



## Semana Mundial de Sensibilización sobre la Sal

.- La “sal oculta” también se encuentra en las bebidas azucaradas.

.- En Colombia se consume dos o tres veces más sal que la recomendada por la OMS y la OPS.

**SUMARIO:** En 2016, la Semana Mundial de la sensibilización sobre la sal se llevará a cabo desde el lunes 29 de febrero hasta el domingo 6 de marzo. Hoy en día sabemos que consumir demasiada sal es nocivo para la salud, pero desconocemos la sal oculta en los productos que consumimos en nuestra dieta diaria.

Diversas organizaciones estarán divulgando materiales escritos y gráficos y mediante conferencias sobre la prevención en torno al adecuado consumo de sal. Entre ellas, Educar Consumidores, WASH (Acción Mundial de Sal y Salud), la red CLAS (Coalición Latinoamérica Saludable), ALASS (Acción Latino-Americana de Sal y Salud), y Consumers International, entre otros organismos internacionales.

La OMS y la OPS recomiendan un consumo de sodio cercano a 2 gramos por persona al día, es decir 5 gramos de sal. Según el estudio de la OMS – “Sodium intakes around the world”, en Colombia se consume 2.5 veces más de este monto:

- Hombres: 5.3 gramos de sodio, es decir 13.7 gramos de sal al día.
- Mujeres: 3.9 gramos de sodio, es decir 10 gramos de sal al día.

Dicha situación es preocupante en el país ya que la principal causa de muerte en Colombia, según el Observatorio Nacional de Salud (2013), son las enfermedades cardiovasculares, entre ellas los factores de riesgo de hipertensión y obesidad se encuentran estrechamente relacionados con altos consumos de sodio.

## ALIMENTACIÓN POCO SALUDABLE, OBESIDAD Y SAL

Rubén Ernesto Orjuela Agudelo, nutricionista de la ONG colombiana Educar Consumidores, egresado de la Universidad Nacional dice que “Los consumos elevados de sodio se encuentran relacionados de forma directa con la obesidad, ya que, una alimentación alta en energía aporta también mayores niveles de sodio. Es claro que la obesidad es causada por el consumo excesivo de energía que a su vez es favorecido por ambientes obesogénicos; es decir espacios, barrios y ciudades llenas de alimentos poco saludables (snacks, bebidas azucaradas, embutidos, caldos en cubos, etc), con poco o nulo acceso al agua potable de bajo costo y espacios adecuados y seguros para la práctica de la actividad física.”

## LA SAL “OCULTA”

El salero en la mesa es un objeto que día a día pierde su espacio en los comedores colombianos, pero mucho desconocemos sobre la sal que no contamos en cada comida. “Una dieta sin adición de alimentos ultraprocesados y poca adición de sal de mesa a los alimentos, por ejemplo solo adicionada al arroz, aporta del 85% al 100% de las recomendaciones diarias de sodio en un adulto. Sin embargo, en la medida que se adicionen a la dieta alimentos ultraprocesados como caldos en cubo, enlatados, embutidos, alimentos de paquete, bebidas gaseosas, refrescos y jugos empacados; el aporte de sodio en la dieta puede llegar a un 200% o más”, afirma Rubén Orjuela.

En el estudio chileno del 2014 “Bebidas azucaradas, más que un simple refresco” demuestra que no solo el azúcar es una cuestión de alarma en las bebidas procesadas como gaseosas, refrescos y jugos empacados. Se expuso la relación existente entre el consumo de bebidas azucaradas y la aparición de Hipertensión arterial causada por los azúcares ahí presentes. El dato por sí solo es preocupante. Pero, el problema se vuelve mayor cuando revisamos los niveles de sodio presentes en jugos empacados, gaseosas y bebidas energizantes, que en cada botella hasta el 10% de las recomendaciones diarias de sodio. “Los defensores de las bebidas azucaradas podrían decir, es solo el 10%, pero no se puede pasar por alto que 4 de cada 10 personas que consumen diariamente este tipo de bebidas lo hace 2 o más veces por día. Es decir que una persona que consume con frecuencia bebidas azucaradas, alimentos de paquete, enlatados, condimentos, salsas y embutidos puede tener niveles escandalosos de sodio en su dieta” concluyó el nutricionista Rubén Orjuela.

Los alimentos procesados pesan crecientemente en nuestra comida cotidiana, con la sal allí oculta. En algunos países de América Latina el 75% de la sal proviene de alimentos como el pan, carnes curadas, embutidos y comida chatarra. Por esta razón, el tema de la Semana de la Sal 2016 es la “sal oculta”. En otros países, sin embargo, todavía gran parte de la sal se agrega durante la preparación de la comida o en la mesa, lo cual facilita su control.

[INFORMACIÓN COMPLEMENTARIA CON EL NUTRICIONISTA RUBÉN ORJUELA.](#)  
[Teléfono fijo 704-8973, celular 311 269-2825, en Bogotá.](#)

### RECOMENDACIONES

- Disminuir el consumo de sal a la cantidad recomendada por la Organización Mundial de la Salud.
- Usar otros ingredientes culinarios que ayudan a resaltar los sabores y que no contienen sal, como son las especias. (pimienta, ajo, limón, etc.).
- Consumir una dieta abundante en frutas y verduras frescas.
- Identificar y optar por comprar opciones de alimentos más bajos en sodio.
- Promover y garantizar la lactancia materna exclusiva hasta el 6º mes e iniciar alimentación complementaria sin la adición de sal en los alimentos preparados en casa y en alimentos envasados y preparados fuera del hogar, hasta cumplir el año de edad. Lugo, adicionar mínima cantidad de sal.
- Resaltar la importancia de disminuir la ingesta de sodio desde las etapas tempranas

de la vida.

\* [Puede visitar la página web del ministerio para tener mayor información](#)

Información de esta campaña en <http://www.lass.net/index.php/8-sobre-lass/42-declaracion-politica>