



menos sal más *Vida*

Boletín N°5 Las Enfermedades Crónicas No Transmisibles

Una Epidemia Silenciosa

"Menos Sal Mas vida"

Disminución del consumo de sal



COORDINACIÓN DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES

EN ESTE NÚMERO

Menos Sal, Más Vida es una iniciativa que persigue disminuir el consumo de Sal de la población en su conjunto para reducir la importante carga sanitaria que representan las enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares y renales.

Constituye una de las principales acciones de promoción de la salud y forma parte de un plan integral de prevención y control de Enfermedades crónicas no transmisibles.

La iniciativa comenzó en nuestro país en el año 2011, en forma conjunta los Ministerios de Salud y de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación suscribieron un convenio marco con la Coordinadora de las Industrias de Productos Alimenticios (COPAL), Cámaras Alimentarias y empresas con la finalidad de que la población

argentina disminuya el consumo de sal y, de esta manera, se logre incidir sobre uno de los principales factores de riesgo de la enfermedad cardiovascular, una dolencia que representa el 48 por ciento de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles, que anualmente causan la muerte de 36 millones de personas en el mundo.

El aumento de la presión arterial en el mundo es el principal factor de riesgo de muerte y el segundo de discapacidad.

En nuestra provincia las enfermedades cardiovasculares representan la primera causa de muerte (31%).

La estrategia persigue 3 líneas de acción:

1-Concientización a la población sobre la necesidad de disminuir la incorporación de sal en las comidas.

- *Menos Sal, Más Vida*
- *Concientización a la Población*
- *Panaderías*
- *Productos Industrializados*

- 2- Reducción del contenido de sal en la elaboración del pan artesanal.
- 3- Reducción progresiva del contenido de sodio de los alimentos procesados mediante Acuerdos con la Industria de Alimentos.



Según las proyecciones realizadas, con una disminución de 3 gramos de la ingesta diaria de sal se evitarían en nuestro país, **6.000 muertes y 60.000 eventos cardiovasculares y cerebrovasculares cada año.**

CONCIENTIZACIÓN A LA POBLACIÓN:

Un informe técnico de la OMS y la FAO recomienda una ingesta de sal de menos de 5g/día/persona, equivalente a 2000 mg de sodio; como objetivo de una dieta saludable. Sin embargo En Argentina la ingesta de sal resultó ser de 12g/día/persona, más del doble de lo recomendado; por lo que a partir del 2011 se comenzó a trabajar sobre la estrategia con meta al año 2020, de bajar su consumo a 5g.

La Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) indaga sobre el agregado de sal en el plato terminado, la cual mostró en el año 2013 un descenso significativo del 63%, respecto al año 2009, resultado muy alentador alineado con la disminución del consumo de sal.

La concientización también se acompañará desde los lugares donde se expenden alimentos, ofreciendo opciones de menú sin sal agregada, sin saleros en las mesas y con disponibilidad de sal dietética.

Resaltar sabor por medio de hierbas y condimentos

Unas de las estrategias para disminuir el consumo de sal en la elaboración de nuestros cotidianos son:

-**No salar los alimentos durante la cocción**, agregarle una pequeña cantidad al finalizar la preparación. De esta manera conservamos los sabores originales de los alimentos, se conservan mejor sus nutrientes y evitamos resaltar nuestros platos.



Utilizar variedad de hierbas aromáticas y condimentos para resaltar los sabores. Podemos tener plantines de orégano, perejil, romero, etc. en nuestra cocina para usarlos frescos.

-Combinaciones de condimentos y alimentos:

- Pastas: con albahaca, orégano y romero
- Verduras: con perejil, cilantro, albahaca, cebollín.
- Arroz: azafrán
- Huevos: estragón, perejil, laurel y cebollín
- Pescados: laurel, albahaca, romero, cebollín, perejil
- Carnes rojas: orégano fresco, salvia, estragón y laurel
- Carnes blancas: la albahaca, menta, romero o laurel, resaltan sus sabores.



No agregar sal en la preparación de los alimentos de los bebés hasta el año de edad.

