



Juntos transformemos
Yucatán

GOBIERNO DEL ESTADO

SSY

**SERVICIOS DE SALUD
DE YUCATÁN**



Juntos transformemos
Yucatán
GOBIERNO DEL ESTADO

SSY
SERVICIOS
DE SALUD DE
YUCATÁN



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CUIDA TU SALUD

ALTO AL CONSUMO DE AZÚCARES Y ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS



Las enfermedades relacionadas con un **alto consumo de alimentos ultraprocesados** como **diabetes, hipertensión y obesidad**, aumentan el riesgo de enfermarse gravemente por **COVID-19**.



El azúcar que se consume en exceso proviene principalmente de refrescos y bebidas endulzadas. **Este azúcar y los alimentos ultraprocesados afecta nuestro sistema inmune.**



RECOMENDACIONES

- ▶ Mantén una **alimentación sana** (frutas, verduras, carne magra, agua natural, etc).



**EVITA ALIMENTOS
CON LOS SELLOS**



salud.yucatan.gob.mx

/yucatan.salud @salud_yucatan



Juntos transformemos
Yucatán
GOBIERNO DEL ESTADO

SSY
SERVICIOS
DE SALUD DE
YUCATÁN



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



¿CUÁNTA SAL CONSUMIMOS?



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

CEREALES



Hasta 1g.
Por cada 100 g.

MAYONESA



Hasta 1.2 g.
Por cada 100 g.

QUESOS PROCESADOS



Hasta 2.6 g.
Por cada 100 g.

GALLETAS



Hasta 2.7 g.
Por cada 100 g.

JAMONES



Hasta 2.9 g.
por cada 100 g.

SOPAS INSTANTÁNEAS



Hasta 5.1 g.
Por cada 100 g.

CONSUME MENOS SAL Y EVITA ALIMENTOS CON EL SELLO.
La OMS recomienda consumir menos de 5 gramos de sal al día.



salud.yucatan.gob.mx

/yucatan.salud

@salud_yucatan



Juntos transformemos
Yucatán
GOBIERNO DEL ESTADO

SSY
SERVICIOS
DE SALUD DE
YUCATÁN



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

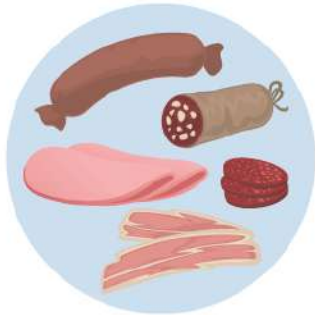


¿CUÁNTA SAL CONSUMIMOS?



La OMS recomienda consumir menos de 1 cucharadita (5 g.) de sal al día. Esto equivale a 2,300 mg. de sodio al día.

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN SODIO



Embutidos



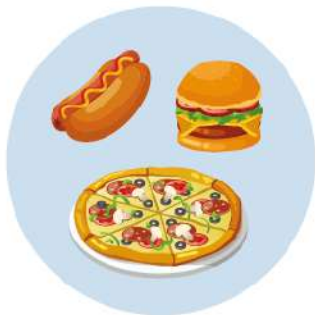
Enlatados



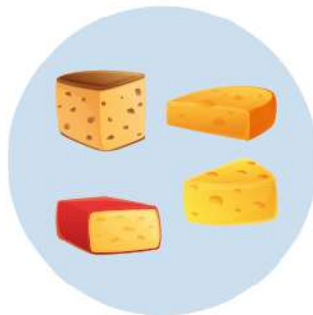
Sazonadores



Frituras



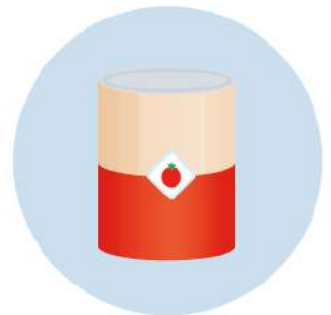
Comidas rápidas



Quesos



Sopa instantánea



Jugo de tomate

Los alimentos ultraprocesados o comida chatarra son productos altos en sodio.

LIMITA EL CONSUMO DE ALIMENTOS CON ESTE SELLO.



salud.yucatan.gob.mx

/yucatan.salud

@salud_yucatan



Juntos transformemos
Yucatán
GOBIERNO DEL ESTADO

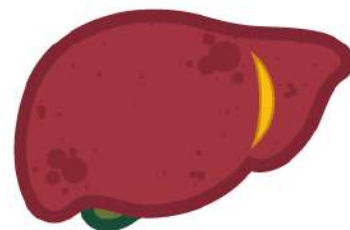
SSY
SERVICIOS
DE SALUD DE
YUCATÁN



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



HÍGADO GRASO Y BEBIDAS AZUCARADAS



EVITA LAS BEBIDAS AZUCARADAS Y JUGOS



La bebida azucarada más consumida es el refresco.



Adultos con alto riesgo de hígado graso consumen 2 tazas más de bebidas azucaradas.

