Continue

Entre todos los tipos de sal que podemos encontrar a lo largo y ancho del mundo, una de las que más llama la atención es la sal del Himalaya. Esta sal, que resalta por su atractivo color rosa, proviene de Jherum, en Pakistán; y se ha vuelto popular en años recientes por sus propiedades a la salud y en la cocina. Entre las principales cualidades que la hacen tan especial, se encuentra que, debido a su procedencia, se encuentra libre de químicos y toxinas, por lo que su consumo resulta beneficioso, o menos dañino que la sal común. Si deseas aprender un poco más sobre la sal Himalaya, a continuación te contamos algunas de sus principales características y beneficios que ofrece. Principales características de la sal Himalaya Algunas de las características que diferencian a la sal Himalaya del resto y la hacen tan especial son las siguientes: La sal Himalaya contiene al menos 10 oligoelementos esenciales, minerales indispensables para una buena nutrición, entre ellos magnesio, calcio, potasio, azufre y fluor. Al igual que todos los tipos de sales, la sal Himalaya no aporta a la dieta nada de calorías. Está compuesta en un 98% de cloruro de sodio. Es de color rosa, una característica otorgada por la presencia de hierro (Fe) entre los oligoelementos esenciales que contiene. Beneficios para la salud que puede brindar la sal del Himalaya Gracias a sus procesos de formación y a la forma en que se extrae, la sal del Himalaya no solo es saludable, sino que también que aporta algunos beneficios al organismo, algunos de los principales son: Puede ser de gran ayuda para regular los niveles de agua en el cuerpo. Es eficaz para eliminar mucosidades y flemas en pulmones, por lo que resulta de ayuda para quienes sufren de asma o de fibrosis quística. Ayuda a prevenir calambres musculares. Puede prevenir varices, ictus, entre otros problemas vasculares gracias a que contribuye a una mejor circulación. Permite que el tracto intestinal pueda absorber con mayor eficacia las partículas alimenticias. Puede servir de ayuda para regular el sueño. Es uno de los mejores antihistamínicos naturales. Se puede usar como baños de sal, lavados nasales y oculares etc. ¿Cómo se debe consumir la sal Himalaya? Si se desea, la sal de Himalaya puede ser un gran reemplazo, para la sal común. Solo que se debe contar con un buen molino, pues se trata de una sal sin refinar y para poder usarla como condimento se debe reducir un poco su tamaño. Esta sal les brinda un muy buen sabor a las comidas, principalmente a las carnes. Además aporta atractivo a la presentación de los platillos gracias a su color. Si bien puede brindar muchos beneficios al organismo, hay que recordar que, como otras sales que consumimos, su consumo en exceso puede ser perjudicar. Por tal razón debe ser usada con moderación, siendo recomendado no superar porciones que representen mas de 2 gramos de sodio al día. Share — copy and redistribute the material in any medium or format for any purpose, even commercially. Adapt — remix, transform, and build upon the material for any purpose, even commercially. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms. Attribution — You must give appropriate credit , provide a link to the license, and indicate if changes were made . You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use. ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original. No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits. You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation . No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material. La sal del Himalaya se ha convertido en una opción popular en muchas cocinas alrededor del mundo. Conocida por su distintivo color rosa y su origen natural, esta sal se promociona como una alternativa más saludable a la sal común de mesa. En este artículo, exploraremos en detalle qué hace que esta sal sea tan especial, sus beneficios, usos y desmitificaremos algunas de las creencias más comunes sobre este producto.La sal del Himalaya proviene de las minas de sal de Khewra, ubicadas en la región del Punjab en Pakistán, cerca de la cordillera del Himalaya. Estas minas son una de las fuentes de sal más antiguas del mundo. Se dice que se formaron hace millones de años a partir de los restos de antiguos mares evaporados. La sal se extrae manualmente, asegurando que se mantenga en su estado más puro posible.A diferencia de la sal de mesa común, que suele ser altamente procesada y contiene aditivos como el yodo y agentes antiaglomerantes, la sal del Himalaya es una sal sin refinar que contiene numerosos minerales y oligoelementos. Entre los minerales más notables se encuentran el calcio, el magnesio, el potasio y el hierro, que contribuyen a su característico color rosado.Se atribuyen muchos beneficios para la salud a la sal del Himalaya, aunque es importante distinguir entre evidencia científica y afirmaciones más anecdóticas. Algunos de los beneficios más comúnmente mencionados incluyen:Equilibrio electrolítico: Gracias a su contenido mineral, puede ayudar a mantener el equilibrio de electrolitos en el cuerpo.Desintoxicación: Se dice que los baños con esta sal ayudan a eliminar toxinas del cuerpo.Mejora de la hidratación: Al ser menos refinada, retiene más minerales que pueden ayudar en la hidratación.Promoción de la salud respiratoria: Utilizada en terapias como la haloterapia (terapia de sal), se cree que puede ayudar a aliviar problemas respiratorios como el asma y las alergias. En ambientes controlados, la inhalación de partículas de sal puede limpiar las vías respiratorias y reducir la inflamación.La sal del Himalaya no solo se usa como un condimento en la cocina, sino que también se utiliza en varios métodos de preparación y conservación de alimentos. Su textura fina facilita su uso diario en la cocina, ya que se disuelve fácilmente y se puede espolvorear uniformemente sobre los platos.Condimento: Perfecta para sazonar carnes, pescados, verduras y ensaladas.Planchas de sal: Utilizadas para cocinar y servir alimentos, proporcionando un sabor único.Conservación: Tradicionalmente utilizada para conservar carnes y pescados.La comparación entre la sal del Himalaya y la sal común es un tema frecuente en las discusiones sobre alimentación saludable. La sal de mesa común es generalmente refinada, lo que significa que se le han eliminado la mayoría de los minerales, y suele contener aditivos para evitar la aglomeración y, en algunos casos, se le añade yodo. En contraste, la sal del Himalaya es sin refinar y rica en minerales.En términos de sabor, la sal del Himalaya es más suave y menos intensa que la sal común, lo cual puede ser una ventaja para quienes buscan reducir su consumo de sodio sin comprometer el sabor de sus comidas.Existen numerosos mitos en torno a esta sal . Algunos de los más comunes incluyen la creencia de que puede curar diversas enfermedades o que tiene propiedades mágicas debido a su origen. Sin embargo, es importante basar nuestras expectativas en la evidencia