



# MENOS SAL, MÁS SALUD

## Guía técnica para reducir el consumo de sal

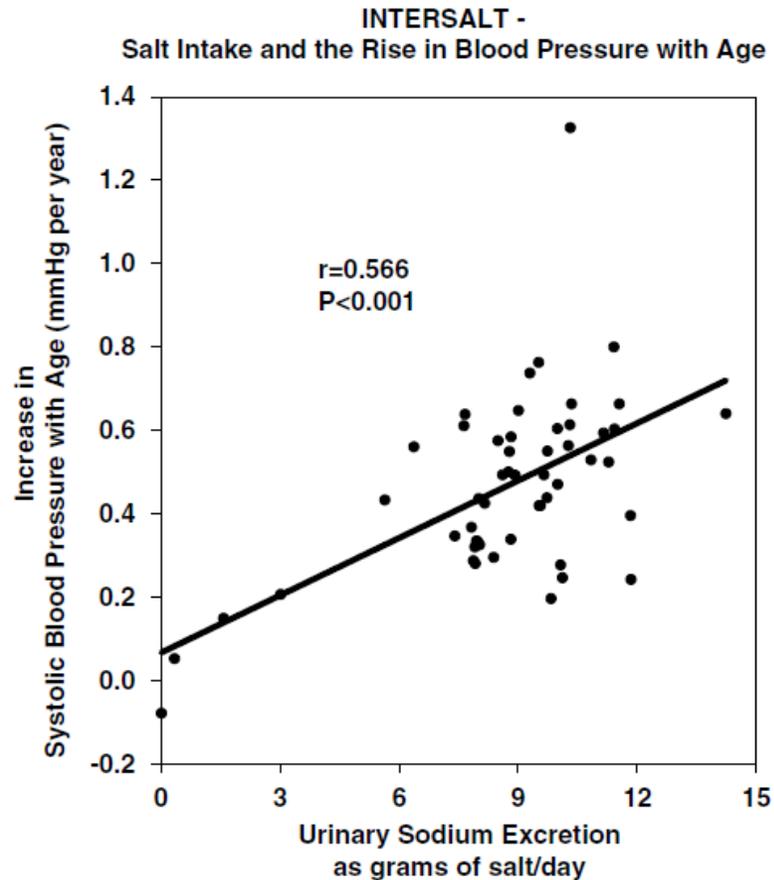
Leo Nederveen

Asesor Alimentación, Nutrición y Actividad Física en Escuelas

Departamento de Enfermedades No Transmisibles y Salud Mental

Organización Pan Americana de la Salud

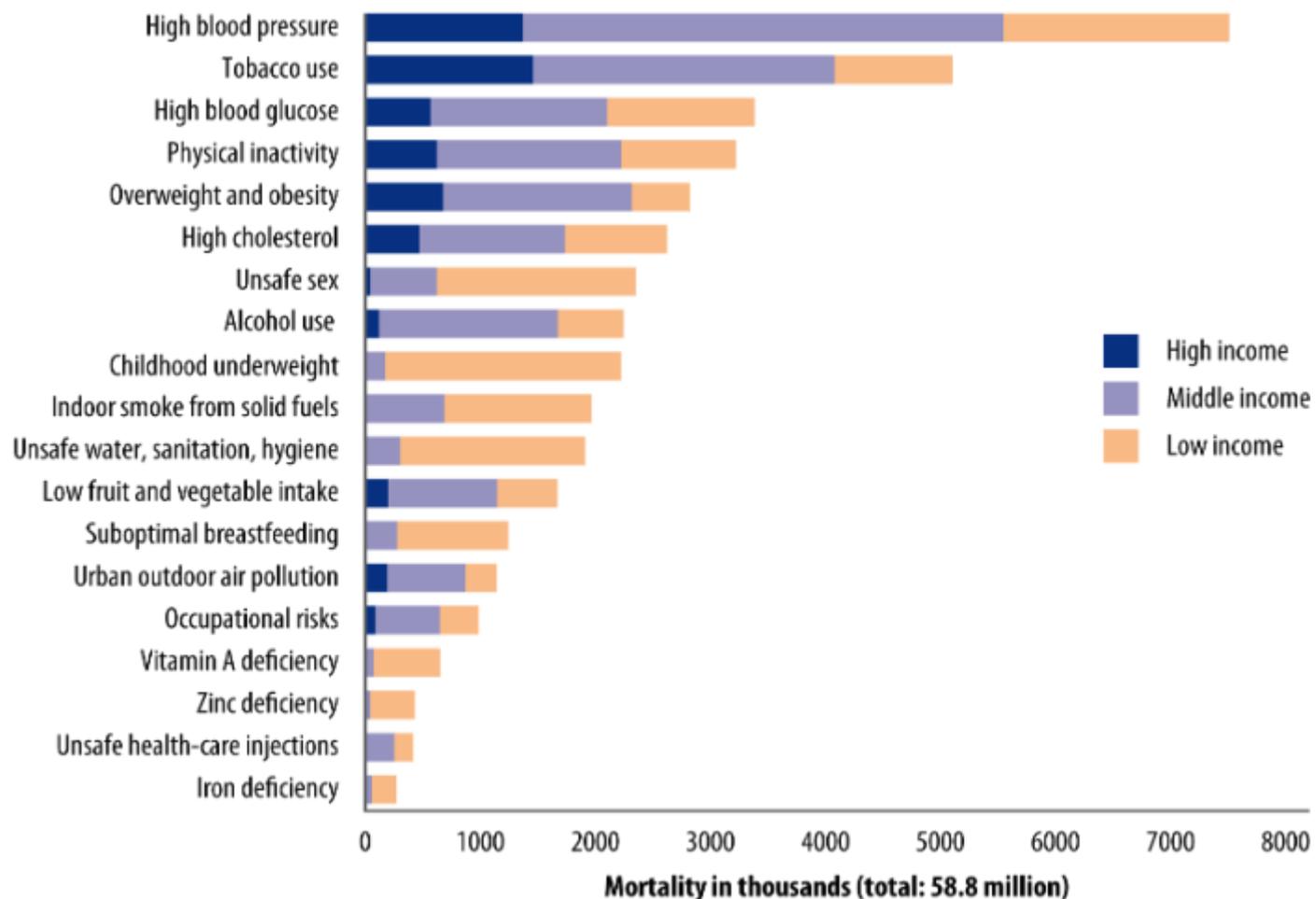
# Evidencia científica contundente de la relación entre la sal y la salud



