

## Los cuatro alimentos cotidianos con más sal

*Los alimentos que más sal aportan a la dieta son los embutidos, los panes especiales, los quesos y las comidas preparadas congeladas*

Por MAITE ZUDAIRE | 28 de febrero de 2012



- Imagen: [Javi Vite Rojas](#) -

Hay alimentos de consumo cotidiano que, si no se toman con medida, merman la salud cardíaca porque tienen mucha **sal**. Un informe de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC) de Estados Unidos apunta que nueve de cada diez estadounidenses consumen demasiada sal a diario. La enfermedad cardíaca y el accidente cerebrovascular (ACV) son las principales causas de muerte evitable en este país, también en España, y dependen en gran medida de los problemas de **hipertensión arterial** que sufre la población. Uno de los factores que aumenta la presión arterial es la sal, y el consumo entre la población española es desmesurado: más del doble de la cantidad recomendada por la Organización Mundial de la Salud (cinco gramos diarios). En España, un estudio promovido por la **AESAN** consiguió estimar los alimentos que más sodio aportan a la dieta diaria.

+1 | Tweet <33

Me gusta <35

Tu Canal de **SALUD**

*¡Actualizado!*

Entra y descubre toda la información relacionada con el mundo de la salud, artículos, entrevistas, infografías, vídeos...

### Lo más...

LEÍDO	RECOMENDADO	COMENTADO
1	Sumar kilómetros y restar calorías para estar bien	
2	Alimentos laxantes, eficaces contra el estreñimiento	
3	Comer ajo cada día protege el corazón	
4	Nutrición ortomolecular, una terapia desaconsejada	
5	Qué comer cuando se tiene gastroenteritis	
6	Los cuatro alimentos cotidianos con más sal	
7	Debidas para todos los gustos y necesidades	
8	Siete alimentos imprescindibles	
9	Receta de pulpo a la gallega con patatas	
10	¿Por qué aparecen manchas blancas en las uñas?	

### Los cuatro alimentos más salados

Los cuatro alimentos de consumo cotidiano más salados en la alimentación tradicional española suman el 72% de la contribución de sal a la dieta. Por ello, conviene conocer fórmulas para reducir su consumo, como buscar alternativas igual de gustosas, pero menos saladas.

1. **Embutidos.** De todos ellos, el jamón es el derivado cárnico curado más salado y que más sal proporciona a la dieta, seguido del chorizo, el salchichón y el fuet. Entre los embutidos cocidos, sobresalen el jamón y el pavo cocido y las salchichas. Una alternativa sería dejar el jamón en remojo horas antes de su cocinado en diversas recetas, de forma que se diluya parte de la sal que contiene. Para el resto de embutidos, por sus características nutricionales de abundancia de grasa, colesterol y sal, se aconseja un consumo esporádico, por lo que no cabe incluirlos en los bocadillos cada semana. Los bocadillos de atún, sardinas en lata, queso fresco, vegetales o alternativas energéticas al bocadillo, como el pan de muesli o un trozo de pan con frutas desecadas y frutos secos, son ideas sanas.
2. **Panes especiales.** El pan blanco, seguido del de molde blanco y el tostado, son los alimentos más problemáticos de este grupo. No obstante, a través del acuerdo entre la AESAN y el sector de la panadería, en cuatro años (2005-2009) se ha conseguido reducir de forma progresiva el porcentaje de sal utilizado en la elaboración de pan. El **pan** actual tiene un 25,9% menos sal que hace unos años.
3. **Quesos.** De todos los lácteos, los quesos son los alimentos más salados, entre ellos el manchego,

**Conoce el truco ganador para ahorrar**

el fundido y los quesos frescos, los tres más consumidos. Consciente de esta información, el consumidor debe entender que el queso, por su particularidad nutritiva (además de sodio tiene mucha grasa y colesterol, sobre todo, los más curados), es un alimento "capricho" para degustar en ocasiones y en pequeña cantidad, no a diario.

4. **Platos preparados (4,85%).** Las comidas preparadas congeladas destacan sobre el resto en aporte de sodio a la dieta. Una buena planificación de los [menús semanales](#) permitirá improvisar menos con comidas preparadas y cocinar en casa más cantidad, congelar lo sobrante y descongelar a medida que se necesite.

