 

Universidad del sureste

Campus: Berriozábal

Tema: Introducción a la administración de la calidad

Materia: Control total de calidad

Docente: Mvz. Abrían Balbuena Espinosa

Alumno: Jared Abdiel Santos Osorio

Carrera: Medicina Veterinaria y Zootecnia

Trabajo: Minerales en la sal

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas.

Fecha: 17/09/2024

**¿Cuántos minerales debería contener la sal?**

No existe una cantidad fija de minerales en la sal. La sal de mesa común, por

ejemplo, está compuesta principalmente de cloruro de sodio (NaCl) y a menudo se fortifica con yodo. Sin embargo, las sales naturales, como la sal marina o la sal de roca, pueden contener una amplia gama de minerales en pequeñas cantidades.

**¿Por qué esta variación?**

* **Origen:** La sal marina, por ejemplo, contiene una mayor variedad de minerales debido a la interacción del agua de mar con diferentes rocas y sedimentos.
* **Proceso de refinamiento:** La sal de roca, que se extrae de depósitos subterráneos, puede contener más impurezas minerales. Sin embargo, el proceso de refinamiento suele eliminar muchos de estos minerales.
* **Adición de minerales:** Algunas sales se enriquecen artificialmente con minerales específicos, como el yodo, para mejorar su perfil nutricional.

**Los minerales que pueden encontrarse en la sal**

La sal puede contener una variedad de minerales, incluyendo:

1. **Sodio:** El componente principal de la sal común, esencial para el equilibrio de líquidos en el cuerpo.
2. **Cloro:** Junto con el sodio, forma el cloruro de sodio.
3. **Potasio:** Importante para la función muscular y nerviosa.
4. **Magnesio:** Involucrado en cientos de reacciones enzimáticas en el cuerpo.
5. **Calcio:** Esencial para los huesos y dientes, y para la contracción muscular.
6. **Yodo:** Necesario para el funcionamiento adecuado de la glándula tiroides.
7. **Hierro:** Componentes de la hemoglobina, esencial para transportar oxígeno.
8. **Zinc:** Importante para el sistema inmunológico y la cicatrización de heridas.
9. **Cobre:** Cofactor de muchas enzimas.
10. **Selenio:** Actúa como antioxidante y protege contra el daño celular.

**Otros minerales que pueden estar presentes en menor cantidad incluyen:** manganeso, cromo, flúor y molibdeno.

**¿Cuál es la mejor opción?**

La elección entre diferentes tipos de sal depende de tus preferencias personales y necesidades nutricionales.

* **Sal de mesa yodada:** Es la más común y está fortificada con yodo para prevenir enfermedades de la tiroides.
* **Sal marina:** Contiene una mayor variedad de minerales, pero su contenido de sodio es similar al de la sal de mesa.
* **Sal de roca:** Puede tener un sabor más intenso y contener minerales adicionales, pero su procesamiento puede variar.
* **Sales especializadas:** Como la sal del Himalaya o la sal celta, ofrecen un sabor único y pueden contener minerales específicos.

**Dato interesante:** Estudios científicos han demostrado que la sal del Himalaya no presenta mayores beneficios que la sal común.