Siempre/casi siempre utiliza sal después de la cocción o al sentarse a la mesa



En Entre Ríos disminuyó el 63,3% el agregado de sal.



PRESIÓN ARTERIAL

9 de cada 10 adultos se controlaron la presión arterial en los últimos dos años, una proporción mayor a la de 2009 (7 de cada 10). De los que se controlaron el 35% tiene hipertensión

PANADERÍAS

Uno de los alimentos que contribuye con una importante cantidad de sal es el pan. Se ha estimado su ingesta por parte de la población argentina es **70 kg al año por habitante**, lo que significa un consumo de **200 g al día** en promedio y un aporte de sal de **3,4 a 4,2 gramos por día**.

En el marco de la iniciativa Menos Sal Más Vida del Ministerio de Salud de la Nación se ha logrado establecer con la Industria Panadera acuerdos para reducir el contenido de sal del pan artesanal. Para lograr este objetivo la recomendación para la elaboración es utilizar hasta **750 gramos de sal por cada bolsa de 50 Kg de harina**. El Ministerio de Salud de la Nación, presentó la Estrategia de Reducción de sal en Panificados en la cual participó el Instituto Nacional de Tecnología Industrial (INTI) y la Federación Argentina de la Industria del Pan y Afines (FAIPA). Se determinó como **objetivo reducir un 25% del contenido de sal de los productos de panaderías**.

Se optó por ese nivel de reducción ya que estudios científicos demostraron que con esta disminución las papilas gustativas ("el paladar") no perciben el cambio, y por ende no repercute en las ventas.

Además se trabajó sobre el reemplazo de las grasas trans, el agregado de fibras y semillas y también el tamaño de la porción.



Pasos a realizar para adherirse voluntariamente a la iniciativa:

INSCRIPCIÓN

Capacitación y Habilitación Municipal

ADHESIÓN

Entrega del material/reducción progresiva

CERTIFICACIÓN

Inspección y supervisión

La iniciativa fue lanzada en nuestra provincia el 2 de octubre de 2013, hasta el momento se certificaron 20 panaderías:

Panaderías Certificadas:

-Paraná:

La Internacional
La Espiga de Oro
Panadería Cian (Todas las sucursales)
La Unión
Alepan (Todas las sucursales)
La Perla de Buenos Aires
Natura Pan
Don Mateo (Todas las sucursales)

- Aldea María Luisa:

María Luisa

- Crespo:

Lemar

- Oro Verde:

Dulce Tentación
Oro Verde
Nardos
El Faro

Panaderías Adheridas:

- Chajarí:

La Alemana
Brem-Pris

- Oro Verde:

Panificación Gloria

Esta panadería redujo la sal en el pan. Cuidá tu salud!

25% menos SAL en pan

MENOS SAL, MÁS VIDA

Ministerio de SALUD
Gobierno de Entre Ríos

Coordinador General de programas de Salud

RECOMENDACIONES PARA LA ELABORACIÓN DE PAN

Para la elaboración del pan utilizar hasta 750 g. de sal por cada bolsa de 50Kg. de harina.

- Para la elaboración del pan sin sal no debe agregarse ese ingrediente en ninguna cantidad, y puede recurrir a condimentos naturales para saborizar (pimienta, ajo, cebolla, ají, etc.)
- Controlar la fecha de vencimiento de los productos antes de usarlos
- Mantener en heladera los alimentos perecederos (leche, mantecas, cremas, etc.)

¡IMPORTANTE!

- Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón: después de ir al baño, antes de entrar a la cuadra, luego de manipular desperdicios, después de tocar alimentos frescos (huevos, por ejemplo)
- Mantener el lugar, maquinarias y utensilios de trabajo limpios. Desinfectarlos antes y después de cada elaboración.
- Usar la ropa de trabajo adecuada y limpia: delantales, gorros, cofias.
- Si está resfriado o con enfermedad infectocontagiosa no asista al área de elaboración.

www.faipa.org.ar • www.inti.gov.ar • www.msal.gov.ar

¿SABÍAS QUÉ EN EL PAN LA REDUCCIÓN DE SAL NO MODIFICA SU SABOR Y MEJORA TU SALUD?

