



## ¿Por qué debería limitar el consumo de sodio?

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



inflamación, di ten ión abdominal y aumento de peso.

### ¿Cómo el exceso de sodio afecta la salud cardíaca?

\* 3^~i c r^» i k } ^~s^i c ^~c i s c k~ k { Á^y c ^~q^3 u~k c u k { ^~c i s c  
^2 0^k ^q^3 ^ ^ { c ^ , ^~c ^~q^3 u~k c u . ^2 c ^3 } k~2^ { ^g^~2 s i ^ i  
i k ^~q^0 k ^3 k Á^» k a c 0 { c ^ , ^~c ^~q^3 u~k c u { c g^3 {  
^3 } k~2^ { ^ a 0 k ^s E~ ^0 2 k 0 s ^ { ^ } \* c~ k { a ^~c i k { ^2 s k } a c u k ^2 c  
a^3 k i k k { k , ^0 { ^ a 0 k ^s E~ ^0 2 k 0 s ^ { c g c~ i ^3 g s 0 ^ a 0 k ^s E~ ^0 2 k 0 s ^ {  
^ { 2^ k~ ^ { q^3 ~^~ a k 0 ^ c ~^~ }

Pk~k 0 } k~c ^~c i s c k~ { ^ ^ { s } } k~2^ g s E~ a^3 k i k ^»^3 i ^0 2 k ^  
k , s^2^ 0 c 0 k i ^3 g s 0 { ^ a 0 k ^s E~ ^0 2 k 0 s ^ { ^ { 2^ }

### ¿Cuánto sodio necesito?

=^ } ^» c 0 u i k { ^~a k 0 ^ c ~^~ k~ . ^2^ i c ^~Q~s i c ^~g c ~^3 } k~  
i k } ^~s^i c ^~c i s c u =^ a k 0 ^ c ~^~ a 0 c } k i s c k~ . ^2^ i c ^~Q~s i c ^~  
g c ~^3 } k^3 ~c ^~ÉÜÍÈÈ } s { s q 0 ^ } c ^~è } q é i k ^~c i s c ^ { i u ^ }

- La American Heart Association 0kg c } sk~i ^~c } \_ i k  
ÉÜÍÈÈ } q i k ^~c i s c ^ { i u ^ } g c ~^3 ~ { u } s^2 k s i k ^ { i k } k~c ^~  
i k ÉÜÍÈÈ } q ^ { i u ^ a ^0 ^ { ^ } ^» c 0 u i k { c ^~^ i ^3 { c ^~  
k~a k g s ^ { } k~2 k a ^0 ^ ^3 s k~k~^3 p 0 k~ i k a 0 k ^s E~ ^0 2 k 0 s ^ {  
^ { 2^ }
- 6~g { ^3 ^ c 0 k i ^3 g s 0 ÉÜÍÈÈ } q ^ { i u ^ a^3 k i k } k y c 0 ^0 { ^ a 0 k ^s E~  
^0 2 k 0 s ^ { } { ^~^ { ^3 i g ^0 i u ^ g ^ }

### ¿Cuáles son las fuentes de sodio?

? ^3 g r c ^~ ^ { s } } k~2 c ^~g c ~^2 s k~k~ ^ { q c i k ^~c i s c k~ ^3 k~2^ i c  
~^2 3 0 ^ { J k 0 c { ^ } } ^» c 0 g ^~2 s i ^ i k ^~c i s c a 0 c , s # i t ] M

### ¿Qué alimentos debería limitar?

=^ } k y c 0 } ^~k 0 ^ i k 0 k i ^3 g s 0 k { ^~c i s c k~ k , s^2^ 0 g c } s i ^~  
k~ , ^~^ i ^~ » a 0 k a ^0 ^ i ^ . ^2^ ~^3 k { k~2 k~k 0 ^3 ~g c ~2 k~s i c

(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: