



Como elegir alimentos en el almacen de alimentos si parece de presión alta



Escoja frijoles, chicharros, y lentejas con la etiqueta “low sodium” o “no salt added”. Las leguminosas son altas en fibra y proteína.



Escoja cereales integrales como avena y arroz integral porque contienen mas fibra.



Escoja crema de cacahuete con la etiqueta “reduced sugar and sodium”. Las nueces y semillas contienen grasas saludables y proteína.



Escoja vegetales enlatados bajos en sal o sin sal con la etiqueta “low sodium” o “no salt added”.



Como elegir alimentos en el almacén de alimentos si parece de presión alta



Escoja pescado porque contienen grasas saludables y mucha proteína. También escoja pollo y pavo porque son carnes bajas en grasas.



Escoja frutas enlatadas sin azúcar añadidas como fruta con la etiqueta “100% juice” o con la etiqueta “unsweetened”.



Escoja bebidas que no contienen azúcar añadida como agua, café, o té.



Escoja productos lácteos bajas en grasa como leche con la etiqueta “1% lowfat” o yogur con la etiqueta “lowfat”.