

CONSUMO DE SODIO DE LA POBLACIÓN ARGENTINA

El sodio se presenta de manera natural en la mayoría de los alimentos. La forma más común de sodio es el cloruro de sodio, que corresponde a la sal de cocina o de mesa.

La ingesta de gran cantidad de sodio se ha asociado con diversas enfermedades crónicas (como la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares o los accidentes cerebrovasculares), de modo que disminuir el consumo puede reducir la tensión arterial y el riesgo de dichas enfermedades.

Los últimos datos indican que en el mundo se consume mucho más sodio del necesario para la actividad fisiológica. En muchos casos, el consumo supera con creces lo recomendado en la actualidad por la Organización Mundial de la Salud: 2 gramos de sodio (equivalentes a 5 gramos de sal) al día.

¿Qué mide el indicador?

Tendencias en el consumo de sodio en los últimos 20 años.
Fuentes alimentarias aportadoras de sodio a la dieta.

¿Cuál es la fuente de información?

Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares (ENGHo) de los años 1996-97 y 2012-13

¿Cómo se interpreta?

Se obtiene a la partir de las compras de alimentos y bebidas en los hogares en el período de una semana, se consideran tanto los adquiridos para consumir en el hogar como fuera del hogar. Se denomina consumo aparente o disponibilidad para consumo y es un indicador de consumo familiar. Incluye a la sal de mesa y de cocina.

Consumo de sodio proveniente de alimentos y bebidas en mg/d.

Fuentes alimentarias aportadoras de sodio a la dieta por grupo etario.

Encuesta Alimentaria y Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, 2011

Se obtiene a partir de recordatorio de 24 horas.
Por las dificultades en la evaluación de la cantidad de sodio proveniente de la sal adicionada durante la cocción o por el uso del salero en la mesa la EAN CABA solo relevó el aporte de sodio de los alimentos y bebidas, sin incluir la sal utilizada en el hogar.

ENCUESTA NACIONAL DE GASTOS DE HOGARES 1996-97, 2004-05 y 2012-13

- El consumo total de sodio ha descendido aproximadamente un 10% en los últimos 20 años en Argentina (Figura 3).
- La sal (de mesa y de cocina) aporta la mitad del sodio a la dieta, seguida por los panificados y galletitas que aportan una quinta parte del sodio, y las carnes enlatadas, fiambres y embutidos (Figura 1 y 2).
- Los alimentos con elevado contenido de sodio, como los quesos y caldos y sopas, productos de copetín y aderezos (agrupados en el grupo denominado varios) aportan aproximadamente 300 mg de sodio a la dieta, lo que representa menos del 10% del total de sodio ingerido (Figura 1 y 2).

Figura 1: Aporte promedio de sodio por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la encuesta (mg/d)

