

- Sal

+ SALUD

Bájale a la sal

La sal, es el condimento más antiguo del que se tenga registro.

Fue hasta la edad media cuando se consolidó el comercio de la sal, ya que se convirtió en un elemento fundamental para la conservación de alimentos sobre todo para las comunidades que registraban un crecimiento demográfico elevado. Hoy en día, la sal tiene más de 14,000 usos y se extrae de la roca mineral llamada halita o de aguas marinas y de manantiales.¹

¿Sabías que?

Nuestro cuerpo sólo necesita pequeñas cantidades de sal para que funcione adecuadamente.

Como de uso humano, la sal constituye uno de los ingredientes básicos de la dieta y es la principal fuente de sodio para el organismo, encontrándose en la mayoría de los fluidos corporales. El sodio tiene entre sus funciones principales, controlar el ritmo cardíaco, colaborar en la conservación de la permeabilidad de las

membranas, intervenir en la absorción de nutrientes en el intestino y en la regulación del sueño.²

Tradicionalmente, además de su uso como condimento en los alimentos, la sal se ha empleado como conservador por lo que su papel en la industria alimentaria es fundamental. También interviene en las características sensoriales de textura, sabor, olor y color, por ello su adición a los alimentos influye en la aceptación por parte del consumidor.

Sin embargo, mucha gente consume mucha más sal de la que se necesita. La falta de ejercicio, la edad, una alimentación incorrecta y el excesivo

consumo de sal, provoca padecimientos como la hipertensión arterial en 5 de cada 10 mexicanos, y el factor modificable más sencillo para prevenir este mal es reducir el consumo de sal.

En la encuesta de Salud y Nutrición 2012 dejó ver que en tan solo seis años, entre 2006 y 2012, la prevalencia de hipertensión arterial en México incremento 2.2%, la prevalencia actual es de 31.5% y es más alta en adultos con obesidad (42.3%) y en adultos con diabetes (65.6%), observándose que del 100% de adultos hipertensos 47.3% desconocía que padecía HTA.3

Por ello las recomendaciones actuales indican que el consumo medio de sal de la población debe ser < 5 gramos al día (< 2 g/d de sodio) para prevenir las enfermedades crónicas (OMS, 1983; OMS, 2003). En México este consumo es de hasta 11 gramos, si el sodio se redujera en dos gramos en la dieta diaria se pueden salvar 17 mil vidas cada año en México. Esto ayudará a reducir retención de líquidos, daños renales, complicaciones en pacientes con enfermedades crónico-degenerativas como la diabetes, obesidad, hipertensión arterial, padecimientos cardio-vasculares, entre otros.



¿De dónde proviene la sal que consumimos?

Mayoritariamente la que consumimos viene incorporada en los alimentos procesados, deshidratados o envasados, otra parte importante proviene de la sal que agregamos al cocinar o con el salero en la mesa sin dejar de lado que los alimentos naturales también aportan una pequeña cantidad de sal.

La pregunta es:

¿Pueden los elaboradores satisfacer las altas exigencias de los consumidores en cuanto a sabor, mientras que reducen la sal en sus preparaciones?

La respuesta es sí; la industria de alimentos y bebidas puede continuar con la iniciativa “Menos Sal Más Salud” con el fin de reducir el consumo excesivo, ya que comer fuera de casa se ha asociado con un consumo más elevado de sodio, sin embargo es posible educar a los adultos que acostumbran comer fuera de casa para que seleccionen opciones de platillos compatibles con las siguientes recomendaciones:

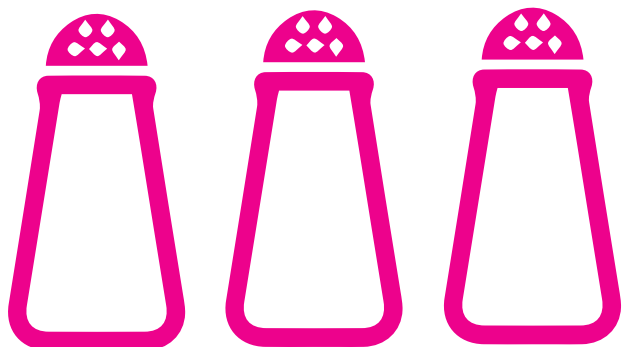
- Consumir alimentos de preparación simple: verduras al vapor o pollo al horno por ejemplo, pues en general contienen menor cantidad de sodio.
- Diversos restaurantes están en disposición de modificar la preparación de platillos o preparar platillos que no se encuentran en la carta de acuerdo con las necesidades del comensal.
- Hay que solicitarlos cuando sea necesario.

- Solicitar que las salsas de las preparaciones o los aderezos de las ensaladas se sirvan por separado y utilizar sólo pequeñas cantidades.
- Preferir restaurantes que ofrezcan diversas alternativas. Así será más fácil elegir de manera adecuada.

