

Por cada
100 gramoscalorías
0,0
kcalyodo
44
mgcalcio
29
mgmagnesio
290
mg
sodio
38.850
mgCENTRO DE INVESTIGACIÓN
DE ENDOCRINOLOGÍA
Y NUTRICIÓN. FACULTAD
DE MEDICINA DE VALLADOLID**'AL HABLAR
COMO AL GUIJARRO,
SU GRANITO
DE SAL'****DANIEL
DE LUIS****CATEDRÁTICO DE
ENDOCRINOLOGÍA Y
NUTRICIÓN DE LA UVA**

CUESTIÓN DE SALERO

No es asunto menor. Saber salar es todo un arte y no solo por cuestión de cantidades, ajustadas al paladar y a la salud –a veces es un producto casi prohibido–, sino por darle el toque exacto, combinado o no con especias como la pimienta, y saber elegir entre una amplia gama de toques diferentes. Ahora, hasta hay chocolates que con un toque exótico y un golpe de sabor con perlititas de sal entre el negro gusto del cacao.

La sal, para conservar y dar potencia, pero también creatividad. De formas, ya no es solo la fina y la gruesa, sino lascas, muy gorda o casi polvo, y los colores y sabores como la rosada o la negra. ¿Hay algo más sabroso que unos buenos tomates aliñados solo con sal y buen aceite de oliva virgen extra?

La tendencia a incorporar nuevos elementos también ha llegado a la sal. Ahora es fácil encontrarla en variedades curiosas en casi cualquier tienda. Se comercializan diversos tipos de este producto al principio prácticamente desconocidos; después, solo de la mano de los grandes chefs y ahora en la de cualquier cocinilla. Todas las sales tienen unos nutrientes diferentes según el

tipo de sal que utilizamos. La más común es la llamada de mesa, que contiene una alta proporción de sodio y también presenta yodo. La hay además yodada, pero salvo indicación específica suele ser excesivo. El sodio, siempre en las cantidades correctas, es importante para el correcto funcionamiento del organismo, mientras que el yodo previene de enfermedades tiroideas. La sal corriente, por su fina textura y su capacidad para disolverse con facilidad, es ideal en cualquier plato, sobre todo en la cocción de pastas,

patatas y verduras. La marina, de granos más gruesos, es muy usada en los guisos y más propia de la cocina del norte. Es ideal para carnes a la brasa y platos especiales, como la dorada o la lubina a la sal.

Y más exóticas y nuevas son algunas como la llamada Flor de Sal, que se prodiga en la cocina gourmet y que se recolecta de manera natural sin añadir nada y contiene altos porcentajes de yodo. Su utilización más normal es rociarla sobre la comida justo antes de servirla para degustar todo su sabor.

La sal kósher es muy conocida entre los judíos y se echa a la carne de cordero y de vaca. La negra de Hawai se diferencia del resto por su color y por incorporar un alto contenido de minerales. Las ensaladas presentarán una imagen diferente y sorprendente cuando se salan y decoran con ella.

La sal rosada de los Andes peruanos para carnes, verduras y ensaladas; la ahumada para pescados, sopas y pollo; o la del Himalaya considerada como una de las más antiguas y puras del mundo es otra interesante variedad para usar en la cocina si uno está por lo de 'tirar la casa por la ventana'. Bueno no es para tanto.

No obstante, las diferencias entre unas y otras se centran más en el sabor que en sus propiedades, puesto que todas ellas tienen como ingrediente principal el sodio y difieren en cuanto a nutrientes, que serán más numerosos si el proceso de obtención ha sido natural. Lo que hay que tener claro es que, en cualquier caso, la sal debe consumirse con moderación para evitar problemas de hipertensión. A algunas se les han añadido aromas fuertes como el ajo, apio, cebolla..., y son muy prácticas para dar un toque especial a la comida. La mayoría de los sazonadores para barbacoas suelen estar basados en este tipo de sal.

UN POCO DE HISTORIA

EL CONDIMENTO MÁS ANTIGUO DE LA CIVILIZACIÓN

La sal es el condimento más antiguo usado por el hombre, y su importancia para la vida es tal que ha marcado el desarrollo de la historia en sus distintas etapas, alcanzando grandes repercusiones económicas, políticas y culinarias a lo largo de las diferentes civilizaciones que han ido puliendo nuestra cultura y formas de vida. La historia de la sal ha estado tan unida a las grandes transacciones comerciales que su legado aún hoy se conserva en los nombres de lugares como la prehistórica Route du Sel en Francia o la Via Salaria de la antigua Roma. El uso de la sal como alimento comienza en la época del emperador chino Huangdi y se remonta a 2670 a. C. Las primeras extracciones de sal mediante procesos elaborados se sitúan en la época de la Dinastía Xia en los años 800 a. C.

**ANA
SANTIAGO**

La sal es uno de los 'alimentos' más usados en la cocina desde todos los tiempos. La común es un elemento básico para dar sabor a las comidas, conservar alimentos y un mineral necesario para el funcionamiento del sistema inmune y cardiovascular. Su origen es marino y en tiempos romanos era una sustancia de tanto valor que se empleaba como moneda.

Como hemos comentado, la sal natural proviene del mar. No obstante, en la actualidad podemos encontrar varios tipos. La sal de mesa es la sal más consumida, aporta cloruro de sodio fundamental para nuestro sistema cardiovascular. En algunos casos, la industria ha añadido flúor o yodo. De este modo, podemos enriquecer la dieta con alguno de estos dos nutrientes, el primero relevante para la salud dental y el segundo muy importante para el correcto funcionamiento de la glándula tiroidea.

Desde el punto de vista nutricional, la sal es un producto sin calorías, que aporta iones cloro y iones sodio, un 40% de su peso es sodio. Un adulto sano precisa 2,3 gramos de sodio al día y en un adulto hipertenso se debe limitar a 1,5 gramos al día. Una cucharada de sal de 5 gramos contiene 2,3 gramos de sodio. La sal no aporta ningún macronutriente, como hidratos de carbono, grasas o proteínas. El aporte de vitaminas es nulo. Sí que aporta algún otro mineral como es el magnesio (290 mg por 100 gramos), yodo (44 ug por 100 gramos) y calcio (29 mg por 100 gramos).

Es necesario tener en cuenta que un exceso de sal en la dieta puede ser perjudicial para nuestra salud, ya que puede generar una elevación de los niveles de tensión arterial, retención de líquidos (edemas) y problemas cardiovasculares.

Por último, es necesario tener en cuenta que el consumo de sal diario es aportado en un 15%-20% a través de la sal de mesa que usamos con nuestro salero, el resto (75%-80%) lo aportan los alimentos que ingerimos en la dieta. Los alimentos procesados aportan más sal que los naturales.