DISMINUIR EL CONSUMO DIARIO DE SAL REDUCE EL RIESGO DE ENFERMEDADES CARDÍACAS Y DE ACCIDENTES CEREBROVASCULARES TANTO EN PERSONAS CON HIPERTENSIÓN COMO CON PRESIÓN ARTERIAL NORMAL.

-Sal + Vida

Esta panadería:

- Reduce el contenido de sal en la elaboración del pan.
- Le ofrece pan sin sal.

Y nosotros:

- Cuidamos el sal. Reemplazamos por perejil, tomillo, etc.
- Evitamos el uso del salero en la mesa.
- Llegamos a alimentos y bebidas con menor contenido de sodio.

www.msal.gov.ar

Productos industrializados

La otra línea fundamental de trabajo para disminuir el consumo de sal, es el de los productos industrializados, debido a que un **70% de la sal consumida** a diario proviene de estos alimentos.

El convenio establece **reducciones de sodio progresivas que van del 5 al 18%; divididos en cuatro grandes grupos: Productos cárnicos y sus derivados; Farináceos; Lácteos, y Sopas, Aderezos y Conservas-**

El grupo de los Productos Cárnicos y Derivados tiene distintos objetivos, en el caso de los chacinados cocidos, embutidos y no embutidos deberán reducir como mínimo un 8% el contenido máximo de sodio en 100 gramos de producto -que actualmente es de 1.300 mg.- alcanzando 1.196 mg. de sodio.

Los chacinados secos deberán disminuir un 5% al igual que los embutidos frescos como los chorizos que también tendrán que bajar como mínimo un 5 % el contenido máximo de sodio.

En el caso de los chacinados frescos como las hamburguesas, la meta será reducir como mínimo un 15%.

Con respecto a los **farináceos**, se pretende que las galletitas con salvado, las galletitas sin salvado, las galletas snacks, las galletas dulces secas, las galletas dulces rellenas y los panificados con salvado, sin salvado y congelados **reduzcan como mínimo un 5 por ciento el contenido de sodio**. En el caso de los **snacks**, el acuerdo propone un **techo que no supere los 950 mg.** de sodio cada 100 gramos de producto.

En cuanto al grupo de los **lácteos** reducir un mínimo de 5% del contenido de sodio en los quesos El caso del grupo de **sopas, aderezos y conservas**, fija una **reducción mínima del 5 %**.

Mediante las 3 líneas de trabajo implementadas a partir del año 2011 Se lograron reducir 2,02 gramos diarios, por lo que se puede decir que se evitaon 4040 muertes por enfermedad cardiovascular por año en nuestro país.

“Es la la estrategia más costo efectiva”

La iniciativa será trabajada mediante Ordenanza Municipal, en los Municipios Adheridos y priorizados a MYC Saludables y Proyecto de Protección a la Población Vulnerable contra las Enfermedades Crónicas no Transmisibles.

Progresión de los Convenios y adhesiones



Ministro de Salud*Dr. Ariel De La Rosa***Coordinación General***Mg. Sonia Velázquez***Coordinación de Prevención de
ECNT***Lic. Soledad Garcilazo***Área Alimentación Saludable***Lic. Evelyn Baraballe***Programa ER Libre de Humo de
Tabaco***Dr. Horacio Gimenez***Área Actividad Física**

*Profesores: Alejandra Pérez, Damián
Benedetich, Sofía Laporta, Lucas
Ramírez Bidart, Julia Gainza.*

Área Administrativa:*Cynthia Wolosko, Mariana Schneider***Contacto:****Domicilio Postal**

Calle Alem Nº423-Paraná-Entre
Ríos

C.P.3100

Teléfono: 0343-4840210

coordinaciondeecnt@gmail.com

<http://www.entrerios.gov.ar/msalud/prevencion-de-enfermedades-cronicas-no-transmisibles-2/>