

Consumo de sodio en Argentina

Situación actual y recomendaciones

Reducir el consumo de sodio es la medida de salud pública más costo efectiva para disminuir la hipertensión arterial,¹ principal factor de riesgo de enfermedad y muerte cardiovascular.²

En Argentina

46,6%

de la población adulta tiene hipertensión.³

La ingesta diaria de sal es de

7,9 gramos,⁴

valor que supera ampliamente los 5 gramos máximos recomendados por la OMS.

**50%
a 70%**

del sodio consumido lo aportan los productos procesados.⁵

Marco regulatorio

2013/14

Ley Nacional de Reducción del Consumo de Sodio (Ley 26.905)

Establece niveles máximos de sodio para: productos cárnicos y derivados; farináceos; y sopas, aderezos y conservas.

Dispone que el Ministerio de Salud puede actualizar periódicamente la reducción de los máximos establecidos en la norma, elevando el estándar de protección de la salud.⁶ Desde su sanción se dictaron resoluciones para reducir los límites máximos de algunas categorías de alimentos. En 2023 se redujeron los límites de las categorías "snacks" y "snacks galletas".⁷

2022

Ley de Promoción de la Alimentación Saludable (Ley 27.642)

Establece un etiquetado frontal para advertir sobre el contenido excesivo en sodio, azúcares, grasas, entre otros, en base al perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud⁸ (OPS).

En otros países, esta política impactó en la reducción del contenido de sodio para evitar la colocación de sellos.^{9,10} Un estudio realizado por FIC Argentina y UNICEF Argentina demostró que, a partir de la implementación de la ley, disminuyó la intención de compra y la percepción de cuán saludables son los productos con al menos un sello de advertencia.¹¹

Ambas leyes son complementarias e implementadas adecuadamente y de manera conjunta resultan una valiosa herramienta para reducir la ingesta de sodio en Argentina.

Contenido de sodio

Productos que aportan más sodio a nuestra dieta:¹²



Pan (de panadería y envasados)



Carnes procesadas



Quesos



Sopas y caldos

Productos con mayor contenido de sodio¹³



Condimentos de carne y pescado



Aperitivos



Chacinados



Quesos duros



Aderezos

Metas regionales

Las metas regionales establecidas por la OPS son un insumo que los países pueden utilizar para definir los límites de contenido de sodio de los alimentos. Al comparar el contenido de sodio de los productos en 2024¹³ respecto a estas metas se detectó que:



Un **44,26%** de los productos exceden las metas regionales establecidas para el año 2022.



Un **52,21%** excede las metas para el año 2025.

Comparación del contenido de sodio en 2022 y 2024:

Al comparar el contenido de sodio por categorías de alimentos relevado en el año 2022 y en 2024, se encontraron disminuciones significativas en varias de las categorías como **panes, conservas vegetales y condimentos de carne y pescados.**¹³



En dicho período la ley Nacional de Reducción de Sodio fue modificada parcialmente sin afectar estas categorías, por lo que podría interpretarse que la reducción en el contenido de sodio de estos productos podría estar vinculada a la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable, cuya implementación coincidió con el período analizado.



Recomendaciones



Dictar un reglamento para el funcionamiento de la Comisión Nacional Asesora para la Promoción de la Reducción del Consumo de Sodio, con el fin de **agilizar los mecanismos de actualización de la Ley 26.905.**



Ampliar las categorías de alimentos incluidas en la Ley 26.905, especialmente a los productos con mayor contenido de sodio y a las principales fuentes de sodio de la dieta actual como son los quesos.



Establecer límites máximos más exigentes para las categorías que se encuentran incluidas en dicha ley, en base a las metas regionales de OPS.



Crear mecanismos efectivos y capacidad técnica para la **fiscalización y la imposición de sanciones.**



Asegurar el cumplimiento de la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable en sus diferentes componentes.



Generar datos actualizados desde el Estado que permitan **monitorear la evolución** tanto de la ingesta de sodio y sus principales fuentes alimentarias como de las patologías prevalentes.

Resulta imprescindible llevar a cabo nuevas rondas tanto de la Encuesta Nacional de Factores de Riesgo como de la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud.

Referencias

- Organización Panamericana de la Salud. Metas regionales actualizadas de la OPS para la reducción del sodio [Internet]. 2021. Disponible en: <https://www.paho.org/es/documentos/metas-regionales-actualizadas-ops-para-reduccion-sodio>
- Deluchi AM, Majul CR, Vicario A, Cerezo GH, Fábregues G. Registro Nacional de Hipertensión Arterial. Características epidemiológicas de la hipertensión arterial en la Argentina. Estudio RENATA 2. Rev argent cardiol. 2017;85(4):1-8.
- INDEC. 4º Encuesta Nacional de Factores de Riesgo. Resultados definitivos. [Internet]. Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina: Instituto Nacional de Estadística y Censos (INDEC) Y Secretaría de Gobierno de Salud de la Nación; 2019. Disponible en: https://www.indec.gov.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf
- Ministerio de Salud. 2º Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. ENNyS 2. Segundo Informe de Indicadores Priorizados [Internet]. 2022. Disponible en: <https://iah.msal.gov.ar/doc/902.pdf>
- Zapata E, Rovirosa A. La alimentación en la Argentina. Una mirada desde distintas aproximaciones. CAPA I. Disponibilidad de alimentos y nutrientes a nivel país. [Internet]. CESNI; 2021. Disponible en: <https://cesni-biblioteca.org/archivos/La-alimentacion-en-la-Argentina.pdf>
- Boletín Oficial de la República Argentina. Promoción de la Reducción del Consumo de Sodio en la Población [Internet]. 2013. Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/99389/20131216?busqueda=1>
- Boletín Oficial de la República Argentina. Resolución Conjunta 26/2023 SAGyP y SCS [Internet]. Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/295644/20231006>
- BOLETIN OFICIAL REPUBLICA ARGENTINA - PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE - Ley 27642 [Internet]. Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/252728/20211112>
- Quintiliano Scarpelli D, Pinheiro Fernandes AC, Rodriguez Osiac L, Pizarro Quevedo T. Changes in Nutrient Declaration after the Food Labeling and Advertising Law in Chile: A Longitudinal Approach. Nutrients. 2020;12(8).
- Reyes M, Smith Taillie L, Popkin B, Kanter R, Vandevijvere S, Corvalán C. Changes in the amount of nutrient of packaged foods and beverages after the initial implementation of the Chilean Law of Food Labelling and Advertising: A nonexperimental prospective study. PLoS Med. julio de 2020;17(7):e1003220.
- UNICEF, FIC Argentina. Valoración de los efectos de la Ley de Promoción de Alimentación Saludable [Internet]. 2024. Disponible en: <https://www.unicef.org/argentina/media/22271/file/Valoraci%C3%B3n%20de%20los%20efectos%20de%20la%20Ley%20de%20Promoci%C3%B3n%20de%20Alimentaci%C3%B3n%20Saludable.pdf>
- Elorriaga N, Gutierrez L, Romero IB, Moyano DL, Poggio R, Calandrelli M, et al. Collecting Evidence to Inform Salt Reduction Policies in Argentina: Identifying Sources of Sodium Intake in Adults from a Population-Based Sample. Nutrients. 31 de agosto de 2017;9(9).
- FIC Argentina. ¿Cuánto sodio tienen los productos que consumimos en Argentina?: Un monitoreo de su contenido en productos procesados y ultraprocesados y del cumplimiento de los límites nacionales y regionales en el año 2024. 2024.