



SODIO

El sodio es un elemento químico que el cuerpo necesita para funcionar correctamente, ya que participa en el control de la presión arterial y el volumen sanguíneo.

¿Dónde lo encontramos?

El sodio se presenta de manera natural en la mayoría de los alimentos. Sin embargo la industria alimentaria lo utiliza como un método de conservación. Es por ello que les posible encontrarlo en productos procesados tales como, embutidos, snacks y conservas.

La forma más común de sodio es el cloruro de sodio que corresponde a la sal de cocina.



Efectos en la salud

Demasiado sodio en la dieta puede llevar a:

- Hipertensión arterial
- Complicaciones serias en personas con insuficiencia cardíaca congestiva, cirrosis o nefropatía

RECOMENDACIONES

- * Quitar el salero de la mesa
- * Lavar en agua varias veces o remojar el quesillo o queso fresco con sal
- * Utilizar hierbas para mejorar sabor de las comidas, lo mismo que jugo de limón, para aliñar carnes y verduras
- * Preferir alimentos en su estado natural