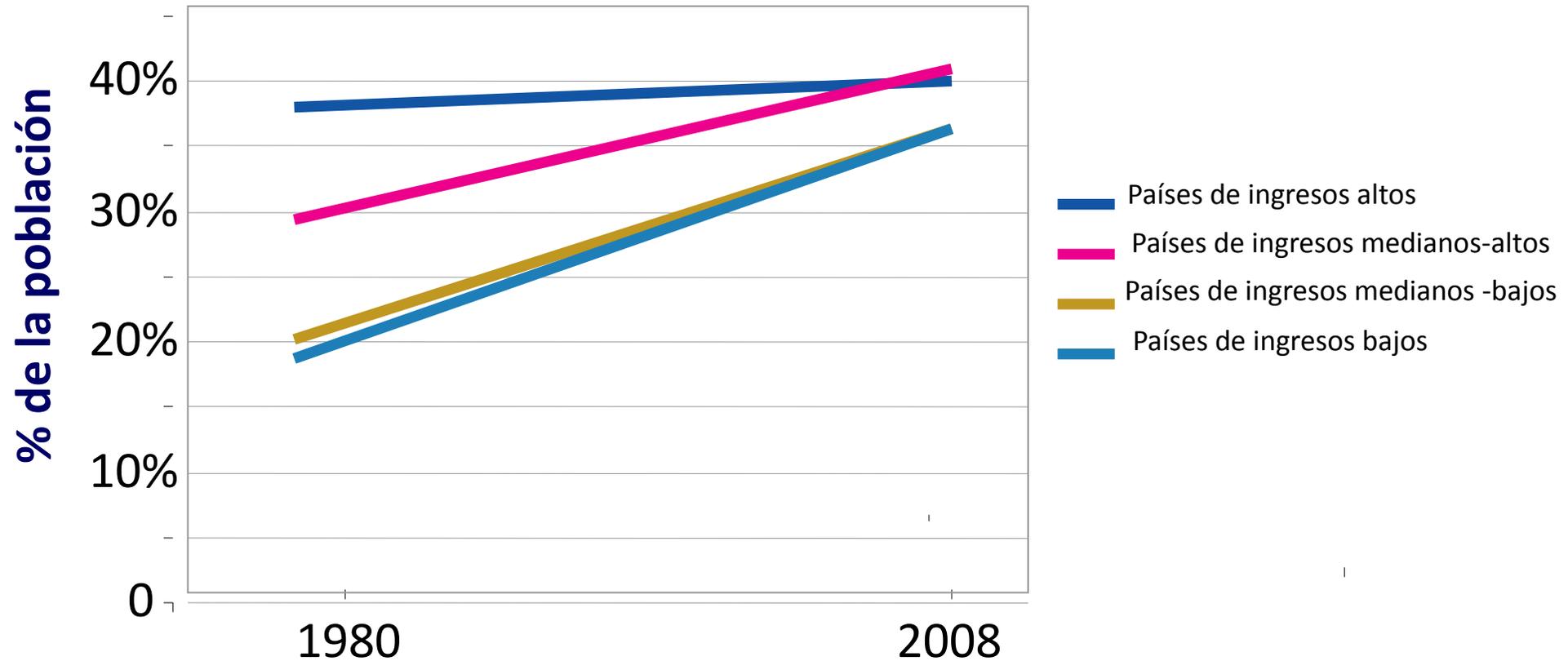
Relacionado principalmente con enfermedades cardiovasculares:

- El consumo de sodio incrementa la presión arterial.
- La presión arterial incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

# La presión arterial es un factor de riesgo principal de mortalidad a nivel mundial



# La presión arterial sigue aumentando



**Prevalencia mundial 22% (2014)**

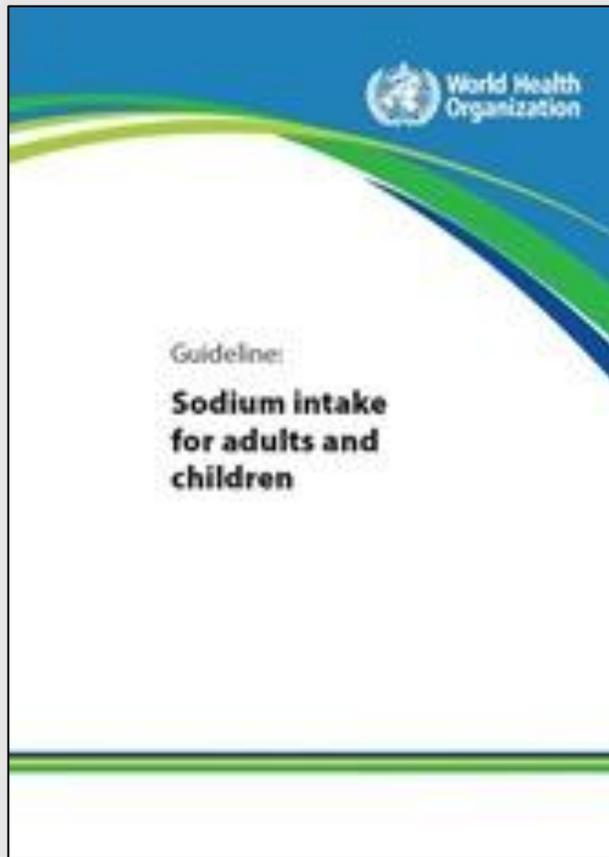
Raised blood pressure (2008)  
Source: WHO NCD Country Profiles (2010)

# Otros efectos nocivos de la sal

- Cáncer de estómago
- Accidente cerebrovascular
- Hipertrofia ventricular izquierda
- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedad renal
- Osteoporosis
- Asma

