



## ¿DE DÓNDE PROVIENE EL SODIO QUE CONSUMIMOS?

Una ingesta diaria de sal de aproximadamente 400-500 mg (0,4 – 0,5 g) es suficiente para garantizar las funciones orgánicas de una persona adulta. No obstante, en la actualidad, factores tales como la disponibilidad, el costo y la variedad de los alimentos en conjunto con las costumbres, los estilos de vida y los hábitos alimentarios han llevado a que en la mayoría de los países el consumo de sal diario por persona exceda ampliamente lo necesario para el organismo.

La mayoría del sodio que se consume habitualmente proviene de los alimentos procesados o industrializados y alimentos preparados en restaurantes, rotiserías, puestos de comida y deliverys. Sólo una pequeña proporción proviene de la sal agregada en la mesa o al cocinar. En las dietas modernas el contenido natural de sodio de los alimentos no procesados o naturales como frutas, verduras, legumbres y carnes, equivale a menos del 12% del consumo diario total de sodio<sup>1</sup>.

### Fuentes de sodio en la alimentación

- **Alimentos procesados**

Alimentos procesados son todos aquellos alimentos que han sido alterados de su estado natural de manera industrial o artesanal ya sea por cuestiones de seguridad o conveniencia para fines comerciales. Ejemplos de alimentos procesados son: envasados en general, enlatados, congelados, panificados, etc.

En la mayoría de los países desarrollados el 80% de la sal que se consume se agrega durante la preparación o fabricación de los alimentos procesados,<sup>2</sup> donde los consumidores no tienen participación ni conocimiento sobre la cantidad de sal agregada. En Argentina se calcula que entre el **65%** y el **70%**<sup>3</sup> de la sal que se consume proviene de los alimentos procesados o industrializados.

La industria alimenticia utiliza la sal en una gran cantidad de productos, principalmente como **conservante y saborizante**, pero una parte considerable de la ingesta de sal proviene de alimentos que pueden **no tener sabor salado**, como por ejemplo, panes, lácteos y conservas.



Según el Ministerio de Salud de la Nación, las principales fuentes de ingesta de sal en la Argentina son:

- Panificados
- Embutidos
- Quesos
- Caldos
- Productos de copetín o snacks
- Conservas (enlatados)

- **Alimentos no procesados o naturales**

La mayoría de los alimentos naturales, como frutas, verduras, legumbres y carnes frescas, contienen sodio. Pero el sodio que se consume a través de ellos representa alrededor del 12%<sup>1</sup> del total.

- **Sal de mesa**

Es la sal que se usa para cocinar y agregar a las comidas en la mesa una vez servidas. Este consumo representa alrededor del 15%<sup>1</sup> del total de la ingesta diaria de sal. Si bien es importante incentivar la disminución del agregado de sal en los hogares, esta medida sola no alcanza ya que más del 60% de la sal consumida proviene de alimentos procesados.

- **Otras fuentes de sodio**

Si bien el 90% del sodio que se consume proviene habitualmente de la sal, existen otras fuentes de sodio. Se trata, por ejemplo, de algunos medicamentos, ingredientes de cocina como el bicarbonato de sodio y el polvo de hornear y otros compuestos con distintas propiedades utilizados en los procesos de industrialización de alimentos, como el benzoato de sodio, el hidróxido de sodio y el sulfito de sodio.

### ¿Qué alimentos aportan más sal?

Contenido de sodio	Alimentos
--------------------	-----------



Muy bajo  (menos de 40 mg de sodio cada 100 g de alimento)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Cereales y harinas</li><li>- Vegetales y frutas frescas</li><li>- Aceites</li><li>- Dulces caseros</li><li>- Infusiones (café, te, mate, etc.)</li><li>- Alimentos envasados identificados como producto “sin sal”</li></ul>
Bajo y moderado  (entre 40 mg y 240 mg de sodio cada 100g de alimento)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Leche, yogur y crema de leche</li><li>- Carnes y huevo</li><li>- Quesos con bajo contenido de sodio</li></ul>
Alto  (más de 240 mg de sodio cada 100g de alimento)	<ul style="list-style-type: none"><li>- Quesos duros</li><li>- Manteca y margarinas</li><li>- Productos panificados</li><li>- Aguas y bebidas deportivas</li><li>- Sopas y caldos</li></ul>

<sup>1</sup>Mattes RD, Donnelly D. Relative contributions of dietary sodium sources. *J Am Coll Nutr.* 1991;10:383–93.

<sup>2</sup>James WP, Ralph A, Sanchez-Castillo CP: The dominance of salt in manufactured food in the sodium intake of affluent societies. *Lancet* 1987;1:426-429.

<sup>3</sup>Ferrante D, Apro N, Ferreira V, Virgolini M, Aguilar V, Sosa M, et al. Feasibility of salt reduction in processed foods in Argentina. *Rev Panam Salud Publica.* 2011;29(2):69–75.