

Control de la Hipertensión

Ahora, un minuto de salud.

Toda una vida consumiendo sodio en exceso puede ocasionar presión alta o hipertensión.

Y si piensas que estás comiendo una dieta baja en sodio, tal vez te engañes a ti mismo, ya que la sal es un ingrediente escondido en muchos alimentos.

¿Puedes adivinar cuáles alimentos tienen más sodio?

- Una porción normal de papas a la francesa de un lugar de comida rápida, o media taza de pudín instantáneo.
- Una onza de papas fritas, o una taza del cereal de salvado de trigo.
- Tres tazas de palomitas de maíz para horno de microondas, o un panquecito integral.

Tal vez las respuestas te sorprendan.

La segunda opción de cada par, generalmente contiene más sodio que la primera. Así que debes leer las etiquetas.

Puedes ayudar a controlar tu presión si sigues una dieta baja en sodio.