



American Heart Association®  
Healthy for Good™

# CÓMO DEMASIADO SODIO

AFECTA SU *Salud*



**9 de 10** estadounidenses consumen demasiado sodio.



## ¿DE DÓNDE VIENE EL SODIO?



Más del

**70%**

proviene de alimentos procesados y de restaurante



**10%**

agregado urante la cocción o comiendo



**15%**

ocurre naturalmente

## No agite tanto *el salero*

Esté atento a su consumo de sodio como parte de un patrón general para una alimentación sana para el corazón, con énfasis en:

- Variedad de frutas y verduras
- Granos integrales
- Productos lácteos bajos en grasa
- Pescado y aves sin piel
- Nueces y legumbres
- Aceites vegetales no tropicales
- Limitar la grasa saturada, grasa trans, sodio, carne roja, dulces y bebidas azucaradas

**3,400 miligramos** cantidad de sodio que un estadounidense consume en promedio al día

**1,500 miligramos o menos** cantidad recomendada por la AHA para una salud ideal del corazón

### Niveles excesivos de sodio/sal pueden ponerle en **RIESGO** de:

MÚSCULO CARDÍACO DILATADO  
DOLORES DE CABEZA  
ENFERMEDAD RENAL  
OSTEOPOROSIS  
ATAQUE CEREBRAL

INSUFICIENCIA CARDÍACA  
HIPERTENSIÓN ARTERIAL  
CÁLCULOS RENALES  
CÁNCER DEL ESTÓMAGO

## Su SALUD

### Niveles excesivos de sodio/sal pueden **CAUSAR**:

#### MAYOR RETENCIÓN DE AGUA QUE PUEDE LLEVAR A:

- Inflamación
- Distensión abdominal
- Aumento de peso

