

Contenido de sodio en productos procesados en Argentina

Cumplimiento de la ley nacional, de los estándares internacionales y recomendaciones para promover mejoras regulatorias que promuevan la salud.

En Argentina:



- > El **46%** de la población adulta tiene hipertensión.
- > Se consume casi un **60%** más de sodio de lo que recomienda la OMS.
- > Entre el **50%** y el **70%** del sodio consumido proviene de productos procesados.

Si bien nuestro país fue el primero de América Latina en regular el contenido de sodio de los productos alimenticios, mediante la **Ley Nacional de Reducción del Consumo de Sodio** en el año 2013, aún persiste la necesidad de fortalecer la normativa nacional a través del establecimiento de contenido máximo de sodio para nuevas categorías de alimentos y de la actualización de límites máximos vigentes al día de hoy.

Introducción

La **reducción del consumo de sal en la población es la medida de salud pública más costo eficaz para disminuir la presión arterial y la mortalidad**¹. En Argentina la hipertensión arterial afecta al 46,6% de la población adulta del país² y el consumo de sal es casi un 60% mayor de lo recomendado por la Organización Mundial de la Salud (7.9g vs 5g diarios)³.

Argentina fue el primer país de América Latina en regular el contenido de sodio de los productos alimenticios mediante la sanción en

2013 de la Ley Nacional de Reducción del Consumo de Sodio (N° 26.905). Esta normativa establece niveles máximos de contenido de sodio para tres grupos principales de alimentos (productos cárnicos y derivados; farináceos; y sopas, aderezos y conservas) y otorgó un plazo para la adecuación de los productos en el mercado de 12 meses (18 meses en el caso de las PyMEs). A su vez, también dispuso que el Ministerio de Salud cuenta con la potestad de actualizar periódicamente la reducción de los máximos establecidos en la norma, elevando así el estándar de protección de la salud (Artículo 3º). La ley también faculta al

Ministerio con otras medidas complementarias, como la realización de campañas de educación para la población en general y el establecimiento de medidas para los restaurantes (menús bajos en sodio y restricciones a la disponibilidad de saleros)⁴.

Desde la sanción de la ley 26.905, se dictaron diversas resoluciones que redujeron los límites máximos de algunas categorías de alimentos. La última actualización, implementada en 2023, redujo los límites de las categorías “snacks” y “snacks galletas”⁵.

Adicionalmente, desde el año 2021 Argentina cuenta con la **ley Promoción de la Alimentación Saludable (N° 27.642)**, la cual entre sus principales componentes incluye la aplicación del etiquetado frontal que informa mediante octógonos de advertencia cuando un producto tiene contenido excesivo en sodio, azúcares, grasas, entre otros, en base a una adaptación del perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS)⁶. **Esta política ha demostrado tener un impacto positivo en cuanto a la reformulación de los alimentos, específicamente en la reducción del contenido de sodio para evitar la colocación de sellos en otros países**^{7,8}.

Tanto la ley Nacional de Reducción del Consumo de Sodio como la ley de Promoción de la Alimentación Saludable son políticas complementarias, ya que ambas, mediante diferentes vías, buscan disminuir la ingesta de sodio de la población.

Metas regionales de la OPS

Las metas regionales para la reducción del consumo de sodio constituyen un insumo que los países miembro de la Organización Panamericana de la Salud tienen a disposición

para definir los límites de contenido de sodio de los alimentos a nivel nacional. En su última actualización, realizada en el año 2021, se definieron límites para 16 categorías (como panes y derivados, cereales de desayuno, queso, entre otras) y 75 subcategorías de alimentos, a ser alcanzadas progresivamente en el año 2022 y el 2025¹.

Monitoreo del contenido de sodio de alimentos en Argentina

Desde la sanción de la Ley Nacional 26.905, FIC Argentina ha desarrollado investigaciones en diferentes períodos (2014, 2017-2018 y 2022)⁹⁻¹¹ para monitorear su cumplimiento, conocer el contenido de sodio en los alimentos procesados y comparar dicho contenido con el estándar regional que fijan las metas regionales de la OPS¹.

Durante 2024, se llevó adelante un nuevo relevamiento con el apoyo de la OPS. Este estudio se realizó utilizando la misma metodología que en análisis previos¹⁰⁻¹².

Principales resultados

Monitoreo del cumplimiento de la ley 26.905

- El **5,8%** (n=50) de los productos evaluados (n=866) excede los valores máximos de sodio permitidos por ley, de acuerdo a las últimas actualizaciones de la norma.
- Al analizar por grupos de alimentos, se observa que el **4,9%** (n=10), de los productos cárnicos y derivados, el **5,8%** (n=33) de los farináceos y el **7,2%** (n=7) de las sopas, aderezos y conservas excede los límites permitidos.

