

# Metas regionales actualizadas de la OPS para la reducción del sodio





# Metas regionales actualizadas de la OPS para la reducción del sodio

Washington, D.C., 2021



Metas regionales actualizadas de la OPS para la reducción del sodio  
OPS/NMH/RF/21-0016

© Organización Panamericana de la Salud, 2021

Algunos derechos reservados. Esta obra está disponible en virtud de la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Organizaciones intergubernamentales de Creative Commons (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.es>).

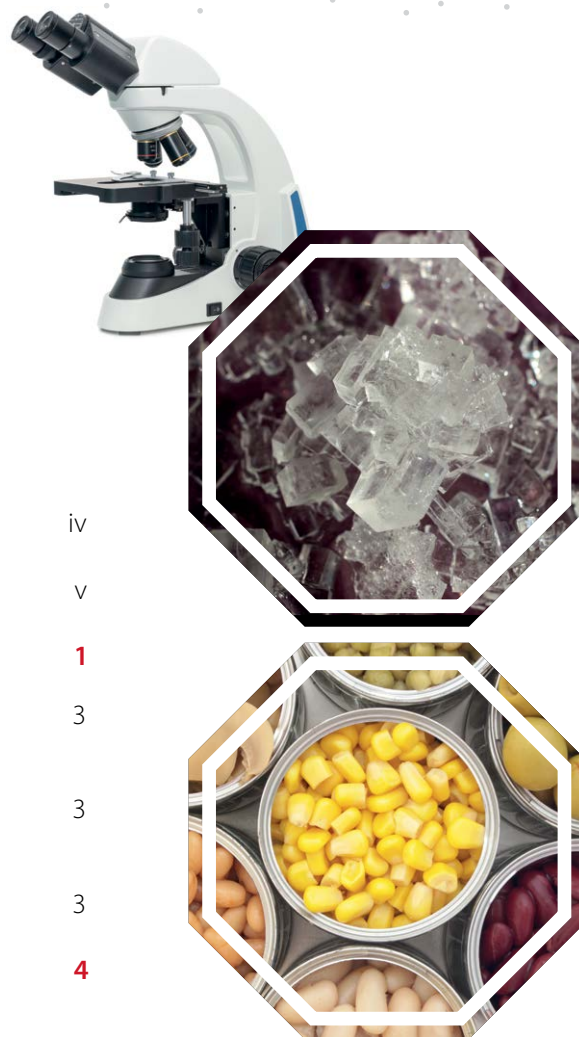
Con arreglo a las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra con fines no comerciales, siempre que se utilice la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons y se cite correctamente. En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la Organización Panamericana de la Salud (OPS) respalda una organización, producto o servicio específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la OPS.

La OPS ha adoptado todas las precauciones razonables para verificar la información que figura en la presente publicación. No obstante, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ni explícita ni implícita. El lector es responsable de la interpretación y el uso que haga de ese material, y en ningún caso la OPS podrá ser considerada responsable de daño alguno causado por su utilización.

*Diseño: Eddy Hill Design*

# Índice

|  |           |
|--|-----------|
| Nota de agradecimiento   | iv        |
| Abreviaturas y siglas  | v         |
| <b>Introducción</b>  | <b>1</b>  |
| A. Armonización de las metas y los plazos regionales de la OPS   | 3         |
| B. Principios para llegar a un acuerdo sobre metas regionales para productos alimenticios, mantenerlas y darles seguimiento                    | 3         |
| C. Actualización de las metas regionales para reducir el contenido de sodio  | 3         |
| <b>1. Métodos</b>  | <b>4</b>  |
| 1.1 Evaluación y ampliación de las categorías de alimentos y formulación de definiciones   | 4         |
| 1.2 Descripción de los métodos utilizados para formular las metas regionales actualizadas de la OPS para la reducción del sodio 2022-2025      | 5         |
| 1.2.1 Detalles metodológicos para el establecimiento de metas en miligramos de sodio por 100 gramos de alimentos y los equivalentes en mg/kcal | 5         |
| <b>2. Metas regionales actualizadas de la OPS para la reducción del sodio 2022-2025</b>  | <b>6</b>  |
| <b>3. Conclusiones y recomendaciones</b>   | <b>15</b> |
| <b>Referencias</b>   | <b>16</b> |
| <b>Apéndice. Miembros de los grupos de trabajo encargados del establecimiento de metas</b>   | <b>18</b> |



# Nota de agradecimiento

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) agradece al Centro Colaborador de la OMS sobre Política Nutricional para la Prevención de Enfermedades Crónicas, del Departamento de Ciencias Nutricionales de la Universidad de Toronto, y a la Universidad Tecnológica de Ontario la dirección del trabajo técnico, incluidas la compilación y el análisis de datos y la elaboración de las metas actualizadas.

La OPS agradece especialmente a su Grupo Consultivo Técnico (GCT) sobre prevención de las enfermedades cardiovasculares mediante la reducción de la ingesta de sal alimentaria de toda la población sus contribuciones a la revisión y la aprobación de las metas para la reducción del sodio. Asimismo, agradece al subgrupo del GCT encargado del establecimiento de metas (apéndice 1) la revisión inicial de los enfoques metodológicos y la ampliación de las categorías y subcategorías de alimentos.

La OPS agradece también al Instituto Costarricense de Investigación y Enseñanza en Nutrición y Salud (INCIENSA) la conducción del proyecto de investigación “Ampliación y evaluación de las políticas y los programas de reducción de la sal en países de América Latina en el período 2016-2020” (proyecto 108167 del Centro Internacional de Investigaciones para el Desarrollo), que aportó datos de seguimiento para la formulación de las metas.

Además, la OPS reconoce el apoyo de Resolve to Save Lives, iniciativa de Vital Strategies financiada con subvenciones de Bloomberg Philanthropies, Gates Philanthropy Partners (con apoyo de la Iniciativa Chan Zuckerberg) y la Fundación Bill y Melinda Gates.



# Abreviaturas y siglas

---

**ENT** enfermedades no transmisibles

---

**GCT** Grupo Consultivo Técnico

---

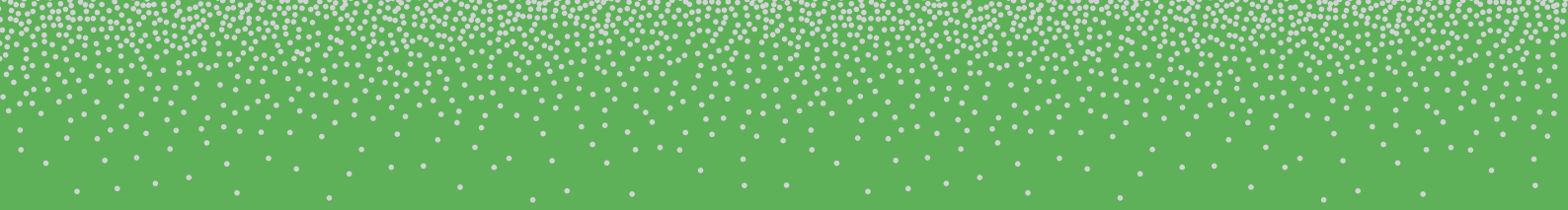
**OPS** Organización Panamericana de la Salud

---

**OMS** Organización Mundial de la Salud

---







# Introducción

En el 2009, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) puso en marcha la iniciativa “Prevención de las enfermedades cardiovasculares mediante la reducción de la ingesta de sal alimentaria de toda la población” con el fin de apoyar los esfuerzos de los Estados Miembros encaminados a reducir el consumo de sal o sodio y con la meta más amplia de alcanzar la meta mundial de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el 2025, relacionada con las enfermedades no transmisibles (ENT), de una reducción relativa de 30% de la ingesta media de sal o sodio en la población. La OMS recomienda una ingesta de menos de 5 g de sal (menos de 2 g de sodio) por adulto al día y estableció la meta de que los países redujeran la ingesta de sal alimentaria en un 30% para el 2025 (1).

Como parte de esta iniciativa se formó un grupo de expertos técnicos para plasmar los datos probatorios en políticas y acción. Este grupo de expertos, integrado por investigadores, autoridades públicas y representantes de la sociedad civil de la Región y extrarregionales (2, 3), apoyaron la iniciativa en tres fases.

La primera fase, del 2009 al 2011, se centró en la formulación de políticas. El grupo de expertos técnicos preparó una declaración de política con el fin de movilizar a los responsables de la formulación de políticas y de la adopción de decisiones en el gobierno, líderes de organizaciones no gubernamentales (representantes de consumidores, profesionales de la salud y científicos), la sociedad civil, la industria alimentaria (procesadores, distribuidores, importadores y exportadores de alimentos) y las oficinas de la OPS para adoptar medidas encaminadas a reducir el consumo de sal o sodio en la población (4-10).

