

sal y salud humana

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades. Av. Fidel Velázquez No. 805, Col. Vértice. C.P. 50150. Tel. (722) 2193887. Estado de México.



Muchas personas consumen más sal (sodio) de la que se necesita, afectando sus riñones, los mayores reguladores del sodio en la sangre y de mantener el equilibrio del sodio almacenado en nuestro cuerpo para su aprovechamiento óptimo.

funciones de la sal

- Muchas personas consumen más sal (sodio) de la que se necesita, afectando sus riñones, los mayores reguladores del sodio en la sangre y de mantener el equilibrio del sodio almacenado en nuestro cuerpo para su aprovechamiento óptimo.
- Si eres de quienes le pone sal a la comida antes de probarla, o simplemente te encanta la sal, ¡cuidado!, estás poniendo en riesgo tu salud, toda vez que muchos de los alimentos contienen concentraciones elevadas de sodio (jamón, embutidos, queso, pan, leche y la mayoría de las conservas en general) y otros lo contienen a escondidas, elevando tu consumo al día.
- Los seres humanos, como la mayoría de los seres vivos, necesitamos sal, pero en pequeñas cantidades para:
 - Controlar la cantidad de agua del cuerpo humano, manteniendo el PH de la sangre.
 - Regular los fluidos del cuerpo.
 - Ayudar a que el cuerpo esté hidratado, introduciendo agua en el interior de las células.

- Ayudar a transmitir impulsos nerviosos y a la relajación muscular.
- Una parte de la sal se requiere para poder realizar las actividades vitales, y el resto se pierde por la orina, las heces y el sudor, pero es el riñón quien se encarga de regular las concentraciones de sodio de nuestro organismo. El sodio retiene agua, y es gracias a esta propiedad que el cuerpo humano mantiene concentraciones de agua en el organismo, fundamental para vivir.
- Casi todos los grupos de población consumen demasiado sodio. Entre las y los adultos, la ingesta media mundial es de 431 gr/día. Esto es más del doble de lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud para las personas adultas: menos de 2000 mg/día de sodio (el equivalente a menos de 5 g/día de sal).
- Se calcula que 1,89 millones de muertes al año están asociadas con el consumo excesivo de sodio.

tipos y usos

- Todas y todos tenemos sal común en casa, pero el mercado se ha llenado de variedades con distintas propiedades culinarias o gastronómicas. Las fuentes de esta materia prima han sido tradicionalmente tres: salinas marinas, manantiales y minas. Estos son algunos tipos de sal y su uso:
 - Sal común o sal de mesa. Digamos que es la sal estándar, genérica, la más económica y que se puede comprar en cualquier supermercado o tienda de barrio.
 - Sal marina. Este término es poco preciso puesto que solo hace referencia al origen. Dependiendo de la marca, puede ser el nombre anunciado para una sal también común o de mesa.
 - Sal yodada y otras enriquecidas. Antiguamente era la más común en las mesas aunque ahora su uso no es tan necesario. Es sal común, generalmente fina, a la que se añade el yodo que se pierde durante su procesamiento para compensar la falta de este mineral en determinadas dietas, con el fin de evitar enfermedades como el hipotiroidismo.
 - Sal sin sodio o baja en sodio. Estos productos sustituyen total o

- parcialmente el cloruro sódico de la sal por cloruro potásico. Están destinadas a personas que sufren hipertensión o ciertas enfermedades cardiovasculares.
- Sal gruesa o para hornear. Si el paquete no especifica más información adicional, se trata de un tipo de sal menos refinada con una apariencia más rústica, de grano grueso, que puede emplearse para aderezar alimentos en el momento de la degustación, pero es más demandada para hornear.
- Sal del Himalaya o sal rosa. Su peculiar color rosado y el nombre tan llamativo pusieron de moda la sal del Himalaya como uno de esos productos ancestrales supuestamente cargados de virtudes saludables. Nada más lejos de la realidad, pues sigue siendo sal, cloruro de sodio, con mínimas diferencias respecto a cualquiera otra de esta lista. No tiene ningún efecto terapéutico ni curativo especial.
- Sal ahumada. Partiendo de la misma base, cocinar la sal para otorgarle nuevos sabores, se puede ahumar con distintas técnicas.

Todas y todos tenemos sal común en casa, pero el mercado se ha llenado de variedades con distintas propiedades culinarias o gastronómicas. Las fuentes de esta materia prima han sido tradicionalmente tres: salinas marinas, manantiales y minas.



consecuencias del exceso

- La carga de las dietas malsanas constituye un importante problema de salud pública y de desarrollo en todo el mundo. Es necesario actuar urgentemente para modificar la producción y el consumo excesivos de alimentos y bebidas con un perfil nutricional poco saludable, principalmente los alimentos de la industria alimentaria. Lo más preocupante es el consumo excesivo de sodio, azúcares y grasas no saludables, en particular las grasas trans y los ácidos grasos saturados, y el bajo consumo de cereales integrales, legumbres, verduras y frutas. En muchos países de ingreso alto, y cada vez más en países de ingreso bajo y mediano, una proporción importante del sodio en la dieta proviene de alimentos procesados.
- El consumo excesivo de sal, está ligado al desarrollo de enfermedades crónicas y complicaciones al corazón, los riñones y la microcirculación, incrementado el número de pacientes que presentan enfermedades degenerativas como hipertensión y diabetes, padecimientos que además se registran a edades cada vez más tempranas.
- De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el excesivo consumo de sal provoca retención de líquidos e incremento de

peso, lo que obliga al hígado, riñones y corazón a trabajar por encima de sus niveles normales, afectando al sistema cardiovascular y la función renal.

