



Bajando Su Presión Arterial y Colesterol

¡Es bueno para su corazón mantener su presión arterial y colesterol bajos! Le ayuda a mantener sus vasos sanguíneos fuertes y limpios de sedimentos llamados “placas.” Una presión arterial alta puede debilitar sus vasos sanguíneos. Un colesterol alto puede causar que la placa se acumule en ellos; esto los estrecha y dificulta el flujo de la sangre que es impulsada desde el corazón.

Baje Su Presión Arterial

- Mantenga una dieta baja en sodio (sal).
 - Limite el consumo de sal a 1500 mg por día.
 - Lea las etiquetas de los alimentos y elija aquellos con menos de 300 mg de sodio por porción.
 - Evite agregar sal a sus comidas.
 - Evite productos con mucha sal como papas fritas, carnes frías, comidas en escabeche y sopas enlatadas.
 - Para más información sobre cómo comer menos sal, visite BeWiseUtah.org.
- Elija comidas con más potasio, calcio y magnesio (vea ejemplos al reverso de esta tarjeta).
- Trate de hacer por los menos 30 minutos de ejercicio durante la mayoría de los días de la semana.

Baje Su Presión Arterial

- Elija cortes de carne magra (solomillo, aves sin piel o pescado)
- Mantenga las porciones de un tamaño moderado (alrededor de tres onzas o del tamaño de una baraja de naipes)
- Elija granos enteros como en pan y arroz 100% integral.
- Elija productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.
- Evite comidas con grasas saturadas o trans.
- Evite agregar grasa a su dieta usando margarina, vinagretas o comidas fritas.
- Dedique por lo menos 30 minutos de ejercicio durante la mayoría de los días de la semana.

No se olvide de elegir comidas saludables. Comidas con mucho potasio, calcio y magnesio pueden ayudarle a bajar su presión arterial.

Potasio	Calcio	Magnesio
Banano	Productos lácteos	Nueces
Frutas cítricas	Comidas fortificadas (comidas con nutrientes agregados)	Semillas
Tomates	Frijoles	Granos enteros
Frijoles pintos	Vegetales de hojas verdes	Brócoli

