

Contenido de sodio en la dieta diaria de niños de un albergue peruano

Sr. Editor:

En el 2008 se registró que la hipertensión es la causa del 45% de muertes por cardiopatías y del 51% de muertes por accidentes cardiovasculares en el mundo. Muchos factores pueden contribuir al aumento de las tasas de hipertensión, pero actualmente, el debate se ha centrado en el consumo de sal.² La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha recomendado la reducción del consumo de sal tanto en adultos a menos de 2 g de sodio por día, como en niños de 2 a 15 años, ajustándose de acuerdo a las necesidades de energía de los niños en comparación con las de los adultos.³

El propósito de esta carta es cuantificar la cantidad de sodio, y por ende de sal, que consumen los estudiantes del primer y segundo grado de primaria que pertenecen a un albergue peruano, durante 5 días escogidos aleatoriamente. Se realizó el pesado directo de los alimentos que se consumieron durante cada día y además se cuantificó la cantidad de sal agregada a las preparaciones. Con los datos recogidos se calculó la cantidad de sodio total, usando la tabla de composición de alimentos del Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá.⁴

Un total de 47 niños fueron evaluados, edad promedio de 7,6 años, 57% mujeres y 43% varones. Los resultados indicaron que el contenido promedio de sodio de los alimentos que consumieron los niños de este albergue fue 3522 mg por día (rango: 3375–3729 mg), de los cuales 71% provenía de la sal agregada al momento de cocinar. El consumo recomendado para niños de esta edad debería ser de 1865 mg de sodio diarios de acuerdo a las recomendaciones de la OMS.³ De esta manera, el porcentaje de exceso de sodio fue de 89%.

Estos resultados podrían presentar las siguientes limitaciones: 1) no se pudo encontrar el contenido de sodio de algunos alimentos específicos lo que conllevó a tomar el alimento más parecido, 2) no se tomó en cuenta otros tipos de alimentos no provistos por el albergue, 3) en algunos casos, los niños pueden consumir menos o mayor cantidad de las raciones que se les asigna en el albergue. A pesar de la posible subestimación de estos resultados, los resultados obtenidos demuestran un consumo mayor al recomendado.

Dado que el consumo de sal en mayores cantidades puede afectar la palatabilidad y

por ende acostumbrar a los niños a un mayor consumo de este producto,⁵ se hace necesario implementar estrategias apropiadas que busquen reducir el consumo de sal en este tipo de poblaciones.

*Estud. Stefany Trujillo-Espino,
Estud. Jacqueline Paredes-Aramburú,
Estud. Camila Miranda-Rodríguez,
Dr. Antonio Bernabé-Ortiz*

Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.
Facultad de Ciencias de la Salud.
Carrera Nutrición y Dietética. Lima, Perú.
jacquelinesparamburu@gmail.com

1. Organización Mundial de la Salud. Información general sobre la hipertensión en el mundo: Una enfermedad que mata en silencio, una crisis de salud pública mundial. Ginebra: OMS; 2013.
2. Neal B. Dietary salt is a public health hazard that requires vigorous attack. *Can J Cardiol* 2014;30(5):502-6.
3. Organización Mundial de la Salud. Directrices: Ingesta de sodio en adultos y niños. Ginebra: OMS; 2013.
4. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, Organización Panamericana de la Salud. Tabla de composición de alimentos de Centroamérica. 2da ed. Guatemala: INCAP/OPS; 2007.
5. Mattes RD. Food palatability, rheology, and meal patterning. *JPEN J Parenter Enteral Nutr*.

El cuidado de la vida II

Esta colaboración muestra cómo podemos los pediatras en nuestros consultorios, ayudar a través de información verbal y gráfica a difundir medidas para el cuidado de la vida. En este caso preservando a la madre embarazada y a través de esta información cuidar la vida de su hijo. También sería muy importante que la misma información estuviera en las salas de espera obstétricas y áreas generales de los hospitales y clínicas para que los cuidados fueran los adecuados, desde el comienzo del embarazo.

En este caso el tema a tratar es el cuidado de las embarazadas y sus bebés en el transporte durante el embarazo.

Nos referimos a cómo deben usar el cinturón de seguridad las embarazadas para preservarse, y cómo deben descender de los automóviles.

Según datos del CESVI, organización de seguridad vial, del 2 al 3% de las embarazadas tienen algún tipo de colisión; si no están adecuadamente sujetas, aumentan sus posibilidades de hemorragias uterinas o de pérdida de su embarazo,

Estadísticamente, una gran mayoría de las embarazadas (75%) usan incorrectamente o no