



## INTRODUCCIÓN

### REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE SAL

¿Qué es el sodio? Es un mineral presente en la naturaleza y en muchos alimentos que se consumen a diario. Es necesario para diferentes funciones en el organismo, no obstante, el consumo excesivo favorece la aparición de enfermedades como la hipertensión, los accidentes cerebrovasculares y las enfermedades cardiovasculares. Este se ingiere en la dieta principalmente en forma de cloruro de sodio (sal común), en los que por cada 2,5 g. de sal se aporta 1 g. de sodio.

¿Cuál es el consumo recomendable de sodio / sal? La Organización Mundial de la salud –OMS- recomienda que el consumo de sodio sea de 2 gramos por persona al día, esta cantidad está contenida en 5 gramos de sal. El documento técnico de las guías alimentarias basadas en alimentos 2015, adopta la referencia de la OMS, por lo cual, en Colombia también se maneja esta recomendación y se sugiere tener en cuenta para plantear una estrategia de Información, Educación y Comunicación –IEC- en Seguridad alimentaria y nutricional –SAN-.

Consecuencias de su alto consumo: Es muy importante reducir el consumo de sal/sodio para disminuir el riesgo de hipertensión arterial, enfermedades cerebrovasculares y enfermedades renales a nivel individual y poblacional. La calidad de vida de las personas con estas enfermedades es baja y los costos de su tratamiento son elevados. La hipertensión arterial se relaciona con aproximadamente dos tercios de los casos de accidente cerebrovascular, enfermedades coronarias y aproximadamente con la mitad de las cardiopatías. Las complicaciones hipertensivas aumentan con la edad, incluso el aumento de la presión arterial dentro de los límites de la normalidad, acarrea un riesgo y causa aproximadamente la mitad de los casos de enfermedad atribuible a la hipertensión. Sus principales consecuencias son el accidente vascular cerebral, la retinopatía hipertensiva, el daño vascular, que puede conducir a arteriosclerosis o a disección de la aorta, la insuficiencia cardíaca, el infarto de miocardio y, a nivel renal, la insuficiencia renal secundaria a la hipertensión arterial.

La OMS declara que las Enfermedades no transmisibles –ENT- aumentarán en un 17% en la próxima década, además afirma que una persona con niveles altos de sodio y bajos en potasio tiene más riesgo de sufrir hipertensión. (Relación con el consumo de alimentos ricos en potasio, que genera el equilibrio entre estos dos micronutrientes, para la prevención de hipertensión arterial –HTA-). El desequilibrio entre el consumo bajo de potasio y alto en sodio ocasiona desmineralización ósea, debido a esta hipercalciuria generada por el consumo de sodio también se le atribuyen la formación de cálculos renales. Así mismo se debe considerar que el cloruro de sodio, aumenta la excreción urinaria de calcio, ingestas bajas en calcio, producen respuestas compensatorias que pueden llevar a un aumento de la remodelación ósea y la pérdida ósea



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

## PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

### GUÍA TÉCNICA “SOPA DE LETRAS: SIN SAL Y CON RECADO” PROMOCIÓN REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE SAL

Tomado de: <https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/42-ultimas-noticias/3519-caja-de-herramientas-nutricion>

## OBJETIVOS

### Información:

- Conocer qué es el sodio y cuáles son los alimentos y productos fuente del mismo, así como las consecuencias de su alto consumo.

### Educación:

- Comprender los efectos sobre la salud del alto consumo de sodio y sal relacionando los sustitutos del mismo en la alimentación cotidiana.

### Comunicación:

- Reducir el consumo de sal/sodio incorporando el uso y consumo de sazónadores naturales en la alimentación cotidiana.

## GLOSARIO

**Sodio:** mineral presente en la naturaleza y en muchos alimentos que se consumen a diario. Es necesario para diferentes funciones en el organismo, no obstante, el consumo excesivo favorece la aparición de enfermedades como la hipertensión, los accidentes cerebro vasculares y las enfermedades cardiovasculares.

**Cloruro de sodio:** sustancia blanca, cristalina, soluble en el agua, abundante en la naturaleza, se emplea como condimento, conservante, aditivo y generalmente se presenta en polvo de pequeños cristales.

