

Kit de herramientas para la reducción del sodio:

Una oportunidad global para reducir el consumo de sodio en la población

El suministro de alimentos

“Los datos sobre la composición de los alimentos son la base a partir de la cual se evalúa el consumo y la relación entre la alimentación y las enfermedades. Sin suficientes datos de buena calidad sobre la composición de los alimentos —pasados, presentes y futuros— toda la evidencia sobre la relación alimentación-enfermedad sería insuficiente”.

—Dra. Barbara Burlingame,
Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion
Division for Heart Disease and Stroke Prevention



Este módulo es parte del Kit de herramientas para la reducción del sodio: una oportunidad global para reducir el consumo de sodio en la población, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. El kit de herramientas está diseñado para proveer a las agencias del gobierno, organizaciones internacionales y otros interesados una breve reseña, herramientas e información necesaria para comunicar estrategias que reduzcan el consumo de sodio en la población.

“Los datos sobre la composición de los alimentos son la base a partir de la cual se evalúa el consumo y la relación entre la alimentación y las enfermedades. Sin suficientes datos de buena calidad sobre la composición de los alimentos —pasados, presentes y futuros— toda la evidencia sobre la relación alimentación-enfermedad sería insuficiente”.

—Dra. Barbara Burlingame, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura¹



Este módulo del Kit de herramientas para la reducción del sodio aborda el suministro de alimentos en lo que respecta al sodio. Otros módulos brindan información sobre el impacto global del sodio en la salud; métodos para evaluar el consumo de sodio a través de biomarcadores, cálculo indirecto y evaluaciones alimentarias; conocimientos, actitudes y comportamientos vinculados al consumo de sodio y la salud; estrategias para el uso de intervenciones políticas para la reducción del sodio; y el proceso de aplicar y compartir investigaciones basadas en la evidencia. Además, cada módulo incluye ejemplos y una lista de los 10 recursos principales.

Tenga en cuenta que los términos “sal” (también denominada cloruro de sodio) y “sodio”, que aparecen a lo largo de este módulo, no son sinónimos. Los módulos de esta serie utilizan el término “sal” para referirse al cloruro de sodio y “sodio” para referirse al sodio. En la página web del kit de herramientas encontrará una tabla de conversiones para la sal y el sodio.

Objetivos

1. Hablar sobre el uso de una base de datos de composición de los alimentos al observar el contenido de sodio en el suministro de alimentos
2. Describir los métodos para desarrollar bases de datos de composición de los alimentos
3. Brindar ejemplos de bases de datos de composición de los alimentos

Los objetivos del módulo de El suministro de alimentos son:

1. Hablar sobre el uso de una base de datos de composición de los alimentos al observar el contenido de sodio en el suministro de alimentos.
2. Describir los métodos para desarrollar bases de datos de composición de los alimentos.
3. Brindar ejemplos de bases de datos de composición de los alimentos.

Tenga en cuenta que los ejemplos y las recomendaciones ofrecidas se deberían utilizar únicamente para capacitaciones y que no implican necesariamente que sean apropiados para su país.

Antecedentes generales

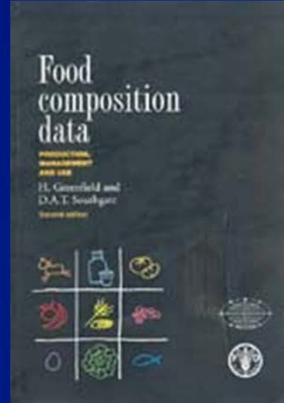
- ❑ El consumo excesivo de sodio es una causa importante de muerte y discapacidad por enfermedades cardiovasculares.
- ❑ Reducir el consumo de sodio puede ser difícil.
- ❑ La mayor parte del sodio que consumimos ya fue agregada a la comida.
- ❑ Reducir la cantidad de sodio en el suministro de alimentos puede ayudar a reducir el consumo de sodio.



El consumo excesivo de sodio, a través de la presión arterial alta, es una causa importante de muerte y discapacidad por enfermedades cardiovasculares en todo el mundo. En los países donde el consumo de alimentos envasados y comida de restaurantes es alto puede ser difícil reducir el consumo promedio de sodio, ya que la mayor parte del sodio que consume una persona ya fue agregado a los alimentos antes de que se compraran. Sin embargo, fuera de los Estados Unidos, la principal fuente de sodio son las salsas, los adobos y la sal agregada a las comidas durante la cocción o en la mesa. Identificar cuáles son las principales fuentes de sodio en el suministro de alimentos de su país puede ser útil para elaborar estrategias para reducir el consumo de sodio.

