SODIO

AADYND
Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas

El **Sodio** (Na) es un mineral necesario para el correcto funcionamiento del organismo. Interviene en la regulación de la presión arterial, el volumen de sangre y el correcto funcionamiento de músculos y nervios.

SE ENCUENTRA PRINCIPALMENTE EN:

Sal de mesa · Alimentos procesados · Aderezos · Panificados · Conservas · Salsas · Caldos · Quesos y embutidos

¿De dónde proviene el **sodio** que **consumimos**? (1)

94% Alimentos

Consumo de sal a través de los **alimentos** (2)

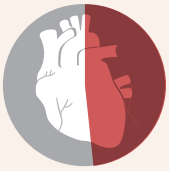
65% · 70%	Alimentos procesados e industrializados
12%	Frutas, verduras, carne, legumbres

1% Agua

5% Otras Bebidas

El exceso de sodio es **riesgoso** para la salud (3)

62% de accidentes cerebrovasculares



49% de enfermedades coronarias

Los **argentinos** consumimos **demasiado sodio** (4-9)

	Sodio	Sal
Recomendado OMS	2.000 mg	5 g
Argentina	**4.408 mg**	**11,2 g**
Brasil	4.329 mg	11 g
Chile	3.857 mg	9,8 g
Estados Unidos	3.424 mg	8,7 g
Canadá	3.030 mg	7,7 g

Más del doble que lo recomendado

Para tener en cuenta a la hora de **leer las etiquetas**

En las **bebidas sin alcohol** se debe declarar cuánto **sodio tienen cada 200 ml** mientras que en las **aguas envasadas** (minerales y otras) se debe indicar cuánto **sodio tienen cada 1000 ml.**

Referencias: 1) Estudio AADYND 2) He FJ, MacGregor GA: Reducing population salt intake worldwide: from evidence to implementation. Prog CardiovascDis 2010; 52(5), 363-82. 3) Ferrante D, Apro N, Ferreira V, Virgolini M, Aguilar V, Sosa M, et al. Feasibility of salt reduction in processed foods in Argentina. Rev Panam Salud Pública. 2011; 29(2):69–75. 4) Sodium intake for adults and children. WHO Guideline. 2012. 5) http://www.prensa.argentina.ar/2013/03/11/38976-salud-presen-to-informe-sobre-elconsumo-de-sal-en-el-pais.php 6) Sarno F, Claro RM, Levy RB, Bandoni DH, Ferreira SRG, Monteiro CA. Estimated sodium intake by the Brazilian population, 2002-2003. Rev Sau de Publica. 2009; 43:219-25. 7) Encuesta nacional de salud ENS Chile 2009-2010. 8) Committee on Strategies to Reduce Sodium Intake, Food and Nutrition Board, Institute of Medicine (US); Strategies to reduce sodium intake in the United States. Washington. DC: The National Academies Press; 2010. 9) Sodium Working Group. Sodium Reduction Strategy for Canada, Recommendations of the Sodium Working Group.Ottawa, Canada: Health Canada; 2010.