

Guía de proyecto trnd

Proyecto  
trnd

# Sal Costa Plus +

La sal que aporta los micronutrientes  
diarios de forma sencilla y sana



Blog del proyecto: [www.trnd.es/sal-costa-plus](http://www.trnd.es/sal-costa-plus)  
Tu persona de contacto: [sergioges@trnd.es](mailto:sergioges@trnd.es)

# L@s trndian@s dan a conocer Sal Costa Plus +

Junto con 3.000 trndian@s probaremos y daremos a conocer Sal Costa Plus +.

Durante ocho semanas podremos disfrutar de esta sal enriquecida con micronutrientes, concretamente con cinco minerales y oligoelementos necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro organismo: yodo, flúor, magnesio, calcio y fósforo. Así podrás cuidarte de una forma sencilla, constante y regular. O en otras palabras: ingerirás salud sin esfuerzo.

¡Deseamos que disfrutes mucho de este proyecto!

El nuevo proyecto trnd:  
en exclusiva,  
Sal Costa Plus +.



En este **proyecto trnd**:

1

Junto con 3.000 trndian@s y sus amigos, conocidos, familiares y compañeros de trabajo, **probaremos** Sal Costa Plus +.



Probar

2

Compartiremos opiniones sobre Sal Costa Plus + a través de las **tres encuestas online**.



Opinar

3

Juntos queremos **dar a conocer** Sal Costa Plus +, la sal enriquecida con micronutrientes, a través del boca a boca con amigos, compañeros de trabajo, familiares o conocidos.



Difundir

4

¿Qué experiencia has vivido con la sal? ¿Con cuántos amigos has hablado? Queremos recibir muchos **informes de tus acciones boca a boca** y los resultados de tu **investigación de marketing**.



Enviar informes

# ¿Por qué los minerales son necesarios para la salud?

En primer lugar, conviene entender qué es un mineral: se trata de todo elemento distinto del oxígeno, el hidrógeno, el carbono, el nitrógeno y el azufre. Tiene su origen en materias inanimadas, como las rocas o los metales y llega a la cadena alimentaria a través de la tierra en la que crecen los cultivos. Por eso podemos obtener minerales con la ingesta de vegetales o incluso de carne de animales que se han alimentado con vegetales.

Como hemos visto, están presentes en los alimentos, aunque en cantidades muy pequeñas. Existen 22 minerales esenciales para el perfecto funcionamiento de nuestro organismo. Todos ellos carecen de valor energético, es decir, no aportan calorías.

En función de sus características se pueden dividir en dos grupos:

- **Macroelementos o minerales en sentido estricto:** la Cantidad Diaria Recomendada (CDR)\* de cada uno de ellos en nuestro organismo se sitúa en los centenares de miligramos. En este primer grupo encontramos el calcio, el cloro, el fósforo, el magnesio, el potasio, el azufre y el sodio.

- **Microelementos u oligoelementos:** nuestro cuerpo, en cambio, necesita pocos miligramos (y en algunos casos, incluso tan solo algunos microgramos) de estos minerales. En esta clasificación aparecen el zinc, el cobalto, el cobre, el cromo, el flúor, el hierro, el yodo, el manganeso, el molibdeno, el níquel, el selenio, el silicio, el arsénico, el boro y el vanadio.

La carencia de minerales en la alimentación puede provocar enfermedades. Igualmente, una ingestión abundante de determinados minerales también puede ser peligrosa, porque como todo en esta vida, hay que tomarlo con moderación y no consumir en exceso.

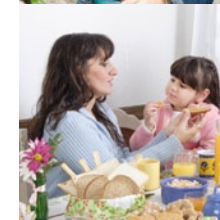
\* Cantidad media diaria que satisface las necesidades de nutrientes de la mayoría de la población adulta sana. Fuente: Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación.

Los minerales son necesarios para nuestro día a día porque forman parte de nuestros tejidos y líquidos (dientes, huesos, músculos, sangre, células nerviosas...). De ahí que su ingesta sea tan importante para mantener un buen estado de salud y un correcto funcionamiento del organismo. Para asegurarnos que tomamos las cantidades adecuadas basta con seguir una dieta saludable, equilibrada y variada. Sin embargo, hay algunas personas que necesitan hacer especial atención e incluso una ingesta extra en determinados momentos.

