



Recurso informativo dirigido fundamentalmente a la población, el cual tiene como objetivo, promover, informar y educar sobre los problemas de salud que afectan a la comunidad; para llevar un estilo de vida saludable que permita a las personas elevar el nivel de conocimiento y control sobre su salud, evitando así la aparición de otras patologías.

Alto consumo de sal, riesgo para la salud: Información para la población





El exceso de sal, un enemigo oculto

Desde tiempos remotos la sal ha sido un elemento muy codiciado por el hombre. Su uso por los humanos se remonta a los 7000 años antes de Cristo (a.m.). Prácticamente desde el período neolítico, cuando el ser humano se convirtió en agricultor y ganadero, la sal se utiliza para la conservación de los alimentos, y posteriormente como condimento de estos.

La sal es necesaria para el buen funcionamiento del organismo, pero el aumento excesivo de su ingesta está produciendo incremento en la incidencia de hipertensión arterial (HTA), la que constituye el principal factor de riesgo de muerte en el mundo, y el segundo de discapacidad por enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

A nivel mundial, alrededor del 46 % de las muertes por enfermedades no transmisibles están relacionadas con enfermedades cardiovasculares y alrededor de 1,7 millones de muertes anuales se atribuyen al consumo excesivo de sodio en forma de sal. Esto debido a la estrecha relación con la hipertensión arterial, lo que influye directamente en el riesgo de accidente cerebrovascular y enfermedad cardíaca. Además, el alto consumo de sodio es relacionado con la enfermedad renal crónica, enfermedades autoinmunes, osteoporosis y cáncer gástrico.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no consumir más de 2 gramos/ día de sodio, mientras que la Asociación Estadounidense del Corazón sugiere la ingesta de no más de 2,3 gramos/día y avanzar hacia un límite ideal de no más de 1,5 gramos/ día para la población adulta. Sin embargo, a nivel mundial el promedio de consumo es alrededor de los 4 gramos/día.

En muchos países, tres cuartas partes del sodio en la alimentación proviene de alimentos procesados, como pan, cereales y granos procesados y ultra procesados, carnes procesadas, quesos, snacks salados, salsas y aderezos y embutidos. Una forma efectiva de reducir el consumo poblacional de sodio es reduciendo el contenido de sodio en alimentos de consumo frecuente.

Casi todas las personas pueden encontrar una manera de consumir menos sodio



- **Consume más alimentos frescos.** Casi todas las frutas y verduras frescas tienen, de por sí, un contenido reducido de sodio. Además, la carne fresca tiene menos sodio que los fiambres, el tocino, los perritos calientes, las salchichas y el jamón. Compra carne de ave, pescado o carne de vaca frescos o congelados, sin sodio agregado.
- **Elige productos con bajo contenido de sodio.** Si compras alimentos procesados, como consomé o preparaciones listas para cocinar, elige los que en su etiqueta indiquen bajo contenido de sodio. O bien, compra arroz y pastas integrales en vez de productos con especias añadidas.
- **Come en casa.** Los alimentos y las comidas de los restaurantes suelen tener un alto contenido de sodio. Un solo plato principal puede representar tu límite diario de sodio o estar por encima de él.
- **Cada vez que sea posible, elimina la sal de las recetas.** Puedes cocinar muchas recetas sin usar sal, como por ejemplo cazuelas, sopas, estofados y otros platos principales. Busca libros de cocina que hagan énfasis en reducir el riesgo de presión arterial alta y enfermedad cardíaca.
- **Reemplaza la sal por otros condimentos.** Para darles sabor a tus comidas, utiliza especias frescas o secas y cáscaras y jugo de frutas cítricas.
- **Modera el consumo de condimentos.** La salsa de soja, los aderezos para ensalada, las salsas, el ketchup, la mostaza y los condimentos contienen sodio.

