

EFSA establece los Valores de Referencia para Sodio y Cloruro

El Panel de Nutrición, Nuevos Alimentos y Alérgenos Alimenticios de EFSA (<http://www.efsa.europa.eu/>) (NDA) ha establecido las Ingestas Diarias de Referencia (IDR) de sodio y cloruro para la población sana, a petición de la Comisión Europea. Estos valores van a ser muy útiles para el establecimiento de políticas en Nutrición.

SODIO

El Panel ha concluido que una ingesta de sodio de 2 gramos al día es una ingesta segura y adecuada para la población adulta europea, ya que probablemente ayudará a la población general a mantener el equilibrio de sodio. Este mismo valor se aplica a mujeres embarazadas y a lactantes.

Para la población infantil, las ingestas de sodio que se consideran seguras y adecuadas se extrapolan del valor de las personas adultas, ajustándose a sus respectivos requerimientos de energía, y son las siguientes:

- Lactantes de 7 a 11 meses: 0,2 g / día
- Niños/niñas de 1 a 3 años: 1,1 g / día
- Niños/niñas de 4 a 6 años: 1,3 g / día
- Niños/niñas de 7 a 10 años: 1,7 g / día
- Niños/niños de 11 a 17 años: 2,0 g / día

CLORURO

Para el caso del cloruro, el Panel concluyó que existe una estrecha relación entre los equilibrios de sodio y cloruro en el cuerpo y que se observan niveles similares de excreción urinaria de sodio y cloruro, ya que en las dietas europeas, el cloruro de sodio es la fuente de ambos electrolitos.

El Panel de EFSA ha establecido los siguientes valores de referencia para el cloruro:

- Lactantes de 7 a 11 meses: 0,3 g / día
- Niños/niñas de 1 a 3 años: 1,7 g / día
- Niños/niñas de 4 a 6 años: 2,0 g / día
- Niños/niñas de 7 a 10 años: 2,6 g / día
- Niños/niñas de 11 a 17 años: 3,1 g / día
- Personas adultas, incluidas mujeres embarazadas y lactantes: 3,1 g / día

EFSA-Valores de Referencia para el Sodio (<https://efsa.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.2903/j.efsa.2019.5778>)