

Encuesta: Compruebe cuánto sabe sobre el consumo de sal ¿Verdadero o falso?

- 1. La mayoría de las personas consumen demasiada sal.**
Verdadero. En los países desarrollados, los niveles de consumo de sal son 40 veces más altos que lo que consumieron nuestros antepasados humanos durante varios millones de años de evolución. Gracias a la globalización, los patrones de alto consumo de sal también están afectando a los países en desarrollo.
- 2. Las poblaciones que consumen demasiada sal tienen alta presión arterial.**
Verdadero. Los estudios epidemiológicos revelan que el consumo de sal se relaciona directamente con la presión arterial. En las comunidades que consumen más sal sus poblaciones tienen una media de presión arterial alta.
- 3. Si dejo de agregar sal a mis alimentos, ya no tengo que preocuparme.**
Falso. La mayoría de la sal alimentaria excesiva viene de los alimentos procesados (especialmente aquellos que se venden en bolsas o cajas). En la mayoría de los países desarrollados, cerca de 80% de la sal consumida se agrega a alimentos en la etapa de fabricación, donde los consumidores no tienen ningún control sobre cuánta sal se agrega a su comida.
- 4. La sal es la principal fuente de sodio**
Verdadero. La sal de mesa es 40% sodio y 60% cloruro. La OPS/OMS recomienda consumir menos de 5 gramos por día de sal, que equivale a 2 gramos de sodio por día.
- 5. Los productos de “bajos en sal” son productos "más saludables".**
Verdadero y falso. Los productos bajos en sal son preferibles a los que tienen sal, pero los productos alimenticios procesados son menos saludables que alimentos frescos y enteros por muchas razones además del contenido de sal.
- 6. Si las personas consumen menos sal, no conseguirán suficiente yodo.**
Falso. Las políticas para la yodación de la sal y la reducción de la sal son compatibles. Una estrecha colaboración entre los programas para reducir la yodación de la sal y los programas de reducción de la sal puede asegurar que sus objetivos sean congruentes.
- 7. Los sustitutos de sal son más saludables que la sal de mesa regular.**
Desconocido. Muchos sustitutos de sal usan cloruro de potasio, y la mayoría de las personas necesitan más potasio en sus regímenes alimentarios. Sin embargo, hay pruebas científicas insuficientes hasta el presente para recomendar el consumo generalizado de los sustitutos de sal.