

# *Semana Mundial sobre consumo de sal: reto sanitario para Cuba*

---



## Sensibilización *sobre la Sal*

Foto tomada de Internet

La Habana, 13 may (RHC) Cuba inicia hoy la Semana Mundial de la Sensibilización sobre la Sal con el recordatorio de autoridades sanitarias locales de que, según estándares de la OMS/OPS, la población aquí es alta consumidora.

De acuerdo con expertos del sistema sanitario cubano, no superar los cinco gramos de sal al día es lo que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), cifra que se duplicaba en Cuba, según estimaciones recientes.

Si bien la sal facilita la digestión, mantiene el nivel de líquidos corporales, permite la transmisión de impulsos nerviosos e interviene en la actividad muscular, su uso indebido puede causar efectos dañinos al organismo que conllevan a enfermedades como la hipertensión arterial.

En tal sentido, desde el 2006 la OMS y la OPS declararon la tercera semana de Mayo como el espacio para unir esfuerzos internacionales en la prevención sobre el riesgo para salud humana de la exagerada ingesta de sal.

La fecha, que este año se enmarca del 13 al 19 de mayo, procura sensibilizar y elevar la conciencia de la población sobre la necesidad de reducir el consumo de sal y con ello prevenir enfermedades, sobre todo de origen cardiovascular.

Expertos de ambas instancias sanitarias, alertan que la sal está presente en un alto porcentaje de todos los alimentos que se ingieren, “pero que por lo general no se ve”, lo que hace bastante común su uso desmedido en la dieta cotidiana.

No se trata solamente de la sal que se pone a las comidas que se prepara en las casas, sino la de muchos alimentos que ya están fabricados y almacenados para ser vendidos en las tiendas, que son los llamados alimentos procesados, puntualizan.

En tal sentido, la OMS y la OPS instan a las industrias alimentarias del mundo a actuar de modo responsable y contribuir a que las personas disfruten de una mejor calidad de vida.

Diversas campañas de comunicación de esas organizaciones recomiendan a los consumidores informarse respecto a la cantidad de sal presente en los productos que se compran, priorizar los alimentos naturales sobre aquellos que ya vienen procesados, y utilizar más hierbas como sazonador de las comidas.

Una alimentación sana, baja en sustancia que pueden resultar perjudiciales como los azúcares, las grasas, la sal y todos los alimentos procesados son esenciales para el logro de una vida más longeva y llena de salud, señala la OMS y la OPS. (Fuente: Prensa Latina)

---

<https://www.radiohc.cu/noticias/salud/354563-semana-mundial-sobre-consumo-de-sal-reto-sanitario-para-cuba>



**Radio Habana Cuba**