

Isabel Cristina Carmona Garcés<sup>1</sup>; Briana Davahiva Gómez Ramírez<sup>2</sup>;  
Diego Alejandro Gaitán Charry<sup>3</sup>

### Resumen

**Antecedentes:** el etiquetado nutricional es una oportunidad para obtener datos del contenido de sodio en alimentos empacados. **Objetivo:** describir el contenido de sodio de los alimentos procesados líderes en ventas en una cadena de hipermercados con presencia nacional en Colombia; a partir de fotografías del etiquetado nutricional. **Materiales y métodos:** se obtuvo la información de contenido de sodio de alimentos a partir de fotografías del etiquetado nutricional, posteriormente se agruparon en 15 categorías. La información de contenido de sodio se unificó al aporte por 100 g o mL de producto. Se realizó un análisis descriptivo del contenido de sodio en las distintas categorías: media, rango máximo y mínimo. Se determinaron los porcentajes de ingesta adecuada y nivel máximo de consumo tolerable de sodio que aporta cada categoría por porción. **Resultados:** fueron evaluados 426 productos. La media y el rango del contenido de sodio por 100 g de las categorías con mayor contenido del mineral fueron: condimentos y esencias (5829 mg; 0-21000), salsas y aderezos (2426 mg; 0-7818), comida lista para consumir (1929 mg; 41-6400) y carnes procesadas (1068 mg; 44-7455). Existe una alta variabilidad en el contenido de sodio entre categorías y al interior de una misma categoría. **Conclusión:** los datos reportados son un insumo para la generación de metas de reducción del contenido de sodio en alimentos procesados distribuidos en Colombia y abren una ventana de investigación y desarrollo para la industria de alimentos.

**Palabras clave:** cloruro de sodio, sodio, alimentos procesados, etiquetado de alimentos, información nutricional, Colombia.

1 Grupo de Investigación Interdisciplinario en Educación Alimentaria y Nutricional.

2 Grupo de Investigación de Impacto de los Componentes Alimentarios en la Salud.

3 Grupo de Investigación en Alimentación y Nutrición Humana.

Escuela de Nutrición y Dietética, Universidad de Antioquia UdeA, Calle 70 No. 52-21, Medellín, Colombia.

Como citar este artículo: Carmona IC, Gómez B, Gaitán D. Contenido de sodio en alimentos procesados comercializados en Colombia, según el etiquetado nutricional. *Perspect Nutr Humana*. 2013;16: 61-82.

## Sodium content in processed foods from Colombia evaluated by nutritional labeling

### Abstract

**Background:** Nutrition labels provide an opportunity to obtain data of sodium content in packaged foods. **Objective:** To describe sodium content, by nutritional labeling, from processed food obtained from a leader supermarket in Colombia. **Materials and methods:** Photos of food labels were obtained and divided into 15 categories. Sodium content per portion, 100 g, or 100 mL was analyzed. A descriptive analysis was performed by mean, range (maximum and minimum). Percentages of adequate intake and upper intake level that a portion would provide were determined. **Results:** 426 products were evaluated. Mean; range of sodium content per 100 g from categories with the highest mineral levels were: spices and essences (5829 mg; 0-21000), sauces and dressings (2426 mg; 0-7818), convenient meal (1929 mg; 41-6400), and processed meats (1068 mg; 44-7455). Variability in sodium content between categories and products from a same category was high. **Conclusion:** Data reported are an input to generate targets for sodium reduction in processed foods distributed in Colombia. Furthermore, they are an opportunity for research and development of food industry.

**Key words:** sodium chloride, sodium, food processing, food labeling, nutritional facts, Colombia.

### INTRODUCCIÓN

El sodio es un nutriente esencial para el organismo humano, cuya ingesta adecuada (IA) en adultos, según la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos (1), es de 1.500 mg/d y el nivel máximo de consumo tolerable del nutriente (UL) es de 2.300 mg/d (considerando los posibles efectos adversos que el sodio tiene sobre la salud cardiovascular). Estudios epidemiológicos sugieren que la ingesta elevada de sodio es un factor de riesgo independiente para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, en especial enfermedad cerebrovascular y eventos fatales por enfermedad coronaria (2), así mismo la consulta conjunta de expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) en el 2003, consideró que había pruebas convincentes de la relación entre una ingesta elevada de sodio y enfermedades cardiovasculares (3). En consecuencia, la OPS

propuso a los países miembros la implementación de la estrategia de reducción de la ingesta de sal/sodio, como medida para la reducción de las enfermedades cardiovasculares en Latinoamérica (4).

En Colombia las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte (5-6), ocasionando 62.652 años de vida saludable perdidos, como consecuencia de cardiopatía hipertensiva, cardiopatía isquémica y enfermedad cerebrovascular (6). Esta realidad epidemiológica hace que las enfermedades cardiovasculares sean una prioridad en materia de salud pública en el país (7) y sustenta la adhesión a la propuesta de la OPS (4), que ha sido adoptada también por otros países de la región, entre ellos Costa Rica (8), Brasil (9), Chile (10) y Argentina (11).

A pesar de que Colombia no conoce con exactitud la ingesta actual de sodio alimentario, hacia el año 1998 el consumo de sal en las ciudades con más de diez mil habitantes fue de 7,97 g/persona/d; lo

cual equivaldría, aproximadamente, a un consumo de sodio de 3,1 g/d (60,0 % más del nivel superior de ingesta tolerable) (12). Esta cifra es cercana a la estimada para la región de Latinoamérica-Tropical; 4 g de sodio/d (13).

Debido a los cambios en las costumbres y hábitos alimentarios en países en vía de desarrollo, en los cuales se evidencia un aumento en el consumo de alimentos procesados (14) y considerando que, según estimaciones internacionales, hasta un 80% de la ingesta de sodio proviene de alimentos empaçados y procesados (15); una de las estrategias sugeridas para la disminución del contenido de este mineral es la generación de metas de reducción en estos alimentos y la evaluación de dichas metas en el tiempo por diversos mecanismos, entre ellos el etiquetado nutricional (16-17).

En Colombia la resolución 333 de 2011 (18) establece los requisitos de etiquetado nutricional que deben cumplir los alimentos envasados para consumo humano que deseen hacer declaraciones nutricionales o de salud. Dicha resolución reglamenta la declaración del contenido de sodio de los alimentos y permite el uso de los descriptores “bajo” y “muy bajo en sodio” en aquellos alimentos cuyo contenido de este mineral por porción declarada sea menor a 140 o 40 mg, respectivamente. La información sobre el contenido de sodio brindado por el etiquetado nutricional, además de instruir al consumidor, es una oportunidad interesante de obtener de forma sencilla datos del contenido de sodio de alimentos empaçados. Estos datos podrían ser utilizados para la formulación y seguimiento de las estrategias de reducción del contenido del mineral. El objetivo del presente trabajo es describir el contenido de sodio de los alimentos procesados líderes en ventas en una cadena de hipermercados con presencia nacional en Colombia, a partir del etiquetado nutricional.