científica disponible.Mito: La sal del Himalaya puede curar enfermedades.Realidad: No hay evidencia científica que respalde que la sal del Himalaya cure enfermedades, aunque sus minerales pueden contribuir a una dieta balanceada.Mito: La sal del Himalaya contiene 84 minerales esenciales.Realidad: Aunque contiene varios minerales, muchos están presentes en cantidades tan pequeñas que no tienen un impacto significativo en la salud.Mito: La sal del Himalaya es naturalmente baja en sodio.Realidad: La sal del Himalaya tiene una composición de sodio muy similar a la de la sal común. Su sabor más suave puede llevar a la percepción de que es menos salada, pero debe consumirse con la misma moderación que cualquier otro tipo de sal.La sal del Himalaya es una alternativa interesante a la sal común de mesa, ofreciendo una variedad de minerales y un sabor más suave. Aunque algunos de los beneficios para la salud pueden estar exagerados, su uso en la cocina puede ser una adición valiosa para aquellos que buscan opciones naturales y menos procesadas. Integrar este tipo de sal en tu dieta, como lo haces tú, puede ser una manera de disfrutar de sus sutiles ventajas mientras se añade un toque gourmet a los platos cotidianos.¿Has probado la sal del Himalaya? Déjanos un comentario con tu experiencia y cuéntanos cómo la usas en tu cocina diaria. La sal del Himalaya es un tipo de sal que se caracteriza por ser de color rosa natural, la cual se extrae manualmente y se procesa lo menos posible para producir un producto sin refinar que no tiene aditivos y se cree que es mucho más natural que la sal de mesa. Este tipo de sal es extraída de minas de sal que se encuentran cerca del Himalaya, componiéndose principalmente de cloruro de sodio, al igual que la sal de mesa común. Es importante recalcar que este tipo de sal contiene sodio, por lo que debe ser consumida con precaución, principalmente por las personas que sufren de presión arterial alta. Conozca cuál es el mejor tipo de sal para la salud. ¿La sal del Himalaya aporta algún beneficio? Los beneficios de la sal del Himalaya aún no están demostrados, pues hay muy pocos estudios científicos al respecto. Algunos de los beneficios que se mencionan, pero que no tienen aval científico, son: disminución del pH del organismo, tratar problemas en la piel y mejorar algunos problemas respiratorios como el asma, bronquitis y tos. Conozca también los beneficios de la flor de sal. Además, se caracteriza porque contienen minerales y oligoelementos como calcio, potasio, magnesio, hierro y zinc. Sin embargo, un estudio científico [1] menciona que para 1 cucharadita al día (5 gramos), la cantidad que aporta de estos minerales no es muy significativa, por lo que no aportará ningún beneficio considerable para la salud. ¿La sal del Himalaya es buena para quien sufre de presión alta? La sal del Himalaya aporta menos cantidad de sodio que la sal de mesa común, por lo que podría ser beneficioso para las personas con presión alta. Sin embargo, un estudio científico [2] encontró que el uso de sal rosada no era significante a nivel de la presión arterial y en la excreción urinaria de sodio, siendo importante no abusar en la cantidad que se ingiere. Cómo consumir la sal del Himalaya La sal del Himalaya debe ser consumida en pequeñas porciones, pues 1 cucharadita de 5 g aporta 1,9 mg de sodio, siendo que la recomendación de este mineral según la OMS es de menos de 2 g de sodio por día. Su sabor es más suave que el de la sal común y no interfiere en la preparación de los platos, por lo que puede sustituir perfectamente a la sal refinada en la preparación y en la mesa. Esta puede ser usada para condimentar pescados, mariscos, vegetales y hortalizas, por ejemplo. Debido a que contiene menos sodio y tiene un sabor más delicado, puede provocar un uso excesivo, lo que no es bueno para la salud. Por eso, para evitar su uso en exceso se recomienda mezclar la sal rosada con condimentos naturales, como el ajo, cebolla, perejil, cebollín y orégano, por ejemplo. This domain is expired. If you are the owner and you want to renew it please contact your registrar En los últimos años se ha popularizado un tipo de sal de un vistoso color rosa, una cuidada presentación y una exótica procedencia: la sal del Himalaya. A un precio siete veces mayor que la sal de mesa, sus propiedades, sin embargo, no difieren demasiado. Entonces, ¿qué hace de este producto algo realmente atractivo? ¿Es todo lo que se vende realmente del Himalaya?La sal común tiene un 99 % de cloruro de sodio mientras que la sal del Himalaya es un 98 % de cloruro de sodio, por lo tanto ambas tiene prácticamente la misma cantidad de sodio. Se ha ganado su fama de más saludable por tener un 2 % de minerales traza, como potasio, magnesio y calcio, pero, según los nutricionistas, el aporte de la sal rosada al valor diario recomendado de cada uno de estos minerales es insignificante en comparación con lo que aportan otros alimentos que sí se consideran fuentes de esos minerales.El precio es la principal diferencia entre la sal del Himalaya (entorno a 7 euros/kg) y la sal común (0,30 euros/kg). Los expertos justifican este elevado precio al origen y su cuidada presentación. Aunque su nombre sugiere que proviene del entorno puro del Himalaya, la realidad es que se obtiene a cientos de kilómetros de esta cordillera. Para ser exactos en las estribaciones de las montañas del Himalaya en Pakistán.La sal rosada se obtiene de la famosa mina de sal de Khewra en Punjab y es la única fuente de sal rosa del mundo, con un rendimiento de más de 350.000 toneladas al año. Las reservas de sal en la mina se estiman entre 82 y 600 millones de toneladas. La mina consta de diecinueve pisos, de los cuales once están bajo tierra. La sal rosa fina.La sal rosa gruesa.Bloques de cocina de sal del Himalaya que se utilizan para cocinar y asar a la parrilla. Para saber si la sal del Himalaya es auténtica la nutricionista Livia Salustiano Costa, explica un método rápido y sencillo. Colocar una pequeña cantidad del sal en un vaso con agua y agitar: «Si el líquido se tiñe de tonalidad rosada es porque contiene colorante en su composición y, por lo tanto, es sal falsificada», explica la nutricionista. Hogar » Todas » Blog » ¿Qué es la sal del Himalaya? La sal del Himalaya se ha convertido en un producto básico en cocinas, spas y pasillos de bienestar de todo el mundo. Su característico tono rosa y su pureza natural la han convertido en una alternativa muy solicitada a la sal de mesa convencional. Pero más allá de su atractivo visual y su popularidad, plantea una pregunta más profunda: ¿Qué es la sal del Himalaya y por qué ha atraído tanta atención? ¿De dónde viene la sal del Himalaya?La sal del Himalaya se extrae de la mina de sal de Khewra, ubicada en la región de Punjab, Pakistán, a los pies del Himalaya. Se cree que se formó hace cientos de millones de años cuando antiguos mares se evaporaron, dejando tras de sí depósitos de sal ricos en minerales. Esta sal se extrae a mano