En la segunda fase se estableció un grupo consultivo técnico (GCT) para guiar la iniciativa de la OPS del 2012 al 2015. El GCT se concentró en la concientización sobre las políticas y el apoyo a las mismas. El GCT preparó directrices y documentos de posición y elaboró una serie de informes técnicos y protocolos con el fin de ayudar a los Estados Miembros a tomar medidas (10, 11, 12). Estos materiales, basados en la experiencia de la Región y del resto del mundo, sirvieron para fundamentar la reducción de la ingesta de sal o sodio, aportar datos científicos al respecto (13, 14) y establecer el primer conjunto de metas regionales de la OPS para la reducción del sodio (15). El primer conjunto de metas para las categorías y subcategorías seleccionadas se preparó en el 2015 (15). La tercera fase de la iniciativa (2016-2018) concluyó con la aplicación y el seguimiento de políticas.

Como parte de la tercera fase de la iniciativa del GCT, se celebró una reunión los días 25 y 26 de octubre del 2017 en la Sede de la OPS con el fin de 1) examinar las políticas, las iniciativas, los recursos y la labor de promoción de la reducción de la ingesta de sal a escala mundial y regional e indicar la acción necesaria para seguir avanzando; 2) abordar el trabajo con la industria alimentaria, las posiciones sobre la reformulación de productos y la revisión de las metas voluntarias o recomendadas; 3) proporcionar información actualizada sobre el progreso de proyectos de concientización del consumidor y buscar oportunidades en la Región; 4) examinar y actualizar la trayectoria y la función del Consorcio Cuídate de la Sal, y 5) examinar y revisar los objetivos del plan operativo 2016-2019. En esta reunión se señaló que la reducción de la sal o el sodio en el suministro de alimentos a lo largo de todo el curso de vida era un área de trabajo clave del plan operativo para la tercera fase. Eso se lograría mediante la ampliación y la actualización de las metas regionales de la OPS para el 2015 relativas al contenido de sodio (15) a fin de reducir las metas actuales y aumentar el número de categorías de alimentos con metas en los casos en que se justificara.



Ahora corresponde actualizar estas metas por varias razones:

1. Uno de los objetivos expresados en la Declaración de Consenso del Consorcio Cuídate de la Sal (14) es actualizar las metas de la OPS por etapas, y esto concuerda con una de las recomendaciones para la tercera fase de la iniciativa del GCT (2016-2018).
2. Los datos de seguimiento del suministro de alimentos (16) indican que una gran proporción de productos de una amplia gama de categorías alcanza las metas de la OPS para el 2015, pero la ingesta de sodio sigue siendo elevada en toda la Región.
3. Más países han establecido metas para el sodio alimentario y para una gama más amplia de categorías y subcategorías de alimentos, lo cual permite actualizar las metas y extenderlas a un mayor número de categorías y subcategorías (17).
4. Desde el 2015 se da seguimiento a escala nacional a los datos sobre el contenido de sodio de los alimentos en muchos países, lo cual puede usarse para establecer nuevas metas (18-28). Cuando se estaban estableciendo las metas de la OPS para el 2015, el proceso se basó en las metas que había en solo cuatro países de la Región de las Américas: Argentina, Brasil, Canadá y Chile. Se examinaron asimismo las metas del Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda del Norte, pero había muy pocos datos de alcance nacional sobre el contenido de sodio.
5. Se han formulado iniciativas de política de mayor alcance. La OPS publicó un Modelo de Perfil de Nutrientes (29) aplicable a diversas políticas, con un límite para el sodio basado en las directrices de la OMS. Además, algunos países de la Región de las Américas han introducido o propuesto normas para el etiquetado en el frente del envase, así como umbrales para el contenido de sodio de los alimentos (17).

Mientras se actualizaban estas metas regionales, la OMS estableció puntos de referencia mundiales para el contenido de sodio en los alimentos de diferentes categorías. Estos puntos de referencia mundiales de la OMS se basan en el trabajo y la experiencia nacionales y regionales con el establecimiento de metas para el contenido de sodio en alimentos de diferentes categorías, como parte de las medidas nacionales y regionales para reducir el consumo de sal en la población, reducir la carga de ENT relacionadas con la alimentación y la nutrición y alcanzar la meta mundial para las ENT de una reducción relativa de 30% de la ingesta media de sal en la población, con el fin de alcanzar una meta de menos de 5 g de sal (menos de 2 g de sodio, por ejemplo) al día para el 2025. Los puntos de referencia mundiales también requieren la intensificación de las actividades de los Estados Miembros para reducir la ingesta de sodio de la población. Estos puntos de referencia mundiales de la OMS, que complementan los esfuerzos y las iniciativas nacionales y regionales, tienen por objeto servir de referencia mundial para el contenido máximo de sodio de alimentos de categorías específicas.



## A. Armonización de las metas y los plazos regionales de la OPS

La armonización de las metas de reducción del contenido de sal o sodio beneficiará a las estrategias nacionales para mejorar la calidad del suministro de alimentos y los procesos de la industria alimentaria, ya que los países que no tienen metas podrán aprovechar las metas y los plazos establecidos y las enseñanzas extraídas de otros; los consumidores de toda la Región estarán en mejores condiciones de alcanzar la ingesta recomendada y los beneficios conexos para la salud, y las empresas alimentarias podrán adoptar fórmulas armonizadas para productos similares suministrados a mercados de la Región de las Américas.

El establecimiento de metas regionales no impide que los países establezcan metas nacionales más estrictas para las categorías de alimentos prioritarias. La finalidad de las metas regionales armonizadas es facilitar la ampliación y la uniformidad de las medidas para reducir el contenido de sal o sodio en un gran número de países de la Región.

## B. Principios para llegar a un acuerdo sobre metas regionales para productos alimenticios, mantenerlas y darles seguimiento

Se usan los siguientes principios para establecer y mantener metas regionales y darles seguimiento:

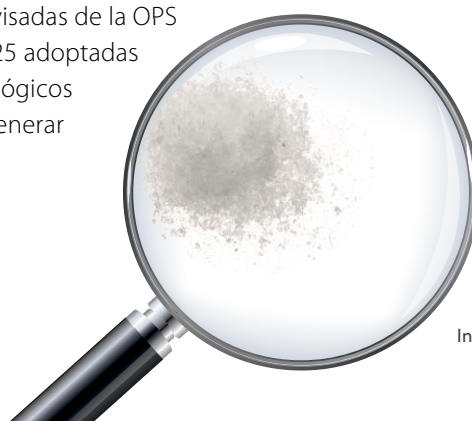
- Las metas regionales se acuerdan sobre la base de los datos y las metas nacionales de la Región de las Américas.
- Las metas regionales son voluntarias y se recomiendan como punto de partida para la reformulación de productos.
- Los gobiernos pueden establecer o reglamentar diferentes metas y se les insta a que establezcan metas más estrictas apropiadas para su situación nacional.
- Las metas regionales se revisarán a medida que el progreso con la reformulación en categorías de alimentos clave lleve a una disminución de la concentración de sal o sodio.
- El seguimiento y la evaluación del cumplimiento de las metas regionales serán transparentes y estarán exentos de conflictos de intereses.

## C. Actualización de las metas regionales para reducir el contenido de sodio

A fin de revisar sus metas regionales para el 2015 con respecto a la reducción del contenido de sal en la Región de las Américas, la OPS trabajó con el Centro Colaborador de la OMS sobre Política Nutricional para la Prevención de Enfermedades Crónicas de la Universidad de Toronto y la Universidad Tecnológica de Ontario, ambas de Canadá (apéndice). Se elaboró y se ejecutó el siguiente plan de trabajo entre julio del 2020 y enero del 2021:

- 1.** Compilar las metas nacionales actuales para el contenido de sal o sodio de los productos alimenticios establecidas por los gobiernos de los Estados Miembros en la Región.
- 2.** Evaluar los datos disponibles sobre el contenido de sal o sodio de los productos alimenticios de los Estados Miembros y compararlos con las metas regionales para la reducción del contenido de sodio, a fin de ayudar al GCT a evaluar el progreso en comparación con las metas voluntarias actuales.
- 3.** Formular metas regionales nuevas o revisadas basadas en las recomendaciones del GCT.

En esta publicación se presentan las metas regionales nuevas y revisadas de la OPS para la reducción del contenido de sodio para el período 2022-2025 adoptadas por el GCT (cuadro 1). También se describen los enfoques metodológicos adoptados para ampliar el número de categorías de alimentos y generar las metas revisadas.



# 1. Métodos

En vista de la gran cantidad de datos disponibles, el nuevo enfoque para el establecimiento de metas siguió un proceso iterativo e integrado, basado en los datos a escala nacional y el progreso realizado en relación con las metas existentes y los objetivos de políticas, en el cual se tuvo en cuenta la orientación de política anterior, incluidas las metas regionales de la OPS del 2015 para la reducción de la sal en la Región de las Américas, las metas nacionales, los objetivos para la reducción propuestos por la OMS, los umbrales del etiquetado en el frente del envase y los objetivos del Modelo de Perfil de Nutrientes de la OPS.

Los enfoques metodológicos adoptados para ampliar el número de categorías de alimentos y derivar metas nuevas y revisadas para el sodio se basaron en las conclusiones de las reuniones virtuales del 22 de septiembre y el 30 de octubre del 2020 del subgrupo del GCT encargado del establecimiento de metas (apéndice 1) y fueron adoptados por el GCT en pleno al cabo de extensas deliberaciones y revisiones en una reunión celebrada los días 4 y 5 de febrero del 2021. Se utilizaron los métodos que se presentan a continuación de acuerdo con las recomendaciones de consenso del subgrupo y con la revisión del GCT en pleno.



## 1.1 Evaluación y ampliación de las categorías de alimentos y formulación de definiciones

Se usaron tres criterios principales para la ampliación de las categorías y subcategorías de alimentos: 1) se ha documentado una categoría o subcategoría de alimentos como fuente importante de sodio alimentario en varios países de la Región; 2) los interesados directos o el subgrupo del GCT encargado del establecimiento de metas solicitaron la inclusión de una categoría de alimentos de importancia nacional para la ingesta de sodio alimentario sobre la base de consultas, o 3) más de dos países tenían metas de alcance nacional para una categoría de alimentos dada. Además, se crearon algunas categorías y subcategorías nuevas dividiendo categorías amplias que formaban parte de las metas regionales de la OPS del 2015 con respecto al sodio. Las categorías amplias se dividieron en varias subcategorías para aumentar la especificidad en los casos en que había suficientes datos para fundamentar el establecimiento de metas sobre el contenido de sodio en subcategorías más detalladas.


A fin de ayudar a los Estados Miembros a aplicar las metas y dar seguimiento al suministro de alimentos, se formularon definiciones y se agregaron productos alimenticios ilustrativos a la descripción de cada subcategoría de alimentos. Se distribuyó un documento con estas definiciones a los miembros del subgrupo del GCT encargado del establecimiento de metas para que las examinaran y formularan observaciones. Con este proceso se logró que los ejemplos utilizados al definir una categoría reflejaran la diversidad de los alimentos consumidos en la Región.

## 1.2 Descripción de los métodos utilizados para formular las metas regionales actualizadas de la OPS para la reducción del sodio 2022-2025

A fin de que las metas concordaran con las iniciativas mundiales, el subgrupo del GCT encargado del establecimiento de metas recomendó que estas metas actualizadas reflejaran los hitos anuales para el 2022 y el 2025. Estos valores reemplazarían la meta regional y la meta inferior establecidas como parte de las metas regionales de la OPS del 2015 para la reducción del contenido de sodio.

Las metas actualizadas son umbrales "máximos". Eso significa que los productos alimenticios deben tener un contenido de sodio inferior a la meta.


Con un enfoque por etapas, se establecieron las metas para el 2022 y el 2025 de manera tal que reflejaran una reducción de alrededor de 15% y 30%, respectivamente, del contenido de sodio de los productos alimenticios en comparación con el punto de referencia, teniendo en cuenta la factibilidad (que se describe a continuación). Una reducción de 30% del contenido de sodio de los productos alimenticios corresponde a las metas mundiales de la OMS para las ENT, que incluyen una reducción relativa de 30% del consumo medio de sal o sodio en la población. Se generó una meta para el 2022 orientada a promover reducciones graduales del contenido de sodio de los productos alimenticios. Es sabido que esta estrategia aumenta la aceptación por los consumidores de los productos con menos sodio y da tiempo para la investigación y el desarrollo relacionados con la reformulación de los productos alimenticios.

En el siguiente enlace se presenta un informe técnico detallado de los datos usados en el establecimiento de las metas actualizadas, incluida una comparación con los puntos de referencia mundiales de la OMS y otras metas nacionales: [www.paho.org/es/documentos/informe-datos-utilizados-desarrollo-objetivos-metas-regionales-reduccion-sodio](http://www.paho.org/es/documentos/informe-datos-utilizados-desarrollo-objetivos-metas-regionales-reduccion-sodio) .



### 1.2.1 Detalles metodológicos para el establecimiento de metas en miligramos de sodio por 100 gramos de alimentos y los equivalentes en mg/kcal

El contenido de sodio de los alimentos se presenta con mayor frecuencia como miligramos de sodio por 100 g de alimentos (mg/100 g), que es la unidad de medida de la mayoría de los estudios del contenido de sodio de los alimentos. Este método constituye la base de la mayoría de las metas para la reducción del contenido de sodio en todo el mundo y es el que se usó para establecer las metas regionales de la OPS del 2015. A fin de establecer metas nuevas y revisadas para reducir el contenido de sodio en miligramos por 100 g de alimentos se incluyeron todos los datos disponibles sobre la distribución del contenido de sodio (mg/100 g) de los alimentos envasados vendidos en países de toda la Región. Para algunas categorías de alimentos se usaron datos de hasta 16 países. En algunas categorías (cuadro 1) se incluyeron alimentos en forma de recetas a fin de que reflejaran la composición nutricional del producto tal como se consumía. Este paso fue necesario en algunas categorías para que los alimentos similares que se venden con formas diferentes pudieran compararse dentro de la misma categoría (es decir, una sopa lista para servir podría compararse con una sopa condensada si se le agrega la cantidad apropiada de agua) y presentarse con un formato estandarizado tal como se consumen (mg/100 g). Se usaron datos tanto publicados como inéditos, basados principalmente en los datos de referencia recopilados entre el 2013 y el 2015.

Las concentraciones de sodio medidas por 100 g de productos son útiles para observar la variación en los productos entre categorías y dentro de la misma categoría, pero no en relación con la ingesta recomendada. Un producto que ha alcanzado la meta para su categoría podría contener una cantidad excesiva de sodio. Por esta razón, las metas se expresan también en mg/kcal, a fin de que los países puedan detectar fácilmente los productos que, a pesar de cumplir las metas de su categoría para la concentración de sodio, contienen una cantidad excesiva de sodio y, en consecuencia, tendrían que ser reglamentados con otras políticas, incluidas las que se presentan en la guía técnica SHAKE de la OMS para reducir el consumo de sal (etiquetado en el frente del envase y restricciones de la comercialización, entre otras). Véanse más detalles sobre las fuentes de datos y los métodos en [www.paho.org/es/documentos/informe-datos-utilizados-desarrollo-objetivos-metas-regionales-reduccion-sodio](http://www.paho.org/es/documentos/informe-datos-utilizados-desarrollo-objetivos-metas-regionales-reduccion-sodio) .

## 2. Metas regionales actualizadas de la OPS para la reducción del sodio 2022-2025

El número de categorías de alimentos de las metas regionales actualizadas de la OPS para la reducción del sodio pasó de 18 categorías en el 2015 a 16 categorías con 75 subcategorías (cuadro 1).

Varias de las categorías de alimentos de la OPS usadas en el 2015 se dividieron para formar grupos más detallados. Por ejemplo, en las metas regionales de la OPS del 2015 para la reducción de la sal en la Región de las Américas hay una categoría para todos los productos de pan. En cambio, las metas actualizadas incluyen cuatro subcategorías para los productos de pan: 1) pan de molde y pan de leña, pancitos y bollos; 2) tortillas (trigo), *wraps*, *naan* y *roti*; 3) pan con agregados, y 4) otros productos de pan.

En el cuadro 1 se presentan las metas regionales actualizadas de la OPS para la reducción del sodio (2022-2025). En las categorías y subcategorías de alimentos cuyos puntos de referencia mundiales son más estrictos, los Estados Miembros pueden considerar la posibilidad de adoptar el punto de referencia de la OMS.

