

Los diferentes tipos de sal que puedes encontrar (y cuáles son sus beneficios y propiedades).

4 de Marzo 2019
GABRIELA GOTTAU
Revista digital *Vitónica*

La sal es un ingrediente muy frecuente en todos nuestros platos, pero la sal blanca que todos conocemos no es la única opción. Por eso, te mostramos los diferentes tipos de sal que puedes encontrar en el supermercado y cómo usarlos en la cocina.

Tipos de sal

Las sales son compuestos químicos conformados por minerales. Es el producto cristalino constituido fundamentalmente por cloruro sódico en condiciones que le hacen apto para usos alimenticios y que se conoce con el nombre de "sal comestible" o simplemente "sal".

Podemos encontrar diferentes opciones, como las que mostramos a continuación:

Sal de mesa común

Es la sal blanca, refinada y fina que todos conocemos. Es una sal que deriva de la tierra o roca y se compone en su mayoría de cloruro de sodio (más de un 95%).

Pero, además, contiene un mínimo de minerales como el yodo, calcio y magnesio. Su sabor es ante todo salado debido a que es una sal de sodio y podemos emplearla para variedad de platos, siendo de hecho un ingrediente que no suele faltar en platos salados y tampoco en dulces.

Para determinados usos podemos acudir a esta sal blanca de diferente grosor, encontrando, por ejemplo, sal en escamas, sal molida o fina o gruesa.



Sal marina

A diferencia de la opción anterior que es una sal obtenida de tierra o roca, la sal marina se obtiene de la evaporación del agua de mar.

Suele presentarse fina, molida, o en escamas y posee un color más grisáceo que la sal de roca fina o sal de mesa que habitualmente usamos.

Su sabor es acentuado debido a que posee además sodio en proporciones que superan el 90% pero inferiores a la sal anteriormente descrita y minerales como el magnesio, calcio y potasio, junto a sulfatos presentes en el mar naturalmente.

Se suele usar de forma similar a la sal de mesa común que todos conocemos, para condimentar platos varios como ensaladas, pescados y más o bien, en escamas para decorar preparaciones.



Flor de sal

Deriva de la sal marina, pero se obtiene de la capa delgada de sal que se forma en la superficie del agua de mar y por ello, su composición nutricional es diferente a la que le da origen.

Su cosecha es manual, no presenta aditivos y no se refina, pues no pasa por la industria salvo excepciones en las cuales se combina con especias.

Tiene un sabor más suave que las sales anteriores y ofrece menos sodio, ya que debe contener menos de un 92,9% de cloruro de sodio en su interior para denominarse flor de sal.



También suele tener menos magnesio, calcio y potasio que la sal marina y se utiliza para cualquier tipo de plato, pero se recomienda adicionarla al final, ya que se disuelve muy fácilmente al combinarse con los jugos de la comida.

Sal yodada

La sal yodada es aquella a la cual se le añade yodo, un compuesto que suele encontrarse en déficit y en estas condiciones, ocasionar diferentes problemas de salud.

Suele encontrarse sobre todo la sal de roca de diferente grosor con yodo añadido en su interior, pues la sal marina posee naturalmente un mínimo yodo en su composición, aunque en concentraciones muy inferiores a la sal yodada.

Se utiliza al igual que otros tipos de sal, para dar sabor salado a los platos, siendo siempre recomendable no abusar de ella pues también es una opción rica en sodio.



Sal fluorada

Es una sal a la cual se le añade flúor. Se originó con la finalidad de enriquecer la dieta con este compuesto y contribuir a la prevención de caries.

Es una opción mucho más infrecuente que la sal yodada y como dijimos antes, es igualmente rica en sodio por lo que su consumo debe ser moderado.

Asimismo, se emplea de forma similar a otras sales, para condimentar platos varios.



Sal Sanchal o sal negra de la India

Es una sal no refinada con un fuerte sabor sulfuroso causado por los compuestos de azufre que contiene esta sal mineral.

La sal negra deriva de la India como su nombre lo indica y a pesar de su nombre es de color gris rosado debido a su origen volcánico.

Se compone de cloruro de sodio o cloruro de potasio siendo en este último caso una opción para hipertensos por casi no aportar sodio. También ofrece hierro, compuestos sulfurosos diversos y trazas de otros minerales. Su textura es similar a la del polvo, y es completamente inodora.

Se usa también para condimentar varios platos, pero es menos accesible que las variedades anteriores.



Sal negra en escamas

Es a diferente de la anterior de origen marino y simplemente presenta un color negro porque se combina con carbón activo al cual se ha dotado de valiosas propiedades.

Mancha las manos al tacto y posee igual sabor que la sal marina, siendo por ello una opción rica en sodio.

Se utiliza sobre todo para decorar platos por su acentuado color negro, pero también sirve como condimento sobre todo de ensaladas y preparaciones con verduras.



Sal del Himalaya

Es una sal procedente de las simas del valle del Punjab, en el Himalaya y es una sal sin refinar que por ello se presenta en partículas de gran grosor de un característico color rosado.

Está constituida por un 98% de cloruro de sodio por lo que en su composición nutricional no se distingue sobremanera de las sales antes presentadas y para su uso a modo de condimento debemos utilizar molinillos que la transformen en polvo fino o bien, podemos disolverla en agua.

