



Te invitamos  
a leer más

### 10.- Respuesta correcta: b)

La sal, aunque aporte minerales (cloruro, sodio, magnesio), el sodio, que es componente principal, eleva la tensión sanguínea, por lo que hay que limitar su presencia en los alimentos.

Según un estudio de contenido de sal de los alimentos, realizado dentro de la Estrategia NAOS en 2012, en España se consumen cerca de 10 g de sal/día, cuando la OMS recomienda no sobrepasar de 5 g/día; este consumo representa prácticamente el doble de sal que el límite recomendado. El estudio también señala que **el 77% de la sal ingerida se encuentra en los alimentos procesados** (*conservas, embutidos, quesos, panes, etc.*). También con frecuencia se añade sal en exceso al cocinar y para más *inri* se ha puesto de moda el empleo de sal de gránulo grueso y salar a puñados, prácticas tendentes a acabar con nuestra salud cardiovascular.

Hay quien pretende atribuir efectos beneficiosos a las sales marinas por la presencia de minerales como magnesio, etc., lo que es un error nutricional, ya que el sodio responsable de subir la tensión arterial, sigue presente. En definitiva, la sal, sea del origen que sea, debe limitarse muy mucho, y cuanto menos sal se consuma tanto mejor para nuestro corazón

