

# Semillas, aceites y frutas secas





**Mensaje de las Guías Alimentarias para la Población Argentina:** Consumir aceite crudo como condimento, frutas secas o semillas.

**1° mensaje:** utilizar dos cucharadas soperas al día de aceite crudo.

**2° mensaje:** optar por otras formas de cocción antes que la fritura.

**3° mensaje:** en lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).

**4° mensaje:** utilizar al menos, una vez por semana un puñado de frutas secas sin salar (maní, nueces, almendras, avellanas, castañas, etc.) o semillas sin salar (chía, girasol, sésamo, lino, etc.).

**5° mensaje:** el aceite crudo, las frutas secas y semillas aportan nutrientes esenciales.

## Reconocimiento:

- Cuando hablamos de ACEITES, hacemos referencia a la sustancia líquida y grasa que se consigue a partir del tratamiento de diferentes semillas y frutos. Los más utilizados

utilizados son el de girasol, maíz, oliva, oliva extra virgen, soja y mezcla y los que se utilizan con menor frecuencia son: aceite de canola, uva, coco, sésamo, lino, girasol alto oleico, maní.

- **FRUTAS SECAS:** son aquellos frutos que carecen de jugo, de cáscara muy dura y presentan un porcentaje de agua inferior al 50%. Estas son: almendras, avellanas, castañas de cajú, castaña o nuez de pará, nueces (mariposa), nueces pecán, pistacho, maní.

- **SEMILLAS:** la semilla es, de acuerdo con la botánica, el componente de una fruta que alberga el embrión que puede derivar en una nueva planta. También se conoce como semilla al grano que producen los vegetales y que, cuando se siembran o caen al suelo, genera otros ejemplares que pertenecen a la especie en cuestión. Las semillas comestibles que más se consumen son chía, lino, girasol, sésamo, piñón (semillas de los pinos), zapallo, calabaza, amapola.

- **FRUTAS OLEAGINOSAS:** un fruto oleaginoso es la parte de una planta de la que se extrae aceite comestible. Dentro de estas encontramos la palta y aceituna en sus variedades.

## Aporte Nutricional - Propiedades:

Los aceites, las frutas secas y las semillas tienen principalmente grasas insaturadas y no tienen colesterol. Son la fuente de energía más concentrada. Los aceites crudos aportan grasas saludables, antioxidantes y vitaminas. Las semillas y frutas secas aportan además, proteínas, minerales y fibra.

Existen diferentes tipos de grasas insaturadas:

- **Ácido alfa Linolénico:** OMEGA 3: Se encuentra en pescados (caballa, sardina, atún,

merluza, salmón), aceite de canola y lino, frutas secas (nueces, almendras, pistachos, avellanas) y semillas (lino y chía).

- **Ácido Linoleico:** OMEGA 6: Se encuentra en aceite de girasol, soja, maíz, canola, uva, oliva, germen de trigo, semillas (sésamo), y frutas secas (almendras).

- **Ácido Oleico:** OMEGA 9 (monoinsaturadas): Podemos encontrarlo principalmente en el aceite de oliva, de canola, de girasol alto oleico, frutas secas (sobre todo el maní), semillas de sésamo, palta y aceitunas.

## ¿Por qué es importante elegir aceite crudo, frutas secas y semillas? ¿Por qué son necesarios estos alimentos?

- Tienen NUTRIENTES ESENCIALES, estos son necesarios para el funcionamiento normal del cuerpo, pero no pueden ser producidos por nuestro organismo. Los alimentos de este grupo aportan ácidos grasos esenciales Ácido Linoleico (Omega 6) y Ácido alfa Linolénico (Omega 3) que el cuerpo no puede sintetizar o fabricar y vitamina E que es un antioxidante que previene el envejecimiento de las células.

- Consumir la cantidad recomendada protege la salud cardiovascular.

- Las grasas constituyen la principal fuente de energía de la alimentación: aportan 9 cal/g (más del doble de los Hidratos de Carbono o de las proteínas) y sirven de vehículo para las vitaminas liposolubles: A, D, E y K.

- Los ácidos grasos esenciales que aportan son necesarios para las membranas celulares, para la producción de sustancias que actúan como hormonas e intervienen en funciones tan diversas como la coagulación y la respuesta inmune.

- Además, las grasas saludables también contribuyen al sabor, la textura y la saciedad de los alimentos.

## Importancia de los omega 3 para la salud

Los beneficios de estas grasas se expresan en varios niveles:

- **Cardiovascular:** disminuyen el riesgo de infarto.
- **Reumatológico y osteoarticular:** favorece la buena evolución de la artritis por sus efectos antiinflamatorios e inmunológicos, y previenen la pérdida ósea después de la menopausia.
- **Oncológico:** frenan la formación de tumores.
- **Neurológico:** son fundamentales en el desarrollo del sistema nervioso y visual intrauterino.

