



Tipos de sal y para qué usar cada una: diferencias reales, usos y mitos

Posted on Enero 26, 2026

Por Victoria H.M.

Los **tipos de sal y para qué usar cada una** importan más de lo que parece: no todas saben igual, no todas se usan igual y muchas sales «gourmet» esconden diferencias reales que conviene conocer.

La sal es un ingrediente básico en la cocina, pero no todas son iguales ni sirven para lo mismo. En los últimos años han proliferado variedades que prometen ser más saludables o gourmet, aunque no siempre las diferencias son tan significativas como se cree.

Conocer los tipos de sal, sus usos reales y los mitos que los rodean **ayuda a elegir mejor**.

Tipos de sal y para qué usar cada una en la cocina

De la sal común a la flor de sal sin postureo

Sazona nuestros platos, conserva alimentos, es fundamental en la elaboración de productos químicos de todo tipo... hasta limpia nuestras calles y carreteras, la sal es imprescindible para nuestra vida. Pero hay sal... y sales, y no todas las sales son iguales: pasamos revista a los distintos tipos de sales, para ver qué esconden esas sales más «gourmet».

La sal en su origen fue un bien escaso y codiciado, símbolo de poder, usado como “moneda” de intercambio (**de ahí viene el término salario**), es ahora un producto de uso habitual en alimentación, pero también en medicamentos, productos de limpieza, laboratorios científicos...

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda limitar el consumo de sal a menos de 5 gramos al día por persona adulta, lo que equivale aproximadamente a una cucharadita de té, cantidad que debe incluir no solo la que añadimos al cocinar o en la mesa, sino también la que está oculta en alimentos procesados.

Sal común, marina y kosher: las básicas de cada día

Hay muchos tipos de sales. **Todas tienen en común lo fundamental, el cloruro de sodio**, pero entre unos tipos de sales y otros hay también muchas diferencias:

1. Por su origen.
2. En función del proceso de obtención y el procesamiento al que son sometidas, en el que a veces se les añaden otros componentes.
3. Por la apariencia y textura.
4. Por el sabor.

No todas las sales son iguales, ni la mejor sal siempre es la más cara. Te ofrecemos una guía útil y sencilla con los tipos de sal más comunes, sus características y cómo sacarles el mejor partido en el suyo. Y recuerda que incluso con la más gourmet, la clave sigue siendo no pasarse.

Sal común o sal de mesa

Es la más habitual.

1. **Características.** Refinada y con grano fino, se disuelve fácilmente. Suele estar yodada (enriquecida con yodo) para prevenir problemas de tiroides, como el bocio.
2. **Uso.** Ideal para cocinar, sazonar y usar en el salero de mesa. Cuidado: al estar tan presente, es fácil excederse.

Sal marina

Se **obtiene por evaporación del agua de mar**, conservando trazas de minerales como magnesio, potasio o calcio. Hay sales marinas específicas, en España tienen fama la **Sal de Ibiza** que viene del Parque Natural de Ses Salines, o la **Flor de Sal d'Es Trenc**, también originaria de una reserva natural esta vez en Mallorca.

1. **Características.** Su grano es algo más grueso y su sabor más complejo.
2. **Uso.** Recomendada para cocinar al horno, pescados, ensaladas o como toque final en platos fríos.
Versión sin refinar: más “natural” pero menos controlada en composición.

Sal kosher

1. **Características.** Es una sal de grano grueso y sin aditivos.
2. **Uso.** Es usada tradicionalmente en la cocina judía para purgar la sangre de los alimentos. Hoy es popular entre chefs por su facilidad de manejo y textura agradable. Muy útil para salar carnes antes de cocinar (especialmente asados y parrilla).

Sal baja en sodio

Sustituye parte del sodio por potasio, lo que la hace apta para las personas que tienen que controlar su ingesta en sodio.

1. **Características.** Tiene un sabor algo más amargo.
2. **Uso.** Indicada para quienes deben reducir su consumo de sal por motivos de salud, por ejemplo para personas con hipertensión o dietas especiales, siempre que el médico así lo recomiende.

Sales gourmet: flor de sal, Maldon y sales exóticas

No todas las sales son iguales, ni la mejor sal siempre es la más cara.

