

Link completo de la nota:

www.ellitoral.com/index.php/diarios/2008/05/20/salud/SALUD-02.html

26 AGO 2009

Panes con menor contenido de sal

304681

Un instituto tecnológico transfiere a panaderías recetas de sabrosos panes con menos sal. También proponen regular su contenido en el Código Alimentario Argentino.

Comer alimentos con mucha sal favorece el aumento de la tensión arterial, un factor que predispone a desarrollar enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares. Para disminuir el riesgo de sufrir estas dolencias, la Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja no ingerir más de 5 gramos de sal de mesa por día.

Sin embargo se calcula que en nuestro país la comida diaria de la mayoría de la población contiene entre 8 y 15 gramos, una cantidad para la cual nuestro organismo no está genéticamente preparado.

Una medida para disminuir esta ingesta es reducir el contenido de sal en los alimentos más consumidos, entre los que se encuentran los productos de panadería. Este fue el proyecto que inició en noviembre de 2004 el Centro de Cereales y Oleaginosas (CyO) de la ciudad bonaerense de Nueve de Julio, un centro creado por el Instituto Nacional de Tecnología Industrial (Inti) y la Comisión de Investigaciones Científicas de la Provincia de Buenos Aires (CIC).

Dentro del marco del Programa VIGI+A del Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación, realizaron una encuesta sobre el contenido de sal de panificados elaborados en su ciudad y la completaron haciendo sus análisis físicoquímicos. Mediante un convenio con la Federación Argentina de la Industria Panadera y Afines, la encuesta se extendió a una muestra de panaderías del país.

Los investigadores encontraron que los bizcochos eran los productos más salados, ya que en promedio se les agregaban 29 gramos de sal por kilo de harina. Les seguían las galletas marineras (20 gramos), mientras que panes y facturas contenían alrededor de 18 gramos de sal por kilo.

Como se estima que una persona come por día unos 175 gramos de diversos panificados y el promedio de sal agregada a ellos es de alrededor del 2%, se calculó que aportarían a la ingesta diaria cerca de 3,5 gramos de sal.

Más saludables

El CyO desarrolló formulaciones de productos con menor contenido de sal y otros sin sal para hipertensos. Pero, ¿serían aceptados por el público? Para averiguarlo tuvieron la colaboración del Departamento de Evaluación Sensorial (Desa) perteneciente al Instituto Superior de Tecnología Alimentaria (el Iseta, que depende de la CIC, de la Dirección General de Escuelas y de la Municipalidad de 9 de Julio).

Con ayuda de un subsidio de la CIC, se reunió a un grupo de 20 expertos analistas sensoriales y a otro de 100 consumidores no entrenados, para que evaluaran la apariencia, sabor y textura de los panes, galletas y grisines desarrollados. La aprobación superó el 80% y los degustadores no pudieron detectar diferencias de sabor entre panes

con contenidos de sal entre el 1,8% y el 1,5%. También los panificados sin sal obtuvieron una buena aceptación de degustadores hipertensos.

Por ello, el CyO propuso que se modifique el Código Alimentario Argentino para que la sal de los panificados no supere el 1,5% del contenido de harina. Así podría disminuirse en cerca de un gramo la ingesta diaria promedio de sal.

Campaña de información

A partir de agosto de 2006 se realizó en la ciudad de 9 de Julio una campaña de información sobre los problemas causados por el excesivo consumo de sal, así como la promoción del consumo de panificados con menos sal. Para ello, se contó con un subsidio del Centro para el Control de Enfermedades Crónicas de la OMS. El CyO firmó un convenio con las panaderías locales interesadas, les transfirió las formulaciones desarrolladas y les brindó asesoramiento y supervisión para su elaboración.

Asimismo se efectuó un estudio sobre la influencia del contenido de sal de los panificados sobre el organismo de 60 voluntarios mayores de 18 años. Por un mes excluyeron de su dieta alimentos con alto contenido de sodio y comieron al menos 200 gramos diarios de panificados. Durante 15 días recibieron panes y galletas con 2% de sal agregada, mientras que en el tiempo restante consumieron otros con 1,4% de sal.

Se comprobó que durante el consumo de los panes con menos sal se redujo significativamente la concentración de sodio urinario, aunque no se observaron cambios en la presión arterial durante el mes. Los investigadores quisieran repetir el ensayo durante un período más extenso y en grupos de alimentación más controlada.

Irene A. Maier (Comisión de Investigaciones Científicas de la Provincia de Buenos Aires, CIC)



PANES CON MENOS SAL, MAS SALUDABLES

Un instituto tecnológico transfiere a panaderías recetas de sabrosos panes con menos sal. También proponen regular su contenido en el Código Alimentario Argentino.

