

Niveles excesivos de sal (sodio): Cómo consumir demasiado sodio afecta la salud



9 de 10 estadounidenses consumen demasiado sodio oculto.

¿De dónde proviene el sodio?



Cerca del **71%**

proviene de alimentos procesados y de restaurantes



Cerca del **11%**

se añade al cocinar o comer



Más del **14%**

está presente naturalmente

3,400 miligramos

Cantidad de sodio que un estadounidense consume en promedio al día

1,500 miligramos

Cantidad recomendada por la AHA para tener una salud cardíaca ideal

Sacuda y saque la sal

Controle el consumo de sodio como parte de un patrón general de alimentación saludable para el corazón que haga énfasis en:

- Variedad de frutas y verduras
- Alimentos de granos enteros
- Productos lácteos con bajo contenido de grasa o sin grasa
- Pescado y aves sin piel
- Frutos secos y legumbres
- Aceites vegetales no tropicales
- Cantidad limitada de grasa saturada, sodio, carnes rojas y procesadas, dulces y bebidas azucaradas
- No consumo de grasas trans

Su salud

Los niveles excesivos de sodio/sal pueden ponerlo en riesgo de:

- Agrandamiento del músculo cardíaco
- Dolores de cabeza
- Enfermedad renal
- Osteoporosis
- Accidente cerebrovascular
- Insuficiencia cardíaca
- Presión arterial alta
- Cálculos renales
- Cáncer de estómago

Los niveles excesivos de sodio/sal pueden causar mayor retención de agua y provocar:

- Inflamación
- Distensión abdominal
- Aumento de peso



[TexasHealth.org/SodiumFacts](https://www.texashealth.org/sodiumfacts)

Fuentes:

"Sodium," Centers for Disease Control and Prevention, September 2021.

"Sources of Sodium in US Adults From 3 Geographic Regions," Circulation. 2017; 135:1775-1783.

"2019 ACC/AHA Guideline on the Primary Prevention of Cardiovascular Disease," Circulation. 2019; 140:e596-e646.

"Sodium, Blood Pressure, and Cardiovascular Disease," Circulation. 2012; 126:2880-2889.

Los médicos del personal médico ejercen su profesión de forma independiente y no son empleados ni agentes de los hospitales ni de Texas Health Resources salvo los médicos residentes en el programa de educación médica de posgrado del hospital. © 2022 Texas Health Resources

© Copyright 2022 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Go Red for Women es una marca comercial registrada de la AHA. El diseño Red Dress es una marca comercial del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. Se prohíbe el uso no autorizado. EXTHR904S 9/22



Texas Health es un orgulloso patrocinador de la causa **Go Red for Women**® del norte de Texas.

