

Alimentos para la Hipertensión

Alimentos que pueden ayudar a bajar la presión arterial



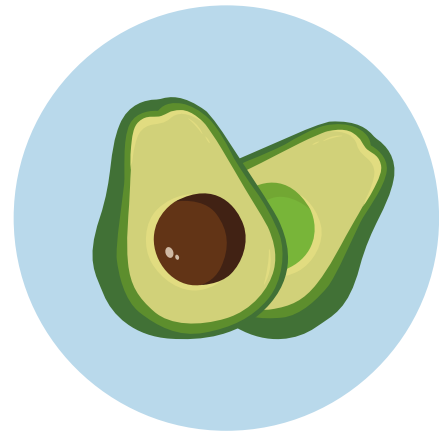
Plátanos

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