# ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA TU CORAZÓN!

# -SODIO

Consumir **alimentos con un alto contenido de sodio puede causar Hipertensión Arterial**. La hipertensión es un factor de **riesgo de enfermedades cardíacas** y **ACV**

## ALIMENTOS BAJOS EN SODIO:

# +POTASIO

**El potasio es indispensable en una dieta CARDIOSALUDABLE, reduce** los **efectos nocivos** del sodio para la presión arterial, y **es esencial** para la **actividad eléctrica normal del corazón**.

## ALIMENTOS RICOS EN POTASIO: