

# La SAL escondida

**Semana Mundial de  
Sensibilización sobre el  
consumo de sal**



Ministerio  
de SALUD

Montevideo  
Salud



La sal escondida está representada por el sodio en los productos. Elige los productos que aparezcan con menos sodio en la etiqueta.

El exceso de sal aumenta el riesgo de tener presión alta y de tener un infarto o un accidente cerebrovascular (ACV).

<b>Productos</b>	<b>Cantidad de sodio (mg)</b>	<b>% de la recomendación máxima diaria</b>
2 panchos al pan con mayonesa	1394	70%
1 chorizo	1100	55%
1 taza de caldo instantáneo	1100	55%
1 cda. salsa de soja	660	33%
1 hamburguesa al pan con queso	944	47%
7 nuggets	470	23%
2 fetas de fiambre	450	23%
1 bolsa de papas chips 40 g	243	12%
2 cdas. queso rallado	200	10%
1 bizcocho	190	10%