Comer alimentos con mucha sal favorece el aumento de la tensión arterial, un factor que predispone a desarrollar enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares.

Para disminuir el riesgo de sufrir estas dolencias, la Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja no ingerir más de 5 gramos de sal de mesa por día. Sin embargo, se calcula que en nuestro país la comida diaria de la mayoría de la población contiene entre 8 y 15 gramos, una cantidad para la cual nuestro organismo no está genéticamente preparado.

Una medida para disminuir esta ingesta es reducir el contenido de sal en los alimentos más consumidos, entre los que se encuentran los productos de panadería. Este fue el proyecto que inició en noviembre de 2004 el Centro de Cereales y Oleaginosas (CyO) de la ciudad bonaerense de Nueve de Julio, un centro creado por el Instituto Nacional de Tecnología

Industrial (INTI) y la Comisión de Investigaciones Científicas de la Provincia de Buenos Aires (CIC).

Dentro del marco del Programa VIGI+A del Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación, realizaron una encuesta sobre el contenido de sal de panificados elaborados en su ciudad y la completaron haciendo sus análisis físico-químicos.

Mediante un convenio con la Federación Argentina de la Industria Panadera y Afines, la encuesta se extendió a una muestra de panaderías del país.

Los investigadores encontraron que los bizcochos eran los productos más salados, ya que en promedio se les agregaban 29 gramos de sal por kilo de harina. Les seguían las galletas marineras (20 gramos), mientras que panes y facturas contenían alrededor de 18 gramos de sal por kilo.

Como se estima que una persona come por día unos 175 gramos de diver-

sos panificados y el promedio de sal agregada a ellos es de alrededor del 2%, se calculó que aportarían a la ingesta diaria cerca de 3,5 gramos de sal.

PANIFICADOS MAS SALUDABLES

El CyO desarrolló formulaciones de productos con menor contenido de sal y otros sin sal para hipertensos. Pero, ¿serían aceptados por el público? Para averiguarlo tuvieron la colaboración del Departamento de Evaluación Sensorial (DESA) perteneciente al Instituto Superior de Tecnología Alimentaria (el ISETA, que depende de la CIC, de la Dirección General de Escuelas y de la Municipalidad de Nueve de Julio).

Con ayuda de un subsidio de la CIC, se reunió a un grupo de 20 expertos analistas sensoriales y a otro de 100 consumidores no entrenados, para que evaluaran la apariencia, sabor y textura de los panes, galletas y grisines desarrollados. La aprobación superó el 80% y los degustadores no pudieron detectar diferencias de sabor entre panes con contenidos de sal entre el 1,8% y el 1,5%. También los pani-

fluencia del contenido de sal de los panificados sobre el organismo de 60 voluntarios mayores de 18 años. Durante un mes excluyeron de su dieta alimentos con alto contenido de sodio y comieron al menos 200 gramos diarios de panificados. Quince días recibieron panes y galletas con 2% de sal agregada, mientras que en el tiempo restante consumieron otros con 1,4% de sal.

Se comprobó que durante el consumo de los panes con menos sal se redujo significativamente la concentración de sodio urinario, aunque no se observaron cambios en la presión arterial durante el mes. Los investigadores quisieran repetir el ensayo durante un período más extenso y en grupos de alimentación más controlada.

Irene A. Maier (CIC)

El sodio oculto

El sodio es el elemento químico que favorece el aumento de la tensión arterial y el cloruro de sodio es el principal componente de la sal de mesa. Los alimentos procesados son los que lo contienen en mayor cantidad: productos de copetín, quesos duros, aceitunas en salmuera,

La Liga de Ayuda al Diabético continúa con su campaña preventiva



Integrantes de LAD en plena acción.

En el marco de un accionar preventivo que lleva adelante la Liga de Ayuda al Diabético de nuestra ciudad, el jueves en horas de la mañana -desde las 8.30 a 11.30- en el hall de entrada del Palacio Municipal, se realizaron controles de glucemia.

Los integrantes de la entidad se mostraron conformes ya que más de 50 personas se hicieron los controles mencionados, como "una forma de prevenir una enfermedad silenciosa" indicaron.

En lo que va del año, la Liga de Ayuda al Diabético ha efectuado numerosas charlas en distintas escuelas de nuestro medio, destinadas a padres y alumnos, porque la información es una manera eficaz de prevenir, según señalaron. También, en puestos callejeros se llevaron a cabo controles como los concretados anteayer.

El Club de Leones cambia autoridades y hará un reconocimiento a la



profesora Nora Genaro

En el transcurso de un almuerzo de camaradería, que se llevará a cabo mañana en la pileta «El Quincho», el Club de Leones de Las Flores efectuará el cambio de autoridades de la institución y, como cierre de un nuevo período, reconocerá a la profesora Nora Genaro por su trayectoria como historiadora y documentalista del partido de Las Flores.



LA AGENCIA
a u t o m o t o r e s

TODAS LAS MARCAS

- 0 Km.
- Usados
- Consignaciones
- Permutas

Av. M. V. Paz
1290

●
LAS FLORES

TEL. 02244-450286

CEL. (02244)15-464723

una buena aceptación de degustadores hipertensos.

Por ello el CyO propuso que se modifique el Código Alimentario Argentino para que la sal de los panificados no supere el 1,5% del contenido de harina. Así podría disminuirse en cerca de un gramo la ingesta diaria promedio de sal.

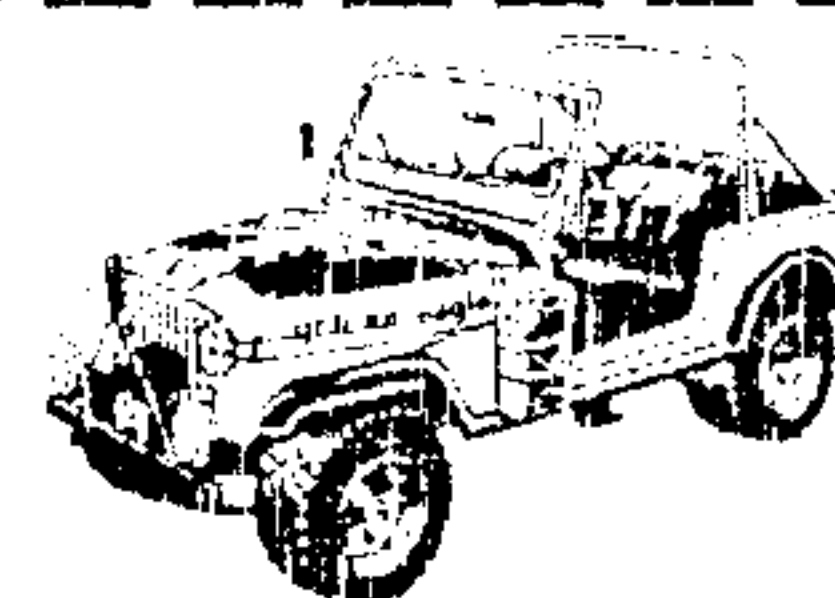
A partir de agosto de 2006 se realizó en la ciudad de Nueve de Julio una campaña de información sobre los problemas causados por el excesivo consumo de sal y la promoción del consumo de panificados con menos sal. Para ello se contó con un subsidio del Centro para el Control de Enfermedades Crónicas de la OMS.

El CyO firmó un convenio con las panaderías locales interesadas, les transfirió las formulaciones desarrolladas y les brindó asesoramiento y supervisión para su elaboración.

Por otro lado, se efectuó un estudio sobre la in-

sañichas, mostaza, salsa de soja, embutidos, fiambres, etc. Muchos productos tienen además otras sustancias que aportan sodio: glutamato monosódico, bicarbonato de sodio, citrato de sodio, etc., por lo que deben leerse cuidadosamente las etiquetas.

VALERIO AUTOMOTORES



CHEVROLET CORSA 4 p Full 0 km. 2008.
CHEVROLET CORSA 3 p c/GNC 1994.
FIAT DUNA SDR Full 1.7 1995.
FIAT DUNA SDL 1.7 1994.
FIAT DUNA SDL 1.3 1993.
FIAT 147 TR con GNC 1991.
FIAT 147 TRD 1988.
FIAT PALIO 5 p Diesel Full HL 1998.
FORD ESCORT Diesel AA Dir. 1998.
FORD RANGER T Diesel 4x2 Dir. CS 1998.
FORD F100 GNC 1979.
RENAULT MEGANE Tric. Expr. TD Full 2005.
RENAULT CLIO Expr. Tric TD Full 2004.
RENAULT 9 GNC 1994.
VOLKSWAGEN SENDA D 1991 y 1996.
VOLKSWAGEN POLO Diesel AA Dir. 1996.
VOLKSWAGEN SAVEIRO Diesel 1994.
VOLKSWAGEN GOL 5 p 2005.

