



Semana Mundial de la Sal 2013 – Del 11 al 17 de marzo de 2013

GACETILLA DE PRENSA

En la Semana Mundial de la Sal, se alerta que el 70% de la sal que consumimos está oculta en los alimentos procesados

(Buenos Aires, marzo de 2013). FIC Argentina, organización sin fines de lucro que promueve políticas para prevenir enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), se suma a la Semana Mundial de la Concientización sobre la Sal y alerta sobre la necesidad de disminuir el consumo de sal en nuestro país.

La Semana Mundial de Concientización sobre la Sal se desarrolla cada año con el fin de resaltar la importancia de reducir el consumo de sal en todas las poblaciones del mundo; es promovida por [WASH](#) (World Action On Salt and Health / Acción Mundial sobre Sal y Salud), una organización global constituida por miembros de 85 países. Este año, la campaña será del **11 al 17 de marzo** y el foco es la sal oculta en los alimentos procesados.

El consumo excesivo de sal es el principal factor de riesgo de hipertensión. **En Argentina, la hipertensión es la principal causa de muerte** y, según el Ministerio de Salud de la Nación, nuestra población tiene un altísimo consumo de sal con un promedio de 12 gramos por día, cuando lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud son 5 gramos.

El 70% de la sal que se consume a diario proviene de los alimentos industrializados (envasados en general, enlatados, congelados, panificados, etc.); se trata de la sal que se incorpora durante el mismo proceso de elaboración. La industria alimenticia utiliza la sal en una gran cantidad de productos, principalmente como conservante y saborizante, y una parte considerable de la ingesta de sal proviene de alimentos que pueden no tener sabor salado, como por ejemplo, panes, lácteos, bebidas, galletitas y conservas.

“Para bajar el consumo de sal no es suficiente con colocar menor cantidad durante la cocción o en la comida, sino que es necesario que el Estado tome medidas efectivas orientadas, por ejemplo, a disminuir la cantidad de sal dentro de los mismos procesos de industrialización de los alimentos. Esto debe darse en el marco de una estrategia integral de salud pública que incluya fuertes campañas de concientización dirigidas a toda la población”, señala Lorena Allemandi, **investigadora de FIC Argentina**.

Una [investigación publicada por la Revista Panamericana de la Salud](#) (1) en diciembre de 2012 sobre los comportamientos relacionados con el consumo de sal en Argentina, Costa Rica y Ecuador, reveló que, si bien la mayoría de los consumidores está al tanto de los niveles recomendables de sal, **se desconoce la cantidad alta de sal que se encuentra en los alimentos procesados**. Los consumidores argentinos, además, manifestaron no encontrar clara la información nutricional que figura en las etiquetas de los alimentos y en algunos casos se la consideró poco confiable.

El daño por un alto consumo de sal no está limitado solamente a las personas que ya sufren de hipertensión arterial. **Consumir demasiada sal, en cualquier edad, puede provocar enfermedades** cardiovasculares, cerebrovasculares y renales, además de osteoporosis, diabetes y cáncer. Reducir el consumo es una medida simple y costo-efectiva para evitar muertes prevenibles.



La disminución del contenido de sal en los alimentos procesados es una de las medidas recomendadas para lograr reducir el consumo en la población. En este sentido, el Ministerio de Salud ha firmado **acuerdos voluntarios con algunas empresas alimentarias** pero aún no hay evaluaciones del impacto generado en la salud pública.

FIC Argentina trabaja en investigación y promoción de políticas públicas que prevengan las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT). En relación a la reducción del consumo de sal, es parte de una **iniciativa internacional** formada por más de 25 países, que analiza el contenido nutricional de los alimentos procesados. En este marco, se encuentra desarrollando un estudio de los grupos de alimentos más consumidos en Argentina para monitorear los cambios de los niveles de sodio en el tiempo.

- (1) Sánchez G, Peña L, Varea S, Mogrovejo P, Goetschel ML, Montero-Campos MA, et al. Conocimientos, percepciones y comportamientos relacionados con el consumo de sal, la salud y el etiquetado nutricional en Argentina, Costa Rica y Ecuador. Rev Panam Salud Publica. 2012;32(4):259–64.

