

## GACETILLA DE PRENSA

Agosto 2015

### Según una investigación de la Asociación Argentina de Nutricionistas **Las aguas sólo aportan el 1 por ciento del sodio en la dieta**



Es importante cambiar hábitos alimenticios para prevenir el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, pero la clave está en tomar las medidas que realmente incidan en los niveles de ingesta diaria de sodio.

- ♣ En nuestro país, el 94% del sodio que se ingiere cada día proviene de alimentos y de la sal de mesa. Sólo un 6% es aportado por las bebidas, y el agua representa sólo el 1%.
- ♣ Las principales conclusiones de este estudio acerca de la ingesta de sodio en Argentina serán publicadas en la edición de diciembre de la revista especializada DIAETA.

BUENOS AIRES, 10 de Septiembre de 2015 - 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 la ingesta de líquidos representa únicamente un 6%. Así lo demostró un reciente informe de la Asociación Argentina de Nutricionistas (AADYND), que será publicado en la edición de Diciembre de la revista especializada DIAETA.

“Para disminuir significativamente la ingesta diaria de sodio que tiene hoy nuestra población es importante primero conocer cuánto impacta en realidad el consumo de alimentos y cuánto la ingesta de bebidas, en el total de sodio que se incorpora cada día”, sostuvo la Licenciada en Nutrición **Silvia Jereb**, miembro de la Asociación Argentina de Nutricionistas (AADYND).

Habitualmente, agregó la especialista, “se hace foco de manera innecesaria en la ingesta de bebidas y aguas bajas en sodio, cuando en realidad sería mucho más pertinente considerar otras fuentes de sodio más relevantes. Particularmente, el estudio refirió que el aporte de sodio promedio que hacen las aguas puras es sólo del 1%”.

“La ingesta de bebidas es un aspecto muy importante en el marco de una nutrición saludable. Por lo tanto, la recomendación de priorizar el agua por encima de otras bebidas no debe ser

condicionada por mitos erróneos como el de la supuesta presencia elevada de sodio, cuando la ciencia ya ha aportado evidencia concluyente de que no es tal”, afirmó la **Lic. Jereb**.

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 solo alrededor del 12% del total<sup>1</sup>.

La presión arterial elevada explicaría en nuestro país el 62% de los accidentes cerebrovasculares y el 49% de las enfermedades coronarias<sup>2</sup>. Según detalló la Lic. Jereb, “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, hidratos de carbono simples, y a través de una ingesta insuficiente de frutas, verduras y de otros alimentos ricos en fibras y grasas poliinsaturadas<sup>3</sup>”.

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 ó 2000 mg de sodio por día en la población adulta<sup>4</sup>. Según datos de un informe presentado por el Ministerio de Salud de la Nación en 2013, en nuestro país cada persona consume en promedio 11,2 g de sal diarios (12,7 los hombres y 9,8 las mujeres), lo que equivale a 4408 mg de Sodio<sup>5</sup>. Brasil tiene un consumo promedio de sal de 11 g<sup>6</sup>; Chile 9,8 g<sup>7</sup>; Estados Unidos, 8,7 g<sup>8</sup>; y Canadá 7,7 g<sup>9</sup>.

## Detalles del análisis

Para considerar el aporte de sodio proveniente de la ingesta de líquidos, la AADDYND partió de una reciente publicación en la *European Journal of Nutrition*<sup>10</sup>, adonde fueron publicadas las ingestas de líquidos de adultos en 13 países alrededor del mundo, incluida la Argentina.

En términos cuantitativos, particularmente para nuestro país, esta publicación mostró 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 (tabla 1).

<sup>1</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 Pública*. 2011; 29(2):69–75.

<sup>2</sup> He FJ, MacGregor GA: Reducing population salt intake worldwide: from evidence to implementation. *ProgCardiovascDis* 2010; 52(5), 363-82.

<sup>3</sup> 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).

<sup>4</sup> Sodium intake for adults and children. WHO Guideline. 2012.

<sup>5</sup> <http://www.prensa.argentina.ar/2013/03/11/38976-salud-presento-informe-sobre-elconsumo-de-sal-en-el-pais.php>

<sup>6</sup> 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.

<sup>7</sup> 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)

<sup>8</sup> 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.

<sup>9</sup> 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).

<sup>10</sup> Assessment of Fluid Intake Across Countries Around the World: Methodological and Public Health Implications. *European Journal of Nutrition*. Volume 54. Supplement 2. June 2015

Se consideró la cantidad promedio en mg de sodio por litro que aporta cada categoría de bebidas (tabla 2) y luego se calculó el porcentaje de aporte de cada categoría a la ingesta total de sodio, tomando como referencia un consumo promedio de 4.408 mg de sodio diario por un argentino (11,2 g de sal). Consecuentemente, se obtuvo la contribución de sodio en la dieta (tabla 3).

“De este estudio se desprende que el aporte general de sodio proveniente de la ingesta de líquidos es sólo de 275,7 mg por día, que representa un 6,26% de la ingesta diaria, valor poco significativo en el marco de la ingesta total de sodio. En contrapartida, los alimentos procesados y la sal de mesa son los que aportan la mayor proporción de sodio en la dieta”, remarcó la **Lic. Jereb**.

Para conocer el aporte de sodio proveniente de los principales alimentos, se partió de una investigación desarrollada por la Fundación Interamericana del Corazón Argentina (FIC Argentina)<sup>11</sup>. 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.

Tal como se podía prever, agregó la especialista, “aquellos grupos que presentan mayores aportes de sodio son panificados y quesos, salsas y aderezos; snacks y carnes, ya sea por su contenido o por el alto consumo en la población.

## **Lectura de las Etiquetas**

La Asociación Argentina de Nutricionistas (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. Para esto, es importante tener en cuenta que, de acuerdo al Reglamento técnico MERCOSUR sobre el rotulado nutricional de alimentos envasados (MERCOSUR/GMC/RES. Nº 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 analcohólicas la porción estipulada es cantidad de sodio por cada 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 de sodio cada 1000 ml.

“Este es un punto a tener en cuenta para cuando se compara el aporte de sodio entre aguas y otras bebidas. Los niveles de sodio en 200 ml y en 1000 ml pueden distorsionar la correcta apreciación del consumidor que lee el rótulo en caso de que no advierta adecuadamente esta diferencia”, refirió **Romina Sayar**, Lic. en Nutrición y Vicepresidente de AADYND.

---

<sup>11</sup> De donde proviene el sodio que consumimos? Fundación Interamericana del Corazón- Argentina.

**Tabla 1**

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

**Tabla 2**

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

**Tabla 3**

<b>Tipo de bebida</b>	Aporte de Na en mg/ día	% de la ingesta
<b>Leche</b>	78,4	1,78
<b>Bebidas Regular</b>	66,2	1,50
<b>Bebidas Light</b>	46,74	1,06
<b>Agua</b>	42,9	0,97
<b>Jugos</b>	30,5	0,69
<b>Infusiones</b>	11,0	0,25
<b>Total ingesta</b>	275,7	6,26

