

# ALIMENTACIÓN E HIPERTENSIÓN ARTERIAL

## #LAUASECUIDAENCASA

### RECOMENDACIONES GENERALES








Realiza ejercicio físico a diario



Sigue una dieta saludable

### RECOMENDACIONES DIETÉTICO-NUTRICIONALES

-  Come abundantes alimentos de origen vegetal como frutas, verduras, legumbres y hortalizas
-  También carnes y pescados frescos o congelados, huevos, leche y yogur
-  Bebe en función de tu sensación de sed
-  Evita azúcares simples de absorción rápida, como pasteles, azúcar, miel y otros dulces
-  Evita la sal de mesa y los alimentos salados

### TE RECORDAMOS LOS ALIMENTOS SALADOS

- Carnes saladas, ahumadas y curadas
- Pescados ahumados, secados y en conservas
- Crustáceos y moluscos (mejillón, cigala...)
- Charcutería (jamón serrano y cocido, lomo...)
- Quesos (si no indica lo contrario llevan sal)
- Aceitunas y encurtidos
- Sopas de sobre, purés instantáneos
- Bollería industrial
- Alimentos precocinados

