

Aguas bajas en sodio: ¿Son necesarias?

Lic. Valeria Battistella

M.N. 7008 M.P. 3766

4/10/2018



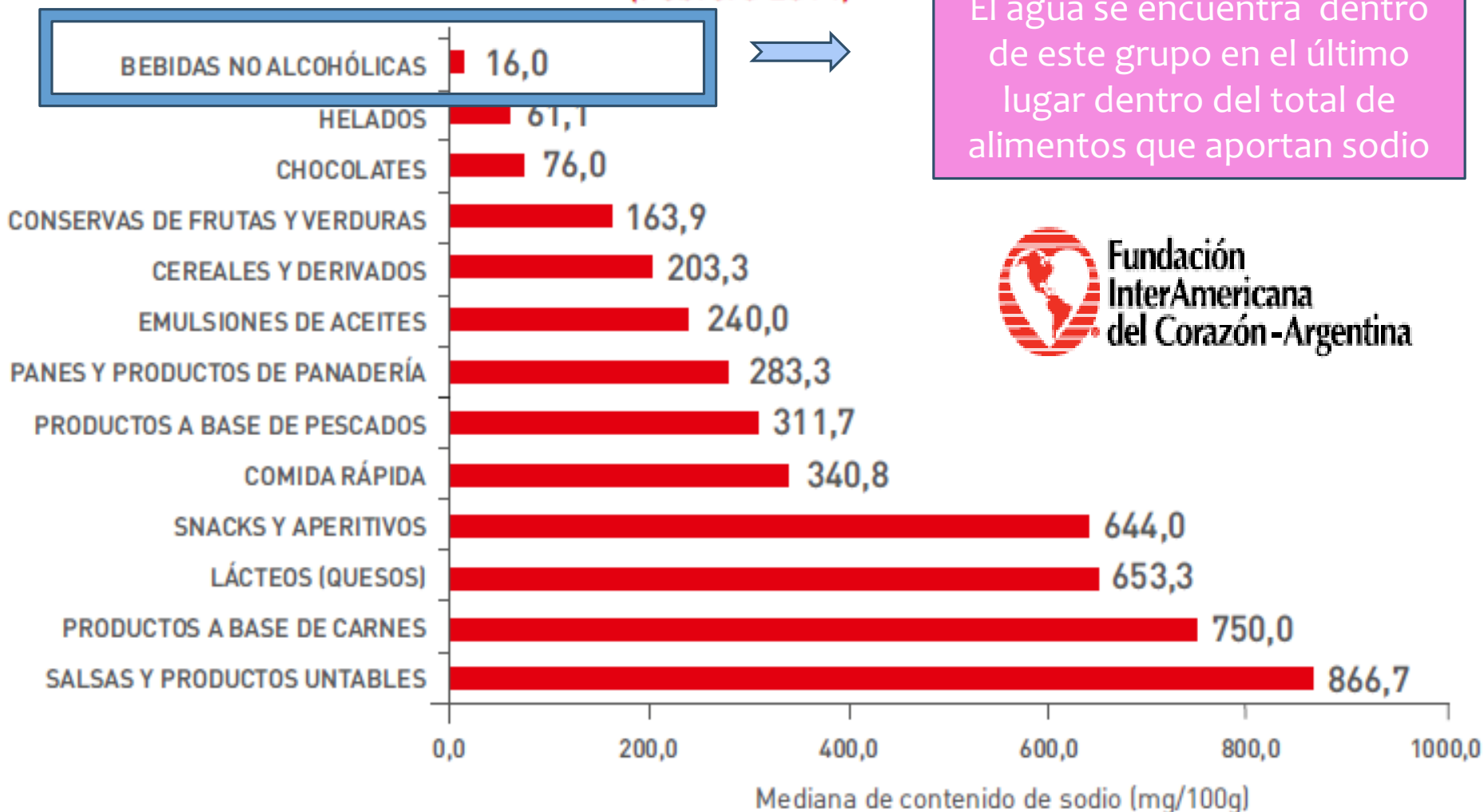
1

¿ Es relevante el sodio que consumimos a partir del agua?

¿Dónde encontramos sodio en los alimentos?

