

# Consumo de sodio en la dieta de un argentino promedio y su relación con la Hipertensión Arterial. Incidencia de los alimentos, aguas y bebidas

LIC. SILVIA JEREB

## Población y epidemiología de la hipertensión

La transición epidemiológica y demográfica de las últimas décadas generó un incremento de las llamadas enfermedades no transmisibles (ENT) dentro de las cuales la enfermedad cardiovascular ocupa un papel preponderante. En Argentina éstas representan más del 70% de las muertes. (1)

La alimentación no saludable condiciona la aparición de hipertensión arterial, aumento del colesterol, diabetes, sobrepeso y obesidad a través de una ingesta elevada de sodio, grasas saturadas y trans, e hidratos de carbono simples y a través de una ingesta insuficiente de frutas, verduras y de otros alimentos ricos en fibras y grasas poliinsaturadas (2).

En Argentina, la presión arterial elevada explicaría el 62% de los accidentes cerebrovasculares y el 49% de las enfermedades coronarias (3).

El consumo excesivo de sal es una de las principales causas de **hipertensión** en la población (1,3,4). De hecho, el 30% de los casos de hipertensión son atribuibles a una ingesta de sal mayor a los valores diarios recomendados por la comunidad científica internacional. (1)

En Argentina se calcula que entre el 65% y el 70% de la sal que se consume proviene de los alimentos procesados o industrializados. 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% del total. (5)

Según datos del Ministerio de Salud de la Nación de nuestro país, el consumo de sal por persona ronda los **12 g** diarios, esto es: **4718 mg de Sodio** (6). Brasil tiene un consumo promedio de sal 11 gr (7), Chile 9,8 gr (8), Estados Unidos 8,7 gr (9), y Canadá 7,7 gr (10).

Para prevenir las enfermedades asociadas al consumo excesivo de sal, la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** recomienda una ingesta diaria de 5 g de sal o 2000 mg de sodio por día en la población adulta (11).

## Desde la mirada nutricional

Un exceso de sal (cloruro de sodio) en la dieta agrava los factores de riesgo cardiovascular. Para llevar adelante una alimentación saludable no sólo es importante consumir alimentos frescos, sino también una adecuada ingesta de agua.

El aporte de sodio en la dieta está dado por lo que comemos como por lo que bebemos, ya que tanto los alimentos como los líquidos que ingerimos aportan sodio a nuestro organismo.

Para disminuir significativamente la ingesta diaria de sodio que tiene hoy nuestra población es importante primero conocer como influye el aporte de sodio proveniente de ambas ingestas.

Para considerar el aporte de sodio proveniente de la ingesta de líquidos, tomamos una reciente publicación en la *European Journal of Nutrition* (12), donde fueron publicadas las ingestas de líquidos de adultos en 13 países alrededor del mundo, donde Argentina forma parte de este universo.

En términos cuantitativos, particularmente para nuestro país, esta publicación nos muestra que el consumo promedio diario del total de líquidos cumple con las recomendaciones generales a la población. El total de la ingesta de líquidos para Argentina es de 2,3 litros con la siguiente distribución:

Tipo de bebida	Agua	Leche	Infusiones	Bebidas Light	Bebidas Regular	Jugos	Total ingesta
litros/día	0,39	0,16	0,92	0,19	0,37	0,27	2,30

Haciendo foco en la cantidad de sodio que aportan estos líquidos, considerando una cantidad promedio en mg de sodio por litro en cada categoría según la siguiente tabla (Fuente Propia):

Tipo de bebida	Na en mg/l
Aguas( sin considerar las bajas en Na)	110
Bebidas dulces light	246
Bebidas dulces regulares	179
Jugos	113
Leche y derivados	490

Calculamos el % de aporte de cada categoría a la ingesta total de sodio, tomado como referencia un consumo promedio de 4718 mg de Sodio diario por un argentino, dato aportado por el Ministerio de Salud de la Nación.

Obteniendo la siguiente contribución de sodio a la dieta procedente de la ingesta de líquidos

Tipo de bebida	aporte de Na en mg/ día	% de la ingesta
Leche	78,4	1,66
Bebidas Regular	66,2	1,40
Bebidas Light	46,7	0,99
Agua	42,9	0,91
Jugos	30,5	0,65
Infusiones	11,0	0,23
Total ingesta	275,7	5,84

De esta tabla se desprende que el aporte general de Sodio proveniente de la ingesta de líquidos es solo de 278 mg por día, valor muy bajo con respecto a la ingesta de sodio promedio actual que representa un 5,9% de la ingesta diaria.

En contrapartida, los alimentos procesados y la sal de mesa son los que aportan la mayor proporción de sodio en la dieta.

Para conocer el aporte de sodio proveniente de los principales alimentos tomamos en cuenta una investigación desarrollada por La Fundación Interamericana del Corazón Argentina (FIC Argentina) (13).

