

Los niños, ¿tienen que tener cuidado con la sal?

Mi nieto sabe que no puedo tomar mucha sal en la comida porque es malo para mi tensión arterial. Tengo que explicarle que él también tiene que tener cuidado con la sal que toma.

¿Qué pasa si se toma mucha sal?

La sal está formada por cloro y sodio. Sirve para conservar los alimentos y aumenta su sabor.

Si se toma mucha sal se puede tener la [tensión arterial alta](#) o tener un infarto del corazón o del cerebro. Por tanto, si tomamos poca sal se pueden [prevenir estas enfermedades](#).

Las pruebas dicen que se si toma poca sal la tensión no sube tanto. Y esto pasa en los adultos y también en los niños.

Hoy día sabemos que en el mundo se toma mucha más sal de lo que aconsejan los médicos.

La OMS (*Organización Mundial de la Salud*) nos dice que no debemos tomar más de 2 gramos de sodio al día. Y 2 gramos de sodio son 5 gramos de sal. Además, nunca debemos añadir sal a la comida de los niños menores de un año.

¿Qué tiene más sal?

Los alimentos ya llevan su sal. No sólo tenemos que contar la sal que le ponemos a las comidas. [Mira la tabla 1](#) para saber más.

Los alimentos que están al final de la tabla no llevan sal. [Las frutas, las verduras, la leche](#), los huevos, [el pescado fresco](#)... No te tienes que preocupar por la sal en estos alimentos.

Pero, ¿cuánta sal lleva la bolsa de 100 gramos de patatas fritas? Pues 1.5 gramos de sal. *¿Y de qué tamaño sueles comprar las bolsas de patatas fritas?* A veces en el supermercado hay ofertas de bolsas de 300 gramos. Si el niño se la come entera ya habrá tomado más sal de la que necesita para todo el día. ¡Mejor compartir con la familia!

Y otros [aperitivos de bolsa](#) llevan todavía más sal. Los ganchitos, las bolitas... Y muchas veces se piensa que son alimentos para los niños. ¡Cuidado con ellos!

Los alimentos procesados llevan mucha más sal que el mismo alimento en fresco. Le ponen sal para que se conserve mejor. [Mira en la tabla 2](#) cómo aumenta la cantidad de sal, comparando un alimento fresco y el mismo alimento procesado.

Para comer menos sal es mejor tomar los alimentos frescos. Los envasados tienen más sal.

Tabla 1. Contenido en sal en los alimentos

Tipo de alimento	Sal en gr /100 gr
Sal común de mesa	95
Cubitos de caldo preparados	50
Salsa de soja	17,5
Aperitivos de bolsa (ganchitos...)	3,75
Bacon	3,75
Salsas o pastas para untar	3,00
Queso curado	2,00
Patatas fritas de bolsa	1.50
Mantequilla o margarina	1,25
Queso blando	1,00
Pescado procesado	1,00
Cereales de desayuno, galletas o bollos	0,625
Pescado fresco	0,250
Huevos	0,200
Leche	0,125
Vegetales	0,025
Frutas frescas	0,013

Tabla 2: La sal en los alimentos procesados

Alimento	Fresco sal en gr/100 mg	Procesado sal en gr/100 mg	Ejemplo de procesado	Nº de veces que aumenta el contenido en sal tras procesar
Carne	0,12	2,37	enlatada, fiambre	20
Cereales (trigo, avena, etc)	0,07	2,5	en copos para desayuno	36
Queso	2	3,3	lonchas, rallado...	2
Garbanzos	0,01	0,55	en conserva	44
Bacalao	0,25	0,87	en palitos para freír	4
Patatas	0,02	0,62	congeladas para freír	28
Cacahuetes	0,005	1	tostados y salados	200
Salmon	0,275	4,7	ahumado	17
Atún	0,1175	0,72	en lata en aceite	6

¿Y cómo sabemos si la cantidad de sal que pone en la etiqueta es poco o mucho?

[En la etiqueta](#) es obligatorio poner la cantidad de sal que hay en el envase

- Es baja si es menor de 0.45 gr en 100 gr
- Es alta si tiene más de 1.20 gr en 100 gr

El fabricante puede usar otra información para decirnos la cantidad de sal. Así cuando dice:

- *“Muy bajo contenido en sodio/sal”* debe tener menos de 0.1 gramos de sal por 100 g o por 100 ml
- *“Bajo contenido en sodio/sal”* tiene que tener menos de 0,3 gramos de sal por 100 g o por 100 ml

En RESUMEN

Para prevenir la hipertensión debemos de tomar menos sal.

Lo mejor es tomar alimentos frescos.

Cuidado con los alimentos envasados.

Y lee todas las etiquetas.

¡Sabemos que a veces no es fácil!

Enlaces recomendados

- [Ingesta de sodio en adultos y niños. Directrices: Resumen.](#) Organización Mundial de la Salud, 2013

Fecha de publicación: 6-07-2018

Autor/es:

- [Paloma Hernando Helguero](#). Pediatra. Centro de Salud "Ramón y Cajal". Alcorcón (Madrid)