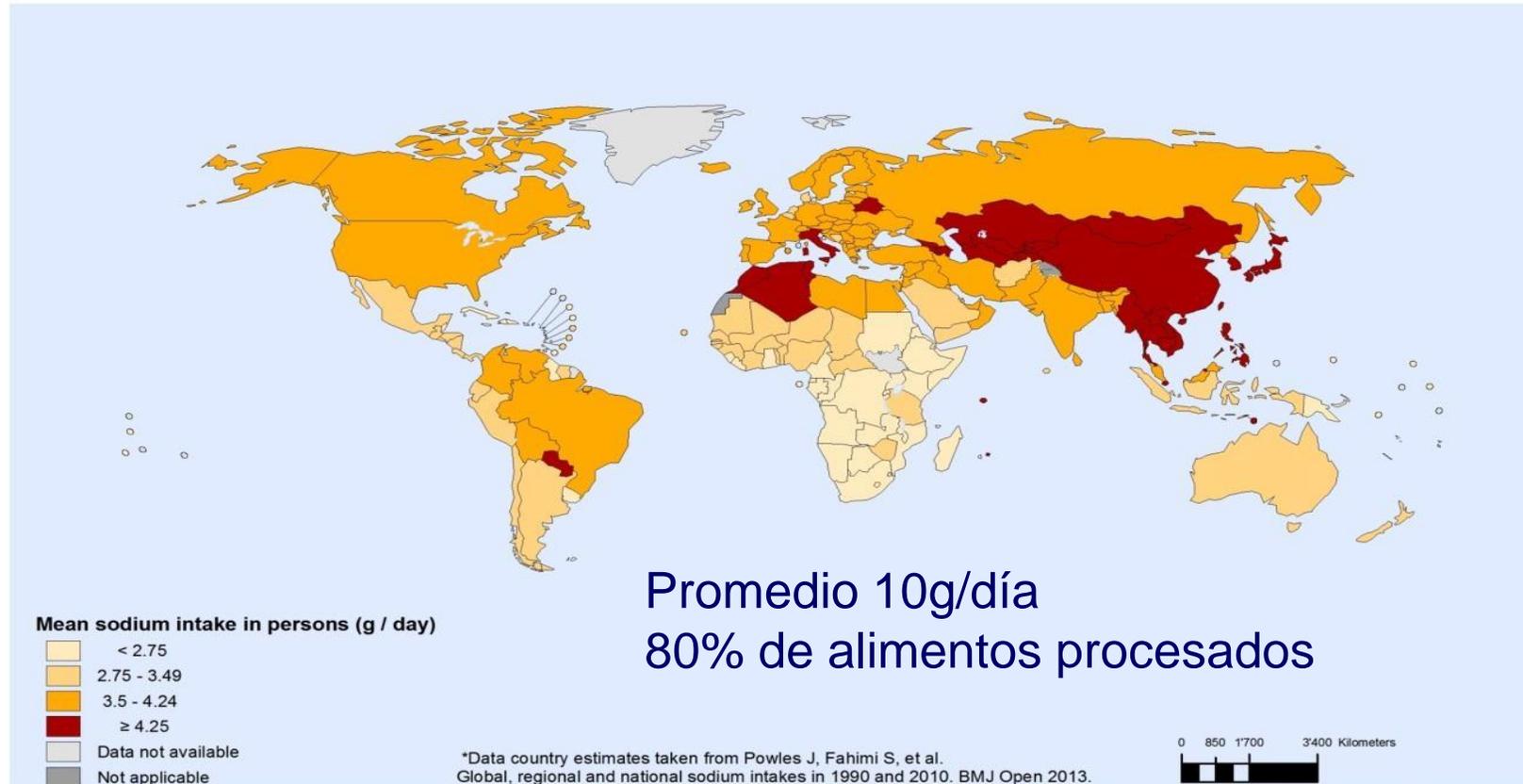


# Directrices de la OMS para el consumo de sodio en la población en general



- La OMS recomienda una reducción del consumo de sodio para reducir la presión arterial, el accidente cerebrovascular y la enfermedad de las arterias coronarias en **adultos**.
- La OMS recomienda una reducción a menos de 2g/día (5g/día de sal) en adultos.
- La OMS recomienda una reducción del consumo de sodio para controlar la presión arterial en **niños**.
- El nivel máximo recomendado de 2g/día debe ser ajustado hacia abajo en función de los requerimientos energéticos mas bajos de los niños.

# Consumo medio de sal en mayores de 20 años (2010)



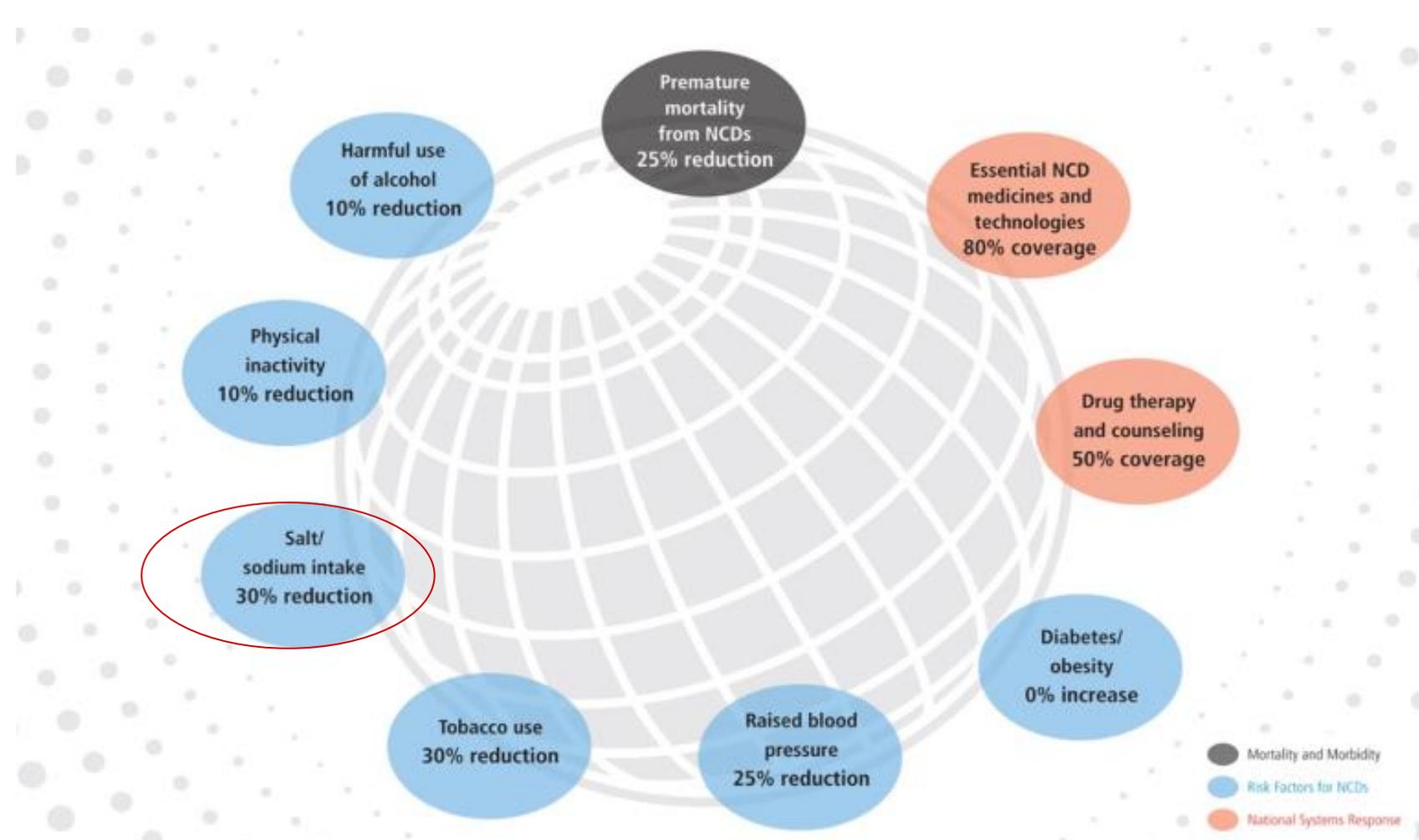
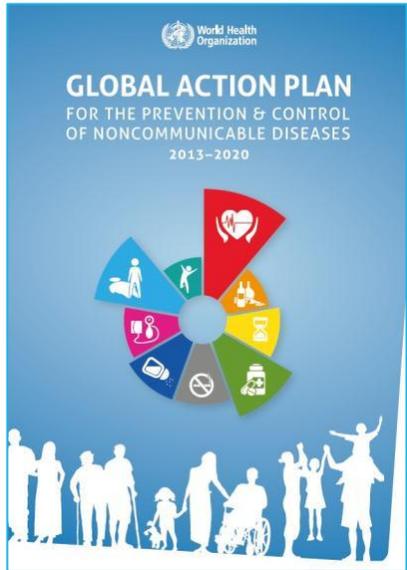
The boundaries and names shown and the designations used on this map do not imply the expression of any opinion whatsoever on the part of the World Health Organization concerning the legal status of any country, territory, city or area or of its authorities, or concerning the delimitation of its frontiers or boundaries. Dotted and dashed lines on maps represent approximate border lines for which there may not yet be full agreement.