Base de datos de composición de los alimentos

- ❑ **Provee los valores nutricionales de los alimentos**
 - Calorías
 - Macronutrientes
 - Micronutrientes
 - Otros componentes de la alimentación
- ❑ **Identifica el contenido de sodio de los alimentos reportados en las encuestas de evaluaciones alimentarias**



Greenfield H, Southgate DAT. *Food Composition Data: Production, Management and Use*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2003.

Las bases de datos o tablas de composición de los alimentos proveen los valores nutricionales de los mismos que incluyen, pero no se limitan a calorías, macronutrientes, minerales (como el sodio), vitaminas, fibras, ácidos grasos, aminoácidos y otros elementos de la alimentación como la cafeína y los carotenoides.^{2,3} La cantidad de categorías y tipos de alimentos varía y puede incluir alimentos procesados y envasados, productos de restaurantes y recetas.^{2,3}

Las bases de datos de composición de los alimentos son cada vez más importantes para identificar el contenido de sodio de los alimentos que las personas dicen consumir en las encuestas de evaluación alimentaria. Para más información sobre el control del consumo de sodio a través de evaluaciones alimentarias, vea el módulo Cálculo indirecto y evaluaciones alimentarias. Ahora pasaremos a los usos de los datos sobre la composición de los alimentos.

Usos de los datos sobre la composición de los alimentos

- ❑ Calcular el contenido de nutrientes de los alimentos
- ❑ Comparar los diferentes alimentos según los nutrientes que contienen
- ❑ Evaluar el consumo de nutrientes
- ❑ Combinar con datos sobre cuotas de mercado

Los datos sobre la composición de los alimentos tienen diversos usos. En general, pueden utilizarse para calcular el contenido nutricional de los alimentos; comparar diferentes alimentos según los nutrientes que contienen; y evaluar el consumo de nutrientes a nivel individual, grupal o poblacional. Por ejemplo, una base de datos de composición de los alimentos se puede usar para convertir los datos sobre el consumo de alimentos obtenidos a partir de encuestas de evaluación alimentaria en datos sobre el consumo de nutrientes.

Los datos sobre la composición de los alimentos también se pueden usar como puntos de referencia para establecer los niveles deseables de nutrientes en alimentos nuevos y reformulados. Por ejemplo, algunos fabricantes de alimentos están reduciendo el contenido de sodio de sus productos y los datos sobre la composición de los alimentos pueden mostrar cuán grande es la reducción.

Además de los usos generales, estos datos también se pueden combinar con datos sobre cuotas de mercado y ayudar a identificar cuáles son los productos individuales más vendidos que contribuyen más al consumo de sodio.^{2,4,5} Los datos sobre cuotas de mercado brindan detalles sobre cuándo, a qué precio y qué cantidad de un producto específico se vende.⁶

A continuación abordaremos los métodos para recopilar datos sobre la composición de los alimentos.

Métodos para recopilar datos sobre nutrientes

- ❑ Análisis de laboratorio directos
- ❑ Fuentes indirectas de datos
- ❑ Método combinado



Para recopilar los datos sobre nutrientes se utilizan tres métodos: análisis de laboratorio directos, fuentes indirectas de datos y el método combinado. Los análisis de laboratorio directos implican analizar los valores nutricionales de los alimentos en un laboratorio. Las fuentes indirectas de datos suelen ser los datos que se obtienen de informes publicados o inéditos, revistas profesionales y otras fuentes. El método combinado utiliza enfoques directos e indirectos para recopilar datos.^{2,4,7} Estos métodos se describen a continuación.

Análisis de laboratorio directos

- ❑ Analizan los valores nutricionales de los alimentos en un laboratorio
- ❑ Son realizados por los gobiernos, mediante contratos con universidades, y por la industria alimentaria
- ❑ Pueden brindar datos confiables
- ❑ Pueden ser costosos y llevar mucho tiempo



Los análisis de laboratorio directos implican analizar los valores nutricionales de los alimentos en un laboratorio.² Este método suelen emplearlo los gobiernos, a través de contratos con universidades, así como la industria alimentaria, tanto fabricantes como vendedores.⁷ Si bien este método puede brindar datos confiables, puede ser costoso y lento.⁸

Fuentes indirectas de datos

- ❑ Revistas científicas
- ❑ Bases de datos de composición de los alimentos ya existentes
- ❑ Etiquetas de los alimentos y otros datos proporcionados por la industria



Se pueden utilizar fuentes indirectas de datos cuando se cuenta con pocos recursos analíticos o cuando ciertos alimentos se importan de países donde hay datos sobre la composición de nutrientes actualizados y confiables.² Las fuentes indirectas de datos incluyen, por ejemplo, revistas científicas, bases de datos existentes de composición de los alimentos, etiquetas de alimentos y otros datos brindados por la industria.

