

LOS EFECTOS DE CONSUMIR MUCHO SODIO

A SU *Salud & Apariencia*

9 de cada **10** estadounidenses consumen demasiado sodio.



¿DE DÓNDE VIENE?



65%

de supermercados y tiendas de conveniencia



25%

de restaurantes



10%

de otras fuentes

3,400 miligramos

es el promedio de consumo de sodio entre los estadounidenses

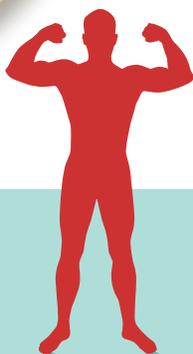
1,500 miligramos o menos

es la cantidad de sodio recomendada por la AHA para tener una salud cardiaca ideal

Su SALUD

Consumir niveles excesivos de sodio/sal lo puede poner en **RIESGO** de sufrir:

- | | |
|------------------------|----------------------------------|
| PRESIÓN ARTERIAL ALTA | ENFERMEDAD RENAL |
| ATAQUE CEREBRAL | PIEDRAS RENALES |
| INSUFICIENCIA CARDIACA | HIPERTROFIA DEL MÚSCULO CARDIACO |
| OSTEOPOROSIS | DOLOR DE CABEZA |
| CÁNCER ESTOMACAL | |



LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA



es el factor de riesgo principal de muerte para las **MUJERES** en Estados Unidos, contribuyendo con casi **200,000** muertes de mujeres al año.

{ Más de cinco veces las 42,000 muertes anuales por cáncer de mama. }

77.9 millones de **ADULTOS** estadounidenses tienen **presión arterial alta**.

LOS NIÑOS que siguen una dieta alta en sodio son **dos veces más propensos a desarrollar presión arterial alta** que los niños con dietas bajas en sodio.

Su APARIENCIA

Consumir niveles excesivos de sodio puede causar:

RETENCIÓN DE LÍQUIDOS, LO QUE GENERA:

- Inflamación
- Hinchazón
- Aumento de peso

