

No son lo mismo: la diferencia entre la sal y el sodio

Es habitual creer que sólo se consume el mineral cuando se usa el salero en la mesa, pero la mayoría proviene de alimentos envasados y ultraprocesados

12 Mar, 2024 10:29 a.m. AR

Compartir



Cada año, 1,89 millón de personas pierden la vida por enfermedades asociadas al consumo excesivo de sodio, según la Organización Mundial de la Salud (OMS). / Imagen Ilustrativa Infobae

El **consumo habitual de sal en exceso es perjudicial para la salud humana**. Porque

aumenta la presión arterial a cualquier edad y el riesgo de desarrollar **enfermedades**

cardiovasculares, como infartos, ataques cerebrovasculares e insuficiencia cardíaca.

Se calcula que 1,89 millón de muertes anuales están asociadas con el **consumo excesivo de sodio**, según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**.

Una de las razones es que no se tiene en cuenta el sodio que ya viene incorporado en

comidas preparadas. "A pesar de lo que piensa mucha gente, **la mayoría del sodio (más del 70%) proviene del consumo de alimentos envasados y preparados**, y no de la sal de

mesa que se le agrega a la comida", informó la autoridad regulatoria de alimentos y

medicamentos. la FDA. de los Estados Unidos.

Al tener en cuenta ese impacto negativo, la agencia sanitaria de las **Naciones Unidas**

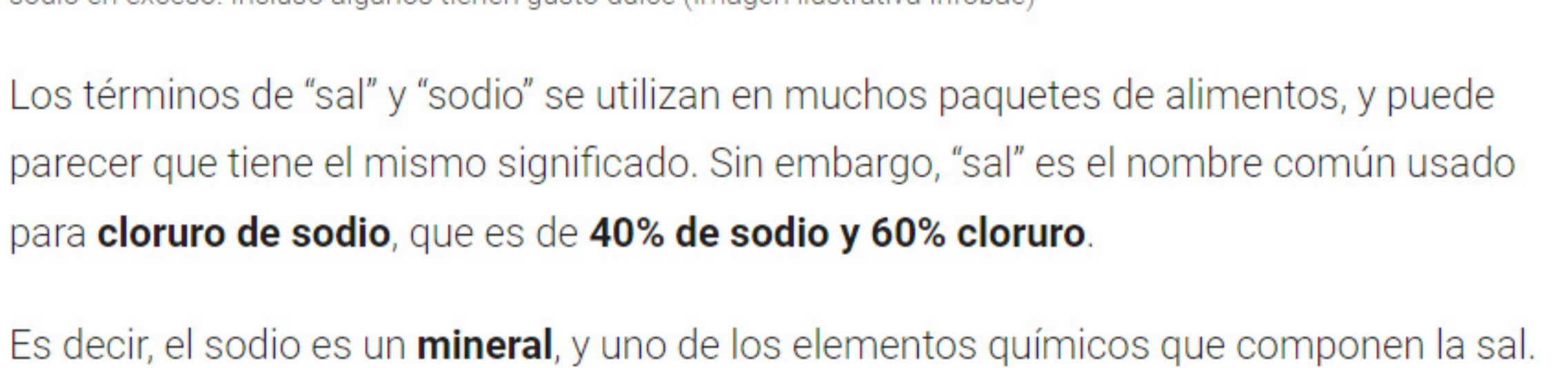
recomiendan reducir la ingesta excesiva de sodio como una de las formas más **efectivas**

para mejorar la salud y reducir la carga de las enfermedades no transmisibles.

Se puede evitar un gran número de muertes y complicaciones cardiovasculares

mediante programas de costos totales muy bajos.

1- ¿Cuál es la diferencia entre la sal y el sodio?



El sodio es un mineral, y uno de los elementos químicos que componen la sal. Muchos productos envasados contienen

sodio en exceso. Incluso algunos tienen gusto dulce (Imagen ilustrativa Infobae)

Los términos de "sal" y "sodio" se utilizan en muchos paquetes de alimentos, y puede

parecer que tiene el mismo significado. Sin embargo, "sal" es el nombre común usado

para **cloruro de sodio**, que es de **40% de sodio y 60% cloruro**.