Las revistas científicas como *Food Chemistry* y *Journal of Food Composition Analysis* suelen ser las fuentes más exactas de datos sobre nutrientes que se obtienen de laboratorios analíticos.^{7,9} Sin embargo, dado que estas fuentes pueden ser costosas, es importante evaluar la relevancia de los datos antes de decidir usarlos.

También se pueden recopilar datos sobre nutrientes a partir de bases de datos de composición de los alimentos ya existentes. Se han creado numerosas bases de datos de composición de los alimentos y muchas están a disposición del público en Internet. Por ejemplo, el Directorio internacional de tablas de composición de los alimentos¹⁰ mantenido por la Red Internacional de Sistemas de Datos de los Alimentos de las Naciones Unidas,¹⁰ y el Directorio internacional de bases de datos de nutrientes¹¹ brindan listas detalladas de datos sobre la composición de los alimentos a nivel local, regional, nacional e internacional.

Si bien usar datos de otro país puede ahorrar recursos, es importante tener en cuenta que los niveles de sodio y otros nutrientes pueden diferir de un país a otro. Esta variación se debe, en parte, a diferencias en la ubicación geográfica, reglamentaciones nacionales sobre los niveles de fortificación y enriquecimiento, y prácticas de procesamiento. Por ejemplo, un producto de la misma marca disponible en todo el mundo puede contener más o menos sodio dependiendo del país o la región donde se venda.

Los datos sobre nutrientes también se pueden recopilar a partir de las etiquetas de información nutricional y otros datos brindados por la industria. Una ventaja de usar las etiquetas de información nutricional es que se puede relacionar la información sobre el contenido de sodio con los datos sobre cuotas de mercado mediante el uso de un código de producto universal (UPC, por sus siglas en inglés). Este código, tal como se muestra en esta diapositiva, es una serie de barras negras verticales que figura en los alimentos procesados y envasados. Sin embargo, dado que las reglamentaciones sobre el etiquetado de alimentos varían según el país, los valores nutricionales de los productos específicos de una marca pueden ser limitados o no estar disponibles.¹²

Además, algunos valores que figuran en la etiqueta del producto pueden diferir de la cantidad determinada a través del análisis de laboratorio. Por ejemplo, en los Estados Unidos se permite una diferencia de hasta el 20 por ciento entre los valores nutricionales que figuran en la etiqueta y el valor analítico real. Esto significa que la cantidad determinada mediante análisis de laboratorio no puede estar más de un 20 por ciento por encima del valor declarado en la tabla de información nutricional que figura en la etiqueta del producto.

Por ejemplo, si un análisis de laboratorio determina que hay 420 miligramos de sodio por porción de un producto que en la etiqueta indica 320 miligramos de sodio por porción, la razón entre el valor del laboratorio y el valor de la etiqueta sería de 420 sobre 320, es decir un 31 por ciento más alto. En este caso, se consideraría que la etiqueta del producto no cumple con la reglamentación.¹³

Por último, los datos sobre nutrientes también se pueden obtener de sitios web, ferias o conferencias de la industria alimentaria o solicitarse a sus representantes. Dado que los datos obtenidos de fuentes indirectas se pueden considerar más como cálculos aproximados que como valores reales, el método combinado se puede usar para brindar tanto valores analíticos como aproximados.^{2,4}

Tipos de bases de datos de composición de los alimentos

- ❑ **Nacional**
- ❑ **Regional**
- ❑ **Alimentos envasados y de restaurantes**

Hay diferentes tipos de bases de datos de composición de los alimentos, incluidas bases de datos nacionales y regionales, y de comidas de restaurantes o envasadas. Las siguientes diapositivas brindan ejemplos de cada tipo de base de datos. Comenzaremos en el ámbito nacional.

