

ISETA INFORMA:

ES IMPORTANTE CUIDARSE DE LOS ALIMENTOS CON MÁS "SAL OCULTA" EN ARGENTINA



En Argentina el consumo promedio de sal diario ronda los 11 gramos, esto significa más del doble del máximo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que es de 5 gramos.

A nivel nacional, uno de los principales esfuerzos para reducir la ingesta está dado por la Ley 26.905 para disminuir la cantidad de sodio en los alimentos procesados. En octubre pasado, además, el país adhirió a un convenio que establece metas regionales para la reducción de la sal. Cinco gramos de sal equivalen a 2000 mg de sodio. El 90% del sodio que consumimos proviene de la sal (su nombre químico es cloruro de sodio). Más allá del cumplimiento de la ley, los niveles de sal que contienen los alimentos procesados siguen siendo muy elevados.

Entre los de mayor contenido se encuentran :

- los chacinados secos (salame, salamín, etc.)(1336 mg de sodio/100 gr;

- los chorizos (1041mg/100gr)
- los snacks galletas (873,8mg/100gr)
- los chacinados cocidos (salchichas, mortadela, jamón cocido, etc.), (833,2mg sodio/100gr)
- las hamburguesas (720mg/100gr)
- los quesos (703,5mg/100gr)
- las pizzas (505,4 mg/100gr)

De acuerdo a un estudio realizado en el país en 2011, sólo el 15% de la sal que se consume proviene de la que se agrega en la mesa o al cocinar, alrededor de un 12% proviene de los alimentos naturales o no procesados (frutas, verduras, legumbres y carnes) y el resto de los alimentos procesados o industrializados.

La última Encuesta Nacional de Factores de Riesgo trajo buenas noticias al respecto, ya que reflejó una caída en la cantidad de gente que le agrega sal a las comidas de 23,1% en 2005 contra 17,3% en 2013. Eso muestra una conciencia creciente respecto sobre el consumo adecuado de sal, pero *no hay que perder de vista que el 70% de la sal que se consume proviene de los alimentos procesados o industrializados, motivo por el cual será necesario monitorear la situación posterior a la implementación de la ley.*

Por eso este año la Organización Panamericana de la Salud puso el foco en los chicos con un llamado a la industria alimenticia para *reducir el contenido de sal en sus productos, especialmente en los dirigidos a ellos e insta a padres y niños a “limitar la sal oculta”, comiendo platos caseros preparados con ingredientes frescos.* Es importante identificar a los niños que ya tienen presión elevada pero también centrar las medidas de prevención en los que tienen la presión normal y tienen riesgo de ser hipertensos, generando hábitos desde jóvenes para que se mantengan durante toda la vida y promoviendo acciones saludables.

Fuente: Granotec- Nutrición y Biotecnología para la salud

Para mayor información, dirigirse a ISETA

H.Yrigoyen 931

02317-430388/425507

cereales@iseta.edu.ar

www.iseta.edu.ar