## METODOLOGÍA

Se realizó un estudio descriptivo-transversal para conocer el contenido de sodio de los alimentos empaçados, que de acuerdo con un hipermercado con presencia nacional en Colombia, constituyen los alimentos de mayor venta. Durante los años 2012 y 2013 se obtuvieron fotografías del etiquetado nutricional de 601 productos de diferentes presentaciones, de los cuales se excluyeron 175 por no presentar información de la porción recomendada o contenido de sodio, para una muestra final de 426 productos (Anexo). La información sobre el contenido de sodio por porción fue transcrita en una hoja de cálculo y luego se unificó el aporte de sodio por 100 g o mL de producto. Posteriormente, los alimentos se clasificaron en 15 grupos presentados en la tabla 1, adaptada de Food Monitoring Group (19). Para la clasificación del contenido de sodio de los alimentos se tuvo en cuenta la resolución 333 de 2011 del Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia (18).

### Análisis estadístico

El análisis de los datos se realizó en los programas Excel versión 2010 y SPSS versión 18 para Windows (Chicago: SPSS Inc.; 2010). Dentro de cada categoría de interés se reportaron las medias y los rangos máximos y mínimos de distribución del contenido de sodio por porción y por 100 g. Además, se determinó el porcentaje de contribución de una porción del producto a la IA y al UL, establecidas por la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos (11), usadas en Colombia.

## RESULTADOS

Se analizaron 426 productos, clasificados en 15 categorías de alimentos. En la tabla 2 se observan los contenidos de sodio por porción del producto declarada en el etiquetado y en 100 g de alimento,

## Contenido de sodio en alimentos procesados en Colombia

**Tabla 1.** Categorías de alimentos

N°	Categoría	Descripción
1	Aceites y grasas	Aceites y grasas de origen animal o vegetal, mantequilla, margarinas y otros espacibles.
2	Bebidas	Jugos de frutas, aguas saborizadas, bebidas carbonatadas, bebidas a base de té y café, refrescos en polvo para diluir en agua.
3	Carnes y subproductos	Carnes procesadas y enlatadas.
4	Cereales y subproductos	Cereales no procesados, instantáneos y para desayuno, barras de cereal, arepas, tortillas, pastas.
5	Comida lista para consumir	Comidas completas o parte de una comida principal, listas o prelistas, congeladas o refrigeradas, arroz saborizado listo para preparar, cremas o sopas en polvo.
6	Complemento	Alimentos en polvo a base de soya y proteínas lácteas.
7	Condimentos y esencias	Caldos concentrados, especias empacadas y esencias.
8	Dulces y postres	Confites, dulces, postres y helados.
9	Frutas y verduras con algún proceso	Frutas y verduras: sin semilla, cortadas, en pulpa, en purés, conservadas en latas o frascos, compotas, ensaladas, champiñones y encurtidos.
10	Lácteos	Leche, yogurt, kumis, quesos y alimentos lácteos.
11	Pescados y subproductos	Pescados en conserva.
12	Productos de panadería	Panes, galletas, ponqués, tortas y productos de pastelería.
13	Salsas y aderezos	Salsas, bases para salsas y aderezos para ensaladas (vinagretas).
14	Snacks	Alimentos “en paquete” listos para consumir, como papas sin o con sabor, extruidos, rosquitas y maíz tostado.
15	Frutos secos y semillas	Maní, nueces y semillas empacadas

además de los porcentajes de alimentos con contenidos > 140 mg de sodio por porción en cada categoría de alimentos.

En el grupo de carnes y procesados, el único producto clasificado con un contenido bajo de sodio <140 mg por porción fue la macedonia de pechuga desmechada, el resto de carnes frías o procesadas tenían >140 mg de este mineral por porción.

En el grupo de comida lista para consumir, los alimentos que tenían <140 mg de sodio por porción fueron los patacones y palitos de queso prelistos, en el resto de los alimentos de este grupo (sopas,

cremas, pizzas, arroces, empanadas, yucas y lasañas prelistas) los contenidos de sodio eran mayores de 140 mg por porción.

En condimentos y esencias, las hierbas, especias y/o esencias tenían contenidos de sodio <140 mg por porción y en todos los casos, los caldos concentrados o aliños en conserva tenían >140 mg.

En frutas y verduras con algún proceso, los que tenían contenido de sodio >140 mg por porción fueron las conservas de verduras y enlatados de leguminosas o vegetales, aunque se observaron enlatados de verduras con contenidos <140 mg

**Tabla 2.** Estadísticos descriptivos del contenido de sodio de las categorías analizadas

Categoría	Cantidad de sodio						Porcentaje de alimentos con más de 140 mg/porción	
	n	Por porción			Por 100 g			
		Media mg	Min mg	Máx mg	Media mg	Min mg		Máx mg
Snacks	16	185	10	600	721	50	2100	50
Lácteos	28	124	60	230	279	43	1050	32,1
Productos de panadería	47	182	15	560	561	56	1714	57,4
Aceites y grasas	16	69	0	135	508	0	1100	0
Pescados y subproductos	9	203	50	580	303	96	414	77,7
Carnes procesadas	41	465	35	1050	1068	44	7455	99,5
Frutos secos y semillas	13	112	0	290	331	0	633	30,7
Frutas y verduras con algún proceso	40	124	0	1300	199	0	4333	20
Bebidas	35	13	0	50	300	0	2778	0
Condimentos y esencias	7	146	0	630	5829	0	21000	28,5
Cereales y derivados	44	118	0	450	207	0	841	29,5
Comida lista para consumir	28	680	35	1890	1929	41	6400	78,5
Complemento	8	161	100	192	438	303	600	75
Salsas y aderezos	31	361	0	1520	2426	0	7818	66,6
Dulces y postres	63	40	0	150	314	0	1923	1,5

por porción, al igual que las frutas en almíbar, pulpas de frutas y compotas.

En lácteos, la mayoría de productos mostraron un contenido <140 mg por porción, solo algunos kumis o yogures con cereales y quesos doble crema tenían contenidos >140 mg.

En el grupo de pescados y subproductos, el atún enlatado, solo o con otros ingredientes, presentó un contenido >140 mg por porción.

En los productos de panadería los contenidos >140 mg por porción estuvieron en: ponqués, tor-

tas, almojábanas, pandequesos, galletas, palitrosques, tostadas, pan con cereales integrales o para perro y hamburguesa.

