



**personal diet**  
CONSULTING  
*tus expertos en nutrición*

## Recomendaciones para controlar la hipertensión.

- Buenos hábitos alimentarios.
- El mantenimiento de un peso corporal saludable, a través de unos hábitos alimentarios adecuados en cantidad y calidad de nutrientes que necesite.
- Restricción moderada de sal (sodio), es una de las medidas más antiguas en el tratamiento de la hipertensión, No solo de la añadida a los alimentos, sino la que contienen algunos alimentos,
- Evitar las bebidas gaseosas.
- Incremento en el consumo de calcio, potasio y magnesio
- Disminución/eliminación del consumo de alcohol y tabaco.
- Consumo de agua, fuera de las comidas
- Rutina de ejercicios para el control del estrés.