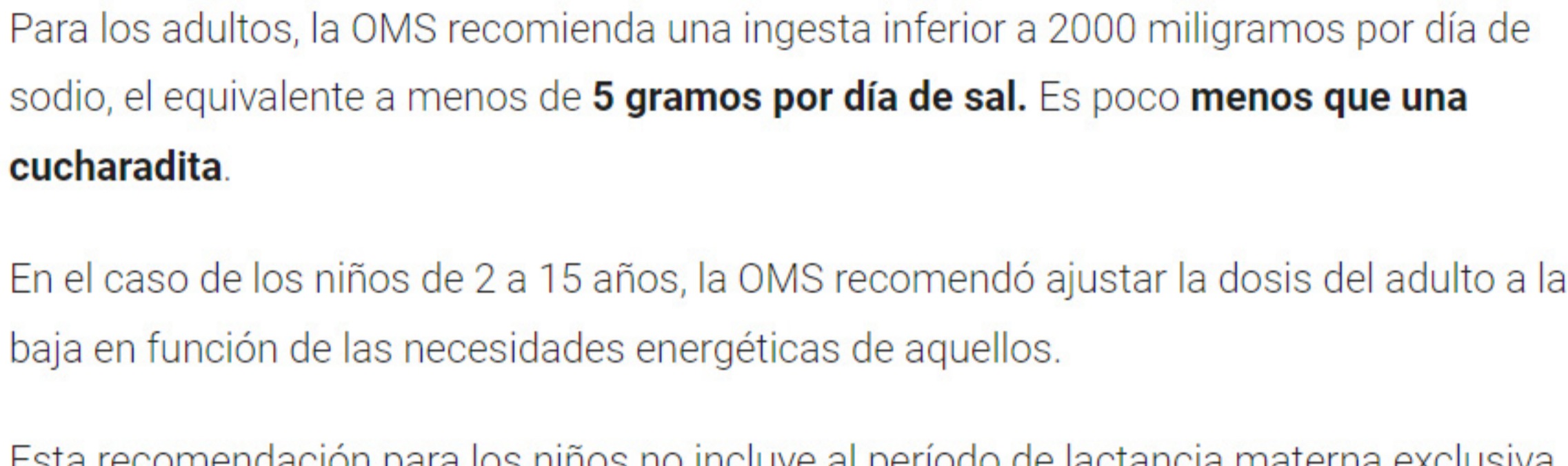
Es decir, el sodio es un **mineral**, y uno de los elementos químicos que componen la sal.

La FDA informó que el **cuerpo humano** sí una necesita una pequeña cantidad de sodio

para funcionar de manera adecuada, pero el consumo en exceso puede ser dañino para

su salud.

2- ¿Qué cantidad de sodio se debe consumir por día?



Los adultos deben consumir menos de una cucharadita de sal por día, según la OMS (menos de 2000 miligramos por día de sodio) / Archivo Getty

Para los adultos, la OMS recomienda una ingesta inferior a 2000 miligramos por día de

sodio, el equivalente a menos de **5 gramos por día de sal**. Es poco **menos que una**

cucharadita.

En el caso de los niños de 2 a 15 años, la OMS recomendó ajustar la dosis del adulto a la

baja en función de las necesidades energéticas de aquellos.

Esta recomendación para los niños no incluye al período de lactancia materna exclusiva