En el grupo de las salsas y aderezos, se observa que los alimentos con contenido <140 mg por porción fueron las vinagretas, salsas de piña, mostaza, aderezos de miel y mayonesas, mientras que en las salsas y las bases para salsas los contenidos de sodio fueron >140 mg por porción.

Finalmente con el grupo de snacks, los únicos productos con contenidos <140 mg por porción son los pasabocas de yuca y a base de maíz por

extrusión, el resto de productos como los horneados de queso, maíz tostado y tocino, papas fritas o surtido de frituras en paquete contienen >140 mg por porción.

La figura muestra el porcentaje de la AI y del UL de sodio que aporta cada categoría por porción de producto, para lo cual se tuvo en cuenta la media y los rangos en cada categoría.

### DISCUSIÓN

Este trabajo es el primer reporte sobre el contenido de sodio de alimentos procesados comercializados en gran parte del territorio colombiano, por lo que se constituye en un insumo para el diseño e implementación de estrategias de reducción del contenido de sodio. El hallazgo principal de esta investigación es la alta variabilidad reportada entre las diferentes categorías y al interior de cada categoría de alimentos, lo cual es similar a lo reportado en Costa Rica por Blanco-Metzler y colaboradores (20), quienes proponen metas de reducción del contenido de sodio por categorías de alimentos. A nivel global, investigadores como Roodenburg y colaboradores (21) y Dunford y colaboradores (22) concuerdan con los datos obtenidos en Latinoamérica. Estos hallazgos invitan al establecimiento de metas de reducción por subcategorías, incluso por tipo de alimento.

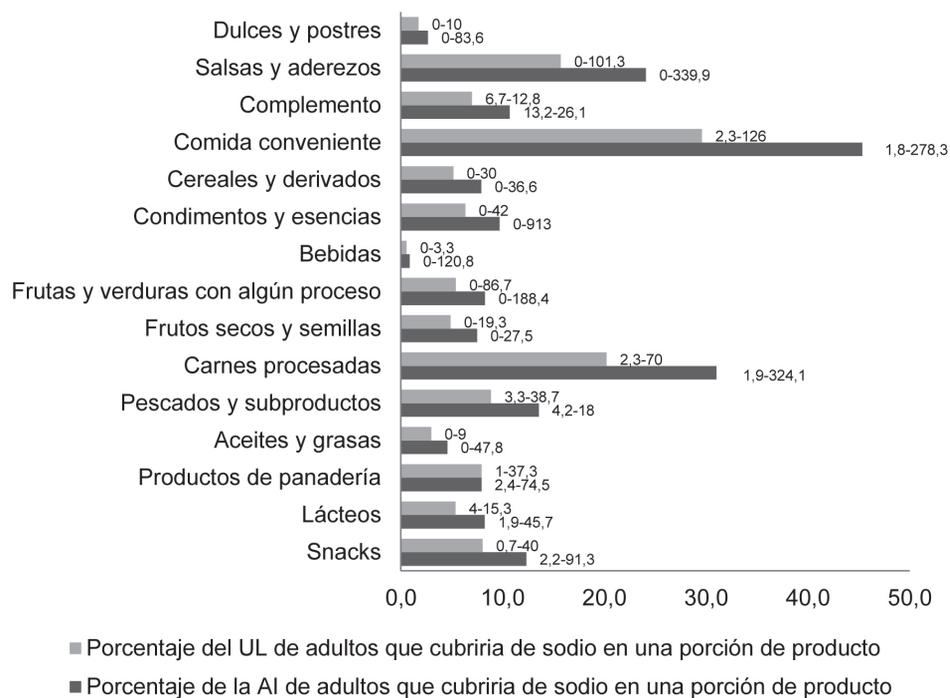
Un ejemplo de esta variabilidad al interior de las categorías se puede observar en las comidas listas para consumir y las salsas y aderezos, en las cuales existen productos con muy bajo aporte de sodio por porción, pero también existen productos que en una sola porción aportan el total de la AI o más. Lo anterior es congruente con lo encontrado por Blanco-Metzler y colaboradores (8), en pizzas comercializadas en Costa Rica, las cuales tienen una variabilidad en el contenido de sodio por porción, que va desde los 400 a 3.500 mg. También

en este análisis se encuentran diferencias entre productos del mismo tipo, lo cual reafirma que existe una gran oportunidad para la industria de alimentos en la reformulación, siendo esta una alternativa altamente factible (23-25).

Un punto adicional a tener en cuenta es que, debido a la alta variabilidad en el contenido de sodio en cada una de las categorías, las metas de reducción del mineral planteadas entre la industria y el gobierno deben ser muy cuidadosas en no ser determinadas en reducción porcentual con respecto al contenido inicial de un producto determinado, esto se debe a que existe la posibilidad de que un producto con alto contenido de sodio inicial reduzca su contenido con respecto al mismo, pero aun así, aporte una cantidad mayor de sodio respecto a productos de su mismo tipo. Como alternativa sería interesante la formulación de metas de reducción, de acuerdo al porcentaje del valor diario de ingesta recomendado, para lo cual sería necesario reconocer las diferencias en el contenido de sodio propio de cada categoría de alimento, según las características de su proceso.

Las categorías con un mayor número de alimentos susceptibles de clasificarse como bajos en sodio son: frutas y verduras con algún proceso, cereales y derivados, bebidas, dulces y postres y aceites y grasas, algunas de estas categorías hoy cuestionadas por razones de salud pública (14), debido a su densidad energética, bajo aporte de nutrientes esenciales y alto aporte de azúcar adicionado y grasas poco saludables, tipo de alimentos en los que no debería permitirse ninguna declaración nutricional o de salud.

Por otro lado, existen alimentos dentro de algunas categorías que, en una sola porción, aportan el 100% de la AI, tal es el caso de salsas y aderezos y comida lista para consumir (Figura). De especial preocupación es el caso de las salsas y aderezos,



**Figura.** Porcentaje de aporte a la AI y al UL de sodio que aporta cada categoría por porción de producto según la media, valor mínimo y máximo

en el cual la porción de referencia recomendada con fines de etiquetado para algunos alimentos, 10 g, probablemente, supera la porción realmente consumida (18).

El reporte de los datos recolectados por esta investigación se realiza en mg de sodio por porción de consumo, debido a que la reglamentación actual establece como punto de corte para la declaración de bajo contenido de sodio a aquellos alimentos con <140 mg de sodio por porción de referencia, sin embargo, es importante considerar que, aunque la norma establece porciones de referencia para el etiquetado, estas pueden variar entre 50 y 200% (a criterio del fabricante), siempre y cuando esa unidad pueda ser razonablemente consumida por una persona en una ocasión (18), este hecho puede aumentar la variabilidad de las cifras repor-

tadas por porción. Con el fin de evitar este sesgo, a nivel internacional se ha propuesto reportar el contenido de sodio según el aporte de calorías del producto o por 100 g, lo cual no ha sido implementado en Colombia. Por esta razón, y para hacer comparables los resultados con otros reportes de la literatura, se calculó el contenido de sodio por 100 g de producto a partir del contenido declarado en el etiquetado por porción de referencia.