## Importancia de los omega 9 (monoinsaturados) para la salud:

Pueden ayudar a reducir el nivel de colesterol LDL (malo). El colesterol es una sustancia suave y cerosa que puede provocar obstrucciones o bloqueos en las arterias (vasos sanguíneos). Mantener sus niveles de LDL bajos reduce el riesgo de padecer cardiopatías y accidentes cerebrovasculares.

- Ayudan a desarrollar y mantener sus células.

En las **SEMILLAS Y FRUTOS SECOS** además encontramos otros nutrientes sumamente beneficiosos para nuestra salud:

- **Aminoácidos**, que son los eslabones que forman las proteínas, fundamentales para conformar todos los tejidos del cuerpo.

- **Alto contenido de fibra**, por lo que ayudan al tránsito intestinal y pueden ser un remedio para casos de estreñimiento.

En cuanto a los minerales, destacamos su contenido en calcio, magnesio, hierro.

- **No contienen gluten**, por lo que son aptas para las personas con sensibilidad al gluten o celíacas.

### Porción recomendada:

Se recomienda utilizar 2 cucharadas soperas de aceite por día, preferentemente crudo para condimentar las comidas. En reemplazo de 1 cucharada de aceite se puede usar 1 cucharada de semillas (sin sal) o 1 puñado (puño cerrado) de frutas secas (sin sal).

### ¿A qué equivale una porción?

1 porción de ACEITES: 1 cucharada sopera

1 porción de SEMILLAS: 1 cucharada sopera

1 porción de FRUTAS SECAS: 1 puñado (puño cerrado)

1 porción de FRUTAS OLEAGINOSAS: 8 aceitunas. 1/4 palta

## Recomendaciones para su óptimo aprovechamiento

La mejor forma de consumir semillas y frutos secos:

Las semillas y frutos secos contienen “antinutrientes”, que son los encargados de conservar la semilla durante mucho tiempo. Pero si las queremos consumir debemos quitarles estas sustancias que impiden que nuestro organismo utilice sus nutrientes (minerales, vitaminas, proteínas, etc.).

## ¿Cómo logramos un mejor aprovechamiento?

**¡Con el remojo! También llamado activación de las semillas.**

Se trata de algo tan sencillo como poner las semillas/frutos secos en agua. Al hacerlo, ella piensa “¡bien, al fin un sitio seguro donde empezar a crecer!” Así empieza a absorber agua y a hincharse. De esta forma se liberan los nutrientes apresados por los antinutrientes.

## Activando los frutos secos y semillas logramos

- Que se vuelvan mucho más fáciles de digerir y que nuestro cuerpo aproveche mucho mejor todos sus nutrientes.
- Deshacernos de algunas sustancias peligrosas que contienen y que dañan el intestino.

## Cómo hacer el remojo:

- Poner los frutos secos/semillas (al natural, crudos) en remojo en un recipiente de vidrio durante 1 hora con bicarbonato de sodio (esto es para limpiar los hongos que tienen las semillas).

Desechar esa agua y volver a cubrirlos de agua segura.

- Esperar unas 10-12 horas.
- Con un colador, tirar el agua del remojo y enjuagar en la canilla. ● Consumir o guardar en la heladera. Duran unos 3 días.

De esta forma vamos a conseguir frutos secos / semillas más sabrosas, más nutritivas y mucho más fáciles de digerir. ¡Buen provecho!



¿ Sabías este secretito? ¿Y si probamos en casa?

**¡Incorporemos algunas frutas secas y semillas en nuestras preparaciones!**

Importante: recordar de qué manera se aprovechan mucho mejor sus beneficios.

### **También resulta importante tener en cuenta:**

- Los aceites para conservar sus beneficios deben consumirse CRUDOS. Es importante optar por otras formas de cocción antes que la fritura.
- Preferir aquellos aceites de una sola semilla, no los aceites mezcla. Las frutas secas y semillas tampoco se recomienda someterlas a calor, ya que pierden muchas de sus propiedades.
- En lo posible alternar aceites (como girasol, maíz, soja, girasol alto oleico, oliva y canola).
- Las semillas de chía, lino y sésamo es conveniente tritarlas previamente en un mortero manual o molinillo de café y consumirlas en el momento. Los aceites de oliva de primera prensada en frío y de girasol alto oleico, resisten mejor las altas temperaturas porque son más estables (se descomponen de forma más lenta).
- Evitar SIEMPRE la reutilización del aceite, para reiteradas cocciones, ya que dañan sus propiedades.



## Formas de incorporar este grupo

### Las semillas y frutos secos:

- En desayuno o merienda con yogurt, licuados, cereales y fruta fresca; también se pueden incluir semillas sobre el queso untado en pan o tostadas.
- Como snacks saludables, solas o mezcladas, incluirla en licuados o batidos. Por ej. Semillas de zapallo o girasol sin salar.
- Picadas, molidas o espolvoreadas en salpicones, ensaladas, postres, pastas.

