



¿Cuánta sal es la recomendada?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda para personas adultas un consumo de sal menor a 5 g/día (menos de 2 gramos de sodio/día) y en medida casera esta cantidad equivale a casi una cucharadita cafetera. Esta cantidad es suficiente para cubrir las funciones vitales del organismo sin poner en riesgo la salud cardiovascular y renal.

Es importante notar que esta cifra incluye todo el sodio consumido en el día, no sólo el que agregamos con el salero, sino también el presente de forma natural en los alimentos y el añadido por la industria alimentaria.

El nuevo etiquetado de alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasadas (modificación a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010) incluye una etiqueta frontal de advertencia con uno o hasta cinco octágonos negros, que permite visualizar de manera rápida el exceso de sodio, azúcares, calorías, grasas saturadas y grasas trans, según corresponda al producto. Igualmente, incorpora información sobre ingredientes que representen un riesgo a la salud. De esta manera, el consumidor podrá elegir los alimentos sin excesos al contar con la información clara, veraz, sencilla y directa de los nutrimentos críticos antes mencionados.

Riesgos de excederse con el sodio

Un consumo excesivo de sodio está directamente relacionado con múltiples problemas de salud, entre los que destacan:

Hipertensión arterial: la cual incrementa el riesgo de infartos y accidentes cerebrovasculares.

Daño renal: al forzar a los riñones a trabajar más para filtrar y eliminar el exceso.

Retención de líquidos: se manifiesta como hinchazón en diferentes partes del cuerpo, principalmente en piernas, abdomen y rostro.

Aumento del riesgo de osteoporosis: debido a una mayor excreción de calcio por la orina.

Problemas cardiovasculares: por el impacto en las arterias y el corazón

¿Cómo saber si consumo demasiada sal?

Con base en lo anteriormente expuesto, primeramente podemos concluir que nuestras necesidades de sodio se cubren con el consumo de una cucharadita cafetera de sal de mesa; este debería ser el punto de referencia. En segunda instancia, debemos saber que muchos alimentos naturales ya contienen sodio. Por ejemplo: la leche contiene cerca de 120 mg de sodio por cada

tasa de 240 mL, las carnes de res, cerdo y pescado contiene alrededor de 25 mg por cada 30 gramos de estas carnes, los panes pueden tener entre 160 y 300 mg de Na por porción.

Los alimentos ultraprocesados contienen elevadas cantidades de sodio. Adicionalmente, tenemos la costumbre de agregar sal durante la preparación y consumo de alimentos y platillos. El cuerpo puede manifestar distintos síntomas por este consumo excesivo de sodio, tales como sed constante, hinchazón o inflamación en manos, tobillos o cara, dolores de cabeza, presión arterial elevada, fatiga sin causa aparente y micción (orinar) menos frecuente, entre otros.

Si experimentas varios de estos síntomas y además consumes alimentos muy salados o procesados, es importante revisar tus hábitos de alimentación y consultar a un profesional de la salud, quien podrán solicitar un análisis sanguíneo o de orina para observar las concentraciones de electrolitos.

¿Cómo reducir el consumo de sal sin sacrificar el sabor?

Como se mencionó anteriormente, el sodio es un nutriente que mejora la

palatabilidad de los alimentos y platillos, así que al reducir el sodio/sal en la dieta no significa necesariamente que la comida deba ser insípida. Aquí te compartimos algunas recomendaciones prácticas:

Evita usar el salero en la mesa y reduce la sal al cocinar.

Lee las etiquetas de los productos y elige los que tengan menos de 120 mg de sodio por porción.

Prefiere alimentos frescos en lugar de enlatados, embutidos o precocidos. Sazona con hierbas y especias naturales como orégano, ajo, cebolla, pimienta, cúrcuma o romero.

Usa jugo de limón, vinagre o chiles para realzar el sabor sin necesidad de sal.

Cuando comas fuera, pide tus alimentos con poca sal o sin sazonar, y agréales lo mínimo indispensable.

En resumen, antes de seguir tendencias virales sobre el consumo de sal o suplementos sin base médica, es crucial informarse con fuentes fidedignas y recordar que más no siempre es mejor, especialmente cuando se trata de la salud. La sal es necesaria, sí, pero respetemos las recomendaciones de la OMS, anteriormente mencionadas.

*** Investigador de la Coordinación de Nutrición del CIAD.**