Data Source: Powles J et al. BMJ Open 2013;3:e003733  
Map Production: Health Statistics and Information Systems (HSI)  
World Health Organization



© WHO 2014. All rights reserved.

# La Asamblea Mundial de la Salud (2013) aprobó una meta de una reducción del 30% en el consumo de sal

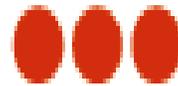


# Mejores intervenciones y otras intervenciones recomendadas



«Mejores inversiones»:

Intervenciones eficaces con análisis de costoeficacia (ACE)  $\leq$  I\$ 100 por AVAD evitados en los PIBM



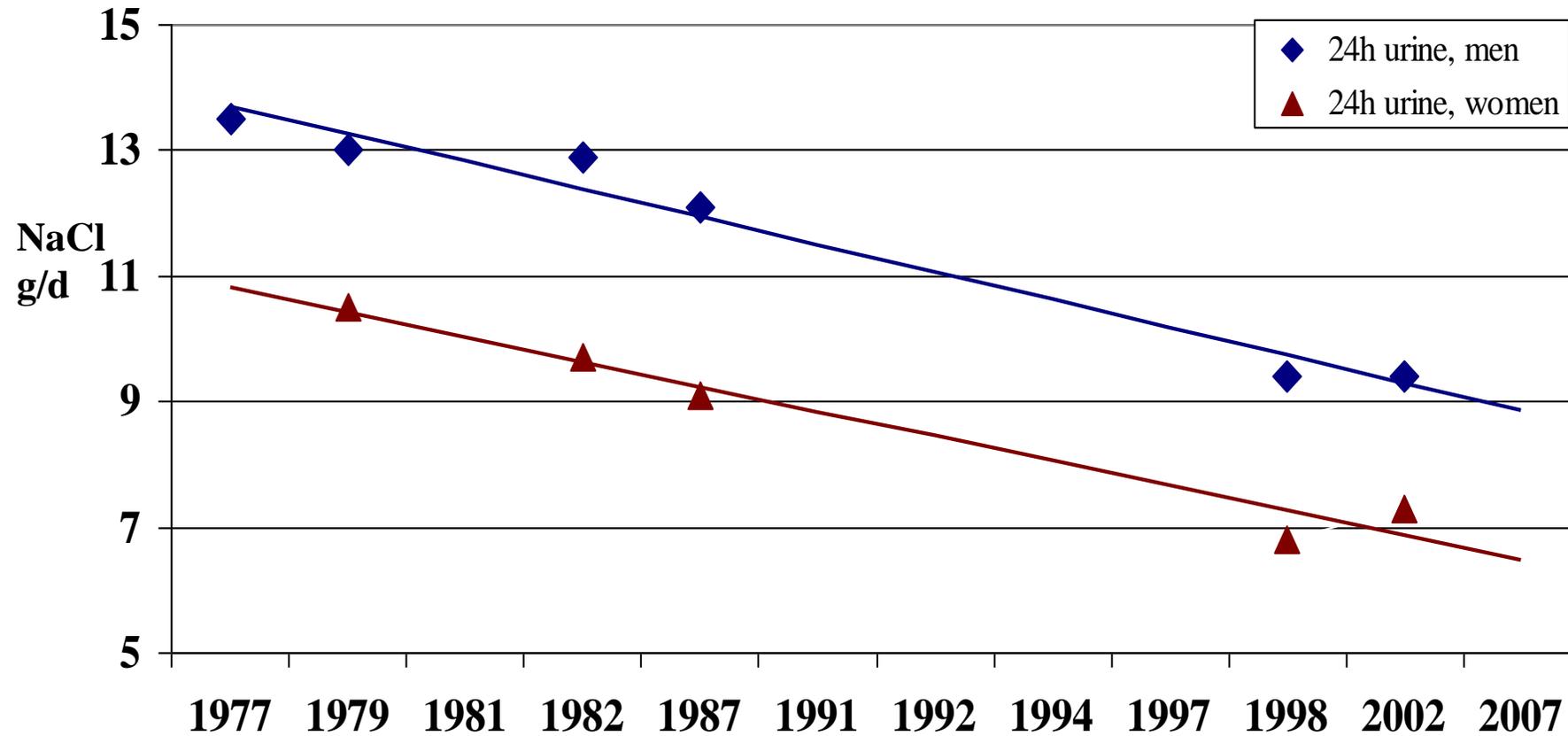
Reducir la ingesta de sal reformulando los productos alimenticios para que contengan menos sal y fijando niveles objetivo de contenido de sal en los alimentos y las comidas<sup>13</sup>

Reducir la ingesta de sal mediante la creación de un entorno propicio en instituciones públicas, tales como hospitales, escuelas, lugares de trabajo y residencias para que puedan proponerse opciones con menos contenido de sodio

