



Presión alta, problemas cardiacos e infartos cerebrovasculares son algunas de las afecciones relacionadas

Costa Rica vive otra gran amenaza y es el consumo excesivo de sodio

Anel Kenjekeeva

¿Por qué a las y los costarricenses nos está costando tanto lograr una ingesta adecuada? Una de las razones está en las preparaciones enmascaradas

23 MAR 2021 Salud

En abril de 2021, el Ministerio de Salud dio un dato poco alentador. La población adulta de Costa Rica consume en promedio 11.3 gramos de sal por día, el equivalente a casi dos cucharaditas. Es decir, **más del doble del valor recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS)**, el cual es de cinco gramos diarios o, mejor dicho, una cucharadita.

¿El resultado? **Una población más propensa a padecer presión alta y, con ella, otros problemas vinculados.** Entre ellos están las enfermedades cardiacas e infartos cerebrovasculares; mismos que ya ocupan una de las mayores tasas de mortalidad en el país.

El dato más reciente del Instituto de Estadística y Censos (INEC) señala que, del total de muertes reportadas en el 2019 (24 237), **6 144 personas fallecieron por enfermedades relacionadas al sistema circulatorio.** Esto representa el 25 % de los decesos, muy por encima de los tumores con 5 468 casos.

“Primero, es necesario aclarar que la sal no es lo mismo que el sodio. **La sal es un mineral que contiene el sodio, y este último es el que da problemas al consumirse más de lo recomendado.** Si nos vamos a la parte de la alimentación, hay evidencia científica que muestra una fuerte relación entre el sodio que consumimos y la presión arterial. Una persona con una presión alta posee un factor de riesgo adicional para presentar distintas enfermedades cardiovasculares. Por eso, la mejor recomendación aquí es disminuir la sal para así bajar los niveles de sodio”, comentó la Dra. Guiselle Zúñiga Flores, docente de la Escuela de Nutrición de la Universidad de Costa Rica (ENU-UCR) y coordinadora de la Sección de Nutrición Normal y Clínica en esa misma unidad académica.

Para la Dra. Zúñiga, **al controlar la ingesta de sodio se logra disminuir la presión hasta un 10 %, por lo que es una medida bastante efectiva y económica.** Incluso, la misma Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que 2.5 millones de defunciones en el mundo se evitarían si el consumo de sal se redujera al nivel recomendado.

Pero, en todo esto, todavía hay un interrogante que inquieta. Si los beneficios de consumir sal de forma moderada son tan evidentes para la salud, **¿por qué a las y los costarricenses nos está costando tanto lograr un consumo adecuado?**



En Costa Rica, la principal fuente de sodio es la sal doméstica. Anel Kenjekeeva

Problema enmascarado

Detrás del consumo excesivo de sal se esconde una realidad aún más compleja impregnada en la sociedad costarricense: **cambios desfavorables en los patrones de alimentación cada vez más orientados a las comidas rápidas y alimentos procesados.**

De acuerdo con Verónica Vargas Monge, estudiante avanzada de licenciatura de la ENU-UCR y quien con otras dos compañeras desarrollan su tesis sobre consumo de sal, **el actual**

exceso en el consumo sodio se debe a fenómenos multifactoriales.

Dichos fenómenos van **desde la parte cultural y de tradición alimentaria** (como comerse un mango o piña con sal cuando no es necesario) **hasta la alta disponibilidad de alimentos** que ofrece la industria alimentaria y la gran cantidad de servicios de alimentación. Entre ellos, las sodas y los restaurantes.

“El problema es el exceso. En la actualidad tenemos más disponibilidad de alimentos, también la posibilidad de tener comidas fuera de casa o de recurrir a alimentos ya preparados o que están envasados. **Los enlatados suelen tener una cantidad importante de sodio como preservante y esto a veces no se contempla dentro del cálculo de la ingesta diaria.** Como resultado, consumimos una importante cantidad sin ni siquiera saberlo”, manifestó Vargas.

