

¡Juntos lo podemos lograr!

Sigue estas recomendaciones alimenticias y físicas y controlemos la hipertensión.



Consuma libremente verduras, hortalizas, legumbres y frutas



Consuma carnes blancas en preparaciones como asados, hervidos, cocidos o al vapor. Para el huevo, se recomienda ingerir solo la clara



Los cereales integrales, tubérculos como papas, yuca, ñame, etc ayudan como fuente de energía, para las células, tejidos y ór anos del cuerpo.



Yogures sin azúcar, leche descremada, deslactosada y de origen vegetal están permitidos

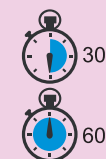


Dile sí al aceite vegetal y omega 3, 6 y 9



Ingiera sus medicamentos siguiendo las indicaciones dadas por su médico, cumpliendo los horarios establecidos diariamente.

TIPOS DE EJERCICIO RECOMENDADO



Nadar



Montar bicicletas



Caminar

Camine, nade y monte bicicleta de 30 a 60 minutos mínimo 3 veces por semana. El ejercicio y mantener un peso saludable, disminuye el riesgo de una enfermedad cardiovascular. **No olvide realizar la toma y registro de tensiones arteriales diaria, que permitan ser objeto de seguimiento durante sus controles con su medico tratante.**

¡EVITE CONSUMIR!



Altas cantidades de sal



Embutidos y carnes rojas



Mantequilla, crema de leche y quesos amarillos



Dulces, golosinas y postres



Alimentos enlatados, empacados y envasados



Alcohol y Cigarrillo.