Por ejemplo, las personas que tienen vidas estresadas y ocupadas (y que a menudo tienden a saltarse comidas y picotear entre horas) pueden tener carencia de minerales. Algo parecido sucede con las personas que siguen dietas especiales, como las reducidas en calorías y grasas o las vegetarianas, ya que no favorecen una ingesta de minerales adecuada ni regular.

Igualmente, a lo largo de las diferentes etapas de la vida tenemos necesidades nutricionales distintas: infancia, adolescencia, embarazo, lactancia, edad adulta... Por eso se recomienda ingerir las cantidades diarias recomendadas para cada situación.

Pero hay otros factores que hacen que los minerales que tomamos con nuestra dieta puedan no ser suficientes. Los deportistas requieren de una mayor cantidad de minerales, lo mismo que los que beben y fuman, ya que algunos de estos nutrientes se pierden por el esfuerzo del deporte o por los cigarrillos y el alcohol.



# El yodo



Michael Dayan ©

Es esencial en la nutrición, aunque en cantidades muy pequeñas y de forma constante. Esto es debido a que una gran parte del yodo que ingerimos se elimina cada día.

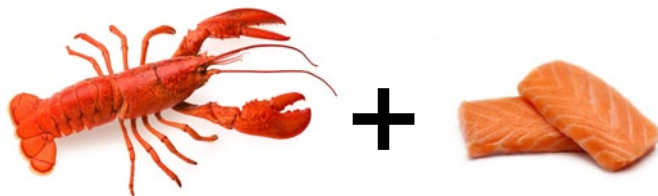
Gracias al yodo se logra asegurar un correcto funcionamiento de la glándula y las hormonas tiroideas, que actúan sobre todos los órganos y tejidos del organismo. Este buen funcionamiento evita el hipotiroidismo y otros síntomas propios de la enfermedad como el bocio, la depresión o la fatiga extrema.

Además, contribuye a quemar el exceso de grasas; estimula el buen funcionamiento del metabolismo; regula el nivel de energía; y cuida de uñas, cabello y dientes. También es muy importante durante el embarazo, ya que ayuda a prevenir abortos involuntarios así como enfermedades conocidas como Transtornos por Deficiencia de Yodo (TDI), entre las que se encuentran deformidades fetales, retardo mental o cretinismo y otros defectos del desarrollo (sordera, mudez, baja estatura...).

Los alimentos con más yodo son los productos del mar, ya que el agua marina es rica en este mineral. Sin embargo, durante su preparación puede perderse una parte importante del yodo que contiene el alimento.

La CDR de yodo varía en función de la edad. En adultos se sitúa entorno a los 150 µg, y para el embarazo y la lactancia se necesita un mayor aporte de yodo (entre 220 y 290 µg).

*Con 100 g de langosta y 100 g de salmón en conserva se alcanzan la CDR de yodo.*



# El flúor

Su función principal es el desarrollo y mantenimiento de los dientes (tanto los de leche como los definitivos) y la creación del esmalte dental. Por eso es básico para prevenir las caries y fortificar el esmalte evitando la erosión ácida.

Además, es muy importante en la formación y fortificación de los huesos. De hecho, se ha comprobado que las personas que viven en áreas con altos niveles de flúor en el agua son menos propensas a sufrir osteoporosis. Algunos científicos consideran que este mineral es primordial en la conservación de la densidad ósea, ya que tiene un papel importante en la fijación del calcio en los huesos.

Se calcula que las personas adultas consumen cerca de 3,5 mg de flúor diariamente. El 25% de esta cantidad proviene de algunos alimentos, como el pescado, y prácticamente el 75% restante se obtiene gracias al té y otras bebidas que contienen agua corriente.

Las aguas contienen flúor en niveles muy diferentes, dependiendo de la zona. Además, en algunas regiones se añade flúor al agua corriente.



Michael Dayan ©

*El agua y el té son las principales fuentes de flúor que nos permiten cubrir las necesidades diarias de este mineral.*

# El magnesio



Michael Dayan ©

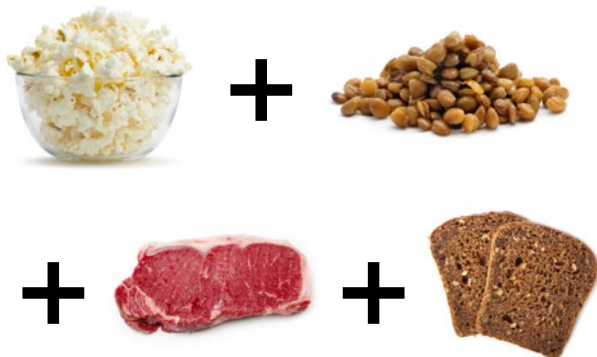
Se le considera uno de los elementos esenciales para el organismo humano, junto al calcio, sodio, potasio y cloro, por su papel en multitud de procesos. Además, ayuda a fijar el calcio y el fósforo en dientes y huesos.

