

PAUTAS PARA CONTROLAR LA TENSIÓN

1

REDUCE LA SAL EN TUS COMIDAS.



EVITA LOS **EMBUTIDOS...**



LOS **ENLATADOS...**



LOS **APERITIVOS.**



2

ADEREZA TUS PLATOS CON **HIERBAS AROMÁTICAS...**



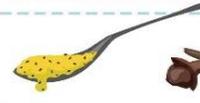
CON **LIMÓN...**



CON **VINAGRE...**



CON **MOSTAZA...**



CON **CLAVO.**

3

AUMENTA LA INGESTA DE **LÍQUIDOS** HASTA 2 LITROS DIARIOS.



AGUA.

ZUMOS.



INFUSIONES.

SOPAS.



EVITA LAS BEBIDAS ESTIMULANTES COMO EL **TÉ, EL CAFÉ...** LOS REFRESCOS CON CAFEINA, Y LAS BEBIDAS AZUCARADAS Y CON GAS.



EL **ALCOHOL** DEBE INGERIRSE SIEMPRE DE FORMA MUY **MODERADA.**



4

INTENTA MANTENERTE EN UN **PESO ADECUADO.**



EL **SOBREPESO** AUMENTA EL TRABAJO DE TU CORAZÓN...

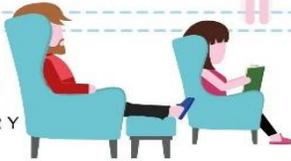


Y ELEVA LOS NIVELES DE TU **PRESIÓN ARTERIAL.**



5

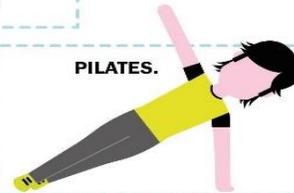
RELÁJATE. TÓMATE LA VIDA CON MÁS CALMA Y ENCUENTRA TU RATITO DIARIO PARA DESCANSAR Y PENSAR EN **TI MISMO.**



PRACTICA YOGA.



PILATES.



TAICHÍ.



6

MUÉVETE. EL DEPORTE ES TU MEJOR ALIADO CONTRA LA HIPERTENSIÓN.



CAMINA MEDIA HORA DIARIAMENTE.



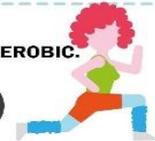
PRACTICA RUNNING DOS O TRES VECES POR SEMANA.



CICLISMO.



AEROBIC.



TENIS.



BAILES DE SALÓN.

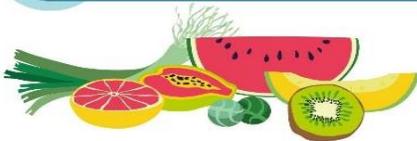


7

LLEVA UNA **ALIMENTACIÓN** QUE CUIDE TU CORAZÓN Y MANTENGA LA TENSIÓN EN NIVELES ADECUADOS (**120/80MMHG**)



DIETA CARDIOSALUDABLE



FRUTAS Y VERDURAS (AGUA, FIBRA, MINERALES Y VITAMINAS)



LEGUMBRES (PROTEÍNAS DE ALTO VALOR BIOLÓGICO Y HIERRO)



PATATAS, PAN, PASTA, ARROZ Y OTROS CEREALES, SIEMPRE INTEGRALES. (FIBRA Y CARBOHIDRATOS)



ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA. (ÁCIDOS GRASOS INSATURADOS)



PESCADO AZUL Y FRUTOS SECOS. (ÁCIDOS OMEGA 3 Y 6)



CARNES MAGRAS (MENOS GRASAS SATURADAS Y SAL)



EVITA EL CONSUMO DE DULCES Y AZÚCARES SIMPLES, FIAMBRES, EMBUTIDOS, ENLATADOS, EMBOTADOS, SNACKS SALADOS, SOPAS CONCENTRADAS, EDULCORANTES ARTIFICIALES, CUBITOS DE CALDO, AGUA MINERAL O BEBIDAS GASEOSAS.

PRUEBA ESTOS 8 ALIMENTOS QUE TE AYUDARÁN A REGULAR TU TENSIÓN:



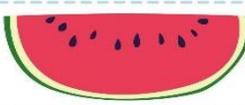
PLÁTANO



LIMÓN



APIO



SANDÍA



AJO



CEBOLLA



MIEL



CAYENA

SIGUE EN TODO MOMENTO LAS INDICACIONES DE TU MÉDICO Y EL TRATAMIENTO QUE TE PRESCRIBA Y CONSÚLTALE TODAS TUS DUDAS.