

En Argentina consumimos el doble de sal de lo aconsejado

La Organización Mundial de la Salud recomienda que la ingesta diaria de sodio no supere los cinco gramos.

La rápida urbanización, el cambio en los estilos de vida y la producción de alimentos procesados modificaron los hábitos alimentarios de las personas. Actualmente se consume una mayor cantidad de alimentos hipercalóricos, grasas saturadas, azúcares y sodio, condicionando la aparición de diversas enfermedades no transmisibles. **Fundación Barceló** brinda información para reconocer alimentos que contienen sodio e invita a reducir su consumo.

El **sodio** es un mineral que nuestro cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar adecuadamente, interviniendo en funciones de los nervios y músculos, y ayudando a mantener en equilibrio los líquidos del cuerpo. **Su consumo en exceso eleva la presión arterial, siendo en Argentina la causante del 62% de los accidentes cerebrovasculares y el 42% de las enfermedades coronarias**, según la Organización Mundial de la Salud.

La creencia general indica que la sal es el único o el más significativo portador de sodio. Sin embargo, representa únicamente el 25% del que consumimos en el día. El restante proviene de otros alimentos que lo tienen naturalmente como la leche, los quesos y algunos cortes de carne, y en embutidos, snacks, aceitunas y panificados que utilizan el sodio como conservador o potenciador de sabor.

Modificar los niveles de este mineral en nuestra alimentación es beneficioso no solo para aquellos que sufren de enfermedades crónicas, sino también para personas saludables que buscan evitar los factores de riesgo. Por eso, **Fundación Barceló** brinda consejos para adoptar buenos hábitos alimentarios y reducir el sodio de nuestra dieta.

- Elegir alimentos con menos de 140 mg de sodio por porción.
- No poner el salero en la mesa.
- Lavar con agua hervida los alimentos enlatados antes de consumirlos.
- Elegir como refrigerio frutas y verduras.
- Moderar el consumo de alimentos enlatados y procesados.
- Preparar vinagretas y aderezos caseros en lugar de comprarlos.
- Disminuir el uso de cubos saborizados, salsas de tomate y otros sazonadores.

- Al cocinar incorporar especias como pimienta, comino, cilantro o nuez moscada en reemplazo de la sal.

Con el objetivo de seguir promocionando la salud y prevenir las enfermedades, **Fundación Barceló** genera información de valor, para concientizar a la sociedad y ayudarla a vivir de una manera más saludable.

Acerca de la Fundación Barceló

Con más de 40 años de trayectoria en la educación continua de profesionales del ámbito de la salud, la Fundación Barceló no sólo es sinónimo de conocimientos científicos y académicos, sino también una herramienta de transmisión de valores, orientado a la formación de profesionales comprometidos e involucrados con la problemática actual en el campo de la salud.

La ubicación estratégica de sus tres sedes: Buenos Aires, La Rioja y Santo Tomé (Corrientes), brinda una experiencia educativa única, en la que los alumnos pueden tomar contacto con diferentes realidades sociales y sanitarias así como conocer las particularidades del sistema de salud argentino.

Actualmente, la Fundación Barceló cuenta con carreras de grado y posgrado acreditadas por la CONEAU bajo exigentes estándares de calidad. Además de los cursos a distancia y extensión universitaria que, complementados con los convenios con hospitales, universidades y otras instituciones ofrecen una amplia y enriquecedora propuesta educativa para los futuros y actuales profesionales de la salud.

barcelo.edu.ar
Facebook: @fundacionbarcelo
Twitter: @fundbarcelo
Instagram: @fundbarcelo