

“Recomendaciones de consumo de sodio”

Leo Nederveen –

Asesor en Alimentación, Nutrición y Actividad Física en Escuelas

Conferencia de prensa virtual: El consumo de sodio y los productos ultraprocesados como factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares

PAHO



Pan American
Health
Organization



World Health
Organization
REGIONAL OFFICE FOR THE
Americas

16 de mayo del 2022

La sal: contribuye a la hipertensión, enfermedades cardiovasculares y otras ENTs



Ingesta de sal poblacional diaria por adulto en la Región:

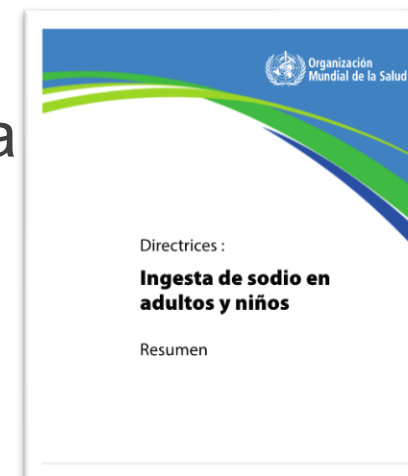


Evidencia disponible

- Disminuir la ingesta de sodio reduce de forma significativa la tensión arterial sistólica y diastólica en los adultos y los niños en personas con hipertensión y sin hipertensión de todos los grupos étnicos
- Rebajar la ingesta a menos de 2 g/día resulta más beneficioso para la tensión arterial que reducirla sin bajar de los 2 g/día
- Un mayor consumo de sodio se asocia con un riesgo más alto de accidentes cerebrovasculares (ACV) nuevos, ACV mortales y cardiopatías coronarias mortales

Directriz de la OMS sobre consumo de sodio

- La OMS recomienda rebajar el consumo de sodio a fin de reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, ACV y cardiopatía coronaria entre los adultos (recomendación firme).
- La OMS recomienda reducir la ingesta de sodio por debajo de los 2 g (5 g de sal) al día en el caso de los adultos (recomendación firme).
- La OMS recomienda reducir la ingesta de sodio para controlar la tensión arterial entre los niños (recomendación firme). El consumo máximo recomendado para los adultos, 2 g/día, debe reducirse para que sea proporcional a las necesidades energéticas del niño.



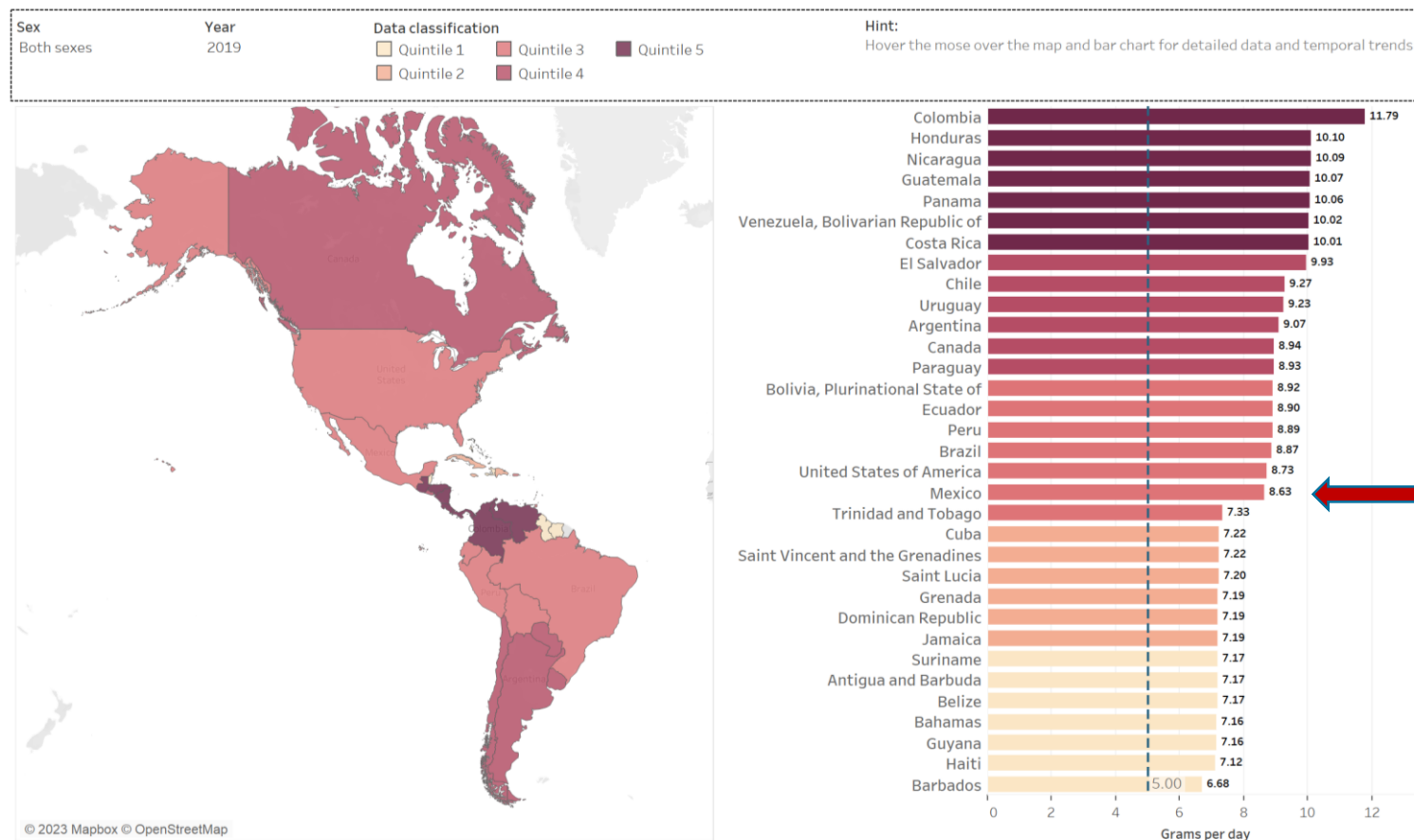
Beneficios sanitarios y económicos de reducir el consumo de sodio

