



En el marco de la **Semana de Sensibilización sobre la Sal**

Disminuir el sodio en productos procesados y ultraprocesados podría evitar 12,866 muertes al año en México

- *En México, las personas adultas consumen entre 3.1 y 3.5 g de sodio al día, por encima de los 2 g recomendados por la OMS.*
- *El alto consumo de sodio aumenta la presión arterial y el riesgo de infartos, accidentes cerebrovasculares, enfermedad renal crónica y cáncer gástrico.*
- *Una política integral a nivel nacional podría prevenir cerca de 12,866 muertes y hasta 43,940 casos nuevos de enfermedades cardiovasculares, enfermedad renal crónica y cáncer gástrico al año.*

Ciudad de México, a 11 de mayo de 2026.- En el marco de la *Semana de Sensibilización sobre la Sal 2026*, del 11 al 17 de mayo, y del Día Mundial de la Hipertensión, a celebrarse el 17 de mayo, El Poder del Consumidor, hace un llamado urgente a las autoridades a fortalecer las políticas públicas para reducir el consumo de sodio en México.

Este año, instituciones internacionales como la Organización Panamericana de la Salud (OPS) enfatizan en las intervenciones efectivas para disminuir la ingesta de sodio, como la reformulación de productos, el etiquetado frontal de advertencia, las campañas de comunicación y la protección de niñas, niños y adolescentes frente a la publicidad de alimentos no saludables. Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce el Día Mundial de la Hipertensión 2026 bajo el llamado *“Controlar la hipertensión juntos: mida su presión arterial con regularidad, derrote al asesino silencioso”*, destacando la necesidad de prevenir, detectar y controlar la presión arterial elevada de manera oportuna.

El alto consumo de sal es un factor de riesgo para hipertensión arterial, una de las causas más importantes de infartos, accidentes cerebrovasculares y enfermedad renal crónica. En México, la mayor parte de la población (entre 64% y 97%) supera la recomendación de la OMS de consumir menos de 2 g de sodio al día, el equivalente a 5 g de sal. De acuerdo con la evidencia disponible, escolares consumen alrededor de 7 g de sal al día, adolescentes 9.3 g y personas adultas entre 7.8 y 8.8 g diarios.

El problema no se limita a la sal que se agrega en casa cuando se preparan los alimentos, o cuando ya están servidos. Una proporción importante del sodio que consumen las y los mexicanos proviene de productos procesados y ultraprocesados, como panes, galletas saladas, carnes procesadas, sopas instantáneas, condimentos, botanas y otros productos industrializados. Estos productos aportan entre 40% y 50% del sodio total de la dieta, por lo que reducir la sal de mesa no será suficiente si no se regula también el contenido de sodio en los productos y se reduce su consumo de manera significativa.

“El consumo excesivo de sodio no es una decisión individual aislada; está determinado por un entorno alimentario donde los productos procesados y ultraprocesados contienen cantidades elevadas de sal. México necesita avanzar hacia una política obligatoria de reformulación que reduzca el sodio desde la oferta de productos y proteja especialmente a quienes viven con

hipertensión o mayor riesgo cardiovascular”, señaló **Jorge Vargas, investigador de la campaña de Salud Alimentaria de El Poder del Consumidor.**

Un problema de salud nacional

La hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares son algunas de las mayores cargas para la salud pública en México. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), las cardiopatías y enfermedades cardiovasculares son de las principales causas de muerte en el país. La hipertensión presente en más del 30% de la población adulta mexicana, es uno de los factores de riesgo más importantes para estas enfermedades, y su relación con el consumo elevado de sodio está ampliamente documentada.

Evidencia reciente para México muestra que una política obligatoria de reformulación o reducción del contenido de sodio en productos procesados y ultraprocesados tendría un impacto sustancial. Un estudio publicado en *Hypertension* estimó que implementar las metas regionales de reducción de sodio de la OPS en productos procesados y ultraprocesados podría reducir en 25% el consumo total de sodio y con esto disminuir la presencia de hipertensión en la población. Además, podría prevenir 12,866 muertes o 43,940 casos nuevos al año por enfermedades cardiovasculares, enfermedad renal crónica y cáncer gástrico.

México aún no cuenta con una ley obligatoria de reformulación de sodio para productos procesados y ultraprocesados. Las acciones implementadas hasta ahora han sido voluntarias o indirectas. Con la entrada en vigor del etiquetado frontal de advertencia en 2020, se observó una reducción de sodio significativa en diferentes categorías de productos para evitar los sellos, lo que supone la medida con mayor impacto hasta ahora. Sin embargo, se recomiendan políticas específicas para la reducción de este ingrediente, con metas claras, monitoreo y sanciones.

En este contexto, **El Poder del Consumidor hace un llamado al gobierno federal y al Congreso de la Unión para implementar una política obligatoria de reducción de sodio** en productos procesados y ultraprocesados, alineada con las metas regionales de la OPS, así como fortalecer el etiquetado frontal de advertencia, garantizar compras públicas saludables en escuelas, hospitales y espacios gubernamentales, y desarrollar campañas permanentes que informen a la población sobre la relación entre sodio, ultraprocesados, hipertensión y enfermedades cardiovasculares

Contacto de prensa:

Rosa Elena Luna cel. 55-2271-5686;

Diana Turner cel. 55-8580-6525;

Denise Rojas cel. 55-1298-9928;

Referencias

1. Organización Panamericana de la Salud. Semana de sensibilización sobre la sal 2026. OPS/OMS; 2026.
2. World Health Organization. World Hypertension Day 2026. WHO; 2026.
3. Muciño-Sandoval K, Zepeda-Tello R, López-Olmedo N, Stern D, Tolentino-Mayo L, Vargas-Meza J, et al. Expected Impact of Implementing the PAHO Regional Sodium Targets in Mexico. *Hypertension*. 2025.
4. Alianza por la Salud Alimentaria. *El alto consumo de sodio proveniente de productos ultraprocesados: un riesgo para la salud cardiovascular en México.*
5. World Action on Salt. Salt Awareness Week 2026. Action on Salt; 2026.