

Para bajar la presión de la sangre

# Reduzca la Ingesta de Sodio

Coma menos de estos alimentos ...

## Comida Chatarra



## Comida de Restaurantes

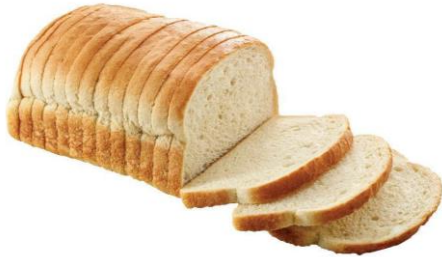


## Alimentos Procesados

Evite los alimentos empacados con más de 340 mg de sodio por ración

Nutrition Facts	
Serving Size 3 oz. (85g) Serving Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 120
<b>% Daily Values*</b>	
<b>Total Fat</b> 15g	<b>30 %</b>
Saturated Fat 5g	<b>10 %</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 30mg	<b>10 %</b>
<b>Sodium</b> 650mg	<b>25 %</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 30g	<b>10 %</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0 %</b>
Sugars 5g	
<b>Protein</b> 5g	
Vitamin A 5%	Vitamin C 2%
Calcium 15%	Iron 5%
*Percent Daily Values are based on a diet of other people's secrets. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories 2,000
Total Fat	Less than 80g
Saturated Fat	Less than 30g
Cholesterol	Less than 300mg
Sodium	Less than 2,400mg
Total Carbohydrate	Less than 300g
Dietary Fiber	Less than 8g

## Pan



## Pizza



## Hamburguesas



## Fiambres y Embutidos



## Sopa Enlatada



## Tacos & Burritos



## Bocadillos

Papitas, palomitas de maíz, pretzels y galletas



## Pollo Frito/Empanizado



## Queso



Para bajar la presión de la sangre

# Aumente la Ingesta de Potasio

Consuma tantos de estos alimentos como sea posible, cada día...

## Papa

(con cáscara,  
Blanca o Patata dulce)



926 mg

## Aguacate



690 mg

## Remolacha Verde

(½ taza, cocida)



654 mg

## Frijoles

## Blancos y Lima

(¾ taza)



735 mg

## Lentejas, Frijoles

## Pintos, Rojos,

## Judías y Negros

(¾ taza, cocida)



540 mg

## Calabaza

## Bellota (½ taza)



448 mg

## Melón

## Cantaloupe



427 mg

## Banana



422 mg

## Espinaca

(½ taza cocida,  
2 tazas crudas)



419 mg

## Jugo de

## Tomate

(¾ taza)



395 mg

## Melón

## Verde (1 taza)



388 mg

## Salsa y Salsa

## de Tomate

(½ taza)



364 mg

## Garbanzos

(¾ taza)



357 mg

## Pescado

## Halibut &

## Tuna (3 oz)



350 mg

## Yogur &

## Leche

(1 taza)



345 mg

## Alcachofas



343 mg

## Granada

(1/2)



333 mg

## Ciruelas

(¼ taza)



318 mg

## Cerezas

(1 taza)



306 mg

## Pasas

(¼ taza)



299 mg

NOTA: La ingesta adecuada de potasio es 2600 mg/día (mujeres) y 3400 mg/día (hombres). [Referencia Dietética de Ingesta de Sodio y Potasio, 2019] ~4000 mg de potasio cada día puede bajar la presión de la sangre sistólica 7mmHg y la presión diastólica 5mmHg, [Binia et al, J Hypertens, 2015] Adicionalmente, este nivel puede mitigar la sensibilidad a la sal en los Afroamericanos. [Morris et al, Hypertension, 1999] CAUTELA: Los pacientes con enfermedad crónica del riñón que tienen hiperpotasemia deben limitar la ingesta de potasio. FUENTE: USDA Fooddata Central Creado por: Dr. Mary Sco. MD, PhD © 2023. Spanish Translation by Marta Cox CHI™ 003798 (SPN-ENG) 2024.