

Recomendaciones alimentarias para personas con hipertensión



Alimentos a evitar

Alimentos recomendados

Consejos

Sal	Plantas aromáticas, especias, limón o vinagre	Reeduca tu paladar y pronto no será necesaria la sal
Mantequilla, quesos curados	Carne blanca, pescado, aceite de oliva	Evita los alimentos ricos en grasas saturadas
Platos preparados y precocinados	Recetas caseras y elecciones saludables	Lee bien las etiquetas de los productos, pueden contener demasiada sal
Conservas saladas y precocinados	Frutas y verduras	Toma, mínimo, 5 raciones de frutas y verduras
Bollería industrial	Utiliza harinas y cereales integrales	Las harinas y cereales nos aportan fibra, vitaminas y minerales
Fritos	Vapor, papillote, plancha	Utiliza preparaciones que sumen sabor a los platos
Frutos secos salados	Frutos secos crudos o tostados	



- **Hidrátate**, bebe agua cada día, aunque no tengas sed.
- **Practica actividad física**, mantenerte activo te ayudará tanto a nivel físico como emocional. Los expertos recomiendan un mínimo de 30 minutos de ejercicio aeróbico o cardio 5 días a la semana. Además, se recomienda entrenar la fuerza al menos 2 días a la semana.

El plato saludable



Esta herramienta **te ayudará a preparar platos equilibrados** de una forma rápida



½ del plato de verduras y hortalizas de temporada



¼ del plato de cereales integrales o tubérculos



¼ del plato de alimentos ricos en proteínas y bajos en grasas saturadas

Prueba los productos Bajos en Grasa y Reducidos en Sal Bienstar.

Prepara deliciosas recetas a través de los códigos QR.



Receta

Rollitos vietnamitas rellenos de ensaladilla rusa y pavo



Receta

Ajo blanco con tartar de tomate

Descubre más recetas en:

bienstar.elpozo.com

[/elpozobienstar](https://www.instagram.com/elpozobienstar)

