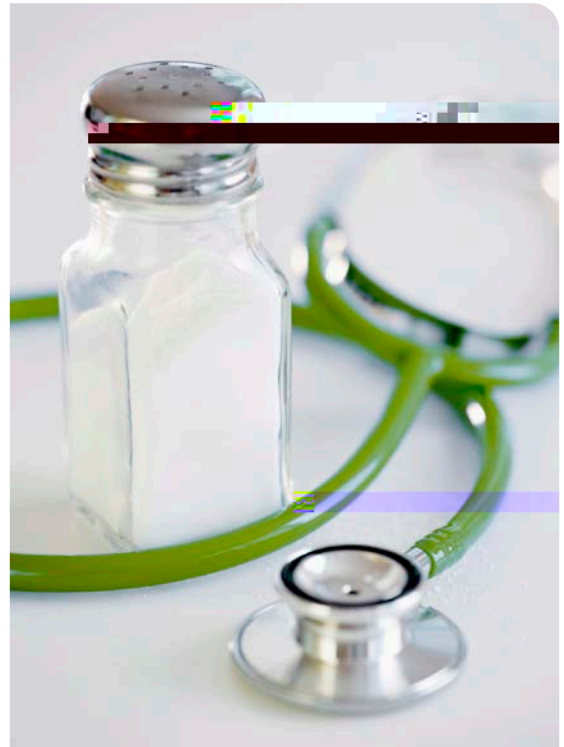




¿Por qué debería limitar el consumo de sodio?

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 ^ 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 ^ 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 ^ s ^ { ^ } c g c ~ i ^ 3 g s ^ 0 ^ a ^ 0 k ^ s E ~ ^ 0 2 k ^ s ^ { ^ } ^ { 2 ^ k ~ ^ { q ^ 3 ~ ^ ~ a k ^ 0 ^ c ~ ^ ~ } }

Pk ~ k ^ 0 } k ~ c ^ ~ ^ c i s c k ~ { ^ ^ { s } } k ~ 2 ^ k 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 ^ s ^ { ^ } ^ { 2 ^ k }

¿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 ^ ~ É Ü Í È È } s { q ^ 0 ^ } c ^ ~ è } q é i k ^ c i s c ^ i u ^ u

- La American Heart Association 0 kg c } s k ~ i ^ ~ c } _ i k É Ü È È È } q i k ^ c i s c ^ i u ^ u g c ~ ^ 3 ~ { u } s ^ 2 k s i k ^ { i k } k ~ c ^ ~ i k É Ü Í È È } q ^ { i u ^ a ^ 0 ^ { ^ } } ^ » c ^ 0 u ^ i k { c ^ ~ ^ i ^ 3 { c ^ u 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 ^ s ^ { ^ } ^ { 2 ^ k }
- 6 ~ g { ^ 3 ~ c ^ 0 k i ^ 3 g s ^ 0 É Ü È È È } q ^ { i u ^ a ^ 3 k i k } k y c ^ 0 ^ 0 { ^ a ^ 0 k ^ s E ~ ^ 0 2 k ^ s ^ { ^ } } ^ { ^ ~ ^ { 3 i g ^ 0 i u ^ g ^ u }

¿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 ^ { u } J k ^ 0 c { ^ } ^ » c ^ 0 g ^ ~ 2 s i ^ 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 ^ u . ^ 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: