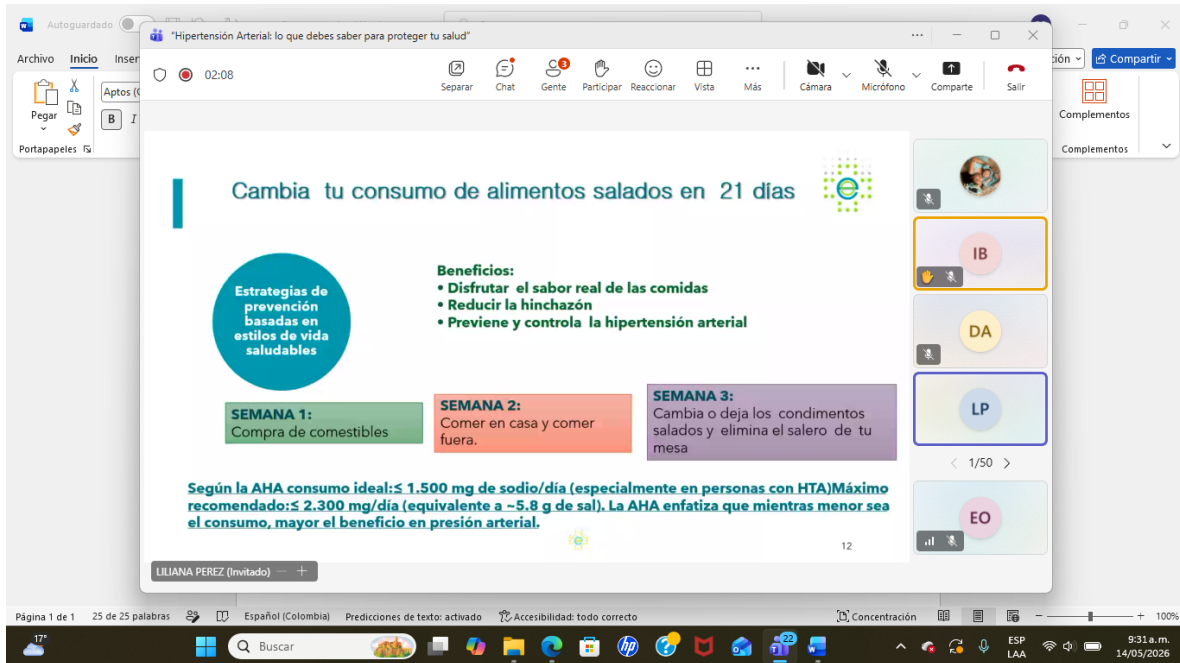


ALSC 14 ABRIL CAPACITACION VIRTUAL "HIPERTENSIÓN ARTERIAL: LO QUE DEBES SABER PARA PROTEGER TU SALUD"

INFÓRMATE, CUÍDATE Y TOMA EL CONTROL DE TU SALUD CARDIOVASCULAR.



Cambia tu consumo de alimentos salados en 21 días

Estrategias de prevención basadas en estilos de vida saludables

Beneficios:

- Disfrutar el sabor real de las comidas
- Reducir la hinchazón
- Previene y controla la hipertensión arterial