mediante métodos tradicionales que preservan su estructura natural. Lo que la distingue de la sal de mesa típica es su color y composición. Su tono rosado proviene de oligoelementos, principalmente hierro, y contiene pequeñas cantidades de calcio, potasio y magnesio. Compra ahora Compra ahora Compra ahora ¿Para qué se utiliza la sal del Himalaya?En la cocina, la sal del Himalaya cumple funciones tanto funcionales como decorativas. Se vende en grano fino y grueso, y se utiliza en molinillos, salmueras, para dar acabado a platos o incluso para formar bloques de sal para cocinar y servir. Los chefs suelen elogiarla por su sabor sutil, menos intenso que el de la sal de mesa procesada. Más allá de la cocina, se ha convertido en un componente popular del bienestar holístico. Se encuentra en sales de baño, exfoliantes, lámparas e incluso enjuagues nasales. Sus defensores afirman que ofrece efectos desintoxicantes, mejora la calidad del aire y promueve la relajación. Si bien estos usos son comunes, la evidencia científica aún es limitada para muchas de sus afirmaciones sobre el bienestar. Anuncio publicitario Esta es una de las preguntas más frecuentes. La respuesta corta es: no significativamente. ¿Qué es la sal del Himalaya sin contexto? Sigue siendo principalmente cloruro de sodio, al igual que la sal común. Los oligoelementos le dan carácter y color, pero contribuyen mínimamente a la ingesta diaria de nutrientes. Una distinción nutricional es que la sal del Himalaya suele estar menos procesada. No suele contener yodo añadido ni antiaglomerantes. Esta cualidad natural resulta atractiva para muchos, especialmente para quienes buscan ingredientes más limpios y menos refinados. Aun así, la moderación es clave. Un exceso de sodio, de cualquier fuente, puede aumentar el riesgo de hipertensión y otros problemas de salud. Para quienes siguen dietas bajas en sodio o tienen problemas cardiovasculares, la sal del Himalaya debe tratarse como cualquier otra sal. ¿Son legítimas las afirmaciones sobre la salud?Muchos entusiastas confían ciegamente en las lámparas de sal del Himalaya o las salas de terapia con sal. Estos productos afirman liberar iones negativos que purifican el aire, reducen el estrés y mejoran la función respiratoria. Sin embargo, los estudios científicos que validan estos efectos son limitados y no concluyentes. La industria del bienestar suele promocionar la sal del Himalaya como un ingrediente milagroso, pero la mayoría de las afirmaciones deben tomarse con sano escepticismo. Es un producto hermoso y natural, pero no es la panacea. ¿Deberías hacer el cambio?Cambiar a la sal del Himalaya puede ser una decisión personal basada en el gusto, la estética o las preferencias dietéticas. Si te gusta su sabor y su aspecto en tu cocina, puede ser una adición bienvenida. Para rituales de baño o como parte de una rutina consciente, ofrece una experiencia sensorial que muchas personas aprecian. Recuerda que no es una mejora nutricional como sí lo son los cereales integrales o las verduras de hoja verde. Lo mejor es usarlo como parte de un estilo de vida equilibrado, no como una solución por sí sola. Anuncio publicitario La sal del Himalaya es mucho más que un simple complemento colorido para tu cocina. Si bien algunas de sus propiedades saludables requieren mayor respaldo científico, su composición rica en minerales y su origen natural siguen despertando interés entre los amantes de la cocina y el bienestar. Ya sea que la busques por su sabor, belleza o bienestar, comprender qué es la sal del Himalaya te ayudará a tomar decisiones informadas sobre cómo incorporarla a tu estilo de vida. Para más información sobre ingredientes naturales como la cúrcuma, el vinagre de sidra de manzana y las semillas de chía, visita nuestra colección completa de ingredientes. Y si buscas inspiración, consejos o recetas diarias, síguenos en Instagram, Pinterest y Facebook, siempre estamos compartiendo ideas nuevas para ayudarte a vivir bien y comer bien. Esta sal única, también conocida como sal rosa del himalaya, es un subproducto de los recursos naturales que se encuentran en la cordillera del Himalaya en la región de Punjab en Pakistán. A diferencia de la sal de mesa, la sal del Himalaya no contiene yodo. Estos inusuales saleros rosas son conocidos por su sabor y aroma puros. El color rosa brillante se debe a la presencia de óxido de hierro. La sal del Himalaya tiene una estructura compleja (coloidal, lo que significa que es demasiado pequeña para que nuestro cuerpo la absorba rápidamente) y ha crecido durante 250 años bajo estas altas montañas bajo una intensa presión tectónica. Se extrae y se lava a mano, es la sal natural y sin sal, por eso se le llama la sal más pura del mundo. Aporta una sensación de sabor y paladar. La sal del Himalaya también es buena para hacer carne que se adhiera a la superficie y la distribuya uniformemente. También puede utilizar su pasador y postres. Las aves del Himalaya tienen una porosidad baja, y como no tienen prácticamente agua, se pueden calentar o enfriar al mínimo sin ningún problema. Esto lo hace modificable. Puede usar cubos de sal para la digestión, cocinar, enfriar, sal, comida e incluso como plato. Cuando se cocina en estos lugares, sabe un poco dulce. Los cristales de sal del Himalaya contienen varios minerales como potasio, calcio y magnesio que los hacen ricos.¡Se dice que contiene 84 minerales!Aquí hay seis increíbles beneficios para la salud de la sal del Himalaya que tiene más que solo sal de mesa todo el tiempo. Solo agua para eliminar toxinas La mejor manera de determinar el valor de la sal del Himalaya es tirarla al agua. Tome la olla y llene 1/4 con sal del Himalaya, luego agregue agua hasta que esté llena. Tapa el frasco y déjalo reposar toda la noche. Por la mañana, la sal se derretirá completamente en el agua, y si hay sal en el fondo de la olla, significa que el agua ha absorbido toda la sal y está completamente llena. Ahora, mezcle 1 cucharadita de esta agua con un vaso de agua y bébelo todas las mañanas. La digestión comienza en la boca, la sal del Himalaya puede ayudar a activar las glándulas salivales, que liberan amilasa (una enzima que ayuda a descomponer los carbohidratos). Luego en este año es estimulado por el ácido clorhídrico y la enzima proteolítica y ayuda a digerir los alimentos. El baño del océano del Himalaya puede hacer maravillas para rejuvenecer su piel. A través del proceso de hidratación natural, tu piel absorberá todos los minerales que brindan diversos beneficios. Por ejemplo, el cromo combate el acné, el zinc previene la inflamación y el azufre suaviza la piel. El magnesio de la sal del Himalaya que contiene ayuda a suavizar el cuerpo y suavizar la piel. Agregue agua caliente para obtener energía y resistencia. Redaccion Life Pro Nutrition La sal del Himalaya de Sal Maldon® es famosa por su tono rosado debido a los minerales de traza como el calcio, magnesio, potasio, cobre y hierro que se extraen de los antiguos depósitos subterráneos