- En todas las categorías evaluadas se observó que al menos el 50% de los productos se encuentra por debajo del límite máximo establecido en la ley¹³.

Comparación con las metas regionales de OPS (para 2022 y 2025)

- Un **44,3%** (n=1164) de los productos evaluados (n=2630) excede las metas regionales establecidas para el año 2022 en mg/100 g de sodio.
- Un **52,2%** (n=1373) excede las metas fijadas para el año 2025¹³.

Ranking de contenido de sodio por categoría de productos

Al analizar la muestra total (n=3915) de alimentos relevados se observa que las siguientes categorías lideran el ranking de mayor contenido de sodio:

- Condimentos de carne y pescado (mediana: 4416,7 mg/100g).
- Aperitivos (mediana: 1872,5 mg/100g).
- Chacinados (mediana: 1050 mg/100g).
- Quesos duros (mediana: 900 mg/100g).
- Aderezos (mediana: 787,5 mg/100g).

Cabe destacar que se observó una gran variabilidad en el contenido de sodio de los productos pertenecientes a la misma categoría¹³.

Comparación del contenido de sodio en los relevamientos de 2022 y 2024

Al comparar el contenido de sodio por categorías de alimentos relevado en el año 2022 (n= 3665) y en 2024 (n=3915), se encontraron disminuciones significativas en las siguientes categorías de alimentos: panes (diferencia en la mediana: -166,7 mg /100g); tostadas

(diferencia en la mediana -271 mg/100g); galletitas (diferencia en la mediana: -15 mg/100g); productos a base de soja (diferencia en la mediana: -136,3 mg/100g); platos precocidos (diferencia en la mediana: -232,8 mg/100g); bebidas no alcohólicas (diferencia en la mediana: -2,5 mg/100g); conservas vegetales (diferencia en la mediana: -93 mg/100g); condimentos de carne y pescado (diferencia en la mediana: -9083,3 mg/100g); caldos para saborizar en cubo o en polvo (diferencia en la mediana: -153,4 mg/100g); dulce de leche (diferencia en la mediana: -22,5 mg/100g); y alimentos para lactante (diferencia en la mediana: -19,4 mg/100g)¹³. En la única categoría en que se observó un aumento significativo fue en helados (diferencia en la mediana: 14,6 mg/100g)"

Implicancias de política pública

Los resultados de este nuevo relevamiento permiten hacer algunas consideraciones sobre el estado de situación de la normativa vigente. Con relación a la Ley Nacional de Reducción de Consumo de Sodio, se identifican algunos aspectos perfectibles. Respecto a las categorías de alimentos con mayor contenido de sodio, resulta interesante señalar que la ley solo incorpora límites para productos pertenecientes a las de chacinados y aderezos, dejando fuera de su alcance a otras categorías críticas en cuanto a su contenido del nutriente, como son los condimentos de carne y pescado, los aperitivos (como las aceitunas) y los quesos duros.

A su vez, la gran variabilidad encontrada en el contenido de sodio al interior de la mayoría de las categorías, da cuenta de que es posible disminuir el contenido de este nutriente crítico sin afectar las características organolépticas del producto.

En cuanto a los niveles de cumplimiento de lo efectivamente regulado por la ley se observa que, a dos años del último relevamiento realizado desde FIC Argentina¹¹, la situación resulta muy similar: la gran mayoría de los productos alcanzados por la normativa cumplía en 2022 con los límites establecidos (93,7%) y, a la fecha, un 94,2% lo hace. Considerando que el consumo de sodio en Argentina excede en casi un 60% el recomendado por la OMS, estos datos de cumplimiento de la ley dejan en evidencia que los límites de sodio actuales son demasiado laxos, y que es posible y necesario continuar volviéndolos más exigentes. Adicionalmente, también es de destacar que actualmente persiste un 5,8% de productos que incumplen la normativa, por lo cual el perfeccionamiento de la política no requiere únicamente de volver más exigentes los límites de contenido de sodio, sino además de un refuerzo en las acciones de fiscalización y monitoreo de las actividades de las empresas alimenticias.

Al momento de comparar los productos que incumplen la regulación argentina respecto a aquellos que exceden las metas regionales, se observa que el porcentaje que supera éstas últimas es considerablemente mayor (un 5,8% vs. un 44,3%). Esto se debe, por un lado, a que en las metas regionales se incluye una mayor cantidad de categorías, y también a que los estándares planteados por la principal autoridad sanitaria de la región son más exigentes que los fijados en la legislación argentina. Considerando las posibilidades de mejora que se han señalado respecto a la regulación nacional, sería pertinente que las metas de la OPS sean el estándar de referencia al momento de realizar mejoras.

