

Para bajar su Presión Arterial:

1. Use especias secas o frescas para sazonar en vez de sal.
2. Evite Sal del Mar, Sal de Cebolla, Sal de Ajo, Sazón Adobo, y otros sazones que contengan sal. Fijese en el contenido de sodio.
3. Lea la sección de sodio por porción. Escoja 150mg Sodio/porción para problemas de presión alta o 250mg Sodio si esta normal.
4. Siga la dieta DASH coma vegetales y frutas de colores, Granos enteros, y productos lacteos bajos en grasa.