FINANCIACIÓN PRENDARIA

Pte. Perón y Harosteguy

Tel. (02244)-444790 - Cel. 15-466736

LAS FLORES GNC S.A.

- ✓ Estación de carga.
- ✓ Taller de conversión a GNC.
- ✓ Renovación anual de cablea.
- ✓ Prueba hidráulica de cilindros.
- ✓ Cabinas telefónicas

CAFETERIA Y KIOSCO

ATENCION
LAS 24 HS.

Avda. M. V. Paz 1410
Tel. (02244) 45-1310

gnc.lasflores@s2.coopenet.com.ar

Desarrollan panes más saludables, con menos sal

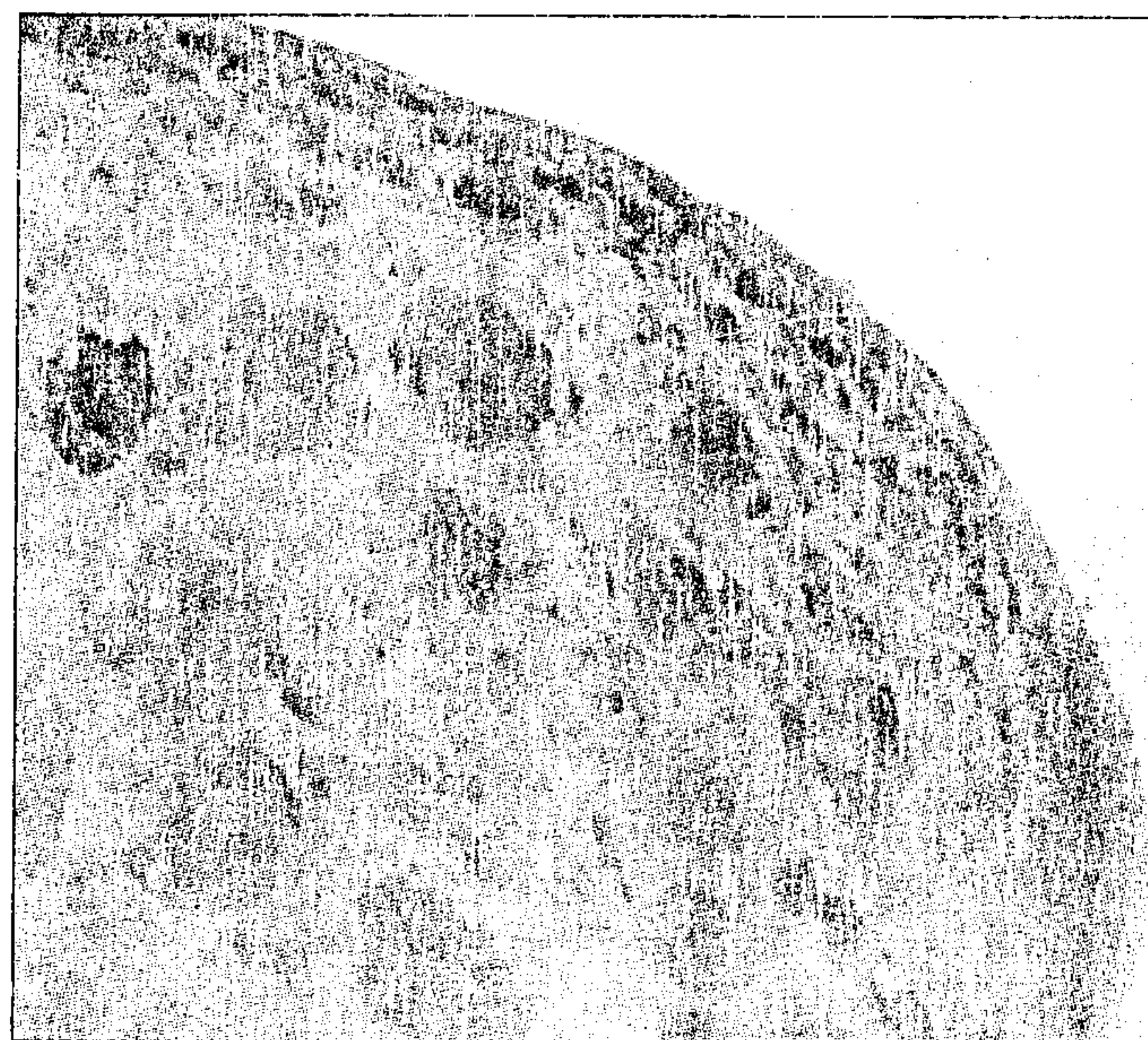
Comer alimentos con mucha sal favorece el aumento de la tensión arterial, un factor que predispone a desarrollar enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares. Para disminuir el riesgo de sufrir estas dolencias, la Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja no ingerir más de 5 gramos de sal por día. Sin embargo, se calcula que en nuestro país la comida diaria de la mayoría de la población contiene entre 8 y 15 gramos, cantidad para la cual nuestro organismo no está genéticamente preparado.

