

Para bajar la presión de la sangre

Reduzca la Ingesta de Sodio

Coma menos de estos alimentos ...

Comida Chatarra



Comida de Restaurantes

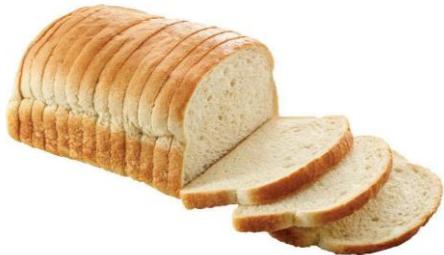


Alimentos Procesados

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

Nutrition Facts	
Serving Size 3 oz (84g) Serving Per Container 2	
Amount Per Serving	Calories 200
	Calories from Fat 120
	% Daily Value*
Total Fat 15g	20 %
Saturated Fat 5g	28 %
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10 %
Sodium 340mg	28 %
Total Carbohydrate 30g	10 %
Dietary Fiber 0g	0 %
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 5% • Vitamin C 2%	
Calcium 15% • Iron 5%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
Total Fat Less than 20g 250g Saturated Fat Less than 20g 300mg Cholesterol Less than 2,400mg 300mg Sodium Total Carbohydrate 300mg 370mg Dietary Fiber 20g 30g	

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

(1/2 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 (1/2 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 hipertotasemias 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.