

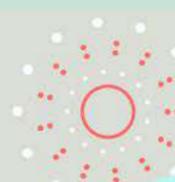


# ¡Sodio!



## ALIMENTOS BAJOS EN SODIO

El sodio es un elemento que el cuerpo necesita para funcionar correctamente.



### Funciones

Absorber nutrientes



Los músculos y los nervios funcionen apropiadamente.

el volumen sanguíneo



### Recomendación de consumo:

Na + 2 gramos Sodio = 5 gramos Sal 

#### ¿Sabías qué?...

Las enfermedades no transmisibles (ENT) constituyen la principal causa de morbilidad en todo el mundo.

### Consumo excesivo:

La ingesta de gran cantidad de sodio se ha asociado con diversas ENT.



Hipertensión arterial



Enfermedades cerebrovasculares



Enfermedades cardiovasculares

### Dieta baja en sodio:

No tiene como objetivo prohibir el consumo de sal, sino controlarlo.



Equilibrio saludable

#### Recordemos....

La sal es vital para el correcto funcionamiento.



### Beneficios de dieta baja en sodio:

Hará que mejoren significativamente ciertas funciones corporales:



No hay retención de líquidos

Reducirá riesgo de cardiopatía

Mantendrá niveles de hidratación



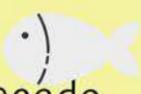
Absorción de minerales



### Alimentos bajos en sodio:

Se pueden incluir en la dieta:

Pepino 

Pescado 

Galletas sin sal 



Pastas



Arroz

Zumo de frutas 



Mariscos

Lechuga 



Nueces



Almendras



Contienen 10mg/100gr

Mahan K, Arlin M. Nutrición y Dietoterapia de Krause. 8va Edición. Interamericana-Mc Graw-Hill. México, D.F. 1995