

La sal de cada día

A veces no la vemos, pero la sentimos en la boca al probar ciertos alimentos. Se encuentra oculta en ciertos panes, algunos quesos, en la mayoría de las salsas y en muchos deliciosos platillos que comemos diariamente. En otras ocasiones, podemos verla en la mesa, lista para darle sabor a la sopa, al guisado o al taco que tenemos frente a nosotros. ¿Sabes de qué hablamos? ¡Exacto! De la **sal**.

La sal es un **condimento** que vemos con frecuencia en la mayoría de nuestras comidas. Aunque no pensemos seguido en ella, en realidad tiene una presencia importante. Si la sal nos pudiera narrar su propia historia, ¡nos contaría muchas cosas interesantes! Por ejemplo, de dónde viene o qué otros usos tiene, pero como no puede, te lo contamos nosotros.

Primero, hablemos sobre su origen. ¿Sabías que en ciertos lugares, como el mar o los manantiales, el **agua** está mezclada con algunos **minerales**, incluyendo la sal? ¡Pues así es!





Algunas personas y empresas toman agua de estos lugares y la colocan en recipientes **bajo el sol** o cerca de otra **fuentes de calor**. Así, conforme aumenta la temperatura, el agua se **evapora** y únicamente queda la sal y los demás minerales que se encontraban mezclados. **Separas** la sal... ¡y listo! Fácil, ¿no? ¡Quizás por eso es uno de los métodos más populares para obtenerla!



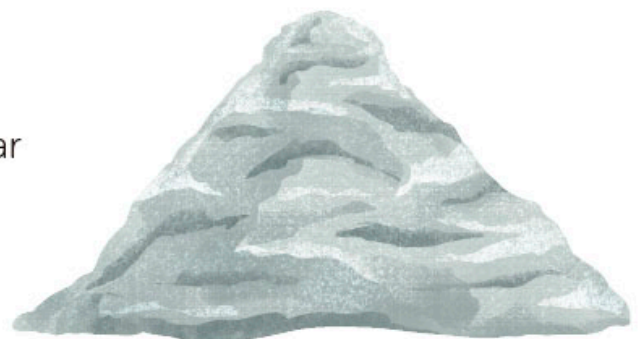
Otra forma de extraerla es a través de la **halita**, una roca compuesta completamente por sal y que en la naturaleza se encuentra en forma de grandes **bloques**. Mediante diversos procesos, las enormes rocas se **pulverizan** para transformarlas en pequeños **granos** como los que se usan para cocinar.



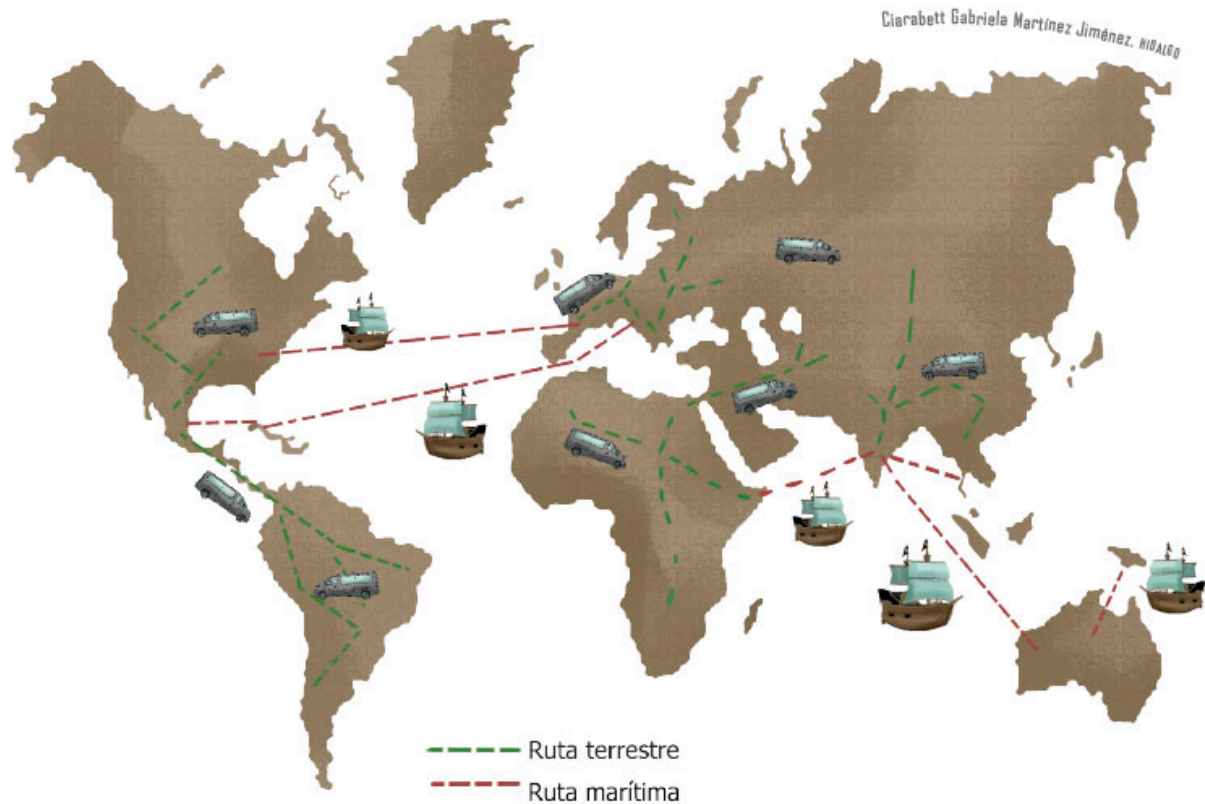
Un tercer método de extracción es **hervir** cierto tipo de **plantas** que contienen sal de forma natural en su interior. Se trata de un proceso menos utilizado que los anteriores, ya que la cantidad de mineral que contienen dichas plantas es muy poca.

