

# MITOS Y VERDADES SOBRE LAS SALES 'GOURMET'

**La sal es uno de los principales ingredientes de cualquier plato y protagonista en nuestra cocina.** Ahora están muy de moda las consideradas sales 'gourmet', pero ¿cuáles son sus beneficios? ¿Está justificado su precio?

POR LAURA VALDECASA

Sal rosa del Himalaya, sal de Ibiza, sal negra... son solo algunos tipos de sales que ya podemos encontrar no solo en tiendas delicatessen, sino también en cualquier supermercado. Muy atractivas y sugerentes para la vista, la pregunta es si realmente tienen más propiedades que la sal de toda la vida y si es más recomendable su uso para aderezar nuestros platos. La respuesta es sencilla: no tienen más propiedades que la sal común. Como explica José Miguel Mulet, profesor de biotecnología de la UPV y autor del libro *¿Qué es la vida saludable?*: "Una vez analizadas todas, son, en su mayoría, cloruro de sodio. Desde el punto de vista de salud, son iguales que la sal común. Algunas tienen un color o un sabor característico, por lo que pueden ser interesantes desde el punto de vista gastronómico para decorar un plato o dar un toque especial, pero nada más".

Las impurezas que le dan un aspecto diferente a este tipo de sales están en cantidades tan pequeñas que no suponen ningún impacto negativo



**EL COLOR DISTINTIVO DE LA SAL NEGRA O PERSA LO DAN ALGUNAS IMPUREZAS QUE LLEVA, PERO EN COMPOSICIÓN SON MINORITARIAS.**

para la salud, pero, en sí, como en todas las sales, no hay que superar el límite de 5 gramos por día (el tamaño de una cucharilla de café), que es lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS). Además, hay que prestar atención al etiquetado y composición de muchos platos y alimentos, para saber cuánta sal estamos consumiendo. Por otro lado, a quienes padecen hipertensión se les recomienda siempre una dieta pobre en sal.

#### CONSUMO EQUILIBRADO

Como advierte Rocío Aparici, miembro de la junta ejecutiva del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana y dietista nutricionista: "Con la variedad de sales que hay en el mercado, la población tiende a hacer un consumo mayor, por lo que, al final, podría estar perjudicando su salud". Sin embargo, todas estas pautas no significan que haya que dejar de consumir sal, de hecho, prosigue: "Igual



**LA SAL AROMATIZADA ES SAL A LA QUE LE AÑADEN DIFERENTES INGREDIENTES QUE APORTAN UN LIGERO SABOR A ESE INGREDIENTE AÑADIDO.**

que un consumo excesivo de sal es perjudicial para la salud, una restricción absoluta o un muy bajo consumo de la misma puede causar problemas de salud”. Una alimentación con 0 sodio y 0 cloro llevaría a graves problemas de salud, ya que son elementos esenciales para muchos procesos fisiológicos de nuestro cuerpo.

#### **DIFERENTES FORMATOS**

Otra de las innovaciones que presenta la sal actualmente, además de su tipología, es su formato, como, por ejemplo, la sal en escamas. La realidad es que es la misma que la sal de mesa, lo único que cambia es la

forma en la que ha cristalizado esa sal. Pero, ojo, “si el tamaño de la sal es más grande, indirectamente se tienden a utilizar más gramos que si se utiliza la sal común, por lo tanto,



#### **¡OJO CON EL EXCESO DE SAL!**

El límite recomendable de sal para consumir por persona y día es de 5 gramos, pero, ¡cuidado!, esto no quiere decir que puedas aliñar con 5 gramos cada día. Incluye también la sal que llevan los alimentos procesados: el pan, los precocinados o los aditivos de bolsa. Así, es fácil pasarte, si no vas con cuidado.

no es conveniente”, alerta la nutricionista. Por otra parte, está la flor de sal, que es el nombre que se le da a los primeros cristales de sal que se forman y permanecen en la superficie de las salinas de algunos parques naturales. Su proceso de recolección y producción es completamente orgánico y natural.

Respecto a la diferencia de precio de las sales *gourmet* con la sal común, “no estaría justificado, desde el punto de vista de la salud. Desde el punto de vista gastronómico o de darle un toque especial a un plato, ahí depende de lo que cada uno esté dispuesto a pagar”, afirma el profesor Mulet.

#### **LA SAL MÁS RECOMENDADA**

La OMS recomienda el uso de la sal yodada, ya que puede prevenir y controlar la carencia de yodo, un oligoelemento indispensable para el cuerpo humano. Es una sal de mesa a la que le han añadido yoduro potásico, yodato potásico o derivados. Se añade con el fin de obtener 60 miligramos de yodo por cada

kilo de sal. Para comprobar que la sal está yodada de verdad, hay un truco. Puedes partir una patata por la mitad y hacer un hueco para que te entre una cucharadita de sal. Después de echarla, pon un poquito de zumo de limón. Si alrededor de la pasta que se genera empieza a salir un color azul o morado, ahí hay yodo.