Este mineral se almacena en los tejidos del cuerpo y juega un papel importante en el desarrollo y conservación de la fuerza de dientes y huesos. Está presente en la formación de más de 300 reacciones enzimáticas diferentes y ayuda a liberar la energía de los alimentos, además de proteger las paredes de las células.

También favorece la relajación muscular y ayuda a disminuir el colesterol malo y elevar el bueno, lo que impide la coagulación de la sangre y ayuda a prevenir la arterosclerosis y enfermedades cardiacas como los infartos.

Es un buen aliado para las mujeres, ya que alivia los dolores de cabeza premenstruales y también los dolores propios del periodo.

Los organismos internacionales recomiendan una cantidad diaria de magnesio de 375 mg para una persona adulta. La CDR varía para niños (de 60 a 180 mg según la edad) y para ancianos, diabéticos y pacientes hospitalizados. A pesar de estas recomendaciones, gran parte de la población mundial no alcanza la cantidad diaria de magnesio.



100 g de palomitas de maíz, 100 g de lentejas, 200 g de carne roja y 100 g de pan de centeno contienen la CDR de magnesio.

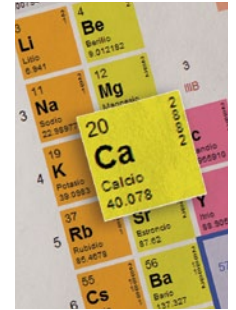
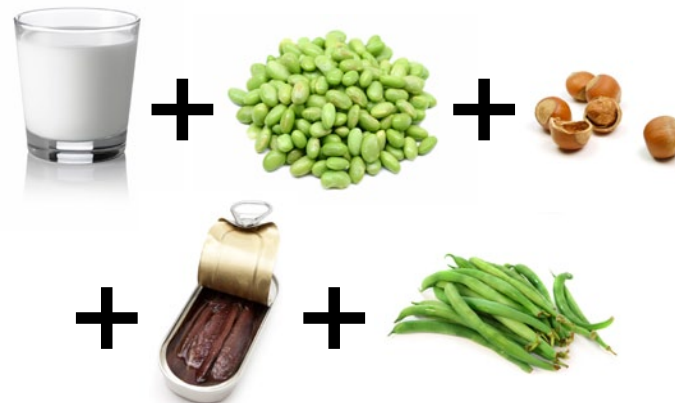
# El calcio

Está presente en el 99% de los huesos y los dientes y es esencial para elevar y conservar su fuerza. El resto del calcio del cuerpo se encuentra en los tejidos y fluidos, donde interviene en la coagulación de la sangre y la contracción de los músculos.

Entre sus principales beneficios para el cuidado de los huesos, el calcio ayuda a fortalecerlos (especialmente en adolescentes) y reduce el riesgo de padecer osteoporosis (que en la tercera edad puede ser una causa para la propensión a sufrir fracturas). Pero existen otros beneficios para la salud, como el alivio de calambres en las piernas o el de los síntomas premenstruales.

La mayoría de la gente asocia el calcio a la leche y sus derivados, pero también podemos encontrarlo en otros alimentos, incluso en mayores cantidades.

Los requerimientos diarios de calcio varían mucho en función de factores como la edad, la constitución o el estilo de vida, pero la CDR para personas adultas es de 800 mg. Sin embargo, la mayoría de personas ingiere calcio en cantidades inferiores a las recomendadas, siendo especialmente grave en la adolescencia, el periodo en que se configura la arquitectura ósea y su masa.



Michael Dayan ©

La CDR de calcio se puede obtener de 100 g de leche, 100 g de soja, 100 g de avellanas, 100 g de anchoas en aceite y 100 g de judías verdes.