En todos los hogares se comen productos de panadería y se estima que el consumo diario promedio por persona es de 175 gramos.

¿Cuánta sal contienen los panificados y hasta qué punto puede reducirse sin que varíe el sabor? Estas son preguntas que quisieron responder los integrantes del Centro de Cereales y Oleaginosas (CyO) de la ciudad de Nueve de Julio, un centro creado por el Instituto Nacional de Tecnología Industrial (INTI) y la Comisión de Investigaciones Científicas de la Provincia de Buenos Aires (CIC).

“Colaborando con la campaña de la OMS y el Programa VIGI+A del Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación, hicimos una encuesta sobre agregado de sal en panes, galletas, facturas, etcétera, de panaderías de nuestra ciudad, y la completamos con análisis físico-químicos. Encontramos que el contenido promedio de sal está alrededor del 2% del peso de la harina empleada. Por lo tanto, 175 gramos de panificados aportarían diariamente cerca de 3,5 gramos de sal a una persona”, explica el director del Centro, ingeniero Nicolás J. Apro.

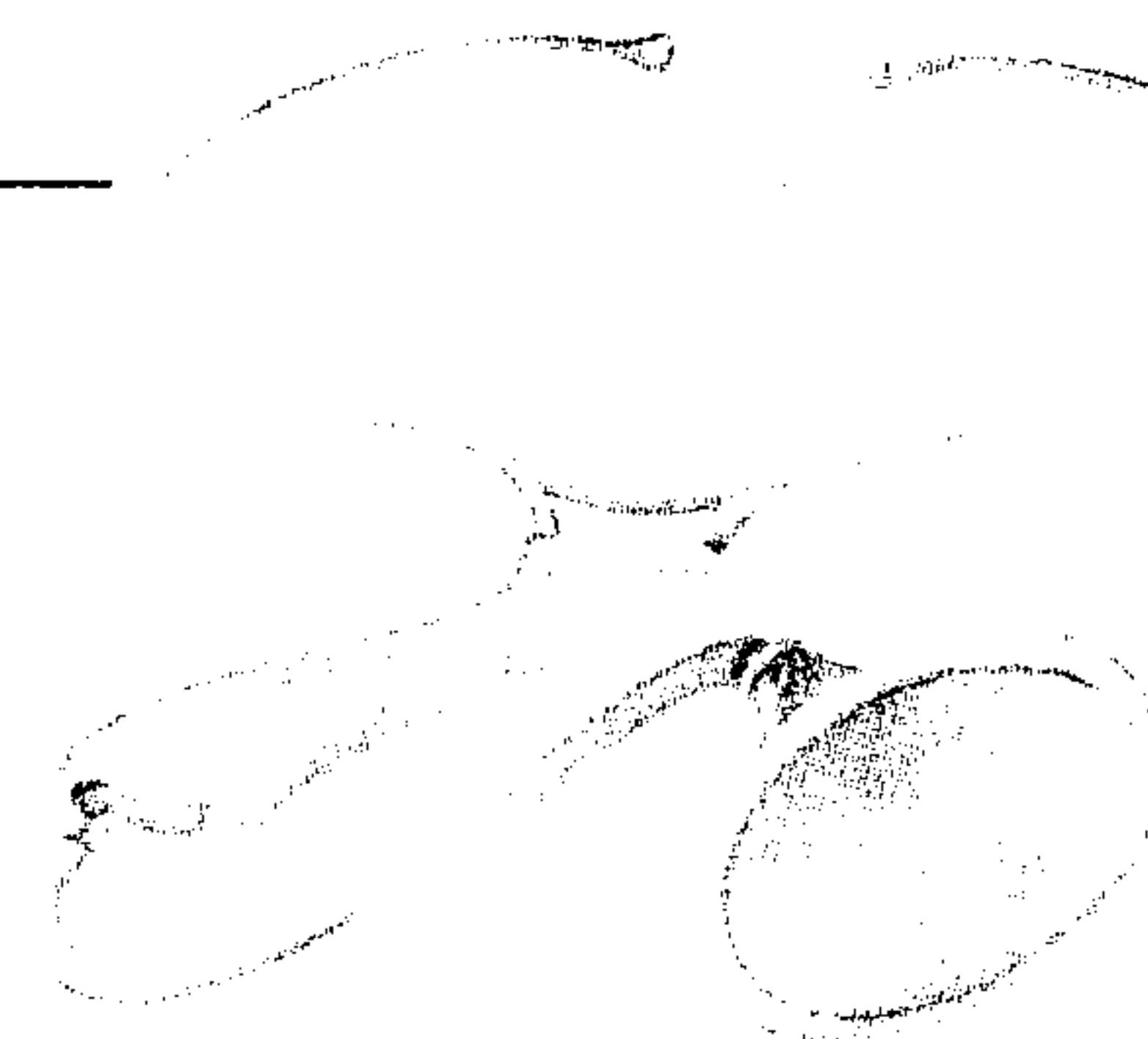
Para reducir este valor, en el Centro se desarrolla-