Semillas de lino para hacer linaza: Se necesita: 2 cucharadas de semillas de lino más 1/2 taza de agua, remojarlas por 8 horas, se formará un gel que sirve para unir y/o ligar preparaciones, se utiliza en general como medio de unión en reemplazo del huevo. Se puede incluir en preparaciones tales como: tortillas, torrijas, budines, muffins, hamburguesas, galletitas caseras, pan casero, otros.

## Conservación y adquisición:

### Compra:

- Seleccionar envases sin roturas.
- Verificar en ellos la fecha de elaboración y vencimiento.
- Al comprar frutas secas mirar que la cáscara no tenga roturas ni manchas
- Al comprar semillas, preferirlas enteras, no molidas. Verificar que los envases estén bien cerrados.

### Almacenamiento:

- El aceite debe guardarse bien tapado, en su envase y en lugares oscuros, el contacto con la luz, el aire y el calor lo vuelve rancio y se impregna de los olores del ambiente.
- Las frutas secas y semillas deben guardarse en recipientes cerrados, a temperatura ambiente o en heladera.



## ACTIVIDAD

Teniendo en cuenta la información sobre este grupo de alimentos (aceites, semillas y frutas secas) y aquellos datos que más te llamaron la atención o te resultaron novedosos, te proponemos realizar la siguiente actividad:

### **“Aviso clasificado”**

1. De los alimentos de este grupo o de alguno de ellos en particular, analizá sus cualidades (apuntalas en un papel, para que luego te resulte más fácil).
2. Con esta información, confeccioná un aviso clasificado con la finalidad de promocionar este alimento, con el objetivo de que pueda ser vendido, y asegurarte el éxito de las ventas.

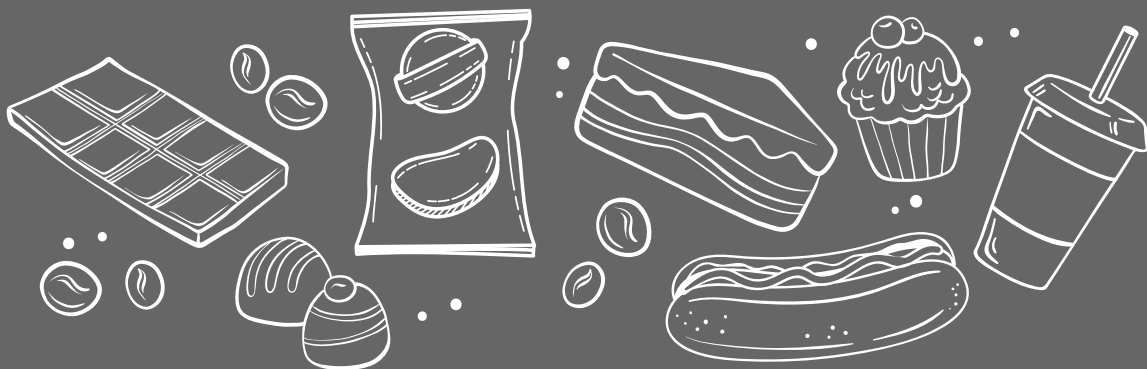
### **Sugerencia:**

- Esta publicidad puede simular ser para diferentes medios de comunicación: radio, televisión, Facebook, Instagram, revistas, folletería, etc.
- Puede ser realizado en papel y subirlo como imagen, con algún editor de imágenes digital o un video corto.

Esta actividad es extraída de la Bitácora de la Alimentación segura y saludable y adaptada para este curso virtual. Esto da cuenta de la versatilidad de este material.

***Los invitamos a conocerlo o revisarlo nuevamente***

# Alimentos de consumo opcional



**Mensaje de las Guías Alimentarias para la Población Argentina:** Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

**1° mensaje:** limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.)

**2° mensaje:** limitar el consumo de bebidas azucaradas y la cantidad de azúcar agregada a infusiones.

**3° mensaje:** limitar el consumo de manteca, margarina, grasa animal y crema de leche.

**4° mensaje:** si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales. El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Se nombran como “Alimentos de consumo opcional” ya que nutricionalmente no deberían formar parte de la alimentación diaria porque su consumo excesivo puede dañar nuestra salud.

La recomendación es limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos procesados y ultra procesados, ya que contienen elevado contenido de grasas, azúcar y sal.

A diferencia de los demás grupos de alimentos que conforman la gráfica de las nuevas guías alimentarias, el grupo de “alimentos de consumo opcional” no tiene una recomendación única y estricta.