# El fósforo



Michael Dayan ©

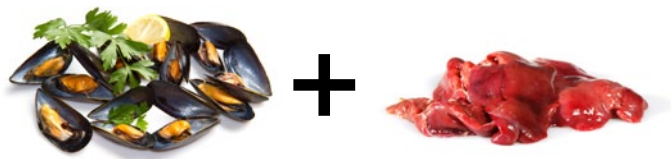
Se estima que el 85% del fósforo que consumimos se almacena en el esqueleto. De hecho, el fósforo es responsable de cerca de la mitad del peso del hueso. Por lo tanto, para conservar la masa ósea se debe ingerir en las cantidades diarias recomendadas, además del calcio, el otro elemento indispensable para asegurar la salud de nuestros dientes y huesos.

El resto del fósforo consumido, el 15%, tiene otras funciones: controla y produce la energía generada por los carbohidratos y las grasas, está presente en la estructura de materiales genéticos como el ácido desoxirribonucleico (ADN) y también en las paredes de las células del cuerpo.

Además, el fósforo puede acelerar la curación de fracturas (especialmente de tobillo y fémur), reduce el cansancio en las personas diabéticas y previene la formación de cálculos en el riñón, a la vez que disminuye los niveles de calcio en la orina.

Podemos encontrar fósforo en todos los alimentos, aunque hay algunas excepciones, como por ejemplo el azúcar, que debido a los procesos de refinamiento ha perdido buena parte de los componentes que incluía en su estado natural.

La CDR de fósforo debería ser equivalente a la de calcio (800 mg).



100 g de mejillones y otros 100 g de hígado aportan la CDR de fósforo.

# ¿Por qué añadir minerales a la sal?



Como hemos visto, los minerales están presentes en múltiples procesos de nuestro organismo, por lo tanto es imprescindible incluirlos en la dieta diaria, especialmente porque el cuerpo humano no puede generar minerales (en cambio sí produce otros elementos esenciales como pueden ser algunas vitaminas). Por eso es tan importante asegurarse de que tomamos las cantidades diarias recomendadas. Así pues, incluir algunos de estos minerales en la sal es un método sencillo para suministrar a la población las cantidades necesarias que faltan en su dieta diaria.

Las sales yodadas y/o fluoradas son muy habituales en el mercado (si no se especifica en la etiqueta es que no contiene estos micronutrientes), pero no las que también contienen otros minerales, como el magnesio, el calcio y el fósforo.

Con una alimentación equilibrada y 3 gramos de Sal Costa Plus + en la dieta diaria de toda la familia, se garantiza el aporte de yodo, flúor, magnesio, calcio y fósforo, de una manera sencilla, constante y regular.

# Los beneficios de la sal

Es un condimento que no puede faltar en nuestras mesas y cocinas, pero lo que quizás no todo el mundo sabe es que se compone de cloro y sodio. Éste último es indispensable para el correcto funcionamiento del organismo, ya que es el encargado de mantener el balance de líquido en el cuerpo humano, además de permitir a las células que absorban los nutrientes de la sangre o facilitar la contracción de los músculos.

Igualmente, es un buen remedio para rehidratar tras procesos prolongados de descomposición y vómitos. También ayuda a mitigar el agotamiento que provocan las altas temperaturas o los esfuerzos físicos extenuantes, además de ayudar a prevenir los calambres musculares (más comunes por la noche, debido a la acumulación de cansancio durante todo el día).

El sodio está presente en muchos alimentos, pero sin duda, la mayor fuente de este mineral es la sal. Por eso es necesario incorporarla a la alimentación diaria en las cantidades recomendadas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 6 gramos de sal diarios en adultos, lo que equivale a una cucharilla de café, son suficientes. En cambio, los niños no deberían superar los 4 gramos al día.

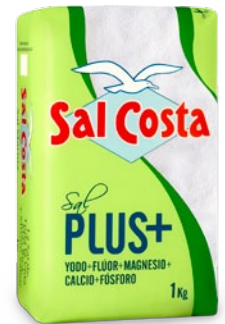


Si no ingerimos las cantidades de sal recomendadas (o sufrimos una pérdida importante de sodio a través de la sudoración, por descomposiciones o por una restricción drástica de la ingesta de sal), aparece un estado de debilidad progresiva que puede llegar a ser grave.

Estos conocimientos, confirmados por la medicina, vienen de muy lejos. De hecho, cuando el hombre primitivo adquirió nuevos sistemas de organización y se asentó en grupos y poblados, lo hizo en zonas con abastecimiento de agua y sal. Al incluir el cultivo de vegetales y prescindir de parte de la caza, las aportaciones de sodio se vieron mermadas. Por eso era importante sazonar los alimentos de procedencia vegetal, no sólo para darles más sabor, sino también para aportarles una dosis extra de sodio.

