

**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 agregó 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 CUCCHARITA 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.