

11 PRINCIPIOS
9
DIETÉTICOS

Consume sal sin restricciones; opta por sal natural sin refinar.



La sal es parte de todas las dietas tradicionales.

Noveno principio

Todos los grupos tradicionales consumían sal: sal evaporada de manantiales salados o de agua de mar, o sal de minas. Originalmente la sal ha sido el elemento de intercambio, no solo en Europa sino también en África, Australia y América. Cuando no había sal disponible, los grupos tradicionales consumían agua de mar, sangre, e incluso orina de sus animales; o incineraban plantas ricas en sodio y añadían las cenizas a su comida.

A lo largo de la historia, naciones enteras han entrado en guerra por el acceso a la sal, y gobiernos han controlado a las personas a través de restringir su consumo. Una gran ventaja de vivir en estos tiempos es la disponibilidad universal de sal a bajo costo.

Necesitamos sal —cloruro de sodio— para digerir nuestros alimentos: el cloruro es necesario para fabricar ácido clorhídrico para la digestión de las carnes, y el sodio es necesario para activar enzimas para la digestión de los carbohidratos. También necesitamos sodio para el funcionamiento cerebral, la función adrenal, la regulación de la presión sanguínea y la producción de una variedad de hormonas. De hecho, el sodio es un elemento clave para el funcionamiento celular, y es necesario para mantener el balance de electrolitos y fluidos.

Veintisiete por ciento de la sal del cuerpo está en los huesos. La osteoporosis puede ser resultado de no haber consumido suficiente sal.

Necesitamos entre una cucharadita y una cucharadita y media de sal diariamente para satisfacer los requerimientos del cuerpo de sodio y de cloruro —cantidad que se incrementa cuando trabajamos bajo el sol o cuando estamos bajo mucho estrés. Estas son buenas noticias para quienes disfrutamos de la comida salada: no es necesario privarse de sal para tener una dieta saludable; muy por el contrario, la sal es vital para la buena salud.

Desafortunadamente, en la actualidad, la sal se refina en un proceso que remueve todo el magnesio y demás minerales traza que naturalmente existen en la sal. Luego se le añade un producto con aluminio para evitar el apelmazamiento. Lo mejor es utilizar sal sin refinar, manteniendo su contenido natural de minerales. La sal debería ser gris, rosada o beige —no blanca. Afortunadamente, hoy en día existen muchas variedades de sal sin procesar disponibles en el mercado.