



¡Hipertensión Arterial!

Una enfermedad silenciosa.

CAUSAS:



Malos hábitos alimenticios.



Factores **genéticos**.



Consumo excesivo de **sodio** (sal) en las comidas.



Ingesta frecuente de **comida chatarra**.

PARA PREVENIRLA:



Evite el **sedentarismo** y practique **actividad física** de forma regular, preferiblemente al aire libre.



Dejar el tabaco y **moderar** el consumo de alcohol.



Mantenga una alimentación **equilibrada** y **saludable**.

Prevenir la hipertensión arterial empieza con pequeños **hábitos saludables**

CUIDADO

Con la sal:

evita añadir más de la que ya contienen tus alimentos.



Consumir **menos sal** es **cuidar** tu **corazón** cada día.

LONCHERA SALUDABLE

¿Sabías que, una buena lonchera o snack de media mañana proporcionará la **energía** necesaria para todas tus **actividades**?



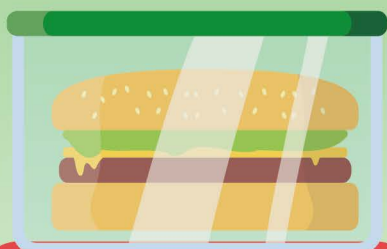
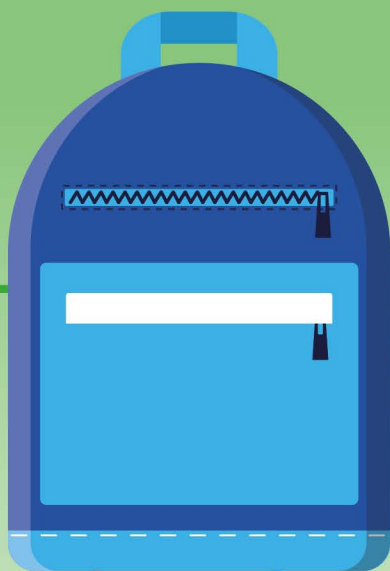
REGULADORES

- Frutas
- Verduras
- Legumbres



CONSTRUCTORES

- Huevo duro
- Queso
- Yogurt



ENERGÉTICOS

- Pan
- Tostadas
- Cereales










BEBIDAS

- Agua
- Jugos
- Infusiones

Una lonchera **nutritiva** es el mejor **impulso** para **APRENDER** y **CRECER**.

7 Consejos para ingerir menos sodio

*La OMS recomienda consumir menos de 2gr de sodio al día.

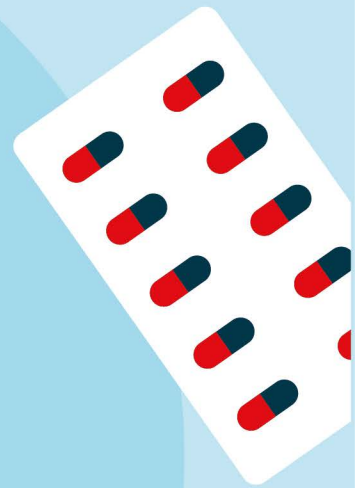
-  Al cocinar, procure utilizar poca sal.
-  Evite colocar el salero en la mesa; así reducirá la tentación de añadir más.
-  Sazone sus comidas con especias como pimienta, hierbas aromáticas o ajo fresco para realzar el sabor de forma natural.
-  Evite consumir alimentos enlatados, conservas y productos precocinados.
-  Reduzca el consumo de carnes saladas o ahumadas.
-  Modere el consumo de frutos secos salados, ya que pueden contener altas cantidades de sodio (cacahuetes, almendras, entre otros).
-  Evite el consumo frecuente de salsa de tomate, ketchup, mostaza y caldos precocinados.

Reducir el consumo de **sodio** es un paso simple hacia una vida más **saludable**.



17 DE MAYO

Día Mundial contra la HIPERTENSIÓN



Recuerda que una alimentación **adecuada** depende de ti. Elige los alimentos que tu cuerpo **necesita**.