

“Cuidate+. Menos sal es más salud”

Actualizado **lunes 17/10/2011 14:34 horas**

La Agencia de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), dependiente del Ministerio de Sanidad, ha lanzado una web y un perfil en 'Twitter' para que los españoles puedan **conocer la sal** que consumen a diario, la cantidad 'oculta' de este condimento que contienen los alimentos y cómo cocinar de una forma más saludable.

Son los retos del denominado Plan 'Cuidate+. Menos sal es más salud', presentado hoy por el presidente de la AESAN, Roberto Sabrido. Esta iniciativa enmarcada en el Plan de acción para la reducción del consumo de sal en España, iniciado en 2010 y que ya logró, a través de un acuerdo con los panaderos, reducir en cuatro años un 20% de sal que contenía el pan en España.



Según ha destacado Sabrido más del 80% de los españoles consume más sal de la recomendada por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Además, la ingesta media de este condimento en España es de **9,9 gramos por persona al día**, casi el doble de lo recomendado por la OMS que es un máximo de 5 gramos al día.

"El 70% la sal que consumimos es sal 'oculta', es decir, que está presente en los alimentos que ingerimos (como embutidos o comida precocinada entre otros productos) e incorporarla no depende de nosotros mismos", ha recordado el presidente de la AESAN.

Para conocer cuánta sal consume realmente una persona al día, cuáles son los alimentos que contienen más sal 'oculta' o cómo cocinar de forma más sana, la AESAN ha puesto en marcha la web 'www.plancuidatemas.es'.

En esta página los internautas podrán registrarse en el denominado 'Club de amigos' donde, respondiendo a ocho sencillas preguntas, recibirán un correo electrónico diario durante 20 días con consejos saludables adaptados a su edad, ritmo de vida, tipo de trabajo, alimentación y nivel de actividad física.

Evitar las trampas

Además, en este sitio se podrá aprender a "leer las etiquetas" de los alimentos y conocer qué cantidad real de sal contienen, pues el actual etiquetado tiene algunas "trampas", según Sabrido que dificultarán esta tarea.

"Unos alimentos especifican su cantidad de sal, otros dan su contenido en sodio. Para conocer la cantidad de sal de estos últimos hay que multiplicar la cifra por 2,5. Esta página explica cómo calcularlo", indica.

El reglamento de información alimentaria de la UE para homogeneizar el etiquetado de los alimentos, aprobado ya y que se deberá aplicar en los próximos tres años, acabará con este y otros problemas con este tipo de información.

Asimismo, Sanidad ha **creado un perfil en 'Twitter'** (@PlanCuidateMas), desde donde se divulgarán consejos para practicar hábitos saludables e intercambiar experiencias. Según Sabrido "es la primera vez que la AESAN utiliza 'Twitter' como herramienta de divulgación de consejos sobre prevención y hábitos saludables".

Optando por esta red social se pretende, según ha explicado, "llegar a los adultos sin sensación de patología, que no van al médico y que no toman ningún medicamento, pero que toman demasiada sal". Las personas mayores ya están bien controladas por los médicos y estos adultos no y ellos sí que manejan las redes sociales", asevera.