

Controlando la Presión Arterial Alta

La mayoría de sal que consume la gente proviene de alimentos procesados y de restaurantes. Trate de evitarlos.

Empiece por reducir a la mitad la cantidad de sal que pone en sus comidas. Reduzca hasta llegar a no sal.

No agregue sal al cocinar.

La sal (llamada sodio) aumenta la presión arterial. ¡Anímese! Todavía puede comer alimentos sabrosos.

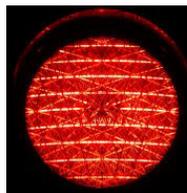
Alimentos con Luz Verde

- ⇒ Pescado fresco, carnes magras frescas y aves de corral frescas
- ⇒ Verduras frescas o congeladas
- ⇒ Verduras enlatadas bajas en sodio (pero trate de no comerlas con frecuencia)
- ⇒ Hierbas, especias, limón, lima o vinagre en lugar de sal
- ⇒ Especias sabrosas sin sal del supermercado (como pimienta de limón)
- ⇒ Salsa de barbacoa baja en sodio, mostaza y kétchup (pero solo en porciones pequeñas)
- ⇒ Cereales para el desayuno bajos en sodio, palomitas de maíz (no de microondas) y pretzels (en porciones pequeñas)



Alimentos con Luz Roja

- ⇒ Refresco, incluyendo el refresco dietético
- ⇒ Comidas congeladas y comidas envasadas
- ⇒ Kits de pasta o arroz instantáneos o saborizadas
- ⇒ Sopa enlatada o caldo enlatado
- ⇒ Alimentos “curados” como tocino o jamón
- ⇒ Carnes enlatadas, ahumadas o procesadas (como perros calientes o carnes frías)
- ⇒ Alimentos envasados en salmuera como encurtidos, verduras escabechadas y aceitunas
- ⇒ Salsa de soja y salsa teriyaki (incluso marcas bajas en sodio)



Limite su sal a 1500 mg al día.