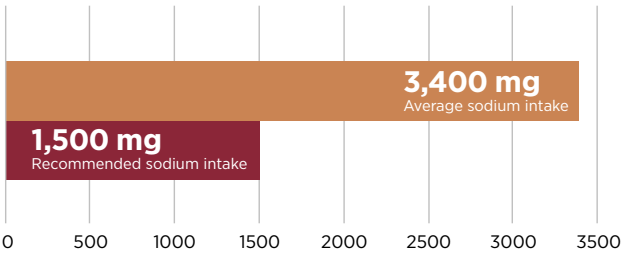


TOO MUCH SODIUM

On average, American kids eat **more than 3,400 milligrams of sodium daily** - more than double the American Heart Association's recommended limit of 1,500 milligrams.



Kids who eat high sodium diets are about **35%** more likely to have elevated blood pressure than kids who eat lower sodium diets.

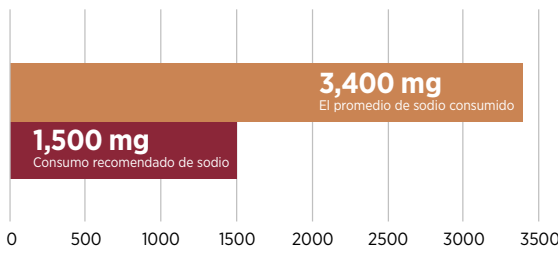
UAMS

NORTHWEST CAMPUS

Made Possible with Funding from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

Demasiado Sodio

En promedio, niños Americanos consumen **más de 3,400 miligramos de sodio todos los días** - más de la mitad del límite de 1,500 miligramos recomendado por la Asociación Americana del Corazón.



Niños que consumen dietas altas en cantidades de sodio son aproximadamente **35%** más probables de padecer de alta presión arterial en comparación a los niños que consumen dietas que contienen bajas cantidades de sodio.

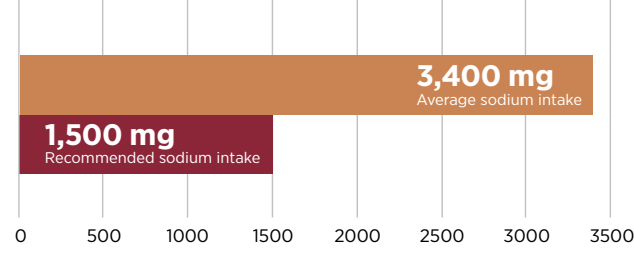
UAMS

NORTHWEST CAMPUS

Made Possible with Funding from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

ELAP JEN JOÑAN JOOL

Ajiri in Amedka ekka aer kañe **joñan in 3,400 milligram in jool ilo kajojo ran** - ruo kattōn laplak jen joñan eo American Heart Association ej rejtake, en jab lap jen 1,500 milligram.



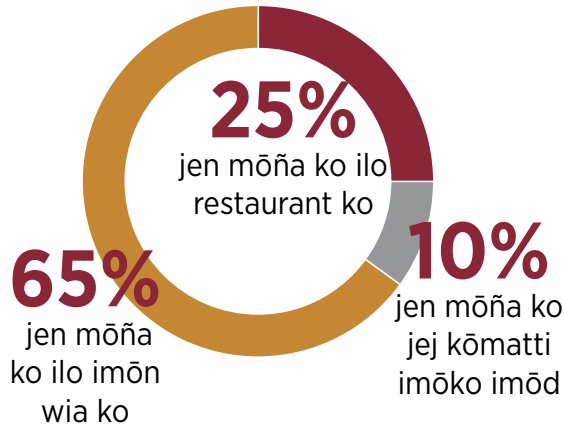
Ajiri ro im elap jool ilo mōña ko kijier ekka an enanin **35%** lap blood pressure ko aer jen ajiri ro edik jool ilo mōña ko kijier.

UAMS

NORTHWEST CAMPUS

Made Possible with Funding from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC).

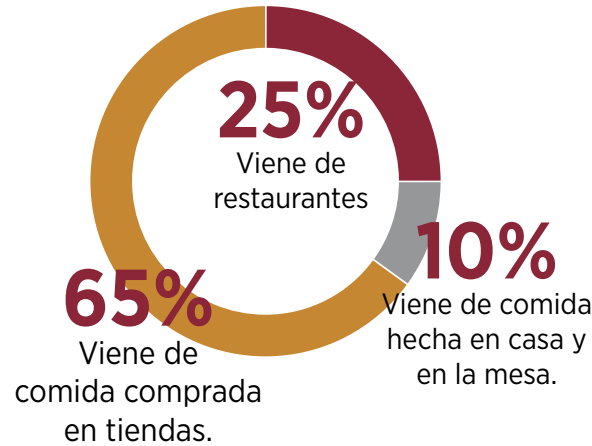
Jool ko jej kani rej itok
jen ia?



Ej laplak wōt
nañinmij in high
blood ibben ajiri
ro ilo Amedka in.
Ijelokin an jelet
menono, ebar
einwōt jelet di ko
diid, kōmelej,
lojeid im kidney
ko ad.



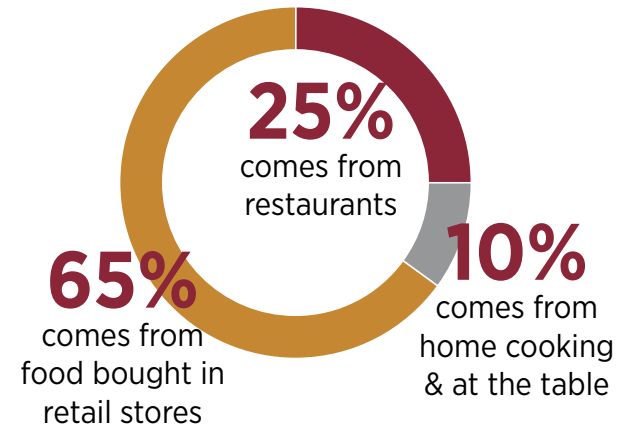
¿De dónde viene el
sodio que consumimos?



La proporción de
presión arterial está
aumentando en
niños Americanos.
Aparté que
afecta la salud del
corazón, el sodio
también afecta
los **huesos**,
el cerebro,
estómago y la
salud de los **riñones**.



Where does the sodium
we eat come from?



The rate of high
blood pressure
is increasing
in American
children. In
addition to **heart**
health, sodium
impacts **bone**,
brain, **stomach**
and **kidney**
health.

