

Sal y seguridad alimentaria

La disminución del contenido en sal para la elaboración de alimentos no implica una reducción de la seguridad, según una investigación irlandesa

Fuente: www.consumaseguridad.com

Desde hace unos meses, el sector de la alimentación europeo trabaja para reducir el contenido de sal en los alimentos. Esta tarea se fundamenta en los distintos estudios que advierten que un consumo excesivo de esta sustancia está relacionado con algunos casos de hipertensión. Uno de los interrogantes que generaba entonces esta medida era la manera cómo podía reemplazarse la sal en sus numerosas propiedades, como su papel conservador de los alimentos y su capacidad para reducir y eliminar ciertos patógenos en alimentos. Según una investigación llevada a cabo por expertos de la Universidad de Limerick, en Irlanda, no es necesario buscar ningún «sustituto» puesto que la reducción de sal en la elaboración de alimentos no implica mayor crecimiento de bacterias patógenas.

MARTA CHAVARRÍAS

Tras analizar la conducta de distintas cepas de bacterias que dañan los alimentos, expertos irlandeses han asegurado, durante el encuentro de la Society for General Microbiology, celebrado recientemente en Edimburgo, que todas las bacterias analizadas pueden llegar a crecer incluso en alimentos con una alta concentración de sal. La investigación irlandesa concluye que los alimentos bajos en sal son tan «seguros como los procesados de forma convencional», según ha reconocido en un comunicado Edel Durack, uno de los responsables del estudio. Incluso en algunos casos han comprobado que ciertas bacterias pueden llegar a crecer más rápidamente en un ambiente «rico» en sal, y que reducir esos niveles no aumenta la actividad bacteriana de forma significativa.

Uno de los ámbitos en los que ya se está reduciendo el nivel de sal es en el de las comidas congeladas listas para el consumo, cuya demanda está cada vez más generalizada. En países como el Reino Unido, Irlanda y EEUU, un 80% de la sal que se consume procede de alimentos procesados, un 20% de la carne y productos derivados, y cerca de un 35% de los cereales. El pasado mes de junio, la Asociación británica para el Procesamiento de la Carne (BMPA, en sus siglas inglesas) empezaba a «diseñar» nuevas estrategias para ayudar a los fabricantes a reducir la sal sin comprometer la seguridad de los alimentos. En alimentos como el jamón, la incorporación de sal se asocia a una importante garantía para la conservación segura del alimento y para la reducción de riesgos derivados de la presencia de patógenos.

Dos de los principales problemas que se han asociado a la reducción de sal en el proceso de elaboración de los alimentos son, por un lado, la posible disminución de la vida útil de los alimentos y, por otro, la necesidad de buscar métodos alternativos al papel protector que desempeña esta sustancia. En cuanto al sabor, una opción consiste en utilizar reforzadores como extractos de levadura y glutamato monosódico (E 621, usado en la industria alimentaria y en la restauración). Se trata de un aminoácido natural presente en casi todos los alimentos, especialmente ricos en proteínas, que da un sabor similar al glutamato natural y que actúa como potenciador del sabor salado.

En mayo de 2007, un grupo de expertos del Instituto de Investigación y Tecnología Alimentarias (IRTA, en sus siglas catalanas), en Girona, conseguía reducir a la mitad el contenido de sal en el jamón y mantener intacta su conservación. Actualmente esta concentración se sitúa entre 40 y 60 gramos de sal por kilo, y el objetivo de la investigación, que se enmarca dentro del proyecto europeo Truefood, es obtener jamón curado con la mitad de sal pero con el mismo grado de seguridad alimentaria. El estudio se ha centrado en la selección de la mejora de materia prima, en el proceso de salazón y en el de secado.

En el Reino Unido, las autoridades sanitarias han fijado como data límite el año 2010 para reducir el consumo de sal por debajo de los 6 gramos, teniendo en cuenta que las necesidades diarias de sal se sitúan entorno a los 4 gramos por día. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) el consumo de sal en personas no debería superar los 6 gramos al día. Para los niños hasta 10 años, el límite está en los 4 gramos, y para los menores de 7 años, los 3 gramos.

SALAZÓN DESDE LA ANTIGÜEDAD

Desde tiempos remotos, el ser humano ha utilizado diferentes métodos para preservar los alimentos. Se conoce que los antiguos egipcios ponían la carne en sal para poderla almacenar sin problemas y mantener así largos periodos de tiempo. Para los antiguos navegantes era la única manera de conservar la comida durante los largos viajes por ultramar, aunque fuera la causa de escorbuto, enfermedad producida deficiencia de vitamina C, al no consumir productos frescos. A Dulcinea del Toboso, en el Quijote de la Mancha, se le alude como una gran saladora de jamones, reflejo de la importancia en aquellos tiempos de la conservación de los alimentos. La salazón, método por el cual se deshidrata parcialmente los alimentos, inhibe la proliferación de algunos microorganismos como las bacterias. Carne o pescado, incluso la posibilidad, aunque no costumbre, de hacerlo con frutas y verduras, la salazón se hace con cristales de sal o salmuera (soluciones concentradas de sal). El

cloruro sódico como conservante se utiliza sobre todo en productos crudos curados, en los que se dan las condiciones para una posible producción de toxina botulínica, sobre todo en las fases iniciales. La presencia de estos conservantes es una ventaja para la seguridad del alimento.