

Expertos de la U. de Talca advierten del alto consumo de sal en la región

- Comunidad consume más alimentos ultra procesados y comida poco saludable.

TALCA. La directora de la escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Talca, Ángela Sánchez Aburto, detalló la alta dotación de sodio que contienen las dietas de los maulinos y extendió el llamado a la comunidad a concientizar de los peligros y riesgos de su consumo desmedido. La experta culpó al aumento del costo de vida como motivo que potencia la ingesta de ultra procesados y comida poco saludable.

"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", puntualizó la directora, quien agregó que el 75% del sodio se consume a través de comidas ultra procesadas.

Al respecto de los riesgos del consumo desmedido de sal, a la hipertensión se suman distintos síntomas que perjudican la cotidianidad de los usuarios. "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", señaló. En ese sentido, Sánchez aconsejó que ser consciente de las dotaciones de sal de cada una de las ingestas del día, puede ayudar a reducir su impacto en la salud. Además, recomendó la sustitución de este ingrediente por sazonadores alternativos o bajos en sodio en orden de una dieta saludable según la Organización Mundial de la Salud.



Si bien la sal no puede faltar en las comidas maulinas, existe substitutos para sazonar.