



## ***Realidades de Nutrición***

# **Tome Pasos Para Prevenir y Controlar Alta Presión Sanguínea!**

### **1. Propóngase un peso saludable**

- Trate de mantener un peso saludable y evite subir de peso. Si usted tiene sobre peso, podría beneficiarle perder el peso.
- El plan más sano de perder peso es, despacio, como de media, a una libra cada semana, hasta alcanzar un peso saludable.
- Por favor consulte a su proveedor de salud si tiene preguntas o preocupaciones relacionadas con su peso.



### **2. Sea físicamente activo**

- Dedíquese en hacer actividad física 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Combine sus quehaceres diarios con un nivel moderado de actividades deportivas como, caminar, para alcanzar sus metas de actividad física.

### **3. Siga un plan de alimentación saludable**

- Prepare un plan saludable de alimentos bajos en grasas saturadas, grasa total y colesterol, aumente las frutas y vegetales y productos de leche bajos en grasa.
- Escriba en un diario de alimentos todo lo que come y bebe. Anote las áreas exitosas o en las que necesita mejorar.
- Si está tratando de perder peso, elija un plan de alimentos bajos en calorías.

### **4. Reduzca la sal/sodio en sus alimentos**

- Elija alimentos bajos en sal y otras formas de sodio .
- Use especias, como ajo y cebolla, para agregar sabor a las comidas sin agregar más sal/sodio.

### **5. Sí bebe alcohol hágalo en moderación**

- Además de subir la presión de la sangre, mucho alcohol le agregará calorías innecesarias a su alimentación.
- Si toma bebidas alcohólicas, hágalo en moderación — una bebida al día para las mujeres y dos bebidas para los hombres.



Ask the Dietitian  
Condado de Los Ángeles, Salud Pública  
Programa de Nutrición  
[www.lapublichealth.org/nutrition](http://www.lapublichealth.org/nutrition)

