

En Diciembre, cuide su salud y póngale sabor a la vida

- *La sal tiene la capacidad de resaltar y potenciar los sabores, permitiendo que los consumidores disfruten de una dieta variada y de origen diverso.*
- *La sal no puede faltar en las recetas del mes de diciembre, siempre y cuando su cantidad sea la adecuada.*
- *Este micronutriente permite incentivar el consumo de los alimentos, haciéndolos más agradables al paladar del ser humano.*

Medellín, Colombia. Diciembre de 2014 – Tener un estilo de vida sano es posible sin sacrificar el sabor que la sal le aporta a los alimentos. Adquirir hábitos de vida saludable y un consumo moderado de sal, le permitirán gozar de un correcto estado de salud y destacar el sabor de sus comidas en la temporada decembrina.

El consumo de sal es fundamental para la vida del ser humano. Ésta 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.

Además, la sal es uno de los condimentos más antiguos y esenciales en las cocinas colombianas. Por esta razón, este ingrediente no podría faltar en las recetas del mes de diciembre, siempre y cuando su cantidad sea la adecuada.

Consuma sal, pero no se exceda con el sodio

La sal es considerado como un micronutriente necesario para la vida, que permite incentivar el consumo de los alimentos, haciéndolos más agradables al paladar del ser humano. La Organización Mundial de la Salud – OMS, recomienda consumir diariamente 5 gramos de sal y no más de 2.000 gramos de sodio.

Por otra parte, la sal está compuesta en un 40% de sodio y un 60% de cloro. Sin embargo, estos elementos pueden encontrarse en la mayoría de los alimentos de consumo diario.

Según la Organización Mundial de la Salud – OMS, *“El sodio se encuentra naturalmente en alimentos como la leche y otros productos lácteos, y los huevos; y en cantidades mayores en productos alimenticios procesados, como el pan, carnes procesadas y condimentos como la salsa de soja y cubos para preparar caldos y sopas”*.

Alternativas de sabor

Para esta temporada, 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, y que además llenarán su vida de sabor, texturas y experiencias inolvidables.

Según el Instituto de la Sal, la capacidad de este micronutriente para resaltar y potenciar los sabores, permite que los consumidores disfruten de una dieta variada compuesta de alimentos de origen diverso.

Sin embargo, es necesario que los consumidores estén al tanto de que la sal que van a consumir esté correctamente yodada o fluorizada, ya que de lo contrario se pueden ocasionar complicaciones irreversibles de salud.

***OMS publica nueva guía sobre consumo de sal y potasio. Organización Mundial de la Salud Recuperado el 25 de noviembre de 2014, en:**

<http://www.un.org/spanish/News/story.asp?NewsID=25583#.VHT25ouG-So>

***La Sal y la Salud. Instituto de la Sal. Recuperado el 25 de noviembre 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>