

Padece de presión arterial alta y...

¿Lleva una dieta para la condición?

Una manera fácil de reducir las posibilidades de tener descontrolada la presión alta es llevando una dieta saludable. Para esto debe:

Disminuir el consumo de calorías

- Coma porciones más pequeñas y evite repetir
- Coma menos grasa, evitando los platos fritos, los postres altos en calorías y los combos de los establecimientos de comida rápida.
- Disminuya o elimine el consumo de refrescos carbonatados con calorías

Comer menos sodio

Reduciendo el consumo de sodio es posible ayudar a bajar la presión de la sangre. El sodio, aunque es un ingrediente necesario en nuestra dieta, la mayoría usa más cantidad de la que necesitan. Evite alimentos altos en sodio tales como:

- adobos, condimentos y sofrito comercial
- carnes curadas y ahumadas
- embutidos (“hamburger”, “hot dogs”, salchichón, mortadella, salami, chorizo, “peperonni”)
- anchoas, arenque y sardinas
- carnes enlatadas (jamonilla, “corned beef” y salchichas, etc.)
- comida china occidental
- extractos de carnes envasados en cubitos o sobres en polvo
- salsa de soya, salsa de tomates y salsa de barbacoa
- tocineta, tocino
- aceitunas



Humana®

PRHJW69SP

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. (“Humana”) cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-866-773-5959 (TTY: 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-773-5959 (TTY: 711).