


El sodio es un elemento importante para el mantenimiento del equilibrio hídrico del organismo, es esencial para el funcionamiento de los nervios y los músculos y para controlar la acidez de la digestión.

Junto con el calcio, el sodio es responsable de la transmisión de los impulsos eléctricos en las células nerviosas y en los músculos, y es indispensable para la formación de proteínas y de células nuevas.

Relación del exceso de sodio con la salud

El exceso de cloruro de sodio (sal) aumenta la cantidad de agua fuera de la célula, lo que provoca retención de líquido (edema) y aumenta la presión de la sangre (hipertensión arterial).



Margarita Claramunt Garro

Sodio

Sodio

Hay evidencias de que una alimentación baja en sodio reduce la presión arterial en muchas personas hipertensas y disminuye la necesidad de medicamentos antihipertensivos.

Durante los últimos años, se ha planteado una posible asociación

entre el consumo alto de sodio y el cáncer gástrico.

Fuentes alimentarias

En general, casi todos los alimentos naturales contienen sodio en cantidades variables, según el tipo

de alimento. El contenido de sodio es alto en el pan, queso, almejas, germen de trigo, galletas, granos enteros y productos industrializados como sopas deshidratadas, consomés, cubitos, salsas y relativamente alto en la zanahoria, coliflor, apio, huevos, leche, espinacas, avena y rábanos. Sin embargo, la principal fuente de sodio es la sal o cloruro de sodio, utilizada para cocinar y sazonar los alimentos.

La mayor parte de sodio que contienen los alimentos industrializados se ha agregado durante su procesamiento o conservación.

Además de la sal, en el tratamiento industrial de los alimentos se emplean otros compuestos sódicos, como el fosfato disódico en los cereales instantáneos, el glutamato monosódico para mejorar el sabor de una gran cantidad de alimentos procesados, el benzoato de sodio como preservante en jaleas, salsas y aderezos, y el propianato de sodio para blanquear ciertos frutos antes de ser tratados con colorantes.

Necesidades de sodio

Aproximadamente el 95% del sodio se pierde por la orina. También se pierde por el sudor.

Cuando hay pérdidas excesivas de sudor como consecuencia del ejercicio pesado, del calor ambiental o de la fiebre alta, debe reponerse con agua suplementada con sal.

La necesidad de cloruro de sodio varía desde dos hasta siete gramos por día para personas que realizan trabajos pesados en condiciones

calurosas. Por ello, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda cinco gramos diarios de consumo de sal, para adultos sin antecedentes de hipertensión arterial, lo cual corresponde a una cucharadita de sal por día por persona, distribuida en la preparación de todas las comidas.



En Costa Rica se desconoce el consumo real de sodio de la población, pero algunos estudios sobre el consumo de alimentos fuente de este mineral sugieren un consumo elevado.

La Encuesta Nacional sobre Consumo de Sal Doméstica en el Hogar realizada en 1984, indicó que el consumo promedio de cloruro de sodio era de 10,6 gramos por día por persona. En las áreas rurales, el consumo fue de 13,5 gramos por persona.

Ese mismo estudio también determinó que algunos de los alimentos que aportan cantidades significativas de este mineral en la dieta nacional son: el pan "francés", arroz, queso fresco, margarina y el pan dulce.

Se estima que el auge en la disponibilidad y el acceso de la población a los productos envasados fuente de sodio, como sopas deshidratadas, consomés, condimentos y salsas, podría estar aportando una cantidad significativa al total de sodio en la dieta del costarricense.

Por lo que se sugiere el uso de condimentos naturales tales como culantro, cebolla, apio, ajos y otras hierbas, en sustitución de condimentos procesados.



- Eliminar el salero de la mesa.
- Agregar sal con moderación en la preparación de las comidas.
- Disminuir el consumo de alimentos empacados y procesados que contengan sodio.
- Sustituir el uso de condimentos no naturales y concentrados por condimentos naturales.



1. Importancia del sodio en el organismo
2. Relación del exceso de sodio con la salud
3. Productos alimenticios fuente de sodio



1. Disfrute el gusto de los sabores naturales en los alimentos y evite el exceso de sal.
2. Cocine con olores naturales como orégano, culantro, ajos y tomillo. Son más sanos y saben mejor.



- Guías de alimentación: “lineamientos metodológicos y criterios técnicos”. INCAP/Universidad de Costa Rica. Costa Rica, diciembre 1995.
- Scheider W. Nutrición: conceptos básicos y aplicaciones. México, 1983.
- “Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas”. Grupo de Estudio de la OMS. Serie de Informes Técnicos 797, Ginebra, 1990.
- INCIENSA: Encuesta Nacional sobre consumo de sal doméstica en el hogar, Costa Rica 1984. San José, Costa Rica, 1986.