



DECLARACIONES NUTRICIONALES RELATIVAS AL CONTENIDO EN SODIO / SAL

El **Sodio** está presente naturalmente en los alimentos a muy bajos niveles. También se añade a los alimentos, principalmente como cloruro de sodio (conocido comúnmente como **Sal**), durante su procesamiento o cocinado. La sal es la principal fuente de sodio en nuestra dieta (cada gramo de sal aporta aproximadamente 0,4 gramos de sodio), pero también existen otras sustancias que contienen sodio, tales como fosfato de sodio, nitrato de sodio, o glutamato de sodio, que se añaden a los alimentos a modo de aditivos.

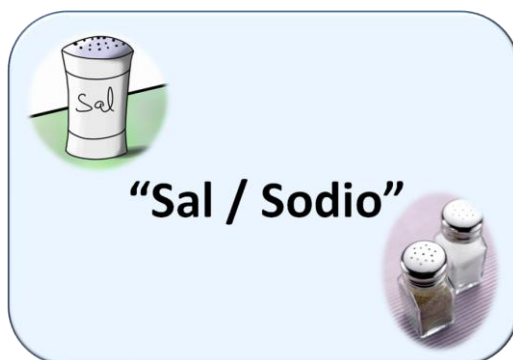
Nuestro cuerpo sólo necesita pequeñas cantidades de sodio para que funcione adecuadamente, siendo vital para:

- Controlar la cantidad de agua del cuerpo humano, regulando los fluidos del cuerpo humano.
- La hidratación, introduciendo agua en el interior de las células.
- Ayudar a transmitir los impulsos nerviosos y a la relajación muscular.

El valor de la ingesta de referencia propuesta para la sal es de 6 g. Esta recomendación se basa principalmente en la evidencia del efecto de la sal en la presión sanguínea y el riesgo de enfermedades cardiovasculares^{1,2}.

Se ha podido establecer que existe una relación causa-efecto entre la ingestión elevada de sodio en la dieta y el aumento de la presión sanguínea, y que la reducción de la ingesta de sodio en la dieta ayuda a mantener una presión arterial normal³. Esto es así porque el exceso de sal no se puede eliminar por los riñones, se acumula en nuestra sangre atrayendo el agua e incrementa el volumen de sangre circulante. Esto provoca que el corazón necesite trabajar más fuerte para mover la sangre y se eleve la presión produciendo hipertensión arterial, entre otros problemas serios.

En España, los datos actuales publicados por AESAN (Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición) sobre el consumo de sal de la población española indican que se ingiere 9,8 g de sal al día, cifra muy superior a la recomendada.



Fuentes:

1. Scientific Opinion of the Panel on Dietetic products, Nutrition and Allergies on a request from European Commission on the review of labelling reference intake values for selected nutritional elements. *The EFSA Journal* (2009) 1008, 1-14.
2. Anexo XIII parte B del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor
3. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to foods with reduced amounts of sodium and maintenance of normal blood pressure (ID 336, 705, 1148, 1178, 1185, 1420) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. *EFSA Journal* 2011;9(6):2237. [16 pp.]. doi:10.2903/j.efsa.2011.2237.