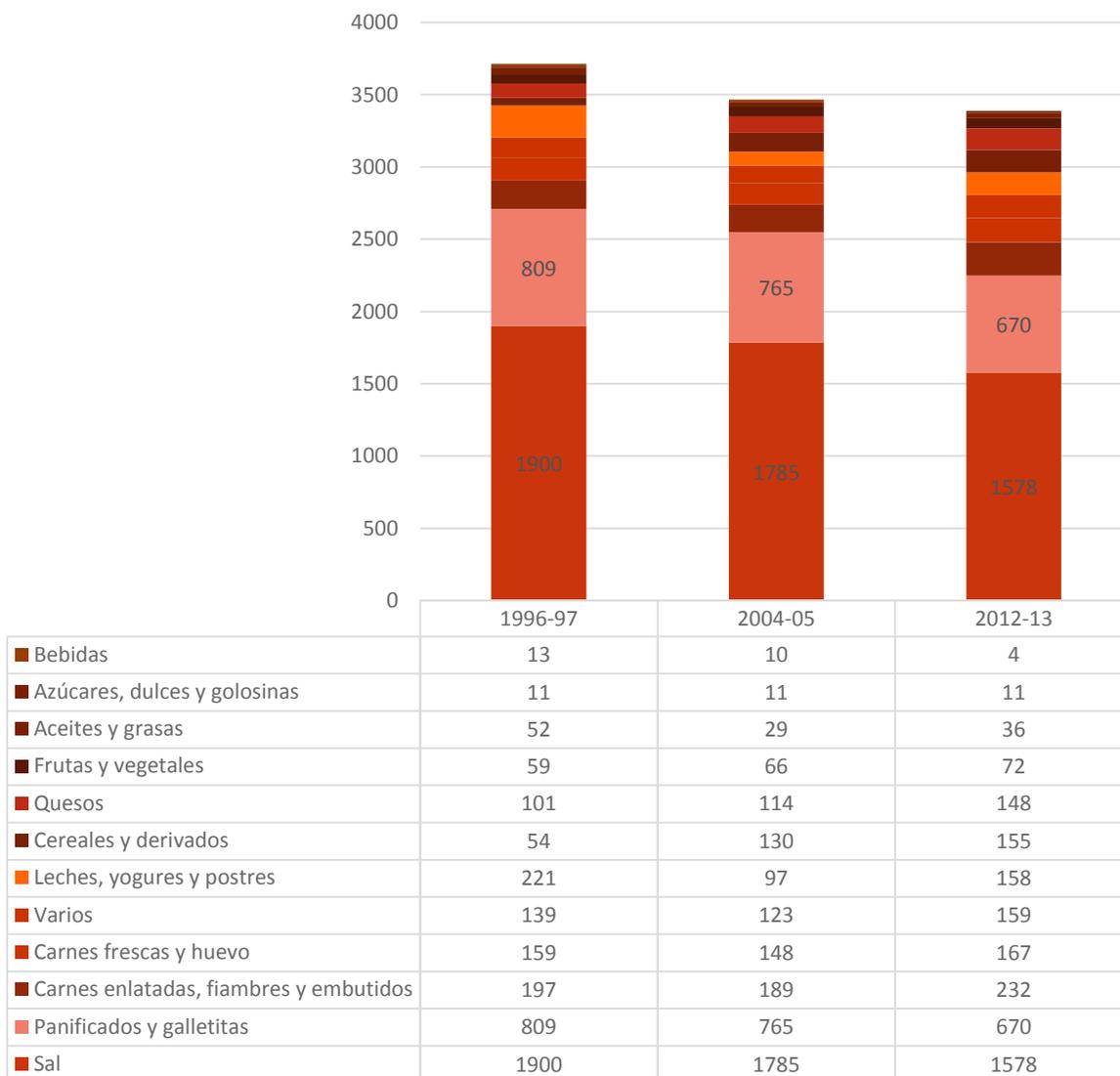


Figura 2: Aporte de sodio por grupo de alimentos en los tres períodos de realización de la encuesta (%)