La clave está en reducir de a poco los alimentos con un alto contenido de sodio, como los productos preparados y procesados. Eso no significa que debas dejar de comer tus alimentos favoritos. Por ejemplo, puedes usar ingredientes frescos con bajo contenido de sodio para hacer tu propia pizza en lugar de pedirla a domicilio. O puedes cocinar y congelar estofado casero de carne y verduras en lugar de comprar la versión enlatada.

Cuando vayas de compras, lee las etiquetas nutricionales para averiguar la cantidad de sodio en los productos. Puedes buscar versiones reducidas o bajas en sodio de cualquiera de los alimentos preparados que compras con frecuencia.

También reduce de a poco la sal de mesa. Prueba con especias sin sal para lograr el cambio. Es posible que, después de unas semanas de hacer esto, no extrañes el salero.

Comienza por usar no más de 1/4 de cucharadita de sal por día en la mesa y cuando cocines.

A medida que consumas menos sodio y sal, tu antojo podría desaparecer. Además, esto podría ayudarte a disfrutar del sabor real de los alimentos, con beneficios para la salud.

Datos clave

- Se estima que el mayor número de muertes relacionadas con la alimentación, unas 1.89 millones de muertes por año, están asociadas con el consumo de sodio. una causa bien establecida de la hipertensión arterial y responsable de unos 10.8 millones de muertes en el 2019.
- La OMS recomienda consumir menos de 5 gramos de sal o 2,000 miligramos de sodio al día; en las Américas, las personas consumen hasta el triple de esta cantidad y todos los grupos de edad, incluso los niños, están afectados.
- Se calcula que los costos directos e indirectos de la presión arterial aumentada representan del 5% al 15% del PBI en los países de ingresos altos, y del 2,5% al 8% en América Latina y el Caribe.



- Una de las primeras culturas donde se ha documentado la extracción y utilización de la sal ha sido en China, durante el siglo XVII a.c.
- Durante el Imperio Romano se crearon rutas para el mercado de la sal llamadas Vía Salaria.
- La importancia de la sal en la antigüedad llegó a ser tan relevante que el término salario, derivado del latín salarium (que proviene de la sal), surge desde la época en que los legionarios romanos recibían como paga de su trabajo una determinada cantidad de sal para conservar sus alimentos.
- Con el paso de los siglos, era tal la importancia del mercado de la sal que algunos gobiernos europeos la convirtieron en un monopolio estatal e incluso cobraron

impuestos. Ejemplo de ello es el impuesto aplicado a su consumo y comercialización en Francia hasta el siglo XIX.

No le 'eche la sal' a su salud... ¡Bájele una pizca!



Bibliografía

- 1.- Vázquez MB, Lema SN, Contarini A, Kenten C. ¿Qué saben y perciben las personas sobre el consumo de sal y su impacto en la salud?. Nutr. Hosp. [Internet]. 2011 Oct [citado 2024 Mar 27] ; 26(5): 1193-1194. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112011000500041&lng=es
- 2.- Vera-Ponce VJ, Torres-Malca JR, Zuzunaga-Montoya FE, Cruz-Ausejo L, Cruz-Vargas JA. De La. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre el consumo de sal en la población peruana: Estudio transversal. ALAN [Internet]. 2022 Dic [citado 2024 Mar 27] ; 72(4): 264-273. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222022000400264&lng=es.
- 3.- OPS. Organización Panamericana de la Salud [Internet]. EE. UU: OPS [actualizado 21 oct, 2021; consulta 27 mar 2024]. Reducción de la sal . [aprox. 6 pantallas]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/reduccion-sal>
- 4.- Díez-y-Martínez-de-la-Cotera E, Benet-Rodríguez M, Morejón-Giraldoni A, García-Núñez R. El consumo de sal ¿Riesgo o necesidad?. Revista Finlay [revista en Internet]. 2011 [citado 2024 mar 27]; 1(3):[aprox. 7 p.]. Disponible en: <https://revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/73>
- 5.- Mayo Clinic [Internet]. Sodio: cómo controlar la costumbre de agregar sal. [actualizado ago 10 2023]; [citado 27 mar 2024]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/sodium/art-20045479>