

Sodium: A Salty Subject

What Is Sodium?

- ❖ Sodium is an essential mineral our body needs to maintain good health that is found naturally in foods.



Our Bodies Need Some Sodium:

The National Institutes of Health and American Heart Association recommend: **2,400 milligrams of sodium/day (equals 1 tsp salt)**

1. Maintain proper fluid balance-controlling the movement of fluids in and out of our cells
2. Regulating blood pressure
3. Transmitting nerve impulses
4. Helping your muscles, including your heart muscles, to contract or relax

Sodium in Excess:

An Average Adult consumes 4,000-6,000 milligrams of sodium per day

- ❖ If you are healthy your body will get rid of any extra sodium through sweat and urine
- ❖ In Kidney Disease extra sodium isn't secreted; causing swelling

Sodium and High Blood Pressure:

- ❖ High blood pressure, or hypertension, is the major risk factor for heart disease, stroke, and kidney failure.
- ❖ It affects about 1 in 4 American adults!!!
- ❖ For those who have blood pressure that is salt sensitive: consuming too much sodium contributes to high blood pressure.

Adjust Your Diet to Eat These Foods:

Less Often

Table Salt
Processed Foods
Pre Mixed Seasonings
Convenience Foods: frozen & canned

More Often

No Added Salt
Reduced Sodium
Herbs and Spices
Fresh Produce

Sodio : Un Asunto Salado

Que es el sodio?

- ❖ Es un Mineral esencial que nuestro cuerpo necesita para mantener la Buena salud y se encuentra de forma natural en los alimentos.



Nuestros Cuerpos Necesitan Algo de Sodio

El Instituto Nacional de la Salud y La Asociacion Americana del Corazon recomiendan:2,400 Miligramos de Sodio /al dia (equivalente a 1 cucharadita de sal)

1. Mantiene el balance apropiado de liquidos-controlando el movimiento de fluidos dentro y fuera de nuestras celulas.
2. Regula la presion sanguinea
3. Transmite impulsos nerviosos
4. Ayuda a la contraccion y relajacion de los musculos ;incluyendo los musculos del corazon

Exceso de Sodio:

Un adulto promedio consume entre 4,000- 6,000 Miligramos de Sodio al dia

- ❖ Si usted esta saludable su cuerpo elimina el exceso de Sodio a traves del sudor y la orina.
- ❖ En Enfermedad del Rinon: el exceso de Sodio no se elimina y causa hinchazon

Sodio y la Hipertension

- ❖ La Alta Presion o Hipertension,es el factor de mayor riesgo para enfermedades del corazon.ataques y fallos renales
- ❖ Afecta a 1 de cada 4 Americanos adultos
- ❖ Para aquellos que tienen la presion sanguinea sensitive a la sal:el consumer mucho Sodio puede contribuir a la Hipertension.

Use Menos Frecuente

Sal de mesa
Alimentos Procesados
Condimentos Pre-mezclados
Alimentos de Conveniencia:
congelados y enlatados

Use Mas Frecuente

Productos sin sal anadida
Reducidos en Sodio
Hierbas y especias
Ffrutas y Veg .Frescos