RECOMENDACIONES



Prefiere las frutas enteras.
Su consumo no se asocia con hígado graso.



Si preparas jugos de fruta, **no les añadas azúcar** para no perder sus propiedades naturales.

**EVITA ALIMENTOS
CON EL SELLO**



salud.yucatan.gob.mx

[/yucatan.salud](https://www.facebook.com/yucatan.salud) [@salud_yucatan](https://twitter.com/salud_yucatan)



Juntos transformemos
Yucatán
GOBIERNO DEL ESTADO

SSY
SERVICIOS
DE SALUD DE
YUCATÁN



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



OBESIDAD EN NIÑAS Y NIÑOS



¿POR QUÉ NO DEBEN CONSUMIR AZÚCAR Y EDULCORANTES?



Causa caries



Refuerza el gusto
por lo dulce



No los nutre



Provoca obesidad,
diabetes, etc.

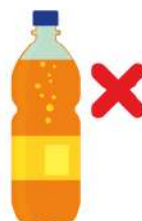
PROTEGE A TUS HIJOS DE ESTOS ALIMENTOS



Chatarra



Enlatados



Refrescos



Dulces y panes

EVITA QUE CONSUMAN ALIMENTOS CON LOS SELLOS



salud.yucatan.gob.mx

/yucatan.salud

@salud_yucatan



NUEVO ETIQUETADO

PARA ALIMENTOS Y BEBIDAS EN MÉXICO



El etiquetado de advertencia en productos alertará con octágonos frontales.

PRODUCTO CON EDULCORANTE O CAFEÍNA

Tendrá una leyenda precautoria.



CONTIENE CAFEÍNA
EVITAR EN NIÑOS

CONTIENE EDULCORANTE
NO RECOMENDABLE
EN NIÑOS



TABLA NUTRIMENTAL

La información debe estar por 100 g. o 100 ml. para comparar entre productos.



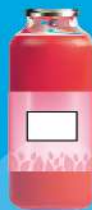
POR CADA 100 GRs.
AZÚCAR 20 GR.

POR CADA 100 GRs.
AZÚCAR 30 GR.

LISTA DE INGREDIENTES

Se colocarán los distintos tipos de azúcares, para identificar las fuentes de azúcares desconocidas.

Si un producto tiene azúcares añadidos, se deberá declararlo en la tabla nutricional.



Hidratos de carbono disponibles	0g.
Azucarada	20 g.
Azúcar añadida	20 g.



SECRETARÍA DE SALUD

Para los empaques pequeños se usará un octágono negro con el número de sellos que tiene el producto.



Juntos transformemos
Yucatán
GOBIERNO DEL ESTADO

SSY
SERVICIOS
DE SALUD DE
YUCATÁN

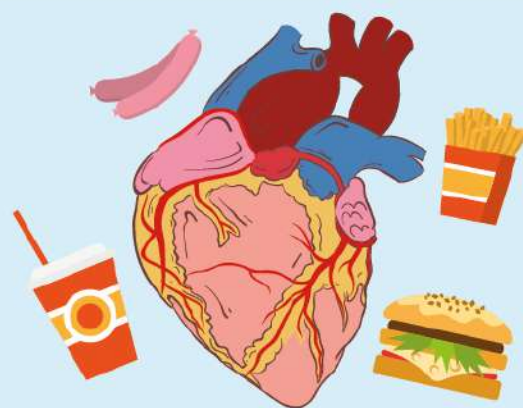


ETIQUETADO CLARO

IDENTIFICA DE MANERA RÁPIDA LOS PRODUCTOS QUE DAÑAN LA SALUD DEL CORAZÓN

¿QUÉ DAÑA EL CORAZÓN?

- El consumo excesivo de sodio
- El consumo excesivo de azúcar
- Las grasas saturadas



SODIO

DAÑO

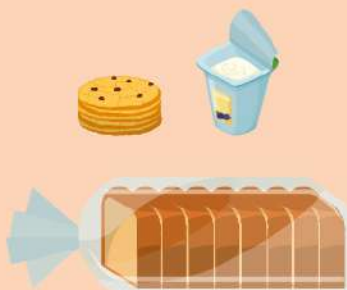
Incrementa la presión arterial y puede provocar accidentes en el corazón y cerebro



GRASAS SATURADAS Y GRASAS TRANS

DAÑO

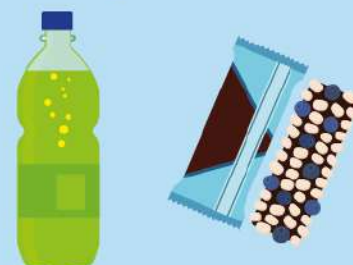
Elevan el colesterol, obstruyendo arterias y venas



AZÚCARES

DAÑO

Provocan obesidad, aumentan el azúcar en sangre y los triglicéridos



En México, 1 de cada 5 muertes son por enfermedad del corazón

salud.yucatan.gob.mx

/yucatan.salud @salud_yucatan