



DOCENTE: DRA. PAULINA
MARIBEL JUAREZ RODAS.

ALUMNA: EVELIN SAMIRA
ANDRES VELAZQUEZ.

LICENCIATURA: MEDICINA
HUMANA.

MATERIA: NUTRICIÓN.

NUTRICIÓN EN

HIPERTENSIÓN ARTERIAL.



FRUTAS.

SON RICOS EN POTASIO Y VITAMINA A.

- PAPAYA.
- NARANJA.
- MAGO.
- PASAS Y CIRUELAS.
- ENTRE OTROS...

CEREALES.

ES IMPORTANTE MANTENER UN CONSUMO COMPLEJO.

- AVENA.
- MAIZ.
- TRIGO.
- ENTRE OTROS.



MANTENER UN CONSUMO MODERADO DE CEREALES REFINADOS.

- PAN.
- PASTA.
- ARROZ NO INTEGRAL.



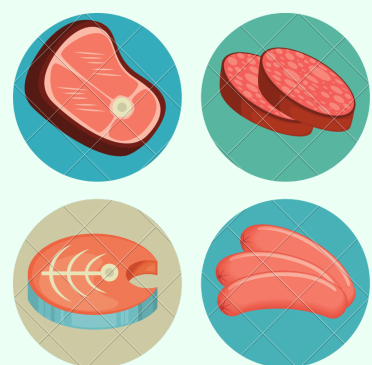
Nutrition
VECTOR ILLUSTRATION



ORIGEN ANIMAL.

PROPORCIONAN VITAMINA B.

- CARNE.
- PESCADOS.
- HUEVO.
- LECHE.
- ENTRE OTROS...



VERDURAS.

CONSUMIR VEGETALES DE HOJA VERDE PARA EL APOORTE DE VITAMINA K Y POSTASIO.

- ESPINACAS.
- BRÓCOLI.
- CHAYOTE.
- ENTRE OTROS...

SUGERENCIAS...



SÍ AL CONSUMO DE PESCADOS AZULES.



NO CONSUMO DE SAL EN EXCESO.



SÍ CONSUMO AL CONSUMO DE SEMILLAS SECAS.



NO CONSUMIR BEBIDAS ALCOHOLICAS, TABACO, NI DROGAS.



COMPLEMENTAR LA DIETA CON EJERCICIO.



SÍ CONSUMO MODERADO DE ANTIOXIDANTES.
• EL VINO.



CONSUMIR ACEITES VEGETALES.

- ACEITE DE OLIVA.
- ACEITE DE SEMILLA DE GIRASOL.
- AGUACATE.
- ENTRE OTROS.



Recuerda que lo más importante es tu salud.