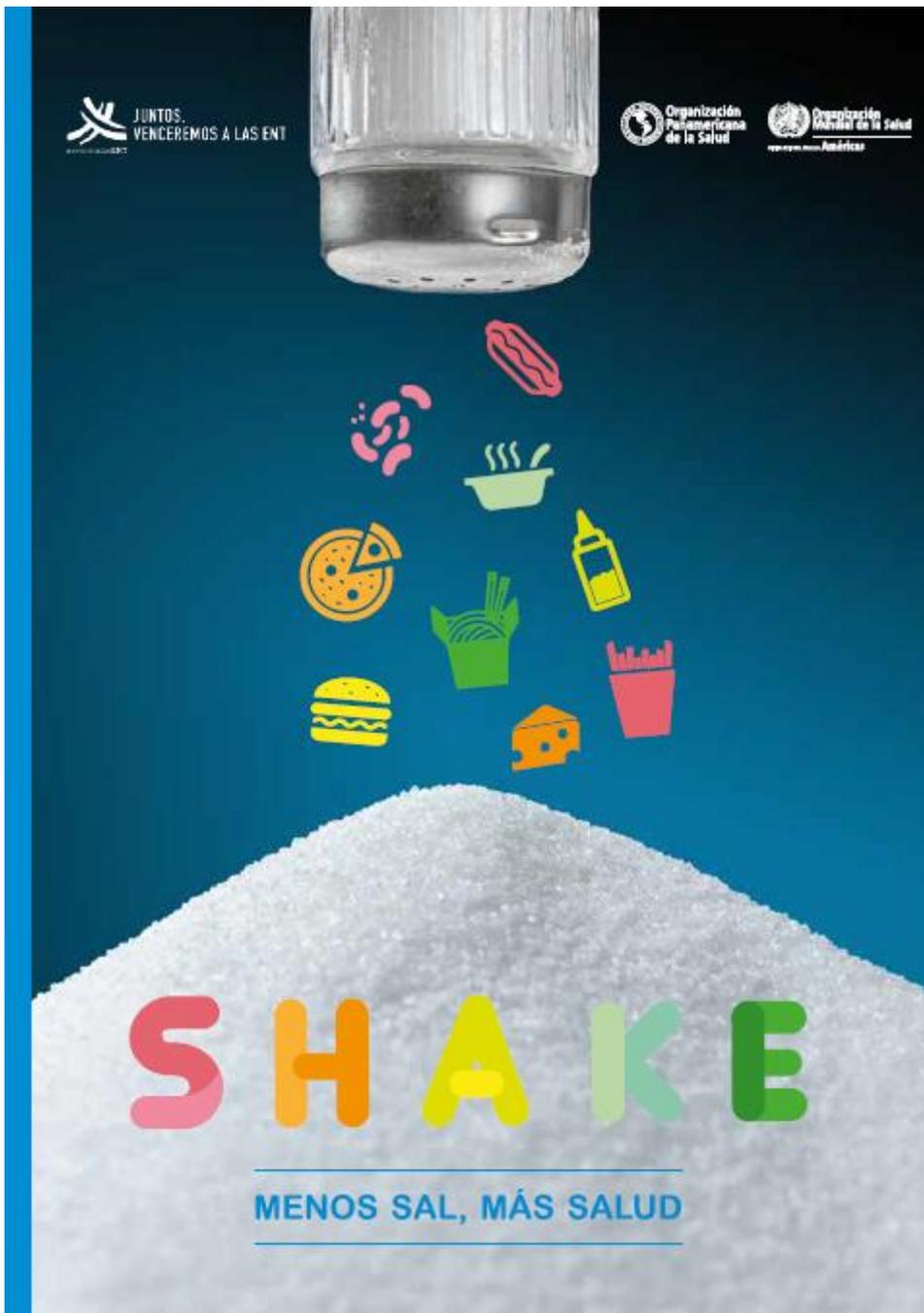
Reducir la ingesta de sal mediante una campaña en los medios de comunicación que inste a un cambio de comportamiento

Reducir la ingesta de sal mediante la instauración de un etiquetado en la parte frontal de los envases<sup>14</sup>

# Consumo de sal en Finlandia 1977-2007

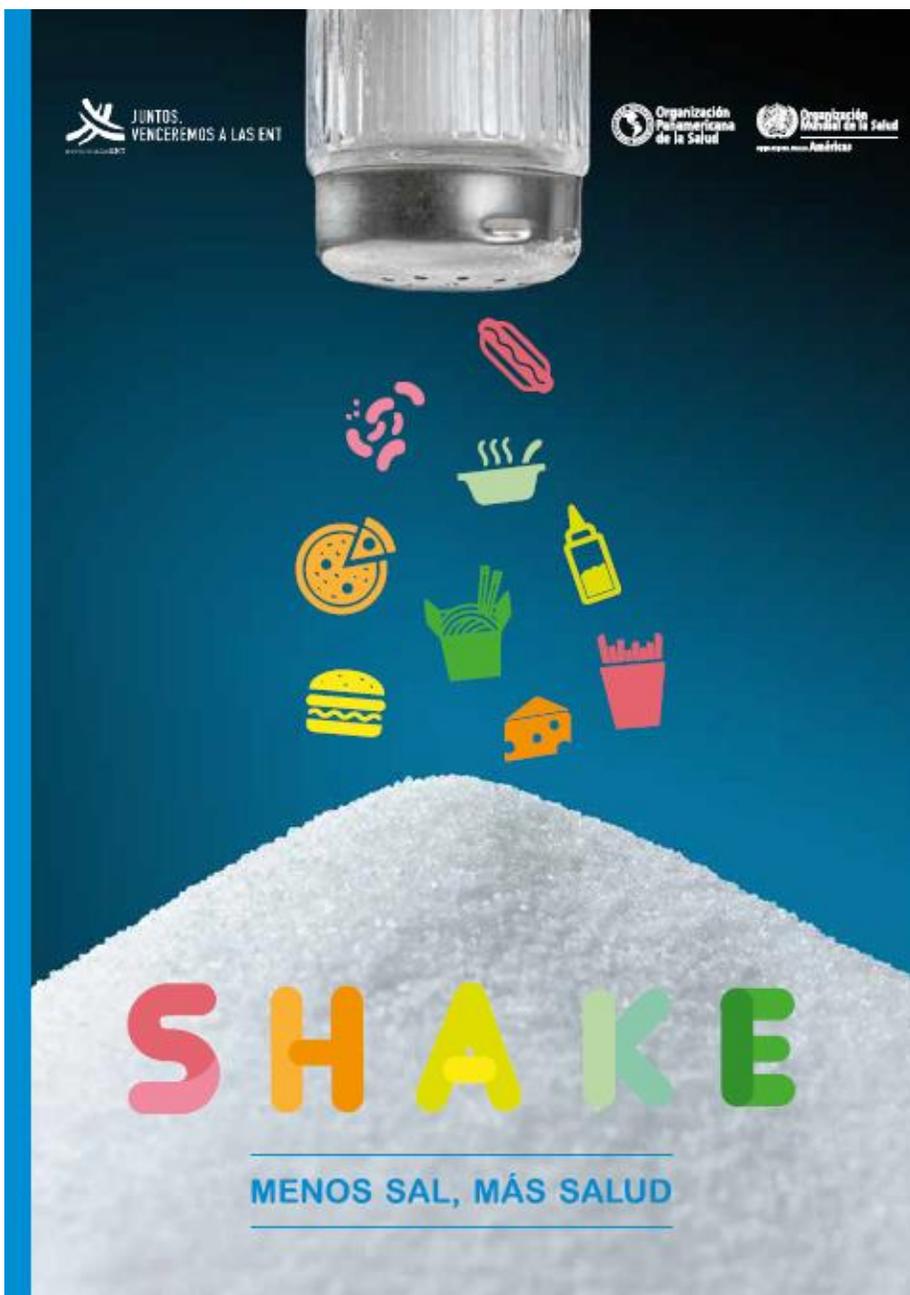


Source: National Public Health Institute, Helsinki, Finland



# SHAKE

- Desarrollada por la OMS en colaboración con el Instituto George de Salud Mundial y una red mundial de expertos en la reducción de sal.
- Basada en las evidencias de estrategias nacionales exitosas y políticas e intervenciones aplicables a nivel mundial.
- Validado en todas las regiones.
- 3 documentos:
  - Abogacía
  - Guía técnica
  - Caja de herramientas