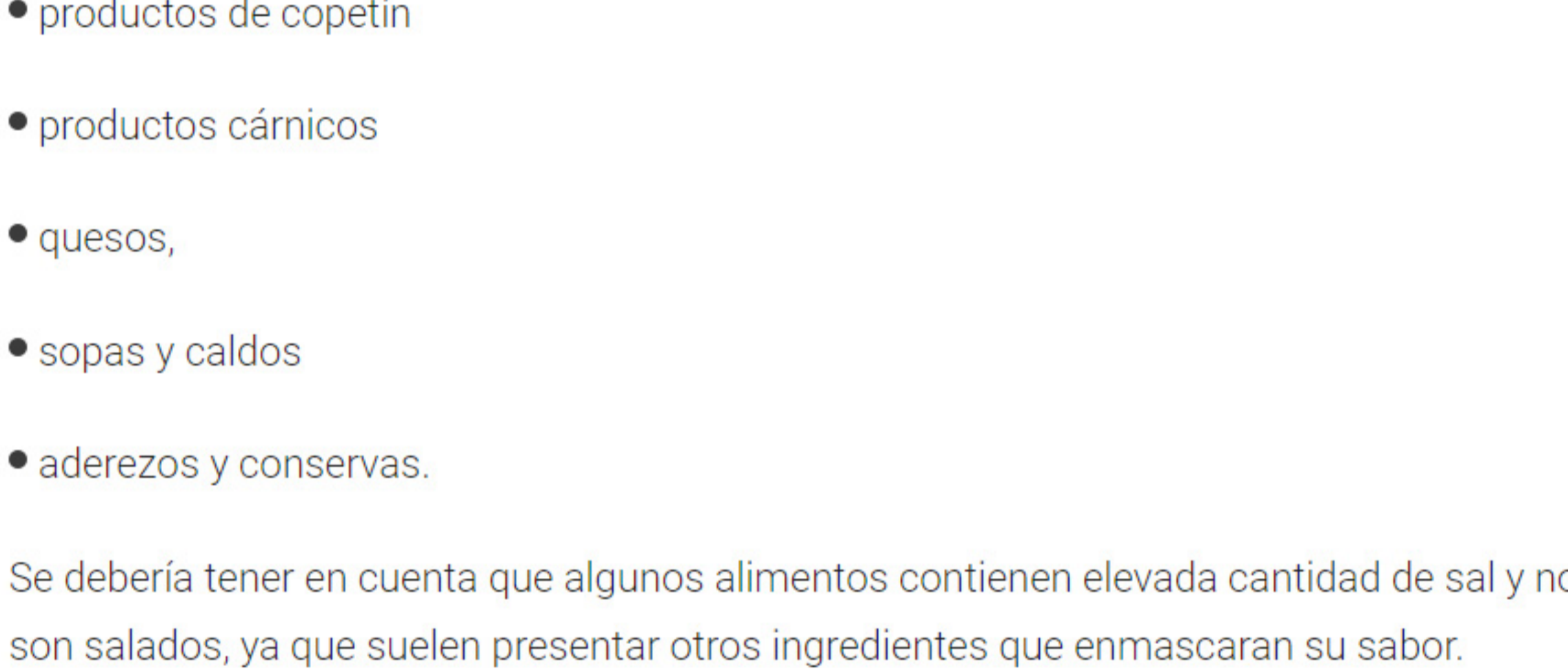
(0-6 meses) ni a la alimentación complementaria durante la lactancia materna (6-24

meses). "Toda la sal que se consume debería ser sal yodada (fortificada con yodo), algo

esencial para el desarrollo saludable del cerebro del feto y del niño de corta edad y para

optimizar las funciones mentales de las personas en general", señaló la OMS.

3- ¿Qué alimentos tienen más sal?



Los panificados y las hamburguesas son algunos de los productos con más contenido de sodio/ (Imagen ilustrativa Infobae)

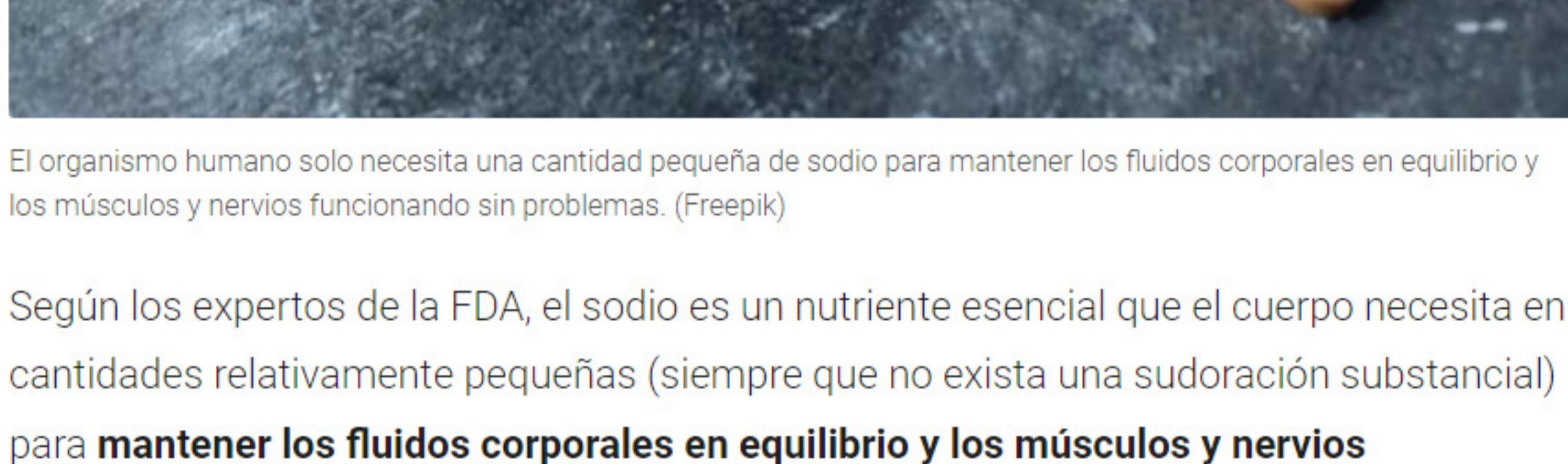
Los grupos de alimentos que aportan mayor cantidad de sal son:

- panificados
- galletitas
- productos de copetín
- productos cárnicos
- quesos,
- sopas y caldos
- aderezos y conservas.

Se debería tener en cuenta que algunos alimentos contienen elevada cantidad de sal y no

son salados, ya que suelen presentar otros ingredientes que enmascaran su sabor.

4- ¿Cuáles son los beneficios para la salud del sodio?



El organismo humano solo necesita una cantidad pequeña de sodio para mantener los fluidos corporales en equilibrio y los músculos y nervios funcionando sin problemas. (Freepik)

Según los expertos de la FDA, el sodio es un nutriente esencial que el cuerpo necesita en

cantidades relativamente pequeñas (siempre que no exista una sudoración substancial)

para **mantener los fluidos corporales en equilibrio y los músculos y nervios**

funcionando sin problemas.

El agregado de sal cumple varias funciones en los alimentos. Realza el sabor; ayuda a la

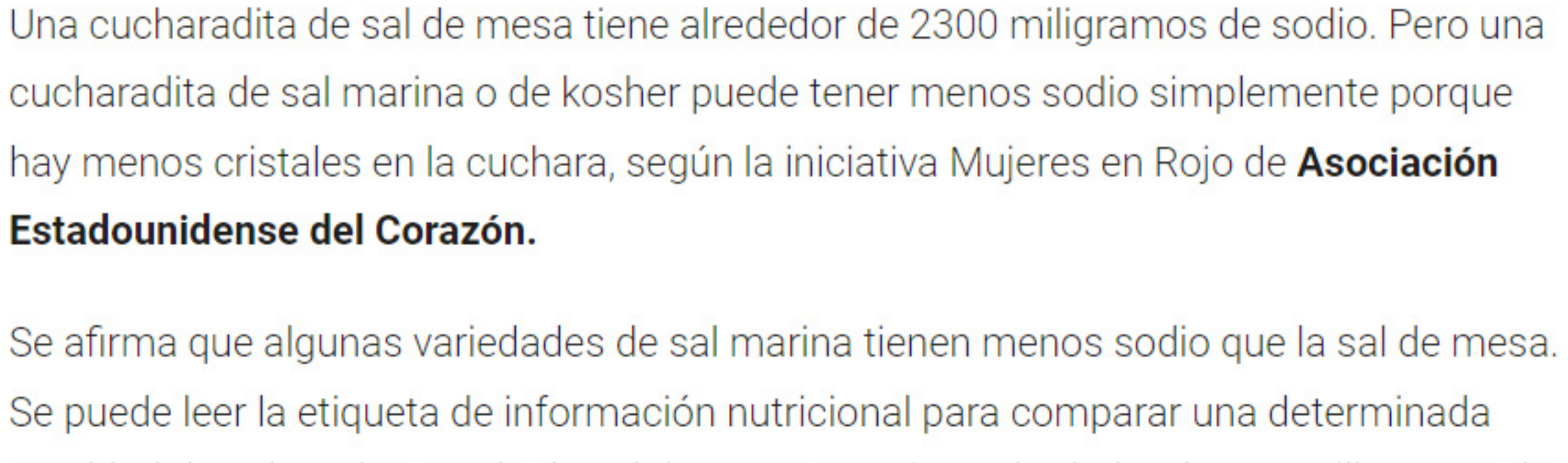
conservación y seguridad de los alimentos y ayuda a mejorar la textura, y la estabilidad,

según la **Red Nacional de Protección de Alimentos**, coordinada por la **Administración**

Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT) de la **Argentina**.

Pero la clave es tener en cuenta el límite de ingesta diaria recomendada.

5- ¿Qué tipo de sal tiene más sodio?



La FDA de los Estados Unidos recomendó controlar el uso de la sal agregada en el momento de las comidas (Imagen Ilustrativa Infobae)

Una cucharadita de sal de mesa tiene alrededor de 2300 miligramos de sodio. Pero una

cucharadita de sal marina o de kosher puede tener menos sodio simplemente porque

hay menos cristales en la cuchara, según la iniciativa Mujeres en Rojo de **Asociación**

Estadounidense del Corazón.