A lo anterior se le une una cotidianidad más apresurada y personas con mayores obligaciones de trabajo, familia y estudios. Desde la perspectiva de Vargas, este cambio en los quehaceres diarios ha exacerbado la preferencia de alimentos preparados para facilitar la ingesta. Sí, rápida para quitar el hambre, **pero a veces no lo suficientemente adecuada a nivel nutricional.**

“Los alimentos no se preparan como antes y la industria ha aprovechado este cambio para desarrollar productos preparados que nosotros hemos ido adoptando. Muchos de los determinantes al momento de hacer compras no es cuánto sodio tiene un determinado alimento, **sino qué tanto me sirve y qué tan fácil es para mí utilizarlo**”, amplió la estudiante de licenciatura.

Pero en todo esto hay otro gran consumo enmascarado y está en las salsas, consomés y condimentos empacados. Al hacer preparaciones caseras se suelen agregar esos ingredientes y añadir de forma adicional la principal fuente de sodio en Costa Rica, según el Ministerio de Salud: la sal doméstica. Ese agregado se tiende a hacer sin contemplar la cantidad de sodio que ya traen esas salsas o los empaques.

Al final del día, **la persona ingirió todo ese consumo sin percibirlo y superó la cantidad recomendada de una manera completamente inadvertida.**

“A las y los costarricenses nos cuesta controlar la ingesta de sal, principalmente, por un gusto adquirido en nuestro paladar que inicia desde la infancia. Si mi mamá o papá cocinaba con una determinada cantidad de sal, cuando yo me independizo voy a seguir repitiendo ese patrón **porque ya acostumbré mi paladar a ese nivel de sal.** Esto nos hace, muchas veces, no ser conscientes de cuánta sal agregamos. Otro aspecto importante es que la gente no acostumbra medir la sal cuando cocina en casa y al referirse a una pizca de sal no siempre es realmente una pizca sino una cantidad mayor”, reflexionó la Dra. Karolina Sánchez Alán, especialista en evaluación sensorial de los alimentos de la ENU-UCR y graduada de la Universidad Estatal de Kansas.

Además, la Dra. Sánchez explicó: “debemos tener una ingesta moderada de sodio. **El sodio es un micronutriente esencial para el organismo que tiene un papel fundamental en diversos procesos fisiológicos del cuerpo humano.** El problema es el exceso. Su consumo excesivo está asociado a efectos adversos para la salud tales como la hipertensión arterial. Entonces, la clave está en ser conscientes de la cantidad de sal que consumimos, de los alimentos que nos aportan una mayor cantidad de sodio, como por ejemplo los embutidos, y tratar de revisar las etiquetas cuando compramos nuestros alimentos”.

La clave para lograr un consumo de sodio adecuado está en **facilitar su seguimiento y quitar aquellas pequeñas grandes tentaciones.** ¿Una de ellas? El salero de la mesa. También, en medir la cantidad de sal que vamos agregando a las comidas y en utilizar especies naturales para condimentar las comidas sin perder el sabor.

Las que le podría sacar más provecho son el **tomillo, paprika, albahaca, orégano, pimienta, por mencionar algunas de las más conocidas.**

“Con la sal pasa algo muy interesante, **y es que el sabor salado no se determina solo por el nivel de sodio en el alimento.** Hay una interacción entre el sodio y otros componentes que van a influir en esa percepción. Si yo uso ajo, chile dulce, apio, tomillo, orégano y otros olores naturales, no es necesario agregar más sal. Con estas mezclas se puede exacerbar el sabor salado sin requerir añadir más sodio. Una de las mezclas más efectivas para aportar sabor a las preparaciones está al combinar zanahoria, apio, cebolla y ajo, por citar un ejemplo”, enfatizó la Dra. Sánchez.

