



SEMANA MUNDIAL DE LA SENSIBILIZACIÓN SOBRE LA SAL

LA SAL, EL ASESINO OCULTO EN ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS

- *En México el 30.2% de la población vive con hipertensión, que a su vez aumenta el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares.*
- *El etiquetado frontal de advertencia es un ejemplo de política pública que alerta a las y los consumidores cuando un producto excede la cantidad de sodio e incentiva a la industria a la reformulación.*
- *Se necesita seguir impulsando políticas públicas dirigidas que contribuyan a reducir el consumo de sodio.*

Ciudad de México, 16 de marzo 2022.- En México cerca del 30.2% de los adultos mayores de 20 años viven con hipertensión, con una proporción de 11.5% en mujeres y 19.6% en hombres. De acuerdo con cifras oficiales, del total de pacientes diagnosticados con COVID-19 en 2020, el 17.4% tenían diabetes, 14.5% hipertensión y 18.9% alguna enfermedad cardiovascular.

Es importante recordar que la hipertensión aumenta el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares como infartos y accidente cerebrovascular, y falla renal. De acuerdo al INEGI, la principal causa de muerte en el país son las enfermedades del corazón. Sin embargo, esto podría evitarse con tan solo reducir el consumo de sodio.

Del 14 al 20 de marzo se conmemora la Semana Mundial de la Sensibilización sobre la Sal, este año el lema es ¡sacudiendo el hábito de la sal!. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda, que los adultos consuman menos de 5 gramos de sal (equivalentes a 2 gramos o 2,000 mg de sodio) al día. Una cucharada cafetera con sal pesa aproximadamente 5 gramos, el máximo recomendado para todo un día. No obstante, en México se llega a duplicar esta cantidad y gran parte de este consumo proviene de los productos ultraprocesados.

Un estudio realizado por la Organización Panamericana de la Salud (OPS) señaló que la mitad del sodio presente en los productos ultraprocesados proviene de las salsas y aderezos instantáneos. Asimismo, otros productos que contienen altas cantidades de sodio son las sopas, comida preparada, galletas, pan industrializado, margarinas, aceites y grasas para untar, snacks dulces y salados.

En tanto, Alejandro Calvillo, director de El Poder del Consumidor, afirmó que debido a que México es uno de los más grandes consumidores de productos ultraprocesados en América Latina como lo mostró la Organización Panamericana de la Salud (OPS), “es importante que se formulen políticas para desincentivar el consumo de estos productos y fomentar el de alimentos menos procesados, revalorizando los alimentos de la región ya que con ello se disminuiría el consumo de sodio y podrían salvarse miles de vidas”.

Un gran avance en la política pública en México para reducir el consumo de sodio, fue el etiquetado frontal de advertencia que alerta a los consumidores cuando un producto

excede la cantidad de sodio de acuerdo a los criterios establecidos en la Norma Oficial Mexicana 051, los cuales están basados en el Modelo de Perfil de Nutrientes de la OPS. Aquellos productos ultraprocesados que contengan 350 miligramos (mg) de sodio o más por cada 100g o 100 ml, presentan el sello de advertencia de “exceso de sodio”, que sirve para alertar a los consumidores sobre el posible riesgo ante el consumo de esos productos.

Al respecto, Paulina Magaña, coordinadora de la Campaña de Salud Alimentaria, en El Poder del Consumidor, señaló que “es importante contar con políticas públicas que incentiven la reducción del consumo de sodio. Un claro ejemplo es el etiquetado frontal de advertencia, que por un lado ayuda a los consumidores a reconocer cuando un producto tiene exceso de sodio, y por otro, ha incentivado a la industria alimentaria a disminuir su cantidad en los productos. A raíz de la implementación del etiquetado diversas industrias declararon haber reformulado hasta en un 56% sus productos, entre estas reformulaciones hemos observado una reducción importante del sodio en los productos”.

México, forma parte de un grupo de países de la región de América Latina que se comprometió a implementar una estrategia para reducir el consumo de sodio en un 30% para el año 2025, por lo que es necesario seguir impulsando políticas dirigidas específicamente a la industria alimentaria que contribuyan a alcanzar esta meta.

Contacto prensa:

Rosa Elena Luna cel. 55-2271-5686; oficina 52 12 68 32

Diana Turner cel. 55-8580-6525;

Denise Rojas cel. 55-1298-9928

Referencias:

- OPS (2022). Semana Mundial de la Sensibilización sobre la Sal 2022. Disponible en: <https://www.paho.org/es/eventos/semana-mundial-sensibilizacion-sobre-sal-webinar-avances-region-sobre-estrategias-para#:~:text=Consumo%20de%20Sal%22-,Semana%20Mundial%20de%20Sensibilizaci%C3%B3n%20sobre%20la%20Sal,al%2020%20de%20marzo%2C%202022>
- Shamah-Levy T, Romero-Martínez M, Barrientos-Gutiérrez T, Cuevas-Nasu L, Bautista-Arredondo S, Colchero MA, Gaona-Pineda EB, Lazcano-Ponce E, Martínez-Barnetche J, Alpuche-Arana C, Rivera-Dommarco J. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2020 sobre Covid-19. Resultados nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública, 2021
- Colin-Ramirez E, Espinosa-Cuevas Á, Miranda-Alatríste PV, Tovar-Villegas VI, Arcand J, Correa-Rotter R. Food Sources of Sodium Intake in an Adult Mexican Population: A Sub-Analysis of the SALMEX Study. *Nutrients*. 2017;9(8):810. Published 2017 Jul 27. doi:10.3390/nu9080810
- Organización Panamericana de la Salud. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: ventas, fuentes, perfiles de nutrientes e implicaciones. Washington, D.C.: OPS; 2019.