Ciarabett Gabriela Martínez Jiménez, HIDALGO

De cualquier manera, la sal es un elemento muy importante en nuestra dieta, ya que su consumo le permite a nuestro cuerpo realizar funciones **vitales**, como retener líquidos, aunque su exceso también puede causar daño. Todo debe ser con **justa medida**.



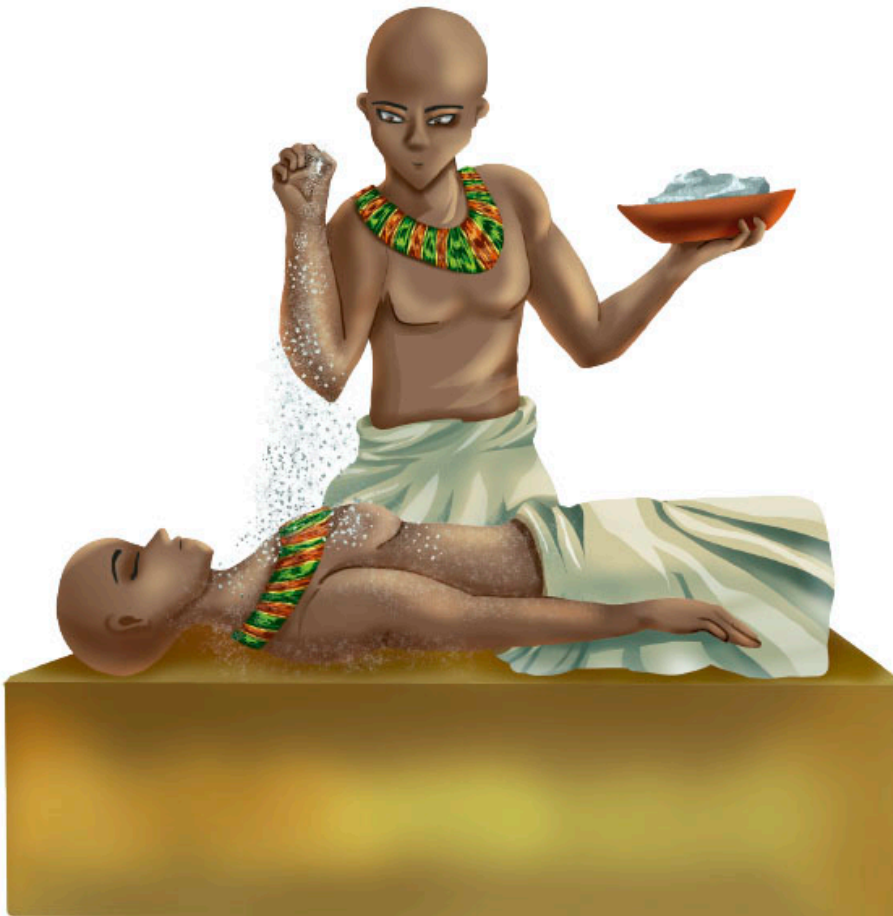
Ciarabett Gabriela Martínez Jiménez, HIDALGO



Con lo importante que es la sal, no es sorpresa que en muchas partes del mundo, a través del tiempo, se hayan creado diversas formas de obtenerla, ya fuera del mar o de la halita, o **comprándola** a otros. De hecho, entre los antiguos romanos, la sal era tan valorada que a los soldados les **pagaban** con ella en lugar de dinero.



La sal también sirve para **conservar** más tiempo los **alimentos**, sobre todo la carne. En muchos lugares de México y el mundo, existen ciertos tipos de **carnes saladas** que, a diferencia de la carne fresca, pueden durar bastante tiempo sin descomponerse.



Ciarabett Gabriela Martínez Jiménez, HIDALGO

Algunas personas la consideran un elemento que purifica los **alimentos** y a las **personas**. Por ello, en México muchos la colocan en el altar del Día de Muertos para **purificar** la ofrenda y a los difuntos que la visitan.

Claro, algunas sociedades le han dado otros usos. Por ejemplo, los antiguos **egipcios** la ocupaban junto con otras sustancias para convertir los cuerpos de sus gobernantes recién fallecidos en **momias**. Por otro lado, los antiguos **romanos** la usaron como **castigo**. Cuenta una leyenda que, cuando el ejército romano destruyó la ciudad de Cartago, echaron sal sobre los restos de la ciudad para que nada, ni una sola planta, pudiera crecer de nuevo.

.....

¿Qué otros datos sabes sobre la sal? ¿Has escuchado la frase "echar la sal" o sabes qué sucede si la **derramas** accidentalmente en la mesa?

.....

¿En tu comunidad, qué historias se cuentan sobre este importante mineral? 