¿Cuál es el beneficio para los dueños o responsables de los restaurantes?

Los Servicios de Salud Pública del Distrito Federal otorgarán un reconocimiento a los establecimientos que colaboren con la campaña realizando lo siguiente:

- Retirar los saleros de la mesas.
- Reproducir y exhibir al menos 2 materiales promocionales durante 6 meses como mínimo.
- Utilizar el material entregado por los Servicios de Salud Pública del D.F.
- Enviar evidencia fotográfica del empleo de cada uno de los materiales a los Servicios de Salud Pública del D.F.



¿Cuál es el beneficio para el comensal?

- Fomentar hábitos saludables
- Reducir el consumo de sal en las preparaciones de los platillos
- Disponibilidad de menús saludables.

Está comprobado que al reducir en forma gradual la sal en todos los alimentos, las personas se acostumbran muy rápidamente al sabor y muchas veces no lo notan. Por otra parte, los restaurantes suelen responder a las solicitudes de los clientes, por lo que un consumidor educado también educará a los responsables de los establecimientos que frecuenta.



*** No pierdas la medida, consume máximo 1 cucharadita = 5g de sal**

Recomendaciones generales:

Evita agregar sal al preparar los alimentos y más aún colocarla en la mesa.

Evita el consumo de alimentos enlatados, embutidos, deshidratados, aderezos comerciales, comidas pre-elaboradas, conservas o que han sido salados para su conservación (cecina, bacalao, machaca, aceitunas).

Cocine con cuidado, para dar sabor y variedad a los platillos, se pueden utilizar hierbas de olor y especias tales como: cebolla, ajo, pimienta, ajonjolí, albahaca, canela, eneldo, laurel, perejil, cilantro, orégano, salvia, jengibre, romero y tomillo, entre otros.

Las diferentes variedades de chile también pueden dar un toque de sabor a nuestros platillos.

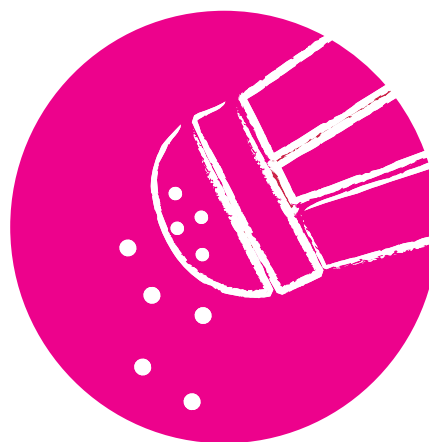
Evita el consumo de alimentos que contengan conservadores altos en sodio (benzoato de sodio, glutamato monosódico y nitrato de sodio).

Recuerda leer la etiqueta nutrimental para ver los ingredientes con los que se elaboró el producto que vas a consumir. Tómese el tiempo para leer las etiquetas en los supermercados. Fíjese la cantidad de sodio por cada tamaño de porción y compárelo a otras opciones similares. Esto puede tomarle un poco más de tiempo, pero la siguiente vez que haga compras, usted sabrá que opciones son las mejores y exactamente dónde encontrarlos.

La posibilidad de utilizar sustitutos de sal debe consultarse con médico, que la mayoría de estos suelen ser ricos en potasio y puede haber contraindicaciones para su consumo.⁴

¡Sumarse a la campaña es gratuito y sencillo!

Teléfono: 57411434
menossalmassalud@gmail.com
asfixiaporatragantamiento@gmail.com
FB: Dr. Armando Ahued Ortega
@A_Ahued @s_saluddf



Referencias:

1. Diez y Martínez de la Cotera E.N, Benet Rodríguez M., Morejón Giraldoni A.F., García Nuñez R., (2011). El consumo de sal ¿Riesgo o necesidad? Revista FinlaySep-Dic., 1(3): 42-3.
2. Burton R., Post T., (2000). Regulation of the effective circulating volumen. En: Burton R. Clinical physiology of acid-base and electrolyte disorders. 5a. ed. McGraw Hill. Nueva York.
3. <http://ensanut.insp.mx/doctos/analiticos/HipertensionArterialAdultos.pdf>
4. Casanueva E, Kaufer – Horwitz M, Pérez – Lizaur AB, Arroyo P. Nutriología Médica. 3era edición: Editorial Panamericana. México: 2008.



CDMX
CIUDAD DE MÉXICO



51 32 09 09
Medicina a distancia

Este programa es de carácter público, no es patrocinado ni promovido por partido político alguno y sus recursos provienen de los impuestos que pagan todos los contribuyentes. Está prohibido el uso de este programa con fines políticos, electorales, de lucro y otros distintos a los establecidos. Quien haga uso indebido de los recursos de este programa en el Distrito Federal, será sancionado de acuerdo con la ley ante la autoridad competente.

LOCATEL df.gob.mx
5658 1111 salud.df.gob.mx