de sal. Estos fueron formados hace millones de años en las montañas del Himalaya. Esta sal tiene un sabor único y complejo, con un toque de sutil dulzor debido a las trazas de óxido de hierro, lo que la diferencia de otras sales comunes. Aparte de sus propiedades culinarias, la sal del Himalaya es valorada por su pureza y su origen natural, sin ningún tipo de procesamiento industrial. Esta sal rosa del Himalaya se usa para preparar todo tipo de comidas, salsas y currys, o con un molinillo para los platos diarios. Esto aporta un toque distintivo tanto en sabor como en presentación. Su delicado color rosado no solo embellece los platos, sino que también es una guarnición perfecta para cócteles y presentaciones gourmet. Es una sal que acompañará a la perfección cada una de las recetas, elevando la experiencia gastronómica con su textura crujiente y sabor equilibrado. Codina Foods cuenta como distribuidor en exclusiva de la sal del Himalaya a Sal Maldon. Esta sal se puede adquirir en tiendas como El Corte Inglés, Hipercor, Caprabo y Carrefour, ofreciendo así fácil acceso a uno de los productos más valorados en la cocina gourmet. La sal del Himalaya es un tipo de sal mineral que procede de las montañas de Pakistán. En los últimos años se ha vuelto especialmente popular en Europa y Estados Unidos por sus grandes propiedades y beneficios para la salud. La sal de este tipo proviene de la mina de Khewra en el distrito de Jhelum, la segunda más grande a nivel global. Es muy vistosa al presentarse en pequeños cristales de color rosado. Así, se muele para ser consumida. Sal común VS Sal del Himalaya La sal de mesa común está tratada de forma química; se depura al máximo con el objetivo de convertirla en cloruro sódico. Con la sal refinada sucede exactamente lo mismo ya que inflama y altera la función de una gran selección de órganos. Una de las alternativas más habituales a la sal de mesa es la sal marina; sin embargo, esto actualmente supone un problema porque los mares y océanos tienen una gran cantidad de tóxicos derivados del petróleo. Así, la sal del Himalaya se presenta como la alternativa más natural y pura a la hora de consumir este alimento. Este tipo de sal se utiliza muchísimo en la cocina y también como remedio casero para tratar determinados problemas de salud y de la piel. A la hora de consumir sal, existen dos grandes opciones. Por un lado, la sal de mesa común; y, por otro lado, la sal del Himalaya. Pues bien, esta segunda resulta más beneficiosa para la salud, ya que la sal del Himalaya tiene nada más y nada menos que 84 componentes esenciales muy adecuados para el organismo. Es una alternativa natural muy saludable a la sal común. No obstante, su consumo tampoco está recomendado en exceso. Los beneficios de la sal del Himalaya Piel: este ingrediente 100% natural tiene una gran selección de beneficios la piel al permitir la renovación de las células y la hidratación de la misma. Así, un buen consejo en relación a la sal del Himalaya es un baño caliente con ella un par de veces al mes. El agua caliente permite abrir los poros de la piel y, de esta manera, la sal del Himalaya entra y penetra en el organismo. Se trata de un mineral libre de químicos, por lo que aporta una gran variedad de propiedades. Descongestionar: la primavera es la estación en la que más alergias se dan. Pues bien, este ingrediente natural es muy efectivo para descongestionar la nariz y la garganta. Basta con disolver nueve gramos de sal en un litro de agua tibia. Una vez preparado el remedio, es tan sencillo como realizar gárgaras con él. Se puede repetir el procedimiento tres veces al día. Acné: otro de los grandes beneficios de la sal del Himalaya tiene que ver con su acción exfoliante y desintoxicante; un remedio fantástico para reactivar la salud de la piel y eliminar todo tipo de impurezas, como puntos negros o espinillas. Para elaborar este remedio son necesarios 10 gramos de sal del Himalaya y un par de gotas de aceite esencial de rosa mosqueta. Luego se mezclan ambos ingredientes en un bol y se empapa un algodón con ellos para aplicarlo en el rostro. Retención de líquidos: la sal rosada del Himalaya es un producto muy beneficioso para tratar la retención de líquidos, ya que aporta hasta 10 tipos de oligoelementos diferentes al organismo. Energía: uno de los grandes beneficios de este tipo de sal es que aporta una gran cantidad de antioxidantes y electrolitos, por lo que es muy útil a la hora de aumentar el nivel de energía tanto físico como mental. Son muchísimas las personas que añaden media cucharadita de este tipo de sal a sus zumos y batidos, pues, entre otros beneficios, fortalece los músculos y mejora la capacidad tanto de atención como de concentración. Este artículo se publica solo con fines informativos. No puede ni debe sustituir la consulta a un Nutricionista. Le aconsejamos consultar a su Nutricionista de confianza. Despite the "Himalayan" in its name, Himalayan pink salt is found primarily in Pakistan. It's a form of salt that is sought after for its lovely pink hue and marketed as a healthier substitute for table salt. In truth, while Himalayan pink salt may have slightly higher amounts of certain important nutrients, such as magnesium, it doesn't contain enough to make an impact. Nutritionally, this pretty salt is extremely similar to regular salt. While many people tout Himalayan sea salt's health benefits, including lower sodium levels and a greater variety of important minerals and elements compared with conventional table salt, there's little evidence that these health claims have any merit. Himalayan pink salt is mined in the Salt Range mountains in the remote Punjab region of Pakistan, south of Islamabad. It's a form of rock salt that gets its pinkish color from impurities contained within the salt. Himalayan pink salt has been mined for hundreds of years, since at least the 1200s, and historically has been used for food preparation and food preservation. The trace minerals in Himalayan pink salt give the salt its pink tinge, which can range from a subtle pink color to a much more varied, vibrant pink. Finely ground pink salt appears lighter in its pinkish color than the coarse version of it you'd put in a salt grinder. At times, Himalayan pink salt has been marketed as Jurassic sea salt, but it was formed much earlier than the Jurassic period. The salt did originally come from a sea, however. The sea dried up long ago, leaving behind salt deposits in the mountains. Himalayan pink salt is chemically similar to regular table salt, which is sodium chloride (NaCl). The United States Department of Agriculture (USDA) says that regular table salt has 581 milligrams of sodium per 1/4 teaspoon. Himalayan pink salt has 388 milligrams of sodium per 1/4 teaspoon. This disparity is because pink salt is less dense than regular table salt—owing to its generally coarser grind. When compared by weight, the two are actually equivalent in sodium content. Himalayan pink salt does contain extra