Base de datos nacional de nutrientes para referencia estándar

Objetivo	Fuente de referencia de datos sobre la composición de los alimentos en los Estados Unidos
Usos	Control de la nutrición nacional (p. ej., Base de datos de alimentos y nutrientes para estudios sobre la alimentación [<i>Food and Nutrient Database for Dietary Studies</i>]), para las encuestas Lo que comemos en América (<i>What We Eat in America</i>), NHANES, datos sobre disponibilidad de nutrientes, <i>Food APS</i> , reglamentación y etiquetado, evaluación alimentaria y elaboración de perfiles nutricionales
Cantidad de alimentos	8,000+ alimentos, 150 componentes nutricionales
Tipos de alimentos	Productos agrícolas básicos; alimentos envasados y de restaurantes; marcas comerciales de cereales listos para comer, caramelos y bebidas
Unidad de medida	Por cada 100 gramos, pesos y medidas del hogar
Fuentes de datos	Análisis de laboratorio directos, fuentes de datos indirectas y método combinado
Valores faltantes	Sí
Actualizada	Anualmente

La Base de datos nacional de nutrientes para referencia estándar del Departamento de Agricultura, también conocida como “SR”, es la principal fuente de datos de referencia sobre la composición de los alimentos en los Estados Unidos.³ La SR también es la base de la mayoría de las demás bases de datos, tanto clínicas como de investigación.

Además, se usa para la vigilancia nutricional de todo el país. Por ejemplo, los investigadores la usan para desarrollar la Base de datos de alimentos y nutrientes para estudios sobre la dieta. También se utiliza para etiquetado de los alimentos, elaboración de reglamentaciones y evaluaciones alimentarias, y para establecer perfiles de nutrientes.

En la actualidad, la SR contiene los valores nutricionales de más de 8,000 alimentos, incluidos productos agrícolas; alimentos envasados y de restaurantes, y marcas comerciales de cereales listos para comer, caramelos y bebidas. Los valores nutricionales se recopilan a partir de datos analíticos; a través de contratos con universidades; de la industria alimentaria, tanto de fabricantes como de vendedores y restaurantes; y de revistas científicas y otras fuentes de datos.

Debido a los cambios en la reformulación de alimentos, los valores nutricionales de algunos alimentos que figuran en la SR son limitados o no están. La SR se encuentra disponible, ya sea para búsquedas en línea o para descargarla, en el sitio web de la Biblioteca Nacional Agrícola.

Base de datos nacional de nutrientes para referencia estándar

Panecillo, simple o con suero de leche, congelado, horneado

Nutriente	Unidad	Por cada 100 gramos	Pequeño (35 gramos)
Calorías	kcal	365	128
Grasas totales	g	16.50	5.78
Carbohidratos	g	48.50	16.98
Proteínas	g	6.20	2.17
Sodio	mg	942	330

Esta tabla provee valores nutricionales seleccionados de un panecillo utilizando la SR. Los valores corresponden a un panecillo simple, con suero de leche, congelado u horneado. Según estos datos, el panecillo contiene aproximadamente 365 kilocalorías, 16.5 gramos de grasa y 942 miligramos de sodio por cada 100 gramos.

Los datos también se presentan por tamaño de porción. Un panecillo pequeño pesa 35 gramos y contiene 330 miligramos de sodio. Por lo tanto, si una persona reporta consumir un panecillo pequeño, consume aproximadamente 128 kilocalorías y 330 miligramos de sodio.

Base de datos de alimentos y nutrientes para estudios alimentarios

Objetivo	Desarrollada para procesar datos sobre el consumo de alimentos, según lo reportado en la encuesta Lo que comemos en América (<i>What We Eat in America</i>), el componente alimentario de la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición
Uso principal	Convertir los datos sobre el consumo de alimentos reportados en Lo que comemos en América (<i>What We Eat in America</i>) en datos sobre el consumo de nutrientes (p. ej., sodio)
Uso secundario	Observar las tendencias en el consumo de sodio
Cantidad de alimentos	Aproximadamente 8,000 alimentos
Unidad de medida	Por cada 100 gramos, tamaño común de las porciones
Fuentes de datos	Base de datos nacional de nutrientes para referencia estándar (SR)
Valores faltantes	No
Actualizada	Cada 2 años

El objetivo de la Base de datos de alimentos y nutrientes para estudios sobre la dieta es proveer los valores nutricionales y otros valores de los alimentos que mencionaron en el registro alimentario de 24 horas los participantes de la encuesta Lo que Comemos en América, la sección sobre el consumo de alimentos de la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición.³

Para calcular el valor nutricional de cada alimento mencionado, se asignan códigos únicos al tamaño de las porciones y las descripciones de los alimentos reportados en el registro alimentario de 24 horas. A cada código de alimento se le asigna un valor nutricional de una de dos formas: se establece una correspondencia directa con un alimento que figura en la versión más reciente de la SR —por ejemplo, un panecillo pequeño— o se calcula a partir de los valores nutricionales de varios códigos de alimentos en la SR, tales como alimentos mezclados como el guisado de carne.