**S**

**SURVEILLANCE (VIGILANCIA)**  
MEDIR Y MONITOREAR  
EL CONSUMO DE SAL

**H**

**HARNESS**  
(MOVILIZACIÓN DEL SECTOR)  
PROMOVER LA REFORMULACIÓN  
DE ALIMENTOS Y COMIDAS PARA  
QUE CONTENGAN MENOS SAL

**A**

**ADOPCIÓN DE NORMAS**  
INSTAURAR NORMAS EFICACES  
Y EXACTAS PARA EL ETIQUETADO  
Y LA PROMOCIÓN DE LOS  
PRODUCTOS ALIMENTICIOS

**K**

**KNOWLEDGE (CONOCIMIENTO)**  
EDUCAR Y COMUNICAR PARA QUE  
LA POBLACION ENTIENDA QUE ES  
IMPORTANTE CONSUMIR MENOS SAL

**E**

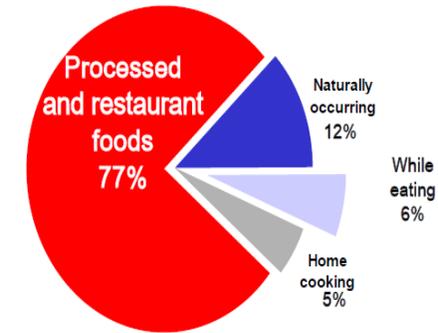
**ENTORNO**  
LOGRAR ENTORNOS QUE FAVOREZCAN  
UNA ALIMENTACION SALUDABLE

# S

## VIGILANCIA

### Medir y monitorear el uso de sal

- Encuesta específica o como parte de encuesta STEPS o de nutrición
- Tener línea de base de consumo de sal, pero avanzar de todas maneras
- Datos sobre uso de sal y principales fuentes en la dieta



# INTERVENCIÓN S1

## Medir y monitorear los patrones de consumo de sal en la población

### Mongolia

En el 2011 el Ministerio de Salud lanzó una estrategia nacional de reducción de sal

#### Línea de base sobre consume de sal

(Datos demográficos y de salud, Conocimientos, actitudes y prácticas, Encuesta de consumo, Orina de 24 horas)

Consumo medio de sal estimado 11.06g/d

(Principales fuentes: té salado, las salchichas, las carnes ahumadas, los encurtidos, el pan y las papas fritas)

#### Iniciativas piloto

- Reducción de sal en comidas en fábricas: ↓ consumo con 2.8g y en el pan : ↓ contenido de sal con 1.6%



# INTERVENCIÓN S2

## Medir y monitorear la cantidad de sodio que contengan los alimentos



- Encuestas en comercios y restaurantes de cantidad declarada de sal en los productos
- Análisis químico directo en los alimentos
- Sirve para:
  - Seguir la evolución de la cantidad de sodio
  - Alentar a la industria para reformular
  - Informar a los consumidores

# INTERVENCIÓN S3

## Monitorear y evaluar el impacto del programa



- Preparar un plan de monitoreo y evaluación con indicadores y cronograma
- Medir indicadores de proceso cada 6 o 12 meses:
  - Gobernanza (grupos gestores, reuniones)
  - Compromiso (industria alimentaria)
  - Sensibilización de la población/comunicación social



# MOVILIZACIÓN DEL SECTOR

## Promover la reformulación de alimentos y comidas para que tengan menos sal

### INTERVENCIÓN H1

Fijar metas para la cantidad de sal en los alimentos e implantar estrategias que favorezcan la reformulación



- Seleccionar las categorías de alimentos y determinar su contenido en sal
- Definir metas de reducción para diferentes categorías, por ejemplo pan, quesos, embutidos, etc.
- Fijar metas de valores máximos, medias ponderadas y/o reducciones porcentuales
- Metas pueden ser voluntarias u obligatorias
- Proponer un cronograma de cumplimiento de metas



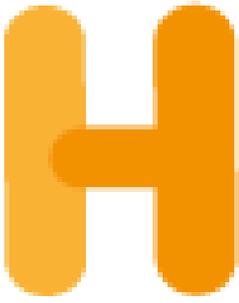
# MOVILIZACIÓN DEL SECTOR

Promover la reformulación de alimentos y comidas para que tengan menos sal

## Metas de África del Sur



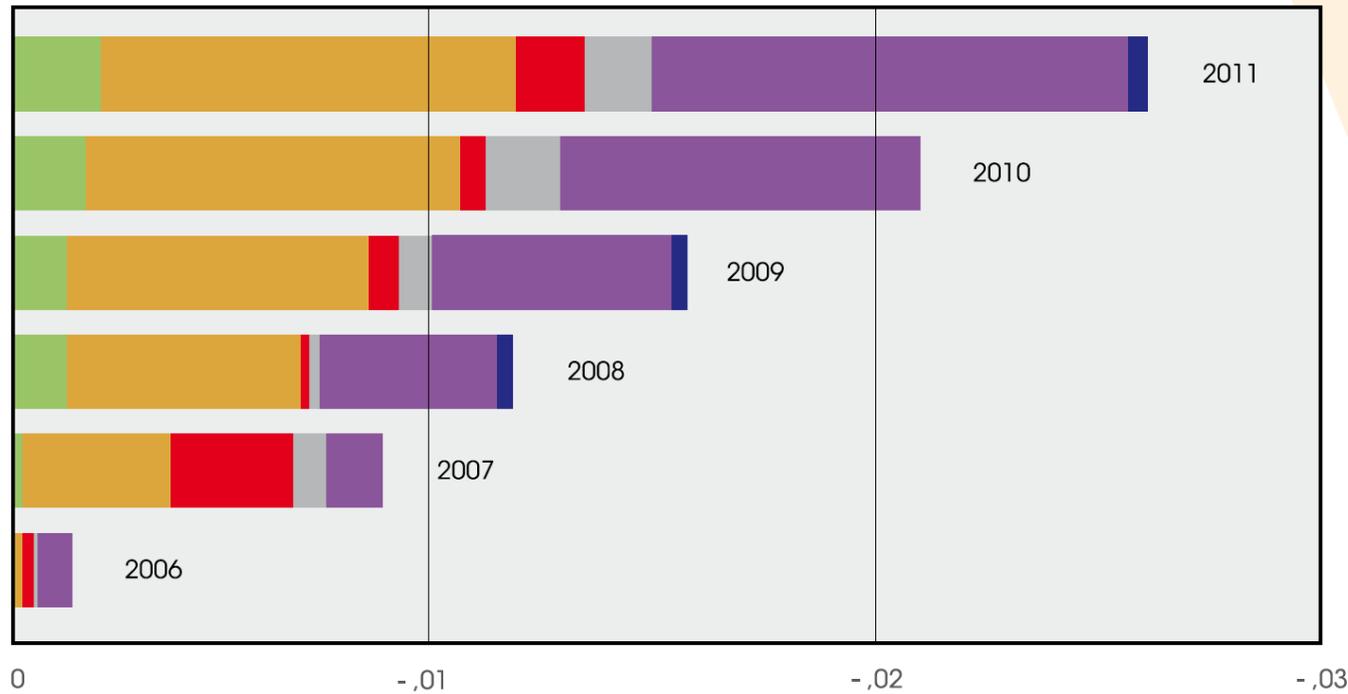
Food Category	Max sodium per 100g food	Date on which target becomes effective
Bread	400mg Na	30 June 2016
	380mg Na	30 June 2019
All breakfast cereals and porridges	500mg Na	30 June 2016
	400mg Na	30 June 2019
All fat spreads and butter spreads	550mg Na	30 June 2016
	450mg Na	30 June 2019
Ready to eat savoury snacks	800mg Na	30 June 2016
	700 mg Na	30 June 2019
Flavoured potato crisps, excluding salt- and-vinegar flavoured	650mg Na	30 June 2016
	550 mg Na	30 June 2019
Salt-and-vinegar flavoured	1000mg Na	30 June 2016
	850mg Na	30 June 2019