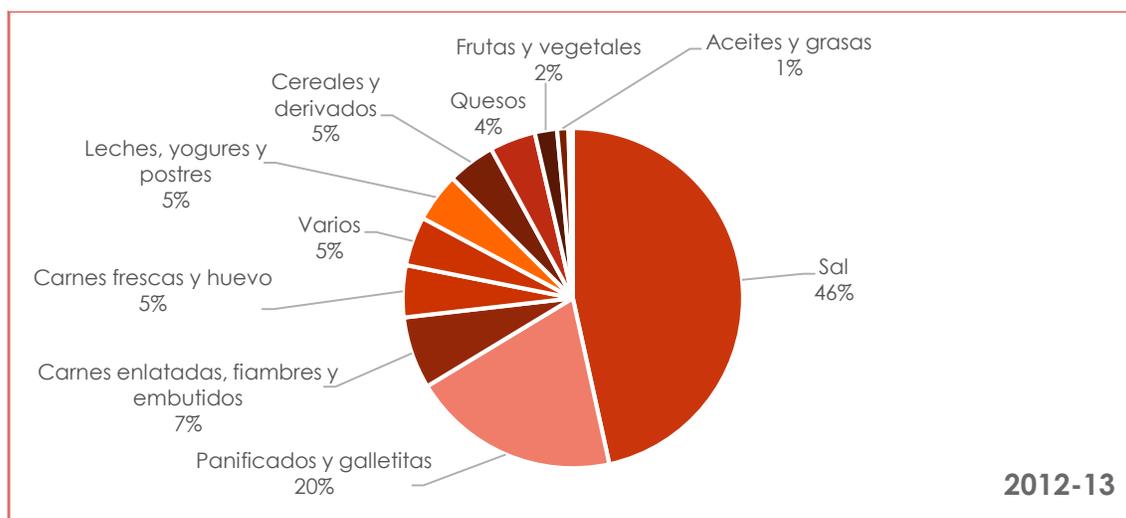
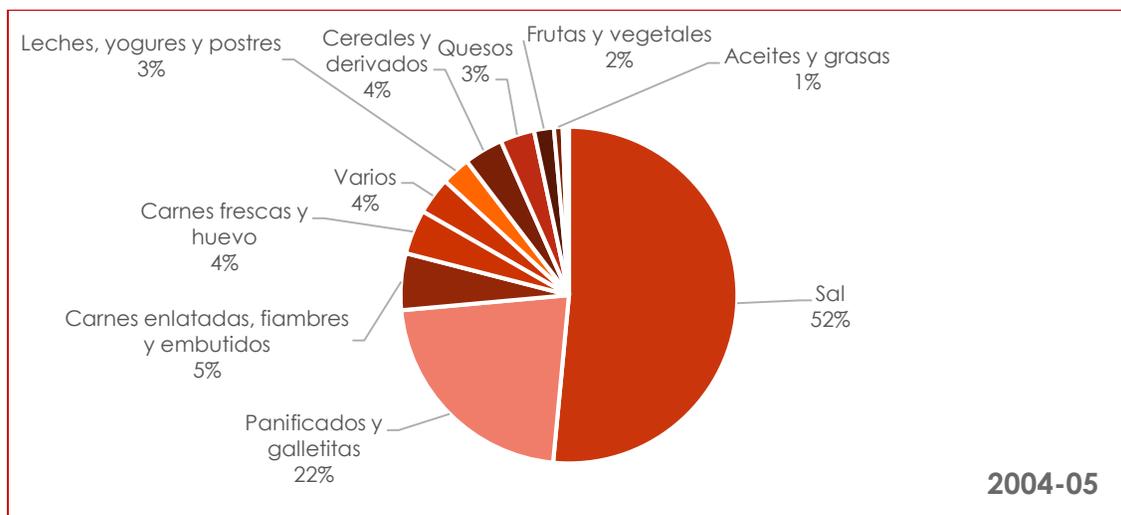
