

Boletín de prensa, 01º marzo 2019

El Programa para la Reducción del Consumo de Sal/Sodio de Costa Rica gestiona actividades con diversas instituciones y organizaciones del sector salud del país.

Costa Rica se une a la Semana Mundial de Concientización sobre la Sal 2019 y se enfoca en cuidar el consumo de sal en la niñez

La Semana Mundial de Concientización sobre la Sal se celebrará del 04 al 10 de marzo del 2019 bajo el lema “Hora de actuar por la sal”.

Esta es una iniciativa de la organización por WASH (World Action on Salt and Health o Acción Mundial en Sal y Salud del Reino Unido) apoyada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) que tiene por objetivo concientizar a la población sobre la importancia de la reducción del consumo excesivo de sal y sodio mediante diversas estrategias, que incluyen la eliminación de saleros de la mesa, añadir menos sal al preparar alimentos, condimentar con hierbas y olores naturales en lugar de sal, y alentar, a la industria alimentaria a reducir la cantidad de sal y sodio que agregan a los alimentos procesados, entre otras.



Vamos a disminuir la sal del menú

La sal está oculta en la mayoría de los alimentos que compramos en restaurantes, supermercados y ventas de comida rápida. La sal aumenta la presión arterial y nuestro riesgo de ataque cerebral (derrame), enfermedades del corazón, cáncer de estómago, osteoporosis y enfermedad renal.

Semana de Concientización sobre la Sal
4-10 de marzo 2019
#semanadeconcientizacionsobrelasal

WASH
World Action on Salt & Health

INCINSA

Este año la celebración en Costa Rica está enfocada en los niños-as, con el fin de sensibilizar a la población, especialmente a los padres y cuidadores, sobre el ambiente alimentario alto en fuentes de sal y sodio al que se están expuestos desde la infancia y como dicha exposición influye en el desarrollo de un paladar que prefiere los alimentos salados y aumenta el riesgo del desarrollo de enfermedades del corazón como lo es la presión alta.

Diversos estudios realizados por el INCIENSA han comprobado como la sal está oculta en muchos de los alimentos que compramos en restaurantes, supermercados y ventas de comidas rápidas. Las investigaciones se han realizado mediante análisis en el laboratorio del contenido de sodio en

alimentos artesanales, alimentos de venta callejera y en comidas rápidas, así como análisis del etiquetado nutricional reportado en el empaque de los alimentos, indicó la Dra. Adriana Blanco

Metzler, investigadora del INCIENSA. Además, en Costa Rica las personas tienden a agregar mucha sal al cocinar o preparar los alimentos en su casa, o al consumirlos (por ejemplo, utilizan el salero en la mesa), y es por ello que el Programa hace un llamado a disminuir la sal del menú.

La reducción de la ingesta excesiva de sodio, principal componente de la sal, es una de las medidas menos costosas y más efectivas para prevenir la presión alta, principal factor de riesgo para desarrollar enfermedades del corazón como infartos y derrames, entre otros, los cuales constituyen la primera causa de muerte en Costa Rica desde los años 70.

Desde el “Proyecto IDRC 108167 Escalando y evaluando políticas y programas de reducción de sal en América Latina” liderado por el INCIENSA y otras instituciones y organizaciones del país como el Ministerio de Salud, la Caja Costarricense de Seguro Social, el Colegio de Profesionales en Nutrición de CR, CEN-CINAI, entre otras, se realizarán una serie de actividades en conmemoración que buscan motivar a la población y en especial a los padres y madres a cuidar la alimentación que brindan a sus hijos e hijas.

Entre las actividades, se desarrollará de manera virtual el “Reto pura vida con menos sal”, que consiste en que cada persona que participe logre alcanzar una meta diaria para reducir el consumo excesivo de sal. Los consejos se compartirán mediante las redes sociales del Programa

para la Reducción del Consumo de Sal/Sodio de Costa Rica y otras organizaciones participantes; indicó la nutricionista Jaritza Vega investigadora del Proyecto IDRC 108167.

Recuerde que el consumo debe ser MENOR a 2000 mg de sodio o 5 gramos de sal por persona al día (equivalente a MENOS de una cucharadita rasa de sal común), según la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Reto pura vida con menos sal

Día 01	Día 02	Día 03
No utilizar el salero en la mesa	Utilizar limón, vinagre ó aceite de oliva para aderezar nuestras ensaladas	Sustituir las salsas, condimentos y/o aderezos por hierbas naturales
Día 04	Día 05	Día 06
Comer nuestra fruta sin sal	Probar la comida que estamos cocinando antes de agregarle más sal	Cambiar nuestro snack salado o dulce por una fruta sin sal
Día 07		
"Selfie less salt day" Compartir una foto de nuestra familia con el lema: "#puravidaconmenosal"		



Semana de Concientización sobre la Sal
4-10 de marzo 2019
#semanadeconcientizacionsobrelasal