# MOVILIZACIÓN DEL SECTOR

## Promover la reformulación de alimentos y comidas para que tengan menos sal

### Efecto de reformulación en el Reino Unido por categoría de alimentos

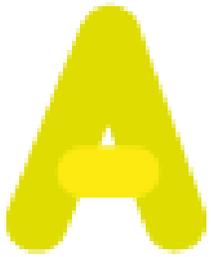


Cumulative change in salt content due to reformulation relative to 2005.

Fruit and veg Grains Meat Dairy products Processed food Drinks

# Avances a nivel mundial

Metas voluntarias	Metas obligatorias	Legislación de etiquetado frontal	Impuesto sobre productos altos en sal	Uso de sal enriquecido con potasio	Reformulación de menus en reataurantes
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Argentina</li> <li>• Australia</li> <li>• Austria (bread) *</li> <li>• Belgium</li> <li>• Brazil</li> <li>• Bulgaria</li> <li>• Canada</li> <li>• Chile</li> <li>• Cook Islands</li> <li>• Croatia</li> <li>• Czech Republic</li> <li>• Denmark</li> <li>• Ecuador</li> <li>• Ireland</li> <li>• Italy (bread) *</li> <li>• Fiji</li> <li>• France</li> <li>• Korea</li> <li>• Kuwait</li> <li>• Lithuania *</li> <li>• Mexico (bread) *</li> <li>• Mongolia</li> <li>• New Zealand</li> <li>• Poland *</li> <li>• Slovenia</li> <li>• Spain</li> <li>• Sweden</li> <li>• Turkey</li> <li>• UK</li> <li>• Uruguay</li> <li>• USA</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Argentina</li> <li>• Belgium (bread)</li> <li>• Bulgaria (bread, milk products &amp; lutenica)</li> <li>• Brazil (mozzarella cheese and cheese spreads), soups)</li> <li>• Greece (bread, tomato products)</li> <li>• Hungary (bread)</li> <li>• Netherlands (bread)</li> <li>• Portugal (bread)</li> <li>• Paraguay (bread)</li> <li>• South Africa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chile</li> <li>• Ecuador</li> <li>• Finland</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hungary</li> <li>• Portugal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• China</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Singapore</li> <li>• USA (National Salt Reduction Initiative )</li> <li>• China</li> </ul>
	<p><i>* targets for percentage reduction for food categories over time period rather than max/average levels of salt</i></p>				



# ADOPCIÓN DE NORMAS

Instaurar normas eficaces y exactas para el etiquetado y la promoción engañosa de los productos alimenticios

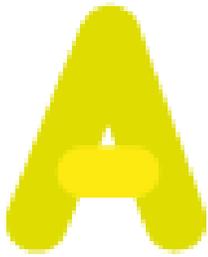
## INTERVENCIÓN A1

Adoptar sistemas de etiquetado frontal con información nutricional fácil de interpretar



- Declaración nutricional según normas del Codex Alimentarius
- Etiquetado interpretativa en la cara frontal
- Advertencias
  - Incentivo para la industria para reformular
- Rotulación de anaqueles en supermercados
- Etiquetado nutricional de los menús