Si se consumen, elegir porciones pequeñas y/o individuales y hacerlo de manera eventual. El consumo en exceso de estos alimentos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

## **Reconocimiento:**

Ejemplos de estos productos alimenticios son: azúcar, dulces, mermeladas industrializadas, dulce de leche, golosinas, alfajores, chocolate, leche chocolatada (azucarada),

helados, galletitas dulces, saladas, amasados de pastelería, bizcochos, medialunas, facturas, tortas, cereales de desayuno o barras de cereal con azúcar agregada, postres azucarados, gaseosas, aguas saborizadas, jugos industrializados, jugos en polvo, gaseosas, jugos de frutas azucarados, bebidas energizantes y deportivas, infusiones azucaradas, alcohol, productos de copetín (snacks), embutidos y chacinados (salchichas, chorizo, morcilla, otros), productos congelados como: hamburguesas comerciales de carne, pollo, pescado, vegetales, soja, preformados de pollo, carne o pescado (bastoncitos o medallones de merluza, formitas de pollo, etc), fiambres, achuras, carnes con grasa, aderezos (mayonesa, salsa golf, ketchup, mostaza, salsa de soja, etc), manteca, margarina, crema de leche, grasa animal, salsas listas para consumir, cubitos de caldo, sopas comerciales, otros, etc.

### **¿Por qué es importante consumir de forma ocasional este grupo de alimentos?**

En nuestra población el consumo de este grupo de alimentos fue desplazando las comidas caseras. La industria alimentaria promueve frecuentemente publicidades que generan el concepto de que no existe tiempo para la preparación de nuestros propios alimentos en el hogar, disminuyendo el hábito de cocinar con alimentos frescos, que involucran a la familia. Existe cada vez más evidencia con relación al carácter de dependencia de estos productos lo cual explica el potencial que tienen para deteriorar los hábitos alimentarios desde la infancia.

La incorporación habitual de estos productos no ayuda a mejorar la calidad de la alimentación porque aportan baja o nula cantidad de vitaminas, minerales y fibra, con exceso de grasas, azúcares y/o sal, asociados con el sobrepeso, la obesidad y en definitiva la malnutrición.

Actualmente existe suficiente evidencia sobre el perfil epidemiológico característico de los argentinos: sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas en tendencia creciente, como así también sobre los excesos típicos: calorías, grasas saturadas, azúcares y sodio. Y un tercer elemento es la oferta comercial donde los alimentos disponibles en el mercado difieren significativamente siendo la oferta de alimentos NO RECOMENDADOS y ultraprocesados, mucho más amplia que la existente a partir del año 2000.

Los alimentos y bebidas ultra procesadas utilizadas de forma desmedida serían la causa dietética principal del incremento de la obesidad y de las enfermedades relacionadas en todo el mundo. En la actualidad, el volumen en que se fabrican y consumen, sería una de las causas principales de la pandemia de la obesidad, intentando en algunos países limitar su consumo a partir de regulaciones nacionales.

Los alimentos de consumo opcional tienen un alto grado de procesamiento a nivel industrial y contribuyen significativamente en las calorías que consume en exceso nuestra población.

Por su característica común de productos de alta densidad calórica y baja contribución en nutrientes constituyen la principal categoría de alimentos en donde aplicar el concepto de calorías discrecionales, es decir son calorías que deben ser consumidas “con discreción” ya que estas calorías provienen principalmente de grasas, azúcares o sodio en la dieta.

### **El problema con el ultraprocesamiento:**

Los productos ultraprocesados no son alimentos modificados, reconocibles como tales, sino preparaciones industriales de calorías y nutrientes, especialmente los tipos no saludables de grasa, almidones, azúcares libres y sal, más aditivos, entre ellos los que intensifican el impacto sensorial. Todos contienen poco o nada de alimentos intactos.

Los ingredientes de los productos ultraprocesados son grasosos, azucarados o salados, a menudo ricos en grasas saturadas o grasas trans y carentes de fibra y diversos micronutrientes. Es por eso que, el aumento del consumo de estos productos se asocia con varias enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación.

Cuando son sólidos, debido a sus ingredientes y a la falta de fibra y agua, la densidad calórica de los productos ultraprocesados es de moderada (225–275 kcal por 100 g para los productos de panadería) a alta (350–400 kcal por 100 g para las barras de cereales) o muy alta (400–500 kcal por 100 g para la mayoría de las galletitas y las papas fritas).

Cuando son líquidos, los productos ultraprocesados suelen ser azucarados y carecen de nutrientes. Estas características facilitan que los productos ultraprocesados causen el sobreconsumo inadvertido de calorías y de esta manera, sobrepeso y obesidad.

Los productos ultraprocesados a menudo están formulados para formar hábitos y a veces son casi adictivos. Muchos de estos productos crean una falsa impresión de ser saludables, debido al agregado de fibra y algunos micronutrientes y el reemplazo del azúcar por edulcorantes artificiales o la reducción del sodio.

Esto permite que los fabricantes los publiciten como saludables, cuando no lo son. Debido a la publicidad, estos productos resultan atractivos e interesantes, en especial para los niños y jóvenes.