Por tanto, la costumbre de salar los alimentos es muy antigua. Se cree que su uso a lo largo de generaciones y generaciones ha podido producir una adaptación a su gusto, lo que ha favorecido su mayor utilización en la preparación de recetas. Incluso, por encima de las cantidades recomendadas.

Así pues, para adultos sanos, se aconseja seguir dietas que incluyan la CDR de sal (sin sobrepasarla) por los beneficios que ésta puede aportar. Sin embargo, en algunos casos como personas que padecen alguna enfermedad renal, diabetes o intolerancia a la glucosa, es recomendable disminuir el consumo de sal.

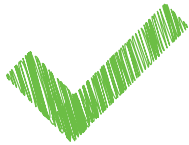


# Sal: mitos y verdades



## **Es recomendable comer sin sal.**

Debemos incorporar una cantidad suficiente de sal en la dieta diaria para facilitar la digestión; ayudar a mantener el nivel de líquidos corporales; transmitir los impulsos nerviosos, la actividad muscular y la absorción de potasio. También compensa las pérdidas producidas por sudoración, vómitos o descomposición.



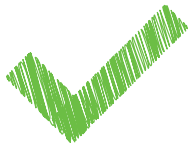
## **El gusto por lo salado varía en función de las personas.**

Esto se debe a los hábitos alimentarios adquiridos a lo largo de la vida, aunque también está relacionado con otros aspectos. Por ejemplo, después de hacer ejercicio físico, en ambientes calurosos o durante el embarazo y la lactancia se suele incrementar el gusto por los alimentos salados.



## **Para reducir el consumo de sal, sólo es necesario moderar el modo en el que salamos lo que cocinamos.**

Además de la sal que se usa en la cocina y en la mesa, es necesario tener en cuenta que algunos de los alimentos que consumimos ya contienen sal, especialmente si hablamos de productos elaborados y precocinados (que contienen aproximadamente el 80% de la sal que ingerimos).



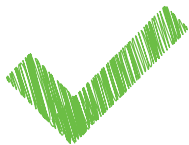
## **Un consumo excesivo de sal puede ser perjudicial.**

Los efectos más comunes son: retención de agua, aumento del riesgo de hipertensión arterial y empeoramiento de los síntomas relacionados con las dolencias de corazón, hígado y riñón.



## **La tensión alta se debe exclusivamente al consumo de sal.**

Puede ser un factor, pero existen otras causas más graves como los componentes genéticos, la obesidad, el alcohol, el estrés, la falta de movimiento o dormir pocas horas.



## **El cuerpo necesita sal para rehidratarse, además del agua.**

La rehidratación no se consigue sólo con agua: el intestino necesita sales para absorber el agua y hacerla llegar a las células del cuerpo que han perdido su nivel hídrico normal.

# Tu pack de inicio en trnd

## **Para ti:**

- 1 pack de Sal Costa Plus + (1 kg).

## **Para compartir con amigos, conocidos, compañeros de trabajo y familiares:**

- 20 packs de Sal Costa Plus + (50 g).
- 20 dípticos informativos.
- 1 Manual de investigación de marketing.

*Al comienzo del proyecto todos los participantes reciben el pack de inicio.*



# Proyecto trnd

## 1 Abrir el pack y tomar fotos

### Abrir el pack

Primero de todo, tómate tu tiempo para abrir tu pack de inicio y descubrir su contenido: Sal Costa Plus + y toda la información exclusiva.

### Tomar fotos

¡Enséñanos lo bien que te lo pasas abriendo tu pack! Anímate a tomarte unas fotos de ese momento y de tus experiencias, pruebas y otros momentos divertidos con Sal Costa Plus + para que todos los trndian@s las podamos ver en la galería de fotos de Sal Costa Plus + en el blog de proyecto. Recuerda que las puedes subir desde [www.trnd.es/sal-costa-plus](http://www.trnd.es/sal-costa-plus) en el botón "Escribir informe".

## 2 Tu primera impresión

### Probar

Por supuesto ahora se trata de probar Sal Costa Plus +. Así que ponte el delantal, entra en la cocina y prepara tu receta favorita ;).

### Encuesta de inicio

Después del inicio de las pruebas queremos recoger tu opinión. ¿Cuál es tu primera impresión sobre Sal Costa Plus +? ¿Conocías la importancia de los minerales en la dieta diaria? Nos puedes comunicar tu opinión en la **encuesta de inicio de Sal Costa Plus + en tu área de miembro "mi trnd"**. Te informaremos vía e-mail cuando llegue el momento del lanzamiento de la encuesta.

## 3 Dar a conocer Sal Costa Plus +

Si te convence Sal Costa Plus +, nos alegraremos de que nos ayudes, junto a los demás participantes del proyecto, a darla a conocer.

### Ideas para dar a conocer Sal Costa Plus +:

- Repartir las muestras que incluye tu pack de inicio entre quien tú quieras.
- Enseñar tus nuevos conocimientos exclusivos sobre la alimentación y la importancia de los minerales y micronutrientes en la dieta diaria.
- Organizar una comida o cena en tu casa, condimentarla con Sal Costa Plus + y llevar el paquete de sal a la mesa. Así tendrás un nuevo tema del que hablar con tus invitados.

Hay más ideas en esta Guía de proyecto para tu boca a boca (en un par de páginas las verás).

## 4 Enviar informes de tu boca a boca

Para que Sal Costa pueda aprender lo máximo posible de tus conversaciones con tus amigos y conocidos es importante que nos cuentes tus experiencias. Lo ideal es que nos envíes un informe siempre que hayas hablado sobre Sal Costa Plus +.

Nos interesa saber con cuántos amigos y conocidos has hablado, qué tipo de reacciones tuvieron sobre la sal y qué preguntas surgieron. Enviar informes es muy fácil: entra en el blog del proyecto [www.trnd.es/sal-costa-plus](http://www.trnd.es/sal-costa-plus), haz clic en el botón "Escribir informe" y cuéntanos tu experiencia detalladamente.

Los informes de tu boca a boca son la base de todos los proyectos trnd. Cuantos más informes tengamos, mejor podremos demostrar al equipo de Sal Costa lo que hemos logrado.

## 5 Publicar tu opinión

Si quieres, puedes contar tu opinión en una pequeña reseña de tu prueba; es la mejor manera de dar a conocer tu impresión del producto, ya que ahora tú eres el experto.

Puedes publicar tu reseña en tu propio blog, en un foro de productos (Ciao!, Dooyoo, Toluna...) y en forma de vídeo (YouTube). También puedes enviarnos fotos o screenshots (capturas de imagen o pantallazos) de tus comentarios en tus redes sociales o blogs, especificando siempre que se trata de un **proyecto de trnd** con Sal Costa Plus +. Es importante, ya que no queremos hacer publicidad, sino simplemente conocer tu opinión sincera y tus experiencias.

Tienes más sugerencias para tus reseñas en esta guía.

## 6 Tus experiencias con Sal Costa Plus +

### **Encuesta de mitad de proyecto**

Para saber si Sal Costa Plus + cumple con tus expectativas, sólo tienes que rellenar la encuesta en el **área de miembros "mi trnd"**.

Recibirás un e-mail en cuanto esté lista.

## 7 Ayuda con la investigación de marketing

¡Te convertimos en un auténtico investigador de marketing para Sal Costa! Con el Manual de investigación de marketing adjunto puedes preguntar hasta a 16 personas sobre la sal enriquecida con micronutrientes, aprovechar la ocasión para contarles tus conocimientos exclusivos sobre Sal Costa Plus + y contestar a sus respectivas preguntas. De todos modos, puedes enviarnos tantos cuestionarios como personas hayas preguntado, incluso más de los 16 que incluye el Manual.

Encontrarás información más específica en tu Manual de investigación de marketing.

## 8 Encuesta final

### **Tus resultados de la prueba**

Al final del proyecto queremos volver a recoger opiniones, sugerencias y tus experiencias del boca a boca con Sal Costa Plus +.

Es tan fácil como rellenar la **encuesta final del proyecto Sal Costa Plus en tu área de miembro "mi trnd"**. Por supuesto te avisaremos vía e-mail a tiempo.

## Las reglas del juego en trnd

**Para que se pueda generar un boca a boca sincero, transparente y con éxito, hemos definido una serie de pautas. Como miembro de trnd es importante que las respetes.**

### **Ser transparente**

La participación en proyectos de trnd debe ser algo transparente. Cada vez que se hable con amigos o conocidos sobre el proyecto, cuando se transmita el producto a alguien externo al mismo, etc., es muy importante comunicar que estamos participando en un proyecto de marketing participativo de trnd.

