

FUNCIONES PRINCIPALES

- Mantiene el equilibrio de fluidos y electrolitos
- Requerido para la conducción nerviosa apropiada y la contracción muscular
- Influye en el volumen sanguíneo y la presión sanguínea

FUENTES BUENAS

La mayoría del sodio dietario proviene de los alimentos procesados y comida de restaurante.

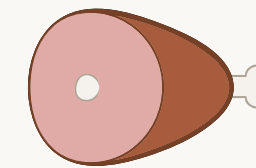
Alimentos Procesados

alimentos enlatados • embutidos • papas fritas

Sopa de Pollo con
Fideos (enlatada),
1 taza, 789 mg



Jamón (picado),
3 onzas, 1,059 mg



mg = miligramos

Sal de Mesa (Cloruro de Sodio)

Sal de Mesa, 1 cucharadita,
2,325 mg



RECOMENDACIÓN DIARIA

1,500
mg

Todos los Adultos

NOTAS ESPECIALES



La mayoría de las personas consume demasiado sodio.

- Dietas bajas en sodio y altas en potasio reducen la retención de fluidos y afectan la presión sanguínea de manera favorable.
 - » El consumo de $\leq 1,200$ mg de sodio/día está asociado con una reducción significativa de la presión sanguínea.
 - » Las frutas, vegetales y legumbres son naturalmente bajas en sodio y altas en potasio.