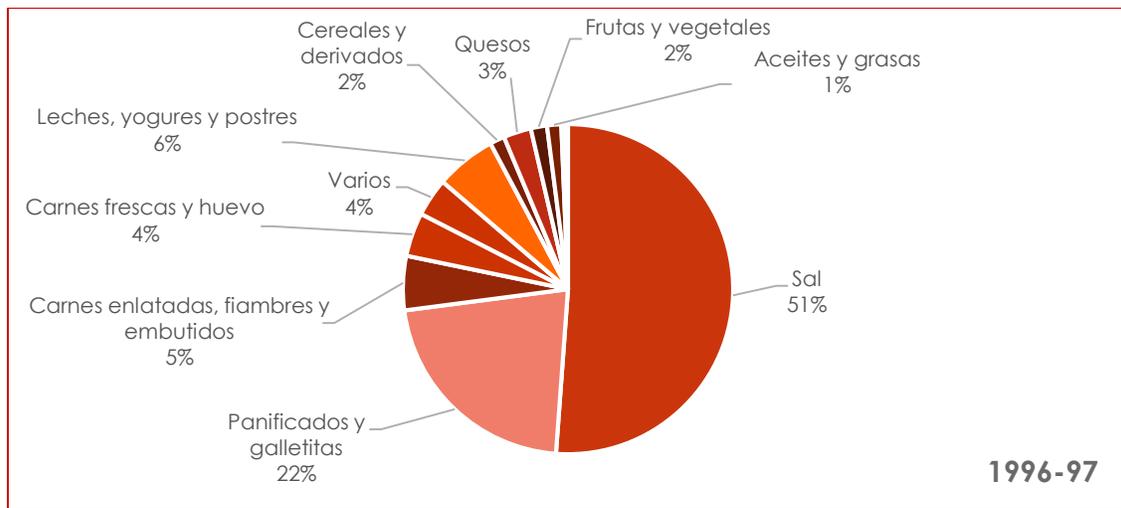
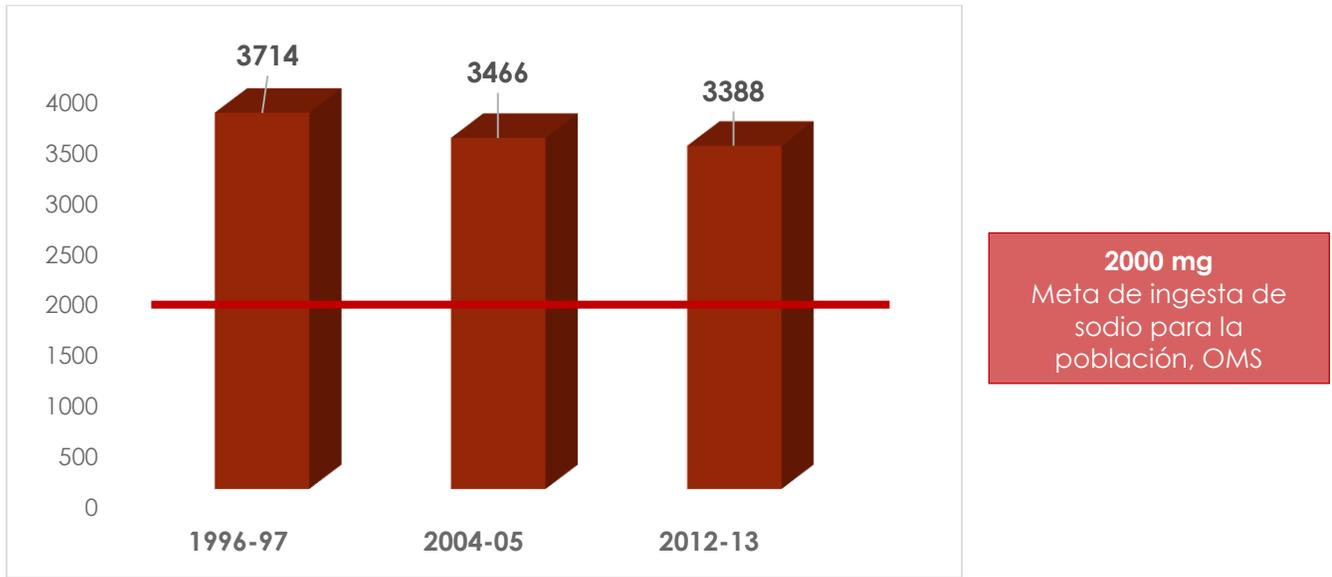