- Se estima que una reducción del 30% en el consumo de sodio podría salvar 40 millones de vidas a nivel mundial en un período de 25 años
- Los programas para reducción del consumo de sodio en países de ingresos medios y bajos producen un retorno de la inversión estimado en 13-18:1

Consumo de sal en las Américas

Salt consumption: level across countries

Mean population salt intake, adults aged 25+ (grams per day) across countries of the Americas, Both sexes, 2019.

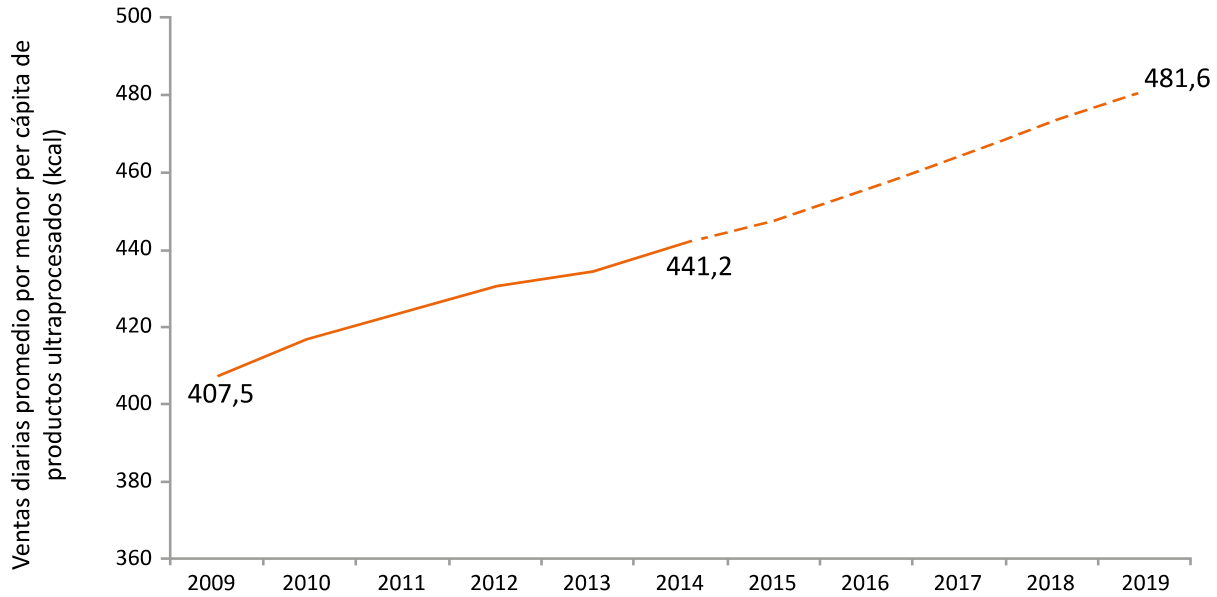


La OMS estima que el consumo de sal en México es de 8.63 gramos día en personas adultas mayores de 25 años

