La sal en la alimentación infantil

17 de Junio de 2020

Tiempo estimado de lectura: 6 min

La sal de mesa contiene sodio (en una proporción de algo menos que la mitad). La aportación excesiva de este elemento se relaciona, entre otras, con hipertensión arterial que a su vez es un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares. El consumo de sal en nuestra población infantil es elevado. Las fuentes principales son los productos elaborados, las salsas y la panadería industrial, los productos de repostería y los embutidos.

Algunos estudios recientes señalan que los niños y las niñas españoles consumen un promedio de 7,8 gr de sal por día, lo que supera el límite máximo recomendado para cualquier edad, también para la etapa adulta. Además, el grupo de edad inferior a los 10 años consigue una mayor prevalencia en el consumo excesivo de este mineral.

Aunque las autoridades sanitarias identificaron como límite superior un consumo de 5 gr de sal/día (a cualquier edad), recientemente el Instituto de Medicina fijó un límite más bajo para la infancia y adolescencia. Estos valores toman además como referencia la prevención de las enfermedades crónicas en el futuro, por tanto el consumo excesivo de sal se considera un factor dietético asociado a las mismas.

Recomendaciones

- Para introducir nuevos alimentos en la dieta, evitad productos muy saborizados y encausados. El objetivo es adquirir hábitos alimentarios correctos mediante los sabores **naturales** de los alimentos.
- Haced un repaso con los productos que tomamos al día de manera **habitual** y que pueden contener más sal. Esos constituyen nuestros objetivos y no los que tomemos de manera ocasional. Por ejemplo, las galletas habituales en el desayuno, las salsas que usamos para la pasta, el arroz y la carne picada; la crema de untar para todas las meriendas de la semana, el embutido para el bocadillo diario etc.
- Leed **SIEMPRE la etiqueta nutricional** y elegid las opciones menos saladas para alimentos de consumo frecuente.
- Utilizad pan del día anterior para preparar las tostadas del desayuno (recordad ¡no quemarlas mucho!).
- Haced repostería en familia. ¡Controlad los ingredientes!. Y así podéis evitar la sal.
- Para la merienda de la escuela, añadir preferentemente fruta fresca, yogures, queso fresco bajo en sal, etc.
- Comprad para consumo frecuente las carnes y los pescados mínimamente procesados. Limitad otras preparaciones tipo "burguer" a un consumo mínimo a lo largo del mes.
- Sustituid bocadillos a base de embutidos por otras opciones más saludables para la merienda según la tabla que mostramos a continuación: crema para untar en el pan a base de aguacate y hummus de vegetales, pan con aceite, frutos secos sin sal, queso fresco, batidos de fruta y leche, bocadillos con tortilla, con filete de por el a la plancha, etc.
- Cocinad y congelad alimentos ya preparados, sean carnes, pescados o salsas a base de vegetales. Los tendréis listos para consumir cuando queráis y de una manera más saludable.
- Recordad que las conservas vegetales y de pescado pueden constituir buenas opciones, siempre que el consumo sea ocasional.

A continuación mostramos información de la **cantidad máxima de sal diaria indicada para la infancia y adolescencia** en función de los grupos de edad.

- **1-3 años**:
  - Aportación adecuada de sodio: 800 mg/día
  - Cantidad equivalente en sal: 1.6 gr aprox
  - Recomendación basada en la prevención de las enfermedades crónicas: reducir aportación se es superior a 1200 mg
- **4-8 años**:
  - Aportación adecuada de sodio: 1000 mg/día
  - Cantidad equivalente en sal: 2 gr aprox
  - Recomendación basada en la prevención de las enfermedades crónicas: reducir aportación se es superior a 1500 mg
- **9-13 años**:
  - Aportación adecuada de sodio: 1200 mg/día
  - Cantidad equivalente en sal: 2.4 gr aprox
  - Recomendación basada en la prevención de las enfermedades crónicas: reducir aportación se es superior a 1800 mg
- **14-18 años**:
  - Aportación adecuada de sodio: 1500 mg/día
  - Cantidad equivalente en sal: 3 gr aprox
  - Recomendación basada en la prevención de las enfermedades crónicas: reducir aportación se es superior a 2300 mg

A continuación se muestra el contenido medio aproximado, según el fabricante, de algunos alimentos que suelen formar parte de la dieta infantil. Es importante señalar que en una sola comida se puede conseguir los valores máximos permitidos, en particular para los menores de 4 años.

- **'Gusanitos'**.
  - Contenido medio en sal: 0.8 gr/100gr de alimento
  - Contribución al total diario para escolares de 9-13 años (recomendación de 2.4 gr sal/día): 33%
- **Queso en porciones**.
  - Contenido medio en sal: 0.9 gr/100gr de alimento
  - Contribución al total diario para escolares de 9-13 años (recomendación de 2.4 gr sal/día): 37%
- **Pan para perritos, pizzas congeladas**.
  - Contenido medio en sal: 1 gr/100gr de alimento
  - Contribución al total diario para escolares de 9-13 años (recomendación de 2.4 gr sal/día): 41.6%
- **Queso tipo Cheddar o Gouda**.
  - Contenido medio en sal: 1.3 gr/100gr de alimento
  - Contribución al total diario para escolares de 9-13 años (recomendación de 2.4 gr sal/día): 54%
- **Salchichas**.
  - Contenido medio en sal: 1.4 gr/100gr de alimento
  - Contribución al total diario para escolares de 9-13 años (recomendación de 2.4 gr sal/día): 58%
- **Croquetas congeladas**.
  - Contenido medio en sal: 1.5 gr/100gr de alimento
  - Contribución al total diario para escolares de 9-13 años (recomendación de 2.4 gr sal/día): 62%
- **Ketchup**.
  - Contenido medio en sal: 1.8 gr/100gr de alimento
  - ?Contribución al total diario para escolares de 9-13 años (recomendación de 2.4 gr sal/día): 75% ?
- **Chorizo, salchichón**.
  - Contenido medio en sal: 3 gr/100gr de alimento
  - Contribución al total diario para escolares de 9-13 años (recomendación de 2.4 gr sal/día): 125%?

XANELA ABERTA á Familia

La información para los tuyos, rigurosa

El proyecto RISCAR está cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER) a través del Programa Interreg V-A España-Portugal (POCTEP) 2014-2020