

# Metas regionales actualizadas de la OPS para la reducción del sodio

Webinar: Metas para la Reducción del Sodio: Herramientas para su desarrollo y experiencias de los países en su implementación

Leo Nederveen

Asesor Regional en Alimentación, Nutrición y Actividad Física en Escuelas

15 de mayo de 2024

Item	Description	Value 1	Value 2	Value 3	Value 4
14b	Nut butters and nut spreads	330	300		
15	Fats and oils				
15a	Salted butter, margarine, and butter blends	510			
15b	Mayonnaise	670			
15c	Salad dressing & vinaigrette	800	730		
16	Sauces, dips, gravy and condiments				
16a	Bouillon cubes and powders (as sold)	18,000	16,000	68.0	56.0
16b	Pasta sauce	330	300	4.5	
		800	640		
		300			

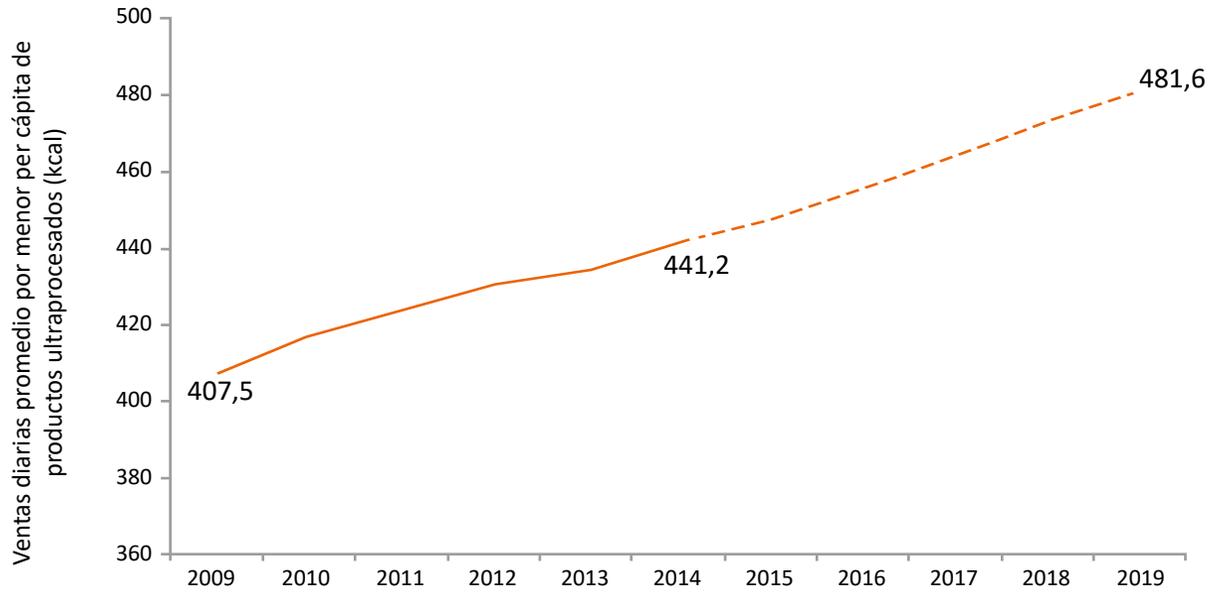


# La sal: contribuye a la hipertensión, enfermedades cardiovasculares y otras ENTs



**Figura 1**

Ventas diarias promedio al por menor per cápita de productos ultraprocesados en siete países latinoamericanos, 2009-2014, y previsiones para el período 2015-2019 (en kcal)



Los datos se presentan como kilocalorías per cápita.

2 Las ventas de fórmula para lactantes crecieron de un promedio de 50,1 kcal per cápita/día en el 2009 a 68,4 kcal per cápita/día en el 2014 y previsiblemente aumentarán más, a 86,7 kcal per cápita/día en el 2019 (45).

**70-80% de la sal consumida por la población proviene de productos procesados y ultra procesados**



Reducción gradual y progresiva de la proporción sal/sodio en los alimentos manufacturados.

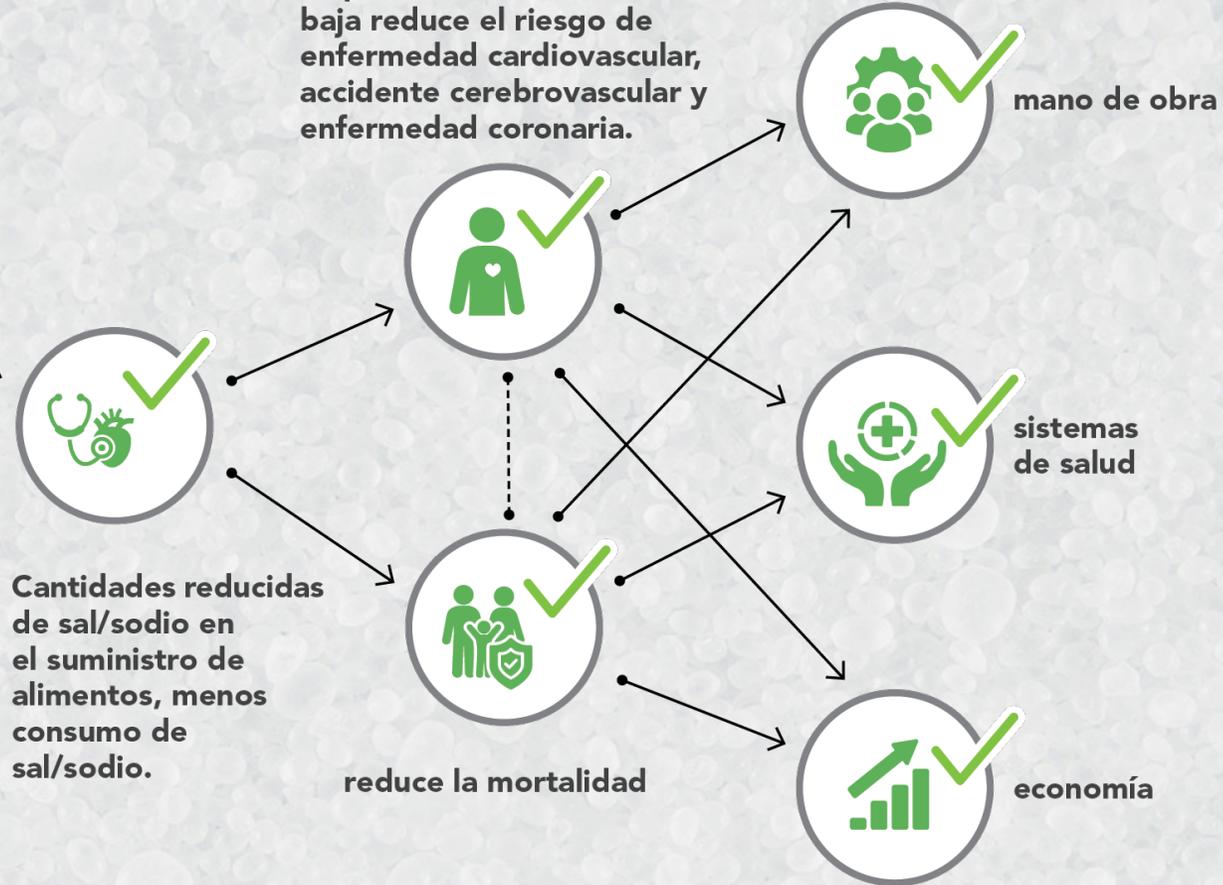
LA REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE SAL TIENE IMPACTOS SIGNIFICATIVAMENTE POSITIVOS EN LOS PAÍSES:

**H**  
**A**  
**S**

**A**  
**K**  
**E**

MENOS SODIO EN EL SUMINISTRO DE ALIMENTOS

La presión arterial más baja reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular y enfermedad coronaria.



