



**Semana de sensibilización
sobre el consumo de la SAL
del 6 al 12 de marzo**



Gobierno de Puebla
Hacer historia. **Hacer futuro.**



Secretaría
de Salud

Un gobierno **presente**





Índice

- I. Funciones de la sal
- II. Semana Mundial de la Sensibilización sobre la Sal
- III. Evita el consumo de sodio
- IV. Alimentos con exceso de sodio
- V. Prevalencia de consumo de sal
- VI. Recomendaciones para disminuir el consumo de sodio
- VII. Acciones de promoción y prevención durante la semana de la Sensibilización sobre la Sal
- VIII. Directorio



I. Funciones de la sal

Los seres humanos necesitamos sal, pero en pequeñas cantidades para:

- Controlar la cantidad de agua del cuerpo humano, manteniendo el PH de la sangre.
- Regular los fluidos del cuerpo.
- Ayudar a que el cuerpo esté hidratado, introduciendo agua en el interior de las células.
- Ayudar a transmitir impulsos nerviosos y a la relajación muscular.

Una parte de la sal se requiere para poder realizar las actividades vitales, y el resto se pierde a través de la orina, las heces y el sudor, pero es el riñón quien se encarga de regular las concentraciones de sodio de nuestro organismo. El sodio retiene agua, y es gracias a esta propiedad que el cuerpo humano mantiene concentraciones de agua, fundamental para vivir.



II. Semana Mundial de la Sensibilización sobre la Sal

- La Organización Panamericana de la Salud (OPS) promueve la Semana Mundial de Sensibilización sobre la sal para impulsar acciones de política para reducir el consumo de este producto y proteger la salud de la población.
- La reducción de la sal en la dieta es una de las medidas recomendadas para evitar enfermedades.
- El consumo elevado de sodio (más de 2 g por día, equivalentes a 5 g diarios) aumenta la tensión arterial tanto en las personas normotensas como en las hipertensas.
- El sodio se consume principalmente en forma de sal, en la alimentación puede provenir de los alimentos procesados, ya sea porque contengan grandes cantidades de sal (p. ej., platos precocinados, tocino, el jamón y los embutidos, quesos, aperitivos salados, fideos instantáneos) o porque se consuman en grandes cantidades (p. ej., pan y cereales procesados). La sal se añade a los alimentos al cocinarlos (caldos y cubitos de caldo concentrado) o ya en la mesa (p. ej., salsa de soja, salsa picante, salsa de pescado, sal de mesa)



III. Evita el consumo de sodio



- El consumo elevado de sodio contribuye al aumento de la presión arterial (hipertensión) e incrementa el riesgo de padecer enfermedades del corazón (cardiopatías) y del cerebro (accidentes cerebrovasculares).
- El consumo recomendado máximo de sodio al día de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) es de:
2,000 mg de sodio = 5 gramos de sal
- Excepto las que padezcan enfermedades o tomen medicamentos que requieran dietas supervisadas (ejemplo insuficiencia cardiaca o diabetes de tipo I)

La sal y el sodio no son exactamente lo mismo. El sodio es un mineral presente de modo natural en los alimentos o que se añade durante la fabricación. La sal es una combinación de dos minerales: sodio (Na) y cloro (Cl). En torno a un 90% del sodio que consumimos se halla en forma de sal.

Una cucharadita de sal contiene unos 2300 mg de sodio, superior al límite recomendado para los adultos



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

IV. Alimentos con exceso de sodio

Hay alimentos que pueden tener un alto contenido de sodio aún sin tener sabor salado; por eso, es importante el etiquetado nutrimental.



Alimentos con mucho sodio:

Mayonesas y aderezos, papas y frituras, palomitas para microondas, sopas enlatadas, embutidos (jamones, salchichas), consomé (sazonador), cecina de res y cacahuates.

Exceso de sodio:

Verifica los sellos de advertencia al adquirir tus productos





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

ETIQUETADO DE ADVERTENCIA

Consumir **sodio** en exceso **incrementa** la *presión arterial* y el riesgo de padecer enfermedades del corazón.



