

Foods for Hypertension

Foods that can help lower blood pressure



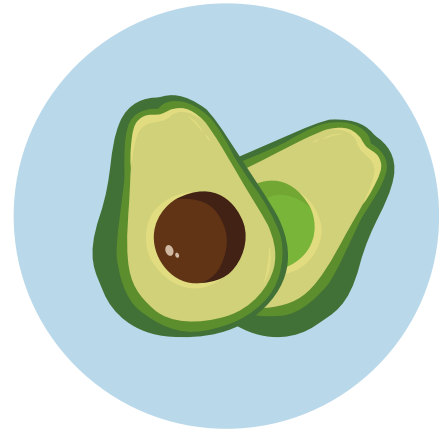
Bananas

Good source of potassium, can aid in digestion, contains vitamin C, vitamin B6 and magnesium, helps maintain kidney health



Leafy Greens

Good source of calcium and iron, high in antioxidants, rich in potassium and fiber



Avocados

Rich in potassium, heart healthy fats, anti-inflammatory properties, good source of fiber, can help lower cholesterol



Oatmeal

Rich in potassium, magnesium, antioxidants and soluble fiber, helps you stay full longer



Skim Milk

Excellent source of potassium and calcium, high quality proteins, can protect against tooth decay, good source of vitamins A and vitamin B12



Olive Oil

Excellent source of heart healthy fats, rich in antioxidants, anti-inflammatory properties



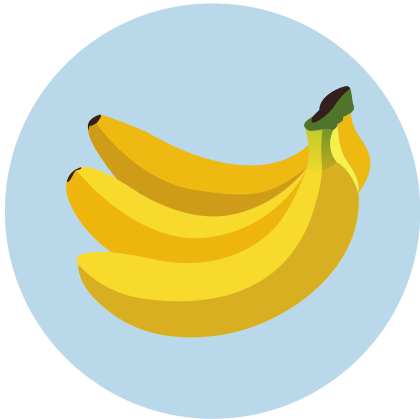
Scan for more recipes and tips
shfb.org/nutrition-center/



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

Alimentos para la Hipertensión

Alimentos que pueden ayudar a bajar la presión arterial



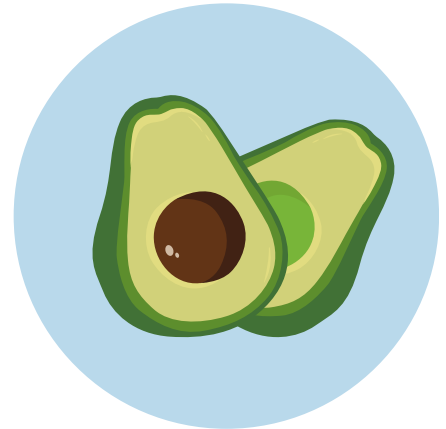
Plátanos

Buena fuente de potasio, puede ayudar en la digestión, contiene vitamina C, vitamina B6 y magnesio, ayuda a mantener la salud renal



Verduras de hoja verde

Buena fuente de calcio y hierro, alta en antioxidantes, rica en potasio y fibra



Aguacates

Rico en potasio, grasas saludables para el corazón, propiedades antiinflamatorias, buena fuente de fibra, puede ayudar a reducir el colesterol



Avena

Rico en potasio, magnesio, antioxidantes y fibra soluble, lo ayuda a mantenerse satisfecho por más tiempo



Leche descremada

Excelente fuente de potasio y calcio, proteínas de alta calidad, puede proteger contra la caries dental, buena fuente de vitamina A y vitamina B12



Aceite de oliva

Excelente fuente de grasas saludables para el corazón, rica en antioxidantes, propiedades antiinflamatorias



Escanee el código para más recetas y consejos
shfb.org/nutrition-center/



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY