

SNACKS Y SAL

¿Qué es la sal?

La sal, también conocida como Cloruro Sódico (NaCl), es un mineral natural que ha sido utilizado desde hace miles de años. Juega un importante papel en la elaboración de alimentos, potenciando el sabor, mejorando la textura y limitando el crecimiento de microflora indeseable.



Sal y salud

La sal es una fuente de sodio –un microelemento esencial en la dieta humana y fundamental para el funcionamiento normal de diversos procesos en nuestro organismo.



Mientras que una deficiencia en sodio es peligrosa para nuestra salud, un exceso en salud es un factor de riesgo para numerosas enfermedades relacionadas con la dieta.

La organización Mundial de la Salud recomienda un consumo en adultos menor de 5g de sal al día

El consumo medio diario declarado en los Estados Miembros de la UE varía entre 8 y 12 g



Los snacks aportan entre el **2 y el 4%** consumo medio diario de sal en la UE



Snacks y sal

Como parte de la condimentación, la sal se aplica generalmente en la superficie de los aperitivos. Puede añadirse también en la receta de algunos snacks para favorecer el proceso expansión.

La sal no es el único ingrediente que potencia la sensación de salinidad de los snacks: otros ingredientes como hierbas, verduras desecadas y sal baja en sodio se utilizan frecuentemente en la elaboración de snacks; pueden ser también útiles cocinando en casa.



Una ración de 30g de patatas fritas contiene una media aproximada de **0.5g** de sal

Contribución de los snacks en la ingesta de sal

La sal y el sodio están ampliamente presentes en los alimentos. Los aperitivos contribuyen solo entre un 2 y un 4% a la ingesta media diaria en la UE, y no están entre los 10 principales contribuyentes.



Reduciendo los niveles de sal en los snacks

Aunque los aperitivos contribuyen muy poco a la ingesta media de sal, los fabricantes han invertido mucho en la reformulación de los productos ya existentes y en la introducción de nuevos snacks. Actualmente han suscrito compromisos a través de importantes convenios de reformulación en colaboración con las autoridades públicas en diferentes Estados Miembros.

A lo largo de todo el mercado europeo pueden encontrarse una gran variedad de productos bajos en sal o sin sal.

La prioridad de nuestro sector sigue siendo que nuestros productos reducidos en sal continúen cubriendo las altas expectativas en sabor, textura y aspecto de los consumidores.



Desarrollar productos con una mejor composición nutricional es uno de los principales compromisos de la ESA en la Plataforma Europea de Acción sobre Alimentación, Actividad Física y Salud.

Estimamos que 2/3 de los snacks del mercado han reducido sal en los últimos años.