

Cuánto sabes en realidad de la sal



La sal común o sal de mesa, es un compuesto llamado cloruro de sodio (o cloruro de sodio), cuya fórmula química es NaCl.

Históricamente ha tenido mucha importancia, hasta un tiempo fue moneda en el Imperio Egipcio.

La sal proporciona a los alimentos el sabor básico, el salado, y es el condimento más usado.

Su uso excesivo puede llevar a enfermedades muy relevantes para la salud.

DIARIA MÁXIMA RECOMENDADA

DE 5 GRAMOS = (2000mg DE SODIO)



Una sola bolsa de patatas fritas tiene justo el doble de la sal que debes consumir en un día

LOS LÍDERES EN SAL:

Salsas y aderezos (salsas preparadas, aderezos como mayonesa, mostaza, ketchup y salsa de soja) lidera la lista de alimentos con un promedio de 1356 miligramos de sodio cada 100 gramos de sal

Carnes y productos en base a ella, como hamburguesas y chacinas, con un promedio de 1031 miligramos de sodio cada 100 gramos

Alimentos de los snacks, con un promedio de 725 miligramos de sodio cada 100 gramos de sal. Incluye todas las variedades con y sin sal, cacahuete salado, nachos y otros.

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL EXCESO DE SAL EN LOS ALIMENTOS:

Hipertensión: es la elevación de los niveles de presión arterial de forma crónica. La principal causa es el exceso de sal en la dieta.

Enfermedad coronaria: es una medición de la capacidad de la sangre para llegar a las arterias a medida que el corazón trabaja.

Enfermedad renal: debilita a las arterias y puede afectar a diferentes órganos.

Enfermedad de la tiroides: la hipertensión arterial alta es de

Osteoporosis: es una enfermedad que adelgaza y debilita los huesos. Siendo mayor la incidencia en los huesos de la cadera, columna vertebral y muñeca.

El consumo de sal excesivo aumenta la pérdida de calcio en la orina, lo que genera una desmineralización de los huesos.

Cáncer Estomacal: se forma cuando se crean células cancerosas en el revestimiento del estómago.

Los síntomas más comunes son la indigestión y dolor estomacal.

Un estudio de "World Cancer Research Fund" destaca que limitar el consumo de sal, puede reducir uno de cada siete casos de esta enfermedad.