



Encontrá

la evolución de

LA NACION • Agencias

No pase la sal: oms emite puntos de referencia para contenido de sodio en los alimentos

5 de mayo de 2021 • 08:52



Home



Secciones



Club LA NACION



Mi Cuenta

Por Stephanie Nebehay

GINEBRA, 5 mayo (Reuters) - El exceso de sal en los alimentos y bebidas deja a las personas en mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares potencialmente mortales, dijo el miércoles la Organización Mundial de la Salud (OMS), que emitió nuevas pautas para limitar el contenido de sodio.

Se estima que 11 millones de muertes en todo el mundo están asociadas con una dieta deficiente cada año, incluidos 3 millones atribuibles a una alta ingesta de sodio, indicó la organización en un informe.

En muchos países ricos, y cada vez más en naciones de bajos ingresos, una proporción significativa de sodio en la dieta proviene de alimentos manufacturados como pan, cereales, carnes procesadas y productos lácteos, incluido el queso, dijo la OMS.

El cloruro de sodio es el nombre químico de la sal y el sodio es un mineral que regula la cantidad de agua en el cuerpo.

Las autoridades deben establecer políticas para reducir la ingesta de sal y brindar información a las personas para que tomen las decisiones alimenticias adecuadas, instó el director general de la OMS, Tedros Adhanom Ghebreyesus.

"También necesitamos que la industria de alimentos y bebidas reduzca los niveles de sodio en los alimentos procesados", dijo Tedros en un comunicado.

Los nuevos puntos de referencia de la OMS para 64 categorías de alimentos y bebidas quieren orientar a las autoridades



Home



Secciones



Club LA NACION



Mi Cuenta

Por ejemplo, las papas fritas deben contener un máximo de 500 mg de sodio por porción de 100 g, las tartas y pasteles hasta 120 mg y las carnes procesadas hasta 360 mg, según sus parámetros de referencia.

"La ingesta excesiva de sodio en la dieta aumenta la presión arterial y, en consecuencia, aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares", advirtió la OMS.

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte por enfermedades no transmisibles en todo el mundo, responsables del 32% de todas las muertes, agregó la entidad. La ingesta alta de sodio se asocia con obesidad, enfermedad renal crónica y cáncer gástrico, sostuvo.

La OMS recomienda que las personas consuman menos de 5 g de sal (o menos de 2 g de sodio) por día.

Su objetivo global, establecido en 2013, es una reducción del 30% en la ingesta promedio de sal de la población para 2025.

"El mundo no está actualmente en camino de alcanzar este objetivo", advirtió la OMS. (Reporte de Stephanie Nebehay; Editado en español por Janisse Huambachano)



Home



Secciones



Club LA NACION



Mi Cuenta