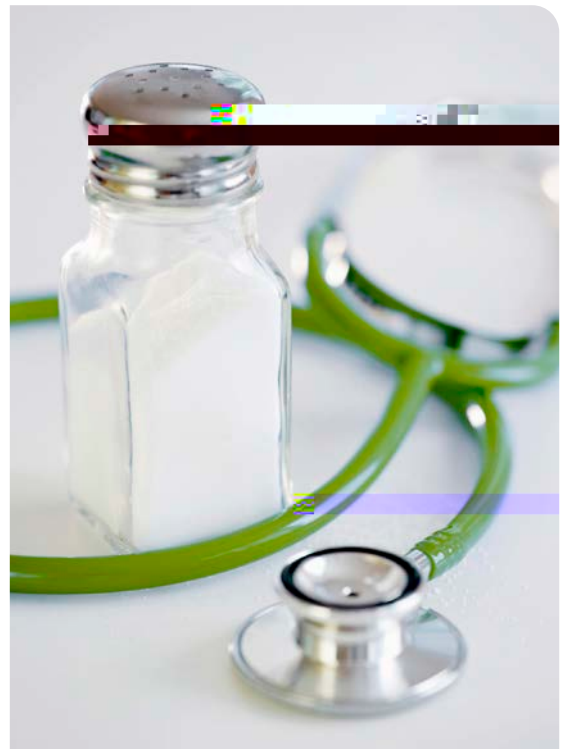




¿Por qué debería limitar el consumo de sodio?

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 @^k ^q^3 ^ ^ { c ^ , ^~c ^~q^3 u~k c U . ^2 c ^3 } k~2 ^ { ^g^~2 s i ^ i
i k ^~q @k ^3 k Á^» k a c @ { c ^ , ^~c ^~q^3 u~k c U { c g^3 ^ {
^3 } k~2 ^ { ^ a @k ^s E~ ^ @2 k @s ^ { c ^~ k { a ^~c i k { ^2 s k } a c U k ^2 c
a^3 k i k k { k , ^ @ { ^ a @k ^s E~ ^ @2 k @s ^ { c g c ^ i ^3 g s @ ^ a @k ^s E~ ^ @2 k @s ^ {
^ { 2 ^ k ~ ^ { q^3 ~ ^ ~ a k @ ^ c ^ ~ ^ }

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

¿Cuánto sodio necesito?

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

- La American Heart Association @kg c } s k~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 ^ @ ^ { ^ } ^» c @ u ^ i k { c ^~^ i ^3 { c ^~
k~a k g s ^ { } k~2 k a ^ @ ^ ^3 s k~k ^~3 p @k~ i k a @k ^s E~ ^ @2 k @s ^ {
^ { 2 ^ }
- 6~g { ^3 ~c @ k i ^3 g s @ ÉÜÍÈÈ } q ^ { i u ^ a^3 k i k } k y c @ ^ @ { ^ a @k ^s E~
^ @2 k @s ^ { } { ^~^ { ^3 i g ^ @ 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 @ ^ { J k @ c { ^ } ^» c @ g ^~2 s i ^ i k ^~c i s c a @ c , s # i t] M

¿Qué alimentos debería limitar?

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