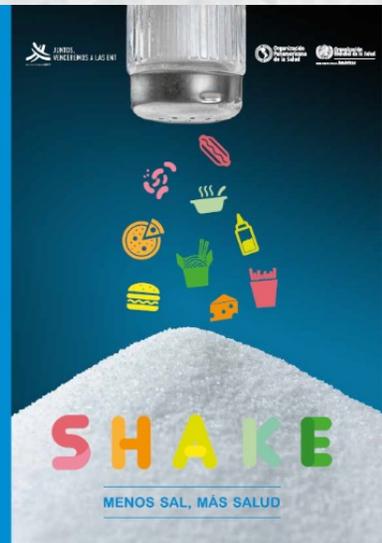
Cantidades reducidas de sal/sodio en el suministro de alimentos, menos consumo de sal/sodio.

reduce la mortalidad

mano de obra

sistemas de salud

economía



Disponible en: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/38586>



# Ejemplo de categorías



1. Pan, productos de pan y pan crujiente



2. Tortas, galletas, pasteles y panes dulces



3. Derivados del maíz



4. Cereal para desayuno



5. Aperitivos salados



6. Queso



7. Hortalizas, frijoles y legumbres procesados



8. Productos cárnicos elaborados



9. Pescado y mariscos procesados



10. Productos de soya y sustitutos de la carne



11. Sopas



12. Alimentos preparados, alimentos de preparación rápida y platos mezclados



13. Pasta y fideos frescos o secos sin saborizante



14. Granola, barras energéticas, mantequillas de nueces y pastas de nueces para untar



15. Grasas y aceites



16. Salsas, salsas para mojar, salsas de jugo de carne y condimentos



# Metas regionales actualizadas para la reducción del sodio 2022-2025



Categoría	Descripción	mg de sodio/100 g		mg sodium/kcal		
		Meta para el 2022	Meta para el 2025	2022	2025	
<b>1. Pan, productos de pan y pan crujiente</b>						
1a	Pan de molde y pan de leña, pancitos y bollos	Incluye pan de grano entero, pan integral, pan de harina integral, pan blanco y bollos.	340	280	1,2	1,0
1b	Tortillas (trigo), wraps, naan y roti	Incluye pan sin levadura con o sin saborizantes, pita, roti, tortillas de trigo, wraps y naan. Excluye las tortillas de maíz (3a) y el pan con agregados (1c).	550	450	1,8	1,7
1c	Pan con agregados	Incluye panes con agregados que contienen sodio; por ejemplo, aceitunas, cebolla, trozos de jamón, pasas, tomate, queso, mantequilla y ajo, y pandebono.	420	350	1,5	1,2
1d	Otros productos de pan	Incluye productos de pan no comprendidos en 1a-c, como English muffins, bagels, pan seco, tostones, medialunas y corteza de pizza.	400	350	1,3	1,1



# Publicaciones

## Updated PAHO Regional Sodium Reduction Targets

**Metas regionales actualizadas de la OPS para la reducción del sodio**  
 Herramienta para enfrentar la carga de **enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación**

**OPS** Organización Panamericana de la Salud

## Tackle the Diet-related Communicable Diseases

**EXCESO SODIO MSP**

**HIGH IN SODIUM**

**OPS** Organización Panamericana de la Salud

Enlace [inglés](#)

## Anexo. Preguntas frecuentes



### 1. ¿Qué enfoque metodológico se usó para establecer estas metas nuevas?

- Las metas nuevas y revisadas sobre el contenido de sodio se basan en los datos sobre la distribución del contenido de sodio (mg/100 g) de los productos alimenticios vendidos en 18 países de la Región de las Américas entre el 2013 y el 2015.<sup>2</sup>
- Se calculó una reducción de 15% y 30% para el 2022 y el 2025, respectivamente, a partir de los valores de sodio medidos en el percentil 50. Si el valor calculado para el 2025 (reducción de 30%) era inferior al percentil 25, se usó este percentil como meta para el 2025. En los casos en que la meta para el 2025 se fijó en el percentil 25, la meta para el 2022 se fijó aproximadamente en el punto medio entre la mediana y el percentil 25.

