



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 016
9 MARZO – DE
2020

COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS
MILITARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR. ROCIO DEL PILAR
GARZON

Subdirección de salud

CN DIANA OSORIO
Coordinación Grupo
Salud pública

SMSM ALEXANDRA RUIZ
Líder Riesgo Cardiovas-
cular

PS. CLAUDIA MARYAM
MONTENEGRO ACOSTA

Comunicaciones
Estratégicas



SEMANA MUNDIAL DE LA CONCIENTIZACIÓN SOBRE LA SAL: “¡MENOS SAL, POR FAVOR!”

“UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD”

La Dirección General de Sanidad Militar se une a la Semana Mundial de la concientización sobre el consumo de sal.

Teniendo en cuenta que el consumo elevado de sal puede causar múltiples patologías, asociadas con enfermedades cardiovasculares, la Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS) hacen un llamado a “Parar, observar, elegir... la opción con menos sal” en la Semana Mundial de la Sensibilización sobre la Sal, que se celebra del 10 al 16 de marzo 2020.

En la campaña de este año, se destaca la importancia de las etiquetas nutricionales para informar a los consumidores sobre el contenido de sal en las comidas procesadas.

La Dirección General de Sanidad Militar, exhorta a sus usuarios a reducir el consumo de sal alimentaria.



La Organización Panamericana de la Salud (OPS) lanzó la “Declaración de la Política para reducir las enfermedades cardiovasculares a través de la reducción del consumo de sal alimentaria”

DIFERENCIA ENTRE SAL COMÚN Y SODIO

¿**Sal** o **sodio**? ¿son lo mismo? Si bien hasta ahora las palabras **sal** común y **sodio** se han utilizado para hacer referencia a lo mismo, **NO** lo son.

La **sal** común está compuesta 40% por **sodio** y el resto por cloruro; la **sal** común es cloruro de **sodio**.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE REDUCIR EL CONSUMO DE SAL/SODIO?

Es muy importante reducir el consumo de sodio para disminuir el riesgo de sufrir hipertensión, enfermedades cerebro-vasculares y enfermedades renales.



El sodio no solo se encuentra en la sal de mesa, sino también de forma natural en una gran variedad de alimentos, como la leche, la nata, los huevos, la carne y los mariscos.

¿CÓMO HACER PARA REDUCIR LA SAL COMÚN EN LA DIETA?

Estos son los diez consejos más prácticos a la hora de alcanzar esta meta:

1. **Lea la etiqueta nutricional:** para saber cuánto sodio hay en los alimentos y bebidas.
2. **¡Métale sabor!:** al cocinar utilice hierbas aromáticas o especias que sirven para darle sabor a los platos sin añadir sal.
3. **Compre fresco:** evite al máximo el pollo, la carne de res, el pescado procesados y empacados al vacío.
4. **Ojo con las verduras:** cómprelas frescas, no enlatadas.
5. **Elimine el sodio:** antes de consumir ciertos alimentos enlatados, como el atún y otras carnes embutidas, enjuáguelos.
6. **No olvide sus condimentos:** aliñe sus ensaladas con aceite y vinagre en lugar de aderezos envasados.



¿QUÉ EFECTOS TIENE EL ALTO CONSUMO DE SAL-SODIO EN LA SALUD?

El exceso de sodio hace que tu cuerpo retenga el agua.



Si consume demasiada sal, aumentará el nivel de sodio en la sangre, para compensar ese aumento de sodio el organismo retiene agua, lo que aumenta la cantidad de sangre en los vasos sanguíneos y aumenta la presión arterial.

Esto se produce debido a que hay más sangre fluyendo a través de los vasos sanguíneos.

¿Cuáles son las fuentes comunes de sodio?

Alrededor del 77% del sodio que consumimos proviene de la sal que se agrega a alimentos envasados y precocidos, y de comidas preparadas en restaurantes.

Algunos alimentos ricos en sodio son los siguientes:

- Jamón, salchichas y otros embutidos
- Salsa de soya, salsa tipo inglesa y otras similares
- Cubitos potenciadores de sabor (consomé de pollo y similares).
- Alimentos envasados en general.
- Alimentos precocidos congelados.

