



Nutrición y educación alimentaria

Ficha N° 4

Sodio: en la moderación está el gusto

El sodio es indispensable para la vida, sin embargo nuestro organismo sólo necesita pequeñas cantidades de este mineral, ya que es utilizado en distintas funciones tales como:

- ✓ mantener el cuerpo hidratado,
- ✓ colaborar en la transmisión de los impulsos nerviosos,
- ✓ ayudar a la relajación muscular.



Paradójicamente está comprobado que el consumo excesivo de sodio es un factor de riesgo para enfermedades tales como patologías cardiovasculares, renales y obesidad, las cuales afectan a la población en general, independientemente del sexo o nivel socioeconómico y se presentan en países independientemente del grado de desarrollo.

Según los resultados de la encuesta sobre enfermedades crónicas no transmisibles los argentinos consumimos en promedio entre 11 y 12 gramos de sal al día por persona, valores muy por encima de las recomendaciones dadas por los organismos internacionales.

No es lo mismo, SAL que SODIO...

En el mundo existen infinidad de sales, conformadas por diferentes minerales. Cabe aclarar, que la comúnmente llamada "sal", es la *sal de mesa* y esta constituida en un 60% por cloro y el 40% restante es sodio. De aquí que sea tan importante mantener una ingesta moderada de sal de mesa para disminuir el consumo de sodio.

5 gramos de sal al día

(*) para una población que no presente patologías

Esta es la recomendación de organismos de salud internacionales entre ellos la OMS y la FAO, en base a todos los antecedentes de diversos estudios.

El sodio que vemos y el que no vemos

El **sodio visible** es aquel que por hábito agregamos a las comidas cuando utilizamos *sal de mesa*, tanto en la preparación y cocción como en el plato servido.

El **sodio invisible** es el que se encuentra en los alimentos de por sí.

- Todos los alimentos, tanto naturales como procesados tienen sodio en su composición.
- Muchos alimentos envasados tienen sodio que se incorpora a través de aditivos que utiliza la industria, por lo cual no siempre proviene de la *sal de mesa*.



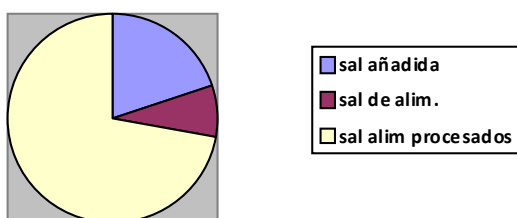
Nutrición y educación alimentaria

Ficha N° 4

Sodio: en la moderación está el gusto

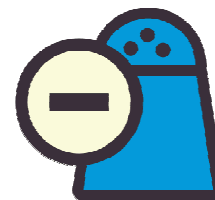
- Es sorprendente como ciertos alimentos que no necesariamente son salados tengan elevados contenidos de sodio. Un ejemplo de ello son las galletitas dulces.
- Existe una forma simple de calcular la cantidad de sal que contiene un alimento y es multiplicando el sodio declarado en la etiqueta por 2,5, así obtendremos de manera exacta cuanta sal estamos ingiriendo.

SODIO VISIBLE + SODIO INVISIBLE = INGESTA TOTAL DE SODIO



¿Qué podés hacer en casa?

- Cociná sin sal. Agregá la mínima cantidad posible sobre la superficie de los alimentos antes de servir.
- Para realzar el sabor utilizá jugo de limón, vinagre, aceto balsámico, cebolla y ajo.
- Podés remplazar la sal con condimentos saludables o hierbas aromáticas:
 - ✓ Orégano: para pescado, carne asada, pollo, hortalizas, legumbres, rellenos de pastas, salsas y pizzas.
 - ✓ Laurel: ideal para estofados, salsas, adobos, vinagretas, escabeches.
 - ✓ Azafrán: para hortalizas, arroz, cazuelas, pollo y paellas.
 - ✓ Clavo de olor: para carnes rojas, pastelería, frutas.
 - ✓ Perejil: combina bien con ajo y aceite de oliva.
 - ✓ Albahaca: va bien con ajo, tomate, mozzarella y aceite de oliva. Se puede usar en sopas, pastas, verduras y ensaladas.
 - ✓ Romero: ideal para cordero, lechón, pollo, legumbres, masas saladas, panes.
 - ✓ Tomillo: para carnes y legumbres.
 - ✓ Estragón: va con crema, jamón o carnes, así como en ensaladas verdes.
 - ✓ Jengibre: en pescados, arroz, guisos y carnes.
 - ✓ Ají molido: carnes, hortalizas, rellenos y guisos.
 - ✓ Pimentón: salsas, guisos y carnes.





Nutrición y educación alimentaria

Ficha N° 4

Sodio: en la moderación está el gusto

- Evitá llevar el salero a la mesa.
- En los restaurantes pedí que la comida no se prepare con sal.
- Es recomendable aprender a leer los rótulos para detectar y diferenciar alimentos con alto, moderado o bajo contenido en sodio.

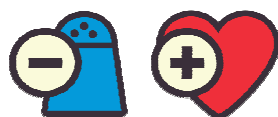
A la hora de leer los rótulos es importante conocer que existen diversas declaraciones según el contenido de **sodio** en los alimentos, a saber:

Cuando un alimento dice ser **"BAJO"** significa que tendrá hasta un **máximo de 120 mg de sodio en 100 g del producto.**

Si un alimento declara ser **"MUY BAJO"** tiene como **máximo 40 mg de sodio en 100 g.**

Por último si el rotulo dice **"NO CONTIENE"** entonces estamos frente a un alimentos que sólo tiene hasta un **máximo de 5 mg de sodio en 100 g.**

Además no debemos olvidarnos que algunos de los productos que existen en el mercado presentan una inscripción que dice **"SIN ADICIÓN DE SAL"** lo que significa que **no han sido elaborados con sal.** No obstante el alimento puede contener sodio naturalmente.



menos sal
más Vida

El 26 de octubre de 2011, el Ministro de Salud, el Ministro de Agricultura, Ganadería y Pesca, y la Coordinadora de las Industrias de Productos Alimenticios (COPAL), suscribieron el Convenio marco para reducción voluntaria y progresiva del contenido de sodio en alimentos procesados

Dicho acuerdo compromete al sector industrial de alimentos a reducir el contenido de sodio en cuatro grupos de alimentos procesados prioritarios, integrados por los productos cárnicos y sus derivados -entre los que se encuentran chacinados cocidos y secos, y embutidos y no embutidos-; los farináceos como galletitas, panificados y snacks; los lácteos, incluyendo diferentes tipos de quesos; y por ultimo sopas, aderezos y conservas.

A la fecha hay 16 empresas adheridas con mas de 40 productos.

Para mayor información:

<http://www.alimentosargentinos.gov.ar/contenido/valorAr/Educa/desarrollo/sodio/sodio.php>