



**DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR**

SEMANA DE SENSIBILIZACION SOBRE LA SAL

Reducción de la Sal

El exceso de sal en la dieta incrementa la presión arterial causando aproximadamente el 30% de hipertensión, representa un posible carcinógeno para el cáncer gástrico y está asociada con la insuficiencia renal y la osteoporosis. Según recientes evaluaciones, el consumo de sal, suele ser de más de 5/g al día, cantidad máxima recomendada por la OMS. Los afrodescendientes son especialmente susceptibles a los efectos adversos de la presión arterial debido al excesivo consumo de sal.

Los presión arterial alta contribuye en al menos el 40% de todas las enfermedades del corazón y accidentes cerebro vasculares, que representan a su vez el 45% de las enfermedades no transmisibles. La hipertensión es un riesgo de salud importante en las Américas, en donde del 20 al 35% de la población adulta ha incrementado su presión arterial.



 **< 5g**

Datos claves

El consumo habitual de sal en exceso puede parecer inofensivo, pero se asocia a diversos riesgos para la salud que causan cada año millones de muertes prematuras. El más frecuente de tales riesgos es la hipertensión arterial, responsable por sí sola de unos 9,4 millones de muertes al año.

Se calcula que los costos directos e indirectos de la presión arterial aumentada consumen del 5% al 15% del PBI en los países de ingresos altos, y del 2,5% al 8% en América Latina y el Caribe.

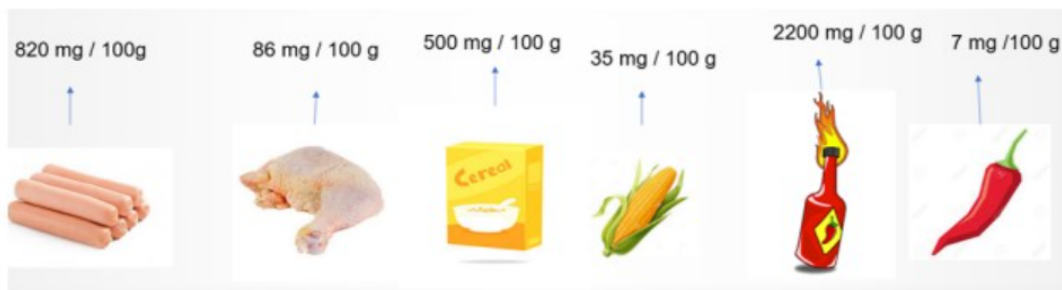
Ministerio de Salud y Protección Social

Elisa María Cadena, subdirectora de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas manifestó que “la reducción de la ingesta de sal/sodio contribuye a la disminución de la tensión arterial, tanto en las personas hipertensas como en las normotensas y constituye una de las estrategias más costo-efectivas para la reducción de las enfermedades cardiovasculares”.

Según la subdirectora, el 70% del sodio consumido proviene de los alimentos procesados, entre los que se encuentran: salsas y aderezos, sopas y bases deshidratadas, snacks, embutidos, quesos, grasas, galletería y panadería envasada, sardinas enlatadas y cereales para el desayuno.

Los contenidos de sodio en alimentos procesados son más altos que en los alimentos naturales.

¡Aquí unos ejemplos!



Grupo Gestión del Riesgo en Salud GRERI

Un equipo humano al servicio de la salud



Recomendaciones

- Evite adicionar sal a las comidas, sin haberlas probado.
- Revisa la etiqueta de los alimentos y elige aquellos con menor contenido de sodio.
- Evita o reduce el uso del salero en la mesa.
- Prueba sazadores naturales, como albahaca, orégano, jengibre, tomillo, laurel. Estos les proporcionan excelentes sabores a tus recetas y puedes al mismo tiempo disminuir la sal.
- Evita las salsas industrializadas, sopas y caldos deshidratados, embutidos y conservas.
- Si la reducción en la ingesta de sal se implementa como hábito desde edades tempranas, se previene la hipertensión arterial asociada con el aumento de la edad.
- Siempre prefiere el consumo de alimentos naturales y frescos.

Menos Sal = Menor Presión Arterial



= Menos Riesgos de Ataque Cerebral



Origen de la Sal

Aunque en su estado puro la sal está compuesta por una gran variedad de oligoelementos, sus principales elementos son el sodio y el cloro, los cuales forman la mayor parte de su composición.

La sal proviene de la naturaleza, pero son los distintos métodos de extracción lo que ocasionan que hoy en día pueden encontrarse diversos tipos de sal en los supermercados.

Los diferentes métodos de extracción de la sal se ven influenciados por las circunstancias ambientales, ya sea que la sal se encuentre disuelta en líquido o en estado sólido. Por esto es que hay países que producen sal solar, mientras otros generan mayor producción de sal gema.

En sus orígenes, la única presentación de sal a la que se tenía acceso era la sal marina, que se obtiene de forma natural por medio de la evaporación del agua de mar.

Fue con el desarrollo industrial y las técnicas mineras, que se descubrió y empezó a explotar diferentes yacimientos subterráneos, donde la sal se encuentra solidificada en halitas.