Cerca de 3,000 códigos de alimentos de la SR se usan para establecer los valores nutricionales en la base de datos. Los recursos de Internet, el contacto directo con los fabricantes y las verificaciones de mercado también se pueden utilizar para ayudar a determinar la composición de los alimentos nuevos que no se mencionaron en registros alimentarios anteriores.

Para calcular el consumo de sodio de cada participante del registro alimentario de 24 horas se suman los valores de sodio de cada alimento y bebida consumidos y reportados. La base de datos se actualiza cada dos años para que corresponda con el más reciente ciclo de la encuesta. En el 2005, se usaron los datos para crear una herramienta en línea que brinda los valores nutricionales de aproximadamente 13,000 alimentos y tamaños de porciones habituales.

Bases de datos regionales de composición de los alimentos

- ❑ AFROFOODS
- ❑ ASEANFOODS
- ❑ CARICOMFOODS
- ❑ CARKFOODS
- ❑ EUROFOODS
- ❑ LATINFOODS
- ❑ NEASIAFOODS
- ❑ MEFOODS & GULFOODS
- ❑ NORMAFOODS
- ❑ OCEANIAFOODS
- ❑ SAARCFOODS

Más información sobre cada base de datos:

www.fao.org/infoods/infoods/regional-data-centres/all-data-centres/en

Las bases de datos regionales de composición de los alimentos pueden ser útiles, en particular para países con ingresos bajos y medios que pueden carecer de los recursos necesarios para desarrollar sus propias bases de datos nacionales. Muchas de estas bases de datos son patrocinadas conjuntamente por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y la Universidad de las Naciones Unidas a través de un proyecto llamado Red Internacional de Sistemas de Datos sobre Alimentos, o INFOODS. El sitio web de INFOODS brinda información adicional sobre bases de datos regionales de composición de los alimentos.

A continuación se describe la base de datos LATINFOODS.

LATINFOODS

- ❑ **Más de 6,100 alimentos**
- ❑ **Apoya la iniciativa de reducción de la sal de la Organización Panamericana de la Salud para “controlar las enfermedades no transmisibles”**
 - Estableció políticas internacionales en reducción del sodio
 - Completó una encuesta regional sobre el contenido de sodio
 - El 68 % tenía algo de información sobre el contenido de sodio en las 14 categorías
 - El 100 % necesita datos actualizados para todas las categorías.
 - Necesita suministros y materiales de laboratorio y capacitación técnica

LATINFOODS es la red regional latinoamericana de INFOODS.¹⁰ La base de datos incluye más de 6,100 alimentos específicos de Latinoamérica.¹⁸

En apoyo a la Iniciativa de Reducción de la Sal de la Organización Panamericana de la Salud para controlar las enfermedades no transmisibles, para la cual es esencial conocer la composición de los alimentos, los miembros de LATINFOODS han propuesto políticas internacionales de reducción del sodio y realizaron una encuesta regional sobre el contenido de sodio de 14 categorías de alimentos procesados y preparados de América Latina. Si bien había información disponible sobre el contenido de sodio en cada categoría, los miembros dijeron que necesitaban más datos actuales y confiables, en particular sobre alimentos precocinados, refrigerios y cereales. Los miembros también dijeron que necesitaban recursos para comprar suministros y materiales de laboratorio, así como capacitación técnica para realizar los análisis de sodio.^{18,19}

A continuación veremos cómo se pueden unificar los datos sobre la composición de los alimentos que aparecen en las etiquetas con los datos sobre cuotas de mercado para identificar las proporciones relativas de los productos alimenticios que contribuyen al consumo de sodio.

Bases de datos de alimentos envasados

1. Obtener datos sobre ventas de alimentos a partir del UPC
2. Obtener datos sobre nutrientes a partir del UPC
3. Unir las dos bases de datos mediante el UPC
4. Establecer categorías de alimentos individuales
5. Determinar qué productos representan el 80 % del volumen de ventas
6. Calcular la media ponderada de ventas y el rango de sodio

UPC	Product name*	Sodium (mg/100g)*	Sales volume for the product (kg)*	Remove product

Buttons: Add product, Remove product, Calculate

Output: Sales Weighted Average (mg per 100g)

Calculadora: www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/sodium/sodium-intake-apport-reduction/swa-calc-mpv-eng.php

Además de usar más bases de datos de composición de alimentos estándares para observar el consumo de sodio, varios grupos han desarrollado bases de datos de alimentos envasados para poder hacer un seguimiento de los productos de marcas individuales, según los volúmenes de ventas.²⁰ Estas bases de datos suelen crearse al unificar datos nutricionales con datos de cuotas de mercado. Al usar el UPC como enlace, estos datos pueden mostrar los productos más vendidos, por volumen de unidades vendidas, que contribuyen más al consumo de sodio.

