

Título de la propuesta:

¿CUANTA SAL HAY EN TUS ALIMENTOS?

Responsable: SACKS, Natalia.

Integrantes del Equipo: MARTINEZ, Tomás; SACKS Natalia; SCHIEBERT, Fiama; URBANI, Melina; VEZZOSI Gina.

Unidad Académica: Facultad de Ciencias de la Alimentación.

Situación Problemática:

La sal es uno de los principales factores de riesgos frente a los que se encuentra expuesta la población, no solo de Argentina sino mundial. El consumo de sal (entendido como NaCl) recomendado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) es de hasta 5 g por persona/día, sin embargo, en Argentina, las estadísticas arrojan valores entre 10-12 g por persona/día, superando ampliamente lo recomendado. Esto puede deberse, en gran parte, a la falta de conocimiento e interpretación de la información brindada en una etiqueta o un rótulo nutricional. Si bien en los últimos años, ha ido incrementando el interés por parte de los consumidores en comprender esta información, aún esta tarea suele ser un desafío. En este espacio organizado por la Facultad de Ciencias de la Alimentación, se brindó charlas a grupos de adolescentes provenientes de diferentes escuelas secundarias de la ciudad de Concordia (Entre Ríos), para concientizar sobre el consumo de sal y su ingesta diaria en este grupo segmentado de la población. La puesta en práctica de esta actividad manifestó una participación activa de parte de los estudiantes, mostrando interés e interiorizándose en la temática.

Objetivos:

- Brindar información y ayudar a la comprensión de la lectura de etiquetas nutricionales haciendo hincapié en el sodio.
- Aportar información de sustitutos de sal en el hogar y también su aplicación en la industria de alimentos.
- Concientizar a los adolescentes sobre el consumo de sodio.

Resultados alcanzados:

Argentina consume a diario tres veces más de sodio que lo recomendado por la OMS. Esto puede deberse en gran parte al escaso conocimiento que se tiene a la hora de leer las etiquetas nutricionales. Según datos del Ministerio de Salud de la República Argentina, tanto niños, niñas y adolescentes consumen una elevada cantidad de alimentos y bebidas ultraprocesados, de baja calidad nutricional y en proporción consumen dos veces más bebidas azucaradas,

Contactos:



inexa@uner.edu.ar



3442421518

snaks, productos de pastelería y galletitas dulces, que los adultos. Este tipo de alimentos ultraprocesados contienen exceso de lo que se denomina nutrientes críticos, entre ellos el NaCl. Por ello, resultó de gran interés la realización de esta actividad de extensión, para informar y concientizar a los adolescentes de la importancia de conocer la información nutricional de un alimento. La actividad constaba de dos etapas, una correspondiente a la importancia de la información nutricional en los alimentos, donde se motivó la participación de los alumnos a quienes se les brindó diferentes envases con su respectiva información nutricional para que puedan discutir en base a la información ofrecida. La segunda etapa estaba orientada al uso del NaCl en la industria de alimentos y sus sustitutos. Esta acción de extensión buscó generar un espacio de intercambio entre los alumnos y disertantes donde se observó el interés de los chicos por conocer más acerca de los alimentos, comprender la lectura de diferentes envases con su respectiva información nutricional, haciendo especial hincapié en el consumo de NaCl. Además, la discusión y la puesta en común sobre las etiquetas permitieron que se pudieran reforzar los conceptos repasados durante la charla, logrando contenidos más sólidos. La actividad impulsa a los jóvenes a empezar a interpretar las etiquetas de distintos alimentos para tomar conciencia en la elección de los alimentos que se consumen.

Contactos:



inexa@uner.edu.ar



3442421518