

# Nutrición y consejos de dieta para presión arterial alta



La nutrición es muy importante para mantener la lectura de presión normal(120 / 80). Una dieta balanceada, baja en calorías y estar atento a las porciones puede bajar la presión arterial con tiempo.

## CONSEJOS GENERALES PARA LA DIETA DE PRESIÓN ALTA:

- Eliminar o bajar consumo de grasa
- Eliminar o bajar consumo de azúcar
- Elegir grasas más sanas y aceites - como oliva, aguacates, maní, o canola.
- Coma alimentos naturales
- Elimine o reduzca comidas procesadas cocinando más en casa y comiendo menos afuera
- Elija agua como su bebida y no bebidas azucaradas
- Tome el tiempo de disfrutar sus comidas y hacer eventos de cena – comer sano o tiene que ser una rutina aburrida.
- Ver guía de comida de Canadá en línea para más información [food-guide.canada.ca/en/](http://food-guide.canada.ca/en/)

## Coma muchas frutas y vegetales.

Coma muchas frutas y vegetales – al menos la mitad del plato!

## Eat protein foods.

Coma proteínas como pescado, pollo, tofu & huevos. Esto debe ser un cuarto de su plato.



## Haga del agua su bebida favorita

La cosa más simple y poderosa que puede hacer ahora mismo para mejorar su salud es: **Dejar de beber gaseosas!**

## Elija comidas de granos enteros

Coma granos enteros: Contienen proteínas, fibras y otros nutrientes que le hacen sentir más lleno – esto debe ser un cuarto de su plato.