#EligeSaludable

  @SaludGobPue  ss.puebla.gob.mx



Gobierno de Puebla
Hacer historia. **Hacer futuro.**



Secretaría
de Salud

Un gobierno **presente**



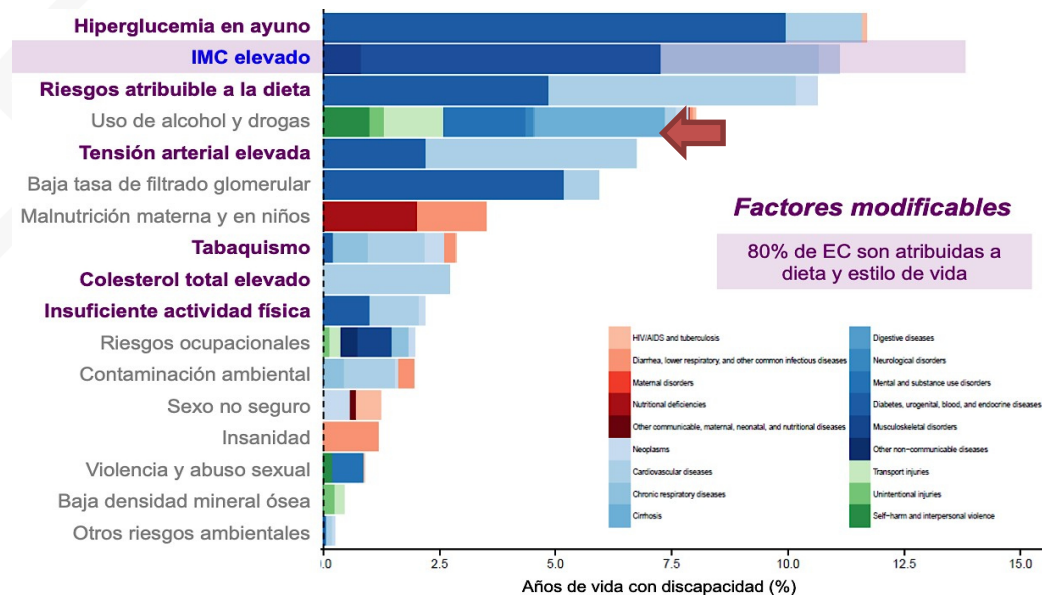


Prevalencia en el consumo de sal

De acuerdo a la ENSANUT 2021, a nivel nacional el porcentaje de adultos de 20 años y más con diagnóstico de hipertensión arterial (considerando el hallazgo en encuesta más el diagnóstico previo) fue de 26.4% para mujeres y 30.5% para hombres. Este padecimiento forma parte de los principales factores de riesgo de muerte y discapacidad en México.

En México, el 85 por ciento de las personas adultas consume entre siete y nueve gramos al día. En niñas y niños debe ser menor a dos gramos; no obstante, se ha detectado que la ingesta es de 2.7 en promedio