Al comparar los datos obtenidos con investigaciones realizadas en otros países que vienen implementando políticas de reducción de sodio, se observan importantes diferencias. Por ejemplo, en el caso de las carnes procesadas, la media reportada en este trabajo es de 1.068 mg de sodio/100 g mientras que para el caso de Australia (23) y Reino Unido (26) se han reportado medias de 846 mg

## Contenido de sodio en alimentos procesados en Colombia

de sodio/100 g y 590 mg de sodio/100 g, respectivamente. En el caso de productos de panadería, el estudio de Dunford y colaboradores (27) reporta una media de 435 mg de sodio/100 g para el caso de Australia y Nueva Zelanda, mientras que en el presente estudio se reporta una media de 561 mg de sodio/100 g. Las diferencias más llamativas son las encontradas en comidas listas para consumir, en las que se encontró una media de 1.929 mg de sodio/100 g frente a lo encontrado en Australia por Webster y colaboradores (23), de 301 mg de sodio/100 g. En el caso de salsas y aderezos este estudio reportó 2.426 mg de sodio/100 g mientras que en el Reino Unido se hallaron 1.090 mg de sodio/100 g (26) y en Australia 1283 mg de sodio/100 g (23). En categorías con bajo contenido de sodio se encontraron valores muy similares, tal es el caso de frutas y verduras con algún proceso, en el que este estudio reporta una media de 199 mg de sodio/100 g frente a 211 mg de sodio/100 g en Australia (23) y 195 mg de sodio/100 g en Reino Unido (26).

Finalmente, es importante aclarar que la determinación precisa del contenido de sodio en alimentos se realiza a partir de análisis bromatológico (28), sin embargo este método requiere de tiempo, inversión económica y técnicas analíticas disponibles. Por tal motivo, la información presentada en el etiquetado nutricional por los productores de alimentos se ha usado por diversos investigadores e incluso se viene estimulando como un mecanismo rápido y costo-efectivo para la obtención de información nutricional de productos alimentarios empacados (19). Tomar los datos de la tabla nutricional puede representar un sesgo de información, dado que en Colombia no es obligatorio que estos se reporten a partir de análisis bromatológicos, sin embargo consideramos que este estudio aporta datos de gran relevancia para orientar las estrategias de país en torno a la reducción de sodio.

## CONFLICTO DE INTERESES

Ninguno manifestado por los autores.

## Referencias

1. Otten J, Pitzl J, Meyers L. Dietary reference intakes: the essential guide to nutrient requirements. Washington: National Academy of Science; 2006. [citado noviembre de 2013]. Disponible en: <http://www.nap.edu/catalog/11537.html>
2. Aburto NJ, Ziolkovska A, Hooper L, Elliott P, Cappuccio FP, Meerpohl JJ. Effect of lower sodium intake on health: systematic review and meta-analyses. *BMJ*. 2013;346:f1326.
3. OMS. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas. Informe de una consulta conjunta de expertos de la OMS/FAO. Ginebra; 2003. Serie de informes técnicos; N° 916.
4. OPS. Reducción del consumo de sal en la población: informe de un foro y una reunión técnica de la OMS, 5-7 de octubre del 2006, París. [citado diciembre de 2012]. Disponible en: <http://web.minsal.cl/portal/url/item/92816469ae986c5ce04001011e015df7.pdf>
5. Colombia. DANE. Defunciones por grupos de edad y sexo, según departamentos de residencia y grupos de causas de defunción (lista Colombia 105 para la tabulación de mortalidad). Bogotá; 2012. [citado diciembre de 2012]. Disponible en: [http://www.dane.gov.co/index.php?option=com\\_content&view=article&id=1807&Itemid=119](http://www.dane.gov.co/index.php?option=com_content&view=article&id=1807&Itemid=119)

6. Acosta N, Peñalosa R, Rodríguez J. Carga de enfermedad Colombia 2005: resultados alcanzados: Pontificia Universidad Javeriana, Cendex; 2008. [citado diciembre de 2013]. Disponible en: [http://www.cendex.org.co/GPES/informes/PresentacionCarga\\_Informe.pdf](http://www.cendex.org.co/GPES/informes/PresentacionCarga_Informe.pdf)
7. Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social. ABC del consumo de sal-sodio en Colombia 2014. Bogotá; 2014. [citado enero de 2014]. Disponible en: [http://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/ABC\\_Reducccion\\_SalSodio.aspx](http://www.minsalud.gov.co/salud/Paginas/ABC_Reducccion_SalSodio.aspx)
8. Blanco-Metzler A, Montero-Campos MA, Núñez-Rivas H, Gamboa-Cerda C, Sánchez G. Avances en la reducción del consumo de sal y sodio en Costa Rica. *Rev Panam Salud Publica*. 2012;32:316-20.
9. Nilson EA, Jaime PC, Resende Dde O. Initiatives developed in Brazil to reduce sodium content of processed foods. *Rev Panam Salud Publica*. 2012;32:287-92.
10. Valenzuela K, Quitral V, Villanueva B, Zavala F, Atalah E. Evaluación del programa piloto de reducción de sal/sodio en el pan en Santiago de Chile. *Rev Chil Nutr*. 2013;40:119-22.
11. Argentina reducirá el contenido de sodio en alimentos procesados para reducir riesgos de enfermedad cardiovascular. Buenos Aires: OPS/OMS; 2011. [citado enero de 2014]. Disponible en: [http://www.paho.org/arg/index.php?option=com\\_content&view=article&id=824&Itemid=1](http://www.paho.org/arg/index.php?option=com_content&view=article&id=824&Itemid=1)
12. Ruiz H, Jiménez G. Prevalencia de los desordenes por deficiencia de yodo e ingestión promedio de sal Colombia: 1994-1998. Bogotá: Ministerio de Salud; 2001.
13. Powles J, Fahimi S, Micha R, Khatibzadeh S, Shi P, Ezzati M, et al. Global, regional and national sodium intakes in 1990 and 2010: a systematic analysis of 24 h urinary sodium excretion and dietary surveys worldwide. *BMJ Open*. 2013 [citado noviembre de 2013];3:e003733.doi:10.1136/bmjopen-2013-003733. Disponible en: <http://bmjopen.bmj.com/content/3/12/e003733.full.pdf+html>
14. Popkin BM, Adair LS, Wen S. Global nutrition transition and the pandemic of obesity in developing countries. *Nutr Rev*. 2012;70:3-21.
15. Sanz-Valero J, Sebastián-Ponce MI, Wanden-Berghe C. Intervenciones para reducir el consumo de sal a través del etiquetado. *Rev Panam Salud Publica* 2012;3332-7.
16. Legetic B, Campbell N. Reducing salt intake in the Americas: Pan American Health Organization actions. *J Health Commun*. 2011;16(Suppl 2):37-48.
17. WHO. Foods standards agency UK. Creating an enabling environment for population-based salt reduction strategies 2013 [citado noviembre de 2013]. Disponible en: [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241500777\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241500777_eng.pdf)
18. Colombia. Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 333 de 2011, por la cual se establece el reglamento técnico sobre los requisitos de rotulado o etiquetado nutricional que deben cumplir los alimentos envasados para consumo humano. Bogotá; 2011.
19. Dunford E, Webster J, Metzler AB, Czernichow S, Ni Mhurchu C, Wolmarans P, et al. International collaborative project to compare and monitor the nutritional composition of processed foods. *Eur J Prev Cardiol*. 2012;19:1326-32.
20. Blanco-Metzler A, Legetic B, Campbell NR. The countries in the Americas are mobilizing to lessen hypertension and cardiovascular diseases thru the reduction of salt intake in the community. *Arch Latinoam Nutr*. 2010;60:5-6.
21. Roodenburg AJC, Leenen R. How food composition databases can encourage innovation in the food industry. *Trends Food Sci Tech*. 2007;18:445-9.
22. Dunford E, Webster J, Woodward M, Czernichow S, Yuan W, Jenner K, et al. The variability of reported salt levels in fast foods across six countries: opportunities for salt reduction. *CMAJ*. 2012;184(9): 1023-1028.