Varios países, como por ejemplo el Reino Unido,²¹ Canadá²² y Australia,²³ así como la ciudad de Nueva York,²⁴ han desarrollado una base de datos para controlar el sodio en estos alimentos. Los métodos para desarrollar una base de datos con el fin de controlar el contenido de sodio de estos alimentos pueden variar dependiendo del objetivo, pero en general se pueden seguir los siguientes pasos:

Primero, obtener los datos de ventas de los alimentos con UPC de una empresa de investigación de mercado u otra fuente que provea datos de ventas totales de alimentos envasados de los principales vendedores minoristas. Luego, obtener los datos nutricionales a nivel del UPC, que se encuentran en la etiqueta de información nutricional de los alimentos envasados. Algunas empresas proveen datos totales de múltiples marcas.

Combinar los datos sobre ventas con los datos nutricionales, por código UPC. A continuación, establecer categorías de alimentos individuales como pan, queso, carnes, cereales y otros granos, sopas, salsas y condimentos.

Dentro de las categorías de alimentos, determinar qué productos representan el 80 por ciento o más del volumen de ventas del mercado e ingresar los datos nutricionales faltantes a partir de información brindada en los sitios web de los fabricantes u otras fuentes de datos.

Por último, para evaluar las categorías de alimentos individuales que representan las diferencias en ventas de productos individuales, así como las diferencias en la contribución al consumo de sodio de la población, se determinan la media ponderada de ventas y el rango de sodio. La media ponderada de ventas se basa con frecuencia en determinados productos alimenticios de los cuales hay información nutricional disponible, que se encuentran en el 80 por ciento superior de ventas en cada categoría de alimentos.²⁰ Este valor es útil porque algunos productos se venden mucho más que otros, por lo que reducir el sodio en los productos que se venden más puede ser más eficaz que si se reduce en los que se venden menos.

Para determinar la media ponderada de ventas, se pueden tomar los niveles de sodio de productos de una marca específica dentro de una categoría de alimentos, ponderados por su cuota de mercado de volumen de ventas en miligramos por cada 100 gramos.²⁰

Algunos países han usado la media ponderada de ventas y el rango de sodio para fijar objetivos de reducción de sodio y cotas de referencia para estos productos.²¹⁻²⁴ Canadá creó una calculadora en línea que determina la media ponderada de ventas de sodio de alimentos individuales.²²

Base de datos de alimentos envasados: Australia

Media ponderada de ventas y rango de sodio				
	Cantidad de productos	Cuota de mercado abarcada (%)	Rango (mg/100 g)	Media (mg/100 g)
Grupo de alimentos: productos de panadería y pastelería	—	—	0–2.900	467
Categoría de alimentos: panecillo	—	—	0–1.770	477
Subcategoría de alimentos:				
Dulce, con relleno	89	> 70	70-258	194
Dulce, sin relleno	209	> 70	11-640	285
Sin nada	118	> 80	0–1.310	562
Salado	187	> 80	120–1.770	771

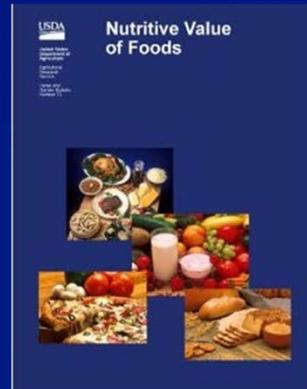
Webster JL, Dunford E K, Neal BC. A systematic survey of the sodium contents of processed foods. Am J Clin Nutr. 2010;91:413–20.

En Australia, los investigadores calcularon la media ponderada de ventas y el rango de sodio de más de 7,000 productos en 10 grupos de alimentos principales. Los datos revelaron que los productos de panadería y repostería se encontraban entre los grupos de alimentos con la media ponderada de ventas y el rango de sodio más altos. Sin embargo, la tabla muestra una variación en la media y el rango entre los alimentos, lo cual indica que las reformulaciones con menos sodio no solo son posibles, sino que ya se están realizando.²³

Para más información sobre bases de datos de alimentos envasados, por favor vea el documento de referencias disponible para descarga.

