



## Mi plan para prevenir o controlar la presión arterial alta

---

Escoja dos o tres cosas que hará. Con el tiempo agregue otras.

### Lo sabroso no tiene que ser salado:

- Usaré especias y hierbas para sazonar la comida en lugar de sal. Por ejemplo, usaré ajo, pimienta, cilantro, chile y cebolla.



- Comeré más frutas y vegetales en lugar de bocadillos salados.

### Póngale atención a su corazón.

#### Haga lo siguiente:

- Bajaré de peso si tengo sobrepeso.
- Me serviré porciones más pequeñas. Comeré ensalada si aún tengo hambre.