

## 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.

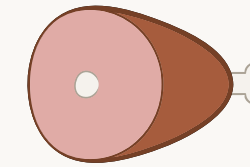
### Alimentos Procesados

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 consumen 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.