

Menjar amb poca sal: un repte important

Sovint a les consultes es recomana seguir una dieta baixa en sal (anomenada també hiposòdica) degut a diferents problemes de salut: hipertensió, malalties del cor, malalties renals, en dietes per aprimar-se, per exemple. Parlem de consumir menys de 5g de sal al dia (una cullereta petita de café) però, a què ens referim quan ho fem?



Mònica Coll
Infermera

EAP Poble Sec - CAP Les Hortes
@CAPLesHortes



En general, tot i no ser conscients, es té tendència a consumir molta més sal de la recomanable, i amb facilitat s'acaba consumint uns 10g al dia.

El gust és un sentit educable, i es va formant al llarg del temps, en funció dels nostres hàbits de consum. Per tant, reduir la sal de l'alimentació

també necessitarà un període d'adaptació al nostre paladar.

Necessitem un mínim de sal a la dieta, perquè és la principal font de sodi al nostre cos (el 90%) i el sodi és indispensable per la nostra vida, però en petites quantitats. No oblidem que molts aliments processats ja porten sal/sodi en la seva composició.

Recomanacions que us poden ajudar

- Afavorir un consum baix de sal des de la infància.
- Reduir els aliments processats: snacks, aperitius, conserves, precuinats.
- Augmentar la freqüència del consum de fruites i verdures.
- No afegir sal durant el procés de cuinat, i afegir-la posteriorment.
- Augmentar l'ús d'altres espècies: orenga, pebre, all, comí, gingebre, llimona...
- Utilitzar olis amb sabors: oli de romaní, oli d'all...
- Si s'utilitzen conserves de verdures i llegums, rentar-les abans.
- Comprar el pa sense sal (a les fleques sempre en tenen a la disposició dels clients).
- En els restaurants demanar que ens preparin, si es pot, el plat sense sal o amb la salsa a part per poder posar la quantitat adequada a posteriori.
- Reduir el consum d'aliments molt rics en sal: reduir la freqüència i comprar els que contenen menys sal en la seva composició.
- Consumir poques begudes amb gas.
- Les salses en general tenen molta sal, especialment la de soja.

Us animem a que us fixeu en la sal de la vostra alimentació i progressivament aneu reduint-la!



Informació detallada a les etiquetes

Les etiquetes dels aliments ens informen dels nutrients. Normalment ve expressat en relació amb 100g d'aquell aliment, i ho expressa amb el concepte SAL. Si en alguna etiqueta ens trobéssim detallat el sodi [en lloc de sal], aquella quantitat s'ha de multiplicar per 2,5. Sodi x 2,5 = SAL.

Dades de referència:

- Aliment reduït de sal: etiquetat com el 25% de reducció, comparat amb un aliment similar
- Molta sal: 1,25g per cada 100g
- Baix en sal : 0,30g per cada 100g
- Molt baix contingut en sal: 0,10g per cada 100g
- Sense sal: 0,01g per cada 100g.

Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat>
secció: Vida saludable -> alimentació



www.plancuidatemas.aesan.msssi.gob.es
secció: Conoce la sal



www.aecosan.msssi.gob.es
secció: AECOSAN -> docs