

~SODIO~

~ Un elemento químico ~

Equipo 1

Física y Química 2 C



Índice

- Presentación del trabajo - 1
- El sodio - 2
- ¿Qué importancia tiene el sodio ? - 3
- Consecuencias del exceso de sodio - 4
- ¿ Dónde se encuentra el sodio? - 5
- Problemas falta sodio - 6
- Síntesis - 7/8
- Webgrafía - 9

Presentación del trabajo

La sal está formada por un 40% de sodio aproximadamente. Los alimentos muy elaborados (que son los que entre otras cosas tienen bastante sal) son cada vez más corrientes y asequibles. Esto hace que la gente los consuma. Por lo que, no comen tanta fruta y verdura que es lo que, gracias al potasio que contiene, hace bajar la tensión arterial. Algunos fabricantes reformulan sus recetas a fin de conseguir reducir el contenido de sal en sus productos. La gente debería ver las etiquetas para escoger los productos con menos sodio.



<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>

El sodio

- Elemento químico, símbolo Na.
- Número atómico: 11.
- Número másico: 23.
- Se encuentra en la primera columna (grupo 1), en la tercera fila (tercer periodo)

	1A	2A	3A	4A	5A	6A	7A	8A	9A	10A	11A	12A	13A	14A	15A	16A	17A	18A
1	H																	He
2	Li	Be											B	C	N	O	F	Ne
3	Na	Mg											Al	Si	P	S	Cl	Ar
4	K	Ca	Sc	Ti	V	Cr	Mn	Fe	Co	Ni	Cu	Zn	Ga	Ge	As	Se	Br	Kr
5	Rb	Sr	Y	Zr	Nb	Mo	Tc	Ru	Rh	Pd	Ag	Cd	In	Sn	Sb	Te	I	Xe
6	Cs	Ba	La	Hf	Ta	W	Re	Os	Ir	Pt	Au	Hg	Tl	Pb	Bi	Po	At	Rn
7	Fr	Ra	Ac	Rf	Db	Sg	Bh	Hs	Mt	Ds	Rg	Cn	Nh	Fl	Mc	Lv	Ts	Og
			Ce	Pr	Nd	Pm	Sm	Eu	Gd	Tb	Dy	Ho	Er	Tm	Yb	Lu		
			Th	Pa	U	Np	Pu	Am	Cm	Bk	Cf	Es	Fm	Md	No	Lr		

¿Qué importancia tiene el sodio?

Es importante saber que alimentos contienen sodio (la sal) para así poder mejorar la dieta y prevenir enfermedades como pueden ser la hipertensión arterial, riesgos de cardiopatías, accidentes cerebrovasculares etc.

El cuerpo también necesita sodio para que los músculos y los nervios funcionen apropiadamente.

Grado de fiabilidad :

Lo he sacado de Internet así que creo que el grado de fiabilidad es bajo ya que ha podido escribir cualquiera la información. Pero a lo mejor esa persona estaba informada sobre el tema, así que tendría un grado de fiabilidad media

https://www.google.com/search?q=importancia+sodio&rlz=1C1CH3F_esES802ES802&oq=importancia+sodio&aqs=chrome..69i57j0i22i30i6.3935j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8



Consecuencias del exceso de sodio

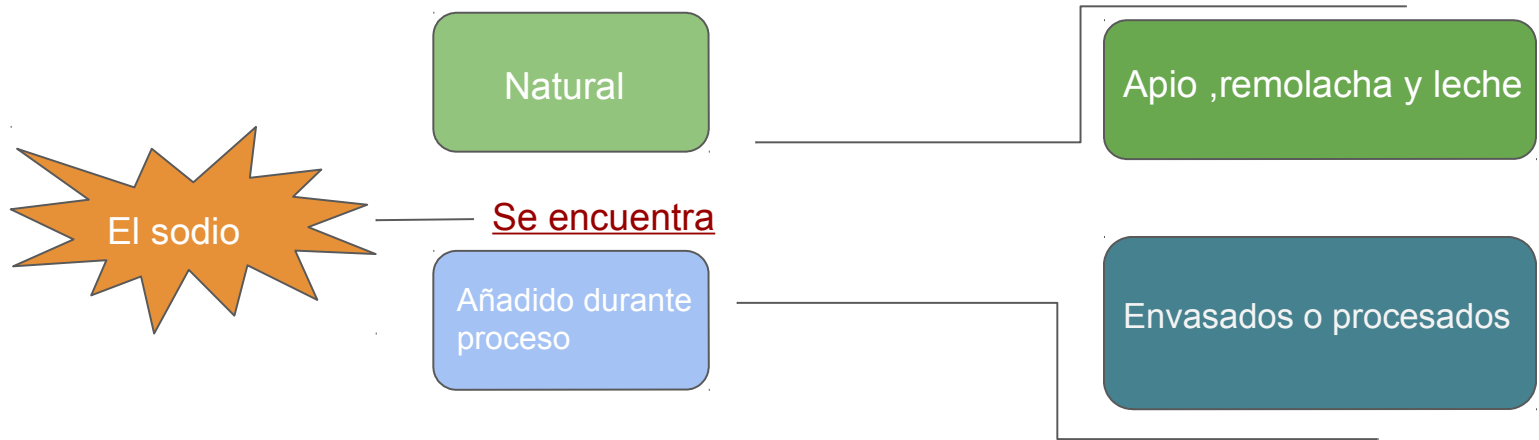
El exceso de sodio en la dieta es perjudicial para todos, puede causar problemas como enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares. Debemos consumirlo con moderación. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud consumir menos de 5g de sal al día ayuda a prevenir la hipertensión y reducir el riesgo de enfermedades cardiacas

