

## Río Negro trabaja en la puesta a punto de técnicas de determinación de sodio en alimentos

domingo, 18 de julio de 2021

Con el objetivo de comenzar con los trabajos de fiscalización de las normativas de reducción de consumo de sal, personal del laboratorio de Cinco Saltos, junto a profesionales del Instituto Nacional de Alimentos - INAL y de Neuquén trabajaron en la puesta a punto de la técnica de determinación de Sodio en alimentos.

Las actividades se realizaron durante esta semana en el marco de la visita de profesionales del INAL al Alto Valle rionegrino, ocasión en la que además se visitaron diferentes establecimientos productores de alimentos en la región.

El INAL de la Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT) tiene como función coordinar y realizar el seguimiento y evaluación del monitoreo del contenido de sodio de los alimentos.

Desde la cartera sanitaria se destaca el trabajo conjunto llevado a cabo en uno de los tres laboratorios provinciales y se recuerda que el consumo elevado de Sodio, resulta perjudicial para la salud, ya que es principal factor de riesgo de aumento de la presión arterial, causante de enfermedades cardio y cerebrovasculares y renales.

Los argentinos consumimos 11 gramos de sal por persona, cuando la Organización Mundial de la Salud recomienda un máximo de 5 gramos. El 70 por ciento de la ingesta de sodio proviene de alimentos procesados, como panificados, enlatados, congelados, sopas, etc.

Por lo tanto la reducción en el consumo de los productos que lo contengan y el agregado de sal de mesa a los alimentos, se considera un paso fundamental para la prevención de las enfermedades cardiovasculares y sus asociadas.

Aumentar el consumo de alimentos naturales y preparados en el hogar, reducir el uso de sal en la cocción, reemplazar la sal por otras especias y hierbas para condimentar y evitar el salero en la mesa. Son algunas de las pautas a tener en cuenta, sumado a la importancia de reducir el consumo de los diversos productos envasados como los de copetín, comúnmente llamados "Ultraprocesados", tanto dulces como salados, los cuales contienen alto contenido de Sodio.