
Pasos para desarrollar metas de reducción de sodio y actualización de la guía técnica SHAKE

Dra. Luz María De Regil

Jefa de Unidad

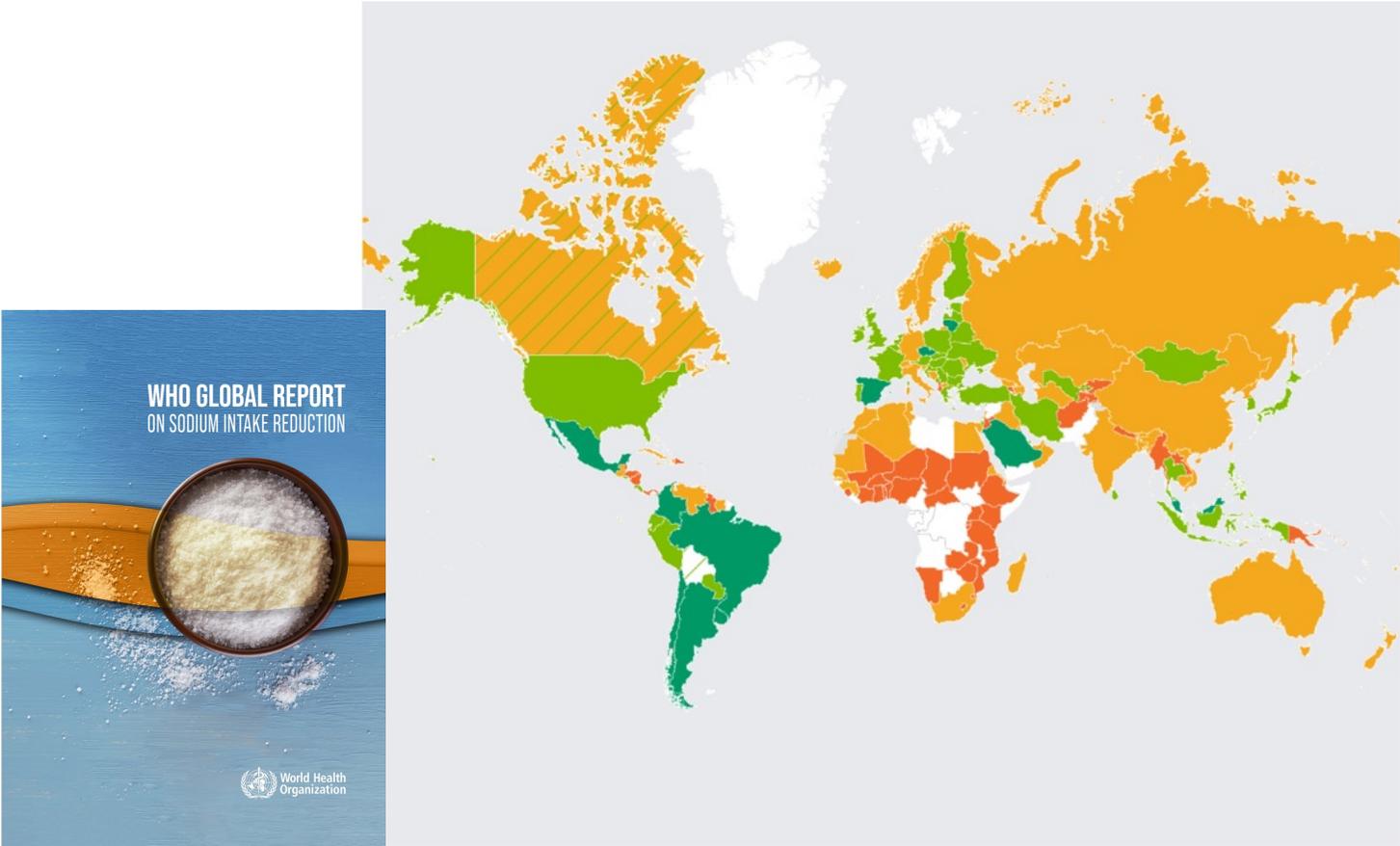
Unidad de Acciones Multisectoriales en Sistemas Alimentarios

Departamento de Nutrición y Seguridad Alimentaria

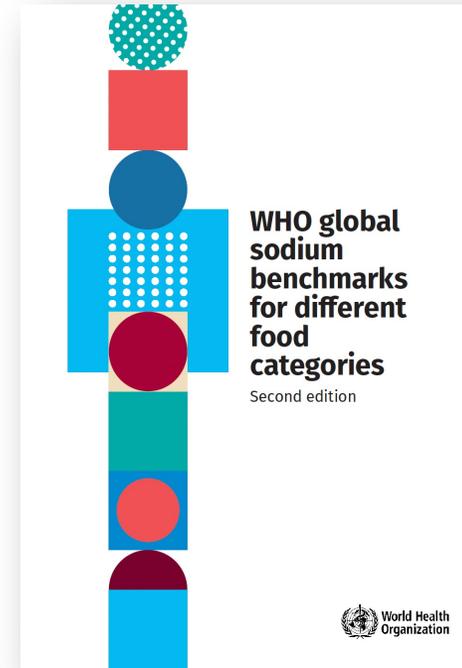
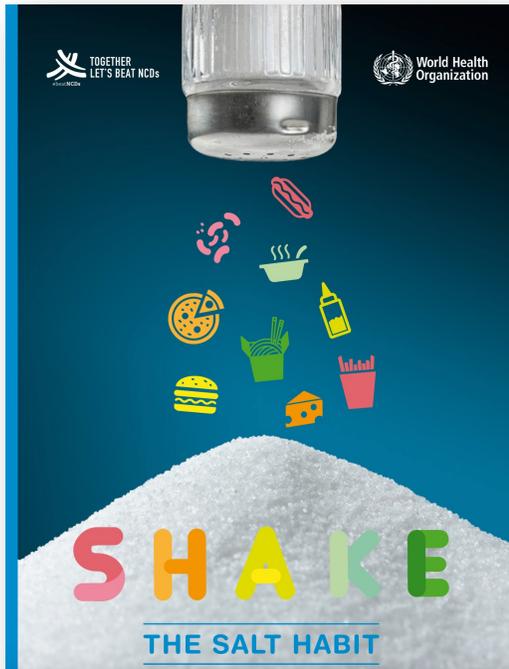
Organización Mundial de la Salud



Reformulación de alimentos– crítica para reducir el consumo de sodio



Resources for reformulation



Pasos para desarrollar metas de reducción de sodio

1. Recopilar datos y determinar la contribución de los alimentos procesados a la ingestión total de sodio y qué categorías de alimentos procesados contribuyen mayormente
2. Determinar categorías de alimentos clave para establecer metas utilizando las categorías definidas por los *'WHO Global Sodium Benchmarks'* y ajustarlas según sea necesario
3. Recopilar datos a nivel de producto y analizar qué productos se incluyen en categorías seleccionadas y sus niveles de sodio
4. Establecer metas y cronograma:
 - Revisar los puntos de referencia globales y compararlos con datos recopilados; aplicar valores de los *'Benchmarks'* como meta. Ajustar categorías de alimentos según sea necesario y establecer metas
 - Establecer cronograma, teniendo en cuenta los objetivos de reducción de sodio del país. Considerar enfoque gradual y establecer objetivos escalados
 - Evaluar la viabilidad técnica de las metas y el cronograma a través de evidencia científica y consultas abiertas y transparentes con las partes interesadas (*stakeholders*).
5. Desarrollar planes para monitorear, evaluar y actualizar las metas a través del tiempo

1. Recopilar datos y determinar la contribución de los alimentos procesados a la ingestión total de sodio y qué categorías de alimentos procesados contribuyen mayormente

Comprender los patrones de consumo de la población. Utilizar datos sobre el consumo nacional de alimentos para identificar categorías y subcategorías de alimentos. Considere los recursos del país

