

# SODIO

## MITOS y REALIDADES para Niños



**LA CIENCIA APOYA QUE LOS NIÑOS REDUZCAN SU CONSUMO DE SODIO**

La ciencia es clara ... nuestros niños comen más sodio de lo que es seguro y recomendado.<sup>1,2</sup> Las escuelas pueden desempeñar un papel importante para ayudar a nuestros hijos a mantenerse saludables. Como parte del esfuerzo para llevar el sodio a niveles moderados para nuestros niños, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) estableció límites de sodio para las comidas escolares, que se estarán implementando en tres fases graduales hasta el año escolar 2022-2023.<sup>3</sup>

### MITO #1 vs REALIDAD!



Los únicos problemas de salud asociados con el alto consumo de sodio son problemas como la presión arterial alta y enfermedades cardíacas, problemas de adultos y no de niños.

La ciencia afirma que hay un vínculo entre consumir menos sodio y tener una vida más saludable, incluso en niños y adolescentes.<sup>4</sup>



Por ejemplo, los niños que llevan dietas altas en sodio son aproximadamente 35% más propensos a tener presión arterial elevada en comparación con los niños que consumen dietas bajas en sodio,<sup>5</sup> y la tasa de presión arterial alta está aumentando en los niños estadounidenses.<sup>6</sup> Además de la salud cardíaca, el sodio afecta la salud ósea, cerebral, estomacal y renal.<sup>7</sup>

### MITO #2 vs REALIDAD!



La evidencia científica para apoyar la disminución de sodio en las comidas escolares no es concluyente.

Ha habido ruido sobre algunos estudios de sodio, creando confusión y desestimando normas de nutrición para las comidas escolares.



Un gran cuerpo de investigación científica indica que disminuir el consumo de sodio baja la presión arterial en adultos y niños.<sup>8</sup>

### MITO #3 vs REALIDAD!



Es imposible para las escuelas cumplir con los límites de sodio del USDA.

En realidad, 98.5% de las escuelas son exitosas al cumplir los estándares de comidas actualizados.<sup>9</sup> Algunas escuelas ya están cumpliendo con el USDA 2017. Muchas empresas ya ofrecen alimentos que cumplen con los límites establecidos por el USDA.<sup>10</sup>



Existe una variedad de métodos que ayudan a reducir el sodio de los alimentos<sup>14</sup> y se ha visto que algunos ingredientes recientemente desarrollados pueden causar un gran impacto.<sup>15</sup>

### MITO #4 vs REALIDAD!



A los niños no les gustará el sabor de la comida con menos sodio y, como resultado, comerán menos alimentos y se quedarán sin los nutrientes que estos proporcionan.

La sustitución de alimentos sin nutrientes y con alto contenido de sodio por alimentos saludables podría mejorar el consumo general de otros nutrientes beneficiosos.



Con el tiempo, la reducción gradual del contenido de sodio en los alimentos puede disminuir el gusto de los niños (y adultos) por la comida salada.<sup>13</sup>

Para obtener más información sobre la Ley de Niños Sanos y Sin Hambre, visite: [heart.org/schoolmeals](http://heart.org/schoolmeals)

Para obtener más información sobre la reducción de sodio, visite: [heart.org/sodium](http://heart.org/sodium)

<sup>1</sup> Institute of Medicine (IOM). 2004. Dietary Reference Intakes for Water, Potassium, Sodium, Chloride, and Sulfate. Washington, DC: The National Academies Press. <sup>2</sup> U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2012. Nutrient Intakes from Food: Mean Amounts Consumed per Individual, by Gender and Age, What We Eat in America, NHANES 2009-2010. Available: [www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/fsrg](http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/fsrg). <sup>3</sup> USDA. Final Rule "Nutrition Standards in the National School Lunch and School Breakfast Programs (1/26/12)." Accessed online 8/14/15 at: <http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/sodium.pdf> <sup>4</sup> Appel et al. Reducing Sodium Intake in Children: A Public Health Investment. *Journal of Clinical Hypertension*. 2015;1-6. <sup>5</sup> Rosner et al. Childhood blood pressure trends and risk factors for high blood pressure: The NHANES experience 1998-2008. *Hypertension*. 2013;62:247-254. <sup>6</sup> Lloyd-Jones et al. Defining and Setting National Goals for Cardiovascular Health Promotion and Disease Reduction: The American Heart Association's Strategic Impact Goal through 2020 and Beyond. *Circulation*. 2010 Feb 2;121(4):586-613. <sup>7</sup> Appel et al. The importance of population-wide sodium reduction as a means to prevent cardiovascular disease and stroke: A call to action from the American Heart Association. *Circulation*. 2011, 15;123(10):1138-43. <sup>8</sup> Whelton et al. Sodium, blood pressure, and cardiovascular disease: Further evidence supporting the American Heart Association sodium reduction recommendations. *Circulation*. 2012;126:2880-2889 4/14/2015 <sup>9</sup> <http://www.fns.usda.gov/school-meals/school-meal-certification-data> <sup>10</sup> National Alliance for Nutrition and Activity. Mission: Possible Companies Can Meet USDA's New Sodium Limits for School Meals. Accessed online 8/14/2014: <http://cspinet.org/new/pdf/NANA%20Sodium%20products%20that%20meet%20new%20guidelines%20oct%2014.pdf> <sup>11</sup> Antman et al. Stakeholder discussion to reduce population-wide sodium intake and decrease sodium in the food supply: A conference report from the American Heart Association sodium conference 2013 planning group. *Circulation*. 2014. <sup>12</sup> Agarwal et al. Sodium Intake Status in United States and Potential Reduction Modeling: an NHANES 2007-2010 analysis. *Food Science and Nutrition*. 2015. DOI: 10.1002/fsn3.248 <sup>13</sup> IOM. 2010. Strategies to Reduce Sodium Intake in the United States. Washington, DC: The National Academies Press.