Campaña

A partir de agosto de 2006 se realizó un programa de promoción del consumo de panificados con menos sal en la ciudad de Nueve de Julio, con ayuda de un subsidio del Centro para el Control de Enfermedades Crónicas de la OMS. El CyO firmó un convenio con las panaderías locales interesadas en producirlos, les transfirió las formulaciones desarrolladas y les brindó asesoramiento y supervisión para su elaboración.

También se realizó una amplia campaña en los medios de difusión locales, informando que el sodio es el elemento químico que favorece el aumento de la tensión arterial. Se alertó que los alimentos pueden tener diversos compuestos que lo incluyen (glutamo-



Diga '33'

*Preguntas y respuestas frecuentes
entre médicos y pacientes*

EXAMENES DE SANGRE

Paciente: -¿Qué factores se estudian en un examen de orina?

Médico: -El examen en muestra de orina puede emplearse para varias orientaciones, debido a lo fácil de obtención de muestra: Mediante la medición de distintos parámetros que se “filtran” en orina se mide el desempeño del riñón. Asimismo, se pueden detectar alteraciones del metabolismo (screening metabólico en orina, cetoácidos, agentes reductores). El examen de orina también sirve para la pesquisa y seguimiento de algunas enfermedades crónicas (en diabéticos, glucosuria; y enfermos renales crónicos, proteinuria). Se puede además obtener un estado de la situación renal (a través de la orina completa se miden parámetros físico-químicos, como pH, glucosa, proteínas, urobilinógeno). También elementos disueltos en solución (células epiteliales, glóbulos rojos, glóbulos blancos, y sobre todo, bacterias en presencia de infección

con formulaciones de productos con menor contenido de sal y también otros sin sal para hipertensos. Pero, ¿serían aceptados por el público? Para averiguarlo tuvieron la colaboración del Departamento de Evaluación Sensorial (DESA) perteneciente al Instituto Superior de Tecnología Alimentaria (el ISETA, que depende de la CIC, de la Dirección General de Escuelas y de la Municipalidad de Nueve de Julio).

Con ayuda de un subsidio de la CIC, se reunió a un grupo de 20 expertos analistas sensoriales y a otro de 100 consumidores no entrenados, para que evaluaran la apariencia, sabor y textura de los panificados desarrollados. La aprobación superó el 80% y los degustadores no pudieron detectar diferencias de sabor entre panes con agregados de sal entre el 1,8% y el 1,5%.

Por ello el Centro CyO propuso que se modifique el Código Alimentario Argentino para que la sal de los panificados no supere el 1,5% del contenido de harina. Así podría disminuirse en cerca de un gramo la ingesta diaria promedio de sal.



los, carbonatos, bicarbonatos o cloratos de sodio) y que el más abundante es el cloruro de sodio, el principal componente de la sal de mesa. Los alimentos que lo contienen en mayor cantidad son los procesados: productos de copetín, quesos duros, aceitunas en salmuera, salchichas, mostaza, salsa de soja, embutidos, fiambres, etcétera. La campaña despertó el interés de los habitantes por tener una alimentación más saludable y panaderías que no habían firmado el convenio comenzaron a producir panificados con menos sodio, aumentando así su consumo.

Investigación piloto

Con el auspicio del CyO se efectuó también un estudio sobre la influencia del contenido de sal de los panificados sobre el organismo de 60 voluntarios mayores de 18 años, que tenían presión arterial normal o eran hipertensos en tratamiento. Por 30 días excluyeron de su dieta habitual alimentos con alto contenido de sodio y comieron al menos 200 gramos diarios de panes y galletas que se les entregaba. La mitad de los voluntarios recibió productos con 1,4% de sal durante 15 días y los restantes recibieron panificados con 2% de sal. La cantidad de sal se intercambió en los grupos luego de 15 días, sin avisarles.

Durante los días 1, 15 y 29, se recolectaron muestras de orina de 24 horas de los participantes y se les tomó la presión arterial. Se comprobó que durante el consumo de los panes con menos sal se redujo significativamente la concentración de sodio en orina, aunque no se observaron cambios en la presión arterial durante el mes. No obstante, los investigadores quisieran repetir el ensayo durante un período más extenso y en grupos de alimentación más controlada ◀

Irene A. Maier (CIC)

urmana).

El urocultivo o recuento de colonias (bacterias) en orina ayuda a diagnosticar y a la vez ver la sensibilidad de este microorganismo frente a algún antibiótico. También se puede medir la presencia de drogas, o medicamentos en orina.

METODO BILLINGS

Paciente: -¿En qué consiste el método de Billings y cómo se aplica?

Médico: -El método Billings es uno de los mejores métodos de planificación natural de la familia. Consiste en verificar los cambios producidos en el moco cervical del cuello uterino, en las distintas fases del ciclo menstrual. Así se puede determinar con alta seguridad, la presencia de un período infértil o fértil. La sola presencia de moco cervical con características de fertilidad obligan a abstenerse de las relaciones sexuales. El moco cervical es consecuencia directa de los distintos niveles hormonales, los cuales le dan las características especiales, y así en el período ovulatorio, dado el alto nivel de estrógenos da las características típica de moco fértil: transparente, elástico y sensación de humedad en la vagina. Antes de iniciar el método es importante que los integrantes de la pareja se informen y motiven en forma adecuada, ya que requiere un alto convencimiento de ambos. El primer día del ciclo, corresponde al primer día de la menstruación.

Experiencia pionera en 9 de Julio

Emplean con éxito un plan para reducir el consumo de sal en los panificados

Un instituto tecnológico de la ciudad bonaerense 9 de Julio transfirió a panaderías fórmulas para elaborar productos más saludables y sabrosos, con menor contenido de sal. De este modo, se busca evitar las consecuencias indeseadas del exceso de sodio, entre las que figuran la hipertensión, problemas coronarios y mayor riesgo de accidentes cerebrovasculares

La sal, que por años fue sinónimo de sabor en las comidas, puede convertirse en una suerte veneno que predispone a padecer hipertensión, diversas enfermedades coronarias y accidentes cerebrovasculares, una de las causas de muerte más frecuentes en el mundo. Por eso, la Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja que la ingesta diaria de sal no supere los 5 gramos, lo que significa menos de la mitad del consumo que habitualmente se hace de ella.

Se calcula que una persona come en promedio alrededor de 175 gramos de panificados por día. ¿Cuánta sal contienen? ¿Hasta qué punto puede reducirse sin que varíe el sabor? Estas son preguntas que se plantearon integrantes del Centro de Cereales y Oleaginosas (CyO), situado en la ciudad de 9 de Julio, que colaboran con la campaña de la OMS en el Programa VIGI+A del Ministerio de Salud y Ambiente de la Nación.

"Hicimos una encuesta sobre agregado de sal en productos de panaderías de nuestra ciudad, y la completamos con análisis fisicoquímicos. Encontramos que el contenido promedio de sal era del 1,8 por ciento del peso de la harina empleada. Por lo tanto, 175 gramos de pan aportarían diaria-

mente unos 3,5 gramos de sal a una persona", explicó el ingeniero Nicolás Aproz, director del Centro CyO que pertenece al Instituto Nacional de Tecnología Industrial (INTI).

Para reducir este valor, el Centro desarrolló formulaciones de productos con menor contenido de sal y otros sin sal para hipertensos. Pero el problema era comprobar si estos productos iban a ser aceptados por los consumidores. Para averiguarlo tuvieron la colaboración del Departamento de Evaluación Sensorial (DESA) perteneciente al Instituto Superior de Tecnología Alimentaria (el ISETA, que depende de la Comisión de Investigaciones Científicas de la Provincia de Buenos Aires - CIC, de la Dirección General de Escuelas y de la Municipalidad de 9 de Julio).

Prueba clave

Con ayuda de un subsidio de la CIC, se reunió a un grupo de 20 expertos analistas sensoriales y a otro de 100 consumidores no entrenados, para que evaluaran la apariencia, sabor y textura de los panificados desarrollados. La aprobación superó el 80 por ciento y los degustadores no pudieron detectar diferencias de sabor entre panes con agregados de sal entre el 1,8 por ciento y

el 1,5 por ciento.