Cuadro 1. Metas regionales actualizadas de la OPS para la reducción del sodio 2022-2025

| Categoría   | Descripción   | mg de sodio/100 g |                   | mg de sodio/kcal |      |
|---|---|-------------------|-------------------|------------------|------|
|   |   | Meta para el 2022 | Meta para el 2025 | 2022             | 2025 |
| <b>1. Pan, productos de pan y pan crujiente</b>                       |   |                   |                   |                  |      |
| <b>1a</b> Pan de molde y pan de leña, pancitos y bollos               | Incluye pan de grano entero, pan integral, pan de harina integral, pan blanco y bollos.   | 340               | 280               | 1,2              | 1,0  |
| <b>1b</b> Tortillas (trigo), <i>wraps</i> , <i>naan</i> y <i>roti</i> | Incluye pan sin levadura con o sin saborizantes, pita, <i>roti</i> , tortillas de trigo, <i>wraps</i> y <i>naan</i> . Excluye las tortillas de maíz (3a) y el pan con agregados (1c).                   | 550               | 450               | 1,8              | 1,7  |
| <b>1c</b> Pan con agregados   | Incluye panes con agregados que contienen sodio; por ejemplo, aceitunas, cebolla, trozos de jamón, pasas, tomate, queso, mantequilla y ajo, y pandebono.  | 420               | 350               | 1,5              | 1,2  |
| <b>1d</b> Otros productos de pan                                      | Incluye productos de pan no comprendidos en 1a-c, como <i>English muffins</i> , <i>bagels</i> , pan seco, tostones, medialunas y corteza de pizza.  | 400               | 350               | 1,3              | 1,1  |
| <b>2. Tortas, galletas, pasteles y panes dulces</b>                   |   |                   |                   |                  |      |
| <b>2a</b> Galletas y galletitas saladas                               | Galletitas con o sin saborizante, galletitas para sándwich, tortas de hojaldre y galletitas integrales; por ejemplo, galletitas de queso, galletas de soda y tortas de arroz. Excluye el pan seco (1d). | 640               | 580               | 1,5              | 1,3  |
| <b>2b</b> Galletas y galletitas dulces                                | Incluye galletas y galletitas dulces con o sin relleno y recubiertas o no recubiertas. Excluye las galletitas integrales (2a) y las galletas y galletitas saladas (2a).                                 | 225               | 200               | 0,5              | 0,4  |

Cuadro 1 (continuación)

| Categoría                      | Descripción  | mg de sodio/100 g  |                   | mg de sodio/kcal |      |     |
|--------------------------------|--|--|-------------------|------------------|------|-----|
|                                |  | Meta para el 2022  | Meta para el 2025 | 2022             | 2025 |     |
| 2c                             | Pasteles, tartitas cuadradas, panes rápidos y panes dulces                 | Pasteles con o sin relleno, bollos daneses, bollos dulces, galletitas de té y escones, <i>muffins</i> , tartitas cuadradas, <i>brownies</i> , panes rápidos y panes dulces.  | 260               | 215              | 0,7  | 0,6 |
| 2d                             | Tortas   | Tortas, pastel de queso y tortas de aperitivo. Incluye productos preparados y mezclas para tortas secas (tal como se consumen).  | 300               | 240              | 0,7  | 0,6 |
| <b>3. Derivados del maíz</b>   |  |  |                   |                  |      |     |
| 3a                             | Tortillas (maíz)   | Tortillas de harina de maíz común (fina o gruesa) o nixtamalizada. Excluye las tortillas de trigo (1b).  | 35                | 30               | 0,9  | 0,7 |
| 3b                             | Biscochos <sup>1</sup>   | Galletas y galletitas saladas con o sin saborizantes hechos con harina de maíz, sal y queso. Excluye los productos de maíz extrudido.  | 825               | 800              | 1,6  | 1,5 |
| 3c                             | Tostadas   | Totopos o productos pan crujientes hechos de tortilla de maíz, con o sin saborizantes, fritos en aceite, fritos al aire, fritos en el horno u horneados.   | 720               | 600              | 2,6  | 2,1 |
| 3d                             | Arepas   | Tortita sin levadura (generalmente redonda), con o sin sal, de granos de maíz molidos y remojados, de harina de maíz gruesa o fina, que se puede asar a la parrilla, hornear, freír, hervir o cocinar al vapor. Pueden ser saladas.  | 50                | 40               | 0,5  | 0,4 |
| <b>4. Cereal para desayuno</b> |  |  |                   |                  |      |     |
| 4a                             | Cereales listos para comer y cereales instantáneos calientes para desayuno | Granola, muesli y cereales desmenuzados, en copos, inflados, extrudidos y compactos con gran contenido de fibra. Incluye los cereales instantáneos calientes con o sin saborizante (mezcla seca, tal como se vende); por ejemplo, avena. Excluye la avena sin saborizante y otros cereales tradicionales cocinados con ingredientes no procesados. | 260               | 220              | 0,6  | 0,5 |
| <b>5. Aperitivos salados</b>   |  |  |                   |                  |      |     |
| 5a                             | Nueces, semillas y granos sazonados y confitados                           | Nueces, semillas y granos sazonados, salados y confitados; por ejemplo, semillas de girasol saladas, maníes asados, nueces para cerveza y nueces surtidas con frutas secas. Excluye los productos sin sal.   | 265               | 220              | 0,9  | 0,8 |
| 5b                             | Totopos y papas fritas, palomitas de maíz y aperitivos extrudidos          | Papas fritas; totopos de maíz, de tortilla, de arroz y de vegetales; aperitivos de maíz extrudido e inflado; palomitas de maíz para microondas y para cocina y palomitas de maíz sazonadas o confitadas listas para comer. Excluye los granos de maíz secos y sin sazonar.   | 530               | 470              | 1,4  | 1,2 |

<sup>1</sup> Aquí, la palabra "biscocho" tiene el significado que se le da en Costa Rica, es decir, un pastelillo de harina de maíz aliñado con queso y horneado. En otros países, "biscocho" significa un dulce blando y esponjoso, hecho generalmente con harina, huevos y azúcar, que se cuece en el horno.

Cuadro 1 (continuación)

| Categoría   | Descripción  | mg de sodio/100 g |                   | mg de sodio/kcal |      |
|---|--|-------------------|-------------------|------------------|------|
|   |  | Meta para el 2022 | Meta para el 2025 | 2022             | 2025 |
| 5c  | <b>Pretzels y mezclas de aperitivos</b><br><i>Pretzels duros, pretzels confitados, palitos de sésamo y mezclas surtidas de aperitivos salados. Excluye las nueces surtidas con frutas secas (5a).</i>  | 800               | 670               | 1,8              | 1,7  |
| 5d  | <b>Otros aperitivos salados</b><br><i>Incluye los aperitivos salados no comprendidos en 5a-c; por ejemplo, totopos de plátano frito o de yuca frita, totopos de col y totopos hechos con raíces tropicales.</i>  | 525               | 430               | 0,9              | 0,8  |
| <b>6. Queso</b>                                       |  |                   |                   |                  |      |
| 6a  | <b>Queso fresco (mozzarella fresca y otros)</b><br><i>Incluye mozzarella fresca, queso Turrialba y queso palmito (Costa Rica); quesillo, queso de hebra, queso Oaxaca (un tipo de queso mexicano) y queso en grano.</i>  | 480               | 400               | 1,1              | 0,9  |
| 6b  | <b>Queso blando (queso de cabra sin madurar y queso crema)</b><br><i>Queso crema (dulce o salado) con o sin saborizante, queso crema para untar, productos tipo queso crema, y queso de cabra blando sin madurar. Excluye el queso procesado (6e) y las salsas para mojar a base de queso crema (16h).</i>   | 420               | 380               | 0,7              | 0,6  |
| 6c  | <b>Queso semiduro (mozzarella, queso cheddar y otros)</b><br><i>Incluye quesos semiduros, como mozzarella (incluido el queso de pasta hilada); queso cheddar (suave, mediano y añejo), suizo, Monterey Jack, de bloque, Colby, gouda, brie, camembert y manchego; tiras de queso, y queso mezclado desmenuzado. Excluye la mozzarella fresca y el queso en grano (6a).</i> | 650               | 590               | 1,7              | 1,5  |
| 6d  | <b>Queso duro, rallado y sin rallar</b><br><i>Queso duro de larga duración y refrigerado (con menos de 35% de humedad); por ejemplo, parmesano, manchego, pecorino, asiago y romano.</i>   | 1.300             | 1.200             | 2,0              | 1,6  |
| 6e  | <b>Queso procesado</b><br><i>Productos de queso procesado hechos de una mezcla emulsionada de queso natural. Incluye quesos procesados para untar, bloques de queso y tajadas con o sin ingredientes agregados. Excluye las tiras de queso (6c) y el queso crema para untar (6b).</i>  | 1.000             | 900               | 5,4              | 4,5  |
| <b>7. Hortalizas, frijoles y legumbres procesados</b> |  |                   |                   |                  |      |
| 7a  | <b>Pasta de tomate con agregados</b><br><i>Pasta de tomate con ingredientes agregados; por ejemplo, pasta de tomate con hierbas o ajo. Excluye la pasta de tomate sin saborizante y sin sal agregada.</i>  | 400               | 320               | 3,3              | 2,7  |
| 7b  | <b>Hortalizas enlatadas</b><br><i>Hortalizas y legumbres enlatadas; por ejemplo, papas, tomates, maíz, arvejas, frijoles verdes, setas, hortalizas mezcladas y remolacha (sin sazonar y encurtida). Excluye los frijoles rojos, los garbanzos y las lentejas (7c).</i>   | 150               | 100               | 4,0              | 3,3  |
| 7c  | <b>Frijoles, garbanzos y lentejas enlatados</b><br><i>Frijoles rojos, garbanzos y lentejas enteros, hervidos y enlatados. Excluye los frijoles y las lentejas secos cocidos o crudos.</i>  | 220               | 190               | 2,5              | 2,2  |
| 7d  | <b>Frijoles horneados y refritos (en puré)</b><br><i>Frijoles horneados de larga duración y frijoles refritos (en puré). Los productos pueden incluir carne.</i>   | 280               | 250               | 2,6              | 2,4  |



