

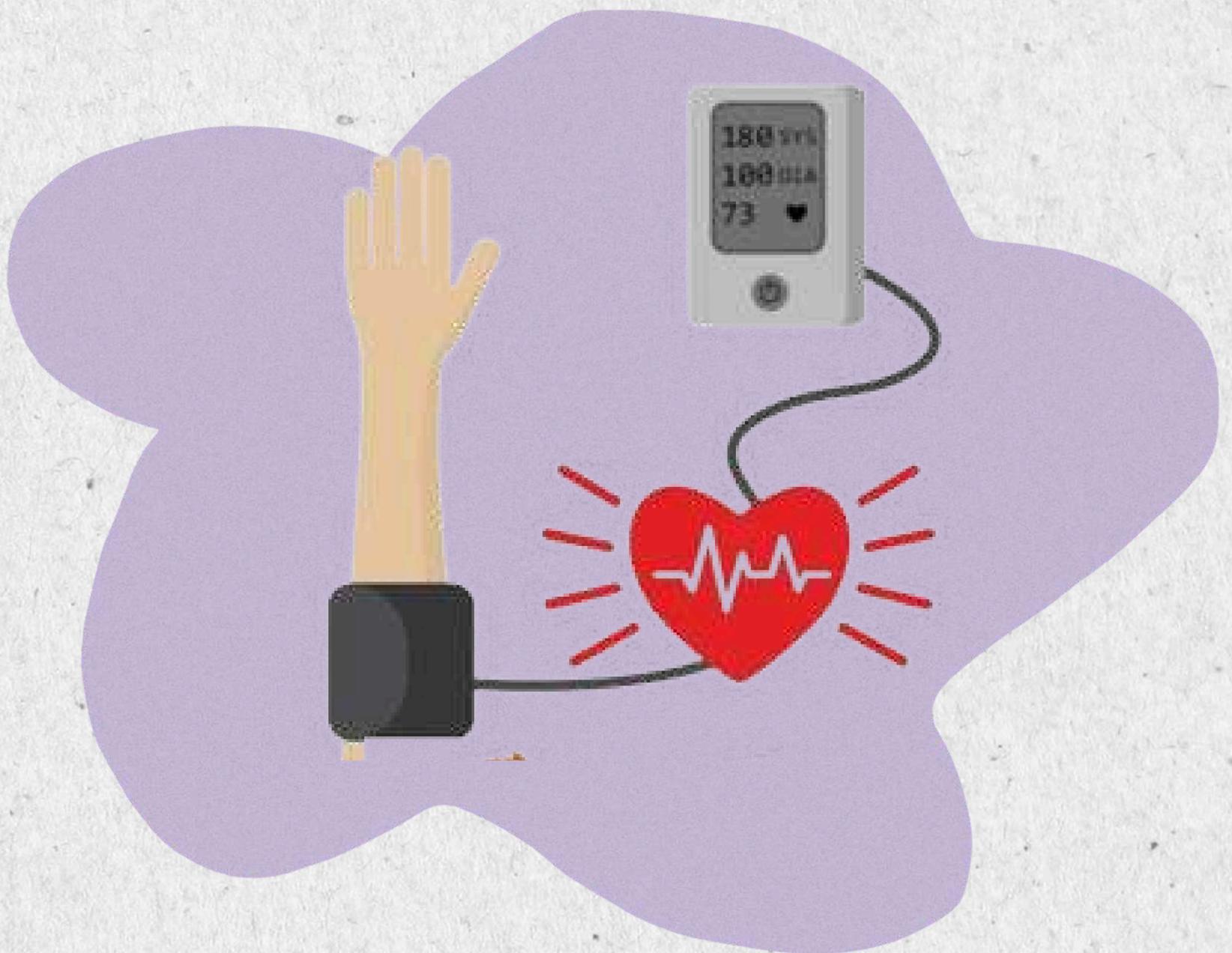


INSTITUTO NACIONAL DE REHABILITACIÓN
"Dra. Adriana Rebaza Flores"
AMISTAD PERÚ - JAPÓN

Dirección Ejecutiva de Investigación, Docencia y Atención en Ayuda al
Diagnóstico y Tratamiento
Departamento de Investigación y Docencia en Atención al Tratamiento

SERVICIO DE NUTRICIÓN

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PACIENTES CON HIPERTENSIÓN ARTERIAL





CLASIFICACIÓN DE LA HTA

| | PAS PAD (mmHg) |
|--------------|-------------------|
| Normal | <120 y <80 |
| Elevada | 120-129 y <80 |
| HTA Grado I | 130-139 ó 80- 89 |
| HTA Grado II | >=140 ó >=90 |



Consumo
excesivo de sal



Sobrepeso y
Obesidad



Éstres



Alcohol



Tabaco



RECOMENDACIONES PARA LOS PACIENTES CON HTA

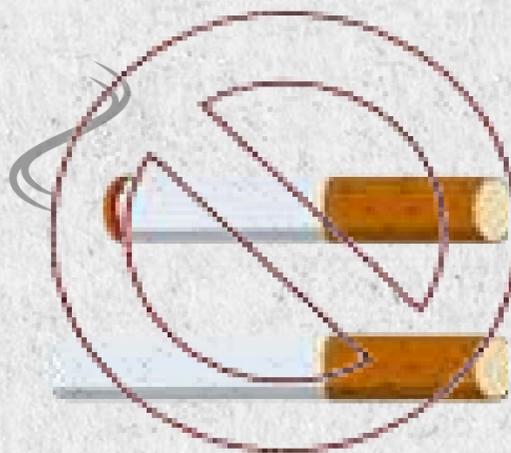


Evite el exceso de sal

Evite consumir alimentos altos en sal.
Mantenga los alimentos ligeramente
sazonados.



Evite el alcohol y el tabaco



Consuma verduras y frutas

El potasio favorece la eliminación de sodio.



RECOMENDACIÓN

**EVITAR EL CONSUMO
DE ALIMENTOS
ALTOS EN SAL**



*Se recomienda un consumo de sal de 5 g/día

