

La sal, ese condimento que acompaña a la mayoría de las recetas, y que cada uno adiciona a su gusto porque para algunos siempre está soso y para otros la misma comida le resulta sabrosa. De cualquier forma, el consumo en España está por encima de las recomendaciones actuales de la Organización Mundial de la Salud que estima que tomamos el doble de la recomendación, entre 9-12 g/ día de sal, cuando se ha demostrado que si nuestro consumo de sal fuera inferior a 5 g (lo recomendado) se reduciría la elevada prevalencia de hipertensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares asociadas.

Incluso para los “más salados”, el ajuste de las papilas gustativas a la reducción progresiva de sal añadida a las comidas lleva cierto tiempo.

Pero cuando uno se habitúa se aprecian incluso más los sabores naturales de los alimentos, ampliando la gama de matices. Pero el aporte de sal no sólo viene de la que añadimos a las recetas, y más fácil de controlar en casa (no sí en bares y restaurantes), sino que existen muchos alimentos procesados con elevados aportes de sodio (la fórmula de la sal es cloruro sódico por lo que aporta ambos minerales) y es a lo que denominamos “la sal oculta de los alimentos”.

No se trata de desterrar la sal de nuestra dieta, ni mucho menos. El sodio es un mineral necesario para mantener el volumen plasmático, el equilibrio ácido-base y la transmisión de los impulsos nerviosos. Por tanto, es el exceso de sal lo que debemos evitar para preservar nuestra salud, evitando cocinar con demasiada sal, no llevando el salero a la mesa para evitar tentaciones y leer las etiquetas de los productos envasados para hacer una **compra** más responsable y saludable.



Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wenesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
			01-02-18 Bocadillo de York y Queso Cali Papilla de fruta Kcal:188 Hc:34 Prot:5 Lip:3	02-02-18 Bocadillo de nocilla Papilla de fruta Kcal:201 Hc:39 Prot:2 Lip:3
05-02-18 Yogur con cereales Papilla de fruta Kcal:215 Hc:45 Prot:3 Lip:2	06-02-18 Bocadillo de j.york y queso Papilla de fruta Kcal:188 Hc:34 Prot:5 Lip:3	07-02-18 Berlina de azúcar Papilla de fruta Kcal:227 Hc:39 Prot:2 Lip:7	08-02-18 Bocadillo Bacon Caliente Papilla de fruta Kcal:205 Hc:33 Prot:4 Lip:5	09-02-18 Bocadillo de nocilla Papilla de fruta Kcal:201 Hc:39 Prot:2 Lip:3
12-02-18 Natillas con galleta Papilla de fruta Kcal:202 Hc:40 Prot:3 Lip:3	13-02-18 Bocadillo de pavo Papilla de fruta Kcal:159 Hc:34 Prot:3 Lip:1	14-02-18 Magdalena Papilla de fruta Kcal:178 Hc:34 Prot:1 Lip:4	15-02-18 - Papilla de fruta Kcal:120 Hc:28 Prot:0 Lip:0	16-02-18 - Papilla de fruta Kcal:120 Hc:28 Prot:0 Lip:0
19-02-18 Quesito con galletas Papilla de fruta Kcal:197 Hc:36 Prot:2 Lip:4	20-02-18 Bocadillo de salami Papilla de fruta Kcal:190 Hc:34 Prot:3 Lip:4	21-02-18 Croissant Papilla de fruta Kcal:182 Hc:36 Prot:3 Lip:1	22-02-18 Bocadillo York Caliente Papilla de fruta Kcal:159 Hc:34 Prot:3 Lip:1	23-02-18 Bocadillo de nocilla Papilla de fruta Kcal:201 Hc:39 Prot:2 Lip:3
26-02-18 Natillas con galleta Papilla de fruta Kcal:202 Hc:40 Prot:3 Lip:3	27-02-18 Bocadillo de mortadela Papilla de fruta Kcal:180 Hc:34 Prot:2 Lip:3	28-02-18 Berlina de azúcar Papilla de fruta Kcal:227 Hc:39 Prot:2 Lip:7		

*Valoración nutricional para niños de 1-3 años

*HC., Prot. y Lip. expresados en gramos.