

Los alimentos procesados cada vez tienen más sal

Un estudio de OCU analiza la presencia de sal en 209 alimentos, y comprueba que la sal presente en los alimentos crece, de media, un 6% de media.

Madrid, 28 de enero de 2014. OCU ha llevado a cabo un estudio sobre la presencia de sal en 209 alimentos procesados. Los resultados de este estudio señalan que la sal presente en los alimentos procesados ha aumentado un 6% respecto de un estudio similar realizado en 2010. Los resultados completos de este estudio se publican en el número 112 de la revista OCU-Salud.

El exceso del consumo de sal en la dieta diaria puede suponer un problema de salud, pues entre otros problemas serios puede producir hipertensión arterial. Los estudios llevados a cabo por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) señalan que los españoles toman el doble de sal (10 g) de la recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) (5g) para la población en general. Estos estudios también revelan que el 75% de la sal que tomamos a diario viene de los alimentos procesados.

Análisis de 209 alimentos

OCU ha analizado en el laboratorio 209 productos elaborados de entre los más habituales en nuestra dieta, como carnes, pescado, pan, patatas fritas, pizza, atún, platos de arroz y pasta entre otros, para estudiar su contenido en sal. Los datos se han comparado con los obtenidos en un estudio similar realizado en 2010, lo que ha permitido comprobar la evolución de la cantidad de sal en los alimentos en los últimos años.

Según los datos de OCU el contenido de sal en los alimentos ha crecido de media un 6%. Si bien la evolución no ha sido similar en todos los grupos de alimentos. En 10 de ellos ha bajado el porcentaje de sal (croquetas y empanadillas, verduras congeladas y en conserva, platos de arroz y pasta, caldos cremas y sopas, tomate frito, latas de atún y mejillones, pizza, queso fresco, pan de molde y patatas fritas) en 4 de ellos la sal ha aumentado: platos preparados de carnes y pescados, sucedáneos de angulas, fuet y jamón cocido, y especialmente bollos y galletas donde la sal ha aumentado un 118%.

Mención aparte merece el pan, producto que por su consumo cotidiano supone casi la mitad de la ingesta diaria de sal recomendada (2,2 g). En 2006 comprobamos como el porcentaje de sal en el pan se había reducido como consecuencia del acuerdo al que llegaron los fabricantes con la Administración. Sin embargo los resultados del análisis de OCU demuestran que la presencia de sal ha crecido en un 16% respecto a 2006.

Las conclusiones del estudio de OCU son claras, existe un exceso de sal en los alimentos preparados que a juicio de OCU es evitable. Si se quiere controlar la cantidad diaria de sal que se consume es necesario reducir el consumo de alimentos procesados por alimentos caseros, más sanos desde este punto de vista.

OCU aconseja

Para aquellas personas que necesitan restringir su consumo de sal OCU da una serie de recomendaciones:

Limitar aquellos alimentos procesados con un alto contenido en sal como pueden ser caldos, cremas y sopas, embutidos, surimi etc.

En la información nutricional que aparece en los envases, comparar la cantidad de sal entre las distintas marcas, eligiendo aquellas que menos tienen. Si la cantidad viene expresada en sodio, hay que multiplicar por 2,5 y tendrás el contenido en sal.

En las comidas caseras OCU recomienda sustituir la sal por ajo, limón, hierbas aromáticas o especias para realzar el sabor.

Consulta más información en www.ocu.org/sal, donde encontrarás una lista completa del contenido en sal de los alimentos.

Por último, OCU recuerda a los fabricantes que es posible y necesario fabricar alimentos con menos sal, y pide que se pongan de acuerdo para reducir de forma conjunta y paulatina el contenido de sal para contribuir a la mejora de la salud de los consumidores.

Datos de contacto:

OCU

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Nutrición](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>