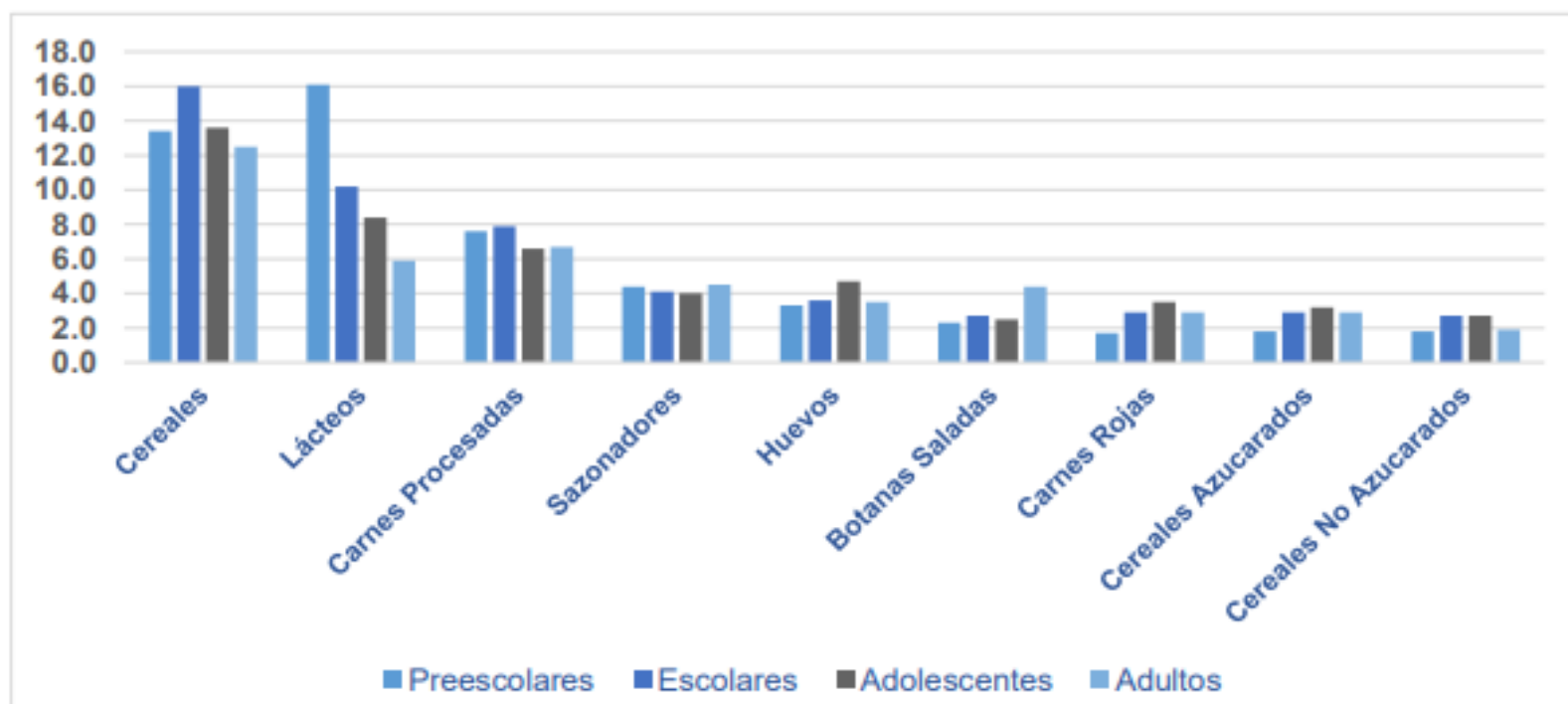
Factores de riesgo y discapacidad en México, 2019





V. Prevalencia en el consumo de sal

Figura 4. Principales de grupos de alimentos que contribuyen al alto consumo de sodio en población mexicana.





VI. Recomendaciones para disminuir el consumo de sodio

1. Consuma frutas, verduras, carnes y alimentos frescos.
2. Evite alimentos procesados con sellos de advertencia.
3. Prepare su propia comida, evite las salsas envasadas y productos instantáneos (arroz o fideos instantáneos y la pasta precocinada).
4. Limite la cantidad de sal que añade a los alimentos mientras cocina, hornea o come. Para dar sabor a su comida, pruebe hierbas aromáticas o especias.
5. Conozca sobre el sodio en los alimentos y explore nuevas formas de preparar los alimentos.
6. Al reducir la cantidad de sodio que consume, su “gusto” por lo salado irá disminuyendo gradualmente.





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Beneficios de consumir frutas y verduras de temporada

NO CONTIENEN QUÍMICOS, SAL O GRASAS

Son frescos con más sabor, vitaminas y minerales.

Son más económicos.

Ayuda a la producción local y llega mas rápido a tu zona.

Tienen más durabilidad en tu alacena.

Cada color tiene diferentes vitaminas y minerales.





VII. Acciones de promoción y prevención durante la semana de la Sensibilización sobre la Sal



Esta semana te invitamos a realizar las siguientes acciones en tu municipio, localidad y/o colonia para prevenir el consumo excesivo de sal en la población

1. Organiza talleres sobre el etiquetado frontal de los alimentos en entornos escolares, laborales, públicos y sociales.
2. Realiza demostraciones gastronómicas con recetas saludables que no necesiten de sal. En el siguiente link, encontrarás algunas recetas saludables: <https://ss.puebla.gob.mx/prevencion/alimentacion>
3. Crea periódicos murales novedosos y llamativos para la población
4. Comparte esta información en redes sociales.
5. Visita las fonditas, restaurantes y cafeterías cercanas al Centro de Salud para incentivar la eliminación de saleros de la mesa, la preparación de alimentos con menos sal y eliminar el uso de procesados como: salsa de tomate, salsas envasadas, de soya, caldos de pollo etc.

¡Juntos podemos lograr grandes cambios!



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Directorio

Jose Antonio Martínez García

Secretario de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

José Fernando Huerta Romano

Subsecretario de Salud Zona “B” y Coordinador
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Virginia Vital Yep

Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Claudia Salamanca Vázquez

Subdirectora de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

Departamento de Promoción de la Salud

de los Servicios de Salud del Estado de Puebla