



## PROGRAMA DE ETIQUETADO DE PRODUCTOS

### Sales Finas GENSER

Las **Sales Finas GENSER modificadas en sodio**, en sus versiones **Clásica, Dietética, Finas Hierbas, Sport, Sabores para carnes blancas y Sabores para carnes Rojas** han sido evaluadas por el equipo de expertos de la Fundación Cardiológica Argentina teniendo en cuenta diferentes variables relacionadas con su composición química, características nutricionales y calidad.

Para la **Fundación Cardiológica Argentina** es elemental hacer un estudio cuali-cuantitativo de los alimentos, es decir, partir de los resultados de laboratorio y sumar a ello información de cómo se comportan dichos alimentos en la alimentación de un individuo. Para ello, se estudian los avances y los nuevos descubrimientos en dichos productos.

La sal de mesa está compuesta en un 40% por sodio. Éste es un elemento esencial para la vida, pero es fundamental regular su consumo. Por lo tanto, cuando nos referimos a no consumir más de 2400 mg/diarios de sodio, estamos refiriéndonos a 6 g/día de la sal de mesa, que corresponde al máximo sugerido como ingesta cardiosaludable.

Entidades como la Organización Mundial de la Salud, la American Heart Association y la Heart Foundation de Nueva Zelanda con su Programa *Tick de Alimentos Saludables* proponen y han demostrado que es necesario que la población **modere el consumo de sodio** para prevenir el desarrollo de hipertensión arterial y otras enfermedades cardiovasculares.

Siguiendo estos lineamientos, se sugiere reducir el consumo de sodio por día a 6g/día de sal de mesa contando aquella que ya contienen los alimentos -recordemos que muchos de ellos al ser elaborados ya cuentan con sodio agregado- más la que se utiliza en la preparación de las comidas y en la mesa. Por ello, una opción saludables es buscar sales sin o reducidas en sodio.

Para tener en cuenta:

- Utilizar preparaciones que no disminuyan el sabor de los alimentos como cocinar al vapor en lugar de hervir o realizarlo con poco agua. No cocinar por demasiado tiempo los alimentos y siempre chequeando que queden bien cocidos.
- Cocinar las carnes sobre colchón de verduras (cebolla, morrón rojo, morrón verde, etc.) de este modo trasmitimos más sabor y evitamos utilizar sal extra o aceite.
- Utilizar condimentos que ayuden a realzar el sabor tales como sales bajas en sodio saborizadas (para aves, carnes, hierbas, etc.), jugo de limón, laurel, pimienta, romero, tomillo, curry, clavo de olor, jengibre, etc.
- Al realizar las compras en el supermercado hacer una planificación y seleccionar los alimentos bajos en sodio para evitando por ejemplo los snacks, embutidos, calditos en cubo regulares, galletitas saladas, etc.

Las **Sales Finas GENSER modificadas en sodio** en sus versiones **Clásica, Dietética, Finas hierbas, Sport, Sabores para carnes blancas y Sabores para carnes rojas** son productos que ofrecen al consumidor una opción saludable, que permite incorporar la sal en justas cantidades sin perjudicar la salud cardiovascular.