
Preguntes freqüents sobre la Sal



Responsable de l'Informe

Pilar Ramos

Autors/es i redacció

Maria Blanquer. Dietista-Nutricionista

Pilar Ramos, Francesca Sánchez. Agència de Salut Pública de Barcelona

Col·laboradors/es

Andrea Alaye, Manahil Rashid, Mario Miranda (Institut dels Aliments de Barcelona)

Cita recomanada

Blanquer M, Ramos P, Sánchez F. Servei de Salut Comunitària, Direcció de Promoció de la Salut. La Sal. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2022

©2022 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats.

<https://www.aspb.cat/>

Edita: Agència de Salut Pública de Barcelona. 21 de setembre de 2022

Aquesta publicació està sota una llicència Creative Commons

Reconeixement – No Comercial – No Derivades (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



Estratègia
d'Alimentació Sostenible
Barcelona
2030

Preguntes freqüents sobre la Sal



La sal és el condiment més utilitzat per intensificar el sabor dels aliments. També s'utilitza com a conservant d'aliments peribles, especialment en carn i peix, salaons i confitats, on la sal en abundància crea condicions que redueixen el desenvolupament dels microorganismes responsables del deteriorament dels aliments.



INFORMACIÓ ADICIONAL:

el nom químic de la sal comuna és clorur de sodi (NaCl)

Tipus de sal

La sal es troba a l'aigua del mar i en llacs salats, en salines i en dipòsits que s'han anat formant en diferents èpoques geològiques arreu del món. La sal s'obté per diferents mètodes, tant per sistemes industrials com tradicionals.

Segons el seu origen, hi ha tres tipus de sal:

- **Sal marina:** procedent de l'evaporació de l'aigua del mar.
- **Sal de font:** procedent d'afloraments terrestres d'aigües marines.
- **Sal gemma (halita):** procedent de jaciments minerals, llocs on anteriorment hi va haver mar i ara només hi queda la sal.

Segons el tractament:

- **Sals no refinades:** més grises i de sabor més intens.
- **Sals refinades:** de color blanc, a les quals se sol afegir iode o fluor, així com antiaglomerants (carbonat de calci, magnesi...), perquè flueixin millor.





- **Sal comuna:** sal refinada extreta de mines de sal. Es refina i s'hi afegeixen antiaglomerants (perquè no s'endureixi), iode (mesura de prevenció contra el dèficit de iode) i fluor (per prevenir la càries).

- **Sal de l'Himàlaia:** té un 30% menys de sodi i té més minerals. Alguns cristalls tenen un to que va del vermell al rosa a causa de l'existència d'òxid ferrós; per això se la coneix també com a sal rosa. La seva producció és molt limitada i la seva extracció molt costosa, tant en termes econòmics com per al medi ambient.

- **Flor de sal:** producte artesanal que s'aconsegueix en retirar la capa superior dels bancs de sal. La collita d'aquesta sal és molt delicada i es fa manualment. La seva elaboració és limitada. No es dissol en cuinar-la, per això sol usar-se al final de l'elaboració dels aliments, als quals confereix una textura cruixent i un sabor fort.

Segons la textura: sal fina, sal gruixuda, sal en escates.



- **Sal Maldon:** procedeix de l'estuari del riu Blackwater, al municipi de Maldon, al comtat d'Essex (Anglaterra) La seva elaboració és purament artesanal i laboriosa, mitjançant mètodes i tècniques tradicionals. Sol formar uns vidres suaus en forma d'escates (de vegades se la denomina sal d'escates) i s'utilitza a la taula per a la preparació final dels aliments.

- **Sal fumada:** s'ha sotmès a una transformació perquè absorbeixi fums i obtingui un gustumat. No aporta cap benefici nutricional i pot incorporar substàncies tòxiques que resulten cancerígenes.



Consum de sal i salut

El sodi és necessari per a diferents funcions de l'organisme: intervé en l'equilibri àcid-base; ajuda a mantenir l'equilibri dels líquids corporals dins i fora de les cèl·lules (homeòstasi); facilita la transmissió i la generació de l'impuls nerviós, i ajuda que els músculs responguin correctament als estímuls.

Un excés de consum de sal contribueix a la hipertensió arterial i augmenta el risc de cardiopatia i accident cerebrovascular. Per això, l'OMS recomana no sobrepassar els 2 g de sodi, que són 5 g de sal al dia (entre la que s'afegeix i la que porten afegida els aliments i les begudes), la qual cosa equival a una culleradeta plena de sal, de la mida de les de cafè, que és la quantitat suficient per garantir les funcions orgàniques de l'organisme.

Es recomana el consum de sal iodada com a forma de prevenció de la manca de iode. Una aportació adequada d'aquest micronutrient és essencial, ja que intervé en la formació de les hormones tiroides, en el neurodesenvolupament i en diverses funcions metabòliques.



Quines són les fonts principals de sal?

En general, es considera que l'aliment conté "molta sal" si aporta 1,25 grams de sal per cada 100 grams d'aliment i "poca sal" si aporta 0,25 grams de sal per cada 100 grams.

La major part de sal que consumim diàriament està "amagada". El 75% prové d'aliments processats, un 15% de la que s'afegeix a la taula o durant la cocció i un 10% és intrínseca dels aliments; és a dir, la sal que ingerim prové principalment del consum d'aliments processats i ultraprocessats rics en sal, tals com:

- Pa, galetes i cereals d'esmorzar.
- Carn processada com xoriço, salsitxes, pernil, fuet, sobrassada, etc.
- Formatges.
- Cubs de brou, extractes de llevat.
- Olives, cogombrets i altres aliments adobats o en conserva.
- Fruita seca i llavors salades o torrades.
- Patates fregides de bossa i altres aperitius similars.
- Peixos salats (anxoves, arengada, etc.) i fumats.
- Salses: salsa de soja, ketchup, maionesa, salsa BBQ, etc.



Consells per reduir la ingesta de sal

- Evitar afegir sal als aliments.
- Basar l'alimentació en aliments d'origen vegetal (fruita, hortalisses, llegum, fruita seca i llavors, farinacis integrals i oli d'oliva) frescos o mínimament processats.
- Evitar l'ús d'aliments processats i ultraprocessats rics en sal.
- Triar el pa integral i sense sal.
- Utilitzar herbes aromàtiques (alfàbrega, julivert, cibulet, romaní, orenga, llorer, farigola, etc.), espècies (pebre, clau, canyella, comí, cardamom, nou moscada, etc.) i altres condiments (all, ceba, pell de cítrics, suc de llimona, vinagre, etc.) en lloc de sal per condimentar els aliments i els plats.
- Triar la fruita seca i les llavors (ametlles, cacauets, pipes, etc.) crues o lleugerament torrades i sense sal.
- Sempre que sigui possible, comprovar la informació nutricional dels aliments envasats i triar les varietats amb baix contingut de sal, ja que els aliments i les begudes que no tenen sabor salat, com les galetes o el pa, poden ser rics en sal.
- Si es menja fora de casa, i sempre que sigui possible, demanar menys sal.



C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Promoció de la salut

Connectem



www.aspb.cat