Se afirma que algunas variedades de sal marina tienen menos sodio que la sal de mesa.

Se puede leer la etiqueta de información nutricional para comparar una determinada

cantidad de sal marina con la de sal de mesa, que tiene alrededor de 575 miligramos de

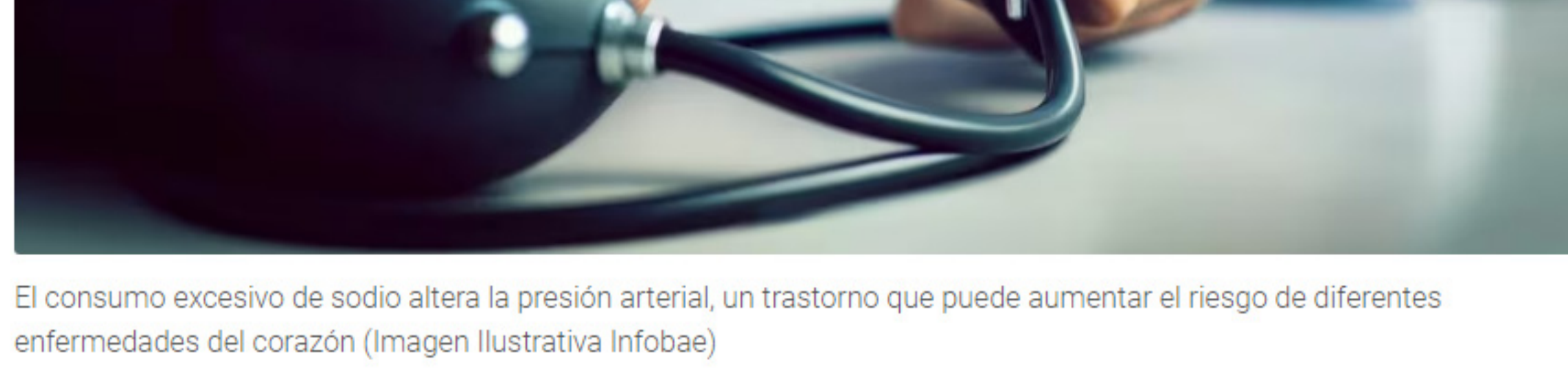
sodio por un cuarto de cucharadita.

La **FDA** propuso reducir el consumo de sodio. De esta manera el "gusto" por lo salado irá

disminuyendo gradualmente y, con el tiempo, quizá ni se lo extrañe. Dio estos consejos:

- Limite la cantidad de sal de mesa que añade a los alimentos mientras cocina, hornea o come. Para dar sabor a su comida, pruebe con los aderezos sin sal y con hierbas aromáticas o con especias, en lugar de sal
- Compre carne, aves, y pescados y mariscos frescos en vez de procesados. Además, en los envases de carnes y aves frescas, verifique si se ha añadido agua salada o solución salina.
- Compre verduras frescas, congeladas (sin salsa ni aderezos), o enlatadas bajas en sodio o sin sal añadida.
- Antes de consumirlos, enjuague los alimentos enlatados que contengan sodio, como los frijoles, el atún, y las verduras. Así eliminará parte del sodio.

6- ¿Qué tiene que ver el sodio con la presión arterial?



El consumo excesivo de sodio altera la presión arterial, un trastorno que puede aumentar el riesgo de diferentes enfermedades del corazón (Imagen Ilustrativa Infobae)

El **sodio** atrae el agua. Entonces una persona sigue una alimentación alta en sodio

agrega agua al flujo sanguíneo. Esa situación puede aumentar el volumen de la sangre y

posteriormente la presión sanguínea.

La presión sanguínea alta (o **hipertensión**) es una afección que se da cuando la presión

sanguínea se mantiene alta permanentemente. Hace que el corazón trabaje más duro, y

la alta potencia del flujo sanguíneo puede dañar las arterias y algunos órganos (como el

corazón, los riñones, el cerebro y los ojos).

Si la hipertensión no se controla, puede elevar el riesgo de ataques cardíacos, infartos,

embolias, enfermedad renal y ceguera. Además, la presión sanguínea suele aumentar

con la edad, por lo que cada año que pasa aumenta la importancia de limitar su ingesta

de sodio.