



¡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

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

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