

INVIERNO



# PREGUNTE AL DIETISTA

RESPUESTAS A SUS PREGUNTAS

**P. ¿Es verdad que en la actualidad los niños tienen demasiado sodio en sus dietas?**

**R.** ¡Sí! Lamentablemente, la mayoría de los niños estadounidenses consumen demasiado sodio. De hecho, más del 90 % de los niños estadounidenses en edad escolar consumen más de los límites diarios recomendados.<sup>1</sup> A las organizaciones y los profesionales de la salud les preocupa que esto pueda aumentar el riesgo de que desarrollen presión arterial alta, una de las causas principales de las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.

**P. ¿Cuánto sodio contiene una comida escolar típica?**

**R.** En 2012, el Departamento de Agricultura de los EE. UU. (United States Department of Agriculture, USDA) determinó las pautas que debería seguir el programa de comidas escolares para reducir, de forma paulatina, la cantidad de sodio en un período de 10 años. De esta forma, la industria alimentaria puede ofrecer más ingredientes y productos alimenticios bajos en sodio para que los menús escolares y los estudiantes se vayan adaptando a estos cambios con el transcurso del tiempo. Con respecto al año escolar 2014-15, los niveles de sodio en las comidas escolares se han reducido aproximadamente entre un 5 % y un 10 % hasta llegar a los siguientes niveles:

Grado	Desayuno escolar	Almuerzo escolar
Elemental	Menos de 540 miligramos	Menos de 1,230 miligramos
Intermedio	Menos de 600 miligramos	Menos de 1,360 miligramos
Superior	Menos de 640 miligramos	Menos de 1,420 miligramos

**P. ¿Exactamente de qué manera los equipos de alimentación y nutrición para estudiantes desde kindergarten hasta escuela superior reducen la cantidad de sodio?**

**R.** A continuación, se muestran algunas de las medidas que las escuelas están tomando para reducir el sodio en las comidas escolares:

- Servir más verduras frescas.
- Usar salsas frescas, diferentes hierbas y mezclas para sazonar y condimentos bajos en sodio.
- Usar productos con tomate, como salsa para espaguetis, salsa, tomates en cubos y pasta de tomate, que sean bajos en sodio.
- Usar verduras congeladas y enlatadas bajas en sodio o sin sodio.
- No usar sal durante la cocción siempre que sea posible.
- Quitar los saleros de las cafeterías de las escuelas.

**P. Eso suena muy bien, pero ¿qué sabor tienen estas comidas escolares reducidas en sodio?**

**R.** Teniendo en cuenta los alimentos más populares, los cocineros de Aramark trabajan junto con los encargados de las cafeterías y los estudiantes para descubrir cuáles son los alimentos más y menos preferidos. Con el propósito de satisfacer los gustos de los estudiantes, los cocineros usan hierbas y aderezos para realzar el sabor de los alimentos sin la necesidad de añadir sal. Después de todo, ¡cualquier desayuno o almuerzo saludable solo es beneficioso si los niños lo comen!

<sup>1</sup> Cogswell ME, et al. Signos vitales: consumo de sodio de los niños estadounidenses en edad escolar entre 2009 y 2010 (Vital Signs: Sodium Intake Among U.S. School-Aged Children — 2009-2010). Informe semanal sobre morbilidad y mortalidad (Morbidity and Mortality Weekly Report, MMWR), 2014;63(64):789-797