REPERCUSIONES

Medio	Tipo de medio	Fecha	Ciudad	Publicación
Crónica	Diario	10/03/2013	CABA	La sal no sólo está en el salero
El Cronista Comercial	Diario	11/03/2013	CABA	Semana Mundial de la Sal
Página 12	Diario	12/03/2013	CABA	Tanta sal deja sabor amargo
Palermo online	Digital	07/03/2013	CABA	En la Semana Mundial de la Sal, se alerta que el 70% de la sal que consumimos está oculta en los alimentos procesados
María Press	Digital	07/03/2013	CABA	En la Semana Mundial de la Sal, se alerta que el 70% de la sal que consumimos está oculta en los alimentos procesados
Todo en un click	Digital	08/03/2013	CABA	En la Semana Mundial de la Sal, se alerta que el 70% de la sal que consumimos está oculta en los alimentos procesados
Prensa 3 M	Digital	08/03/2013	CABA	El 70% de la sal que consumimos está oculta en los alimentos procesados
Gente BA	Digital	10/03/2013	CABA	El 70% de la sal que consumimos está oculta en los alimentos procesados
Crónica	Digital	10/03/2013	CABA	La sal no sólo está en el salero
El Cronista Comercial	Digital	11/03/2013	CABA	Semana Mundial de la Sal
Curar con opinión	Digital	11/03/2013	CABA	La sal de la vida
Página 12	Digital	12/03/2013	CABA	Tanta sal deja sabor amargo
AM del Plata - Mónica y César	Radio	12/03/2013	CABA	Entrevista a Lorena Allemandi, investigadora de FIC Argentina
La once diez - AM 1110 - Con todo al aire	Radio	12/03/2013	CABA	Entrevista a Lorena Allemandi, investigadora de FIC Argentina

Radio UBA - A tu salud	Radio	13/03/2013	CABA	Entrevista a Lorena Allemandi, investigadora de FIC Argentina
Radio Nacional - Conciencia y trabajo	Radio	16/03/2013	CABA	Entrevista a Lorena Allemandi, investigadora de FIC Argentina
El Día	Diario	14/03/2013	Buenos Aires (La Plata)	Exceso de sal: casi todo viene en los envasados
AN Digital	Digital	11/03/2013	Buenos Aires (La Plata)	El 70 % de la sal que consumimos está oculta en los alimentos procesados
El Día	Digital	14/03/2013	Buenos Aires (La Plata)	Exceso de sal: casi todo viene en los envasados
Radio Universidad de La Plata	Radio	14/03/2013	Buenos Aires (La Plata)	Entrevista a Lorena Allemandi, investigadora de FIC Argentina
AM Radio Provincia	Radio	15/03/2013	Buenos Aires (La Plata)	Entrevista a Lorena Allemandi, investigadora de FIC Argentina
Radio Kalewche FM 90.9 - La Tijereta	Radio	11/03/2013	Chubut (Esquel)	Entrevista a Lorena Allemandi, investigadora de FIC Argentina
El Diario del Centro	Digital	12/03/2013	Córdoba (Villa María)	El 70% de la sal que consumimos está oculta en los alimentos procesados
Médicos y comunidad	Televisión	aún sin emitir	GBA Norte	Entrevista a Lorena Allemandi, investigadora de FIC Argentina
El otro lado	Digital	11/03/2013	GBA Oeste	El 70% de la sal que consumimos está oculta en los alimentos procesados
El Sol de Quilmes	Digital	14/03/2013	GBA Sur	Exceso de sal: casi todo viene en los envasados
Diario San Rafael	Digital	09/03/2013	Mendoza	Semana Mundial de Concientización sobre la Sal
Cuyonoticias	Digital	12/03/2013	Mendoza	Semana Mundial de la Sal. con foco en alimentos procesados
Radio Nihuil	Radio	12/03/2013	Mendoza	Entrevista a Lorena Allemandi, investigadora de FIC Argentina
FM 96.5 Radio Universidad de Cuyo	Radio	13/03/2013	Mendoza	Entrevista a Lorena Allemandi, investigadora de FIC Argentina
Sitio andino	Digital	10/03/2013	Mendoza (San Rafael)	¿Cuánta sal consumimos por día en Argentina?
Info Obera Web	Digital	11/03/2013	Misiones (Oberá)	En la Semana Mundial de la Sal, se alerta que el 70% de la sal que consumimos está oculta en los alimentos procesados
La hora de salta	Digital	08/03/2013	Salta	11 al 17 de marzo: Semana Mundial de la Sal. con foco en alimentos procesados.
Aries FM	Digital	10/03/2013	Salta	Semana Mundial de la Sal: el 70% de la sal que consumimos está en alimentos procesados
La Gaceta	Diario	13/03/2013	Tucumán	El 70% de la sal que comemos está en los alimentos procesados
La Gaceta	Digital	13/03/2013	Tucumán	El 70% de la sal que comemos está en los alimentos procesados