

# Sal

## ¿QUÉ ES?

La sal es el nombre común del cloruro sódico, un compuesto iónico, constituido por sodio (en un 40%) y por cloro (en un 60%).



## TIPOS DE SAL



En función de su modo de obtención y de sus características

### Sal MARINA

Procede de la evaporación del agua del mar.

### Sal de MANANTIAL

Procede de manantiales salinos, es decir, de afloramientos terrestres de agua salada.

### Sal de GEMA

Sal procedente de minas de sal naturales, lugares donde anteriormente hubo mar

## REQUERIMIENTOS DE SAL

La sal (sodio) es un nutriente esencial para la vida, pero NO debe consumirse en exceso.

Nuestro cuerpo sólo necesita pequeñas cantidades de sal (sodio) para que funcione adecuadamente.

## EFECTOS EN LA SALUD

El elevado consumo de sal contribuye principalmente a la hipertensión arterial y aumenta el riesgo de cardiopatía y accidente cerebro vascular. Además,

- > dificulta el funcionamiento de los riñones
- > provoca mayor tendencia a osteoporosis
- > retención de líquidos
- > favorece el sobrepeso
- > favorece algunos tipos de cáncer, como el cáncer de estómago

# Sal

## RECOMENDACIONES de INGESTA

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda para la población en general un consumo máximo de 5 g de sal al día, lo que equivale a una cucharadita de café llena.

Consumo por edades

- > 5 g/día para adultos
- > 3 g/día en niños menores de 7 años
- > 4 g/día en niños con edades entre 7 y 10 años

## LA SAL EN LA ETIQUETA

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Esta información se presenta en forma de tabla con una lista de elementos entre los que se encuentra el sal. En ella aparecen los gramos de sal totales que contiene el producto por cada 100 gramos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
VALORES MEDIOS por 100 g	
> Valor energético	324 kJ/77 kcal
> Grasas	1,7 g
de las cuales:	
-Saturadas	0,4 g
> Hidratos de carbono	12 g
de los cuales:	
-Azúcares	7,4 g
> Proteínas	2,4 g
> Sal	0,5 g

En general, se considera que el alimento contiene :

"mucha sal": si aporta 1,25 g por cada 100 g, o  
"poca sal": si aporta 0,25 g por cada 100 g.

### DECLARACIONES NUTRICIONALES

- ▶ **CONTENIDO REDUCIDO DE SODIO/SAL**  
reducción del 25% en comparación con otro producto similar.
- ▶ **BAJO CONTENIDO DE SODIO/SA**  
no más de 0,12 g/100 g o ml de producto
- ▶ **MUY BAJO CONTENIDO DE SODIO/SAL**  
no más de 0,04 g/100 gramos o ml de producto.
- ▶ **SIN SODIO O SIN SAL**  
no más de 0,005 g/100 g o ml de producto