CONTENIDO DE SODIO EN ALIMENTOS PROCESADOS EN PARAGUAY
SODIUM CONTENT ON PROCESSED FOODS IN PARAGUAY

Cañete F, Fretes G, Sequera G, Santacruz E, Paiva T

Introducción: En las últimas décadas, el consumo de alimentos procesados ha aumentado en todo el mundo. Objetivo: Evaluar el contenido de sodio reportado en las etiquetas de los alimentos procesados vendidos en Paraguay.

Material y métodos: Estudio transversal que evaluó el contenido de sodio (Na) por 100g, y por tamaño de la porción, informado en las etiquetas de los alimentos procesados de productos que se comercializan en tres grandes cadenas nacionales de supermercados de Asunción. La información fue recolectada mediante la toma de fotografías de la parte frontal y posterior de los productos alimenticios, por nutricionistas capacitadas en fotografía. Las imágenes fueron clasificadas por grupo de alimentos y se codificaron con un número de identificación. Se utilizó la clasificación de los grupos de alimentos procesados establecidos por el Salt Smart Consortium.

Resultados: De los 1278 de los alimentos procesados, el 68% fueron importados. Los grupos con mayor número de productos fueron aperitivos, carnes y pastas (14,2%, 13,6% y 12,8%, respectivamente). Los niveles más altos de Na/100g fueron encontrados en los grupos de condimentos, sapos y mayonesas (mediana: 4g Na/100 g., 4,72g Na/100g y 0,86g de Na/100g, respectivamente). Las pastas de la categoría “listas para consumir”, tuvieron alrededor de dos veces más sodio que las pastas “secas o crudas”. Esto sucedió también con las sopas, en donde las “secas y húmedas” tuvieron más alto contenido en sodio que los “fideos”.

Conclusión: De acuerdo con las metas regionales, ninguna de las categorías de alimentos cumple con las metas en materia de reducción del contenido de sodio en los alimentos procesados. Es fundamental sensibilizar y trabajar con las industrias para reducir el contenido de sodio de los alimentos procesados y educar a la población sobre el contenido de sodio de estos alimentos.

Cañete F, Fretes G, Sequera G, Santacruz E, Paiva T

Introduction: In recent decades consumption of processed food has increased. Objective: To assess the sodium content reported on the labels of processed foods sold in Paraguay.

Material and methods: Cross-sectional study that assessed sodium (Na) content by 100 g and serving size reporting on processed food labels of products sold en three large national supermarket chains of Asunción. The information was collected by taking pictures of the front and back of food products by nutritionists trained in photography. The images were ordered by food group and encoded with an identification number. We use the classification of the processed food groups established by the Salt Smart Consortium.

Results: Of the 1278 processed foods, 68% were imported. The groups with more products were appetizers, meat and pasta (14.2%, 13.6% and 12.8% respectively). The most high sodium levels/100g were found in the groups of seasonings, soups and mayonnaise (Median: 4g Na/100g, 4.72g Na/100g and 0.86g Na/100g respectively). Within categories, ready to eat pasta had about two times more sodium than dry or raw pasta. This happened with soups too where wet and dry soups were higher in sodium than noodles.

Conclusion: According to the regional goals, any food category has reached the goals on reduction of the sodium content in processed foods. We emphasize the importance of take this information to promote action of the producers to reduce the sodium content of processed foods and to educate the population about sodium content of these foods.