## Contenido de sodio en alimentos procesados en Colombia

23. Webster JL, Dunford EK, Neal BC. A systematic survey of the sodium contents of processed foods. *Am J Clin Nutr.* 2010;91:413-20.
24. Margetison C, Nowson C, Worsley A, Jorna MK, Frame AG. Food sources of sodium prior to and during the OZDASH study. In: *Proceedings of the Nutrition Society of Australia, in conjunction with the Nutrition Society of New Zealand and IUNS & APCNS.* Melbourne; 2004. p. S58-S.
25. Grimes CA, Nowson CA, Lawrence M. An evaluation of the reported sodium content of Australian food products. *Int J Food Sci Tech.* 2008;43:2219-29.
26. Ni Mhurchu C, Capelin C, Dunford EK, Webster JL, Neal BC, Jebb SA. Sodium content of processed foods in the United Kingdom: analysis of 44,000 foods purchased by 21,000 households. *Am J Clin Nutr.* 2010;93:594-600.
27. Dunford EK, Eyles H, Mhurchu CN, Webster JL, Neal BC. Changes in the sodium content of bread in Australia and New Zealand between 2007 and 2010: implications for policy. *Med J Aust.* 2011;195:346-9.
28. Greenfield H, Southgate DAT. Examen de los métodos de análisis. En: *Datos de composición de alimentos: obtención, gestión y utilización.* 2 ed. Roma: FAO; 2006. p. 107-231.

## Anexo

### Lista de alimentos analizados

Nota: los alimentos que aparecen con nombre igual corresponden al mismo producto pero diferente empresa productora.

Descripción del producto según categoría	Tamaño porción g	Sodio mg/porción	Sodio mg/100 g
<b>Aceites y grasas</b>			
Aceite de canola	10	0	0
Aceite de girasol	10	0	0
Aceite de oliva extra virgen	10	0	0
Crema en polvo para adicionar al café	4	0	0
Dip a base de quesocrema con hierbas	15	75	500
Margarina blanda esparcible	14	95	679
Margarina blanda esparcible con sal	14	100	714
Margarina de canola	10	110	1.100
Margarina dura con sal	14	100	714
Margarina en barra	10	90	900
Mayonesa a base de aceite oliva	15	88	587
Mayonesa a base de canola	15	94	627
Mayonesa light	15	135	900
Mayonesa tradicional	15	130	867
Mezcla de aceites vegetales	10	0	0
Quesocrema	15	80	533
<b>Bebidas</b>			
Café instantáneo	1,5	0	0
Café instantáneo descafeinado	2,5	0	0
Café molido	7	0	0
Chocolate de masa con clavos y canela con adición de azúcar	31,3	0	0
Chocolate de mesa con azúcar	31	0	0
Chocolate de mesa sin azúcar	8	0	0
Chocolate dietético en polvo endulzado con sucralosa	10	5	50
Hierbas deshidratadas para elaborar bebida aromática	0,9	0	0
Modificador lácteo con base en cocoa	20	25	125
Néctar de durazno	237	30	13
Polvo para elaborar bebida instantánea light sabor a limón	1,8	40	2.222
Polvo para elaborar bebida instantánea light sabor a mandarina	1,8	50	2.778
Polvo para elaborar bebida instantánea light sabor a mora	1,8	45	2.500

## Contenido de sodio en alimentos procesados en Colombia

Descripción del producto según categoría	Tamaño porción g	Sodio mg/porción	Sodio mg/100 g
Polvo para elaborar bebida instantánea light sabor a naranja	1,8	45	2.500
Polvo para elaborar Bebida instantánea sabor a limón	1,8	0	0
Polvo para elaborar bebida instantánea sabor a limón	22	30	136
Polvo para elaborar bebida instantánea sabor a naranja	1,8	0	0
Polvo para elaborar bebida instantánea sabor a naranja	28	0	0
Polvo para elaborar bebida instantánea sabor a salpicón	1,6	0	0
Refresco de mandarina	200	0	0
Té en polvo sabor a durazno	24	0	0
Té en polvo sabor a limón	20	0	0
Té negro	1,3	0	0
Té verde	1,3	0	0
<b>Carnes y subproductos</b>			
Butifarra (embutido de carne de cerdo condimentado )	31,3	360	1.152
Cábano	5,5	410	7.455
Carne de cerdo tipo hamburguesa	70	460	657
Carne de cerdo tipo hamburguesa	100	1.040	1.040
Carne de res desmechada enlatada	100	160	160
Carne de res y cerdo condimentada, picante y en lata	20	240	1.200
Chorizo antioqueño de carne de cerdo	31	320	1.032
Chorizo antioqueño de carne de cerdo	63	820	1.302
Chorizo antioqueño de carne de cerdo tipo coctel	60	780	1.300
Chorizo de ternera	50	370	740
Hamburguesa de pollo apanada	125	790	632
Jamón de cerdo	42	460	1.095
Jamón de cerdo	38	450	1.184
Jamón de cerdo	40	650	1.625
Jamón de cerdo	42	460	1.095
Jamón de cerdo bajo en grasa y reducido en sodio	41	340	829
Jamón de cerdo bajo en grasa	40	340	850
Jamón de pollo	42	420	1.000
Medallones de lomo de cerdo	50	360	720
Medallones de lomo de cerdo bajo en grasa	50	360	720
Morcilla (embutido fabricado a base de sangre de cerdo)	71	380	535
Mortadela	38	370	974
Mortadela de pollo	33	340	1.030
Mortadela tradicional	38	370	974
Pechuga desmechada enlatada	80	35	44
Rollo mixtura de carnes	90	720	800
Salchicha a base de carne de cerdo	40	350	875
Salchicha a base de carne de cerdo	50	420	840

