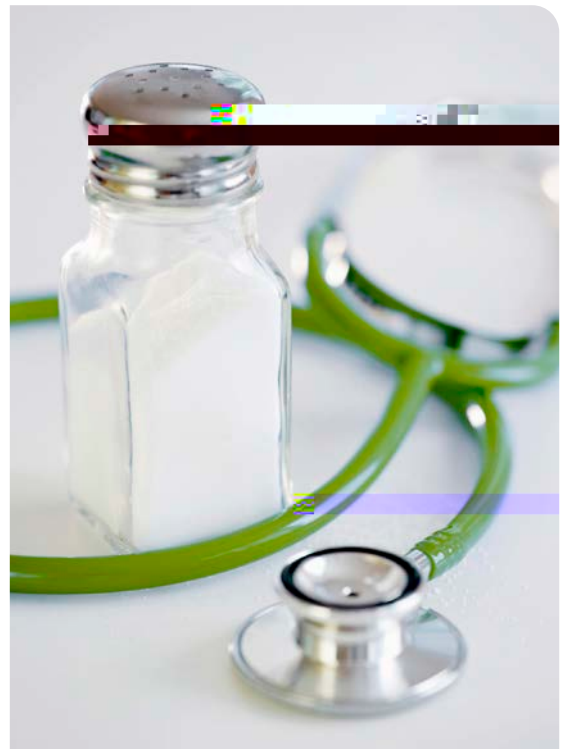




¿Por qué debería limitar el consumo de sodio?

Tu profesional de la salud tal vez te ha dicho que reduzcas



inflamación, disfunción abdominal y aumento de peso.

¿Cómo el exceso de sodio afecta la salud cardíaca?

* El exceso de sodio puede contribuir a la hipertensión arterial, lo que a su vez puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. El sodio también puede contribuir a la retención de líquidos, lo que puede causar hinchazón (edema) en las piernas y los pies.

El sodio también puede contribuir a la enfermedad de las arterias coronarias, lo que puede aumentar el riesgo de infarto de miocardio.

¿Cuánto sodio necesito?

La American Heart Association recomienda limitar el consumo de sodio a menos de 2,3 gramos al día (menos de 1 cucharadita de sal).

- La American Heart Association recomienda limitar el consumo de sodio a menos de 2,3 gramos al día (menos de 1 cucharadita de sal).
- El sodio se encuentra en muchos alimentos, especialmente en los alimentos procesados y en la sal de mesa.
- Para reducir el consumo de sodio, es importante leer las etiquetas de los alimentos y elegir productos con bajo contenido de sodio.

¿Cuáles son las fuentes de sodio?

Las principales fuentes de sodio son la sal de mesa, los alimentos procesados y los alimentos ricos en sodio natural, como el queso y el pan.

¿Qué alimentos debería limitar?

Se recomienda limitar el consumo de alimentos ricos en sodio, como los alimentos procesados, el queso, el pan y la sal de mesa.

(continuado)



American
Heart
Association.

Dedica unos minutos y escribir tus propias preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de atención médica.

Por ejemplo: