

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA HIPERTENSOS

BENEFICIOS:

Ayuda a prevenir y controlar la hipertensión alta. También puede reducir la aparición de cálculos renales, controlar la diabetes o ayudar con la pérdida de peso en combinación con ejercicio.

INCLUYE:



CEREALES



VERDURAS



FRUTAS



MENESTRAS



GRASAS



OLEAGINOSAS



AZÚCARES Y
DERIVADOS



LÁCTEOS
Y DERIVADOS



CARNES, PESCADO
Y HUEVOS

DISMINUIR:

- Carne roja (en especial con grasa visible).
- Leche evaporada y queso grasos.
- Grasas sólidas mantequilla, manteca vegetal y animal.
- Aceites tropicales, de coco y de palma.
- Dulces y bebidas con azúcar.



¿SABÍAS QUÉ?

Se recomienda 30 minutos de ejercicio al día, a un nivel de intensidad moderada. Para ayudar a prevenir el aumento de peso.



Elaborado: Mg. Henry Trujillo Aspilcueta