

¿CUÁNTA SAL TIENEN LOS PRODUCTOS QUE CONSUMIMOS?

TE SORPRENDERÁN LAS CANTIDADES OCULTAS DE SAL QUE HAY EN LOS PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS EN MÉXICO!

CEREALES



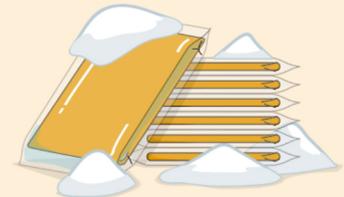
HASTA 1 g
POR CADA 100G

MAYONESA



HASTA 1,2 g
POR CADA 100G

QUESOS PROCESADOS



HASTA 2.6 g
POR CADA 100G

GALLETAS



HASTA 2.7 g
POR CADA 100G

JAMONES



HASTA 2.9 g
POR CADA 100G

SOPAS INSTANTÁNEAS



HASTA 5.1 g
POR CADA 100G



LA OMS RECOMIENDA
CONSUMIR MENOS DE 5 GRAMOS
DE SAL AL DÍA.
PREFIERE ALIMENTOS NATURALES.



#MenosSalMásSalud

FUENTE: 1. Nieto et al. Sodium Content of Processed Foods Available in the Mexican Market. Nutrients. 2018;10(12). pii: E2008.