### Menos sal, plan "Cuidate más"

Con el mensaje claro y directo "Consuma menos sodio", el Departamento de Salud estadounidense quiere concienciar a la población del verdadero problema que supone comer a diario determinados alimentos. En España, el Ministerio de Sanidad y Política Social puso en marcha en 2011 la Campaña "[Plan Cuidate más. Menos sal, más salud](#)", que además de consejos para reducir el consumo diario de sal e ideas para prescindir de este condimento en las recetas, incluye una [herramienta](#) que "suma" de manera orientativa la cantidad de sal que se consume a diario según la elección de alimentos que se haga.

*La ingesta de sal de la población española duplica la cantidad recomendada de cinco gramos diarios*

Esta campaña surge tras conocer los resultados del estudio sobre la ingesta de sal de la población española, que duplica la cantidad recomendada por la OMS de cinco gramos diarios. A partir de este estudio, se conocieron las fuentes de sodio y se pudo identificar cuáles son los alimentos de consumo cotidiano que mayor problema plantean por su elevado contenido en sal. Del 100% del sodio ingerido, el 72% procede de los alimentos procesados (la industria tiene una labor importante en su compromiso por elaborar alimentos más sanos, menos salados); el 20%, de la sal añadida (el consumidor debe prescindir o reducir el uso de la sal y aprender alternativas para dar sabor a los alimentos); y tan solo el 8% del sodio procede de los alimentos naturales, no procesados.

### PLAN ESTATAL DE REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE SAL

En el Plan estatal de reducción del consumo de sal se advierte de los graves riesgos asociados al elevado consumo de sodio: hipertensión, deterioro endotelial, desmineralización ósea, enfermedad renal, riesgo de obesidad y formación de cálculos renales. También es la principal causa de cáncer de estómago. Por ello, a partir de las indicaciones de la OMS, el Ministerio de Sanidad español se propone como objetivo nutricional limitar la ingesta diaria de sodio a menos de 2.000 miligramos /día, lo que equivale a un consumo de sal de unos 5 gramos.

Además de convenios con la industria alimentaria para que mejore la fórmula nutricional de sus productos, el Ministerio lleva a cabo campañas de concienciación y de educación alimentaria con el fin de que el consumidor conozca cuáles son los alimentos más problemáticos y escoja alternativas más sanas. Los embutidos, pan y panes especiales, quesos y comidas preparadas representan el 72% de la sal ingerida (sal oculta) y habrá que incidir en la cantidad y la frecuencia con la que comer estos alimentos.

Otros alimentos habituales que también suponen un aporte extra de sodio a la dieta son las carnes frescas, las sopas y cremas, las salsas y la bollería. El mayor problema para las carnes es la sal añadida como condimento, por lo que los consejos al consumidor deberán ir encaminados a enseñar a cocinar con menos sal, como puede ser hacer un buen uso de los [sazonadores de especias](#). Con respecto a las salsas preparadas, la facilidad de limpieza, preparación previa y rapidez de cocinado de las hortalizas y verduras de temporada permite elaborar un buen rehogado que sirva de base para elaborar ricas salsas vegetales, sin necesidad de aderezos grasos y salados, como natas y quesos. El [recetario](#) de EROSKI CONSUMER propone más de 230 [recetas](#) caseras sencillas, rápidas y sanas de cremas, sopas y salsas.

en 2012



EROSKI CONSUMER  
eroskiconsumer

eroskiconsumer Lámparas LED: revolución en la luz [bit.ly/Aw3PTP](http://bit.ly/Aw3PTP) están llamadas a sustituir a la bombilla incandescente.  
14 hours ago · reply · retweet · favorite

eroskiconsumer Detectar el fracaso escolar, mejorar la atención y otros muchos temas en nuestro monográfico "Problemas de aprendizaje" [bit.ly/AkPy83](http://bit.ly/AkPy83)  
15 hours ago · reply · retweet · favorite

E\_CONSUMERma Los 15 vehículos eléctricos más rápidos del mundo [bit.ly/AnagVU](http://bit.ly/AnagVU)  
17 hours ago · reply · retweet · favorite

twitter Join the conversation

Ya estamos en facebook  
¡hazte nuestro amigo!

### Últimos comentarios

-  me gustan mucho esta clase de mensajes porque aportan mucho a nuestra vida. ...  
Lilia consuelo 23:53 del 1 de marzo
-  Su investigación sobre el boom de aceites con omegas 3,6 y 9 al igual que...  
edgard emel 17:05 del 1 de marzo
-  Una pregunta ¿el ajo puede producir alergias?Puede ser que despues de...  
Manual 14:55 del 1 de marzo