Los productos ultraprocesados actualmente dominan la provisión de alimentos de los países de altos ingresos. Por ejemplo, representaron el 57,9 % de la provisión de alimentos en los EE. UU. En 2009–2010 y el 47,7 % del consumo calórico total en Canadá en 2004. En los países de ingresos medios las cifras son menores, pero están aumentando rápidamente.

De esta manera, los efectos de productos ultraprocesados son problemáticos y afectan la nutrición y la salud. La evidencia indica que el desplazamiento de los alimentos no procesados o mínimamente procesados y de las comidas recién preparadas por los productos ultraprocesados está conduciendo al aumento de la carga global de obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas con la alimentación. La evidencia indica también que este cambio en los patrones alimenticios puede empeorar la carga, todavía importante, de deficiencias de micronutrientes en los países de ingresos bajos y medios, a pesar de que ciertos productos ultraprocesados están fortificados con algunos micronutrientes.

Los productos ultraprocesados y sus fabricantes también están causando problemas sociales, culturales, económicos y ambientales. La vida social se debilita debido a ellos. Como son convenientes, formulados como “snacks” y bebidas listos para el consumo, desplazan a los platos y comidas caseras. Las experiencias compartidas de comprar, preparar, cocinar y disfrutar la comida juntos, que forman parte de nuestra evolución como seres humanos, con todo el conocimiento que esto crea sobre la naturaleza, el significado y el valor de la comida, se pierden cada vez más.

La cocina se usa menos y el comedor, lugar especial para que las personas que comparten la vivienda se junten y compartan sus vidas, puede desaparecer. Todo esto cambió por el hábito de que cada uno coma solo, a diferentes horas, distraído, con frecuencia haciendo otra cosa al mismo tiempo. Los niños y jóvenes comen mientras usan su computadora o juegan con juegos de video. Fuera del hogar, los productos ultraprocesados se consumen en cualquier parte, a cualquier hora, mientras se trabaja, se camina o se maneja mientras se usan los teléfonos celulares.

Estos alimentos procesados y ultraprocesados aportan grasas trans, muy perjudiciales para la salud.



## ¿Cómo afectan las grasas trans su salud?

### Riesgos de enfermedades cardiovasculares

Aumentan su colesterol LDL (malo).

- También reducen su colesterol HDL (bueno).
- Tener niveles altos de LDL junto con niveles bajos de HDL puede provocar que se acumule colesterol en sus arterias (vasos sanguíneos). Esto incrementa sus probabilidades de presentar una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular.

### Aumento de peso y riesgo de diabetes:

- Muchos alimentos altos en grasas, como los productos horneados y los fritos tienen muchas grasas trans.
- Comer demasiadas grasas trans puede provocar que aumente de peso. También puede aumentar su riesgo de presentar diabetes tipo 2. Mantener un peso saludable puede reducir su riesgo de tener diabetes, enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.



## ACTIVIDAD

**1.** Buscar algún envase de alimentos ultraprocesados que consumas habitualmente en tu casa o en la institución donde trabajas.

### Reflexionar acerca de:

- ¿Por qué consideras que es un alimento ultraprocesado?
- Reconozco todos los ingredientes que contiene.
- ¿Qué perjuicios consideras que tienen para la salud?

## ¿Qué obstáculos son frecuentes encontrar a la hora de limitar el consumo de alimentos de este grupo?

Para citar algún ejemplo de los alimentos de este grupo, en Argentina se duplicó el consumo de gaseosas y jugos en polvo en los últimos 20 años, de 1/2 vaso a 1 vaso por día de gaseosa (Zapata 2016). La incorporación de estos a la mesa familiar y al consumo habitual no sólo desplazó al consumo de agua segura, sino también se identifica como factor de riesgo en la epidemia de sobrepeso y obesidad fundamentalmente en niños y adolescentes.

### **Algunos de los obstáculos que identificamos se detallan a continuación:**

- Son alimentos con gran palatabilidad (sabor agradable al paladar) por el contenido de azúcares, sal y/o grasas lo que hace difícil limitar su consumo.
- Son productos/bebidas de fácil acceso y disponibilidad en la mayoría de los kioscos, supermercados, escuelas y lugares de trabajo.
- Tienen presentaciones llamativas para los niños y la familia, utilizan personajes como dibujos animados y figuras públicas, regalos, promociones, en sus publicidades como estrategia para estimular su consumo.
- Las variaciones en la estructura familiar y el aumento de las horas de los adultos fuera del hogar provocan por lo general el aumento del consumo de alimentos procesados y ultra-procesados en detrimento de los alimentos frescos y preparaciones caseras.
- Algunos alimentos ultra procesados se publicitan como saludables porque están fortificados con vitaminas y minerales, pero en verdad aportan otros nutrientes críticos y perjudiciales para la salud cuando se encuentran en exceso, como el sodio, azúcares y grasas; por ejemplo: copos de maíz azucarados.