Figura 3: Consumo promedio de sodio en los tres períodos de realización de la encuesta (mg/d)

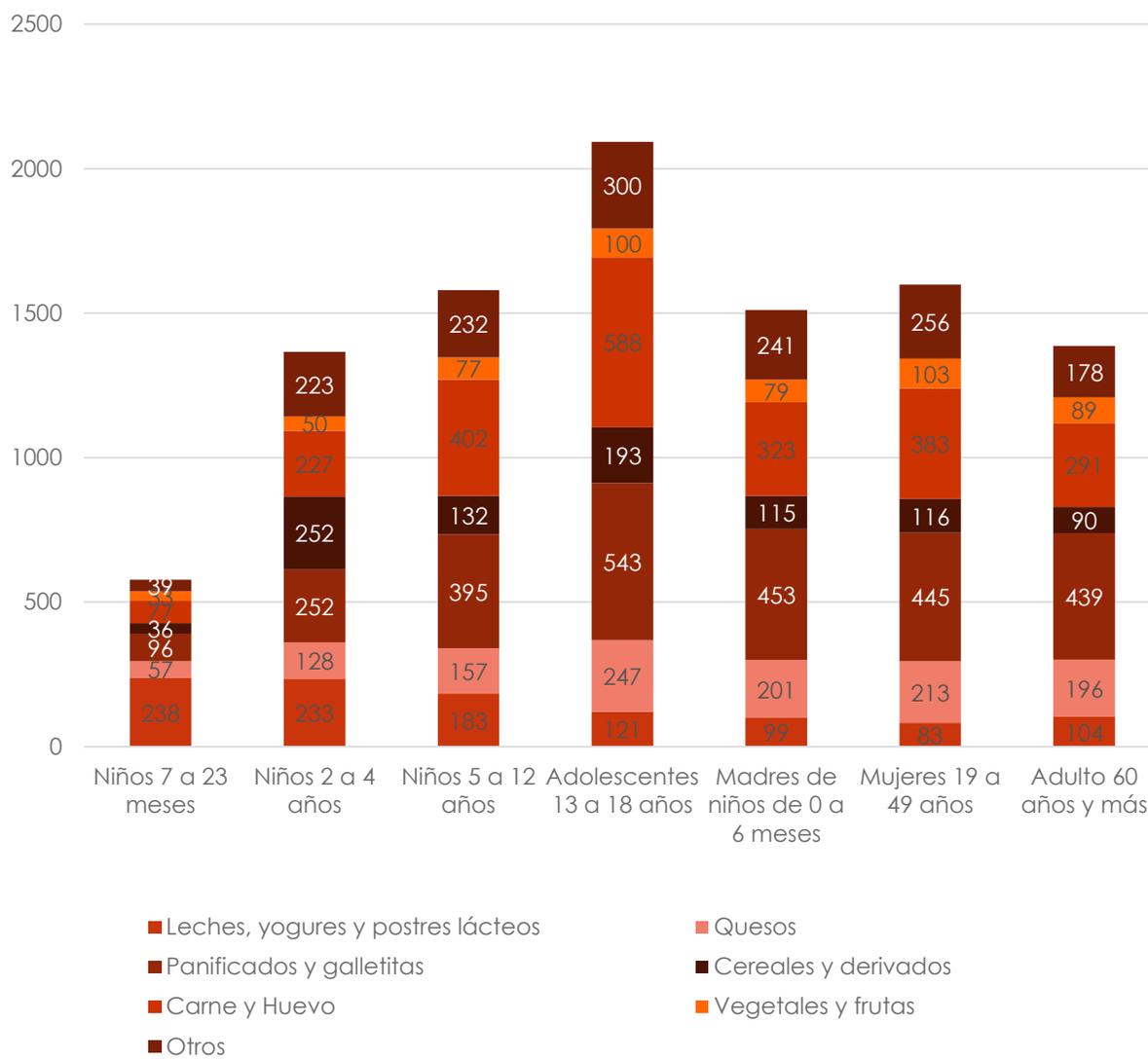


ENCUESTA ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL DE LA CIUDAD DE BUENOS AIRES, 2011

- Por la cantidad consumida, y por ser alimentos de consumo frecuente en la población, los principales alimentos aportadores de sodio en la dieta fueron el grupo de panificados y galletitas (principalmente por el aporte de los panes), las carnes (debido en gran parte a fiambres, embutidos y carnes procesadas) y los quesos.
- Los caldos y sopas, *snacks*, aderezos y comidas rápidas (agrupados como “otros” en la figura 4) en conjunto aportaron cerca de 200mg de sodio a la dieta promedio. A pesar que se trata de alimentos con un elevado contenido de sodio, el hecho que no sean de consumo diario, determina una menor participación entre las principales fuentes de sodio de la dieta. En la tabla 1 se muestra la ingesta de sodio promedio a partir de caldos y sopas, *snacks*, aderezos y comidas rápidas, en los distintos grupos etarios.
- Las bebidas no realizaron un aporte significativo de sodio a la dieta (menos del 3% del sodio ingerido).



Figura 4: Aporte promedio de sodio por grupo de alimentos (mg/d)



Otros incluye: caldos y sopas, snacks, aderezos, comidas rápidas, aceites y grasas, azúcares, dulces y golosinas.



Bernardo de Irigoyen 240,
Ciudad de Buenos Aires
Tel. (54 11) 4331545
E.mail: cesni@cesni.org.ar

www.cesni.org.ar

Tabla 1: Ingesta de sodio (mg/d) proveniente de otros alimentos de alto contenido de sodio

Alimento	Niños 7 a 23 meses	Niños 2 a 4 años	Niños 5 a 12 años	Adolescentes 13 a 18 años	Mujeres 19 a 49 años	Adulto 60 años y más
Aderezos	3	16	37	61	52	19
Caldos y sopas	111	93	53	50	79	101
Comidas rápidas	4	18	41	62	31	1
Snacks	2	24	26	29	15	1
Varios	3	2	6	9	17	9

Conclusiones

El consumo total de sodio de la población argentina supera ampliamente el límite máximo recomendado.

Más de la mitad de sodio proviene de alimentos, entre ellos los panificados son la principal fuente de sodio de la dieta.

Los quesos, caldos y sopas, productos de copetín, aderezos y comidas rápidas, que se caracterizan por su elevado contenido de sodio, tienen una menor contribución al total de sodio por ser consumidos en poca cantidad.

Bibliografía recomendada

Organización Mundial de la Salud. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Ginebra 2003.

Organización Mundial de la Salud. Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Resumen, 2013. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85224/1/WHO_NMH_NHD_13.2_spa.pdf

Elaborado a partir del análisis de la Encuesta Alimentaria y Nutricional de la Ciudad de Buenos Aires, 2011 y de las Encuestas de Gastos de Hogares de 1996-97, 2004-05 y 2012-13 realizado por CESNI.



Bernardo de Irigoyen 240,
Ciudad de Buenos Aires
Tel. (54 11) 4331545
E.mail: cesni@cesni.org.ar

www.cesni.org.ar