

# La Comida como Medicina para la Hipertensión

## Plátanos

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



## Aguacates

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



## Verduras de hoja verde

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



## Alimentos que pueden ayudar a bajar la presión arterial

## Aceite de oliva

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



## 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



## Avena

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



\*Estos alimentos ricos en nutrientes no están destinados a reemplazar los medicamentos recetados por su médico.



Escanee el código para más recetas y consejos  
[shfb.org/nutrition-center/](https://shfb.org/nutrition-center/)



**SECOND HARVEST**  
of SILICON VALLEY