GRÁFICO 1: CONTENIDO DE SODIO EN LOS GRUPOS DE ALIMENTOS RELEVADOS (N=1320)

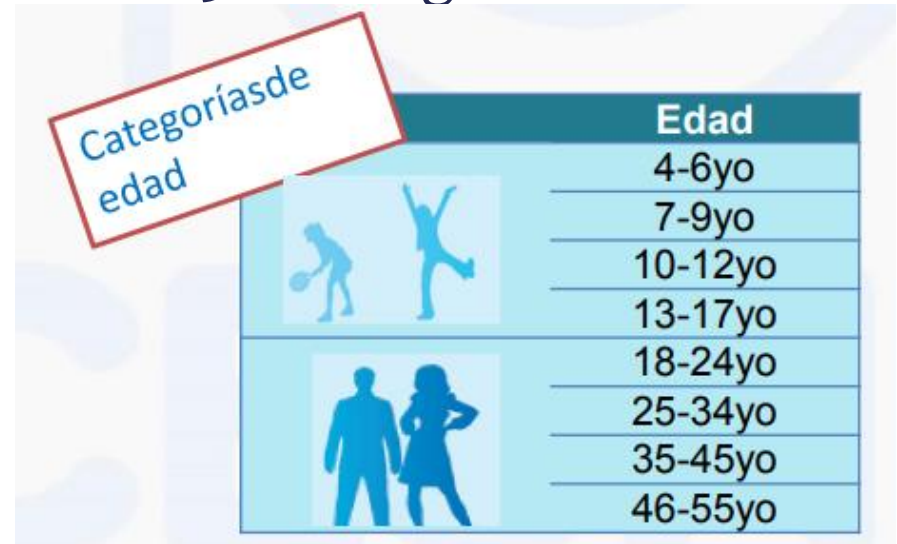
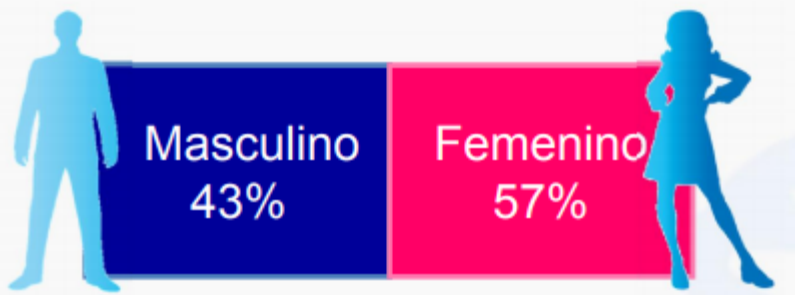
(Febrero 2014)



Implicancia del sodio de las aguas: estudio HidratAr (2009)



- * Muestreo probabilístico de la población de grandes ciudades argentinas con una muestra total de 800 individuos.
- * Luego de una instrucción, se completó un registro de bebidas durante 7 días consecutivos totalizando 5.600 registros.



Los argentinos en promedio consumimos 2,05 Litros por día, en línea con la recomendación de las Guías Alimentarias Argentinas.

Bebidas con sabor e infusiones azucaradas

Bebidas con sabor e infusiones sin azúcar

Agua pura

50%

29%

21%

ESTUDIO
HIDRATAR
Hidratación Argentina

Nuestro consumo de agua es muy bajo (21% respecto del total), aunque cumplimos con la recomendación de ingesta de líquidos (2lt)

- Agua de red
- Potable envasada
- Mineralizada
- Mineral Natural

¿Dónde encontramos sodio en los alimentos?



70%



12%

Las bebidas aportan el 5.9% del sodio y dentro de ello el agua solo aporta el 1% del sodio que ingerimos



¿ Es relevante el sodio que consumimos a partir del agua?

1

NO, porque en comparación con otros alimentos tiene un bajo contenido, y además, tenemos un escaso consumo.



2

¿El sodio del agua impacta en nuestra presión arterial?

Toma de Posición: 2014 y 2017



Sociedad Argentina
de Hipertensión Arterial

Ingesta de sodio como componente
de las aguas naturales.

Implicancia sobre la presión arterial.

