

# MANEJO DE SU DIETA CON HIPERTENSIÓN

## Coma más vegetales

Trate de comer frutas y verduras en cada comida, e incluyalos en los refrigerios.



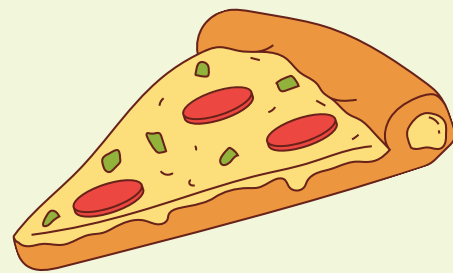
## Incorpore en su dieta más frijoles o guisantes

Use garbanzos en ensaladas, frijoles refritos sin grasa o haga sopa con guisantes partidos



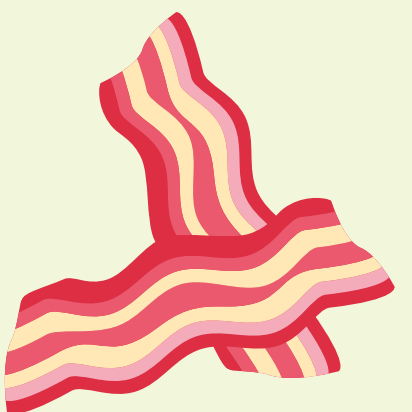
## Coma pizza con queso mozzarella bajo en grasa

Los quesos bajos en grasa son una excelente manera de mantener su comida deliciosa y su corazón saludable



## Coma menos grasas saturadas

Estos se encuentran en carnes, lácteos y alimentos no procesados. El pescado y las nueces son una fuente saludable de grasas buenas.



## Consuma productos lácteos sin grasa o bajos en grasa

Cuando desee un bocadillo coma fruta o nueces



## Coma menos sodio

Reduzca los bocadillos salados, use salsa de soya baja en sodio, trate de no agregar sal a sus comidas.



## Pruebe cereales y panes integrales



Source: CardioSmart: Adding DASH to Your Life