**Hipertensión arterial:** Es la enfermedad que tradicionalmente más se ha asociado a elevadas ingestas de Sal/Sodio y a su vez es el principal factor de riesgo para el desarrollo de enfermedad cardiovascular y cerebrovascular.

**Enfermedad cardiovascular:** Se refiere a las condiciones que implican el estrechamiento o bloqueo de los vasos sanguíneos, causada por daño al corazón o a los vasos sanguíneos por aterosclerosis. Una acumulación de placa grasosa que se espesa y endurece en las paredes arteriales, que puede inhibir el flujo de sangre por las arterias a órganos y tejidos y puede conducir a un ataque al corazón, dolor de pecho (angina) o derrame cerebral.

**Enfermedad renal:** La enfermedad renal crónica del riñón, también llamada insuficiencia renal crónica, describe la pérdida gradual de la función renal. Los riñones filtran los desechos y el exceso de líquidos de la sangre, que luego son excretados en la orina. Cuando la enfermedad renal crónica alcanza una etapa avanzada, niveles peligrosos de líquidos, electrolitos y los desechos pueden acumularse en el cuerpo.



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

## PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

### GUÍA TÉCNICA “SOPA DE LETRAS: SIN SAL Y CON RECADO” PROMOCIÓN REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE SAL

#### MARCO CONCEPTUAL

¿Qué es el sodio? Es un mineral presente en la naturaleza y en muchos alimentos que se consumen a diario. Es necesario para diferentes funciones en el organismo, no obstante, el consumo excesivo favorece la aparición de enfermedades como la hipertensión, los accidentes cerebro vasculares y las enfermedades cardiovasculares. Este se ingiere en la dieta principalmente en forma de cloruro de sodio (sal común), en los que por cada 2,5 g. de sal se aporta 1 g. de sodio.

¿Cuál es el consumo recomendable de sodio / sal? La Organización Mundial de la salud –OMS- recomienda que el consumo de sodio sea de 2 gramos por persona al día, esta cantidad está contenida en 5 gramos de sal. El documento técnico de las guías alimentaria basadas en alimentos 2015, adopta la referencia de la OMS, por lo cual, en Colombia también se maneja esta recomendación.

#### Consecuencias de su alto consumo

Es muy importante reducir el consumo de sal/sodio para disminuir el riesgo de hipertensión arterial, enfermedades cerebrovasculares y enfermedades renales nivel individual y poblacional. La calidad de vida de las personas con estas enfermedades es baja y los costos de su tratamiento son elevados. La hipertensión arterial se relaciona con aproximadamente dos tercios de los casos de accidente cerebrovascular, enfermedades coronarias y aproximadamente con la mitad de las cardiopatías. Las complicaciones hipertensivas aumentan con la edad, incluso el aumento de la presión arterial dentro de los límites de la normalidad, acarrea un riesgo y causa aproximadamente la mitad de los casos de enfermedad atribuible a la hipertensión.

Sus principales consecuencias son el accidente vascular cerebral, la retinopatía hipertensiva, el daño vascular, que puede conducir a arterioesclerosis o a disección de la aorta, la insuficiencia cardíaca, el infarto de miocardio y, a nivel renal, la insuficiencia renal secundaria a la hipertensión arterial. La OMS declaró que las Enfermedades no transmisibles –ENT- aumentarán en un 17% en la próxima década, además afirma que una persona con niveles altos de sodio y bajos en potasio tiene más riesgo de sufrir hipertensión. (Relación con el consumo de alimentos ricos en potasio, que genera el equilibrio entre estos dos micronutrientes, para la prevención de hipertensión arterial –HTA-).

El desequilibrio entre el consumo bajo de potasio y alto en sodio ocasiona desmineralización ósea, debido a esta hipercalciuria generada por el consumo de sodio también se le atribuyen la formación de cálculos renales. Así mismo se debe considerar que el cloruro de sodio, aumenta la excreción urinaria de calcio, ingestas bajas en calcio, producen respuestas compensatorias que pueden llevar a un aumento de la remodelación ósea y la pérdida ósea.

