



¿CUALES SON LOS 5 ERRORES MÁS COMUNES AL ELEGIR LA SAL QUE CONSUMIMOS?

En estos tiempos cada vez más gente busca tener una alimentación más conciente.

Se detiene a preguntarse que es lo que estamos consumiendo, de donde vienen los alimentos, como se hacen.

Como tantos otros nosotros como familia nos hicimos y nos seguimos haciendo estas preguntas. Es esta búsqueda la que nos llevó a preguntarnos que sal era la que queríamos consumir.

Hoy mucha gente nos hace consultas con respecto a la sal y nos damos cuenta que hay muy poca información sobre este tema.

Es por esto que pensamos que sería útil pensar el cuales son los errores mas frecuentes al momento de seleccionar la sal que consumimos.



Cristal de Mar
sal extraída del agua de mar



1

Pensar que cualquier sal es lo mismo

“Se entiende con el nombre de Sal, sin agregado alguno, el producto comercialmente puro o purificado, que químicamente se designa con el nombre de cloruro de sodio. Su origen podrá ser de fuentes naturales (Sal gema o Sal de roca), salinas, sal de evaporación, así como la proveniente de procesos adecuados de recuperación de las industrias que hayan sido autorizadas por la autoridad sanitaria nacional.”

Código alimentario. Art 1265

Mucha gente está en automático. Simplemente compra la sal industrializada que siempre consumió. Es barata y en definitiva es sal. Le da sabor a la comida y ya...

Pero todos pasamos por la experiencia de que lo barato sale caro. **Si consumimos una sal de pésima calidad y en elevada cantidad, es muy posible que nuestro cuerpo nos pase factura tarde o temprano.**

Pensamos que la sal es cloro + sodio, pero **en realidad la sal, en su composición natural, en cambio, se compone de más de 82 elementos, y no solo de dos.**

El cloruro de sodio puro es necesario para muchos procesos industriales, pero no es lo mejor para nuestro cuerpo.

Por otro lado, debemos detenernos a pensar porque se le da tanto valor a todo lo refinado, ya sea la harina, el azúcar, la sal.... bien limpia, blanca y sobre todo fácil de usar.

Lamentablemente a la sal industrializada no sólo le quitan casi todos los oligoelementos, sino que además se la añaden aditivos y conservantes.

Este concepto se ve trasladado incluso al Código alimentario.

Si leemos el Art 1265, sugiere muy sutilmente que se puede usar para consumo humano la sal proveniente de desechos de la industria, lo cual da mucho que pensar.

2

Desconocer como funciona nuestro cuerpo

Nuestra sangre, nuestras lágrimas, el agua de la placenta de la mujer, todas estas sustancias son saladas.

Y tienen una concentración de minerales muy similares al agua de mar.

Lo curioso es que, en nuestro cuerpo, así como en el agua de mar están presentes esta gran cantidad de minerales, en proporciones muy similares.

Algunos médicos como Joseph Michael Mercola, sugieren que el equilibrio entre el sodio y el potasio podría ser un factor decisivo en que si el consumo de sal será dañino u benéfico.

Otro ejemplo es el calcio y el magnesio. Ambos minerales combinados, son muy útiles para nuestro cuerpo, ya que una ingesta adecuada de magnesio es necesaria para la correcta asimilación del calcio de los huesos.

Si los minerales son necesarios para nuestro cuerpo, suena ilógico pensar que la naturaleza no nos brinde los suficientes minerales, como para lograr una buena conexión intercelular y muchas veces terminemos comprando suplementos de calcio, magnesio, o cualquier complejo para cubrir estas carencias.

O al descompensarnos terminemos con suero en el hospital. (disolución de agua y sales que se inyecta directamente en la sangre)

3

Optar por sal corrediza

*¿Ya no es necesario agregarle arroz al salero verdad?
La sal corrediza es 99% cloro + sodio.*

Es evidente que es muy práctico que la sal de mesa sea corrediza y no contenga humedad, pero ¿Alguna vez te preguntaste a que se debe?

