

Fecha: 19-05-2026
 Medio: El Lector
 Supl.: El Lector
 Tipo: Noticia general
 Título: Alto consumo de sal en Chile: especialistas alertan sobre problemas a la salud

Pág.: 11
 Cm2: 427,4
 VPE: \$ 209.431

Tiraje:
 Lectoría:
 Favorabilidad:

Sin Datos
 Sin Datos
☐ No Definida

Alto consumo de sal en Chile: especialistas alertan sobre problemas a la salud

Las personas en el país duplican o triplican su consumo, considerando que el máximo recomendado es de 5 gramos.

El consumo de sal en Chile es crítico, promediando entre 9 y 12 gramos diarios por persona, lo que duplica y casi triplica el máximo de 5 gramos recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), así lo advirtió la directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Talca, Ángela Sánchez Aburto, quien explicó que esto se debe “principalmente al aumento del consumo de alimentos procesados que son atractivos por su bajo costo, como, por ejemplo: embutidos, conservas, quesos curados, aperitivos salados, salsas comerciales como soya, ketchup o mostaza, y comidas precocinadas, entre otros”.

“Más del 75% del sodio en la dieta proviene de productos procesados y comida rápida, ya que la usan

para preservar alimentos y mejorar el sabor. La sal de mesa solo representa una pequeña parte”, recalcó.

Esta realidad contrasta con la alimentación saludable, cuyos alimentos son cada vez menos accesibles por problemas como el alza de combustibles.

La docente agregó que, en general, las personas tienen “poco tiempo disponible para preparar los alimentos y el sabor de ellos procesados es mucho más apetecible que un plato de ensalada o de verduras”.

Sánchez detalló que cuando hay un consumo excesivo de sal, las consecuencias para la salud pueden ser varias: provoca enfermedades cardiovasculares como hipertensión arterial, insuficiencia cardíaca, infartos y accidentes cerebrovasculares. “También causa patologías como insuficiencia y

cálculos renales, así como, genera una sobrecarga funcional de los riñones por retención de agua y sodio; lo que facilita un exceso de peso por retención de líquidos”, añadió.

La nutricionista de la UTalca hizo un llamado a la ciudadanía a privilegiar el consumo de alimentos saludables con cantidades suficientes de frutas, verduras y fibra dietética.

Según la OMS, las personas mayores de 10 años deben procurar consumir al menos 400 gramos de frutas y verduras al día, así como al menos 25 gramos de fibra dietética natural presente en los alimentos.

De acuerdo con la académica, esta Organización Mundial propone algunas acciones que se pueden realizar como políticas públicas. “Hay intervencio-



nes poblacionales efectivas que los gobiernos pueden aplicar para promover la reducción de la ingesta de sodio, incluyendo las políticas de reformulación para reducir este elemento, el etiquetado frontal de advertencia, las políticas de compras públicas y de servicio de alimentos, campañas de comunicación para el cambio de comportamiento y políticas para proteger a los

niños del impacto dañino de la publicidad de alimentos, entre otras”.

Igualmente, hizo hincapié en la posibilidad de buscar otras alternativas como la implementación de impuestos en alimentos con excesivo contenido de sodio, así como la sustitución de la sal de mesa por compuestos bajos en sodio que contienen potasio para personas adultas en la población general.