



¿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 ^Ü

- La American Heart Association 0kg c } s k~i ^~c } _ i k
ÉÜÍÈÈ } q i k ^~c i s c ^ { i u ^Ü 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 ^~Ü
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 ^Ü

¿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 ^Ü . ^2^ ^~3 k { k~2 k~k 0 ^3 ~g c ^~2 k~s i c

(continuado)



Llama alpar Kang (en-S) DD(DDO-14128821)ret25
o visita

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

Por ejemplo: