



HIPERTENSIÓN

Hipertensión significa que su presión arterial es demasiado alta. Cuanto mayor sea su presión arterial, mayor será el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un derrame cerebral, una enfermedad cardíaca y daño a otros órganos del cuerpo. Aunque la medicación puede ser muy útil para reducir la presión arterial, nunca es el plan completo. Recuerde que los hábitos poco saludables son la principal causa de la hipertensión, como comer muchos alimentos procesados, no comer suficientes alimentos saludables, la falta de ejercicio diario y el estrés no controlado. ¡Cambiar los hábitos de estilo de vida será la forma más impactante no solo de reducir sus números y el riesgo de enfermedades, sino también de sentirse mejor!

EVITAR ESTOS ALIMENTOS

Limite la sal a 2300 mg o 1 cucharadita al día

- Embutidos/sándwiches, salchichas, carnes enlatadas, frijoles enlatados, pollo rostizado
- Queso, sopa enlatada, comidas congeladas, pizza congelada, fideos instantáneos, etc.
- Condimentos, salsas, aderezos, lingotes, saborizantes
- Comida rápida, papitas, papas fritas, tamales, burritos, nueces saladas, Gatorade, etc.

Puntas

- Lea la etiqueta de ingredientes en los alimentos envasados.
- Cocine fresco en casa tanto como sea posible (usted elige cuánta sal agregar)
- Evite los alimentos envasados, preparados y procesados tanto como sea posible.
- Use especias, hierbas, cebolla, ajo y cítricos para dar sabor a las comidas en lugar de sal.

ALIMENTOS TERAPEUTICOS

Alimentos ricos en potasio/magnesio

- Verduras de hojas verdes oscuras (espinacas, col rizada), agua de coco, aguacate, apio, camote, frijoles, salmón, calabaza moscada, remolacha, semillas de chía, semillas de calabaza, semillas de lino, tofu, edamame, cacao en polvo (chocolate amargo), yogur griego simple, ajo
 - **Come estos alimentos a diario**
- **Té de hibisco** sin azúcar
 - **beber 2-3 tazas al día**
- **Alimentos ricos en fibra:** todas las verduras, frutas enteras, nueces, semillas, frijoles, granos integrales (no harinas)
 - **Coma 25-35 g diarios**
- **Plantas coloridas:** bayas, verduras de hojas verdes oscuras, brócoli, cúrcuma, hierbas, especias, cacao, té verde, matcha, té de hibisco sin azúcar
 - **Coma 2-3 tazas de verduras sin almidón al día.**

HÁBITOS DE ESTILO DE VIDA



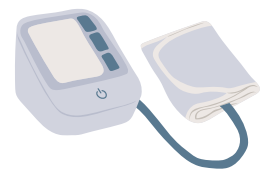
Mueve tu cuerpo al menos 30 minutos al día. Camine, levante pesas, yoga, o baile.



Come mas plantas coloridas y alimentos integrales. Reduzca los alimentos procesados alto en aceites, sal y azúcar.



Duerma de 7-9 horas, practique la respiración profunda, la meditación y otras actividades que le ayuden a el estrés.



Controle su presión arterial. La PA ideal está por debajo de 120/80. Si es constantemente alto, consulte con el médico.