- Recordatorio de 24 horas
- Frecuencia de consume de alimentos



1. Recopilar datos y determinar la contribución de los alimentos procesados a la ingestión total de sodio y qué categorías de alimentos procesados contribuyen mayormente

Utilizar datos de etiquetas: contenido sodio (BoP) en mg/100 gramos

- Recopilación rápida de datos directos en supermercados
- Fotografías utilizando aplicaciones de teléfonos inteligentes
- Sitios web de supermercados con información nutricional y de ingredientes
- Recopilación de datos amplia: calorías y nutrientes como azúcar y grasas saturadas y trans.

Opción no esté disponible—> Se podrían realizar análisis de laboratorio para determinar mg de sodio/100 gramos.

Nutrition Facts

Serving Size 2 cups (30g)
Servings Per Container about 10

Amount Per Serving

Calories 140 Calories from Fat 60

% Daily Value*

Total Fat 6g 10%

Saturated Fat 1g 4%

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 135mg 6%

Total Carbohydrate 20g 7%

Dietary Fiber 2g 8%

Sugars 7g

Protein 2g

Vitamin A 0% • Vitamin C 0%

Calcium 0% • Iron 2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Ejemplo: Base de datos de contenido de sodio

ID de producto	Fecha	Nombre de producto	Marca	Tamaño de porción	Unidad de medida (1=gr, 2=ml)	Categoría de alimentos	Grasa saturada	Azúcar	Sodio	Energía	Sodio mg/100 grams
60302	02-25-21	PRODUCTO 1	MARCA 1	100	1	1. Chocolate	10.8	53.5	50	379	50
60303	02-25-21	PRODUCTO 2	MARCA 1	35	1	1. Chocolate	2.6	20.4	26	130	75
60304	02-25-21	PRODUCTO 3	MARCA 1	35	1	1. Chocolate	3	20	15	131	42.8
60305	02-25-21	PRODUCTO 4	MARCA 1	100	1	1. Chocolate	7.8	56.7	85	372	85
60306	02-25-21	PRODUCTO 5	MARCA 2	58	1	3c. Papas fritas	5.5	1	520	319	896.5
60307	02-25-21	PRODUCTO 6	MARCA 2	58	1	3c. Papas fritas	5.5	1	520	319	896.5
60308	02-25-21	PRODUCTO 7	MARCA 2	58	1	3c. Papas fritas	5.5	1	520	319	896.5
60309	02-25-21	PRODUCTO 8	MARCA 2	30	1	3c. Papas fritas	2	0	115	144	383.3
60310	02-25-21	PRODUCTO 9	MARCA 2	58	1	3d. Botana extruic	5.5	1	520	319	896.5
60311	02-25-21	PRODUCTO 10	MARCA 2	28	1	3d. Botana extruic	2.5	0	220	140	785.7

2. Determinar categorías de alimentos clave para establecer metas utilizando las categorías definidas por los *'WHO Global Sodium Benchmarks'* y ajustarlas según sea necesario

1) Establecer metas de sodio para todas o la mayoría de categorías que contribuyen a la dieta basándose en datos nacionales

No siempre es factible establecer metas para todas las categorías de alimentos debido a cuestiones de recursos y tiempo.

2) Priorizar categorías y subcategorías de alimentos clave

- Productos de alto consumo infantil (ultraprocesados como: botanas, galletas, entre otros).
- Productos que no son particularmente altos en sodio pero que tienen una gran participación de mercado o representan una gran proporción de la ingestión de sodio. Ejemplos: tortillas para México, arepas para Colombia y roti para la India.
- Productos con alto contenido en sodio pero de bajo consumo. Ejemplo: embutidos, productos enlatados y snacks salados.
- Ingredientes que afectan la cadena de suministro más allá de lo que está disponible para los consumidores (grasas, margarina y cubitos de caldo)



3. Recopilar datos a nivel de producto y analizar qué productos se incluyen en categorías seleccionadas y sus niveles de sodio

Calcular el contenido de sodio por grupo y subgrupo de alimentos.

