

Tipos de sal y sus características

Las principales diferencias entre cada tipo de sal, están en su sabor, textura y procesamiento, por lo que se recomienda elegir sales con mayor cantidad de minerales y con alta pureza.



Sal común de mesa

Es refinada e industrial, se depura hasta convertirse en cloruro de sodio y contiene sustancias antiaglomerantes para evitar que se pegue.



Minerales: yodo

Sodio: 400 mg/g

Pureza: Baja

Beneficios: el contenido de yodo beneficia el correcto funcionamiento de la tiroides y estimula un adecuado metabolismo.

Sal marina

Se obtiene por procesos naturales y no contiene aditivos químicos.

Minerales: magnesio, yodo, calcio y potasio

Minerales: magnesio, yodo, calcio y potasio

Sodio: 287 mg/g

Pureza: Alta

Beneficios: mantiene un ph alcalino, apoya y regula las funciones cerebrales, respiratorias, digestivas y renales.



Sal rosa del Himalaya

Dado su alta cantidad de hierro la sal obtiene una coloración rosada, tiene una gran aporte de minerales y se obtiene de procesos naturales.

Minerales: calcio, magnesio, potasio y hierro

Sodio: 240 mg/g

Pureza: Alta

Beneficios: contiene 34 minerales, ayuda a la relajación, mejora la calidad del sueño y ayuda a mejorar el ph corporal.



Flor de sal

Se obtiene de salinas naturales donde se deja secar en charcos de agua de mar, tiene una forma crocante muy característica.

Minerales: magnesio, yodo y potasio

Sodio: 450 mg/g

Pureza: Media

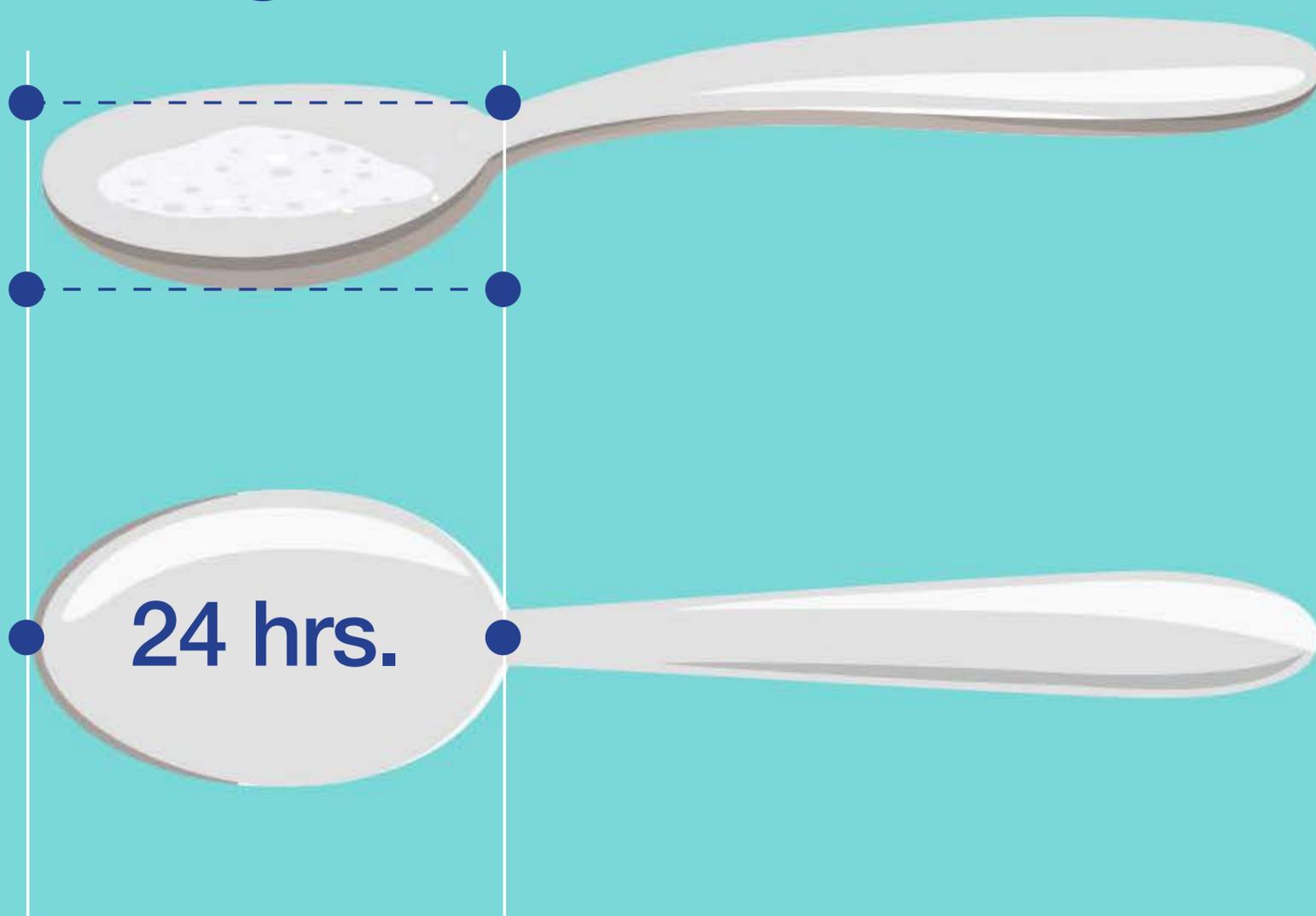
Beneficios: Ayuda al correcto funcionamiento del sistema nervioso y es un regulador del sistema inmunológico. Gracias a su valor gastronómico y organoléptico se considera una “sal gourmet”



Recuerda que sin importar el tipo de sal que elijas es primordial moderar su consumo, donde la OMS sugiere consumir menos de 5 gramos de sal por día (equivalente a 2 gramos de sodio).

5 grs. Es el consumo diario recomendado para adultos y equivalente a una cucharadita de té al ras, repartida entre todos los alimentos del día.

5 grs



Te invitamos a visitar nuestra herramienta “Conoce más”, donde encontrarás el artículo completo, “¿Sodio o sal?” y obtendrás más información sobre el tema.