



A la población en general,

Como miembros de la Asociación Uruguaya de Dietistas y Nutricionistas (AUDyN), nos preocupa el aumento de sodio en el agua potable que se ha detectado en algunas regiones de nuestro país. El sodio es un mineral esencial que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente, pero el exceso de sodio en la dieta puede tener efectos negativos en nuestra salud, como el aumento de la presión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La cantidad de sodio en el agua varía según la fuente. Por lo tanto, es recomendable revisar la cantidad de sodio que declaran las empresas en las etiquetas de aguas embotelladas.

Es importante que los ciudadanos revisen el contenido de sodio en los alimentos procesados y eviten agregar sal a las comidas, siendo que el 37% de la población adulta de nuestro país es hipertensa. Se recomienda no superar la ingesta diaria de sal recomendada, que es de aproximadamente 5 gramos al día (una cucharadita de té) para la mayoría adultos sanos.

La Asociación Uruguaya de Dietistas y Nutricionistas, frente a esta situación sugiere de manera general a la población afectada y en particular a la población hipertensa, con insuficiencia cardíaca y/o con enfermedad renal, tener presente las siguientes consideraciones:

- Controlar los valores de presión arterial con mayor frecuencia.
- Concurrir a controles nutricionales y médicos.
- Continuar consumiendo abundantes líquidos, buscando alternativas diferentes que no incluyan mayor consumo de bebidas azucaradas, por ejemplo: aguas embotelladas.
- Evitar el agregado de sal, de cualquier tipo, a las comidas.
- Evitar el consumo de alimentos preparados fuera del hogar, productos envasados, enlatados, deshidratados, tales como: cubos deshidratados para saborizar sopas y salsas, sopas en sobres, fiambres, embutidos, mantecas con sal, mayonesas, quesos, snacks, panificados con sal (pan, galletas, grisines, bizcochos).

- Evitar consumir cualquier producto que en el envase aparezca el octógono negro con la leyenda Exceso de Sodio.
- Mantener una alimentación rica en vegetales y frutas de estación, cereales, carnes magras, preparadas en casa al horno, parrilla, vapor y guisados.

En resumen, es importante que la población esté informada sobre el aumento de sodio en el agua potable y la importancia de controlar el consumo de sal en la dieta. Les recomendamos que consulten con un profesional de la salud (Licenciado en Nutrición y/o Médicos) si tienen preguntas sobre su consumo de sodio y sigan una dieta equilibrada y saludable.

**Juntos, podemos tomar medidas para mejorar nuestra salud y bienestar.**



Lic. Nut. Guillermo Silva  
Presidente



Lic. Nut. Leonardo Lozano  
Secretario