



PROGRAMA ETIQUETADO DE PRODUCTOS

Caldo de verduras deshidratado “cero sodio” marca KNORR

El producto **Caldo de verduras deshidratado “cero sodio”** marca KNORR de Unilever, ha sido evaluado 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/productos, es decir, partir de los resultados de laboratorio y sumar a ello información de cómo se comportan dichos alimentos/productos en la alimentación de un individuo. Para ello, se estudian avances y nuevos descubrimientos.

Sustento Teórico

Las “Guías Alimentarias para la Población Argentina”, tienen como objetivo implementar acciones para enfrentar y revertir el aumento de enfermedades no transmisibles (como infartos, ACV, hipertensión arterial, cáncer, etc.) asociadas a una alimentación inadecuada. En sus mensajes recomiendan consumir diariamente al menos 5 porciones de vegetales, necesarios para disminuir el riesgo de padecer obesidad, diabetes, cáncer de colon y enfermedades cardiovasculares.

También recomiendan consumir abundante cantidad de líquidos durante todo el día. Preferentemente agua, pero también se puede incorporar como jugos, caldos, infusiones que contengan abundante contenido de agua.

Estas Guías entre sus mensajes mencionan que hay que reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido en sodio para prevenir enfermedades cardiovasculares, renales e hipertensión.

Las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares se asocian estrechamente con una inadecuada calidad de la alimentación; dado que los alimentos incorporados en la dieta contienen diversos nutrientes que pueden ser **beneficiosos** o *perjudiciales* para la salud.

Consumir sopa contribuye a sentirnos saciados, y disminuye así la posible ingesta de otros alimentos. Pueden ser aconsejados en personas que realizan dieta para descenso de peso o mantenimiento.

Consumirlos previo a las comidas deriva en disminuir la cantidad de alimentos no saludables que se podrían ingerir cuando se tiene apetito.

Si evaluamos el producto **Caldo de verduras deshidratado “cero sodio” marca KNORR**, comparados con otros caldos, la cantidad de sodio que se ingiere en una porción al día de 250 ml (1/8 de cubo) es 0 mg y la cantidad de grasas saturadas que aporta es 0 g.

Tener en cuenta siempre la porción recomendada, ya que consumir más de 250 ml/día puede aportar cantidades elevadas de sodio y grasas saturadas. Para los adultos, la OMS recomienda una ingesta inferior a 2000 mg/día de sodio (el equivalente a menos de 5 g/día de sal: poco menos de una cucharadita).

Algunos aspectos saludables para tener en cuenta:

- La sopa es una buena opción para personas que están realizando alguna dieta para descenso de peso o mantenimiento ya que genera saciedad.
- Aporta líquidos, lo cual nos permite mantenernos hidratados y esto es importante para el correcto funcionamiento de órganos vitales, ayuda en la regulación de la temperatura corporal y colabora con la digestión de alimentos y absorción de nutrientes.
- Al no contener sodio previene la hipertensión, enfermedades vasculares y renales, entre otras.
- **Caldo de verduras deshidratado “cero sodio” marca KNORR**, no se aconseja su consumo en menores de 1 año por su contenido en nitratos.

Bibliografía

- Guías Alimentarias para la Población Argentina. Ministerio de Salud de la Nación. Obtenido de: <https://www.argentina.gob.ar/salud/alimentacion-saludable/grafico>
- Reducción de la ingesta de sodio: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>

Informe de laboratorio emitido por FACULTAD DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA UBA.

Informe elaborado por la Lic. en Nutrición Luciana Valeiras, MN 7192 MP 5251.