

CONSEJOS HIGIÉNICO-DIETÉTICOS - HTA



REDUCIR EL CONSUMO DE SAL EN LAS COMIDAS (máx 1.500mgr/ día)

LIMITAR EL CONSUMO DE BEBIDAS CON ALCOHOL



HACER EJERCICIO FRECUENTEMENTE

NO FUMAR



COMER ALIMENTOS FRESCOS SIEMPRE QUE SEA POSIBLE

EVITAR PRECOCINADOS, CONDIMENTOS Y ENVASADOS

