

ALIMENTACIÓN / MUNDO / SALUD

El sodio que ocultan los alimentos infantiles

El Ciudadano · 29 de marzo de 2015





Desde hace tiempo sabemos que **los bebés y niños consumen sodio en exceso**, lo cual puede incrementar el riesgo de sufrir problemas cardiovasculares y renales a futuro. Debido a que el problema está en lo que consumen los niños, hoy dejamos al descubierto **el sodio que ocultan los alimentos infantiles** más usados.

A diario, se recomienda consumir menos de 2300 mg de sodio, y aunque no hay especificaciones para bebés y niños pequeños, es probable que éstos necesiten menos e ingieran más debido al contenido de **sodio** de diferentes alimentos infantiles o consumidos con frecuencia por los más pequeños de la casa.

Para que sepamos un poco más qué consumen los niños, aquí va **el contenido de sodio de algunos alimentos infantiles**:

- **Potitos:** llevan en su mayoría sal agregada y contienen **entre 150 y 200 mg de sodio** por cada 100 gramos.
- **Papillas:** pueden tener **150 mg de sodio o más** por cada 100 gramos, pero no debemos olvidar que al igual que los potitos, son consumidas a muy temprana edad, por

bebés de menos de 18 meses de edad.

- **Cereales de desayuno:** los de colores son los preferidos de los peques, y pueden contener hasta **800 mg de sodio** por cada 100 gramos.
- **Aderezos y salsas:** en medio de bocadillos o para acompañar algunos platos, los niños consumen mayonesa o ketchup de manera habitual, y éstos aportan **entre 600 y 1200 mg** de sodio por cada 100 gramos.
- **Nugget de pollo congelados:** son otro de los alimentos que los niños consumen habitualmente y que por cada 100 gramos, ofrecen **700 mg de sodio**. Si pensamos que habitualmente se acompañan de salsas o aderezos, fácilmente sabremos que la cantidad de sodio ingerida puede alcanzar la mitad de la cuota máxima establecida.
- **Salchichas:** como parte de un perrito caliente, los niños adoran las salchichas, que por cada 100 gramos **superan los 1000 mg de sodio**.
- **Quesos:** poseen **entre 300 y más de 1000 mg de sodio** por cada 100 gramos y son muy consumidos por los niños, pues también son fuente de buenos nutrientes para el organismo, pero su consumo puede significar un gran aporte de sal a la dieta de los pequeños.

Éstos son algunos **alimentos consumidos habitualmente por los niños que ocultan sodio** en su composición y que favorecen el exceso de este mineral en la dieta infantil.

Recordemos que lo principal es **reducir la presencia de alimentos industriales o procesados en la alimentación** de los pequeños, pues de ellos deriva la mayor parte del sodio que consumimos y que pueden ingerir los niños.

por [Gabriela Gottau @gabygottau](#) en **Vitónica**

Fuente: El Ciudadano