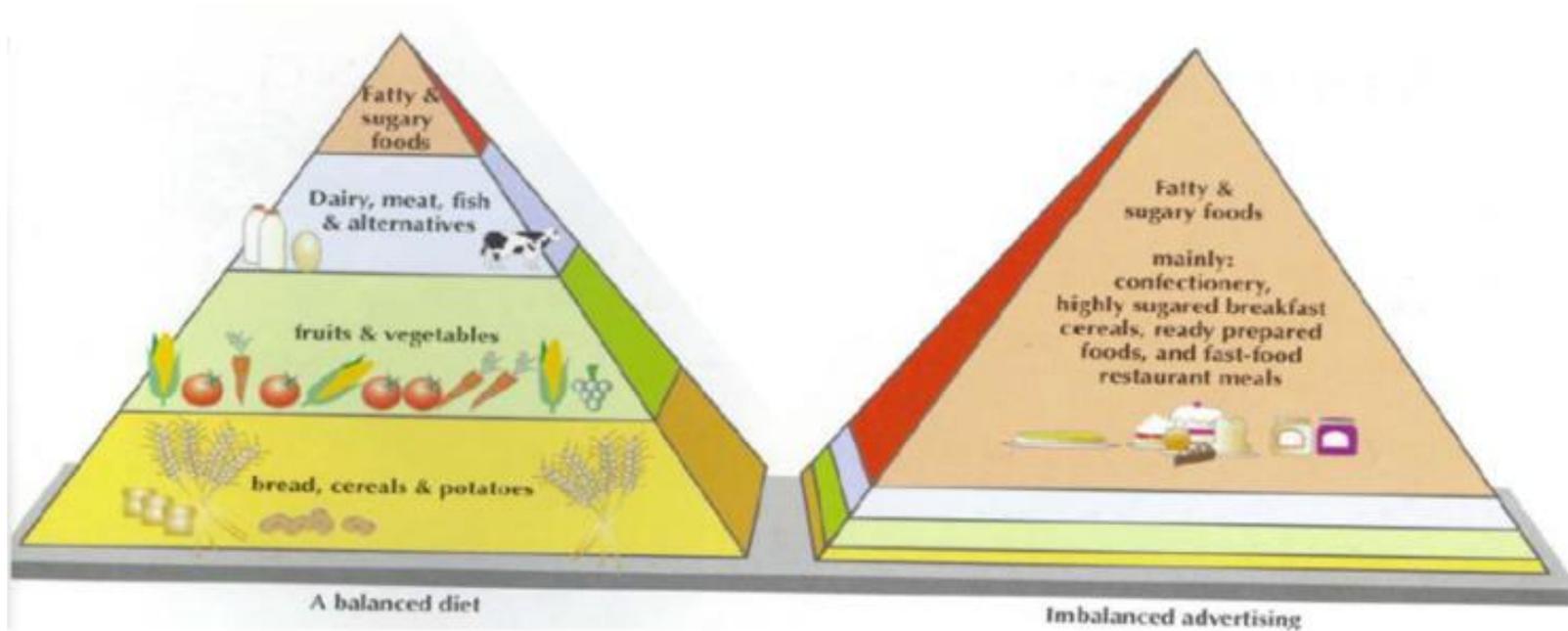


# ADOPCIÓN DE NORMAS

Instaurar normas eficaces y exactas para el etiquetado y la promoción engañosa de los productos alimenticios

## INTERVENCIÓN A2

Implantar estrategias para combatir la promoción engañosa de alimentos con elevado contenido de sal



Erik Millstone and Tim Lang, Atlas of Food 2008





# CONOCIMIENTO

## Educar y comunicar para que la población entienda que es importante consumir menos sal



### INTERVENCIÓN K1

Implantar estrategias integradas de educación y comunicación para concientizar a la población sobre los riesgos para la salud y las fuentes de sal en la alimentación

## Vietnam and Australia

### Estrategia de comunicación

1. Movilización de autoridades y abogacía
2. Movilización de la comunidad
3. Publicidad
4. Comunicación interpersonal
5. Promoción en el punto de servicio

# E

## ENTORNO

# Respaldar entornos que favorezcan una alimentación saludable

### INTERVENCIÓN E1

Implantar estrategias integradas de reducción de la sal en entornos comunitarios como centros escolares, lugares de trabajo y hospitales

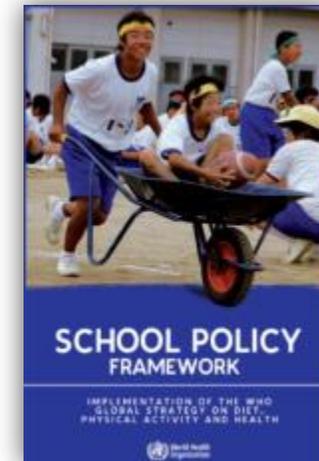
- Escuelas
- Hospitales
- Restaurantes
- Lugares de trabajo (público y privado)
- Ejército
- Cárceles

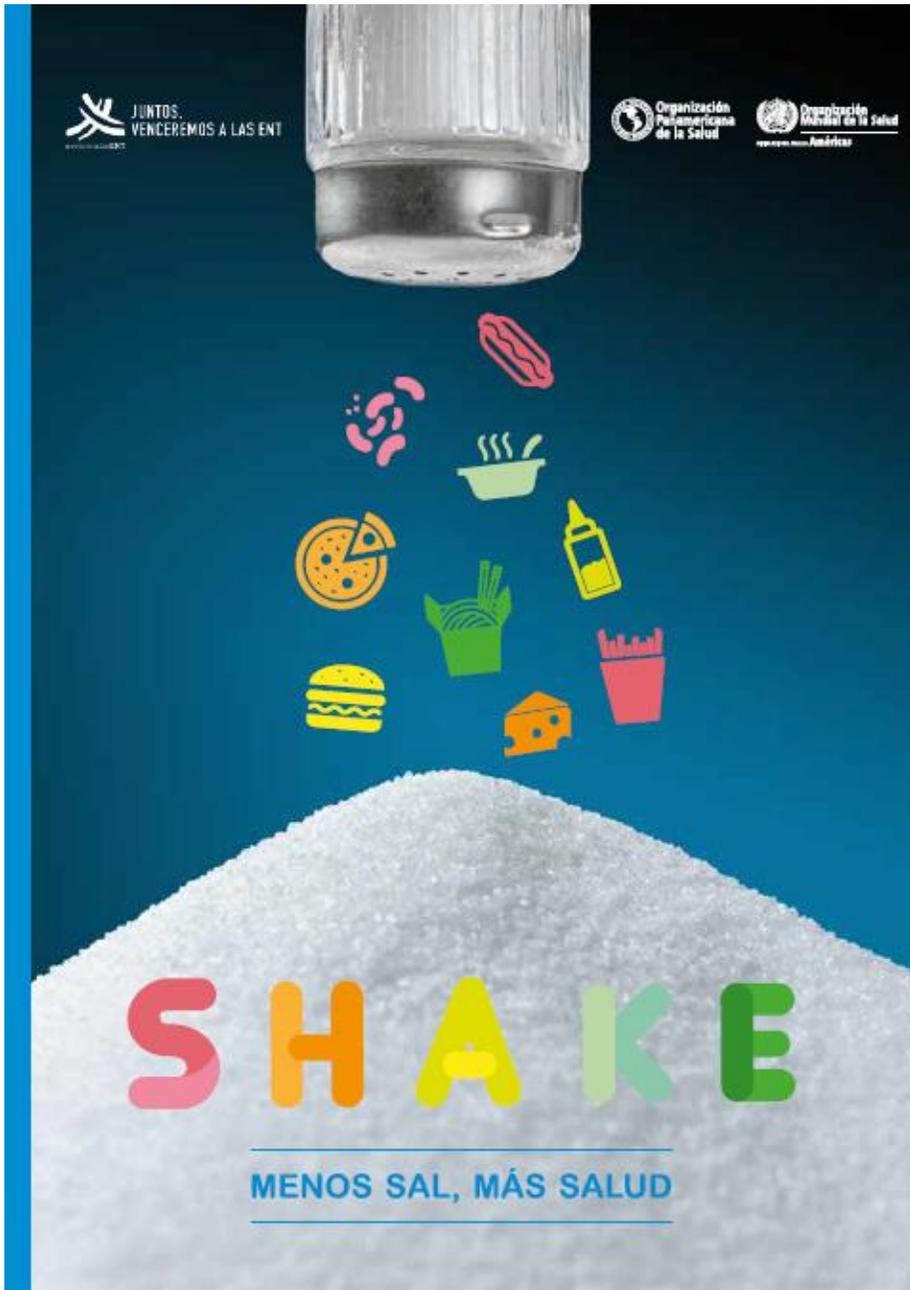
IDENTIFICAR  
LOS ENTORNOS  
CLAVE

SENSIBILIZAR Y  
MOVILIZAR A LOS  
INTERESADOS  
CLAVE

ELABORAR  
ESTRATEGIAS

EJECUTAR,  
SUPERVISAR Y  
EVALUAR LAS  
ESTRATEGIAS





Muchas  
gracias