Flor de sal

Es una **sal marina natural de alta calidad** que se forma **en la superficie** de las salinas marinas cuando el sol y el viento evaporan el agua.

1. **Características.** Su recolección es completamente artesanal, lo que la convierte en una de las sales más apreciadas del mundo. Su composición es diferente a la de otras sales marinas. Son unos cristales pequeños, delicados y frágiles. Originalmente se producía en Bretaña (Francia), pero hoy también se obtiene en regiones costeras de España y México. Su sabor es muy suave.
2. **Uso.** No se usa para cocinar, sino como sal de acabado. Aporta un toque delicado y elegante en ensaladas, carnes, chocolates o caramelo.

Sal ahumada

Se trata de sal marina o sal kosher sometida a humo de maderas como roble o haya.

1. **Características.** El ahumado de madera aporta a la sal un aroma profundo.
2. **Uso.** Aporta sabor extra en recetas veganas, carnes, sopas o mantequillas compuestas. Se usa como condimento, no como sal principal.

Sal condimentada

De nuevo se trata de sal común que se somete a un proceso.

1. **Características.** La sal mezclada con especias, polvo de apio, trufa u otras especias.
2. **Uso.** Muy usada en cócteles (como el Bloody Mary) y en cocina americana. Buena opción para sazonar verduras, sopas y patatas. Aporta un plus de sabor con menos cantidad.

Sal de roca

Es sal extraída de minas subterráneas,

1. **Características.** La sal de roca suele presentarse en cristales grandes y gruesos, que tardan en disolverse.
2. **Uso.** Sus usos van más allá de los culinarios, por ejemplo, es la sal que se usa para conseguir el deshielo en suelos y carreteras, pero también tiene su espacio en gastronomía. Útil para preparar platos en costra de sal (como pescados enteros), conservar carne. También sirve para hacer helados caseros con salmuera. En cualquier caso, no se recomienda para cocinar a diario, ya que tarda más en disolverse.

Sal Maldon

Es una sal en escamas que se recoge en las salinas de la zona de Essex.

1. **Características.** Su recolección es completamente artesanal. Esta sal presenta cristales grandes, como escamas, y muy crujientes.
2. **Uso.** Ideal como sal de acabado, justo antes de servir. Aporta un toque crujiente y un sabor limpio, en ensaladas, carnes...

Sal rosa del Himalaya

Extraída de minas en Pakistán, su característico color rosado se debe a trazas de óxido de hierro.

1. **Características.** No tiene propiedades “milagrosas”, pero su textura crujiente la hace popular.
2. **Uso.** Es perfecta como sal de acabado, en carnes, verduras a la plancha o presentaciones gourmet. Buena opción estética y con sabor suave.

Sal negra (Kala Namak)

La sal negra se ha puesto de moda. Es muy usada en la cocina india.

1. **Características.** Tiene origen volcánico y contiene compuestos de azufre, que le dan un sabor y olor muy particular (como a huevo cocido). Ojo: no es para todos los paladares.
2. **Uso.** Se ha hecho popular en platos veganos, tofu, ensaladas, salsas y recetas exóticas.

Sal roja (Alaea)

Es una sal de origen marino con un sabor característico.

1. **Características.** Originaria de Hawái, esta sal marina se mezcla con arcilla volcánica roja rica en óxido de hierro, lo que le otorga su color terroso y sabor mineral.
2. **Uso.** Tradicionalmente usada en rituales hawaianos, hoy destaca por su perfil visual y aromático. Perfecta para asar carnes, saltear vegetales o decorar platos. Muy usada en cocina fusión y recetas exóticas.

Qué sal usar según el plato y el momento

A la hora de cocinar elegir bien la sal también importa: para la cocina de todos los días, la sal común refinada, yodada o no, **es una buena (y económica) opción.**

Es importante también elegir el momento en que se usa:

1. Al cocer verduras, mejor al principio, para evitar que quede insípida.
2. En guisos, sopas y caldos, mejor al final, para que el líquido de cocción concentre aromas y nutrientes.
3. Al cocinar a la plancha, mejor al final, para mantener los jugos.

El mayor mito es pensar que ciertas sales permiten consumir más sodio sin riesgos. Todas contienen cloruro sódico y deben usarse con moderación. **Más importante que el tipo de sal es la cantidad:** reducir el consumo sigue siendo la clave para una alimentación saludable.