

LOS EFECTOS DE CONSUMIR MUCHO SODIO

A SU *Salud & Apariencia*

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



¿DE DÓNDE VIENE?



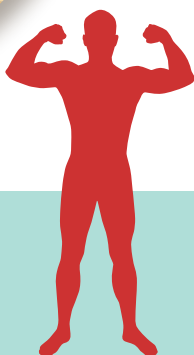
3,400 miligramos
es el promedio de consumo de sodio entre los estadounidenses

1,500 miligramos o menos
es la cantidad de sodio recomendada por la AHA para tener una salud cardíaca 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

