Para bajar la presión de la sangre

# Reduzca la Ingesta de Sodio

Coma menos de estos alimentos …

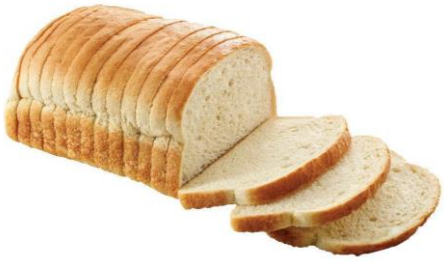
## Comida Chatarra

## Comida de Restaurantes

## Alimentos Procesados

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


## Pan



## Pizza

## Hamburguesas

## Fiambres y Embutidos

## Sopa Enlatada

## Tacos & Burritos

## Bocadillos

Papitas, palomitas de maíz, pretzels y galletas

## Pollo Frito/Empanizado

## Queso

Creado por: Dr. Mary Sco. MD, PhD © 2023
Spanish Translation by Marta Cox CHI™ 003798 (SPN-ENG) 2024

REFERENCIAS: Ahmed et al, Nutrients, 2023 & Centers for Disease Control “Top 10 Sources of Sodium”

Para bajar la presión de la sangre

# Aumente la Ingesta de Potasio

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

**Papa**
(con cáscra,
Blanca o Patata dulce)

926 mg

**Aguacate**

690 mg

**Remolacha Verde**
(½ taza, cocida)

654 mg

**Frijoles Blancos y Lima**
(3/4 taza)

735 mg

**Lentejas, Frijoles Pintos, Rojos, Judías y Negros**
(3/4 taza, cocida)

540 mg

**Calabaza Bellota** (½ taza)

448 mg

**Melón Cantaloupe**

427 mg

**Banana**

422 mg

**Espinaca**
(1/2 taza cocida,
2 tazas crudas)

419 mg

**Jugo de Tomate**
(3/4 taza)

395 mg

**Melón Verde** (1 taza)

388 mg

**Salsa y Salsa de Tomate**
(1/2 taza)

364 mg

**Garbanzos**
(3/4 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**
(1/4 taza)

318 mg

**Cerezas**
(1 taza)

306 mg

**Pasas**
(1/4 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.