Cuadro 1 (continuación)

| Categoría                               | Descripción   | mg de sodio/100 g  |                   | mg de sodio/kcal |      |      |
|---|---|--|-------------------|------------------|------|------|
|   |   | Meta para el 2022  | Meta para el 2025 | 2022             | 2025 |      |
| 7e                                      | Papas congeladas y productos similares  | Papas fritas, batata frita, croquetas de papa, tortitas de papa, plátano verde y tubérculos tropicales tales como yuca congelados, sazonados o sin sazonar.  | 170               | 140              | NC   | NC   |
| 7f                                      | Puré de papas o papas gratinadas deshidratados (tal como se consumen)                   | Puré de papas o papas gratinadas deshidratados, tal como se consumen.  | 290               | 270              | NC   | NC   |
| 7g                                      | Hortalizas encurtidas   | Hortalizas encurtidas agrias de larga duración; por ejemplo, pepinos, cebollas, pimientos, chucrut y otras. Incluye las hortalizas encurtidas dulces de larga duración; por ejemplo, pepinos, cebollas y salsa de pepinillos.                                | 680               | 560              | 30,1 | 24,8 |
| 7h                                      | Tomates secados al sol  | Tomates secados al sol.  | 900               | 790              | 7,8  | 6,4  |
| 7i                                      | Aceitunas   | Aceitunas rellenas de larga duración, aceitunas sin relleno y pasta de aceitunas.  | 1.300             | 1.100            | 9,9  | 8,1  |
| 7j                                      | Jugo de hortalizas  | Jugo de hortalizas y cóctel de jugo de hortalizas; por ejemplo, jugo de tomate, jugo de zanahoria y jugo de tomate con almejas. Excluye las mezclas de jugos de hortalizas y frutas.   | 175               | 160              | 4,5  | 3,7  |
| <b>8. Productos cárnicos elaborados</b> |   |  |                   |                  |      |      |
| 8a                                      | Fiambres cocidos envasados  | Fiambres cocidos; por ejemplo, carne ahumada, pastrami, mortadela, salchicha ahumada, carne curada, jamón, pollo y pavo en rebanadas, pastel de carne, rosbif, <i>pepperoni</i> cocido y lomo de tocino cocido.  | 900               | 800              | 6,6  | 5,7  |
| 8b                                      | Fiambres curados secos envasados: curados secos, fermentados, sin procesamiento térmico | Fiambres curados secos y fermentados sin procesamiento térmico; por ejemplo, salame y <i>pepperoni</i> seco. Excluye el jamón crudo (8g).  | 1.350             | 1.200            | 3,6  | 3,5  |
| 8c                                      | Salchichas crudas   | Salchichas crudas para el desayuno y la cena; por ejemplo, de cerdo, de pollo y de pavo. Excluye los perritos calientes y las salchichas de Frankfurt (8d).  | 600               | 500              | 2,5  | 2,4  |
| 8d                                      | Salchichas cocidas  | Salchichas cocidas para el desayuno y la cena; por ejemplo, de cerdo, de pollo y de pavo. Incluye el salchichón, las salchichas de Frankfurt (perritos calientes) y las salchichas ahumadas o sin ahumar con o sin queso.                                    | 840               | 770              | 3,0  | 2,7  |
| 8e                                      | Tocino de panza crudo   | Tocino de panza crudo. Excluye el lomo de tocino, los sustitutos del tocino y el tocino precocido de larga duración.   | 700               | 590              | 1,4  | 1,2  |
| 8f                                      | Hamburguesas, albóndigas, pastel de carne, carne de res y de ave empanizada             | Hamburguesas de carne de res y de ave, albóndigas, pastel de carne y productos cárnicos empanizados; por ejemplo, productos con queso, hamburguesas empanizadas y sin empanizar, tiras, trozos, hamburguesas de pollo, bolas de pollo, escalopes y chuletas. | 540               | 500              | 2,0  | 1,7  |



Cuadro 1 (continuación)

| Categoría   | Descripción  | mg de sodio/100 g |                   | mg de sodio/kcal |      |
|---|--|-------------------|-------------------|------------------|------|
|   |  | Meta para el 2022 | Meta para el 2025 | 2022             | 2025 |
| 8g  | Jamón, carne de res y de ave enlatada, y carnes crudas encurtidas y ahumadas que no son fiambres   | 915               | 790               | 4,1              | 3,4  |
| 8h  | Patés y carnes para untar  | 720               | 600               | 2,4              | 2,1  |
| <b>9. Pescado y mariscos procesados</b>               |  |                   |                   |                  |      |
| 9a  | Pescado enlatado   | 320               | 280               | 2,2              | 1,9  |
| 9b  | Pescado y mariscos congelados sin saborizante con fosfato de sodio agregado                        | 350               | 300               | 3,1              | 2,5  |
| 9c  | Tortas, tiras o hamburguesas de pescado y mariscos sazonadas y empanizadas, rebozadas o con salsas | 310               | 280               | 1,7              | 1,5  |
| 9d  | Pescado ahumado, salado, encurtido, y ahumado y salado   | 540               | 440               | 2,6              | 2,1  |
| <b>10. Productos de soya y sustitutos de la carne</b> |  |                   |                   |                  |      |
| 10a   | Tofu y tempeh sazonados  | 350               | 320               | 2,0              | 1,7  |
| 10b   | Análogos de la carne y otros sustitutos de la carne  | 410               | 370               | 2,5              | 2,2  |
| <b>11. Sopas</b>                                      |  |                   |                   |                  |      |
| 11a   | Sopas húmedas y secas (tal como se consumen)   | 260               | 230               | 9,2              | 7,7  |
| 11b   | Fideos en caldo (tal como se consumen)   | 330               | 275               | 5,2              | 4,9  |

Cuadro 1 (continuación)



| Categoría   | Descripción   | mg de sodio/100 g  |                   | mg de sodio/kcal |      |     |
|---|---|--|-------------------|------------------|------|-----|
|   |   | Meta para el 2022  | Meta para el 2025 | 2022             | 2025 |     |
| <b>12. Alimentos preparados, alimentos de preparación rápida y platos mezclados</b> |   |  |                   |                  |      |     |
| 12a   | Chili enlatado  | Chili de larga duración, vegetariano y con carne.  | 260               | 250              | 2,5  | 2,4 |
| 12b   | Guiso y albóndigas enlatados  | Guiso, albóndigas y curry de larga duración.   | 470               | 440              | 3,2  | 2,7 |
| 12c   | Pasta, fideos, arroz o granos con salsa o condimentos (tal como se consumen)            | Tal como se consumen. Pasta de larga duración (mezcla seca, tal como se consume), fideos listos para comer y arroz o mezclas de granos con salsa o condimentos; por ejemplo, macarrones con salsa de queso, fideos con salsa de tomate y fideos teriyaki. Excluye los platos de pasta refrigerados o congelados (12h), los fideos en caldo (11b), la pasta seca o cocinada sin saborizante y sin agregados (13a) y los platos de pasta congelados (12h). | 330               | 300              | 1,9  | 1,7 |
| 12d   | Pasta, fideos, arroz o granos con salsa o condimentos (mezcla seca, tal como se venden) | Mezclas secas, tal como se venden. Pasta, fideos y arroz o mezclas de granos de larga duración con salsa o condimentos; por ejemplo, macarrones con salsa de queso, fideos con salsa de tomate y fideos teriyaki. Excluye los fideos en caldo (11b) y la pasta seca o cocinada sin saborizante y sin agregados (13a).  | 870               | 800              | 2,6  | 2,5 |
| 12e   | Mezclas para relleno (tal como se consumen)   | Mezclas para relleno de larga duración, tal como se consumen. Excluye el relleno refrigerado.  | 470               | 430              | NC   | NC  |
| 12f   | Pizza y aperitivos de pizza   | Pizza congelada y refrigerada, aperitivos de pizza y calzones.   | 500               | 470              | 1,9  | 1,8 |
| 12g   | Sándwiches  | Sándwiches frescos o congelados con o sin carne. Incluye los <i>wraps</i> y los burritos.  | 500               | 470              | 1,9  | 1,8 |
| 12h   | Aperitivos, guarniciones y platos fuertes refrigerados o congelados                     | Platos fuertes refrigerados o congelados, guarniciones, platos centrales, pasta congelada como plato fuerte o guarnición y aperitivos. Incluye empanadas. Excluye la pizza y los aperitivos de pizza (12f) y los sándwiches (12g).   | 575               | 480              | 1,7  | 1,5 |
| <b>13. Pasta y fideos frescos o secos sin saborizante</b>                           |   |  |                   |                  |      |     |
| 13a   | Pasta y fideos sin saborizante (tal como se consumen o secos y crudos)                  | Pasta seca o cruda, sin saborizante, tal como se consume. Excluye la pasta con salsa o condimentos (12c) y los fideos en caldo (11b).  | 0                 | 0                | 0,0  | 0,0 |