minerals and elements that regular table salt does not. For example, Himalayan pink salt contains trace amounts of potassium, calcium, and magnesium, all minerals that your body needs to stay healthy. However, the overall amounts are very low. Himalayan pink salt does not contain sufficient quantities of calcium, potassium, and magnesium to make any kind of difference to your health. Most brands of Himalayan pink salt state on their nutrition facts labels that a serving of the salt contains 0% of the daily value for those nutrients. This is a little misleading because the salt does contain a tiny bit of all three. But because one serving contains less than 1% of any of these minerals, the label must state that the content is zero. One ounce of Himalayan pink salt (around 4.6 teaspoons of salt) does contain around 6% of the recommended daily intake for iron. However, that's an unhealthy amount of salt to eat just to get a little bit of iron. Some manufacturers claim Himalayan pink salt has dozens of trace minerals, but there's little independent research to back that up. It's important to note that Himalayan pink salt does not have the mineral iodine added to it as many other table salts do. Most Americans get enough iodine in their diet, but some groups are at risk of iodine deficiency, including: People who are pregnantVegansPeople who consume few dairy products or eggs Helps reduce sodium in foodsAdditive freeLights used for halotherapyExfoliates skin Just because Himalayan pink salt doesn't offer any special nutritional boost does not mean you should avoid it. Some people find pink salt to be more flavorful than table salt. When in its coarse form, pink salt has less sodium per teaspoon, which may cause people to use less salt for seasoning, reducing their sodium intake. Table salt often contains additives such as anti-caking agents, so some people may prefer Himalayan salt because it is free from additives. And choosing this salt simply because of its fun pink color is a fine reason to buy it, too. It is perfectly healthy to use Himalayan pink salt as a substitute for conventional table salt. Just be aware that marketing claims promising mineral nirvana are unfounded. There are also non-dietary Himalayan pink salt products. While there is no concrete evidence showing that they are effective, many people enjoy using salt lamps, salt therapy, and pink salt bath scrubs. Salt lamps are large blocks of salt with a light source in the center. They are purported to kill germs and clean the air. Pink salt rooms and caves are also popular for halotherapy, also known as salt therapy. Salt therapy is when a person sits in a salt cave or spa full of salt with salty air dispersed throughout the room. Breathing in salted air supposedly has various beneficial effects on the body. Pink salt is also used in some body scrubs and bath salts, as it's said to help relieve muscle soreness and exfoliate and moisturize skin. Since Himalayan pink salt is nutritionally nearly the same as table salt, you can use it in cooking and other food preparation the same way you use table salt. You can use finely ground pink salt in any salt shaker. However, you might prefer the coarser grind. Coarse salt can be used as a rub for meat, to sprinkle over vegetables as they are being sauteed, or in a decorative salt grinder. You can also cook and serve foods on a Himalayan pink salt block. The salt is carved into different size and shape slabs that can retain high heat for an extended period of time. Because of this, salt cooking blocks are good for cooking and baking a variety of meats, seafood, fruits, vegetables, and baked goods. They can also be chilled and used to serve cold dishes. It's important to watch your consumption of salt. Too much sodium may contribute to high blood pressure, which, in turn, may be a risk factor for heart disease, stroke, and other health concerns. The dietary guidelines for Americans recommend consuming less than 2,300 mg of sodium per day. On average, Americans consume about 3,393 mg of sodium per day. If your registered dietitian, nutritionist, or doctor has recommended decreasing your sodium intake, consider an alternative called potassium chloride. It has the same flavor as salt, but no sodium. Additionally, seek out salt-free seasonings, like herbs and spices, to flavor your meals. There's plenty of hype surrounding the supposed health benefits of different types of salt, but little medical science to back it up. Himalayan pink salt does offer a visually appealing color, and some people say it adds a bolder, more interesting taste to foods. Your best bet is to use Himalayan pink salt as an unusual addition to your dishes and your salt shaker, and plan to get your essential nutrients in other ways. The Motorsport Images Collections captures events from 1895 to today's most recent coverage.Discover The CollectionCurated, compelling, and worth your time. Explore our latest gallery of Editors' Picks.Browse Editors' FavoritesExperience AI-Powered CreativityThe Motorsport Images Collections captures events from 1895 to today's most recent coverage.Discover The CollectionCurated, compelling, and worth your time. Explore our latest gallery of Editors' Picks.Browse Editors' FavoritesExperience AI-Powered CreativityThe Motorsport Images Collections captures events from 1895 to today's most recent coverage.Discover The CollectionCurated, compelling, and worth your time. Explore our latest gallery of Editors' Picks.Browse Editors' FavoritesExperience AI-Powered Creativity La sal del Himalaya, es de todas las sales que hay disponibles hoy en día, la más beneficiosa para la salud. Si sigues leyendo, verás el porqué. Lo cierto es que esta sal contiene diferentes propiedades tanto lo nutricional como en lo terapéutico, pese a que también puede serlo en sus usos gastronómicos. Si eres una persona que presta mucha atención a tu salud y quieres evitar la sal común, la sal del Himalaya puede ser la más saludable. Otras personas pueden utilizarla para crear exfoliantes corporales caseros y baños de inmersión. Históricamente también se ha utilizado para preservar la carne y el pescado. La sal marina rosa de Himalaya contiene unos 84 minerales y oligoelementos, entre los cuales se incluye: calcio, magnesio, potasio, hierro y cobre. En definitiva, esta sal puede ser muy beneficiosa en todos los sentidos. ¿Qué es la sal del Himalaya? Esta sal es realmente única en su especie. También suele conocérsele como sal rosa, sal marina del Himalaya, sal de roca y sal de cristal del Himalaya. Esta sal suele clasificarse como sal de roca o halita, y proviene de la región de Punjab en Pakistán, a unos 300 kilómetros de Himalaya. Esta región de la tierra tiene uno de los campos de sal más ricos y antiguos de la Tierra. Con una historia que se remonta a la creación de la Tierra, la sal rosa está compuesto de restos secos del mar primario original. Increíble, ¿no? La sal de cristal del Himalaya proviene de minas de sal que