Toma de posición

Ingesta de sodio como componente
de las aguas naturales. Implicancias
sobre la presión arterial

Actualización y consideraciones adicionales

Abril 2017

- ✓ El sodio en las aguas está principalmente como bicarbonato y no cloruro de sodio
- ✓ **La responsabilidad principal está en el cloruro y no en el sodio solo o con otra sal.**
 - ✓ Cl aumenta PA y HCO₃ descende PA.
- ✓ Considera inadecuado y confuso el etiquetado actual de las aguas en nuestro país.

Composición Aguas

El sodio está principalmente como bicarbonato y no cloruro de sodio

Marcas Nacionales	Sodio	Potasio	Calcio	Magnesio	Bicarbonatos	Sulfatos	Cloruros	Fluoruros	Sílice
					Todos en mg/l				
VILLA DEL SUR*	164	10	19	12	450	29,8	37,5	0,7	
VILLAVICENCIO*	110	4,8	43,7	45,3	384	148	27,6	1,18	22,3
ECO DE LOS ANDES*	10	4	30	3	79,3	0	44,2	1,1	
PUREZA VITAL*	79,2	0	51,5	5,2	225,3	0	0	0,8	
GLACIAR*	10	45	40	4	79	15	70	0,5	
BON AQUA*	35	0	39	4,9	109	47	36		
DASANI*	5	1,5	0	3	0	15	10	0	
SIERRA DE LOS PADRES*	187	8	41	15				0,4	
DIA*	18,6	0	88,7	23,4	297,2	43,9	35,8		7,1

Sumado a esto en 2014...



World Health
Organization

Guidelines for
Drinking-water Quality

FOURTH EDITION

- ✓ No está demostrada asociación entre el contenido de sodio de las aguas y la ocurrencia de HTA.
- ✓ El sodio del agua influye poco en el sodio ingerido (10-12g/d- 70% de procesados)
 - ✓ El agua es la mejor bebida para hidratación
- ✓ Se refiere al sodio solo dentro de las características organolépticas del agua

NO ESTABLECE VALORES DE RECOMENDACIÓN

¿El sodio de las aguas
impacta en nuestra presión
arterial?

2

NO, PORQUE LA MAYORÍA DEL SODIO DE
ENCUENTRA COMO BICARBONATO.

Cuando se consulta sobre rotulación al Código Alimentario Argentino (CAA), se deben tener en cuenta dos capítulos. El capítulo XII establece que la porción de referencia del agua es 1lt y determina su clasificación en base al sodio que aporta. El capítulo V determina la porción para el resto de las bebidas (excluida el agua) en 200ml y determina su clasificación según el contenido en sodio.

CAA

CAPITULO XII: AGUAS Y BEBIDAS

AGUA

1L

Contenido de sodio:

- Bajas en sodio=hasta 20mg/L
- Sódicas=>200mg/L
- Intermedias= entre 20mg y 200mg/L

CAPITULO V: NORMAS PARA LA ROTULACIÓN Y PUBLICIDAD

BEBIDAS

(De este capítulo se excluye el agua)



200ml

SODIO

BAJO

MUY BAJO

NO CONTIENE

< 0 = 80 por
200ml

< 0 = 40 por
200ml

< 0 = 5 por
200ml

POR LO TANTO... S/ CAA.....

**AGUA BAJA EN
SODIO**

**HASTA 20MG POR
LITRO**

**BEBIDA BAJA EN
SODIO**

**HASTA 400MG POR
LITRO**

Cumpliendo con el CAA

60mg/l



140mg/l

275mg/l

Este tipo de bebidas y con esta cantidad de sodio, según el CAA, son consideradas bajas en sodio, mientras que con las aguas se exige que tengan menos de 20mg/l para poder rotularse de esa forma!!!!



Esto genera confusión en la población y los profesionales!!

Criticas al CAA

- Continúa clasificando las aguas por su contenido en sodio, cuando lo importante es ver en que tipo de sal esta.
- Es mucha más exigente con el agua que con el resto de las bebidas.
- Permite una rotulación que confunde a la población y a los profesionales

¿Dónde vamos a focalizar nuestras recomendaciones?



70%



1%



12%



Muchas Gracias

valeria-battistella@hotmail.com