Descripción del producto según categoría	Tamaño porción g	Sodio mg/porción	Sodio mg/100 g
Salchicha a base de carne de cerdo	55	590	1.073
Salchicha a base de carne de cerdo ahumada	38	480	1.263
Salchicha a base de carne de cerdo en lata	50	360	720
Salchicha a base de carne de cerdo reducido en grasa y sodio	40	330	825
Salchicha a base de carne de cerdo rellena de queso	50	510	1.020
Salchicha de pollo	50	410	820
Salchicha pollo	100	890	890
Salchichón de cerdo cervecero	50	480	960
Salchichón de pollo	50	440	880
Salchichón tradicional a base de carne de cerdo	39	370	949
Tocineta ahumada	25	160	640
Trocitos de costilla de cerdo ahumada	100	1.050	1.050
Variedad de productos cárnicos de res	50	420	840
<b>Cereales y derivados</b>			
Arepa de maíz blanco con queso doble crema	25	95	380
Arepa antioqueña de maíz amarillo con sal	90	180	200
Arepa antioqueña de maíz blanco con sal	45	15	33
Arepa antioqueña de maíz blanco con sal	90	270	300
Arepa antioqueña de maíz blanco sin sal	100	30	30
Arepa de chócolo	100	320	320
Arepa de chócolo rellena de queso	100	200	200
Arepa de maíz blanco con queso	80	95	119
Arepa de maíz blanco con queso campesino	85	280	329
Arepa de maíz blanco con queso doble crema	90	360	400
Arepa de yuca rellena con queso	44	370	841
Arepa elaborada a partir de harina de yuca con queso	30	120	400
Arepa integral	90	140	156
Arepa rellena de queso	100	450	450
Arepa santandereana elaborada con harina de maíz	115	20	17
Arroz integral	50	4	8
Avena en hojuelas	22	0	0
Avena en hojuelas	22	0	0
Avena instantánea doy pack vainilla	33	0	0
Avena instantánea sabor a fresa	33	10	30
Cereal de arroz con chocolate	30	190	633
Cereal de arroz azucarados	30	160	533
Cereal de arroz con chocolate	30	75	250
Cereal de maíz en hojuelas	30	95	317
Cereal de maíz sin azúcar	30	180	600

## Contenido de sodio en alimentos procesados en Colombia

Descripción del producto según categoría	Tamaño porción g	Sodio mg/porción	Sodio mg/100 g
Cereal hojuelas de maíz azucaradas	30	120	400
Cereal y hojuelas de maíz azucaradas	30	120	400
Fécula de maíz	7	0	0
Granola elaborada con siete granos	55	140	255
Granola elaborada con siete granos con adición de coco	55	40	73
Granola elaborada con siete granos con adición de frutos rojos	30	95	317
Granola elaborada con siete granos con adición de maní, uvas y nueces	50	70	140
Granola elaborada con siete granos sabor vainilla	55	130	236
Harina de avena	23	0	0
Harina de avena grano grueso	23	0	0
Harina de maíz amarillo	35	0	0
Harina de maíz blanco	35	0	0
Harina de trigo	30	0	0
Macarrones	80	10	13
Maíz desgranado congelado	85	3	4
Maíz tierno	130	380	292
Mazorquitas en conserva	112	430	384
Mezcla lista para elaborar natilla a base de harina de maíz	34	5	15
Pasta corriente tipo espaguetis	80	10	13
Complemento nutricional a base de proteína de soya en polvo sabor a fresa	33	130	394
Complemento nutricional a base de proteína de soya en polvo sabor a vainilla	33	160	485
Complemento nutricional a base de proteína de soya en polvo sabor a vainilla light	33	170	515
Complemento nutricional a base de proteína de soya en polvo sabor a vainilla sin lactosa	30	180	600
Complemento nutricional a base de proteína de soya en polvo sabor natural	33	160	485
Complemento nutricional a base de proteína láctea en polvo	33	100	303
Complemento nutricional a base de proteína láctea en polvo sabor a fresa con fructooligosacáridos	53,4	192	360
Complemento nutricional a base de proteína láctea en polvo sabor a vainilla con fructooligosacáridos	53,4	192	360
<b>Comida lista para consumir</b>			
Empanada tipo coctel prelista	40	190	475
Croqueta de yuca congelada lista para freír	94	325	346
Empanadas de pollo prelistas congeladas	23	90	391

Descripción del producto según categoría	Tamaño porción g	Sodio mg/porción	Sodio mg/100 g
Frijol antioqueño en lata	190	620	326
Lasaña de carne lista para hornear	350	1.410	403
Lasaña de pollo lista para hornear	445	1.620	364
Lasaña mixta lista para hornear	445	1.890	425
Mezcla en polvo para preparar crema de cebolla	17	780	4.588
Mezcla en polvo para preparar crema de tomate	15	810	5.400
Mezcla en polvo para preparar sopa de minestrone	16	810	5.063
Mezcla en polvo para preparar sopa de verduras	15	570	3.800
Mezcla para preparar arroz con coco	50	470	940
Mezcla para preparar arroz con leche	50	160	320
Mezcla para preparar arroz oriental	50	820	1.640
Mezcla para preparar crema de champiñones	14	840	6.000
Mezcla para preparar Crema de pollo	15	960	6.400
Mezcla para preparar crema de pollo con champiñones	15	890	5.933
Mezcla para preparar paella	50	1.000	2.000
Mezcla para preparar sopa de pollo con fideos	17	910	5.353
Palito de queso listo para freír	23	110	478
Palito queso listo para hornear	23	130	565
Papa para freír prelista congelada	85	35	41
Patacón maduro prelisto congelado	50	100	200
Patacón verde prelisto congelado	50	100	200
Pizza de carnes con jamón y peperoni lista para hornear	163	1.000	613
Pizza de jamón y queso con champiñones lista para hornear	145	800	552
Pizza hawaiana lista para hornear	145	700	483
Pizza de jamón y queso lista para hornear	130	910	700
Agua con gas	200	0	0
Bebida a base de soya con fruta y sabor a naranja	200	15	8
Bebida gaseosa azucarada sabor no especificado	240	15	6
Bebida gaseosa con sabor a maracuyá	240	30	13
Bebida gaseosa con sabor a manzana	240	15	6
Bebida gaseosa con tipo cola	240	15	6
Bebida gaseosa sabor a limón	240	15	6
Bebida gaseosa con sabor a lima-limón	240	25	10
Bebida instantánea sabor tropical	24	25	104
Bebida sabor a té con limón	250	20	8
Bebida sabor a té y durazno	250	10	4
<b>Complementos</b>			
Caldo concentrado de gallina	3	630	21.000
Condimento color	0,5	4	800
Condimento completo	15	40	267