están a más de 1500 de profundidad debajo de la Cordillera de Himalaya. La sal de estas minas ha experimentado una gran presión durante millones de años haciendo que la sal sea más de 99% pura. ¿Por qué la sal del Himalaya es rosada? El color rosado de la sal y todas sus variaciones de color son indicativos de su contenido mineral. La sal de cristal puede ser de color rosado, blanco o rojo. Sin embargo, su composición química es igual al de la sal común, es decir “CaCl”. Por otra parte, la sal celta del mar también puede ser comparable a la sal del Himalaya en cuanto a su composición y beneficios para la salud, pero es una sal que proviene de una fuente diferente, tiene un color diferente y también tiene una composición mineral diferente. En cuanto a sus oligoelementos también existe un pequeño debate, debido a que algunas compañías dicen que ambas sales contienen más de 60 minerales. Lo que sí es cierto es que la sal es un elemento esencia para mantener un buen funcionamiento saludable en las células del cuerpo, la conducción nerviosa, la digestión, al igual que la absorción de nutrientes, entre otros. ¿Es mejor la sal rosa que la sal común? La sal del Himalaya es una opción más equilibrada y saludable si se llega a comprar con la sal común e mesa. La sal común o sal de mesa está muy procesada, de modo que se terminan eliminando sus minerales. Mientras tanto, la sal rosa mantiene la mayoría de sus propiedades. Muchas sales de mesa comerciales también son sometidas a un proceso de blanqueo y contienen derivados de aluminio y otros ingredientes que pueden ser tóxicos para la salud de las personas. Beneficios de la sal del Himalaya Mejora los problemas respiratorios La sal es antibacteriana, antiinflamatoria, disminuye la mucosidad excesiva y disminuye el nivel de hipersensibilidad del sistema inmune. Es por ello que hoy día hay cuevas de sal hechas a base de sal de Himalaya para que las personas puedan experimentar grandes beneficios para la sal, sobre todo para el sistema respiratorio. Puede ser un tratamiento efectivo la bronquitis crónica. Equilibra el pH del cuerpo El contenido mineral puede equilibrar los niveles de pH en el cuerpo, lo cual también podría contribuir a fomentar la inmunidad y la buena digestión. Contribuye a la buena digestión Los expertos aseguran que ingerir alimentos con sal rosa puede contribuir a estimular la correcta digestión. También ayuda a equilibrar el ácido del estómago, mejorar la producción de fluidos digestivos en el hígado y el páncreas, regular el metabolismo, entre otras. Puede mejorar el sueño También se asegura que esta sal puede contribuir a un mejor sueño y más reparador debido a su alto contenido mineral. Aunque no lo creas, ingerir suficiente sal en tu dieta puede ser ideal para mejorar el sueño de forma natural. Conclusión Pues bien, la sal del Himalaya puede tener diferentes usos, principalmente en la cocina. Sin embargo, puede ser un adicional muy saludable a la dieta, lleno de nutrientes y beneficios para la salud. La sal de Himalaya es, en definitiva, una de las mejores opciones de sal para los usos culinarios y terapéuticos. Es por ello que, si aún no la has probado, podrías comenzar a pensar en incluirla en tu lista del supermercado. Sal del Himalaya con sus característicos tonos rosados. La sal del Himalaya es un tipo de sal mineral (halita) que se suele extraer en las montañas de Pakistán.[1] Es extraída principalmente de la región de Punjab en Pakistán. Esta sal, que a menudo tiene un tinte rosado debido a los oligoelementos que contiene, se usa principalmente como aditivo condimento para reemplazar la sal de mesa refinada, pero también se usa para fabricar utensilios para cocinar y presentar alimentos, lámparas decorativas y tratamientos de spa. El producto a menudo se promociona con afirmaciones sin fundamento de que tiene beneficios para la salud.[2][3][4] Mina de sal de Khewra La leyenda local remonta el descubrimiento de los depósitos de sal del Himalaya al ejército de Alejandro Magno.[5] Sin embargo, los primeros registros de minería son del pueblo Janjua en el año 1200.[6] La sal se extrae principalmente en la mina de sal de Khewra, distrito de Jhelum, Punjab, Pakistán, que está situada en las estribaciones del sistema de colinas llamado "Cordillera de sal" entre el río Indo y la llanura de Punjab.[7][8][9] Se exporta principalmente a granel y se procesa en otros países para el mercado de consumo.[5] La sal del Himalaya se extrae de la "cordillera de sal",[10][11] la cual forma el borde sur de un cinturón de plegamiento y cabalgamiento que subyace en la Meseta de Pothohar al sur del Himalaya en Pakistán. Proviene de una capa gruesa de evaporitas que data de los períodos Ediacárico al Cámbrico temprano. Esta formación geológica consiste en halita cristalina intercalada con sales de potasa, cubierta por marga yesífera e intercalada con lechos de yeso y dolomita con vetas poco frecuentes de pizarra bituminosa que se acumuló hace entre 600 y 540 millones de años. Estos estratos y las rocas sedimentarias suprayacentes del Cámbrico al Eoceno fueron empujados hacia el sur sobre rocas sedimentarias más jóvenes y erosionados para crear la llamada cordillera de sal.[12][13][14] Cristales de sal del Himalaya La sal del Himalaya es una sal de mesa. El análisis de una variedad de muestras de sal de Khewra mostró que tenían entre 96 % y 99 % de cloruro de sodio, con cantidades variables de minerales traza como calcio, hierro, zinc, cromo, magnesio y sulfatos, todos en niveles seguros por debajo del 1 %.[15][16][17][18] Algunas otras sales extraídas en Pakistán no son aptas para uso alimentario o industrial sin purificación debido a las impurezas que contienen.[15] Algunos cristales de sal de esta región tienen un color blanquecino a transparente, mientras que los minerales traza en algunas vetas de sal le dan un color rosado, rojizo, o rojo remolacha.[19][20] Desde el punto de vista nutricional, la sal del Himalaya es similar a la sal común de mesa,[18][21] excepto en lo que respecta al contenido de yodo. La sal de mesa comercial en muchos países se complementa con yodo, y esto ha reducido significativamente los trastornos por deficiencia de yodo.[22] La sal del Himalaya carece de estos efectos beneficiosos derivados de la suplementación con yodo.[23][24] La sal del Himalaya se utiliza para dar sabor a los alimentos. Debido principalmente a los costes de comercialización, la sal rosa del Himalaya es hasta 20 veces más cara que la sal de mesa o la sal marina.[25] Las impurezas que le dan su distintivo tono rosado, así como su estado sin procesar y la falta de agentes antiaglomerantes, han dado lugar a la creencia sin fundamento de que es más saludable que la sal común de mesa.[26][27][28] No existe una base científica para afirmar que tenga ningún beneficio a la salud adicional a los de la sal común.