

Los mejores sustitutos de la sal: las especias

18 mar 2021

La sal común es uno de los condimentos más conocidos para todos y seguramente sea la que nunca falta ni en la cocina ni en la mesa.

Según la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, los españoles son los que encabezan el ranking consumiendo el doble de sal de la que recomienda la OMS, a pesar de saber que su alto consumo tiene un impacto negativo sobre la salud.



La sal y la hipertensión

La sal está formada por sodio y cloro, y su ingesta es altamente necesaria para nuestro organismo. **El sodio es vital** para regular tanto los vasos sanguíneos como la presión arterial, contribuye al buen funcionamiento de los músculos, ayuda a transmitir los impulsos nerviosos y mantiene el cuerpo bien hidratado. Sin embargo, más allá de todos estos beneficios, **el consumo elevado de sal puede afectar de forma negativa** a los riñones. Estos no son capaces de eliminar este exceso de sodio y se produce un efecto en cadena: se incrementa el volumen de sangre, las arterias pierden elasticidad, provocando así un sobreesfuerzo del corazón para bombear y **causa la hipertensión** [</shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/nutricion/347-La-enfermedad-silenciosa>].

La sal como condimento está tan arraigada a nuestras dietas que muchas veces pasamos por alto todos estos problemas reales que trae consigo. Por ello, desde el gobierno han desarrollado diversas campañas de comunicación para concienciar a la población, y desde la OMS organizan la tercera semana de marzo La Semana Mundial de la Sensibilización de la Sal.

Dieta baja en sal

Reducir el consumo de sal es complicado, porque a lo largo de los años las papilas gustativas se van acostumbrando a ese sabor, pero esta percepción, por suerte, puede modificarse. Existen varios trucos para que una dieta baja en sal no sea sinónimo de suplicio o comida sosa.

El primer paso sería **limitar el consumo de los alimentos procesados y las comidas precocinadas, en conserva o enlatadas**. Buscar y leer bien las etiquetas para elegir aquel que menos sodio contenga. Aquellos productos que se venden bajo la etiqueta “sin sal”, “bajo en sal” o “sin sal añadida” pueden ser tus nuevos aliados en la compra: mantequilla sin sal, frutos secos sin sal o al natural, caldo bajo en sal, queso bajo en sal, etc.

En segundo lugar, sería mejor **optar por alimentos naturales y productos frescos** que tienen una concentración de sodio mucho más baja. Esto no solo incluye fruta y verdura, sino también carne, pescado y legumbres.

En tercer lugar, **cocinar con menos sal**. La mayoría de los alimentos de por sí ya llevan sodio, por lo que no es necesario echar mucha más cantidad. Coger el hábito de no agregar sal durante la preparación, cocinar al vapor, no salar antes de probar y experimentar con otras especies para darle sabor.

Otras de las medidas prácticas sería eliminar el salero de la mesa, substituir los tentempiés salados por fruta, evitar las bebidas gaseosas y las comidas con salsa.

Sal sin sodio

Una alternativa a la sal común o sal de mesa es la conocida sal sin sodio, en la que se sustituye el cloruro sódico por el cloruro potásico. De esta manera se consigue el sabor salado que conocemos, pero de una forma más saludable. La sal sin sodio es perfecta para todas aquellas personas que sufren hipertensión, pero no es recomendable para aquellas que tienen problemas renales o hepáticos.

Consumo de sal diario

La OMS estableció como medida recomendada una ingesta de 5 g máximos diarios de sal por adulto o 2 g de sodio, 4 g en edades de 7 a 10 años y 3 g en menores de 7, más o menos equivale a una cuchara de café. Deberíamos tener presente esta referencia y estar más sensibilizados con todas las consecuencias que conlleva no consumirla en su justa medida.

Conocer el consumo de sal diario de cada uno es difícil, pero según estudios realizados por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, la población española consume 9,8 g de sal al día, por lo tanto, **se debería reducir el consumo diario casi a la mitad**.

Priorizar las recetas caseras podría ayudarte a tener una idea de la cantidad más exacta que consumes. En el caso de ingerir alimentos precocinados, debes tener presente la cantidad de sodio del etiquetaje y multiplicarla por 2.5 para conocer de forma exacta la sal consumida.

Sustitutos de la sal

[Ver imagen](#)



Otra forma de sustituir la sal en los alimentos es utilizar especias o hierbas a la hora de cocinar. Existen un montón de opciones que pueden potenciar también el sabor de la comida o dotarlas de un aroma diferente al habitual. Cualquiera de ellas puede convertirse en un excelente sustituto de la sal.

Pimienta

Tal vez, junto a la sal, sea otro de los must en la cocina. El abanico de variedades de la pimienta es muy amplio, pero las más conocidas son la pimienta blanca, negra, roja y verde. Se emplea en grano o molida y combina a la perfección con la carne, el pescado, los guisos, escabeches, salsas y todo tipo de recetas.

Ajo

El [ajo](/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00002.xml) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00002.xml] siempre ha sido considerado una joya para la salud. Su consumo es beneficioso para el colesterol, para el hígado, para la presión sanguínea, para los resfriados e incluso para los dientes. Más allá de sus beneficios y su valor nutricional es el condimento que nunca falla en la dieta mediterránea. Combina muy bien con las carnes, los guisos de cazuela, los asados, los refritos de pescado o directamente en crudo.

Cebolla

La cebolla también es otra de las protagonistas en la cocina. Tanto entera como en polvo funciona como un buen sustituto de la sal porque es muy ligera, y no solo realza el sabor de la comida, sino que además la dota de jugosidad. Funciona a la perfección con cualquier alimento y receta.

Albahaca

La albahaca es una hierba aromática muy típica de la cocina italiana. Es la especia perfecta para sazonar pescado, cordero, pollo, ensaladas o para preparar salsas, como la mítica salsa pesto. Además de aportar sabor y frescor al plato, tiene propiedades digestivas, antibacterianas y fortalece el [sistema inmunológico](#) [</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00001.xml>].

Orégano

El orégano es la especia estrella de la pizza, pero a su vez combina de forma perfecta con ensaladas, verduras, quesos, carnes y huevos, aportando sabor y sobre todo aroma. Al mismo tiempo, tiene enormes propiedades antisépticas, antiinflamatorias, digestivas, antioxidantes, así que podría convertirse en un buen aliado en la cocina.

Azafrán

El azafrán también es una especia muy conocida dentro la cocina española. Tal vez su utilización más popular sea en la paella, con ese sabor y color tan característico. Es otro buen condimento que también posee propiedades medicinales. Puedes probar a combinar esta especia con pescado, como el [rape al azafrán](#) [</shared/.content/recetas/339-Rape-al-azafran>].

Comino

El comino a pesar de ser una especia dulzona acompaña de forma perfecta a platos salados como carne y pescado, estofados, legumbres y verduras. Asimismo, tiene propiedades antioxidantes, facilita la digestión y evita los gases.

Pimentón

El pimentón es una especia en polvo de color rojo con un sabor muy característico. Existen dos variedades, el pimentón dulce y el pimentón picante, que tiene un sabor mucho más fuerte. Está considerado como un analgésico natural. combínalo con tus guisos, salsas o con una dorada al horno.

Curry

El curry no es una especia en sí misma, sino que es una mezcla de especias. En realidad, es típico de la cocina india, pero puede dotar a tus platos de un sabor exótico. Puedes utilizarla como sustituto de la sal en la preparación de la salsa curry, en un [guiso de carne](#) [</shared/.content/recetas/335-Cazuelitas-de-pollo-al-curry.html>], en arroz o en lentejas.