Por último, la comparación del contenido de sodio relevado en los años 2022 y 2024 señala la existencia de disminuciones significativas en

varias de las categorías de alimentos incluidas en el estudio, como panes, conservas vegetales y condimentos de carne y pescado. Es importante resaltar este dato ya que en dicho período la ley 26.905 solo sufrió modificaciones parciales^{5,14} que no incluyeron a las categorías antes mencionadas. Es decir, las resoluciones que modificaron la ley entre el 2022 y el 2024 no tuvieron efecto sobre las categorías sobre las cuales nuestro relevamiento arroja disminución de contenido de sodio. Por ende, 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

A partir de la información del relevamiento aquí presentado, y con miras de optimizar la efectividad de la normativa vigente, se recomienda:

- **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 Nacional de Reducción del Consumo de Sodio (26.905) para garantizar una periódica revisión de los límites máximos.**
- Incorporar a la Ley Nacional de Reducción del Consumo de Sodio (26.905) nuevas categorías de alimentos, priorizando aquellas identificadas como las de más alto contenido y también las que representan las principales fuentes de ingesta de sodio en la dieta actual de la población.
- Establecer límites máximos más exigentes para las categorías que ya se encuentran incluidas en la ley 26.905, basando estas

actualizaciones en los estándares propuestos en las metas regionales de la OPS.

- Crear mecanismos efectivos para la fiscalización de los límites establecidos en la ley 26.905, y la imposición de las sanciones correspondientes.
- Asegurar el cumplimiento de la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable (27.642) en sus diferentes componentes: las políticas de etiquetado, restricciones de publicidad, entornos escolares saludables y compras públicas son diferentes

estrategias que, de implementarse correctamente, contribuyen conjuntamente en la reducción de la ingesta de sodio por parte de la población.

- Generar datos actualizados desde el Estado que permitan monitorear la evolución tanto de la ingesta de sodio 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

- 1 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>
- 2 NDEC. 4° 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.gob.ar/ftp/cuadros/publicaciones/enfr_2018_resultados_definitivos.pdf
- 3 Ministerio de Salud. 2° 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>
- 4 Boletín Oficial de la República Argentina. Ley 26.905. Promoción de la Reducción del Consumo de Sodio en la Población. [Internet]. Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/99389/20131216?busqueda=1>
- 5 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>
- 6 BOLETIN OFICIAL REPUBLICA ARGENTINA - PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE - Ley 27642 [Internet]. Disponible en: <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/252728/20211112>
- 7 Quintiliano Scarpelli D, Pinheiro Fernandes AC, Rodriguez Osias L, Pizarro Quevedo T. Changes in Nutrient Declaration after the Food Labeling and Advertising Law in Chile: A Longitudinal Approach. *Nutrients*. 2020;12(8).
- 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.
- 9 Allemandi L, Tiscornia MV, Ponce M, Castronuovo L, Dunford E, Schoj V. Sodium content in processed foods in Argentina: compliance with the national law. *Cardiovasc Diagn Ther*. junio de 2015;5(3):197–206.
- 10 Allemandi L, Tiscornia MV, Guarneri L, Castronuovo L, Martins E. Monitoring Sodium Content in Processed Foods in Argentina 2017–2018: Compliance with National Legislation and Regional Targets. *Nutrients*. 28 de junio de 2019;11(7).
- 11 Guarneri L, Castronuovo L, Flexner N, Yang Y, L'Abbe MR, Tiscornia V. Monitoring sodium content in processed and ultraprocessed foods in Argentina 2022: compliance with National Legislation and Regional Targets. *Public Health Nutr*. 2 de octubre de 2024;27(1):e193.
- 12 Allemandi L, Tiscornia MV, Ponce M, Castronuovo L, Dunford E, Schoj V. Sodium content in processed foods in Argentina: compliance with the national law. *Cardiovasc Diagn Ther*. junio de 2015;5(3):197–206.
- 13 FIC Argentina. ¿Cuánto sodio tienen los productos que consumimos en Argentina?: Un monitoreo de su contenido en productos procesados y ultraprocessados y del cumplimiento de los límites nacionales y regionales en el año 2024. 2024.
- 14 Boletín Oficial de la República Argentina. Resolución Conjunta 15/2023 SAGyP y SCS [Internet]. Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/normativa/nacional/resoluci%C3%B3n-15-2023-383467/texto>