Note: Vertical dashed line in the bar chart represents the World Health Organization recommendation of mean population salt intake per day of less than 5 g/day.
Source: NCD Data Portal. Noncommunicable Disease Surveillance, Monitoring and Reporting, World Health Organization (WHO). [Internet]. Available online: <https://ncdportal.org/>.

Figura 1

Ventas diarias promedio al por menor per cápita de productos ultraprocesados en siete países latinoamericanos, 2009-2014, y previsiones para el período 2015-2019 (en kcal)

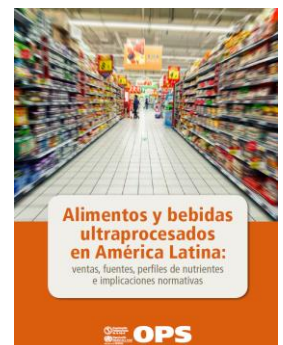


Los datos se presentan como kilocalorías per cápita.

2 Las ventas de fórmula para lactantes crecieron de un promedio de 50,1 kcal per cápita/día en el 2009 a 68,4 kcal per cápita/día en el 2014 y previsiblemente aumentarán más, a 86,7 kcal per cápita/día en el 2019 (45).

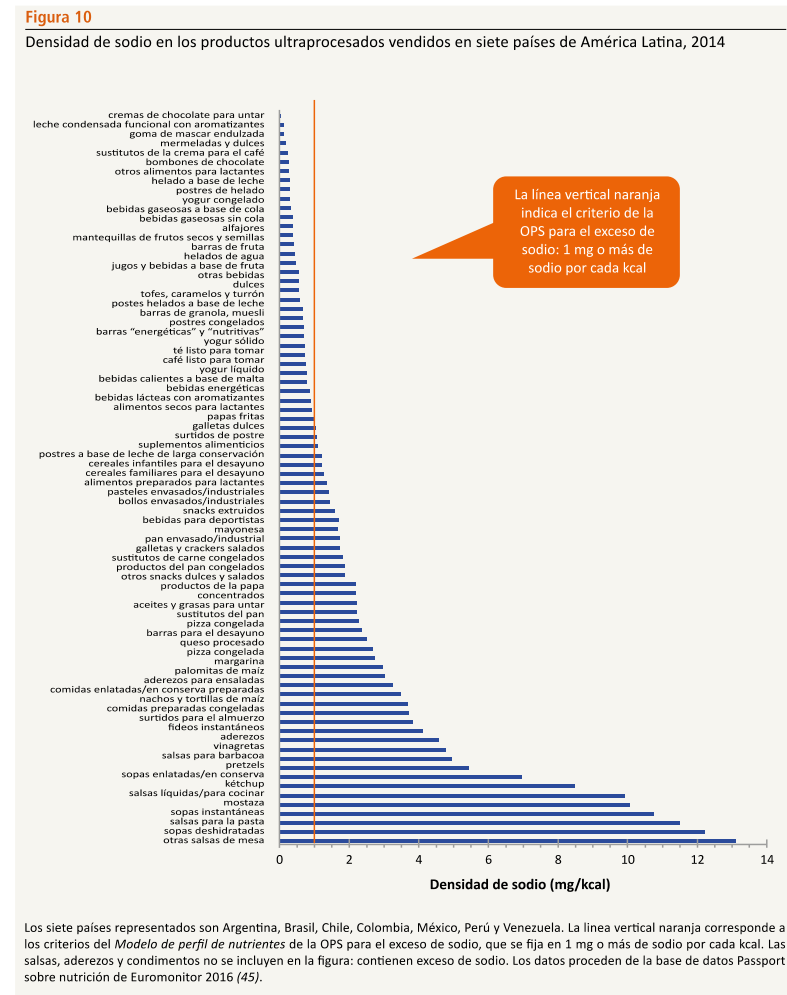
70-80% de la sal consumida por la población proviene de productos procesados y ultra procesados

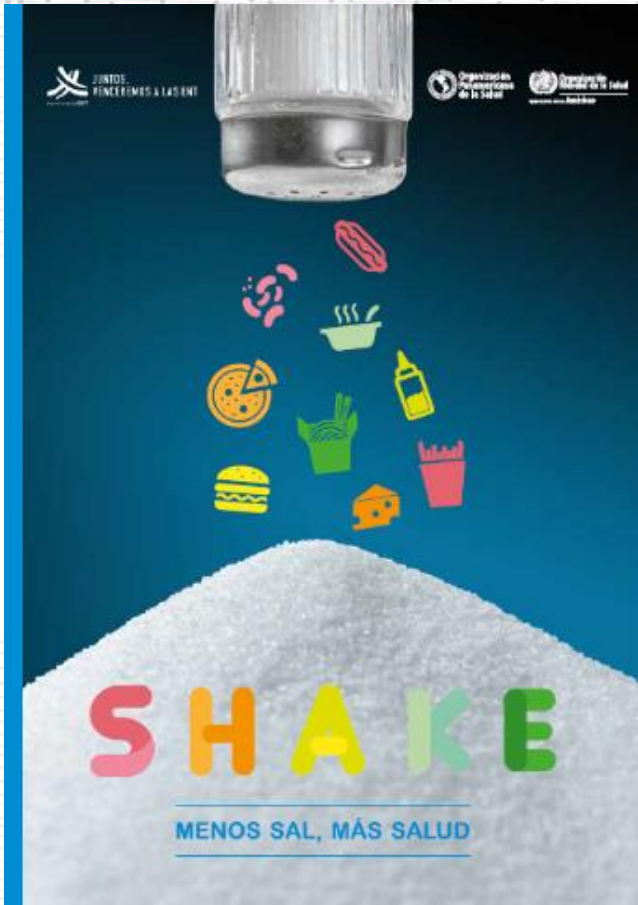
EXCESO SODIO MSP



El sodio en los productos ultraprocesados en las Américas

- La gráfica muestra la densidad de sodio en los productos ultraprocesados vendidos en siete países de América Latina
- El 63% de los productos analizados tenía exceso de sodio
- Las salsas y aderezos, galletas y panes industriales aportan dos tercios (67%) del sodio en los productos vendidos en 2014





S

VIGILANCIA

Medir y monitorear el uso de sal

H

MOVILIZACIÓN DEL SECTOR

Promover la reformulación de alimentos y comidas para que tengan menos sal

A

ADOPCIÓN DE NORMAS

Instaurar normas eficaces y exactas para el etiquetado y la promoción engañosa de los productos alimenticios

K

CONOCIMIENTO

Educar y comunicar para que la población entienda que es importante consumir menos sal

E

ENTORNO

Respaldar entornos que favorezcan una alimentación saludable

Publicación: Mapeo de las políticas para la disminución del consumo de sal y sodio en la Región de las Américas

