

Los sustitutos de la Sal

Salar más saludable

El sodio es un mineral con un papel esencial a la hora de repartir el agua por las células del cuerpo y de generar la transmisión nerviosa hacia al cerebro así como la relajación muscular. No podemos excluirla de nuestra dieta pero hay que saber que el exceso puede provocar retención de líquidos entre otros muchos problemas. La OMS recomienda una dosis de 5g el equivalente a una cucharadita de café.

Debemos saber qué tipo de sal es el que tenemos que consumir y nuestro organismo necesita.

¿ Porqué no debemos tomar sal común o refinada?

La sal común o refinada está sometida a procesos industriales. En su defecto la **sal marina, la sal integral o la sal artesanal** provienen de la evaporación del agua de mar. La composición de este tipo de sal se mantiene intacta, y no se ha sometido a ningún proceso industrial. Además de ser rica por su alto contenido en minerales esenciales y cantidades microscópicas de vida marina que ofrecen una gran variedad de beneficios.

La sal refinada ha pasado por un proceso de refinación que altera su estructura y propiedades nutricionales, minerales y oligoelementos ya que está sometida altas temperaturas.

Tenemos que tener mucho cuidado y fijarnos en la sal refinada (sodio) que contiene los alimentos que compramos ya elaborados o empaquetados como congelados, conservas, precocinados, sopas, quesos, cereales, galletas, snacks, bollerías, y todo tipo de salsas.

La sal alegra las comidas y beneficia a nuestro organismo.

¿Sabías que existen varios tipos de sal y condimentos que podemos usar?

Sal marina. Es la sal extraída del agua marina "integral" en salinas mediante evaporación. La sal marina tiene un 86% de cloruro sódico y trazas de oligoelementos como calcio, cloruro de magnesio, potasio, yodo y manganeso.

Sal del himalaya, de tono rosado, hace 250 millones de años que la sal marina quedo cristalizada y acumulada en los yacimientos de montaña, por lo tanto se conserva de forma más natural y pura. Contiene minerales esenciales como el sodio, el potasio y el magnesio, necesarios para facilitar la absorción de los líquidos en las células y tejidos.

Además, **promueve la desintoxicación del cuerpo**, ya que depura las toxinas de las células sanas y el torrente sanguíneo.

Sal maldon. Producida en Inglaterra, se produce mediante cocción del agua de mar. Es de gran pureza y aparece como placas finas en su estado natural.

Sal guerande. Sal marina de la Bretaña francesa. Es una sal artesanal y sin refinar, de color gris y tamaño medio. Muy rica en oligoelementos.

SKEYNDOR

Sal negra. Sal poco refinada producida en la india (existe igualmente la sal gris).

Sal de apio. Es una sal empleada como condimento de alimentos y platos. Se elabora con una mezcla de sal y semillas de apio trituradas (en ciertas ocasiones se le añade también ajo seco molido)

Agua de mar podemos cocinar con ella o añadirla a nuestros batidos y zumos diarios, una cucharadita para el zumo es suficiente.

Gomashio. Es una mezcla de sal y semillas de sésamo, la proporción es 1 de sal por 7 de sésamo polvorizado, también nos aporta mucho calcio. Típico de la cocina japonesa.

Sal del himalaya. Sal de tonos rosados, originaria de las montañas del himalaya, contienen menos sodio y todos los minerales necesarios para el organismo.

Sal de hierbas mezcla de varios tipos de sal con hierbas aromáticas y especias que quelan la sal y la desactivan mejorando su asimilación.

Hierbas aromáticas son otras grandes aliadas en la tarea de sustituir la sal al cocinar. El perejil, el tomillo, la albahaca, el orégano, el laurel, el romero, el cilantro, son opciones maravillosas

Especias uno de los mejores sustitutos a la sal que existen, que además le dará mucho sabor a tus comidas. Entre las más populares tienes el curry, la pimienta, la nuez moscada, la canela, el azafrán, los clavos de olor, el pimiento rojo molido, semillas de hinojo entre otras son unas estupendas opciones para nuevas recetas y reducir el consumo de sal.

Tamari o soja con un menor contenido de sodio que la sal es una excelente alternativa. El tamari no tiene gluten y lo podemos encontrar bajo en sodio. Se puede servir con la comida ya cocinada y hay que poner muy poca cantidad, es líquido.

Miso se trata de una pasta aromatizante fermentada de manera natural (no pasteurizada) con semillas de soja o habas, en ocasiones cereales como arroz, cebada o trigo, y sal marina. Es un producto con propiedades, beneficios y uso en la cocina. Por su alto contenido en sodio no usaremos más de una cucharadita por persona

Ajo y cebolla en polvo son sabores fuertes y potenciadores que nos harán olvidar la necesidad de sal en nuestros platos

Algas muy conocidas por ser fuente de minerales. Son ricas en calcio, hierro, sodio y magnesio. Cuando las algas utilizan en alguna cocción estas sales minerales tienen a disolverse en el líquido y es por esta razón que hay que aprovechar el caldo para hacer tisanas o sopas.

SKEYNDOR

Semillas de girasol y sésamo si les damos un ligero tueste también nos proporcionarán un sabor rico y sabroso en el que no echaremos de menos la sal.

Mostaza puede ser una buena alternativa para los aliños de nuestra ensaladas y para el acompañamiento de las carnes.

Limón es una buena opción para aliñar nuestros platos y no necesitará más de la cuenta.

Verduras deshidratadas aportan un sabor salado que puede acompañar nuestros platos.

Para mantener una buena salud y no acumular líquidos es importante no sobrepasar la dosis necesaria y usar algunas alternativas como las citadas y beber un mínimo de litro y medio de agua que nos ayudará a que no se produzca esa retención.