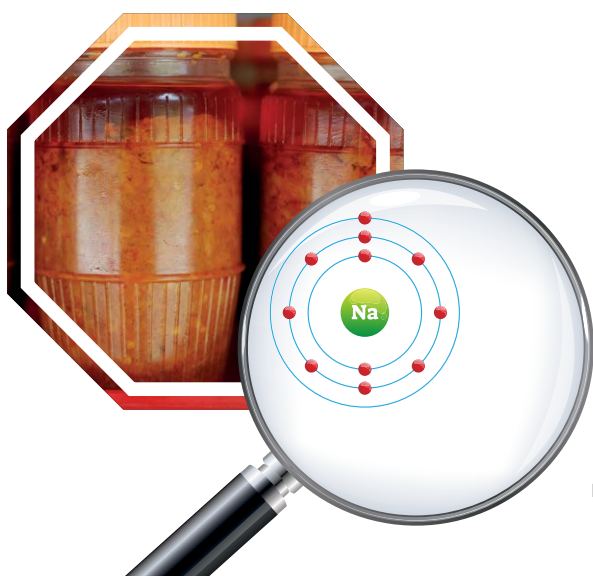


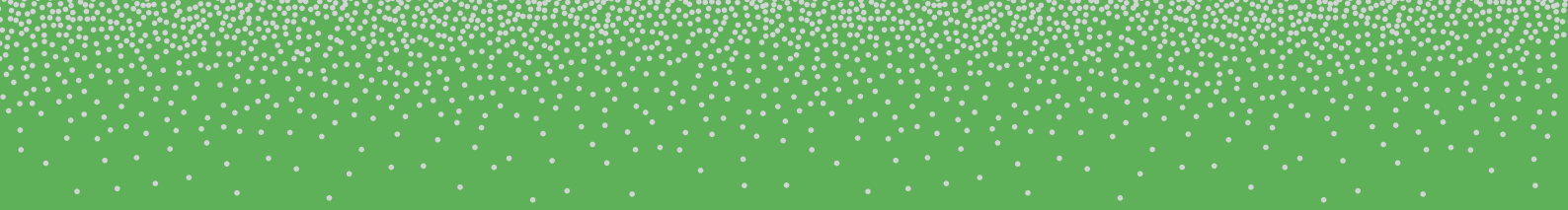
Cuadro 1 (continuación)

| Categoría  | Descripción   | mg de sodio/100 g  |                   | mg de sodio/kcal |      |      |
|--|---|--|-------------------|------------------|------|------|
|  |   | Meta para el 2022  | Meta para el 2025 | 2022             | 2025 |      |
| <b>14. Granola, barras energéticas, mantequillas de nueces y pastas de nueces para untar</b> |   |  |                   |                  |      |      |
|  14a         | Barras de granola, barras de cereal y barras energéticas                | Barras de granola (con o sin cobertura), barras energéticas, barras dulces y saladas, barras con relleno de frutas y barras tipo <i>muffin</i> . Excluye las barras dulces y saladas (véase 1n) y las barras para lactantes y niños pequeños.      | 170               | 150              | 0,5  | 0,4  |
| 14b  | Mantequillas de nueces y pastas de nueces para untar                    | Mantequillas de nueces y pastas de nueces para untar; por ejemplo, pastas de maní, almendras, acajú, soya y avellana con cacao para untar. Excluye las mantequillas de nueces sin sal y la pasta de sésamo.  | 330               | 300              | 0,3  | 0,2  |
| <b>15. Grasas y aceites</b>  |   |  |                   |                  |      |      |
|  15a         | Mantequilla con sal, margarina con sal y mezclas de mantequilla con sal | Mantequilla, margarina y mezclas de mantequilla con o sin saborizante. Excluye la mantequilla y la margarina sin sal.  | 510               | 460              | 0,8  | 0,7  |
| 15b  | Mayonesa  | Mayonesa con o sin saborizante, y pastas para untar y aderezos tipo mayonesa. Incluye las versiones magras y sin grasa y las pastas para untar a base de aceite para sándwiches.   | 670               | 600              | 2,3  | 1,9  |
| 15c  | Aderezo para ensaladas y vinagreta                                      | Aderezos refrigerados y de larga duración a base de aceite y vinagre y aderezos cremosos. Incluye la mezcla seca de aderezo para ensaladas, tal como se consume. Incluye las versiones magra y sin grasa.  | 800               | 730              | 2,3  | 1,9  |
| <b>16. Salsas, salsas para mojar, salsas de jugo de carne y condimentos</b>                  |   |  |                   |                  |      |      |
|  16a       | Cubitos y polvos para caldo (tal como se venden)                        | Cubitos y polvos para caldo (tal como se venden).  | 18.000            | 16.000           | 68,0 | 56,0 |
| 16b  | Salsa para pastas   | Salsas de larga duración, refrigeradas, congeladas y en mezclas secas, incluidas las salsas a base de tomate, crema o queso; por ejemplo, salsa Alfredo. Tal como se consumen. Incluye la salsa para pizza.  | 330               | 300              | 4,5  | 4,0  |
| 16c  | Pesto   | Pesto de larga duración y refrigerado; por ejemplo, pesto de albahaca o de tomate secado al sol.   | 800               | 640              | 1,9  | 1,5  |
| 16d  | Salsa de tomate   | Salsa de tomate de larga duración, con o sin saborizante. Excluye las salsas para pastas a base de tomate (16b) y la pasta de tomate (7a).   | 300               | 240              | 5,7  | 4,7  |
| 16e  | Kétchup y condimentos similares tipo tomate (tal como se consumen)      | Condimentos de larga duración; por ejemplo, kétchup, salsa chili a base de tomate, salsa para pescados y mariscos, salsa barbacoa, salsa para bistec y <i>chutney</i> . Excluye la salsa de pepinillos (7g), la mostaza (16f) y la mayonesa (15b). | 800               | 780              | 7,1  | 6,8  |

Cuadro 1 (continuación)

| Categoría  | Descripción   | mg de sodio/100 g |                   | mg de sodio/kcal |      |
|--|---|-------------------|-------------------|------------------|------|
|  |   | Meta para el 2022 | Meta para el 2025 | 2022             | 2025 |
| 16f Mostaza  | Mostazas, incluidas la mostaza amarilla, la mostaza de Dijon, la mostaza con miel y la mostaza parda picante.   | 1.000             | 890               | 10,2             | 8,6  |
| 16g Salsa picante  | Salsa roja, salsa verde y ranchera. Salsa a la pimienta, chilero, salsa picante, <i>sriracha</i> , chili picante y salsa de ají rocoto.   | 1.100             | 900               | 21,4             | 17,7 |
| 16h Salsa de jugo de carne, salsas para cocinar, salsas para mojar y salsa mexicana (tal como se consumen) | Salsas de jugo de carne y para cocinar de larga duración, refrigeradas y en mezclas secas, tal como se consumen; por ejemplo, salsa holandesa, <i>curry</i> , salsa para saltear y salsa mexicana. Incluye las salsas para mojar a base de hortalizas, legumbres y lácteos (por ejemplo, salsas para mojar a base de queso crema y crema agria). Tal como se consumen. Excluye la pasta de <i>curry</i> . | 350               | 300               | 3,5              | 2,8  |
| 16i Salsas orientales dulces   | Salsas orientales dulces; por ejemplo, salsa de ciruelas, salsa de cerezas, salsa de ananá y salsa agridulce. Excluye las salsas orientales saladas (16j).  | 220               | 180               | 1,3              | 1,1  |
| 16j Salsa de soya y otras salsas orientales saladas  | Salsas orientales; por ejemplo, salsa de soya, <i>teriyaki</i> , salsa de frijoles negros, salsa de pescado, salsa <i>hoisin</i> y salsa de maní. Excluye la salsa para saltear (16h), los adobos (16k) y las salsas orientales dulces (16i).   | 2.900             | 2.400             | 9,9              | 8,1  |
| 16k Adobos (tal como se consumen)  | Adobo de larga duración y mezclas secas de adobos. Tal como se consumen.  | 1.800             | 1.500             | 14,2             | 11,7 |
| 16l Mezclas secas de condimentos para arroz y guarniciones   | Mezclas secas de condimentos para guarniciones y platos fuertes, tal como se venden; por ejemplo, condimentos para chili, guisos, fajitas y ensaladas. Incluye los condimentos para palomitas de maíz.  | 10.000            | 8.000             | 13,1             | 10,8 |
| 16m Mezclas secas de condimentos para carne y pescados   | Mezclas secas de condimentos para carne de res, de ave y de pescado; por ejemplo, especias para bistec.   | 10.000            | 8.000             | 27,9             | 23,0 |