La hipertensión arterial es la enfermedad que tradicionalmente se ha asociado en mayor medida a elevadas ingestas de sal/sodio y a la vez es el principal factor de riesgo para el desarrollo de enfermedad cardiovascular y cerebrovascular. Los hallazgos encontrados en el estudio INTERSALT, realizado en una muestra proveniente de más de 40 países,



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

## PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

### GUÍA TÉCNICA “SOPA DE LETRAS: SIN SAL Y CON RECADO” PROMOCIÓN REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE SAL

revelaron que la ingesta de sodio tiene una relación directa con las cifras de presión arterial en la población en general. Adicionalmente, los niveles de la ingesta de sodio condicionan las cifras de tensión arterial en los niños. Este hecho es importante debido a que un niño con alta ingesta de sodio, sin llegar a ser hipertenso, puede tener cifras de presión arterial elevadas, factor que en la edad adulta lo puede llevar a desarrollar hipertensión arterial y enfermedad cardiovascular asociada con hipertensión. Además, los niños que presentan alto consumo de sal, desarrollan un gusto mayor por alimentos con alto contenido de sodio, hábito que es difícil de modificar en la edad adulta. Era común recomendar a las mujeres embarazadas reducir el consumo de sal, pero actualmente esta práctica no es aconsejable durante el embarazo.

¿Dónde se encuentra el sodio? Las fuentes alimentarias de sodio son 3:

- Los alimentos que contienen naturalmente sodio.
- El sodio adicionado en la preparación de alimentos en el hogar.
- El sodio que se añade durante el procesamiento de alimentos envasados, y/o preparados fuera del hogar.

La mayor parte del sodio que se consume proviene de alimentos envasados, procesados, comprados en la tienda, y los alimentos consumidos en restaurantes. La cantidad de sodio proviene principalmente de la sal empleada durante la preparación y la que se adiciona en la mesa. El sodio en la industria alimentaria hace parte de gran variedad de aditivos alimentarios y es por ello que la mayoría de alimentos industrializados, aportan grandes cantidades de sodio a la dieta, este compuesto se utiliza como conservante, colorante, aromatizante, humectante, emulgente y en panadería como gasificante y acondicionador de masa.

Los productos que producen este efecto indeseado son principalmente la ultra procesados que tienen incorporado un alto contenido de sal/sodio. Por ejemplo, productos de paquete como papas fritas, chitos y maní salado, enlatados como atún y sardinas, conservas o encurtidos de maíz, frijoles, arvejas y verduras en general, embutidos como chorizos, salchichas, salchichón y salami, galletería y panes industrializados, entre otros. Estudios recientes presentan una relación probable entre consumo de alimentos y productos procesados y preparados con un alto contenido de sal o aditivos compuestos por sodio y algunos tipos de cáncer como estómago y colon.

Teniendo en cuenta que el alto consumo de sal resulta perjudicial para la salud a largo plazo, surge la pregunta, ¿cómo puedo remplazar o disminuir la cantidad de sal en la alimentación diaria? Para solucionar este problema se pueden utilizar otros sazónadores naturales que sustituyan, en parte, el exceso de consumo de sal. Estos sazónadores incluyen hierbas y especies en lugar de la sal, que darán otro toque diferente a la comida y además aportan beneficios a la salud. Las hierbas y especies tienen propiedades antibacterianas y antivirales, y muchas de ellas incluso tienen gran contenido de vitaminas. Además, la mayoría de ellas tienen antioxidantes no aportan calorías.



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

## PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

### GUÍA TÉCNICA “SOPA DE LETRAS: SIN SAL Y CON RECADO” PROMOCIÓN REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE SAL

En Colombia, En el marco de la estrategia de reducción del consumo de sal, se realizó una recopilación de diferentes sazonadores como agentes que aportan sabor a las preparaciones y /o eliminan la necesidad de adición de sal a través del libro Sazonadores Naturales Especies, hierbas y frutas del ministerio de salud y protección social.

Algunos sazonadores y sus propiedades son 9 :

- Ajo: Tiene propiedades antibacterianas, antifúngicas y antibióticas. Excelente para acompañar cualquier tipo de alimento, ya sea carne, pescado o verduras.
- Albahaca: Excelente protector del sistema digestivo. Aporta aromas frescos a las elaboraciones y marida perfectamente con pastas y verduras.
- Orégano: Poseedor de antioxidantes y vitamina C. Se beneficia de su consumo el sistema respiratorio. Su uso en cocina está especialmente indicado para pastas, pizzas y ensaladas por su aroma.
- Perejil: Tiene alto poder diurético y es ayuda las funciones del hígado. Los pescados y algunas verduras son los que agradecen su acompañamiento.
- Jengibre: Dotado de propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, y también está recomendado para aliviar problemas digestivos y ayuda a evitar náuseas y mareos. Cualquier producto gana fuerza con su uso, ya sea carnes o pescados.

## DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD

### • Población y número de Integrantes

15 a 25 personas por sesión.

## METODOLOGÍA

1. La nutricionista da la bienvenida a las personas mayores. Se inicia la actividad con la lectura de las diferentes estaciones que indican las pistas para la elaboración de cuatro sopas de letras relacionadas con el consumo de sodio, cada sopa de letra indica que es el sodio, donde se encuentra, que consecuencias trae para la salud el consumo excesivo de sodio y con que se debe sazonar para mejorar el sabor de las preparaciones. Luego se interroga a cada grupo sobre las palabras encontradas y como se relacionan con el consumo de la sal/sodio, en cuanto a las funciones que realizan en el organismo, las enfermedades que pueden generar, además, se explica los alimentos que se relacionan con un incremento de sodio en la alimentación diaria y se brindan recomendaciones para evitar el consumo de estos alimentos, como: utilizar un instrumento de medida (por ejemplo, una cucharita) para saber cuánta sal consume diariamente, quitar el salero de la mesa, evitar agregar más sal a los alimentos ya preparados al momento de consumirlos, preferir el consumo de alimentos “al natural” como verduras, frutas frescas, lácteos semidescremados y descremados, carnes frescas (aves, res, pescado, cerdo), en vez de aquellos conservados o procesados con sal, utilizar alternativas diferentes a la sal para



ALCALDÍA MAYOR  
DE BOGOTÁ D.C.  
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

## PROCESO PRESTACIÓN DE SERVICIOS SOCIALES PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

### GUÍA TÉCNICA “SOPA DE LETRAS: SIN SAL Y CON RECADO” PROMOCIÓN REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE SAL

sazonar y dar sabor a los alimentos, como hierbas, especias o frutas, aprender a saborear los alimentos “al natural”, pues muchos de ellos ya contienen sodio como uno de sus nutrientes, evitar usar sazónadores como cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas preparadas porque tienen altísimo contenido de sodio.

Luego se realiza actividad física dirigida por la fisioterapeuta, consistente en un circuito donde ejercitan varias veces los mismos ejercicios, para favorecer los estilos de vida saludables.

Luego se despejaron las dudas e inquietudes surgidas durante la actividad.

#### **Evaluación:**

Como evaluación se realiza de manera verbal realizando las siguientes preguntas:

- ¿Dónde encontramos el sodio? productos de paquete como papas fritas, chitos y maní salado, enlatados como atún y sardinas, conservas o encurtidos de maíz, frijoles, arvejas y verduras en general, embutidos como chorizos, salchichas, salchichón y salami, galletería y panes industrializados
- ¿Con que sazónadores naturales podemos condimentar nuestras comidas? Ajo, orégano, laurel, tomillo, jengibre, etc.
- ¿Qué consecuencias conlleva el consumo excesivo de sodio? Enfermedades, renales, enfermedades cerebrovasculares y enfermedades cardiovasculares.

| Tiempo     | Recursos                                                                                                                 | Recurso humano                            |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 45 minutos | Salón con silletería y mesas de trabajo.<br><br>Sopa de letras interactiva, estaciones con preguntas pistas, computador. | Nutricionista-Dietista-<br>Fisioterapeuta |

#### **REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA**

- Caja de herramientas de nutrición SDIS-  
<https://www.integracionsocial.gov.co/index.php/noticias/42-ultimas-noticias/3519-caja-de-herramientas-nutricion>

| REVISIÓN Y APROBACIÓN |            |                  |               |                                                                                     |
|-----------------------|------------|------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| FECHA                 |            | NOMBRE COMPLETO  | CARGO         | FIRMA                                                                               |
| Elaboró               | 22/02/2024 | Martha Arteta A. | Nutricionista |  |
| Aprobó                | 22/02/2024 | Raquel Pinto     | Coordinadora  |  |