Se trata de ser claro con tus amigos, familiares y conocidos. No eres un comercial de la marca que va puerta por puerta vendiendo un producto. El boca a boca debe ser abierto, sincero y, en definitiva, reflejar tu opinión.

### **Ser sincero**

Sólo un boca a boca honesto funciona y éste es el que utilizamos en trnd.

Deberías hablar con tus propias palabras, no hace falta que exageres ni que te inventes nada acerca del producto. Simplemente, tienes que expresar y compartir tu opinión.

### **Escuchar**

Debes escuchar y respetar la opinión de tu entorno, sin intentar imponer la tuya.

Cada persona debe formarse su propia opinión acerca del producto del proyecto y expresar su punto de vista libremente.



## La idea a comunicar

**Sal Costa Plus +**  
**La sal que aporta los**  
**micronutrientes diarios**  
**de forma sencilla y sana.**

✓ **Con sólo 3 gramos de esta sal en la dieta diaria, se garantiza el aporte necesario de yodo, flúor, magnesio, calcio y fósforo.**



## Ideas para tu boca a boca



**Lo ideal es que des a tus amigos y conocidos la posibilidad de probar Sal Costa Plus +. Y los que no puedan probarla, deberían aprender algo sobre ella.**

Puedes preparar exquisitos platos con Sal Costa y darlos a probar a tus amigos. Pregúntales si han notado algo raro. Si te dicen que no, les sorprenderá saber que además de sal han tomado minerales que beneficiarán su salud ;).

Si por ejemplo comes en el trabajo, puedes llevarte las muestras para dejarlas en la cocina (o simplemente repartirlas entre quien tú quieras), así tus compañeros de trabajo podrán probar la sal y podrás explicarles todo lo que has aprendido.

Y como las muestras tienen un tamaño muy práctico, puedes llevarlas contigo y repartirlas, junto con los folletos: en el ascensor a algún vecino, en la salida del cole de tus hijos, en el gimnasio, en una cena con tus familiares...

Tienes otras muchas opciones, por ejemplo comentar tu experiencia y tus conocimientos sobre alimentación y nutrientes, organizar algunos juegos de pistas o adivinanzas para conocer más acerca de la sal... Tú tienes las mejores ideas para dar a conocer Sal Costa Plus +. ¿Te animas a compartirlas con nosotros?

## Curiosidades sobre la sal

**La sal ha pasado de ser un simple condimento a un ingrediente protagonista.** En las cocinas de los mejores restaurantes y de los más sibaritas es fácil encontrar variedades como Sal del Himalaya, Flor de Sal, Maldon, de Bretaña, escamada, negra, ahumada y enriquecida con hierbas o micronutrientes.

**Los egipcios ya empleaban la sal para embalsamar a las momias.** Así que se utiliza como conservante desde hace más de 3.500 años.

**Nuestro «salario» deriva de la sal.** Al parecer, el Imperio romano pagaba a sus legionarios con sal (fundamental para la conservación de los alimentos en la época) y de ahí derivó la palabra.

**Conviene tener siempre un paquete de sal de repuesto en la despensa.** Se trata de “el condimento por excelencia”, ya que además actúa como conservante y tiene múltiples usos, tanto en la cocina, como en nuestro día a día (limpieza, eliminador de manchas, belleza, salud...).

**¿Por qué se añade sal a la nieve?** El punto de congelación del agua es 0 °C, pero al añadir sal, se consigue que el punto de congelación descienda hasta los -21 °C.

**En España se consumen 6,9 gramos de sal por persona y día,** según datos del Instituto de la Sal. Para establecer esta cifra se han tenido en cuenta el consumo directo de sal y el porcentaje de producto que se deshecha en numerosos platos y preparaciones.

**La sal puede mitigar el humo de un fuego o de las brasas.** Así que si quieres apagar el fuego, puedes echar un buen puñado de sal gorda encima de las brasas. Lo mismo sucede para conseguir una barbacoa sin humo: un puñado de sal gruesa sobre las brasas es suficiente.

**Los recién nacidos no distinguen el sabor salado** hasta pasados cuatro meses de su nacimiento.



# ¿Cómo se elabora la sal?

Se trata de un mineral presente en la naturaleza, que se puede encontrar en forma pura en algunos yacimientos o bien disuelto en el agua del mar, en algunos lagos o manantiales. Se considera a la sal como una materia prima de uso universal e inagotable, no en vano la mayor reserva natural se encuentra en el agua de los mares y los océanos.