Limpieza de datos para detectar posibles errores, *typos* y eliminar duplicados.

Personal capacitado en investigación en sodio y estadística

Se debe presentar un informe con la siguiente información:

- Tamaño de muestra por grupo/subgrupo de alimentos
- Contenido promedio de sodio por grupo/subgrupo de alimentos (mg de sodio/100 gramos)
- Distribución de la variable (distribución normal o asimétrica)
- Mediana y contenido promedio de sodio por grupo/subgrupo de alimentos (mg/100 gramos)
- Medidas de distribución por grupo/subgrupo de alimentos (desviación estándar, percentiles, mínimo y máximo)

Categoría de alimento/Subcategoría	Tamaño de muestra por categoría (N)	Media	Desviación estándar	Distribución normal (Valor P)	Mediana	Percentil 25	Percentil 75	Mínimo	Máximo
Cereales de desayuno	404	298	223	0.001	323	67	480	0	1062

4. Establecer metas y cronograma:

- Introducir una reducción gradual a lo largo del tiempo
- Compañías de alimentos multinacionales: reformulación sencilla de portafolios
- Las pequeñas y medianas empresas podrían necesitar más tiempo
- Los objetivos provisionales permiten al consumidor:
 - Adaptar sus receptores gustativos en la lengua. Reducción de hasta el 20% imperceptible
 - Establecer un piso uniforme para que todas las marcas estén por debajo de la meta con límites obligatorios
 - Si las reducciones son graduales los consumidores no notarán una disminución repentina

- Revisar los puntos de referencia globales y compararlos con datos recopilados; aplicar valores de los *'Benchmarks'* como meta. Ajustar categorías de alimentos según sea necesario y establecer metas



- Revisar los puntos de referencia globales y compararlos con datos recopilados; aplicar valores de los *'Benchmarks'* como meta. Ajustar categorías de alimentos según sea necesario y establecer metas

WHO Global Sodium Benchmarks	Metas regionales OPS reducción sodio 2022	Meta máxima para Colombia
6b. Cereales de desayuno altamente procesados 280 mg/100 gramos	4a Cereal listo para consumir y cereal de desayuno instantáneo caliente 260 mg/100 gramos	Cereal laminado para el desayuno 600 mg/100 gramos



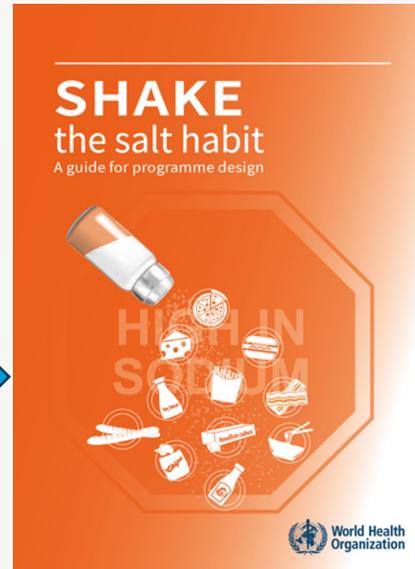
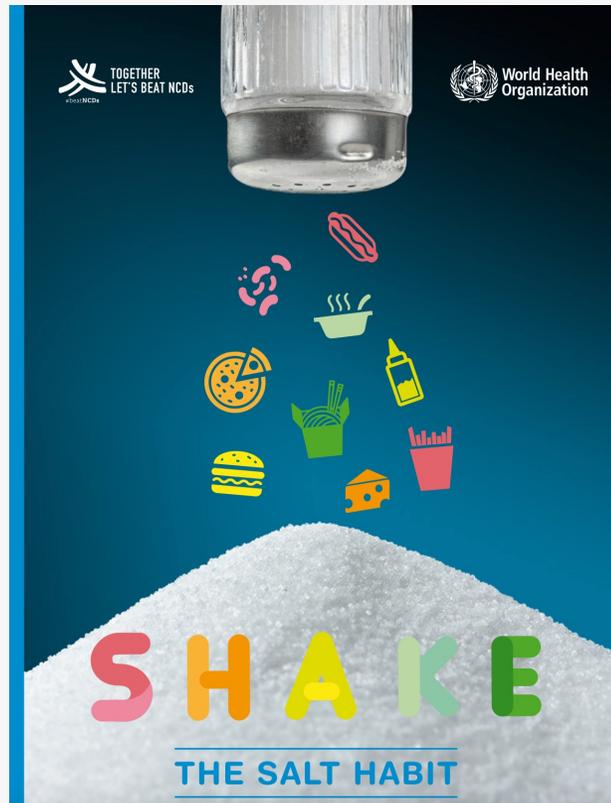
• **Evaluar la viabilidad técnica de las metas y el cronograma a través de evidencia científica y consultas abiertas y transparentes con las partes interesadas (*stakeholders*).**

