



# Menos sal

en la **dieta**

LA SAL TIENE UNA MERECEDA MALA REPUTACIÓN POR SU CONTRIBUCIÓN A LA HIPERTENSIÓN. DOS DE CADA TRES ADULTOS CON DIABETES TIPO 2, TAMBIÉN PRESENTAN HIPERTENSIÓN, UN FACTOR QUE AUMENTA EL RIESGO DE COMPLICACIONES DE LA ENFERMEDAD: **PROBLEMAS CARDIOVASCULARES, RETINOPATÍA DIABÉTICA O PROBLEMAS DEL RIÑÓN**. ASÍ QUE DEBEMOS APARTAR LOS PRODUCTOS ALIMENTARIOS ALTOS EN SODIO Y APOSTAR MÁS POR ALIMENTOS FRESCOS.

## ¿Cuánta sal es demasiada sal?

**P**ara empezar, ¿qué significar pasarse en el consumo de sal? En general, los adultos de menos de 50 años con una salud normal, deberían limitar la ingesta diaria de sodio a un máximo de 2.300 miligramos (la Asociación Americana de Diabetes propone ese mismo límite a las personas con diabetes), cantidad equivalente a una

cucharadita (una cuchara de café) de sal. Se trata de una recomendación a debate, ya que hay expertos que proponen que ese umbral debería ser reducido a 1.500 miligramos. Los más escépticos dicen que bajar el listón no tendría efectos prácticos para la mayor parte de la población, y recuerdan que el sodio no es la única causa de hiper-

**Reducir la ingesta de sal ayuda a reducir la presión arterial y el riesgo de complicaciones en diabetes**

tensión. El sobrepeso, por ejemplo, es un gran factor de riesgo.

## ¿Quién debería disminuir el consumo?

Las personas con diabetes deben ser especialmente vigilantes con la ingesta de sal. Menos sal en la dieta puede ayudar a bajar la presión arterial, lo que a su vez reduce el riesgo de tener un derrame cerebral o un ataque al corazón, dos complicaciones comunes de la diabetes.

## Cuestión de sensibilidad

Quando comenzamos a reducir el empleo del salero y la ingesta de comidas altas en sal (sobre todo, embutidos, pan blanco, quesos y platos preparados), los platos pueden parecerse insípidos. Pero debemos saber que la cantidad de sal de nuestra preferencia va a depender del consumo que hagamos: a medida que bajemos el consumo de sodio, gradualmente, en cosa de semanas, seremos capaces de apreciar la sal en menores cantidades. ●

## CONSEJOS PARA REDUCIR LA INGESTA DE SAL

**Comamos más alimentos frescos.** Contienen menos sodio.

**Estemos alerta con los alimentos envasados.** Si pensamos que vamos a reducir de forma notable el consumo de sodio escondiendo el salero, estamos equivocados. La mayor parte del sodio que ingerimos proviene de comidas envasadas y procesadas, muchas de las cuales son sorprendentemente muy altas en sodio, aunque no tengan un sabor salado destacado. Por eso es importante que nos fijemos en la presencia del sodio en los productos alimentarios. En los últimos años, las compañías alimentarias han hecho esfuerzos para reducir la sal en comidas, incluidos panes y sopas. Pero tienen miedo de que, si son los únicos fabricantes que elaboran su pan o salchichas con menos sodio, su producto no va a saber tan bien como el de la competencia.

**Cocinemos con menos sal.** Cocinemos con poca sal, y dejemos que cada comensal se ponga la que desee una vez elaborado el plato.

**Hagamos cocciones al vapor.** Se conserva mejor el contenido natural en sodio del alimento, por lo que es menos necesario añadir sal.

**Atención al pan.** Aporta mucha sal, por lo que, si *deveramos* el pan, es una buena idea pasarnos al pan sin sal.

**Hierbas y especias para condimentar los platos.** Con hortalizas y verduras, podemos usar perejil, albahaca, cebo-

lino, comino, pimienta y zumo de limón. Con carnes y pescado, podemos echar mano de pimienta, pimentón, ajo fresco, ajo y cebolla deshidratados, así como zumo de limón y vinagre. Si se recurre al aceite de oliva virgen y vinagre, se tapa algo la ausencia de sal.

**Sales de bajo contenido en sodio.** Podemos recurrir a sales de bajo contenido en sodio y sales de cloruro potásico (se deben emplear tras el cocinado).

**Ojo cuando salgamos a comer fuera.** Echemos un vistazo a la información nutricional que nos ofrezca el restaurante en su sitio web. Asimismo, deberíamos seguir las siguientes indicaciones:

**Saltémonos la sopa:** incluso una sopa de verduras puede llevar mucho sodio.

**Controlemos los condimentos y salsas:** que nos los pongan a un lado, para que asíelijamos la cantidad que consumiremos. En general, hay que disminuir el empleo de salsas como mayonesa, mostaza, salsa de soja o ketchup. En su lugar, utilicemos guarniciones con menos sal: pimientos, patatas, verduras...

**Busquemos pistas en el menú:** sospechemos la presencia de sal si vemos términos como *asado*, *marinado*, *sazonado* o *ahumado*.

**Pidamos platos sencillos:** pidamos carnes de preparación sencilla, como pollo a la plancha. ●