

SAL

De mesa o comun

¿Qué es la sal de mesa o sal común?

Todos hemos consumido alguna vez sal, ya sea en un platillo como aditivo, etc. Si bien, no es tan recomendada a largo plazo por los problemas que puede causar, es un aditivo bastante utilizado en la industria de la comida por su alto sazón que dá a cada uno de los platillos. La sal, se extrae generalmente de depósitos a nivel subterraneo, donde despues se procesa y se eliminan minerales para que despues se le añada Yodo, el cul es un mineral muy importante para la tiroides.

Tipos de sal

- Sal fina o refinada (La que todos consumimos).
- Sal enterafina (Es la sal que pasa por un largo proceso de tamizaje para despues ser clasificada de acuerdo a su granulometra).
- Sal emtera (Es la mejor para comer pues su consumo aporta minerales de hierro, magnesio y zinc, minerales que se pierden al momento de ser refinada).
- Sal del himalaya (Es una de las mejores sales que se puede consumir, se presenta en cristales rosados los cuales son molidos al momento de ser consumida. Prevee y trata enfermedades como la migraña).

Contraindicaciones

- Las contraindicaciones son resultados que dan los alimentos o medicamentos cuando son consumidos en exceso. Las contraindicaciones de la sal son :
- El consumo en exceso es la causa del 30% de problemas de prsion arterial son causados por el exceso de sal.
 - Representa un posible cancirnogeno para el cancer gastrico.
 - Insuficencia renal u osteoporosis.