



Consejos para

reducir el exceso de sal

Lo primero que tienes que saber es que

la “sal” y el “sodio”

no son lo mismo,

la sal es el nombre común que se le da al “cloruro de sodio”, que se forma de **40% de sodio y 60% cloruro.**

Por otro lado, el sodio es un mineral indispensable para el cuerpo.

Que no sea salado no significa que no tenga sodio:

En la actualidad se le adiciona sodio a la mayoría de productos procesados, con el fin de potenciar su sabor y mejorar su conservación, por lo que te sugerimos revisar las etiquetas, evitar el sello: **exceso de sodio** y siempre optar por versiones orgánicas y naturales de tus alimentos.

1 cucharada de sal
2300 mg de sodio



Cloro 60%

Sodio 40%

¡Te sorprenderán las cantidades ocultas de sal que hay en los productos ultraprocesados en México!

Cereales

Hasta 1g
por cada 100g



Mayonesa

Hasta 1.2 g
por cada 100g



Quesos procesados

Hasta 2.6g
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



¡El sabor no está en la sal!

Creemos que muchas veces a los platillos les falta sal, cuando solo podría faltarles un poco de sabor.

Use especias, hierbas, limón, ajo y cebolla para agregar sabor a los alimentos al cocinar, en vez de añadir sal.



Añade alimentos con potasio:

Los alimentos ricos en potasio ayudan a reducir los efectos del exceso de sodio en el cuerpo, por lo que te sugerimos incluir: papa, melón, plátano, frijoles, leche y yogur.



Te invitamos a visitar
nuestra herramienta
“Conoce más”,
donde encontrarás
el artículo completo,
“¿Sodio o sal?”
y obtendrás más
información sobre el tema.