## Costumbres arraigadas

Existen costumbres muy argentinas que llevan a incorporar grandes cantidades de alimentos de este grupo:

**Mate cebado:** se recomienda tomar mate amargo. Algunas personas agregan azúcar o miel. ¡Esto lleva a un aumento del consumo de azúcar sin darnos cuenta!

**Tereré:** bebida fría. Se elabora con mate, agua, jugo de frutas exprimidas, hielo y yerba. Limitar y preparar con jugos para diluir (ultraprocesados).

El consumo excesivo de bebidas azucaradas que presenta nuestra población tienen un impacto negativo sobre la salud, ya que favorece la formación de caries, la aparición de sobrepeso y obesidad.

Una botella de gaseosa de 600 ml tiene alrededor de 66 g de azúcar, es decir, más de 12 cucharaditas, lo que supera ampliamente la cantidad máxima recomendada por OMS.

El Código Alimentario Argentino no obliga a diferenciar en el rótulo los azúcares agregados de los intrínsecos del alimento (los que tienen naturalmente); por ejemplo: en un jugo industrializado de fruta natural endulzado, el consumidor no puede saber qué cantidad de azúcar aporta la fruta naturalmente y cuánta fue agregada por el fabricante.

### ¿Cómo limitar la selección de alimentos de consumo opcional en la población?

- Tener siempre disponible una jarra con agua segura para beber en el hogar o una botella en la mochila o cartera.

- Limitar la adición de azúcar a infusiones, mate, tereré, jugos de frutas. Promover el hábito de cocinar preparaciones caseras con alimentos frescos, mínimamente procesados evitando comidas listas para consumir.
- Prever recipientes para las comidas elaboradas en casa y/o espacios en ambientes laborales para conservarla, y/o terminar de prepararla.
- Las comidas o viandas que se preparan para llevar a la escuela y/o trabajo evitan la compra de alimentos y/o bebidas listas para el consumo (ultra-procesados). Volver a pensar creativamente utilizando alimentos frescos y naturales la comida a ofrecer en reuniones, cumpleaños, etc.

### **“El consumo de estos alimentos debe ser limitado”**

Evitar la compra de alimentos y/o bebidas listas para el consumo (ultraprocesados).

---

# Sal



**Mensaje de las Guías Alimentarias para la Población Argentina:** Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio.

**1° mensaje:** cocinar sin sal, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.

**2° mensaje:** para reemplazar la sal utilizar condimentos de todo tipo (pimienta, perejil, ají, pimentón, orégano, etc.).

**3° mensaje:** los fiambres, embutidos y otros alimentos procesados (como caldos, sopas y conservas) contienen elevada cantidad de sodio, al elegirlos en la compra leer las etiquetas.

**4° mensaje:** disminuir el consumo de sal previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.

En la Gráfica de Alimentación Saludable la leyenda “Menos Sal” rodea todos los grupos de alimentos de la gráfica con el fin de promover en todas y cada una de las comidas un menor consumo de sal agregada como así también de alimentos con alto contenido en sodio.

## ¿Por qué es importante disminuir el uso de sal y los alimentos que tienen alto contenido de sodio?

La sal es la principal fuente de sodio en nuestra alimentación, siendo que el elevado consumo de sodio contribuye a la hipertensión arterial y aumentar el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular. El beneficio de reducir el consumo de sal es para todos, incluidos los niños, niñas, adolescentes y adultos sanos, no sólo para personas que tienen hipertensión. Si desde la infancia se incorporan alimentos menos salados y/o ultraprocesados, resultará más fácil optar por alimentos con menos sal en la adultez.

## ¿Qué diferencia existe entre sal y sodio?

El sodio es el componente básico de la sal que se usa en la cocina, y es responsable del sabor salado de los alimentos, pero también cumple otras funciones en la industria alimentaria, como conservante, resaltador de sabor, etc.

Todo el sodio necesario para cumplir funciones vitales es aportado en forma natural por los alimentos de los diferentes grupos recomendados, esto quiere decir que no es necesario incorporarlo a través de la sal o los alimentos industrializados.

La mayoría de los productos alimenticios ultraprocesados tienen sodio en una cantidad mayor a la necesaria y que resulta perjudicial para la salud (aumenta el riesgo de hipertensión, enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, renales, algunos tipos de cánceres y osteoporosis (Organización Mundial de la Salud. Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas: informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO. Ginebra: OMS, 2003. Serie de Documentos Técnicos: 916).

En nuestro país en 2013 se sancionó la Ley 26.905 que tiene como finalidad disminuir el consumo de sodio de la población en general, a través de diferentes estrategias entre las que se encuentra, el trabajo conjunto con la industria de alimentos para reducir de forma progresiva el contenido de sodio de los productos alimenticios procesados y ultraprocesados. En la Iniciativas Menos sal, más vida, además se promueve la reducción de sal de pan artesanal en panaderías adheridas de todo el país.

