



3 de cada 4 personas adultas tienen algún grado de **sobrepeso u obesidad**, 2 de cada 10 son **hipertensas**, y al menos, 1 de cada 10 es **diabética**.*



El alto consumo de estos productos aumenta los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, además de aumentar el riesgo de hígado graso y enfermedades cardiovasculares.

¡Elige saludable!

En México, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en todos los grupos de edad es un grave problema de salud pública, aunado a la inseguridad alimentaria y a un alto consumo de alimentos no recomendables.*



No olvides leer los sellos de advertencia. **Entre menos sellos tengan los productos, mejor.**