Por su parte, el Ministerio de Salud recomienda el uso de chile dulce y limón para dar sabor a las comidas. Además, aconseja reducir el uso de las salsas como la del tipo inglesa, de soja, de tomate y los aderezos; limitar el consumo de snacks empaquetados; **escurrir y enjuagar los vegetales enlatados; así como comer frutas y verduras frescas sin agregarles sal.**

También, usted debe conocer otros nombres alternativos de un alimento que contiene sodio. Por ejemplo: **cloruro de sodio, benzoato de sodio o glutamato monosódico.**



Estos son otros nombres alternativos de un alimento que contiene sodio. Por ejemplo: cloruro de sodio, benzoato de sodio o glutamato monosódico.

Anel Kenjekeeva

Regresemos a lo nuestro

En estos momentos el mundo experimenta un cambio alimentario. Román González Arce, antropólogo y nutricionista de la UCR, dijo que las grandes industrias alimentarias han homogeneizado la dieta y, desde esa óptica, **la alimentación tradicional (variada y rica en nutrientes) es un privilegio local que debe ser preservado.**

Tan solo vea el siguiente dato: **en Costa Rica existen más de 46 alimentos autóctonos que han quedado relegados de la dieta de las y los costarricenses.** Algunos de ellos, incluso, son hasta más nutritivos que las espinacas. Así lo explicó el Dr. González en una noticia divulgada en el Día Mundial de la Alimentación.

Se trata de alimentos silvestres de recolección, la mayoría no son cultivados, sino que nacen naturalmente en los patios, a la orilla de los caminos e inclusive entre los cultivos. **Las hortalizas subutilizadas pueden ser hojas comestibles, tallos, puntas, flores, brotes, palmitos, hongos, frutos, frijoles y raíces.**

¿Desea ejemplos más claros? **Dele un vistazo a la verdolaga, el chicasquil, la flor del poró, los quelites de chayote, el jaboncillo o calalú, los quelites,** las flores y las semillas de ayote, el chiverre, hongos, coyol, las hojas, la raíz y base del tronco de la papaya silvestre.

Esos alimentos son muy nutritivos, pero algunos destacan por su alto valor nutricional como el chicasquil cuyo contenido de proteínas, calcio, hierro, vitaminas A y C son muy superiores a otros alimentos de origen foráneo como la espinaca.

“Muchos alimentos se han etiquetado despectivamente como “comida de pobres”, desincentivando así su consumo. Al mismo tiempo, los alimentos importados han ganado terreno en el gusto de los consumidores, desplazando también el cultivo de variedades criollas nacionales”, concluyó el Dr. González.

En población pediátrica se ha visto un aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles como obesidad, la diabetes y la hipertensión. Este último, por el exceso en el consumo de alimentos altos en sodio y que es una patología sub diagnosticada en los niños. En Chile se halló una prevalencia de alrededor de un 2 a 3%. Fuente: Artículo científico: [Hipertensión arterial y consumo de sal en pediatría.](#)

¡Aporte al cambio!

Las estudiantes Verónica Vargas Monge, Angie Calvo Castro y Kimberly Campos Carvajal, bajo la supervisión de la Dra. Ana Beatriz Avendaño, la Dra. Anne Chinnock Elizabeth y la Dra. Karolina Sánchez Alán, están realizando un trabajo final de graduación para determinar la cantidad de sodio aceptable en preparaciones comunes costarricenses.

Para lograrlo, ellas necesitan personas voluntarias dispuestos a ir hasta la Escuela de Nutrición de la UCR, probar distintos platillos y contestar una serie de preguntas. Con los resultados se desea proponer un nivel aceptado de sodio de manera realista al contexto costarricense.

Si desea participar, favor inscribirse en el siguiente enlace: <https://forms.gle/p353G1fp6bq6PqU2A>. Recuerde, debe vivir dentro del Gran Área Metropolitana, no padecer de hipertensión o alguna enfermedad cardiovascular y presentarse el día de la prueba que le será comunicada oportunamente por el equipo investigador.



[Jenniffer Jiménez Córdoba](#)
Periodista, Oficina de Divulgación e Información
Área de cobertura: ciencias de la salud
jenniffer.jimenezcordoba@ucr.ac.cr

Etiquetas: [sodio](#), [exceso](#), [nocivo](#), [costa rica](#), [sal domestica](#), [sal de cocina](#), [sal](#).