## ¿Qué obstáculos se pueden encontrar al momento de incorporar menos sal en la alimentación?

En nuestro país se consume más del doble de la cantidad de sal recomendada por la Organización Mundial de la Salud. Deberían consumirse 5 gramos de sal por día y se consumen entre 10 y 22 gramos por día. No obstante, las encuestas nacionales reflejan una

leve disminución en los últimos años, ligadas a medidas que tienden a regular su utilización (panaderías saludables, menos sal más vida) y facilitar las elecciones en la población.

La población en general tiene falta de percepción y/o conocimiento acerca del daño que produce el consumo excesivo de sodio y alimentos ultraprocesados que son los que más lo contienen en su composición. Su incorporación habitual en la alimentación diaria de adultos, niños y niñas altera el reconocimiento del sabor natural de los alimentos frescos.

### **Algunos de los obstáculos que identificamos, y hacen cada vez más difícil limitar su consumo se detallan a continuación:**

- Uso como conservante de la mayoría de los alimentos envasados, de consumo cada vez más habitual en la alimentación diaria.
- Dificultad en la lectura y comprensión del rótulo de los alimentos envasado para identificar el aporte de sodio, entre otros.
- Costumbre de salar al cocinar o agregar sal al plato, sin probar el alimento, puede generar un exceso de su consumo.

En nuestro país se lleva a cabo la “Iniciativa Menos Sal más Vida” que tiene como finalidad disminuir el consumo de sal de la población en general a través de acuerdo con la industria de alimentos para reducir de forma voluntaria y progresiva el contenido de sodio de los alimentos procesados.

Esta iniciativa además promueve la reducción de sal de pan artesanal en las panaderías adheridas.

## **¿Cómo facilitar la disminución del consumo de sal en la alimentación diaria?**

**Se consume fundamentalmente sal de dos formas:**



- **SAL VISIBLE:** es la que se agrega al cocinar y preparar las comidas.
- **SAL INVISIBLE:** es la que proviene de los productos alimenticios procesados y ultraprocesados. Ejemplos: caldos, sopas, salsas envasadas, aderezos, conservas, fiambres, embutidos, hamburguesas, palitos salados, papas fritas de bolsa y otros productos de copetín, queso, manteca, margarina, pan, galletitas dulces y saladas con o sin salvado, masa de tarta y empanadas, preformados de pollo congelados, suprema de pollo y medallones congelados, alfajores, productos de panadería, pre pizzas, etc.

#### **Para disminuir su consumo:**

- Limitar el consumo de productos alimenticios procesados y ultra-procesados en la alimentación diaria. Estos productos tienen sal invisible.
- Se recomienda cocinar sin sal y de ser necesario agregarle un poco al finalizar las comidas, por ejemplo: si cocinamos un guiso, se puede añadir sal una vez finalizada la cocción.
- Evitar llevar el salero a la mesa.
- Se puede utilizar condimentos, especias, hierbas frescas en reemplazo de la sal. Ejemplos: jugo de limón, vinagre, cebolla, ajo, hierbas aromáticas y especias en caldos y sopas caseras.



#### **¿Y si sacamos nuestro salero de la mesa?**

Utilizar condimentos y combinar en diferentes preparaciones para reducir el consumo de sal y resaltar el sabor de nuestras comidas:

Aromáticas, nutritivas y digestivas. Se usan ampliamente para dar sabor a las salsas y para la presentación de los platos. Muchos cocineros tienen macetas con hierbas frescas y mezclan unas y otras para complementar el sabor de sus platos.

Las hierbas se añaden según el gusto individual del cocinero y rara vez se miden. Estos son algunos de los usos y propiedades más característicos de las principales plantas aromáticas del mediterráneo.



### Usos y propiedades

**Albahaca:** esta planta originaria de Cerdeña es muy apreciada para su consumo. Se lleva muy bien con las pastas, ensaladas, tomate, berenjenas y calabacín.

La albahaca fresca resulta deliciosa en la ensalada de papas y porotos y en los platos de pollo. También se usa para preparar el pesto y que sirve para acompañar los platos de pasta. Si aderezamos con albahaca fresca, es mejor desmenuzarla y añadirla en el último momento. Picarla o cocinarla demasiado estropea su intenso sabor.

La albahaca tiene la propiedad de ser antiespasmódica, digestiva y estimulante.

**Estragón:** se utiliza fresco o seco en la confección de salsas como vinagretas y combina bien con las ensaladas, los huevos, el pollo y los crustáceos. Con el vinagre de estragón se hace una mayonesa excelente para ensalada de papas o pollo. Se utiliza sobre todo para revalorizar los alimentos de sabor poco definidos. Favorece la digestión y es un gran diurético.