### 3. Conclusiones y recomendaciones

La OPS y la OMS han instado a los países a que se esfuercen por lograr una reducción relativa de 30% del consumo medio de sal o sodio en la población para el 2025. Aunque ha habido grandes avances en las políticas o las intervenciones en la Región de las Américas, se necesita una acción más acelerada para reducir las enfermedades cardiovasculares y otras ENT relacionadas con la alimentación mediante una disminución de la ingesta de sodio. Los Estados Miembros han demostrado que se puede reducir el contenido de sodio de los productos alimenticios si se establecen metas nacionales o regionales para el sodio.

Estas metas actualizadas para la reducción del sodio, que complementan los esfuerzos y las iniciativas nacionales en marcha, son una herramienta que los gobiernos pueden usar con el fin de impulsar el progreso hacia la reducción de la carga de ENT. Es importante señalar que algunas categorías, incluso después de presentar grandes reducciones del sodio con la aplicación de estas metas regionales, seguirán conteniendo una cantidad excesiva de sodio, y habrá que informar a la población al respecto. Por esa razón se necesitan otras medidas cruciales para reducir el consumo de sodio en la población. Estas metas también sirven de referencia regional y para el seguimiento del contenido de sodio de los productos alimenticios.

La OPS recomienda que se adopten estas metas regionales, preferentemente mediante un enfoque regulatorio en lugar de metas voluntarias, ya que, de esta forma, los países podrán alcanzar más eficazmente la meta mundial de reducir la ingesta media de sal o sodio en la población para el 2025.

Además, la OPS recomienda la promoción y la aplicación de leyes y normas para acelerar el progreso hacia la reducción de la ingesta de sodio en la población, en consonancia con la guía técnica SHAKE de la OMS para reducir el consumo de sal (30) y las “mejores inversiones” de la OMS para la prevención y el control de las ENT (31).



# Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. Guideline: Sodium intake for adults and children [Internet]. Ginebra: OMS; 2021. Se encuentra en [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/77985/1/9789241504836\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/77985/1/9789241504836_eng.pdf) (consultado el 6 de mayo del 2021).
2. Campbell NR, Legowski B, Legetic B. Mobilising the Americas for dietary salt reduction. *The Lancet* 2011;377(9768):793-795.
3. Campbell NR, Legowski B, Legetic B, Wilks R, Vasconcellos ABPDA. A new initiative to prevent cardiovascular disease in the Americas by reducing dietary salt. *Global Heart* 2009;4(4).
4. Organización Panamericana de la Salud. Policy Statement: Preventing cardiovascular disease in the Americas by reducing dietary salt intake population-wide [Internet]. Washington, D.C.: OPS; 2009. Se encuentra en [www.paho.org/en/documents/policy-statement-preventing-cardiovascular-disease-americas-reducing-dietary-salt-0](http://www.paho.org/en/documents/policy-statement-preventing-cardiovascular-disease-americas-reducing-dietary-salt-0) (consultado el 13 de abril del 2021).
5. Campbell N, Legowski B, Legetic B, Wilks R, de Almeida Vasconcellos AP. PAHO/WHO regional expert group policy statement—preventing cardiovascular disease in the Americas by reducing dietary salt intake population-wide. *CVD Prevention and Control* 2009;4(4):189-191.
6. Campbell N, Correa-Rotter R, Neal B, Cappuccio F. New evidence relating to the health impact of reducing salt intake. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* 2011;21(9):617-619.
7. Ji C, Sykes L, Paul C, et al. Systematic review of studies comparing 24-hour and spot urine collections for estimating population salt intake. *Rev Panam Salud Publica* 2012;32:307-315.
8. Claro RM, Linders H, Ricardo CZ, Legetic B, Campbell NR. Consumer attitudes, knowledge, and behavior related to salt consumption in sentinel countries of the Americas. *Rev Panam Salud Publica* 2012;32:265-273.
9. Campbell N, Dary O, Cappuccio F, Neufeld L, Harding K, Zimmermann M. A call for action to coordinate programs to improve global health by optimizing salt and iodine intake. *Bull World Health Organ* 2012;90:73-74.
10. Campbell NR, Correa-Rotter R, Legowski B, Legetic B. Efforts to reduce dietary salt in the Americas. *SciELO Public Health* 2012.
11. Campbell NR, Lackland DT, Niebylski ML. 2014 Dietary salt fact sheet of the World Hypertension League, International Society of Hypertension, Pan-American Health Organization Technical Advisory Group on cardiovascular disease prevention through dietary salt reduction, World Health Organization collaborating centre on population salt reduction, and World Action on salt & health [Internet]. *Journal Clinical Hypertension* 2015;17(1):7-9. Se encuentra en <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jch.12402> (consultado el 29 de abril del 2021).
12. Organización Panamericana de la Salud. La reducción de la sal en las Américas: una guía para la acción en los países [Internet]. Washington, D.C.: OPS; 2013. Se encuentra en <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51452> (consultado el 8 de octubre del 2021).
13. Organización Panamericana de la Salud. WHO/PAHO regional expert group for cardiovascular disease prevention through population-wide salt reduction. Final report [Internet]. Washington, D.C.: OPS; 2011. Se encuentra en [www.paho.org/en/documents/whopaho-regional-expert-group-cardiovascular-disease-prevention-through-population-wide](http://www.paho.org/en/documents/whopaho-regional-expert-group-cardiovascular-disease-prevention-through-population-wide) (consultado el 8 de octubre del 2021).
14. Organización Panamericana de la Salud. PAHO/WHO technical advisory group on reducing dietary salt/sodium to prevent cardiovascular disease population-wide: final report for the period 2012-2015 [Internet]. Washington, D.C.: OPS; 2016. Se encuentra en [www.paho.org/en/documents/salt-tag-report-2012-2015](http://www.paho.org/en/documents/salt-tag-report-2012-2015) (consultado el 29 de abril del 2021).



