

# ¿PARA QUÉ NECESITAN LOS HIPERTENSOS UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

Para reducir  
la grasa  
abdominal



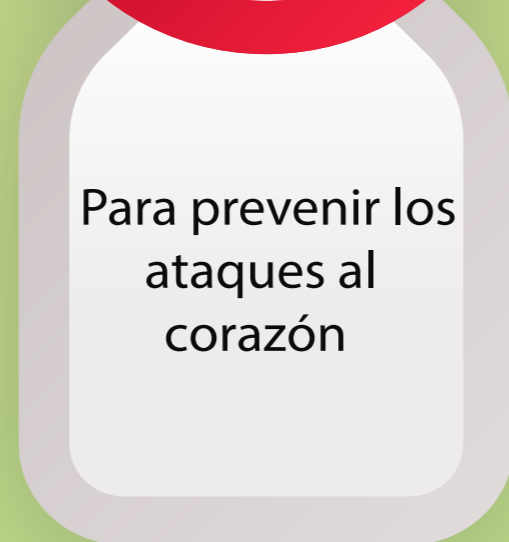
Para disminuir  
el colesterol  
malo y la  
presión arterial



Para prevenir  
diabetes y  
derrame  
cerebral



Para prevenir los  
ataques al  
corazón



Para obtener  
gran cantidad  
de vitaminas,  
minerales, fibras  
y antioxidantes



Elaborado: Mg. Henry Trujillo Aspilcueta



PERÚ

Ministerio de Salud



INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

EL PERÚ PRIMERO