La recolección de datos fue realizada entre Diciembre 2012 y Marzo 2013 en 12 grupos de alimentos procesados (n=2326): panes y productos de panadería, cereales y derivados, lácteos, carnes y derivados, pescados y derivados, snacks y aperitivos, comidas rápidas, emulsiones de aceites, salsas y productos untables, bebidas, conservas de frutas y verduras, chocolates.

Aquellos grupos que presentan mayores aportes de sodio son las salsas y aderezos; carnes, snacks, panes y quesos, ya sea por su contenido o por el alto consumo en la población.

## Conclusión

Los argentinos consumen más del doble de la recomendación diaria de sodio, del cual un 94 % proviene de la ingesta de alimentos (considerando dentro de estos también el aporte de la sal de mesa) y solo un 6% proviene de la ingesta de líquidos que consume hoy un argentino promedio.

Mientras que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un consumo diario de hasta 5 gramos de sal, en la Argentina hay estudios que señalan un consumo promedio superior al doble de lo recomendado: 11,2 gr. de sal por día (12,7 los hombres y 9,8 las mujeres). Si bajáramos sólo 3 gramos de consumo de sal al día, se evitarían 6.000 muertes al año por enfermedades cardiovasculares. (14)

Se debe resaltar que habitualmente se hace foco en la ingesta de bebidas y aguas bajas en sodio, cuando en realidad hay que tener en cuenta otras fuentes de sodio más relevantes.

Particularmente en cuanto al aporte de sodio promedio que hacen las aguas puras, éste es solo del 1%.

La Asociación Argentina de Nutricionistas Dietistas y Lic. en Nutrición (AADyND) recomienda a la comunidad científica analizar de manera minuciosa el contenido de sodio que aportan aquellos grupos de alimentos donde es relevante su presencia como así también una adecuada lectura de los rótulos de las distintas aguas y bebidas, teniendo en cuenta

que de acuerdo al Reglamento técnico MERCOSUR sobre el rotulado nutricional de alimentos envasados (MERCOSUR/GMC/RES. N° 46/03) es obligatoria la declaración en los alimentos del contenido cuantitativo de sodio en miligramos y por porción. Para el caso específico de bebidas alcohólicas la porción estipulada es de 200 ml. Este reglamento no aplica a aguas minerales naturales, ni a las demás aguas destinadas al consumo humano, donde su rotulado se expresa en mg cada 1000 ml.

## Referencias bibliográficas

1. Fundación Interamericana del corazón – Argentina .Ministerio de Salud de la Nación.
2. World Health Organization. Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. 2004 [Acceso el 15 de Febrero de 2011]; Disponible en: [www.who.int](http://www.who.int).
3. He FJ, MacGregor GA: Reducing population salt intake worldwide: from evidence to implementation. *Prog Cardiovasc Dis* 2010;52(5):363-82.
4. He FJ, MacGregor GA. Importance of Salt in Determining Blood Pressure in Children. Meta-analysis of randomized controlled trials. *Hypertension* 2006; 48:861-9.
5. 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 Pública*. 2011; 29(2):69–75.
6. <http://www.prensa.argentina.ar/2013/03/11/38976-salud-presento-informe-sobre-elconsumo-de-sal-en-el-pais.php>
7. Sarno F, Claro RM, Levy RB, Bandoni DH, Ferreira SRG, Monteiro CA. Estimated sodium intake by the Brazilian population, 2002-2003. *Rev Sau de Publica*. 2009;43:219-25.
8. Encuesta nacional de salud ENS Chile 2009-2010. Disponible en: [http://www.minsal.gob.cl/portal/docs/page/minsalcl/g\\_home/submenu\\_portada\\_2011/ens2010.pdf](http://www.minsal.gob.cl/portal/docs/page/minsalcl/g_home/submenu_portada_2011/ens2010.pdf)
9. Committee on Strategies to Reduce Sodium Intake, Food and Nutrition Board, Institute of Medicine (US); Henry JE, Taylor CL, Boon CS, Editors. Strategies to reduce sodium intake in the United States. Washington. DC: The National Academies Press; 2010.
10. Sodium Working Group. Sodium Reduction Strategy for Canada, Recommendations of the Sodium Working Group. Ottawa, Canada: Health Canada; 2010. Disponible en: [http://www.hc-sc.gc.ca/fnan/alt\\_formats/pdf/nutrition/sodium/strateg/index-eng.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fnan/alt_formats/pdf/nutrition/sodium/strateg/index-eng.pdf).
11. Sodium intake for adults and children. WHO Guideline. 2012.
12. Assessment of Fluid Intake Across Countries Around the World: Methodological and Public Health Implications. *European Journal of Nutrition*. Volume 54. Suplement 2. June 2015
13. De donde proviene el sodio que consumimos? Fundación Interamericana del Corazón- Argentina.
14. AADyND. Gacetilla de prensa. Año 2013.

Tomar a diario ocho vasos de agua.

**2º CONSEJO**  
DE LAS  
**GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA**

