

# COMIDA SALUDABLE SI TIENES ALTA PRESIÓN ARTERIAL

Los Centros para el Control de Enfermedades recomiendan que las personas con mayor riesgo de complicaciones por COVID-19, como las personas con afecciones crónicas como la presión arterial alta, tomen medidas adicionales para proteger su salud. Aquí hay algunos consejos alimenticios que pueden ayudar a su presión arterial. *Siempre consulte a un médico o dietista antes de comenzar un nuevo plan de dieta.*

1

## COME FRUTAS Y VEGETALES

- Las frutas y verduras son ricas en **potasio, magnesio y fibra**, lo que ayuda a reducir la presión arterial. También son bajos en sal, lo que es bueno para tu corazón.
- Coma frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas.

2

## CUIDA LA INGESTA DE SAL

- Mantener baja la ingesta de sal puede proteger tu corazón. Elige vegetales enlatados que contengan **"bajo en sodio"**, **"reducido en sodio"** o **"sin sal agregada"** en la etiqueta. Escurre y enjuaga las verduras enlatadas para reducir aún más la sal.
- Mantente lejos de las verduras congeladas con condimentos o salsas adicionales. Estos productos a menudo contienen mucha sal extra.
- Deshazte del salero y **abastécete de hierbas y especias secas** para agregar sabor a las comidas.
- Compara los productos y **elige los que tengan cantidades más bajas de sal (sodio) o azúcar agregada** en la etiqueta de Información Nutricional. Muchos alimentos de larga conservación tienen un alto contenido de azúcar y sal (sodio).



3

## ELIGE GRANOS ENTEROS

- Elige granos enteros con más frecuencia. Abastécete de productos integrales secos, como quinua, arroz integral, avena y pasta integral. Rebana y congela el pan integral para mantenerlo por más tiempo.

4

## ELIGE PROTEÍNAS MAGRAS

- Abastécete de proteínas magras, como atún claro enlatado, salmón o pollo de carne blanca (sin sal), envasados en agua. También puedes congelar carne magra, pollo o pescado.
- Las proteínas que no son de carne incluyen tofu, frijoles (enlatados o secos) y nueces. Elige frijoles enlatados que contengan **"bajo en sodio"**, **"reducido en sodio"** o **"sin sal agregada"** en la etiqueta. Escurre y enjuaga los frijoles para reducir aún más la sal.

Algunos alimentos pueden ser difíciles de encontrar en este momento, y algunos alimentos pueden ser demasiado caros. Haz lo mejor que puedas con lo que puedes conseguir.



HUNGER  
+ HEALTH

FEEDING  
AMERICA

UCSF Center for Vulnerable Populations  
Zuckerberg San Francisco General Hospital