- Consulte con académicos, profesionales de la salud, organizaciones no gubernamentales, gobiernos, tecnólogos de alimentos.
- Buscar una representación equitativa (sectores, género, geográfica).
- Establecer una forma clara, transparente y organizada para que las partes interesadas comenten sobre categorías y objetivos.
- Desarrollar una política sólida de conflictos de intereses (COI) para guiar el proceso.
- Todos los miembros deben completar formulario COI y de confidencialidad.
- Mantenga todas las reuniones grabadas y establezca un cronograma.
- Establecer puestos y responsabilidades (secretaría, coordinador, tomador de notas, etc.).
- Industria de alimentos
 - Pensemos en las pequeñas y medianas empresas, no sólo en las multinacionales
 - Establecer oportunidades para la aportación de la industria, pero no durante desarrollo de políticas o la toma de decisiones.



5. Desarrollar planes para monitorear, evaluar y actualizar las metas a través del tiempo

- Las metas deben monitorearse y revisarse continuamente, ya que los avances en las reformulaciones en categorías clave de alimentos tienen el potencial de reducir niveles de sodio.
- Crear, mantener y actualizar una base de datos con información del etiquetado de alimentos es clave.
- La ley o reglamento debe establecer el plazo para revisarse nuevamente y actualizar metas.
- Continuar la investigación de patrones dietéticos de la población para identificar nuevos grupos de alimentos de alto consumo o con alto contenido de sodio.



Revisión de guía técnica SHAKE

- Propósito: Guía para el diseño de programas de reducción de sodio liderados por gobierno
- Versión actualizada de SHAKE: el hábito de la sal
 - El acrónimo ya no es indicativo de las secciones.
- Nuevo diseño y contenido
- Formato consistente
- Diagramas de flujo para ayudar con la toma de decisiones.

Revisión de guía técnica SHAKE

- ¿Qué hay de nuevo?
- **Preparación**
 - Datos para impacto y seguimiento
- **Políticas y otras medidas para reducir la ingestión de sodio**
 - Enfoque obligatorio liderado por el gobierno
 - Elementos transversales
 - Reformulación para políticas más saludables
 - Etiquetado frontal de los alimentos
 - Adquisición y servicio de alimentos
 - Políticas para proteger a los niños del impacto del marketing de alimentos en la dieta
 - Comunicación para cambios de comportamiento y campañas en medios de comunicación
 - Políticas fiscales
 - Sustitutos de sal bajos en sodio enriquecidos con potasio
- **Monitoreo y evaluación**

Agradecimientos

- Kaia Engesveen
- Mary-Anne Land
- Claudia Nieto
- Colaboradores de Resolve to Save Lives

Apoyo financiero para la OMS en materia de reducción del sodio:

- Resolve to Save Lives
- Gobierno de los Países Bajos
- Gobierno de Japón

Muchas gracias

Para más información contactar a:

Luz María De Regil, Jefa de Unidad

Organización Mundial de la Salud

deregillu@who.int



75 HEALTH FOR ALL