



¡Hipertensión Arterial!

Una enfermedad silenciosa que podemos prevenir

¿Qué la causa?



Malos hábitos alimenticios



Exceso de sal en las comidas



Alta ingesta de comida chatarra



Antecedentes familiares (genética)

¿Cómo prevenirla?

MUÉVETE MÁS



Evita el sedentarismo. Practica actividad física regularmente, ¡mejor aún si es al aire libre!

DILE NO AL TABACO Y AL EXCESO DE ALCOHOL



Tu corazón te lo agradecerá ❤️

COME MEJOR

Adopta una dieta balanceada:

- ✓ Más frutas y verduras
- ✓ Menos procesados y sodio
- ✓ Hidratación adecuada



La prevención comienza con pequeños cambios diarios

¡Cuida tu corazón con cada bocado!



17 DE MAYO
Día Mundial
de la **Hipertensión**

¡Cuida tu salud desde hoy!

La Organización Mundial de la Salud (OMS) nos invita a reflexionar sobre la importancia de **prevenir la hipertensión arterial, una condición que puede afectar a personas de todas las edades si no cuidamos lo que comemos.**

Recuerda:

Una alimentación saludable depende de ti



- ✓ Escoge los alimentos que tu cuerpo realmente necesita.
- ✓ Evita el exceso de sal, azúcares y grasas.
- ✓ Prefiere frutas, vegetales, proteínas saludables y agua.
- ✓ Mantén una rutina activa y balanceada.

Una buena elección en cada comida es el primer paso para una vida más sana.

¡Tú decides cómo alimentarte!
Tu salud empieza en tu plato.



¡CUIDADO CON LA SAL!

Reducir el consumo de sodio es clave para cuidar tu salud ♥

¿Sabías que consumir mucha sal puede aumentar el riesgo de hipertensión desde joven?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda **menos de 2 gramos de sodio por día (aproximadamente 1 cucharadita de sal)**.

Consejos para consumir menos sal:

- Cocina con poca sal o evítala por completo.
- No pongas el salero en la mesa: así evitas tentarte a usar más.
- Usa hierbas aromáticas, ajo fresco, pimienta u otras especias para dar sabor.
- Evita consumir alimentos enlatados o precocinados.
- Reduce el consumo de carnes saladas o ahumadas.
- Limita el consumo de frutos secos salados (cacahuets, almendras, etc.).
- Evita salsas como ketchup, mostaza o caldos comerciales.

¿Cuánta sal estás consumiendo realmente?

Cantidad de sal	Contenido en sodio (Na)
¼ cucharadita (1550 mg)	600 mg
½ cucharadita (3100 mg)	1200 mg
¾ cucharadita (4650 mg)	1800 mg
1 cucharadita (6100 mg)	2400 mg



Comer con menos sal te ayuda a:

- ✓ Proteger tu corazón
- ✓ Mejorar tu concentración
- ✓ Tener más energía para estudiar y jugar

**¡Pequeños cambios
= GRAN diferencia!**



¡OJO CON LA SAL!



Sabías que...

👉 La comida ya tiene la sal que necesitas

✗ ¡No le pongas más!

📉 Mucha sal puede causar problemas de salud como presión alta



Tu cuerpo y tu corazón
te lo van a agradecer.

Hazlo simple:
Menos sal = Más salud