**Hinojo:** acompaña habitualmente al pescado. Fresco combina bien con las sardinas. Los cangrejos de río, hervidos con agua y abundantes ramitas de hinojo, quedan deliciosos. Seco se puede añadir a sopas, ensaladas y rellenos. Se recolecta silvestre y cuanto más calor hace más fragante es su perfume. Es diurético, estimulante, digestivo y está muy indicado contra los gases y males de estómago.

**Laurel:** las hojas frescas o secas se utilizan para dar sabor a sopas y caldos y para las salsas que requieren un largo tiempo de cocción, especialmente aquellas hechas con todo tipo de carnes. Las hojas se retiran antes de servir.

**Menta:** además del muy conocido té a la menta que tanto gustan los países árabes, la menta es un magnífico aderezo de ensaladas, sopas, salsas y potajes. También está presente en multitud de recetas de legumbres: las habas con la menta son deliciosas. Es muy buena para resaltar el sabor de bebidas frescas, especialmente preparadas con agua y cítricos. Se utiliza tanto fresca como seca ya que no pierde su aroma. Es un magnífico tónico, estimula la digestión, mejora la gastritis y ayuda en las disfunciones del hígado y la vesícula biliar.

**Orégano y mejorana:** dos hierbas parecidas, pero con sabores bastante diferentes. La mejorana es dulce y delicada, mientras que el orégano, variedad silvestre de la mejorana, es una hierba de sabor intenso.

Se utiliza en salsas, especialmente las que llevan tomate. Pero también, en salsas para pescado o carne asada (se mezcla orégano, limón y aceite de oliva). Es costumbre también espolvorear las pizzas con orégano. Se utiliza más seco que fresco y entre sus propiedades se cuentan las de ser un estupendo tónico y digestivo. En infusión, el orégano ayuda a combatir las molestias de los catarras e infecciones de las vías respiratorias.

**Perejil:** se cultiva en todo el mundo y su buena reputación se remonta a los griegos y romanos. El perejil se utiliza siempre fresco y más el de hoja plana que el rizado. Este último tiene un sabor más suave.

Es un ingrediente básico en multitud de salsas. Por ejemplo, en las salsas para la pasta en donde se corta y se dora en aceite de oliva con cebolla y ajo. Es una de las plantas más ricas en vitaminas A y C y en calcio, hierro y manganeso. Además, es diurética y antipirética.

**Romero:** es preferible utilizarlo seco, ya que fresco puede tener cierto amargor y es un habitual de carnes asadas, cordero, pollo y pescado. Los italianos lo utilizan también mucho en el arroz. Está indicado para las afecciones hepáticas y digestivas, propiedades que también posee la miel de romero.

**Salvia:** las hojas de salvia fresca se usan con salsas de carne, ave y caza, finamente cortadas o picadas. La salvia fresca es preferible a la seca. Además, se utiliza en infusiones, ¡un riquísimo te de savia! En medicina natural, se utiliza como tónico circulatorio; también ayuda a evitar el agotamiento físico e intelectual.

**Tomillo:** la carne de aves y las carnes a la parrilla ganan sabor con tomillo que se utiliza seco. Va bien con las salsas a base de tomate y también resulta muy agradable mezclada con romero y laurel. Está recomendado en infecciones de las vías respiratorias al calmar la tos; también estimula la circulación capilar.



## ACTIVIDAD

Mirando mi alacena ... ¿Qué aromas (respecto a condimentos y aromáticas) recordamos de nuestras infancias? ¿En qué preparaciones se podrían incorporar? ■

---

## Anexo

Material de texto complementario

Bowman B A, Rusell R M, (eds): Presente Knowledge in Nutrition. (8ª ed), Ed ILSI Press, , 2001

Brody T.: Nutritional Biochemistry. (2ª ed), Academic Press, San Diego, 1999 Charlas para la comunidad. Sociedad Argentina de Nutricion. Disponible en:

<http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/Grasas-y-Aceites.pdf>

Chow Ching Kuang: Fatty Acids in Foods and their Health Implications. Dekker, Nueva York, 1992

Fleta J.: Oligoelementos y Vitaminas en Alimentación Infantil. Ed. Prensas Universitarias, Zaragoza, 1997

Guías Alimentarias para la Población Argentina 2003

Guías Alimentarias para la Población Argentina 2015

Hicks L L.: Bioquímica. MacGraw-Hill Interamericana, Méjico, 2001

Manual de Buenas Prácticas de Manufactura- Dirección Provincial de Seguridad Alimentaria – Ministerio de Desarrollo Social.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000786.htm>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000785.htm>

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000786.htm>

<https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=91804>

<https://www.planteaenverde.es/blog/huerto-de-plantas-aromaticas/>



**Edición y Diseño**

Departamento Prensa y Comunicación

2024



Ministerio de Igualdad  
y Desarrollo Humano