

Pan con menos sal; más salud

Eres más soso que un pan sin sal! A partir de ahora, dispondremos de panes más sanos sin perder sabor, gracias a la reducción de sus contenidos en sal. Desde el 1 de abril de 2022, el pan lleva menos sal, tal como regula la norma que limita los contenidos máximos de sal en el pan, una medida más para intentar reducir el consumo de sal además de ofrecer un producto más saludable a los consumidores.

De hecho, el pan constituye una de las fuentes más importantes de aporte de sal (19% del total del sodio ingerido), seguido del jamón, embutido y fiambres

Se trata de una excelente noticia ya que la sal guarda una relación lineal con nuestra presión arterial, con las consecuencias que ello conlleva para el funcionamiento del corazón y para las paredes de los vasos sanguíneos.

Es de importancia esta decisión ya que la mayoría de la población duplica la ingesta recomendada de sal, y ese elevado consumo, sumado a una absorción insuficiente de potasio (menos de 3,5 g por día) contribuyen a la hipertensión arterial y aumentan el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular.

Pan con menos sal

La norma de calidad del pan se aprobó en abril de 2019 mediante Real Decreto 308/2019, BOE de 11 de mayo, y entró en vigor el 1 de julio de 2019, pero la medida específica sobre los contenidos de sal se pospuso hasta el 1 de abril de 2022 con la finalidad de que los fabricantes pudieran adaptar de forma progresiva sus procesos de producción a la reducción de este ingrediente, evitando así que se produjera una afección al consumo de pan y favorecer que el sector productor pudiera ir modificando las recetas de sus panes y sus etiquetados.

La norma establece que el contenido máximo de sal permitido en el pan común, como producto

acabado, debe ser de 1,31 g por cada 100 g de pan o su correspondiente en sodio de 0,52 g por 100 g de pan, si se analiza mediante determinación de cloruros. Si la cuantificación se realiza mediante determinación de sodio total, la cantidad máxima de sal será de 1,66 g por 100 g de pan o su correspondiente en sodio de 0,66 g por 100 g de pan.

La normativa incluye medidas de distinta índole con el fin de caracterizar y definir de manera clara e inequívoca determinados productos como son los panes integrales, los panes de cereales o semillas distintos al trigo, o distintas formas de elaboración como puede ser la artesana o la realizada con masa madre.

A modo de ejemplo, para considerar un pan como pan integral, exige que el cien por cien de la harina empleada sea integral. Para aquellos panes integrales o de otros cereales que no estén elaborados de forma exclusiva con ese tipo de harinas, deberán indicar el porcentaje de harina en el etiquetado.

En cuanto a la elaboración artesana del pan, la ley apunta a que *debe primar el factor humano frente al mecánico* y los requisitos que se deben cumplir para poder incluir esta mención en el etiquetado de los productos.

Esta norma supone un precedente legal en materia de regulación de requisitos de calidad de los alimentos, dado que por primera vez en España se introduce una medida de fiscalidad positiva que



busca incentivar el consumo, (con un tipo de IVA reducido) de aquellos productos considerados más saludables como pueden ser los integrales o los bajos en sal.

¿Cuánta sal al día?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se recomienda reducir la ingesta de sodio a menos de 2 g al día, lo que equivaldría aproximadamente a unos 5 g de sal en adultos para poder reducir la presión arterial y el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Además, la OMS también recomienda una mayor reducción de la ingesta de sodio porque puede predisponer al desarrollo de enfermedades como la osteoporosis, asma y otras patologías respiratorias, obesidad y cáncer de estómago.

En España, se consumen de media 9 g de sal al día. Por encima de 6 g ya puede tener efectos nocivos sobre el incremento de presión arterial, lo que conlleva mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares. Con el nuevo límite se espera reducir aproximadamente el 20% de la sal oculta en nuestro día a día.

Sal visible e invisible

La mencionada cantidad máxima de 5 g de sal al día en adultos incluye la sal visible (la que nosotros echamos a la comida), así como también la sal invisible, es decir, aquella que acompaña a los alimentos y que consumimos sin ser conscientes de ello.

“El problema deriva de toda aquella sal invisible que se encuentra dentro de los alimentos, sal que se añade en la transformación de todos los productos que son procesados.

Podría estar constituyendo entre un 70% y un 75% de la sal que consumimos de manera diaria, afirma Teresa Partearroyo, profesora Titular de Nutrición y Bromatología en la Universidad CEU-San Pablo y miembro del Comité de Nutrición de la Fundación Española del Corazón (FEC).

Para reducir y controlar la cantidad de sodio en nuestro organismo, los expertos recomiendan sustituir parte de la sal por hierbas, especias y otros condimentos.

Además, es de gran importancia leer el etiquetado de los alimentos que se adquieren en los comercios y supermercados, eligiendo aquellos con menor cantidad de sal.

Como referencia puede servir de orientación la siguiente regla: saber que 1,25 g de sal por cada 100 g de producto suponen un contenido muy alto en sal.

De aquí, la importancia que supone disponer de información clara en las etiquetas de los productos comercializados que nos permita comparar unos frente a otros y seleccionar de forma libre y responsable aquellos con menor contenido de sal en su composición.

Por cierto, cada día es más frecuente oír hablar de panes de masa madre: se trata de la masa activa compuesta por harina de trigo u otro cereal, o mezclas de ellas, y agua, con o sin adición de sal, sometida a una fermentación espontánea acidificante cuya función es asegurar la fermentación de la masa de pan.

La masa madre contiene una microflora acidificante constituida por bacterias lácticas y levaduras salvajes. Asimismo, puede deshidratarse si tras su hidratación contiene una flora viva de bacterias lácticas y levaduras que asegure la fermentación de la masa de pan.

#PorTuSalud reduce los niveles de ingesta de sal (visible) y consume productos, entre ellos el pan, con bajos contenidos en sal (a poder ser con menos de 1,25 g de sal por cada 100 g de producto).

Fuentes

1. Nota de prensa del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. [Entra en vigor la norma que limita el contenido máximo de sal en el pan](#)
2. [Por qué reducir el consumo de sal es beneficioso para tu corazón](#)
3. [Real Decreto 308/2019, de 26 de abril, por el que se aprueba la norma de calidad para el pan.](#)