

Alimentos para la Hipertensión Arterial



*Enfoques dietéticos para
detener la hipertensión*

Frutas y verduras



Frutas
2 a 3 porciones
al día

Verduras
4 o más
porciones al día

Cereales y Legumbres



Cereales
Integrales (las
porciones
depende de tus
requerimientos)

Legumbres
al menos 2 veces
por semana

Carnes Blancas



Privilegia
Carnes blancas,
especialmente
Pescados
al menos 2
veces por
semana

Lácteos



Descremados o
sin grasa
2 a 3 porciones
al día



Aceites y grasas

Fuentes de
grasas
saludables
1 a 2 porciones
al día

Recuerda que las porciones exactas dependerán
de tus requerimientos individuales



Limita tu
consumo de sa
a máximo 5 gr
de sal a día



Limita tu
consumo de
alcohol



Limita tu
consumo de
dulces, masas y
galletas

También limita el consumo de otros alimentos
altos en sodio como:

- Café, mate, té y cola
- Pickles y Chucrut
- Caldos
- Sopas instantáneas
- Concentrados
- Salsa de soya
- Mayonesa
- Kétchup
- Mostaza
- Aceitunas
- Si consumes
conservas, lávalas
antes de consumir

- Embutidos
- Carnes ahumadas
- Hamburguesas
- Snacks
- Marraqueta
- Quesos
- Galletas de agua
- Mantequilla
- Margarina
- Sal de fruta
- Bicarbonato de
sodio
- Polvos Royal



*Sigamos conectados
únete a mi comunidad*

   
@SIMPLY.NUTRI

WWW.SIMPLYNUTRICION.COM

NTA. VALERIA GONZÁLEZ BARRIGA