Frente a esta evidencia, el Centro CyO propuso que se modifique el Código Alimentario Argentino para que la cantidad de sal en panificados no supere el 1,5 por ciento respecto de la harina. De este modo podría disminuirse en casi un gramo la ingesta diaria promedio de sal.

Pan sano

A partir de agosto de 2006 el CyO participó de un programa de promoción del consumo de panificados con bajo contenido de sal en la ciudad de 9 de Julio, con ayuda de un subsidio del Centro para el Control de Enfermedades Crónicas de la OMS.

Así, el Centro CyO firmó un convenio con las panaderías locales interesadas en producir el pan reducido en sal, cuyos productos cumplirían con todos los requisitos del Código Alimentario Argentino. Se les transfirieron las formulaciones desarrolladas y recibieron asesoramiento y supervisión para su elaboración.

Además se realizaron encuestas entre los habitantes de la ciudad para averiguar sus conocimientos sobre la alimentación saludable. Se encontró que sólo el 36 por ciento de ellos conocía que el principal componente de la sal de mesa es el



Consumo ideal. Conviene que la ingesta diaria de sal no supere los 5 gramos.

cloruro de sodio y apenas un uno por ciento sabía que la mayoría de los alimentos contiene sodio, el elemento químico que favorece el aumento de la tensión arterial. Por ello se realizó una amplia campaña informativa en los medios de difusión, que resultó exitosa.

Asimismo se efectuó un estudio sobre la influencia del contenido de sal de los panificados sobre el organismo de 60 voluntarios mayores de 18 años, que tenían presión arterial normal o eran hipertensos en tratamiento. Por 30 días consumieron su dieta habitual, excluyendo alimentos con alto contenido de sodio, y comieron al menos 200 gramos diarios de panificados. La mitad recibió panes y galletas con 2 por ciento de sal agregada mientras que los restantes consumieron otros con 1,4 por ciento de sal. La cantidad de sal se intercambió luego de

15 días, sin avisarles.

Durante los días 1, 15 y 29, se recolectaron muestras de orina de 24 horas de los participantes y se les tomó la presión arterial. Se comprobó que durante el consumo de los panes con menos sal se redujo significativamente la concentración de sodio urinario, aunque no se observaron cambios en la presión arterial durante el mes. Los investigadores buscan ahora repetir el ensayo durante un período más extenso y en grupos de alimentación más controlada.

Los integrantes del Centro CyO están satisfechos con los resultados obtenidos, ya que mejoró el conocimiento de los habitantes de la ciudad sobre una alimentación saludable. Asimismo, panaderías que no firmaron el convenio comenzaron a producir panificados con menos sodio y aumentó su consumo por la población. ■ Irene A. Mauer (CIC)



El sodio oculto

Aunque en casi todos los alimentos hay sodio, los procesados contienen sal en mayor cantidad, entre estos últimos figuran todos los productos de copetín, quesos duros, aceitunas en salmuera, salchichas, mostaza, salsa de soja, embutidos, fiambres, entre otros.

Muchos productos comerciales tienen, además, otras sustancias que aportan sodio como el glutamato monosódico, bicarbonato de sodio y citrato de sodio, por lo que deben leerse cuidadosamente las etiquetas.

Año 8, N° 476 - Semana del 14 al 20 de Febrero de 2008 - Esta publicación se distribuye en las localidades de: Azul (El Tiempo) - Balneario (El Liberal) - Benito Juárez (Fénix) - Bolívar (La Mañana) - Bragado (La Voz de Bragado) - Chivilcoy (La Campaña) - Coronel Pringles (El Orden) - Esquel (El Oeste) - General Aycar (El Progreso) - Hurlingham (El Progreso) - Junín (La Verdad) - Lincoln (El Diario) - Mercedes (La Hora) - Necochea (Los Días) - Peluquero (Noticias) - San Nicolás (El Norte) - Tandil (Nueva Era) - Pilar (Resumen) - Rauch (La Verdad) - Trenque Lauquen (La Opinión) - Tres Arroyos (La Voz del Pueblo) - Zárate (El Debate) - Es una publicación de Diarios Bonaerenses S.A. - Director: Roberto Rossi - Consejo Editor: Hugo Soto y Albert C. Condanzani - DIB - Calle 49 N° 535 - Piso 1 - Oficina 3 (1900) La Plata - Telefax: (0221) 422-0054 - 422-0084 - E-mail: editor@dib.com.ar - La Buenos Aires - Telefax: (011) 4371-3415 - E-mail: publicidad@dib.com.ar - Dirección de Internet: www.dib.com.ar - Registre de la Propiedad Intelectual en trámite.

ida azul