

# ¿Cómo saber si estoy tomando la cantidad de sal adecuada?

Por Heliodoro Alemán Mateo



Recientemente, una tendencia ha ganado popularidad en redes sociales: beber agua con una cucharada de sal disuelta al despertar. Influencers de bienestar afirman que esta práctica ayuda a “reponer minerales”, “compensar una supuesta deficiencia de sodio” y “mejorar la hidratación celular”. Esta tendencia, y quienes la promueven, pasan por alto los grandes avances científicos sobre el consumo de sodio. También se desconoce el efecto del consumo elevado de sodio y sus repercusiones en la salud humana. Especialistas recientemente publicaron un proyecto sobre el consumo de sal/sodio en México y experiencias en Latinoamérica en el cual se menciona que a nivel mundial el consumo de sodio está por arriba de las recomendaciones y reportan que en México y Latinoamérica este consumo se acerca al doble de las recomendaciones propuestas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (Campos-Nonato et al., 2022). Así que, con estos datos, se puede afirmar que la cantidad de sal/sodio no es adecuada e implica tomar acciones

para disminuir el consumo, no aumentarlo. Dicha recomendación viral en redes sociales de consumir una cucharada de sal puede aumentar aún más las concentraciones de sodio en sangre, máxime en regiones como Hermosillo, Sonora, donde se han realizado algunos estudios en adultos y se han encontrado consistentemente consumos elevados de sodio (Grijalva et al., 1992; Ballesteros-Vásquez, et al., 1998). Adicionalmente, se ha reportado que, dentro de los platillos regionales, las albóndigas con arroz, calabacitas con queso, chivichangas de queso, chorizo con papas, ejotes con chile, machaca con verduras, sopa de pasta, tamales de elote y las tortillas de harina son las que contienen valores elevados de sodio por cada 100 gramos de alimentos o platillo (334.0-1,372.8 mg de Na/100g) (Grijalva-Haro et al., 1990).

## ¿De verdad necesitamos más sal?

El sodio (Na), componente principal de la sal de mesa, es un nutrimento esencial para funciones específicas en el cuerpo humano. Ayuda a regular el equilibrio de líquidos, permite la transmisión de los impulsos nerviosos y el adecuado funcionamiento muscular. Con relación a los alimentos, el sodio aumenta la palatabilidad, además de preservarlos por más tiempo. Como se mencionó anteriormente, la mayoría de las personas ya consume más sodio del que realmente necesita. El consumo elevado de sodio se debe a la alta ingesta de alimentos salados; datos recientes mostraron que los cuatro principales

alimentos aportadores de sodio en la dieta de personas adultas mexicanas fueron los panes salados y dulces, carnes procesadas, quesos naturales y tacos. Sin pasar por alto la contribución de otros alimentos como los cereales de desayuno, pizza, tamales, papas fritas (chips) y los sazonadores, que fueron los aportadores de sodio al cuerpo humano a través de la alimentación (Campos-Nonato et al., 2022). Así que agregar o acatar la recomendación de ingerir una cucharada de sal (aproximadamente 10 gramos) disuelta en agua y en una sola toma, rebasa la cantidad de sodio recomendada para un adulto en todo un día. Contestando la pregunta (¿verdaderamente necesitamos más sal?), la respuesta es no. Datos de los análisis de la orina de 24 horas muestran que la ingesta promedio de sodio en trabajadores de la Ciudad de México fue de 3.5 +- 1.38 g/día, cantidad superior a lo recomendado por la OMS,

(menor a 2 g de Na al día), siendo los hombres los mayores consumidores (4.2 g de Na por día). Cifras nacionales también mostraron un consumo elevado de sodio: el 97% de las y los mexicanos lo ingiere por arriba de los gramos recomendados por la OMS (Campos-Nonato et al., 2022). Estos hallazgos desmienten la idea de que la mayoría de las personas está deficiente en sodio. La excepción sería en ciertas condiciones de entrenamiento deportivo, principalmente en aquellas disciplinas en las que se produce una sudoración excesiva, la cual propicia la pérdida de más del 3% o más de 2 kg del peso corporal. Sólo en estos atletas de alto rendimiento podría haber deficiencia de sodio. Los síntomas por deficiencia de sodio bajo estas condiciones son calambres musculares, náuseas, vómitos, mareos, choque y coma.