### 2. ¿No son estas metas “demasiado difíciles” de alcanzar?

- Estas metas nuevas se establecieron sobre la base de una reducción de 30% respecto de valores medios del punto de comparación del 2015, lo cual significa que una gran mayoría de los productos ya han alcanzado estas metas.
- Para las categorías de productos alimenticios en las cuales esto parecía muy difícil, se elevó la meta al percentil 25 para que fuese factible.
- Estas metas se basan en datos reales de los países de la Región.

### 3. ¿Es el plazo demasiado corto para que la industria se adapte?

- Las metas se han establecido de acuerdo con datos reales sobre diferentes categorías y subcategorías de productos alimenticios, lo cual significa que ya hay productos en el mercado que las cumplen.
- Las metas se han establecido de manera gradual, comenzando por las primeras metas en el 2015 para los valores máximos en los países de la Región y siguiendo ahora con las metas para el 2022 y el 2025.

### 4. ¿Compensarán los consumidores la reducción del contenido de sal?

- La evidencia sugiere que, cuando el consumo de sal se reduce gradualmente, las personas prefieren los alimentos con menos sal.<sup>3,4</sup>

<sup>1</sup> El contenido de sodio de los productos alimenticios se expresa con mayor frecuencia en miligramos de sodio (mg/100 g o mg/100 ml). Esta es la unidad de medida que se ha usado en la mayoría de los estudios del mundo. Este enfoque es la base de la mayoría de las metas para el consumo de sodio en todo el mundo y es el que se usó para el sodio del 2015. Esta unidad permite observar la variación de la concentración de sodio entre categorías de productos alimenticios, pero no permite clasificar los productos que contienen una cantidad excesiva de sodio según la OPS.

<sup>2</sup> Los datos se basaron principalmente en los datos iniciales recopilados entre el 2013 y el 2015.

<sup>3</sup> Kloss L, Meyer JD, Graeve L, Vetter W. Sodium intake and its reduction by food reformulation in the European Union. *PLoS ONE*. 2015;10:e0121191.

<sup>4</sup> Tecow BH, Nicolantonio RD, Morgan TO. Sodium chloride preference and recognition threshold in normotensive and hypertensive subjects. *Hypertension*. 1985;7:1681-95.

Herramienta para enfrentar la carga de enfermedades no transmisibles

## Cuando el consumo de sal se reduce gradualmente, las personas prefieren los alimentos con menos sal.<sup>3,4</sup>

**En todo el mundo, la gente consume mucho más sodio de lo que debería**

La reducción de la sal alimentaria en la población es la medida de salud pública más costo eficaz para bajar la presión arterial y la mortalidad

**EXCESO SODIO MSP**

**HIGH IN SODIUM**

**OPS** Organización Panamericana de la Salud

# Para alcanzar estas metas, los países deben:



- **Asumir el liderazgo** y poner en marcha una iniciativa nacional para reducir la exposición de la población a alimentos con un contenido excesivo de sal.



- **Adoptar** estas metas 2022-2025 como herramienta para reducir el contenido de sodio en productos procesados y ultraprocesados.



- **Promover, implementar y aplicar** otras políticas encaminadas a reducir el consumo de productos procesados y ultraprocesados.



- **Promover** la acción multisectorial para la prevención de las ENT, con salvaguardias adecuadas contra posibles conflictos de interés

# ¡Muchas Gracias!

[nedervelee@paho.org](mailto:nedervelee@paho.org)



Code	Description	Value 1	Value 2	Value 3	Value 4
15	Grasas y aceites				
15a	Mantequilla con sal, margarina con sal y mezclas de mantequilla con sal	510			
15b	Mayonesa	670	600	2,3	1,9
15c	Aderezos para ensaladas y vinagreta	800	730	2,3	1,9
16	Salsas, salsas para mojar, salsas de jugo de carne y condimentos				
16a	Cubitos y polvos para caldo (tal como se venden)	18.000	16.000	68,0	56,0
16b	Salsa para pastas	330	300		



## Sección Sal:

<https://www.paho.org/es/campanas/semana-mundial-sensibilizacion-sobre-sal-2024>

<https://www.paho.org/es/temas/reduccion-sal>

<https://www.paho.org/en/topics/salt-reduction>

