


# Etiqueta de advertencia de alto contenido de sodio: Por qué es importante

*La propuesta de ley obligaría a las cadenas de restaurantes a que publiquen etiquetas de advertencia para los productos con alto contenido de sodio en los menús y en las pizarras de menús.*



Advertencia:  indica que el contenido de sodio (sal) en este producto excede el límite diario recomendado (2,300 mg). Un alto consumo de sodio puede aumentar la presión arterial y el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

## ¿Por qué fue propuesta esta ley?

- Una alta ingesta de sodio es peligrosa. Está asociada con la presión arterial alta y el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.<sup>1,2</sup>
- Destacadas organizaciones científicas recomiendan que el consumo *diario* de sodio no debe exceder los 2,300 mg.<sup>1,2</sup>
- El contenido de sodio en los productos del menú de los principales restaurantes de comida rápida aumentó más de 20 % entre 1997 y 2010.<sup>3</sup>
- La mayoría del sodio en la dieta estadounidense (77 %) proviene de comida de restaurantes y alimentos procesados.<sup>4</sup>
- Aproximadamente 10 % de los productos de los menús que se venden en establecimientos de servicio de la cadena alimenticia en la ciudad de Nueva York, y que se cubren en esta propuesta de ley, tienen por lo menos 2,300 mg de sodio y deberán llevar una etiqueta de advertencia.<sup>5</sup>

## ¿Por qué son importantes las etiquetas?

- La evidencia sugiere que las advertencias de salud, como por ejemplo la advertencia propuesta para el sodio, puede aumentar el conocimiento y disminuir la compra y el consumo de ciertos productos.<sup>6</sup>
- Más de un millón de neoyorquinos leen las etiquetas de calorías diariamente.<sup>7</sup> Aproximadamente 80 % de los neoyorquinos opinó que eran útiles.<sup>8</sup>

▲ **Los restaurantes y los alimentos procesados son la mayor fuente de sodio en la dieta (77 %).**<sup>4</sup>

▲ **El adulto promedio en la ciudad de Nueva York consume alrededor de 3,200 mg de sodio al día, alrededor de 40 % por encima del límite diario recomendado (2,300 mg).**<sup>9</sup>



**NYC**<sup>TM</sup>  
Health

# Referencias

1. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th ed. Washington, DC: US Department of Agriculture and US Department of Health and Human Services; 2010.
2. IOM (Institute of Medicine). 2013. Sodium intake in populations: assessment of evidence. Washington, DC: The National Academies Press.
3. Rudelt A, French A, Harnack L. Fourteen-year trends in sodium content of menu offerings at eight leading fast-food restaurants in the USA. *Public Health Nutr* 2013;17(8):1682-88.
4. Mattes RD, Donnelly D. Relative contributions of dietary sodium sources. *J Am Coll Nutr* 1991;10(4):383-393.
5. MenuStat Analysis
6. Hammond D. Health warning messages on tobacco products: a review. *Tob Control* 2011;20: 327-337.
7. Dumanovsky T, Huang CY, Bassett MT, Silver LD. Consumer awareness of fast-food calorie information in New York City after implementation of a menu labeling regulation. *Am J Public Health* 2010;100(12):2520-25.
8. Quinnipiac University Poll. October 20, 2011. Available at: <http://www.quinnipiac.edu/news-and-events/quinnipiac-university-poll/new-york-city/release-detail?ReleaseID=1664>. Last accessed May 26, 2015.
9. Angell SY, Yi S, Eisenhower D, Kerker BD, Curtis CJ, Bartley K, Silver LD, Farley TA. Sodium intake in a cross-sectional, representative sample of New York City Adults. *Am J Public Health* 2014;104(12):2409-16.