

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



EVITE CONSUMIR ESTOS PRODUCTOS

CLAVES PARA PREVENIR HIPERTENSIÓN ARTERIAL (HTA)

- Evite el consumo excesivo de sal:



- Los alimentos que ayudan a bajar la tensión arterial:



CONTIENEN FIBRA MINERALES, VITAMINAS Y FIBRA.