

La **Fundación Interamericana del Corazón - Argentina (FIC Argentina)** es una organización sin fines de lucro cuya misión es promover políticas públicas y cambios sociales que garanticen la protección del derecho a la salud a través de la reducción de las enfermedades crónicas no transmisibles.

Fundación InterAmericana del Corazón - Argentina (FIC Argentina)

www.ficargentina.org
Scalabrini Ortiz 2470 4° H, CP C1425DBS.
Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.
Tel/fax: +54 11 4831 2238

institucional@ficargentina.org
[@ficargentina](https://twitter.com/ficargentina)
[f /ficargentina](https://www.facebook.com/ficargentina)
[YouTube /ficargentina](https://www.youtube.com/ficargentina)



CONSUMO DE SAL



¿De dónde proviene la sal que consumimos habitualmente?

Se calcula que entre el **65%** y el **70%** de la sal que consumimos las y los argentinos proviene de los alimentos procesados o industrializados.

La sal que se agrega al cocinar o en la mesa representa sólo una pequeña parte del consumo diario.

¿Sal o sodio?

Si bien “sal” y “sodio” no son exactamente lo mismo, **el 90% del sodio que consumimos habitualmente proviene de la sal**, principalmente de la sal que contienen los alimentos procesados o industrializados.

PRINCIPALES FUENTES DE CONSUMO DE SAL EN ARGENTINA:

▶ PANIFICADOS



▶ EMBUTIDOS



▶ QUESOS



▶ CALDOS



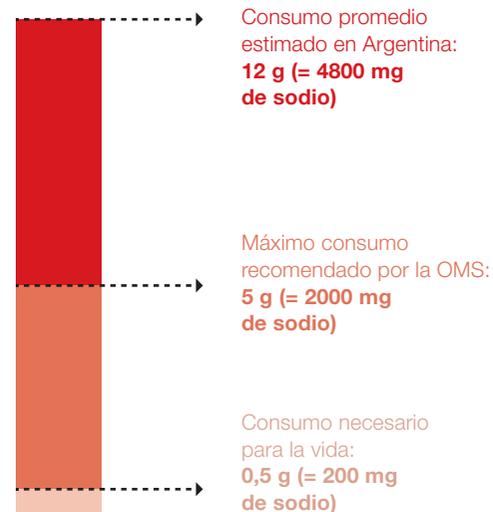
▶ PRODUCTOS DE COPETÍN O SNACKS



▶ CONSERVAS (ENLATADOS)



¿CUÁNTA SAL CONSUMIMOS LAS Y LOS ARGENTINOS POR DÍA?



▶ En Argentina, 1 de cada 3 personas es hipertensa.

50.000 personas mueren por año en nuestro país por las consecuencias de la hipertensión

La alimentación inadecuada, junto con el consumo de tabaco y la actividad física insuficiente, es una de las principales causas de las **enfermedades crónicas no trasmisibles**. Estas enfermedades provocan la muerte de **35 millones de personas cada año en el mundo**, el 80% de las cuales se producen en países de bajos y medianos ingresos.

El **consumo excesivo de sal** es la principal causa de **hipertensión** (o presión arterial elevada). La hipertensión es la primera causa de muerte prematura y la segunda de discapacidad por enfermedades no transmisibles, como **enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares (ACV) y enfermedades renales, entre otras**.

¿De dónde proviene la sal que consumimos habitualmente?

Se calcula que entre el **65%** y el **70%** de la sal que consumimos las y los argentinos proviene de los alimentos procesados o industrializados.

La sal que se agrega al cocinar o en la mesa representa sólo una pequeña parte del consumo diario.

PRINCIPALES FUENTES DE CONSUMO DE SAL EN ARGENTINA:



¿Sal o sodio?

Si bien “sal” y “sodio” no son exactamente lo mismo, **el 90% del sodio que consumimos habitualmente proviene de la sal**, principalmente de la sal que contienen los alimentos procesados o industrializados.

¿Cómo mejoraría la salud de la población si se redujera el consumo de sal?

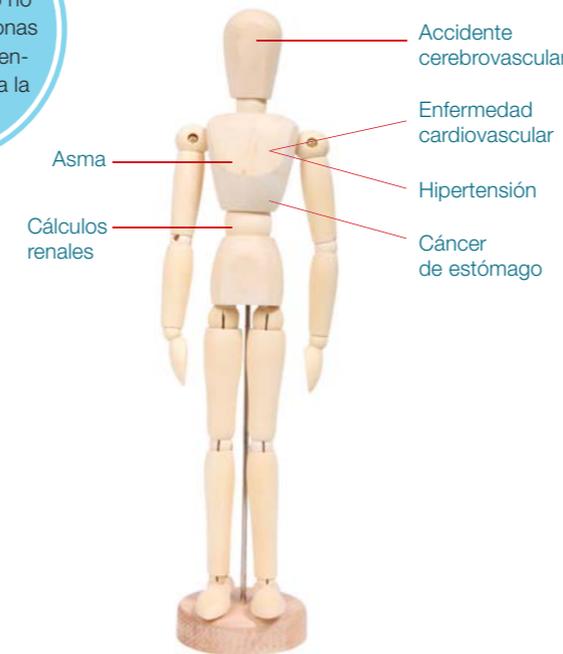
El consumo excesivo de sal es riesgoso no sólo para las personas que ya son hipertensas sino para toda la población.

La región de América Latina y el Caribe presenta las tasas de hipertensión más altas a nivel mundial y en Argentina, casi el 35% de la población adulta es hipertensa.

Según estimaciones de la Organización Panamericana de la Salud, aproximadamente el 30% de las personas que sufren de hipertensión tendrían una presión arterial normal y el resto tendría un mejor control de su presión arterial si redujesen la ingesta de sal a un nivel saludable.

Si se lograra reducir el consumo de sal al nivel recomendado por la OMS, se podrían evitar hasta 1 de cada 4 ataques al corazón o accidentes cerebrovasculares.

CONSECUENCIAS PARA LA SALUD DEL CONSUMO EXCESIVO DE SAL



Políticas para la reducción del consumo de sal

La mayoría de la sal que consumimos está “oculta” en los alimentos procesados o industrializados.

Por este motivo, **para disminuir el consumo de sal en la población los cambios a nivel individual no son suficientes**. Es necesario que los gobiernos implementen **legislación o regulaciones para***:

- Limitar el contenido de sodio que se utiliza en los alimentos industrializados o procesados.
- Promover cambios ambientales para asegurar que los alimentos más saludables sean la opción más fácil para los consumidores, como políticas de etiquetado, de acceso igualitario y de regulación de la publicidad.
- Informar y educar a la población para promover la adopción de hábitos alimentarios saludables.

La disminución de 3 gr. de la ingesta diaria de sal de la población argentina evitaría cerca de 6.000 muertes por enfermedad cardiovascular y ataques cerebrales, y aproximadamente 60.000 eventos cada año.

* Recomendaciones del Foro de la OMS sobre la reducción del consumo de sal en la población, París, 2006.