

La importancia de disminuir el consumo de sal en la dieta*.

La reducción en el consumo de sal es beneficiosa tanto para las personas con hipertensión arterial sistémica, como para los que tienen la presión sanguínea normal. Si desde la edad pediátrica se reduce el consumo de sal, se previenen enfermedades que pueden estar asociadas con la presión arterial elevada, tales como el infarto agudo de miocardio.

Durante la infancia existe un deseo frecuente por el sabor salado, ya que el cloruro de sodio crea dependencia en las papilas gustativas de la lengua. Sin embargo, el sodio es potencialmente dañino para la salud. Por lo que es importante que nuestra sociedad moderna se adapte a consumir alimentos con menor cantidad de sal en su dieta.

El excesivo consumo de sal genera riesgos importantes para la salud, que pueden provocar distintas enfermedades en las personas como pueden ser:

- Hipertensión arterial sistémica.
- Infarto agudo de miocardio.
- Evento vascular cerebral.
- Enfermedades renales.

En el año 2004, la Organización Mundial de la Salud (OMS) elaboró la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, en la cual se establecieron, recomendaciones específicas para lograr la reducción de sal (cloruro de sodio), en la dieta de todos los países integrantes. Basándose en tres pilares; reformulación de alimentos y de comidas; concientización y campañas educativas dirigidas principalmente al consumidor y cambios en el entorno.

En noviembre del año 2009 la Organización Panamericana de la Salud (OPS), lanzó la “Declaración de la Política para reducir el consumo de sal en las Américas”. La declaración estableció como meta, un descenso gradual y sostenido en el consumo de sal en la dieta, hasta alcanzar la meta recomendada (5 g sal o 2 g sodio/día/persona).

Como una buena alternativa para disminuir el consumo de sal “común o de mesa”, se sugiere el uso de la sal de mar, que posee prácticamente el mismo sabor que la sal de mesa, pero con propiedades benéficas para la salud, las cuales esta última no proporciona.

La sal de Mar.

En primer lugar, debes saber que la sal “común” pasa por un proceso por el cuál son eliminados el magnesio y otros minerales. Destruyendo el yodo natural durante su refinación y se le añade yoduro de potasio a altos niveles, casi siempre, tóxicos.

* Nota elaborada por: PSS. César Eliud Montiel Sánchez, PSS. Julissa Gómez Ramírez y PSS. Mario Olivares Pérez

La sal de mar o sal marina se seca al sol. No tiene ningún proceso y contiene cantidades microscópicas de vida marina, así también contiene yodo natural. Se recomienda para aquellas personas con problemas cardíacos, obesidad, retención de líquidos o simplemente para los que desean cuidar la ingesta de sal todos los días. Se encuentra en casi todos los supermercados.

Beneficios de la sal de mar:

- Proporciona energía física.
- Disminuye la acidez gástrica.
- Estimula la circulación sanguínea, mejora la respiración, ayuda al buen funcionamiento de los sistemas nerviosos central y periférico, los riñones, y las vías urinarias.
- Disminuye los ácidos tóxicos, como el láctico y el úrico.
- A las 3 semanas, hay una gran mineralización y un enriquecimiento extraordinario de calcio, magnesio, flúor, en huesos y dientes.
- El magnesio, previene trastornos del corazón.
- Posee efecto bactericida y antibiótico.
- Favorece un buen equilibrio electrolítico dentro del cuerpo.
- Regula los excesos de sodio y de potasio (disminuyendo la presión arterial).
- Disminuye las constipaciones nasales.
- Tiene propiedades antialérgicas.
- Favorece la cura de las heridas. Produce cierto grado de alivio en la psoriasis, síndrome premenstrual y bocio.
- Disminuye el colesterol.
- Previene la formación de cálculos biliares.

Estrategias para disminuir el consumo de sal.

- Retirar el salero de la mesa en casa y en restaurantes.
- Usar otros condimentos en la preparación de alimentos, en lugar de utilizar la sal de mesa.
- Utilizar sal de mar en la preparación de alimentos, en lugar de utilizar la sal de mesa.
- En población infantil se sugiere utilizar la menor cantidad de sal posible en la preparación de los alimentos, lo anterior para que las papilas gustativas de la lengua no se acostumbren a este ingrediente. Evitando así el hábito en su consumo y disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles a lo largo de la vida.

Una técnica para disminuir el sodio en un producto industrializado es poner en agua tibia el alimento durante 10 a 20 minutos, por ejemplo, una rebanada de jamón, un trozo de queso fresco o cualquier producto enlatado, ya que estos alimentos contienen exceso de sal para su conserva. Al transcurrir el tiempo se retira el agua utilizada para este fin y están listos para consumirse.

Disminuir el consumo de sal en los restaurantes:

- Pedir que preparen tu platillo con menos cantidad de sal.
- Si elegimos platillos con salsas, pedir que nos las sirvan por separado. Así añadiremos la cantidad deseada y evitaremos el exceso de sal que contienen.
- Retirar los saleros de la mesa.

Bibliografía:

1. http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/24_-_III_Convencion_NAOS_-_Rosa_Ortega.pdf
2. <http://www.plancuidatemas.aesan.mssi.gob.es/conocelasal/como-reducir-el-consumo.htm>
3. <http://mejorconsalud.com/es-buena-la-sal-marina/>
4. <http://senderoespiritual.com/beneficios-de-la-sal-marina/>