

# La sal y la salud. Por un consumo adecuado de sal

Jesús Fleta Zaragoza

Departamento de Pediatría. Hospital Clínico Universitario

[Bol Pediatr Arag Rioj Sor, 2009;39: 37-38]

## Salt and health. By a proper salt consumption

Sr. director:

Recientemente, el Ministerio de Sanidad de nuestro país, haciéndose eco de programas desarrollados en otros países, especialmente Estados Unidos y Reino Unido, va a poner en marcha una campaña informativa con el fin de disminuir el consumo de sal en la población general.

La sal es un elemento imprescindible para la vida, regula el equilibrio osmótico entre el espacio intracelular y extracelular e interviene en la excitabilidad neuromuscular y cardíaca. Sin sal no se podría concebir la vida humana y son necesarias ciertas cantidades mínimas para subsistir<sup>(1)</sup>. Lo que realmente preocupa es el consumo en exceso de este elemento; en países en vías de desarrollo el consumo de sal es de menos de 5 g al día y en los países occidentales desarrollados de más de 12 g al día. Precisamente uno de los objetivos nutricionales a alcanzar; por parte de la población de nuestro entorno, es no superar los 6 g al día, lo que equivale aproximadamente a una cucharada de café<sup>(2)</sup>.

De todos es conocido que el consumo de sal común en exceso está asociado a algunos problemas de salud, especialmente el de la hipertensión arterial, factor de riesgo cardiovascular mayor e independiente que afecta al 35% de la población general adulta<sup>(3, 4)</sup>. En este caso concreto con el agravante de que sus problemas derivados no se ponen de manifiesto hasta la edad adulta; por lo tanto es prioritario conocer la cantidad correcta de ingesta diaria para cada etapa de la vida. La OMS ha publicado las necesidades que pueden servir de guía a la hora de recomendar una ingesta adecuada de sal tanto en niños como en adultos; se muestran en la tabla I.

En nuestro país se está imponiendo mostrar en los envases de los productos alimenticios la cantidad de sal

Tabla I. Necesidades de sal al día (gramos) (OMS).

Edad	Sal	Na
<7 años	<3	<1,2
7-10 años	<4	<1,6
Adultos	<6	<2,4

que contienen, o bien como cloruro sódico, o bien como sodio, teniendo en cuenta que 1 g de sal contiene 390 mg de sodio. En este momento no todos los productos contienen dicha especificación, lo cual dificulta conocer la cantidad de sal que contiene cada porción; hay que tener en cuenta que incluso productos insípidos y dulces llevan sal, algunos en cantidades que pueden sorprender. En la tabla II se muestra la cantidad de sodio que contienen algunos alimentos comunes, adquiridos personalmente

Tabla II. Contenido de sal de algunos alimentos comunes.

Cifras obtenidas directamente del propio envase o envoltorio.

Alimento/producto	Na/100 g o 100 ml
Caldo de carne (pastillas)	22,8 g
Pan Bimbo	0,8 g
Pan baguette	0,5 g
Caldo de verduras (Hacendado)	0,4 g
Crema de verduras (Knorr)	0,37 g
Gazpacho suave sin gluten (Hacendado)	0,3 g
Bote alubia blanca (Hacendado)	0,26 g
Cereales (Muesli con chocolate)	0,23 g
Horchata de chufa (Hacendado)	0,022 g
Tomate natural Bonny	7,5 mg
Agua Font Vella	1,32 mg
Agua Bezoya	0,13 mg

Correspondencia: Jesús Fleta Zaragoza

Departamento de Pediatría. Hospital Clínico Universitario. Avda. San Juan Bosco, 15. 50009 Zaragoza

e-mail: jfleta@unizar.es

Recibido: abril de 2009. Aceptado: abril de 2009

en un centro comercial de nuestra ciudad, entre los que se incluyen algunas marcas «blancas», y en la tabla III, la denominación de los alimentos en función de la cantidad de sal que contienen según el Reglamento del Parlamento Europeo, publicado en 2007<sup>(5)</sup>.

Como conclusión, de acuerdo con Rodríguez-Soriano y Sanjurjo<sup>(6)</sup> sería recomendable, como profesionales de la salud, hacer un cálculo de la cantidad de sal que se ingiere con la ingesta de los productos más comunes y, según los resultados, recomendar no adicionar sal a las comidas. Pensemos que, por mucho que se abuse de la sal, no encontraremos habitualmente manifestaciones clí-

nicas en el período de la infancia, pero podemos prevenir situaciones indeseables cuando nuestros niños sean adultos jóvenes.

**Tabla III.** Declaración nutricional. Reglamento 1924/2006 de la Unión Europea.

Contenido	Na*
Bajo contenido	<0,12 g/100 g
Contenido reducido (Light)	<0,04 g/100 g
Sin contenido	<0,005 g/100 g

\*O su equivalente en sal: 1 g de sal contiene 390 mg de sodio.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Fleta J, Mur L. Importancia de la sal en alimentación infantil. *Nutr Clin* 1987; 2:23-32.
2. Mataix J, Aranceta J. Recomendaciones nutricionales y alimentarias. En: J. Mataix, ed. *Nutrición y alimentación humana*. Tomo I. Madrid: Ergón; 2002, pp. 247-269.
3. Fleta J, Fleta B, Corral E. Prevención de las enfermedades cardiovasculares desde la infancia. *Comentario del Informe SEA*, 2002. *Ped Rur Extr* 2004; 34:227-229.
4. Valtueña O. *Consumo de sal y salud pública*. Madrid: Mezquita; 1984.
5. Reglamento (CE) N.º 1924/2006 del Parlamento Europeo. Anexo. Consejo de 20 de diciembre de 2006. *Diario Oficial de la Unión Europea*, 18 de enero de 2007.
6. Rodríguez-Soriano J, Sanjurjo P. Prevención de la enfermedad cardiovascular desde la edad pediátrica. En: Bueno M, Sarría A, Pérez González JM, eds. *Nutrición en Pediatría* (3.ª ed). Madrid: Ergón; 2006, pp. 513-521.