## Contenido de sodio en alimentos procesados en Colombia

Descripción del producto según categoría	Tamaño porción g	Sodio mg/porción	Sodio mg/100 g
Condimento de ajo en pasta fresco	15	260	1.733
Condimento de tomillo laurel orégano	1,5	0	0
<b>Condimentos y esencias</b>			
Esencia vainilla oscuro	5	0	0
Sal de ajo	0,5	85	17.000
Arequipe (dulce de leche)	30	15	50
Arequipe (dulce de leche) con brevas previamente almibaradas	25	25	100
Azúcar blanca light	2,5	0	0
Azúcar light fortificada	2,5	0	0
Azúcar morena light fortificada	2,5	0	0
Bocadillo de guayaba en cubitos	12,5	0	0
Bocadillo de guayaba tipo veleño	23	0	0
Bombón sabor a fresa con chicle	20	10	50
Bombón sabor a yogurt	18	150	833
Caramelos frutales	16	25	156
Confite de café	15	75	500
Confite menta helada	16	0	0
Cono empacado	80	70	88
<b>Dulces y postres</b>			
Flan de vainilla	115	60	52
Gelatina de mandarina	8	55	688
Gelatina de cereza	2,6	50	1.923
Gelatina de cereza	8	55	688
Gelatina de frambuesa	8	55	688
Gelatina de fresa	8	55	688
Gelatina de fresa lista para consumir	120	90	75
Gelatina de limón	8	55	688
Gelatina de limón	8	55	688
Gelatina de mora	8	55	688
Gelatina de mora lista para consumir	120	90	75
Gelatina de naranja	17	85	500
Gelatina de naranja lista para consumir	120	90	75
Gelatina de piña	17	85	500
Gelatina de uva	2,6	50	1.923
Gelatina de uva	8	55	688
Gelatina mezcla de sabores lista para consumir	120	90	75
Gelatina sabor a fresa	2,6	50	1.923
Gelatina sabor a limón	2,6	50	1.923
Gelatina sabor a mora	2,6	50	1.923

Descripción del producto según categoría	Tamaño porción g	Sodio mg/porción	Sodio mg/100 g
Gomas sabor a fruta	16	0	0
Helado brownie	75	65	87
Helado de chocolate light	75	65	87
Helado de mandarina	75	95	127
Helado de vainilla light	75	65	87
Helado sabor a chocolate	71	60	85
Helado sabor a fresa	72	50	69
Helado sabor a nata light	75	45	60
Helado sabor a ron con pasas	77	35	45
Helado sabor a vainilla	70	50	71
Helado sabor a galletas con crema	75	60	80
Leche condensada	30	30	100
Mandarina gourmet lt	75	95	127
Menta masticable	17	0	0
Mermelada de fresa	15	0	0
Mermelada de fresa	15	0	0
Mermelada de fresa	15	0	0
Mermelada de fresa light	15	0	0
Mermelada de mora	15	5	33
Mermelada de mora	15	0	0
Mermelada de mora	15	0	0
Mermelada de mora light	15	0	0
Mermelada de piña	15	0	0
Mermelada de piña	15	0	0
Paleta de limón	70	0	0
Paleta de mandarina	70	0	0
Paleta sabor a fruta	70	0	0
Paleta tipo turrón de leche	15	40	267
Rollitos de arequipe guayaba	23	25	109
Rollo de helado de fresa y vainilla	90	75	83
<b>Frutas y verduras con algún proceso</b>			
Ají dulce en conserva	100	0	0
Alcaparras en vinagre	30	1.300	4.333
Antipasto	30	210	700
Arveja con zanahoria en lata	130	340	262
Arvejas congeladas	85	95	112
Arvejas en lata	130	330	254
Cebollitas rojas en conserva	30	110	367
Champiñón tajado en conserva	100	0	0
Champiñones a la griega	150	780	520

## Contenido de sodio en alimentos procesados en Colombia

Descripción del producto según categoría	Tamaño porción g	Sodio mg/porción	Sodio mg/100 g
Champiñones a la napolitana	150	940	627
Ciruelas sin semilla	90	0	0
Coctel frutas en almíbar	140	10	7
Compota de guayaba	100	0	0
Compota de mango	100	0	0
Compota de manzana	100	0	0
Compota de melocotón	100	0	0
Compota de mezcla de frutas	100	0	0
Compota de pera	100	0	0
Duraznos en almíbar	100	8	8
Ensalada de vegetales en lata	130	460	354
Guanábana congelada sin azúcar	60	5	8
Guanábana pasteurizada sin azúcar	60	5	8
Palmitos	100	310	310
Piña en rodajas en almíbar	140	10	7
Piña trocitos en almíbar	140	0	0
Pulpa congelada de fresa sin azúcar	60	4	7
Pulpa congelada de mora sin azúcar	60	0	0
Pulpa congelada de lulo sin azúcar	60	0	0
Pulpa congelada de mandarina	60	0	0
Pulpa congelada de mango sin azúcar	60	0	0
Pulpa de fresa sin azúcar	60	0	0
Pulpa de guanábana pasteurizada con azúcar	60	0	0
Pulpa de lulo con azúcar	60	0	0
Pulpa de lulo sin azúcar	60	0	0
Pulpa de mango pasteurizada con azúcar	60	0	0
Pulpa de mango sin azúcar	60	0	0
Pulpa de mora pasteurizada con azúcar	60	0	0
Pulpa de mora pasteurizada sin azúcar	60	0	0
Uvas pasas	30	4	13
Vegetales mixtos congelados	85	40	47
Almendras	25	60	240
<b>Frutos secos y semillas</b>			
Linaza	15	4	27
Maní con miel	35	140	400
Maní con pasas	50	290	580
Maní con sal	30	170	567
Maní confitado	30	15	50
Maní light	30	40	133
Maní tipo japonés	40	190	475