- Aunque tengas la capacidad de eliminar sal, el exceso perjudica a tu organismo toda vez que: a más sal, más ingesta de líquido, y a mediano plazo, retención de agua.
- De acuerdo con la Organización Mundial de Salud (OMS), se estima que cada año se podrían evitar 2.5 millones de defunciones si el consumo de sal a nivel mundial se redujera al nivel recomendado. Tan solo en 2017 murieron 17.8 millones de personas afectadas por enfermedades cardiovasculares, lo que representa el 32% de todas las muertes registradas en el mundo.
- ¿Cuál es el nivel recomendado? La OMS recomienda reducir el consumo de sodio en las y los adultos a menos de cinco gramos de sal al día (una cucharadita) y entre cuatro y cinco gramos para menores de 10 años-, entre tres y cuatro gramos en las y los menores de siete años de edad.



La organización en la cocina es fundamental para no cometer errores ni tener que empapar los platos de sal una vez que se han cocinado.

evita el exceso

- La organización en la cocina es fundamental para no cometer errores ni tener que empapar los platos de sal una vez que se han cocinado. Algunas ideas para evitar excederse en el consumo de la sal en la cocina son:
 - Prueba el punto de sal hasta el final de la preparación de los guisados.
 - El frío potencia este proceso. Si se deja el guiso de un día para otro en el refrigerador, el sabor del plato se concentra aún más. Por ello, se deben dejar un poco insípidos para añadir el punto de sal al calentarse otra vez.
 - Si se quieren alimentos jugosos cocinados en la plancha, se sazonan al final.
 - Si se busca que los aromas penetren en el alimento, sin importar perder unos pocos jugos, hay que sazonar al principio.
- No se trata de que la sal salga de tu vida, sino de concientizarte de lo que consumes y de las porciones recomendadas al día. Para evitar la excesiva ingesta, sigue estas recomendaciones.
 - Compra de preferencia productos frescos o congelados sin sal

- agregada.
- Lava con agua hervida los alimentos enlatados antes de consumirlos.
- Evita el uso de sazonadores artificiales.
- Come más alimentos frescos, que contienen menos sodio.
- Reduce el uso de la sal al cocinar y deja que cada comensal agregue la cantidad que desee en los platos individuales, como las ensaladas.
- Sazonar con especias y hierbas aromáticas ayuda a reducir de forma paulatina la adición de sal a los platos.
- Cocina los alimentos al vapor: al no haber un medio con el que el alimento entra en contacto, se conserva mejor el contenido natural del sodio del alimento.
- La sal oculta de los alimentos elaborados es la más difícil de rehuir. Conviene reducir la ingesta de productos procesados y, en su caso, escoger los elaborados con menos sal o sodio (revisa la información nutricional en la etiqueta).



En México cerca del 30.2% de las y los adultos mayores de 20 años viven con hipertensión, con una proporción de 11.5% en mujeres y 19.6% en hombres que a su vez aumenta el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares.



en México

- En México cerca del 30.2% de las y los adultos mayores de 20 años viven con hipertensión, con una proporción de 11.5% en mujeres y 19.6% en hombres que a su vez aumenta el riesgo de muerte por enfermedades cardiovasculares. De acuerdo con cifras oficiales, del total de pacientes diagnosticados con COVID-19 en 2020, el 17.4% tenían diabetes, 14.5% hipertensión y 18.9% alguna enfermedad cardiovascular.
- De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), la principal causa de muerte en el país son las enfermedades del corazón. Sin embargo, esto podría evitarse con tan solo reducir el consumo de sodio. Una cucharada cafetera con sal pesa aproximadamente 5 gr, el máximo recomendado para todo un día, en México se llega a duplicar esta cantidad y gran parte de este consumo proviene de los productos ultraprocesados.
- Datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2018, muestran que en México, 15.2 millones de personas de más de 20 años tiene hipertensión (18.4), lo que en algunos casos les ha traído problemas de salud como: daño en la retina, infarto al corazón o

embolia cerebral o diálisis.

- Un gran avance en la política pública en México para reducir el consumo de sodio fue el etiquetado frontal de advertencia que alerta a las y los consumidores cuando un producto excede la cantidad de sodio de acuerdo a los criterios establecidos en la NORMA Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria, los cuales están basados en el Modelo de Perfil de Nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS). Aquellos productos ultraprocesados que contengan 350 miligramos (mg) de sodio o más por cada 100 g o 100 ml, presentan el sello de advertencia de "exceso de sodio", que sirve para alertar a las y los consumidores sobre el posible riesgo ante el consumo de esos productos.
- En el Estado de México se ha presentado una incidencia de Hipertensión Arterial Sistémica en el 2015 de 27.3%, 2016 de 30.2%, 2017 de 31.5%, 2018 de 32.8%, 2019 de 34.1%, 2020 del 35.4%, 2021 del 36.7%, 2022 del 38% y 2023 de 39.3%.



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

