

Aceite y sal: venda las variedades que le agregan sabor y salud a la alimentación

El de oliva extra virgen es el más sano entre los aceites, pero no es el único, **mientras que hoy es posible encontrar diversos tipos de sal.**

Juan Pablo Ernst

Aceite y sal son dos elementos imprescindibles en la cocina y su uso se remonta a miles de años, cuando la sal se utilizaba para conservar la carne, y el aceite, además de su uso culinario, se empleaba para encender lámparas en la noche.

Igual que ayer, hoy ambos productos siguen estando entre los más utilizados a la hora de preparar los alimentos para la familia. Pero, a diferencia del pasado, en la actualidad existe una gran variedad de tipos de aceites que buscan satisfacer paladares más exigentes, pero también favorecer la salud de las personas.

“Un buen aceite contiene cantidades de grasas mono y poliinsaturadas de buena calidad, vitaminas liposolubles y polifenoles que, según la evidencia disponible, contribuyen a la salud cardiovascular y reducen el ries-



go de este tipo de enfermedades”, explica Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de las Américas. Respecto de la sal, la docente apunta que como “todos los tipos de sal contienen cloruro de sodio como elemento esencial, el reducir su consumo al momento de aliñar los alimentos sería la recomendación”.

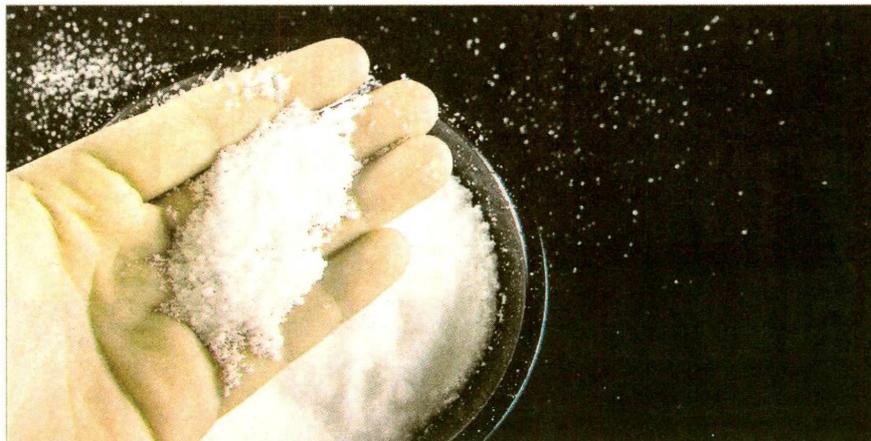
Sin embargo, menciona la opción de emplear sal baja en sodio o sin sodio, que “surge en respuesta a la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como la Hipertensión arterial, y reemplazan el cloruro de sodio por otras sales como la sal potásica, entre otras”.

Aceite

Al ser consultada sobre cuáles son los tipos de

aceite más saludables que debería ofrecer el almacenero a sus clientes, Evelyn Sánchez detalla que “el aceite de oliva de buena calidad, es decir el extra virgen, posee un elevado contenido en grasas monoinsaturadas que al ser consumidas habitualmente en la dieta contribuyen al control del colesterol en la sangre y, por ende, a reducir los eventos cardiovasculares. Asimismo, es una excelente fuente de vitamina E, que actúa como un potente antioxidante en el organismo. Además, destaca por un buen contenido de vitaminas liposolubles como A, D y K”.

“Por otra parte, el aceite de canola también es una excelente alternativa a la hora de incluir este tipo de alimentos en la dieta”, complementa. Si se trata de freír los alimentos, la académica indica que “se ha demostrado que el aceite de oliva produce menos aldehídos al cocinar, además de presentar un punto de humo mayor. Por lo tanto, aunque freír no es la forma más saludable de preparar alimentos, el aceite de oliva no sería



una mala alternativa para hacerlo”.

Además alerta que “el aceite, por su contenido de ácidos grasos poli y monoinsaturados es altamente susceptible a sufrir modificaciones en su composición al estar expuesto a factores ambientales como la luz, el aire y humedad. Por este motivo es recomendable que el comerciante disponga de una oferta que incluya envases de diversos tamaños que permitan su consumo en un tiempo prudente para evitar este tipo de procesos de rancidez en el hogar”, precisa.

Respecto de qué precau-

ciones hay que tomar al guardar aceite en el almacén, la docente de la UBO puntualiza que “los aceites deben ser almacenados lejos de fuentes de luz directa, sol y calor para evitar el proceso de rancidez; es decir, hay que guardarlos en lugares frescos y oscuros”.

Sal

El otro elemento indispensable en cualquier cocina es la sal que, al igual como ocurre con el aceite, en la actualidad se presenta en muchos formatos distintos.

“Actualmente existe una amplia variedad de sal, de distinto origen, procesa-

miento, con adición de especias, modificación en su composición, etcétera”, detalla Evelyn Sánchez. Y ahonda en el tema al mencionar “la sal rosada del himalaya, que entró fuertemente al mercado en los últimos años, debido principalmente a la alta publicidad que tuvo. Además está aquella sal ahumada o con adición de vino o especias que buscan potenciar el sabor de ciertas preparaciones como los asados.

Respecto de las sales “alternativas” más populares, como la yodada y la baja en sodio, precisa que la primera “es sal común, a la cual se le adiciona

este mineral con la finalidad de prevenir el déficit de yodo en la población y de esta manera evitar los trastornos derivados de su baja ingesta. En efecto, según la OMS, la mayor parte de las personas necesitan una fuente adicional de yodo, pues este elemento se encuentra en cantidades relativamente pequeñas en los alimentos”.

En cuanto a la sal baja en sodio, acota que “surge en respuesta a la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles, como la Hipertensión arterial, y reemplazan el cloruro de sodio por otras sales como la sal potásica, entre otros. Si bien es una alternativa, el manejo de estas patologías recomienda la reducción del consumo de sal en la dieta”.

Finalmente, respecto del almacenamiento de la sal tanto en el negocio como en el hogar, la nutricionista indica que “se trata de un alimento no perecible de prolongada duración siempre y cuando se mantenga en condiciones de baja humedad; es decir, en ambientes secos y frescos”.