



CONSEJOS NUTRICIONALES

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

RECOMENDACIONES

- Haga estrictamente una dieta que no contenga sal, en su lugar agregue a sus alimentos especias y hierbas aromáticas (ajo, pimienta, orégano, tomillo, albahaca, cilantro, etc.)
- Haga una dieta alta en fibra consumiendo vegetales (acelga, coliflor, espinaca, lechuga, nopales, zanahoria, etc.)
- Consuma granos enteros (trigo, avena, amaranto, arroz integral, etc.)
- Consuma abundantes frutas y vegetales (manzana, espárragos, plátano, brócoli, calabaza, melón, berenjena, ajo, cebolla, toronjas, etc.)
- Incluya en su dieta jugos naturales de: fresa, sandía, zanahoria con perejil, betabel, espinaca, piña, etc.
- Consuma semillas y nueces (1/4 de taza de linaza molida cada día.)
- Evite todas las grasas de origen animal (carnes, yogur, queso, crema, etc.)
- Evite estimulantes (café, té negro, bebidas energéticas, bebidas alcohólicas y tabaco.)
- Manténgase en su peso ideal con supervisión profesional.
- Duerma bien. Pocas horas de sueño (menos de 7 horas) y dormir mal están relacionados con la hipertensión arterial.
- Haga con regularidad, ejercicio moderado de acuerdo a las especificaciones médicas.
- Haga todo lo posible para evitar el estrés saliendo a dar caminatas, practicando algún deporte, leer, escribir, etc.

“Mira que estoy a la puerta y llamo. Si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré, cenaré con él, y él conmigo.”

- Apocalipsis 3:20 -

Nota: las recomendaciones no suplen la consulta con su médico y/o nutriólogo