

La Sal, un nutriente esencial en la vida del ser humano

- *La Organización Mundial de la Salud y UNICEF consideraron que la sal es el vehículo óptimo de yodo y flúor como medio masivo de prevención de la deficiencia de estos dos minerales.*
- *Los seres humanos están compuestos de agua (50-75%) y su proporción de sal oscila entre los 14 gr. de un bebé y los 250 gr. de un hombre adulto.*
- *En cada etapa de la vida, las necesidades nutricionales del ser humano son diferentes.*

Medellín, Colombia. Noviembre de 2014 –La sal es un nutriente esencial en la vida del ser humano, sin el cual no se podría vivir. Según el Instituto de la Sal, un consumo moderado de este nutriente, un estilo de vida sano y una nutrición balanceada, son necesarios para tener un óptimo estado de salud y una mejor calidad de vida.

La sal contribuye en la hidratación del cuerpo, ayuda a controlar la cantidad de agua en el organismo, permite que el sistema nervioso transmita impulsos al cerebro para la relajación muscular, regula el sueño y evita el estrés.

En cada etapa de la vida, las necesidades nutricionales del ser humano son diferentes. Por esta razón, el consumo de sal debe adecuarse a la edad y al estado de salud de la persona.

Durante el Embarazo

Desde la gestación es imprescindible el consumo moderado de sal yodada, ya que está científicamente probado que el déficit de yodo durante el embarazo, incluso el moderado, puede tener repercusiones sobre el desarrollo del feto, sobre todo a nivel cerebral.

Por otra parte, un mayor consumo de sal evita la incidencia de pre-eclampsia, una enfermedad propia del embarazo que afecta entre el 5 y el 8% de las mujeres.

Infancia

La leche materna es el alimento único e irremplazable durante los primeros dos años de vida. Sin embargo, a partir del primer año es recomendable introducir, durante la alimentación complementaria, pequeñas cantidades de sal en las comidas diarias, para aportar sabor a ciertos alimentos, que favorecerán el correcto funcionamiento de su organismo.

Tercera Edad

Las personas de la tercera edad no deben reducir el consumo de sal, ya que las dietas bajas en este ingrediente pueden conllevar a determinadas complicaciones, como la deshidratación. La sal es necesaria para incentivar el consumo de alimentos saludables y fundamentales en la nutrición de las personas de la tercera edad.

Por otra parte, la Organización Mundial de la Salud y UNICEF consideraron que la sal es el vehículo óptimo de yodo y flúor como medio masivo de prevención de la deficiencia de estos dos minerales, fundamentales para la prevención del hipotiroidismo, el bocio y la caries dental.

Hoy en día, se pueden encontrar varios tipos de sal en el mercado, como lo son: de alta pureza, baja en sodio, marina, saborizadas, entre otras, que le permitirán a la persona tener un correcto estado de salud, pero que además llenarán su vida de sabor, texturas y experiencias inolvidables. Sin embargo, es necesario que los consumidores estén al tanto de que la sal que se van a consumir esté correctamente yodada o fluorizada, ya que de lo contrario se pueden ocasionar complicaciones irreversibles de salud.

***La Sal y la Salud. Instituto de la Sal .Recuperado el 22 de octubre de 2014, en http://institutodelasal.com/sobre_la_sal/salud**

Acerca de Brinsa

Brinsa S.A Nació en 1994 a partir de la compra de Álcalis de Colombia al Estado Colombiano, por parte de accionistas privados, mediante el proceso de licitación pública abierta por el Ministerio de Desarrollo.

Evaluando las oportunidades del mercado en ese entonces, lanzó la bolsa de kilo y libra de Refisal Alta Pureza. La gran aceptación que tuvo el producto por parte de los consumidores, transformó radicalmente el mercado de la sal en Colombia.

A la par con el desarrollo del negocio de sabor, la Compañía se ha venido consolidando como un proveedor confiable de insumos para la industria de productos derivados del cloruro de sodio. Brinsa es jugador de peso en los sectores de Cloro Gaseoso para tratamiento de aguas, Soda Cáustica -insumo clave en la producción de detergentes y jabones-, Ácido Clorhídrico, Cloruro de Calcio e Hipoclorito de Sodio.

En la búsqueda de mercado para el Hipoclorito de Sodio, lanzó una marca propia de blanqueador: Blancox. Luego de cinco años de su lanzamiento, Blancox lideró y sigue liderando el sector de blanqueadores y permitió desarrollar una Unidad de Negocios en torno al Aseo. Hoy en día, la marca cuenta con extensiones de línea en: Desmanchadores (Blancox quitamanchas y Blancox Ropa color), Lavalozas (Lozacrem y Lozaliqum), Especializados (Blancox extremo cocina y Blancox Extremo Baño, Desinfex) y Detergentes (Blancox Ropa Interior). <http://www.brinsa.com.co/index.html>