

























Comer y beber para reducir su presión arterial.

¡Seguir por lo menos uno de estos pasos puede hacer la diferencia!

|  Si usted... |  Podría... |
|---|--|
|  Tiene sobrepeso |  Comer menos/ porciones más pequeñas Perder peso para poder reducir su presión arterial. Consejo: En general, mantenga porciones del tamaño de su puño. Revise el tamaño de las porciones (por lo general, los envases contienen varias porciones). |
|  Come alimentos altos en sal (sodio) |  Escoger alimentos con menos sodio o sin sal. Revise siempre el contenido de sodio en los alimentos empacados y seleccione los que tengan menos del 5% de sodio por porción. ¡No agregue sal a los alimentos! |
|  Pone siempre sal en sus alimentos antes de comer |  ¡Retirar el salero de su mesa! Use un sustituto de la sal. O trate otros condimentos en lugar de la sal. |
|  Bebe sodas y otras bebidas |  Beber agua, agua mineral, o leche con bajo contenido de grasa. Aún las gaseosas de dieta pueden tener mucha sal. Revise siempre la etiqueta. |
|  Come pocas frutas y vegetales |  Comer frutas y vegetales frescos en cada comida. Si solamente están disponibles frutas y vegetales congelados o enlatados, escoja aquellos que no contengan sal agregada. |
|  Come refrigerios no saludables frecuentemente (como papas chip, caramelos y bizcochitos) |  Comer alimentos más saludables. Coma menos comida chatarra y dulces. Pruebe frutas, vegetales, palomitas de maíz sin mantequilla y sin sal o nueces sin sal. |
|  Agrega sal cuando cocina (arroz, fideos, cereal) |  Usar otros condimentos en lugar de la sal como condimento de ajo o de cebolla en polvo. No añada sal a los alimentos o al agua hirviendo. Reduzca el consumo de productos instantáneos (generalmente contienen sal agregada). |
|  Come carne roja con frecuencia |  Comer pollo, pavo, pescado frescos o carnes con menos grasa. Evite las carnes procesadas, ahumadas o enlatadas (contienen mucha sal). |
|  Come productos lácteos con mucha grasa (como leche entera y helados) |  Cambiarlos por leche, yogurt y queso bajos en grasa y yogurt congelado. |
|  Come alimentos al paso o de preparación rápida |  Comer menos alimentos de preparación rápida – no más de una vez por semana. Evite las porciones grandes o “supergrandes” ya que las comidas rápidas son muy altas en calorías y sal. Cocinar en su hogar le permite controlar la cantidad de sal en sus alimentos. |
|  Come muchos alimentos pre-cocidos (comidas congeladas, mezclas empacadas, sopas/ caldos enlatados) |  Cocinar en su hogar siempre que pueda, sin agregar sal. Consuma menos alimentos pre-cocidos, y seleccione aquellos con bajo contenido de sodio. |