



**SALVA TU *salud*
Y REDUCE TU CONSUMO
DE *sodio***

**¿De dónde
viene el sodio que
consumimos?**

En México se consumen altas cantidades de sodio, lo que aumenta el riesgo de hipertensión y enfermedades del corazón.



46%

Productos procesados y ultraprocesados



34%

Sal y condimentos



20%

Alimentos naturales o mínimamente procesados

0 10 20 30 40 50 60 70 80



OJO...

Sal y sodio no son lo mismo

La sal es la combinación de dos minerales, sodio y cloro. Es la que usamos comúnmente para cocinar.



El sodio es un mineral presente en pequeñas cantidades de forma natural en algunos alimentos. Además, se añade durante la fabricación de productos y bebidas ultraprocesadas en diferentes presentaciones (cloruro de sodio, glutamato monosódico, entre otros).

El **alto consumo de sodio** se relaciona a la principal causa de muerte en México: las **enfermedades cardiovasculares.**

Reduce tu consumo de sodio **evitando productos ultraprocesados con sello de "Exceso de Sodio"** **y modera el uso de sal.**



SALVA TU *corazón*
Y REDUCE TU CONSUMO
DE *sodio*



SALVA TU *salud*
Y REDUCE TU CONSUMO
DE *sodio*



@ ACTUAPORLASALUD

Fuentes:

Vargas-Meza, J. et al. Ingesta de sodio y potasio en la dieta: Datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2016 de México. Nutrients 2022. || Paquete técnico SHAKE. OPS, 2016