15. Organización Panamericana de la Salud. Saltsmart Consortium Consensus Statement [Internet]. Washington, D.C.: OPS: 2015. Se encuentra en [www.paho.org/en/documents/saltsmart-consortium-consensus-statement-advance-target-harmonization-agreeing-regional](http://www.paho.org/en/documents/saltsmart-consortium-consensus-statement-advance-target-harmonization-agreeing-regional) (consultado el 28 de octubre del 2021).
16. Arcand J, Blanco-Metzler A, Benavides-Aguilar K, L'Abbe MR, Legetic B. Sodium Levels in Packaged Foods Sold in 14 Latin American and Caribbean Countries: A Food Label Analysis. *Nutrients*. 2019;11(2).
17. Organización Panamericana de la Salud. Mapping Dietary Salt/Sodium Reduction Policies and Initiatives in the Region of the Americas. Washington, D.C.: OPS; 2021. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.
18. Arcand J, Jefferson K, Schermel A, et al. Examination of food industry progress in reducing the sodium content of packaged foods in Canada: 2010 to 2013. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*. 2016;41(6):684-690.
19. Ahuja JK, Wasswa-Kintu S, Haytowitz DB, Daniel M, Thomas R, Showell B, et al. Sodium content of popular commercially processed and restaurant foods in the United States. *Prev Med Rep*. 2015;2:962-7.
20. Vega-Solano J, Blanco-Metzler A, Benavides-Aguilar KF, Arcand J. An Evaluation of the Sodium Content and Compliance with the National Sodium Reduction Targets among Packaged Foods Sold in Costa Rica in 2015 and 2018. *Nutrients*. 2019;11(9).
21. Nilson EAF, Spaniol AM, Goncalves VSS, Moura I, Silva SA, L'Abbe M, et al. Sodium Reduction in Processed Foods in Brazil: Analysis of Food Categories and Voluntary Targets from 2011 to 2017. *Nutrients*. 2017;9(7).
22. Christoforou A, L'Abbe M. Sodium levels in packaged foods sold in Canada in 2017. Datos internos inéditos.
23. Ahuja JKC, Li Y, Haytowitz DB, Bahadur R, Pehrsson PR, Cogswell ME. Assessing Changes in Sodium Content of Selected Popular Commercially Processed and Restaurant Foods: Results from the USDA: CDC Sentinel Foods Surveillance Program. *Nutrients*. 2019;11(8).
24. Nieto C, Tolentino-Mayo L, Medina C, Monterrubio-Flores E, Denova-Gutierrez E, Barquera S. Sodium Content of Processed Foods Available in the Mexican Market. *Nutrients*. 2018;10(12).
25. Allemanni L, Tiscornia MV, Guarnieri L, Castronuovo L, Martins E. Monitoring Sodium Content in Processed Foods in Argentina 2017-2018: Compliance with National Legislation and Regional Targets. *Nutrients*. 2019;11(7).
26. Health Canada. Sodium Reduction in Processed Foods in Canada: An evaluation of Progress Toward Voluntary Targets from 2012 to 2016. En: Canada H, editor. Ottawa, ON, Canadá. 2018.
27. Mora-Plazas M, Gomez LF, Miles DR, Parra DC, Taillie LS. Nutrition Quality of Packaged Foods in Bogota, Colombia: A Comparison of Two Nutrient Profile Models. *Nutrients*. 2019;11(5).
28. Barquera S, Tolentino-Mayo et. al. Base de datos de alimentos mexicanos. Datos inéditos. Enero a diciembre del 2017.
29. Organización Panamericana de la Salud. Modelo de Perfil de Nutrientes de la OPS [Internet]. Washington, D.C.: OPS; 2016. Se encuentra en [www.paho.org/es/perfil-de-nutrientes](http://www.paho.org/es/perfil-de-nutrientes) (consultado el 29 de abril del 2021).
30. Organización Mundial de la Salud. SHAKE. Menos sal, más salud. Guía técnica para reducir el consumo de sal [Internet]. Ginebra: OMS; 2016. Se encuentra en [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/38586/9789275319956\\_spa.pdf](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/38586/9789275319956_spa.pdf) (consultado el 29 de abril del 2021).
31. Organización Mundial de la Salud. Lucha contra las ENT: «mejores inversiones» y otras intervenciones recomendadas para la prevención y el control de las enfermedades no transmisibles (No. WHO/NMH/NVI/17.9). Ginebra: OMS; 2017. Se encuentra en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/259351>.

# Apéndice

## Miembros de los grupos de trabajo encargados del establecimiento de metas

### Grupo de trabajo central

- **Presidenta: Mary L'Abbe**, Universidad de Toronto, Canadá
- Directora del Centro Colaborador de la OMS sobre Política Nutricional para la Prevención de Enfermedades Crónicas
- **Copresidenta: JoAnne Arcand**, Universidad Tecnológica de Ontario, Canadá
- **Lorena Allemandi**, Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud
- **Valentina Bolanos**, Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud
- **Fabio Da Silva Gomes**, Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud
- **Nadia Flexner**, Universidad de Toronto, Canadá
- **Katherine Jefferson**, Universidad Tecnológica de Ontario, Canadá
- **Leo Nederveen**, Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud
- **Madyson Weippert**, Universidad de Toronto, Canadá

### Subgrupo del GCT encargado del establecimiento de metas

- **Adriana Blanco-Metzler**, INCIENSA, Costa Rica
- **Eduardo Augusto Fernandes**, Ministerio de Salud, Brasil
- **Diego Gaitán**, Universidad de Antioquia, Colombia
- **Trevor Hassell**, Coalición Caribe Saludable, Barbados
- **Claudia Nieto**, Instituto Nacional de Salud Pública, México

### Reunión del Grupo Consultivo Técnico (GCT) de la OPS sobre prevención de las enfermedades cardiovasculares mediante la reducción de la ingesta de sal alimentaria de toda la población, 4 y 5 de febrero del 2021

- **Presidenta: Mary L'Abbe**, Universidad de Toronto, Canadá
- **Copresidente: Trevor Hassell**, Coalición Caribe Saludable, Barbados
- **Copresidente: Eduardo Nilson**, Ministerio de Salud, Brasil
- **Adriana Blanco-Metzler**, INCIENSA, Costa Rica
- **Norm Campbell**, Universidad de Calgary, Canadá
- **Omar Dary**, USAID, Estados Unidos de América
- **Tamu Davidson**, Jefe de ENT, Organismo de Salud Pública del Caribe (CARPHA)
- **Diego Gaitán**, Universidad de Antioquia, Colombia (*no pudo asistir*)
- **Qaiser Mukhtar**, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Estados Unidos de América (*en reemplazo de Molly Cogswell*)
- **Claudia Nieto**, Instituto Nacional de Salud Pública, México
- **Lorena Saavedra**, CRÓNICAS, Centro de Excelencia en Enfermedades Crónicas, Perú
- **Joy St John**, Directora Ejecutiva, Organismo de Salud Pública del Caribe (CARPHA)
- **Michael Zimmerman**, Iodine Global Network y ETH, Suiza (*no pudo asistir*)



## Observadores

- **JoAnne Arcand**, Universidad Tecnológica de Ontario, Canadá
- **Roberto Bazzani**, Centro Internacional de Investigaciones para el Desarrollo (CIID), Canadá (*día 2*)
- **Laura Cobb**, Resolve to Save Lives, Estados Unidos de América
- **Nadia Flexner**, Universidad de Toronto, Canadá
- **Nicole Ide**, Resolve to Save Lives, Estados Unidos de América
- **Christine Johnson**, Vital Strategies, Estados Unidos de América
- **Mahmooda Pasha**, Universidad del Sur de Florida, Estados Unidos de América
- **Diana Vaca McGhie**, American Heart Association, Estados Unidos de América
- **Madyson Weippert**, Universidad de Toronto, Canadá
- **Sally Wong**, American Heart Association, Estados Unidos de América

## OPS

- **Lorena Allemandi**
- **Valentina Bolanos**
- **Fabio Da Silva Gomes**
- **María Martínez Bustamante**
- **Leo Nederveen**



Creditos de la fotografía: portada: línea superior de izquierda a derecha: Alesia. B, Valerii Evlakhov (además iii, v, 6, 15), Piotr Wytrazek, Svetlana Buzmakova (además ii, 2), línea inferior, de izquierda a derecha: Ratikova (además vi, 15), Showcake, Yolanta (además 15), Antonio Truzzi (además 1, 14, 19, contraportada). ii: Donatas1205 (además 5, back cover), Vvoe (además 2, 18). iii: Kwanchai.c, Ihor Matsiiievskiy. iv: Benoit Daoust (además 14), Petr Malyshev (contraportada adicional). v: Shebeko (contraportada adicional). vi: Aleksandr Talancev (además 19, contraportada), Mikhailov Studio (contraportada adicional). 3: lupa basada en iadams (además 6, 13), Nataly Studio. 6: Kotomka Studio. Iconos de las páginas 6 a 13 basados en fuentes de Shutterstock. 13: Nifty50gallery, VectorMine/todos Shutterstock.

En la Región de las Américas, las enfermedades no transmisibles son la causa de más de 80% de las muertes y las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en casi todos los países. Más de la mitad de las muertes por enfermedades cardiovasculares en la Región pueden atribuirse a la hipertensión.

Hay evidencia clara de que el consumo excesivo de sal o sodio tiene efectos adversos en la presión arterial. La OMS recomienda un consumo diario a nivel poblacional de menos de 5 g de sal (menos de 2 g de sodio) por adulto de todas las fuentes como meta para las iniciativas de reducción de la ingesta de sal o sodio en la alimentación. Sin embargo, el consumo de sal o sodio en la Región está muy por encima del nivel recomendado: el consumo diario de sal se sitúa entre 8,5 g y 15 g por persona.

En muchos países, gran parte del sodio alimentario proviene de alimentos elaborados, como pan, cereales y granos, carnes procesadas y productos lácteos. Una manera eficaz de reducir la ingesta de sodio de la población consiste en disminuir el contenido de sodio de los alimentos que se consumen con frecuencia.

En esta publicación se presentan las metas actualizadas de la OPS para productos alimenticios procesados y ultraprocesados en la Región de las Américas. Se describen los métodos usados para establecer estas metas y se incluye un cuadro con las metas para el 2022 y el 2025 correspondientes a las distintas categorías y subcategorías de alimentos. Este trabajo se basa en las metas establecidas en el 2015 y proporciona una herramienta importante para ayudar a los países a fijar las metas nacionales en materia de reducción del sodio.



EXCESO  
SODIO  
MSP

HIGH IN  
SODIUM  
Ministry of  
Health