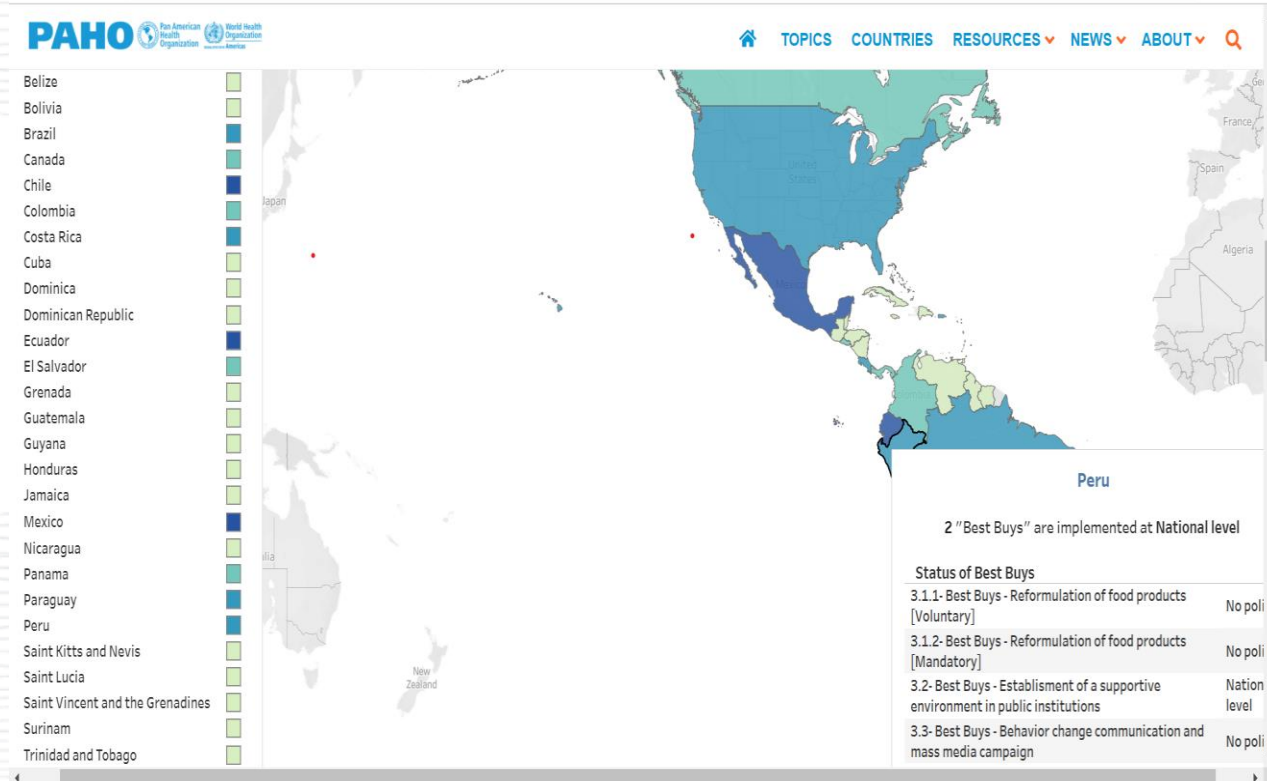


Inglés: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55056>



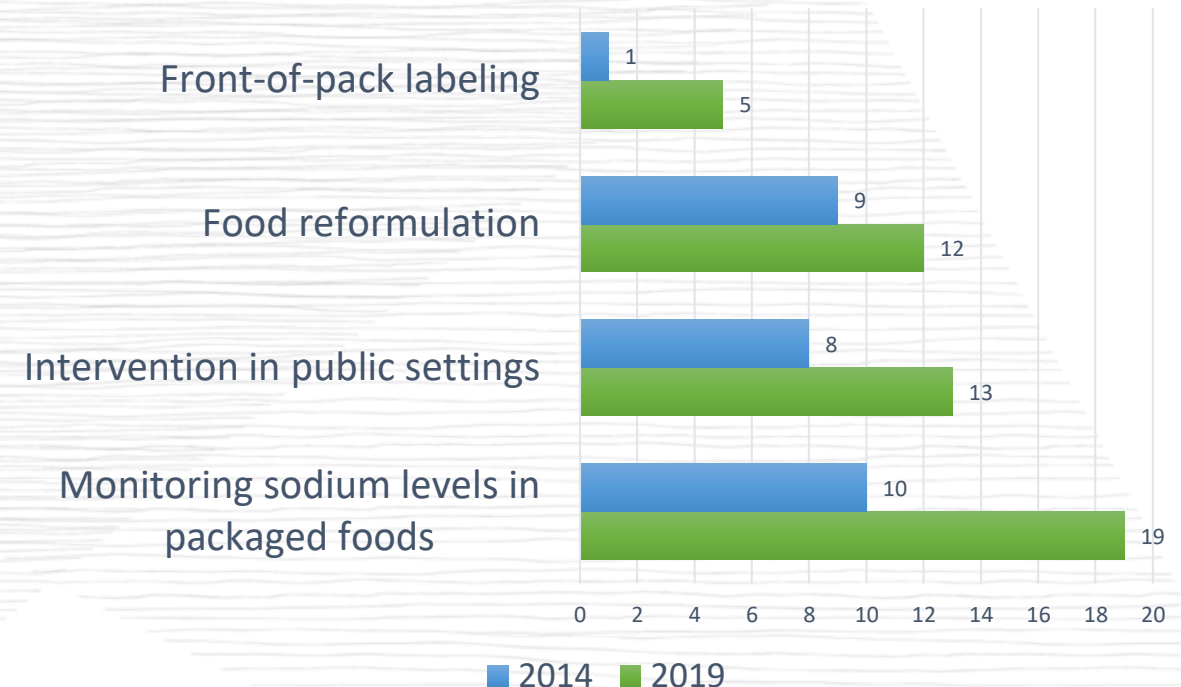
Español: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/55113>

Mapeo y herramienta interactiva de estrategias nacionales para la reducción del consumo de sal



Disponible [aquí](#)

Acciones implementadas por tipo de estrategia



1. 2014: Trieu K, Neal B, Hawkes C, et al. Salt reduction initiatives around the world—a systematic review of progress towards the global target. *PLoS one*. 2015;10(7):e0130247

Metas regionales actualizadas de la OPS para la reducción del sodio

Herramienta para enfrentar la carga de **ENTs relacionadas con la alimentación**

<https://www.paho.org/es/temas/reduccion-sal/metas-regionales-actualizadas-ops-para-reduccion-sodio>

Code	Food Category	Description	Current Value	Target Value	Gap
14b	Nut butters and nut spreads	Nut butters and nut spreads, e.g., peanut, almond, cashew, soy, and hazelnut cocoa spread. Excludes unsalted nut butters and tahini.	330	300	0.3
15. Fats and oils					
15a	Salted butter, margarine, and butter blends	Plain and flavored butter, margarine, and butter blends. Excludes unsalted butter and margarine.	51	51	0
15b	Mayonnaise	Plain and flavored mayonnaise and mayonnaise-type spreads and dressings. Includes low fat and fat-free versions, and oil-based sandwich spreads.	67	67	0
15c	Salad dressing & vinaigrette	Refrigerated and shelf-stable oil and vinegar-based dressings, and creamy dressings. Includes dry mix salad dressing, as consumed. Includes low fat and fat-free versions.	800	800	0
16. Sauces, dips, gravy and condiments					
16a	Bouillon cubes and powders (as sold)	Bouillon cubes and powders, as sold.	18,000	16,000	68.0
16b	Pasta sauce	Shelf stable, refrigerated, frozen, and dry mix pasta sauces including those that are tomato, cream or cheese-based (e.g., Alfredo sauce). As consumed. Includes pizza sauce.	330	300	4.5
		Shelf stable and refrigerated pesto e.g., basil or sun-dried tomato pesto.	800	640	160
		Shelf stable plain or flavored tomato sauce. Excludes tomato-based pasta	300	300	0



Updated PAHO Regional Sodium Reduction Targets 2022-2025



Category	Description	mg sodium/100 g		mg sodium/kcal		
		2022 Target	2025 Target	2022	2025	
1. Bread, bread products and crisp breads						
1a	Pantry and hearth bread, rolls and buns	Includes whole grain, whole wheat, wholemeal, white bread, and buns.	340	280	1.2	1.0
1b	Tortillas (wheat), wraps, naan, roti	Includes plain or flavored flatbread, pita, roti, wheat-based tortillas, wraps or naan. Excludes tortillas made with corn (3a) and bread with additions (1c).	550	450	1.8	1.7
1c	Bread with additions	Includes breads with additions that contain sodium, e.g., olives, onion, pieces of ham, raisins, tomatoes, butter/garlic, cheese, and pandebono.	420	350	1.5	1.2
1d	Other bread products	Includes bread products not captured in 1a-c, e.g., English muffins, bagels, dry bread, croutons, croissants, and pizza crusts.	400	350	1.3	1.1



Updated PAHO Regional Sodium Reduction Targets

Metas regionales actualizadas de la OPS para la reducción del sodio



Enlace:
[español](#)



Enlace:
[inglés](#)



¡Muchas Gracias!

EXCESO SODIO MSP

Item	Description	Price	Value	Value	Value	Value
15. Grasas y aceites						
15a	Mantequilla con sal, margarina con sal y mezclas de mantequilla con sal	510				
15b	Mayonesa	670	600	2,3	1,9	
15c	Aderezo para ensaladas y vinagreta	800	730	2,3	1,9	
16. Salsas, salsas para mojar, salsas de jugo de carne y condimentos						
16a	Cubitos y polvos para caldo (tal como se venden)	18.000	16.000	68,0	56,0	
16b	Salsa para pastas	330	300			

HIGH IN SODIUM
Ministry of Health



<https://www.paho.org/es/temas/reduccion-sal>
<https://www.paho.org/en/topics/salt-reduction>