Grado de fiabilidad: Es un grado de fiabilidad medio, está sacado de una página de salud así que están informados del tema de la salud. También parte de la información, del artículo de la página, está sacado de la OMS

https://www.clarin.com/buena-vida/tenes-comer-sal_0_ryd-i3Ltz.html



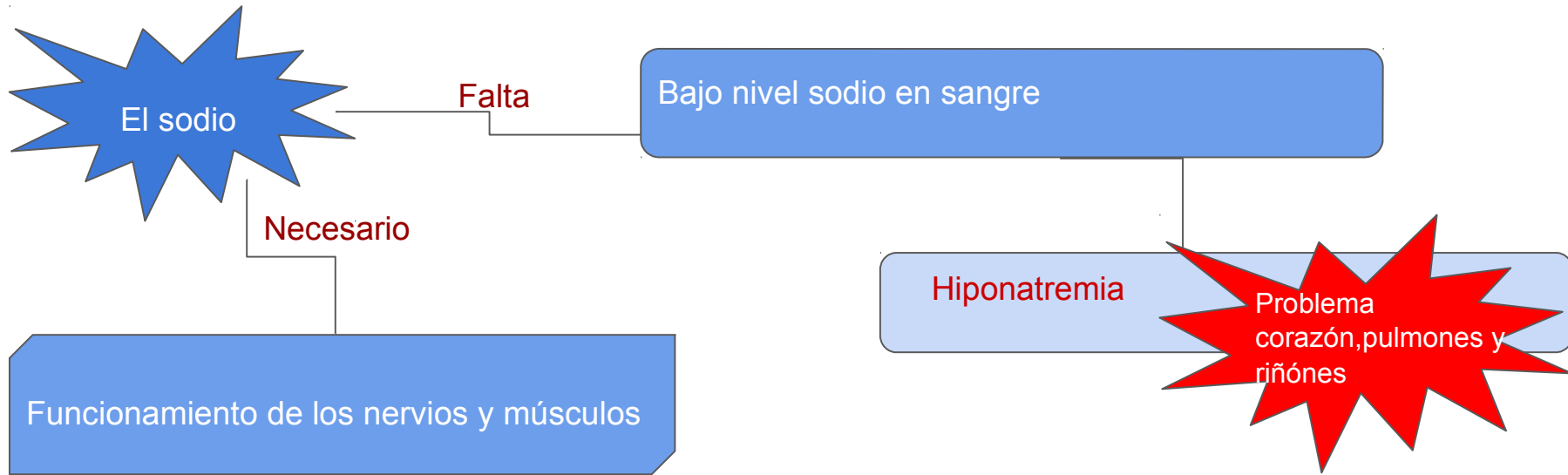
¿Donde se encuentra el sodio?



Grado de fiabilidad:Creo que si es fiable porque la página es de La American Heart Assotiation muy famosa y dice que está consultada la información de las investigaciones científicas así que si

<https://www.goredforwomen.org/es/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sodium/sodium-sources>

Problemas falta de sodio



Grado de fiabilidad : Diría que es de grado de fiabilidad alto-medio porque está sacado de una página de internet que es de medicina.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000394.htm>

<http://chemocare.com/es/default.aspx>

Síntesis

- La sal de mesa contiene 40% de sodio.
- Según la OMS se establece en 6g el consumo máximo diario de sal, muy debajo de la cifra que la gente toma (entre 10 y 12 g).
- El 80% de la sal que tomamos viene de productos envasados y precocinados.
- Según datos de la OMS, la hipertensión es la causante del 62% de los accidentes cerebrovasculares y del 42% de las enfermedades del corazón.
- 3g diarios de sal disminuiría el número anual de enfermedades.

Grado de fiabilidad: Yo creo que es fiable porque lo he sacado de una web donde cogía datos de la ONU y la página se llama fundación del corazón de España y por el nombre parece fiable.

<https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/2466-reducir-el-consumo-de-sal-a-la-mitad-es-tan-beneficioso-como-dejar-de-fumar.html>

Webgrafía

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/salt-reduction>

Presentación del trabajo

https://www.google.com/search?q=importancia+sodio&rlz=1C1CHBF_esES802ES802&oq=importancia+sodio&aqs=chrome..69i57j0j0i22i30l6.3935j1j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8

¿Qué importancia tiene el sodio ?

<https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/2466-reducir-el-consumo-de-sal-a-la-mitad-es-tan-beneficioso-como-dejar-de-fumar.html>

Síntesis

<https://www.goredforwomen.org/es/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sodium/sodium-sources>

Donde se encuentra el sodio

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000394.htm>

<http://chemocare.com/es/default.aspx>

Problemas falta sodio

https://www.clarin.com/buena-vida/tenes-comer-sal_0_ryd-i3Ltz.html

Consecuencias del exceso de sal