Consideraciones

- ❑ Usar diversos métodos para recopilar datos
- ❑ Brindar asistencia y capacitación a los países
- ❑ Trabajar con la industria alimentaria



Una base de datos de composición de los alimentos es una herramienta valiosa para controlar el contenido de sodio en el suministro de alimentos, así como para calcular el consumo de nutrientes y otros componentes de la dieta. Los países pueden:

- Usar diversos métodos para desarrollar sus propias bases de datos nacionales de composición de los alimentos;
- brindar asistencia y capacitación a los países que carezcan de recursos; y
- trabajar junto con la industria alimentaria para fijar metas de reducción del sodio para los alimentos clave que más contribuyen a su consumo.

Los 10 recursos principales

1. Food and Agriculture Organization of the United Nations. International Food Composition Table/Database Directory Web site.
www.fao.org/infoods/infoods/tables-and-databases/en. Accessed February 4, 2013.
2. U.S. Food and Drug Administration. Guidance for Industry: Nutrition Labeling Manual—A Guide for Developing and Using Data Bases Web site.
www.fda.gov/Food/GuidanceComplianceRegulatoryInformation/GuidanceDocuments/FoodLabelingNutrition/ucm063113.htm. Accessed February 4, 2013.
3. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. USDA National Nutrient Database for Standard Reference (Release 25) Web site.
www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=8964. Accessed February 4, 2013.
4. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. USDA Table of Nutrient Retention Factors, Release 6. Nutrient Data Laboratory Web site.
<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/retn6/retn06.pdf>. Accessed February 4, 2013.
5. McCance and Widdowson's, eds. *The Composition of Foods*. 6th ed. United Kingdom: Royal Society of Chemistry; 2002.

Los recursos que se incluyen aquí proporcionan antecedentes adicionales acerca del suministro de alimentos y el sodio.

Los 10 recursos principales

6. Schakel SF, Buzzard IM, Gebhardt SE. Procedures for estimating nutrient values for food composition databases. *J Food Comp Anal.* 1998;10:102–14.
www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/Other/jfca10_102-114.pdf. Accessed February 4, 2013.
7. Rand WM, Pennington JAT, Murphy SP, Klensin JC. *Compiling Data for Food Composition Data Bases*. Hong Kong: United Nations University Press; 1991.
<http://archive.unu.edu/unupress/unupbooks/80772e/80772E00.htm>. Accessed February 4, 2013.
8. World Health Organization and Pan American Health Organization. *A Review of Methods Used to Determine the Main Sources of Salt in the Diet*. Pan American Health Organization Web site.
http://new.paho.org/hq/index.php?option=com_content&task=view&id=3072&Itemid=2376. Accessed February 4, 2013.
9. Williamson C. *The Different Uses of Food Composition Data*. Synthesis Report No. 2. EuroFIR Web site.
www.eurofir.net/sites/default/files/EuroFIR%20synthesis%20reports/Synthesis%20Report%202_The%20different%20uses%20of%20food%20composition%20databases.pdf. Accessed February 4, 2013.
10. Greenfield H, Southgate DAT. *Food Composition Data: Production, Management and Use*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2003.
www.fao.org/docrep/008/y4705e/y4705E00.htm. Accessed February 4, 2013.

Referencias

Las referencias de la información que se presenta en este módulo están disponibles para descargar. Haga clic en el ícono del clip que se encuentra abajo.



Las referencias de la información que se presenta en este módulo están disponibles para descargar. Haga clic en el ícono del clip que se encuentra abajo.

Con esto concluye el módulo de El suministro de alimentos. Revise los otros módulos para saber más acerca de las estrategias para reducir el consumo de sodio en su país.

Kit de herramientas para la reducción del sodio: Una oportunidad global para reducir el consumo de sodio en la población

El suministro de alimentos: Referencias

1. Burlingame B. The essential balance: risks and benefits in food quality and safety assessments. Presentation at the Scientific Symposium on Food Safety, Nutrition and Nanotechnology. Parma, Italy, October 2007. www.efsa.europa.eu/fr/events/documents/corporate071004-p10.pdf. Accessed February 4, 2013.
2. Greenfield H, Southgate DAT. *Food Composition Data: Production, Management and Use*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations; 2003. www.fao.org/docrep/008/y4705e/y4705E00.htm. Accessed February 4, 2013.
3. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. USDA National Nutrient Database for Standard Reference (Release 25) Web site. www.ars.usda.gov/Services/docs.htm?docid=8964. Accessed February 4, 2013.
4. World Health Organization and Pan American Health Organization. *A Review of Methods Used to Determine the Main Sources of Salt in the Diet*. Pan American Health Organization Web site. http://new.paho.org/hq/index.php?option=com_content&task=view&id=3072&Itemid=2376. Accessed February 4, 2013.
5. Williamson C. *The Different Uses of Food Composition Data*. Synthesis Report No. 2. EuroFIR Web site. www.eurofir.net/sites/default/files/EuroFIR%20synthesis%20reports/Synthesis%20Report%2020The%20different%20uses%20of%20food%20composition%20databases.pdf. Accessed February 4, 2013.
6. Ng SW, Popkin BM. Monitoring foods and nutrients sold and consumed in the United States: dynamics and challenges. *J Acad Nutr Diet*. 2012;112:41–5.e4.
7. Pennington JA, Stumbo PJ, Murphy SP, McNutt SW, Eldridge AL, McCabe-Sellers BJ, et al. Food composition data: the foundation of dietetic practice and research. *J Am Diet Assoc*. 2007;107:2105–13.
8. Trainer D, Pehrsson PR, Haytowitz DB, Holden JM, Phillips KM, Rasor AS, et al. Development of sample handling procedures for foods under USDA's National Food and Nutrient Analysis Program. *J Food Comp Anal*. 2010;23:843–51.
9. Pennington JA. Applications of food composition data: data sources and considerations for use. *J Food Comp Anal*. 2008;21(Suppl):S3–S12.
10. Food and Agriculture Organization of the United Nations. INFOODS Web site. www.fao.org/infoods/en. Accessed February 4, 2013.
11. National Nutrient Databank Conference. International Nutrient Databank Directory Web site. www.nutrientdataconf.org/indd. Accessed February 4, 2013.
12. National Archives and Records Administration. 21 CFR 101.9. Washington, DC: National Archives and Records Administration; 1993.
13. U.S. Food and Drug Administration. Guidance for Industry: Nutrition Labeling Manual—A Guide for Developing and Using Data Bases Web site. www.fda.gov/Food/GuidanceComplianceRegulatoryInformation/GuidanceDocuments/FoodLabeling/Nutrition/ucm063113.htm. Accessed February 4, 2013.
14. Schakel SF, Buzzard IM, Gebhardt SE. Procedures for estimating nutrient values for food composition databases. *J Food Comp Anal*. 1998;10:102–14. www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/Other/jfca10_102-114.pdf. Accessed February 4, 2013.
15. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. USDA Table of Cooking Yields for Meat and Poultry. Nutrient Data Laboratory Web site. www.ars.usda.gov/nutrientdataUSDA. Accessed February 4, 2013.

16. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. USDA Table of Nutrient Retention Factors, Release 6. Nutrient Data Laboratory Web site. www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Data/retn6/retn06.pdf. Accessed February 4, 2013.
17. Murphy EW, Criner PE, Gray BC. Comparison of methods for determining retentions of nutrients in cooked foods. *J Agric Food Chem.* 1975;23:1153–7.
18. Blanco-Metzler A, Montero-Campos M, Chan V, Campbell N. Survey on data of sodium in processed and prepared foods of Latin America. Presentation at the Ninth International Food Data Conference. Norwich, United Kingdom, September 2011. http://ifr.conference-services.net/resources/1011/2520/pdf/IFDC2011_0057.pdf. Accessed February 4, 2013.
19. Blanco A, de Núñez L, Samman N, Masson L, Salazar J, Menezes EW, de Pablo S. LATINFOODS: Current status, activities, and challenges. Presentation at the Ninth International Food Data Conference. Norwich, United Kingdom, September 2011. www.eurofir.net/sites/default/files/9th%20IFDC/Presentations/Blanco.pdf. Accessed February 4, 2013.
20. Institute of Medicine. *Strategies to Reduce Sodium Intake in the United States*. Washington, DC: National Academies Press; 2010.
21. United Kingdom Food Standards Agency. Salt Reduction Targets Web site. <http://collections.europarchive.org/tna/20100927130941/http://food.gov.uk/healthierating/salt/saltreduction>. Accessed February 4, 2013.
22. Health Canada. Reducing Sodium in Food Web site. www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/sodium/sodium-intake-apport-reduction/index-eng.php#il. Accessed February 4, 2013.
23. Webster JL, Dunford E K, Neal BC. A systematic survey of the sodium contents of processed foods. *Am J Clin Nutr.* 2010;91:413–20.
24. New York City Department of Health and Mental Hygiene. National Salt Reduction Initiative Web site. www.nyc.gov/html/doh/html/diseases/salt.shtml. Accessed February 12, 2013.