

El exceso de sal aumenta el riesgo de tener enfermedades crónicas como hipertensión arterial, infarto, accidente cerebrovascular (ACV) e insuficiencia renal.

La sal presente en los alimentos aparece en las etiquetas de los envases como **SODIO**.

Compara y elige los productos que tengan menos sodio.



LA SAL OCULTA

Un peligro para la salud





Yo no soy hipertenso. ¿También tengo que comer con menos sal?

Sí. La recomendación es de 5 g de sal en el día como máximo aún para personas sanas, que son 2000 mg de sodio (equivalente a 1 cucharadita).

Pero si yo no le agrego sal a las comidas... ¿igual estoy consumiendo demasiada sal?

Sí. La mitad de la sal que comemos está oculta en los productos procesados y comidas elaboradas. Muchos tienen sal agregada y ni siquiera tienen sabor salado.

CUALQUIERA DE ESTOS EJEMPLOS CONTIENE EL EQUIVALENTE A MEDIA CUCHARITA DE SAL, O SEA LA MITAD DE LO RECOMENDADO COMO MÁXIMO PARA TODO UN DÍA.



4 fetas de jamón, salame o mortadela



1 chorizo



3 rebanadas de queso semiduro



1 bolsa de 120 g de papitas, palitos u otros snacks salados



½ cubito de caldo



1 cucharada de salsa de soja



1 taza de sopa instantánea

Guía Alimentaria para la población uruguaya, MSP 2016.