

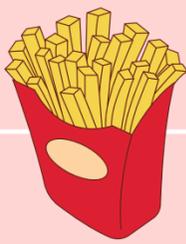
# DIETA HIPOSÓDICA(HS)

- Es una dieta completa cuya base es la restricción de sodio, el cual debe ser consumido entre los 3 a 6 gramos diarios.
- El objetivo: Evitar el consumo de sal y alimentos ricos en sodio.

## ALIMENTOS RICOS EN SODIO

Evita el estreñimiento y ayuda al tránsito intestinal.

Hipertensión arterial



Accidente cerebrovascular

Enfermedad cardiaca



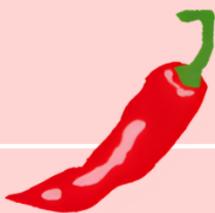
EVITE CONSUMIR ESTOS PRODUCTOS

## CLAVES PARA PREVENIR HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA)

- Evite el consumo excesivo de sal:



Sal



Ají



Orégano



Ajo



Kión

- Los alimentos que ayudan a bajar la tensión arterial:



Vegetales y frutas



Legumbres



Yogurt



Frutos secos

CONTIENEN FIBRA MINERALES, VITAMINAS Y FIBRA.