Su proceso de obtención es totalmente ecológico, ya que sólo se utilizan fuentes energéticas naturales. Si la sal procede de yacimientos, se suele extraer el mineral y después se trata en planta (eliminando las impurezas) o con la introducción de agua dulce a presión y posterior extracción y evaporación de la salmuera concentrada. En cambio, si procede de agua de mar o de aguas continentales, se deja evaporar el agua mediante la acción del calor del sol y la cinética del aire.

En España, la sal se ha obtenido y comercializado desde tiempos anteriores a la romanización. Hoy día existen salinas marinas, salmueras naturales y yacimientos que permiten que la producción de sal española cubra las necesidades de consumo interior, además de una gran exportación.

*Imágenes de las salinas de donde procede Sal Costa.*



# La historia de Sal Costa

En **1846**, la empresa fundada por Onofre Caba empieza a comercializar sal bajo el nombre de Sal Caba. Los empresarios Cuyás y Costa se unen para formar una sociedad que comercializa alimentos básicos para la época (sal, arroz, legumbres...).

Algunos años más tarde, en la década de **1880**, los productos de la compañía adquieren una alta reputación. Es en esta época cuando la Academia de Medicina y Cirugía de Barcelona edita un dictamen sobre la calidad y beneficios de la sal comercializada. Los esfuerzos de los tres socios por ofrecer una sal seca dan sus frutos y consiguen obtener una patente para la metodología y proceso de fabricación.

En la **década de los 40** la sal es un ingrediente muy popularizado entre los consumidores. Es entonces cuando los sucesores de Joaquín Costa asumen la dirección de la empresa. Unos años después, concretamente en **1956**, Sal Costa se registra como marca comercial (hasta entonces se había comercializado bajo el nombre de La Paloma), pero hasta el **1968** no se constituye la definitiva Sal Costa S.A.

En **1982** se registra el característico paquete a rayas, que desde **1960** ha sido sinónimo de una sal de calidad. **1999** es otra fecha clave, ya que toda la producción se centraliza en la planta del puerto de Barcelona, con innovadores sistemas que garantizan la higiene de los procesos y la calidad del grano (según la normativa ISO 9001:2000).



# Una sal para cada ocasión

Sal Costa cuenta con tres familias de productos: alimentación, no alimentación e industria (estas dos últimas formadas por sales con usos electrodomésticos y en diferentes sectores como la restauración o la cosmética, por ejemplo). En la gama de alimentación encontramos varias líneas de producto:

**Sal Costa:** el tradicional formato de un kilo en las variedades Clásica, con Yodo, con Yodo + Flúor, con Yodo + Ácido Fólico y Plus +; o en el también tradicional salero. Existen también otros productos como Sal Costa Tradicional 1883, Sal Costa Alta Cocina, Flor de Sal, Sal con hierbas Mediterráneas, Sal ahumada, Sal de Frutas o Bicarbonato.

**Molinillos Sal Costa:** cómodos formatos de sal con especias y otros ingredientes, ideales para aderezar todo tipo de platos gracias a su amplia variedad: con ajo, perejil y albahaca; con pimientas exóticas y con hierbas silvestres.

**Crema de vinagre balsámico de Módena:** especialmente pensadas para aliñar platos dulces y salados. Están disponibles en los sabores Clásico, Naranja, Frambuesa e Higo.



# Datos del producto

**Sal Costa Plus +: la sal que aporta los micronutrientes diarios de forma sencilla y sana.**

Sal marina natural refinada, enriquecida con yodo, flúor, magnesio, calcio y fósforo.

Con sólo 3 gramos de esta sal en la dieta diaria, se garantiza el aporte necesario de estos cinco minerales.

Ideal para completar el equilibrio de la dieta familiar.

Presentación: pack de 1 kg.

Precio de venta recomendado\*: 0,95 €.



\* Susceptible de modificación según el libre criterio del distribuidor.



# trnd

[www.trnd.es/sal-costa-plus](http://www.trnd.es/sal-costa-plus)

Persona de contacto en trnd: [sergioges@trnd.es](mailto:sergioges@trnd.es)

© 2012 trnd – Morales, 21-27, 3º M – 08029 Barcelona