Mientras menos humedad guarde la sal y mientras más corrediza sea, nos da la pauta de que menos minerales tiene, es especial magnesio.

En la sal industrializada se le elimina el magnesio, entre tantos otros minerales.

Una sal rica en magnesio es una sal que absorbe humedad.

Creemos que es difícil acostumbrarse a usar una sal que no sea corrediza, pero en realidad no lo es, es solo cuestión de probar.

Y vas a ver que por las noches te vas a levantar mucho menos a tomar agua.

4

No invertir en la calidad de la sal

Si pensamos que en una sal de calidad yo estoy consumiendo un suplemento mineral en cada comida, uno lo mira con otros ojos.

Una vez que comprendemos la importancia de la sal para mantener un equilibrio electrolítico, resulta más claro que no es mala opción invertir en calidad en la sal que consumimos.

Es real que las sales de buena calidad, especialmente las realizadas artesanalmente se encarecen en su proceso de elaboración.

El problema es que no estamos acostumbrados a gastar en sal, pero si quizás en otras cosas.

Por ejemplo, por lo que gastamos en una comida elaborada al mes que comemos en el día, se puede comprar sal para toda una familia por un mes.

Y nos brinda una mejor alimentación en todas las comidas.

Nosotros creemos que hay alimentos como la sal, el azúcar, el aceite, que son de uso diario y apuntarle a la calidad mejora nuestra alimentación diaria lo cual es una inversión a corto y largo plazo, ya que es muy probable que nos evite gastar a la larga en médicos y remedios.

5

Consumir la sal sin conocer su prosedencia

Muchas veces la gente invierte en una sal de calidad, pero la misma no contiene en su envase su procedencia, por lo cual seguimos sin tener seguridad de que es lo que estamos comiendo realmente.

Si voy a convertir la sal en un alimento y no en un condimento, es necesario saber de donde proviene y cual es el proceso de elaboración.

¿Pero entonces, la pregunta sería ... Cual sal me conviene comprar?

Cada sal tiene sus características propias, pero lo más importante es asegurarse de que sea rica en minerales y saber con seguridad de donde proviene.

Las opciones que tenemos son bastante variadas y entre las más conocidas están:

Sal común

Es el cloruro sódico obtenido de salinas y tratadas industrialmente en un laboratorio. Se le añaden otros aditivos y conservantes.

Sal rosa del Himalaya

Es sal formada en rocas de zonas montañosas, que fueron viejas salinas. También contienen varios minerales, ya que en algún momento fueron agua de mar. No toda la sal rosa es del Himalaya, sino que hay lugares como Pakistán y Sudamérica en los cuales se puede extraer. Sería importante poder verificar su procedencia.

Sal marina

La verdadera sal marina se obtiene mediante la evaporación de agua de mar. Hay que tener en cuenta que hay otras sales que se les dice sal marina, pero son de canteras, por lo cual deben ser lavadas y pierden gran cantidad de minerales.

Flor de sal

Esta es una sal que se extrae de la superficie del agua de mar, es solo de una cristalización superficial.

Sal en escamas o cristales

Es un tipo de sal marina. Son cristales de sal en forma de lámina (escamas) o piramidales, según los procesos de fabricación. Se obtienen de la evaporación del agua de mar y concentran todos los minerales del mar e incluso tienen el valor nutritivo de microalgas presentes en el agua.

¿Cuál elegimos nosotros?



Bueno, en realidad nos pusimos un poco exigentes y decidimos hacer nuestra propia sal.

Vimos que las playas Patagónicas tenían aguas increíbles y una plataforma marina muy extensa, por lo que el aporte de minerales y microalgas podía hacer un alimento más que un condimento.

Nos resistimos a creer que algo indispensable para la vida como es la sal, se ha convertido en la idea de tóxico diario. Creemos que la clave está en regular la cantidad y la calidad.

Por supuesto que cada quien tiene criterio para ver cual es su mejor opción, pero hoy queremos invitarte a probar nuestra sal.

Hace click aquí para
solicitar más información