Descripción del producto según categoría	Tamaño porción g	Sodio mg/porción	Sodio mg/100 g
Marañón salado	30	120	400
Mezcla de nueces	30	140	467
Nueces mixtas en lata	30	100	333
Nueces partidas	28	0	0
Pistacho	30	190	633
<b>Lácteos</b>			
Alimento lácteo sabor a melocotón	200	100	50
Alimento lácteo sabor a mora	200	100	50
Bebida de yogurt en bolsa	150	75	50
Bebida de yogurt sabor a fresa en bolsa	200	100	50
kumis con cereal de arroz con chocolate	169	230	136
Kumis con cereales azucarados	161	120	75
Kumis con cereales azucarados	170	200	118
Kumis natural	200	115	58
Leche entera larga vida	200	100	50
Leche pasteurizada deslactosada en bolsa	200	85	43
Leche pasteurizada entera en bolsa	200	85	43
Leche pasteurizada semidescremada en bolsa	200	85	43
Leche semidescremada larga vida	200	85	43
Queso bajo en grasa tajado	30	180	600
Queso bloque mozzarella	30	180	600
Quesocrema	15	90	600
Queso doble crema	30	180	600
Queso fresco	30	60	200
Queso gouda	30	120	400
Queso mozzarella	30	180	600
Queso mozzarella	30	110	367
Queso mozzarella	30	180	600
Queso parmesano	10	105	1.050
Queso pera	30	160	533
Queso sabana	30	210	700
Yogurt sabor a fresa	150	75	50
Yogurt sabor a melocotón	150	75	50
Yogurt sabor a mora	150	75	50
<b>Pescados y subproductos</b>			
Atún con champiñones	55	110	200
Atún en aceite	55	180	327
Atún en aceite de oliva	52	180	346
Atún en agua con limón	52	180	346
Atún en ensalada	55	170	309

## Contenido de sodio en alimentos procesados en Colombia

Descripción del producto según categoría	Tamaño porción g	Sodio mg/porción	Sodio mg/100 g
Atún light en agua	52	50	96
Atún lomititos en aceite	55	190	345
Atún lomo fino en agua	55	190	345
Conserva de pescado en tomate	140	580	414
<b>Productos de panadería</b>			
Almojábana	50	170	340
Brownie de chocolate	70	170	243
Brownie de arequipe	65	140	215
Brownie glaseado	53	130	245
Calentanos (producto de panadería elaborado a partir de harina de trigo)	27	190	704
Crotones	7	120	1.714
Crotones finas hiervas	7	120	1.714
Galleta con avena y miel integral	24	60	250
Galleta con avena y pasas	24	100	417
Galleta cracker integral	29	290	1.000
Galleta con crema sabor a chocolate	34,6	90	260
Galleta con crema sabor a fresa	34,6	70	202
Galleta con crema sabor a vainilla	34,6	70	202
Galleta de soda	32,5	330	1.015
Galleta tipo leche	15,3	45	294
Galletas cracker saladas	27,8	230	827
Galletas tipo soda con fibra	31	270	871
Galletas tipo wafer sabor chocolate	27	15	56
Galletas tipo wafer sabor vainilla	27	15	56
Mini tostadas	18	105	583
Mogolla con tres cereales	50	200	400
Mogolla negra	37	100	270
Palitroques	40	380	950
Pan blando	58	560	966
Pan con fibra	67	320	478
Pan con frutas y cereales	67	320	478
Pan de queso	17	230	1.353
Pan de yuca	8	130	1.625
Pan huevo	40	210	525
Pan multi cereal	67	240	358
Pan súper hamburguesa	88	220	250
Pan súper perro	68	160	235
Pan tajado	48	190	396
Pan tajado integral	57	320	561

Descripción del producto según categoría	Tamaño porción g	Sodio mg/porción	Sodio mg/100 g
Ponqué cubierto de chocolate	50	290	580
Ponqué de naranja	40	170	425
Ponqué redondo	42	60	143
Ponqué relleno con crema de fresa	30	260	867
Ponqué relleno de arequipe	37	160	432
Ponqué sabor vainilla-chocolate	70	130	186
Torta porción	100	200	200
Tostadas	31	180	581
Tostadas a base de harina de trigo	22	120	545
Tostadas a base de harina de trigo integral	22	95	432
Tostadas de mantequilla	24	140	583
Tostadas integrales	38	280	737
Tostaditas aliñadas	27	160	593
<b>Salsas y aderezos</b>			
Base chop suey	10	750	7.500
Base para salsa boloñesa	13	850	6.538
Base para salsa carbonara	13	840	6.462
Humo líquido	20	1.520	7.600
Miel mostaza	15	110	733
Mostaza	15	90	600
Pasta de tomate lista para usar	28	15	54
Salsa bar-bq	10	120	1.200
Salsa bechamel	13	500	3.846
Salsa bucati	60	440	733
Salsa chimichurri	15	230	1.533
Salsa de ají	10	320	3.200
Salsa de ciruela	70	30	43
Salsa de piña	70	0	0
Salsa de soya	10	760	7.600
Salsa de tomate baja en calorías	15	180	1.200
Salsa gulasch	11	860	7.818
Salsa inglesa	5	65	1.300
Salsa napolitana	15	410	2.733
Salsa negra	15	460	3.067
Salsa para carnes	15	340	2.267
Salsa para pasta boloñesa	100	400	400
Salsa pesto genovesa	60	810	1.350
Salsa rosada	15	120	800
Salsa tártara	15	150	1.000
Salsa teriyaki	10	260	2.600

## Contenido de sodio en alimentos procesados en Colombia

Descripción del producto según categoría	Tamaño porción g	Sodio mg/porción	Sodio mg/100 g
Salsa tomate	15	180	1.200
Salsa vinagreta	30	220	733
Vinagre blanco	10	0	0
Vinagre de frutas	5	0	0
Vinagreta light	15	210	1.400
<b>Snacks</b>			
Maíz tostado	40	600	1.500
Papa clásica sabor a limón	30	320	1.067
Papas fritas con sabor a pollo en paquete	30	140	467
Papas fritas en fosforito en paquete	30	50	167
Papas fritas con sabores naturales en paquete	30	160	533
Papas fritas con sabor a queso empacadas en tarro	28	140	500
Papas fritas con sabor a crema empacadas en tarro	28	170	607
Papas fritas con sabor natural empacadas en tarro	28	160	571
Pasabocas a base de harina de maíz horneados en paquete	15	70	467
Pasabocas a base de harina de maíz horneados con sabor a tocino en paquete	10	210	2.100
Pasabocas a base de harina de maíz, cubiertos con chocolate, en paquete	20	10	50
Pasabocas fritos surtidos en paquete	40	330	825
Pasabocas horneados a base de almidón de yuca	18	43	239
Platanitos verdes fritos en paquete	30	130	433
Pasabocas horneados a base de almidón de yuca	19	310	1.632
Yucas fritas en tajadas empacadas en paquete	30	115	383