[29][30][28][31][4] En los Estados Unidos, la Administración de Alimentos y Medicamentos advirtió a un fabricante de suplementos dietéticos, incluido uno que consiste en sal del Himalaya, que suspenda la comercialización de los productos utilizando afirmaciones no demostradas de beneficios para la salud.[32] Las losas de sal se usan también como platos para servir, piedras para hornear y planchas de cocina.[33] También se usa para hacer vasos de chupito para tequila.[34] En tales usos, pequeñas cantidades de sal se transfieren a la comida o bebida alterando su sabor.[35] También se usa para hacer "lámparas de sal" que irradian un tono rosado o anaranjado. Estas se fabrican colocando una fuente de luz dentro del interior ahuecado de un bloque de sal del Himalaya.[36] Las afirmaciones de que su uso da como resultado la liberación de iones que benefician la salud no tienen fundamento científico.[26][37] Otras afirmaciones similares sin respaldo científico sugieren el uso de sal del Himalaya para revestir las paredes de los spas, junto con su uso para tratamientos de spa de inhalación de sal.[26] Las lámparas de sal pueden ser un peligro para las mascotas, que pueden sufrir una intoxicación por sal al lamerlas.[38] Lista de temas caracterizados como pseudociencia Sal marina Sal de mesa Sal yodada ↑ General Secretary, West Pakistan Salt Miners Labor Union Khewra, Jhelum v. The Director, Industries and Mineral Development, Punjab, Lahora, Human Rights Case No. 120 of 1993, (1994) S.C.M.R. at 2061. ↑ Hall, Harriet (31 de enero de 2017). «Pink Himalayan sea salt: An update». Science-Based Medicine. Consultado el 11 de junio de 2019. ↑ Mull, Amanda (5 de diciembre de 2018). «How Pink Salt Took Over Millennial Kitchens». The Atlantic. Consultado el 23 de diciembre de 2018. ↑ a b Schwarcz, Dr Joe (8 de octubre de 2019). A Grain of Salt: The Science and Pseudoscience of What We Eat (en inglés). ECW Press. p. 281. ISBN 978-1-77305-385-1. «As is often the case with nutritional controversies, pseudoscience slithers into the picture. In this case it is in the form of “natural” alternatives to table salt with insinuations of health benefits. Himalayan salt, which is composed of large grains of rock salt mined in Pakistan, is touted as a healthier version because it contains traces of potassium, silicon, phosphorus, vanadium, and iron. The amounts are enough to color the crystals, giving them a more “natural” appearance, but are nutritionally irrelevant. Some promoters make claims that are laughable. Himalayan salt, they say, contains stored sunlight, will remove phlegm from the lungs, clear sinus congestion, prevent varicose veins, stabilize irregular heartbeats, regulate blood pressure, and balance excess acidity in brain cells. One would have to have a deficiency in brain cells to believe such hokum. It doesn't even rise to the level of taking it with a grain of salt.» ↑ a b Hadid, Diaa (22 de septiembre de 2019). «Pakistan's Pink Himalayan Salt Has Become A Matter Of National Pride». NPR. Consultado el 25 de enero de 2020. ↑ Maurer, Hermann (2016). «Khewra Salt Mines» (en inglés). Global Geography. Consultado el 11 de agosto de 2017. ↑ Qazi Muhammad Sharif; Mumtaz Hussain; Muhammad Tahir Hussain (Diciembre de 2007). «Chemical evaluation of major salt deposits of Pakistan». Journal of the Chemical Society of Pakistan (Chemical Society of Pakistan) 29 (26): 570-571. Archivado desde el original el 6 de marzo de 2016. Consultado el 3 de septiembre de 2017. ↑ Weller, J. Marvyn (Mayo–Junio 1928). «The Cenozoic History of the Northwest Punjab». The Journal of Geology (Chicago Journals) 36 (4): 362-375. Bibcode:1928JG.....36..362W. doi:10.1086/623522. ↑ The Salt Range and Khewra Salt Mine whc.unesco.org, accessed 19 de octubre de 2021 ↑ Qazi Muhammad Sharif; Mumtaz Hussain; Muhammad Tahir Hussain (Diciembre de 2007). «Chemical evaluation of major salt deposits of Pakistan». Journal of the Chemical Society of Pakistan (Chemical Society of Pakistan) 29 (26): 570-571. Archivado desde el original el 6 de marzo de 2016. Consultado el 3 de septiembre de 2017. ↑ «Los increíbles túneles de sal rosa de Pakistán». www.aa.com.tr. Consultado el 18 de abril de 2022. ↑ Jaumé, S.C. and Lillie, R.J., 1988. Mechanics of the Salt Range-Potwar Plateau, Pakistan: A fold-and-thrust belt underlain by evaporites. Tectonics, 7(1), pp.57-71. ↑ Grelaud, S., Sassi, W., de Lamotte, D.F., Jaswal, T. and Roure, F., 2002. Kinematics of eastern Salt Range and South Potwar basin (Pakistan): a new scenario. Marine and Petroleum Geology, 19(9), pp.1127-1139. ↑ Richards, L., King, R.C., Collins, A.S., Sayab, M., Khan, M.A., Haneef, M., Morley, C.K. and Warren, J., 2015. Macrostructures vs microstructures in evaporite detachments: An example from the Salt Range, Pakistan. Journal of Asian Earth Sciences, 113, pp.922-934. ↑ a b Qazi Muhammad Sharif; Mumtaz Hussain; Muhammad Tahir Hussain (Diciembre de 2007). «Chemical evaluation of major salt deposits of Pakistan». Journal of the Chemical Society of Pakistan (Chemical Society of Pakistan) 29 (26): 570-571. Archivado desde el original el 6 de marzo de 2016. Consultado el 3 de septiembre de 2017. ↑ Abrar ul Hassana; Ayesha Mohy Udd Din; Sakhawat Alib (2017). «Chemical Characterisation of Himalayan Rock Salt». Pakistan Journal of Scientific and Industrial Research Series A: Physical Sciences 60: 67-71. ↑ Ada McVean (20 de junio de 2017). «Is Himalayan pink salt better for you?». Office for Science and Society, McGill University, Montreal, Canada. Consultado el 11 de junio de 2019. ↑ a b Hall, Harriet (31 de enero de 2017). «Pink Himalayan sea salt: An update». Science-Based Medicine. Consultado el 11 de junio de 2019. ↑ «Salt Mines». Pakistan Mineral Development Corporation. Archivado desde el original el 13 de agosto de 2017. Consultado el 13 de agosto de 2017. ↑ Freeman, Shanna (27 de noviembre de 2007). «How Salt Works». HowStuffWorks. Archivado desde el original el 21 de julio de 2017. Consultado el 20 de octubre de 2014. ↑ Alexandra Sifferlin (28 de enero de 2017). «Does pink Himalayan salt have any health benefits?». Time. Consultado el 23 de diciembre de 2018. ↑ «Iodized salt». Salt Institute. 2009. Archivado desde el original el 14 de febrero de 2013. Consultado el 5 de diciembre de 2010. ↑ Sipokazi Fokazi (30 de octubre de 2017). «Himalayan salt: Benefits of staying in the pink». Independent Media, South Africa. Consultado el 29 de septiembre de 2018. ↑ Shilton, A. C. (17 de enero de 2019). «Pink Himalayan Salt Is a Waste of Money». Vice. Consultado el 3 de enero de 2020. ↑ Charlie Floyd (11 de junio de 2019). «Why pink Himalayan salt is so expensive». Business Insider. Consultado el 30 de agosto de 2019. ↑ a b c Alexandra Sifferlin (28 de enero de 2017). «Does pink Himalayan salt have any health benefits?». Time. Consultado el 23 de diciembre de 2018. ↑ Shilton, A. C. (17 de enero de 2019). «Pink Himalayan Salt Is a Waste of Money». Vice. Consultado el 3 de enero de 2020. ↑ a b Mull, Amanda (5 de diciembre de 2018). «How Pink Salt Took Over Millennial Kitchens». The Atlantic. Consultado el 23 de diciembre de 2018. ↑ Sipokazi Fokazi (30 de octubre de 2017). «Himalayan salt: Benefits of staying in the pink». Independent Media, South Africa. Consultado el 29 de septiembre de 2018. ↑ Hall, Harriet (31 de enero de 2017). «Pink Himalayan sea salt: An update». Science-Based Medicine. Consultado el 11 de junio de 2019. ↑ «David Avocado's Himalayan Salt Debunked». Bad Science Debunked. 18 de enero de 2016. Archivado desde el original el 21 de julio de 2017. Consultado el 20 de julio de 2017. ↑ «Inspections, Compliance, Enforcement, and Criminal Investigations Herbs of Light, Inc.». Food and Drug Administration (FDA). 18 de junio de 2013. Archivado desde el original el 24 de abril de 2019. Consultado el 7 de julio de 2018. ↑ Bitterman, Mark (30 de enero de 2008). «Safe Heating and Washing Tips for Your Himalayan Salt Block.». Salt News. Archivado desde el original el 13 de agosto de 2017. ↑ Hadid, Diaa (3 de octubre de 2019). «Pakistan Wants You To Know: Most Pink Himalayan Salt Doesn't Come From India». NPR. Consultado el 25 de enero de 2020. ↑ Scozzaro, Carrie (de enero de 10 de enero de 2019). «Salt blocks can be used as a versatile cooking alternative». Spokane, WA: Inlander. Consultado el 27 de enero de 2020. ↑ Banu Ibrahim, Nikhita Mahtani (24 de mayo de 2018). «Everything you need to know about buying Himalayan salt lamps». CNN. ↑ Alex Kasprak (22 de diciembre de 2016). «Do Salt Lamps Provide Multiple Health Benefits?». Snopes. Consultado el 2 de septiembre de 2019. ↑ Scott, Ellen (4 de julio de 2019). «Vets warn how dangerous Himalayan salt lamps can be for cats» (en inglés). Consultado el 22 de noviembre de 2021. Datos: Q1790817 Multimedia: Himalayan salt / Q1790817 Obtenido de « La sal es sal, no importa de dónde venga ni qué nombre atractivo tenga. Lo importante es reducir su uso y no consumir más cantidad que la recomendada. Entonces, ¿por qué la sal del Himalaya cobró mejor fama que la sal común? Algunas aclaraciones en este artículo. La sal del Himalaya se obtiene de una mina de sal que se encuentra en Pakistán (el Himalaya es una cordillera que se extiende por varios países asiáticos). Se presenta al consumidor en forma de cristales de color rosado para ser molidos en el momento previo de ser utilizada o consumida. ¿Tiene menos sodio que la sal común? El 98% de la sal del Himalaya es cloruro de sodio, mientras que el 99% de la sal común es cloruro de sodio. 1 gramo de cloruro de sodio (cuya fórmula química es ClNa) contiene 400 mg de sodio y 600 mg de cloruro. Por lo tanto, la sal rosada tiene prácticamente la misma cantidad de sodio que la sal común. ¿Es más saludable que la sal común? Se suele decir que la sal del Himalaya es más saludable que la sal común por tener mayor contenido de minerales como calcio, magnesio, potasio, entre otros. Sin embargo, el aporte de la sal rosada al valor diario recomendado de cada uno de estos minerales es insignificante en comparación con lo que aportan otros alimentos que sí se consideran fuentes de esos minerales. Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda consumir menos de 5 gramos de sal por día (que equivalen a 1 cuchara de café de sal fina). Esta recomendación tiene el objetivo de prevenir la hipertensión arterial y disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares en adultos. Por lo tanto, aún cuando se consuma la cantidad diaria máxima recomendada por la OMS, sería imposible tener una ingesta significativa de minerales con esa cantidad de sal rosada. ¿Por qué es más cara que la sal común? El precio es la principal y única diferencia entre la sal del Himalaya y la sal común. La sal rosada tiene un costo mucho más elevado que la sal común por su origen, su forma de presentación y por tener mayor contenido de minerales. Si no hay diferencias, entonces ¿por qué la sal del Himalaya es más popular que la sal común? Parece ser que la respuesta va de la mano de la percepción. El dicho “la comida entra por los ojos” puede ser una de las razones por la cual la sal del Himalaya es atractiva, ya que se presenta en cristales de un color muy bello. Además, su nombre se asocia a esa cordillera mítica que atrae a tantas personas y ¡a todos nos gustan las lindas historias! y sobre esta sal ¡nos contaron una muy buena!, aunque no se corresponde exactamente con lo que dice la ciencia. Cuidado con las etiquetas que desinforman Al recorrer las góndolas de negocios donde se vende sal, es posible leer en los paquetes o envoltorios ciertas afirmaciones que pueden confundir al consumidor y ciertamente, desinforman. Recordemos: - Una sal no es “más saludable” que otra. Debemos limitar el consumo de sal, independientemente de su color, origen o proceso de elaboración. - El abuso de la declaración “sin gluten”, también puede llevar a confusiones. El cloruro de sodio nunca tiene gluten (el gluten se forma a partir de determinadas proteínas que contienen algunos cereales). Si en una etiqueta de una sal aparece el mensaje “sin gluten” un consumidor podría interpretar que existen otros tipos de sal u otras marcas con gluten, cuando esto no es así. - “Sin químicos”. El cloruro de sodio es un compuesto químico. Si la preocupación de los consumidores gira alrededor de la presencia de sustancias químicas en los alimentos, es recomendable conocer que todos los alimentos contienen químicos en su composición de manera natural (por ejemplo: agua, hidratos de carbono, proteínas, grasas, etc.) y, en muchos casos, también tienen químicos agregados. Nuestra dieta está compuesta de químicos, independientemente del origen o método de producción de los alimentos que ingerimos. Como estos, podríamos citar muchos otros ejemplos. Desarrollemos el pensamiento crítico y utilicemos fuentes confiables de información, para detectar “falsas promesas” o “falsos beneficios” que se mencionan en algunas etiquetas.   Datos generales sobre la sal Independientemente del tipo de sal, lo importante es no consumir más cantidad que la recomendada por la OMS. Las Guías Alimentarias para la Población Argentina recomiendan reducir el uso de sal, cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa. Además, afirman que disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades cardiovasculares y renales, entre otras. Un dato importante a tener en cuenta es que, desde el 1° de enero de 1969 en Argentina la sal común debe estar enriquecida con yodo (Ley 17.259) con el objetivo de prevenir el bocio endémico. Todos los envases que contengan sal fina o gruesa yodada, deben llevar la siguiente inscripción "Sal enriquecida para uso alimentario humano, Ley Nacional 17.259". La sal de mesa es, en este sentido, fuente de yodo en la dieta; por lo que si se utiliza sal rosada del Himalaya, se necesitará obtener yodo de otros alimentos como algas marinas, productos lácteos y pescado para ayudar a evitar la deficiencia de yodo. En conclusión, hasta el día de hoy, no hay evidencia científica que avale que la sal del Himalaya tenga beneficios para la salud ni que su consumo sea "más saludable" que la sal común.