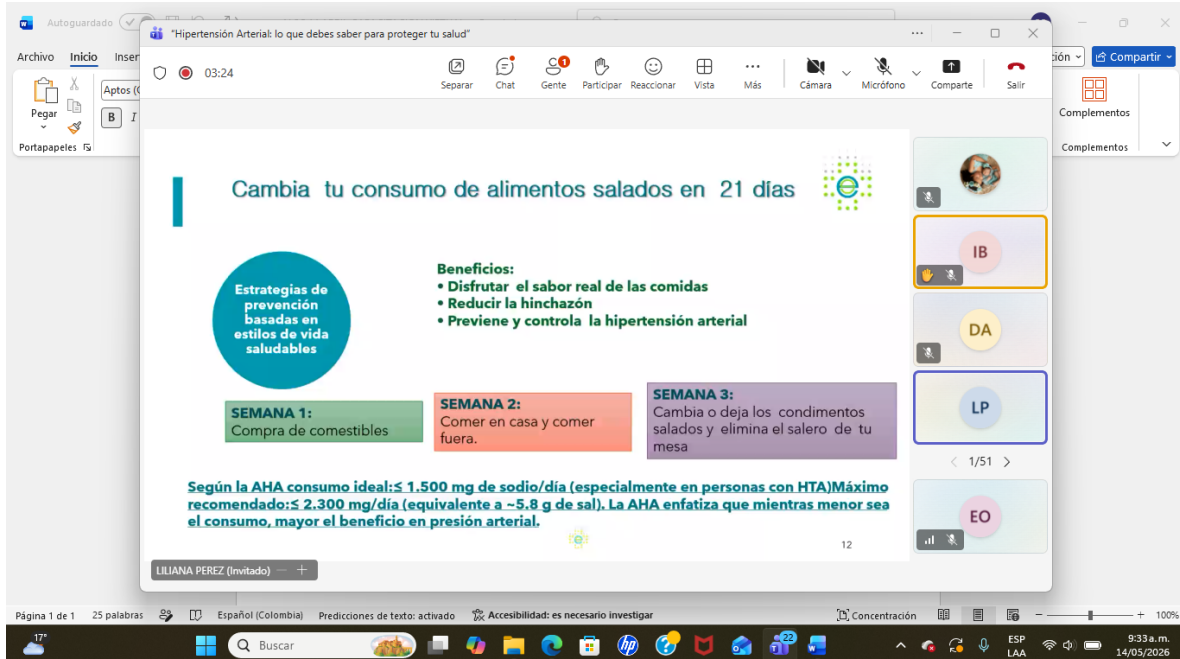
SEMANA 1: Compra de comestibles

SEMANA 2: Comer en casa y comer fuera.

SEMANA 3: Cambia o deja los condimentos salados y elimina el salero de tu mesa

Según la AHA consumo ideal: ≤ 1.500 mg de sodio/día (especialmente en personas con HTA) Máximo recomendado: ≤ 2.300 mg/día (equivalente a ~ 5.8 g de sal). La AHA enfatiza que mientras menor sea el consumo, mayor el beneficio en presión arterial.

LILIANA PEREZ (Invitado)



Cambia tu consumo de alimentos salados en 21 días

Estrategias de prevención basadas en estilos de vida saludables

Beneficios:

- Disfrutar el sabor real de las comidas
- Reducir la hinchazón
- Previene y controla la hipertensión arterial

SEMANA 1: Compra de comestibles

SEMANA 2: Comer en casa y comer fuera.

SEMANA 3: Cambia o deja los condimentos salados y elimina el salero de tu mesa

Según la AHA consumo ideal: ≤ 1.500 mg de sodio/día (especialmente en personas con HTA) Máximo recomendado: ≤ 2.300 mg/día (equivalente a ~ 5.8 g de sal). La AHA enfatiza que mientras menor sea el consumo, mayor el beneficio en presión arterial.

LILIANA PEREZ (Invitado)

 Enlace de conexión:

<https://teams.microsoft.com/meet/254424748729876?p=5NjvWZJWj7UJHHp1uF>

Autoguardado

"Hipertensión Arterial: lo que debes saber para proteger tu salud"

04:36

Separar Chat Gente Participar Reaccionar Vista Más Cámara Micrófono Comparte Salir

Compartir

Complementos

Complementos

Verduras en conserva	Charcutería	Condimentos	Pan
 ≈ 2,2 g de sal 1 lata de judías verdes (440 g)	 ≈ 1,4 g de sal 2 lonchas de jamón (40 g/loncha)	 ≈ 0,25 g de sal 1 bolita = 1 cucharadita = 5 g de mostaza	 ≈ 3,25 g de sal 1 baguette (250g)
Queso	Aceitunas	Pepinillos	Cubo de caldo
 ≈ 0,40g de sal 30g de brie	 ≈ 1,2 g de sal 6 aceitunas (30g)	 ≈ 0,63g de sal 30g pepinillos	 ≈ 5,1 g de sal 1 cubo de caldo de pollo (10 g)
Sopa industrial	Agua con gas	Carne, natural, sin sal	Productos lácteos
 ≈ 1,7g de sal 1 tazón (250 ml)	 ≈ 0,08 g de sal 1L de agua mineral natural con gas	 ≈ 0,15 g de sal 100 g de filete de ternera, crudo sin sal	 ≈ 0,23 g de sal 1 vaso de leche (250 ml)

http://www.evaluasalud.com

Evalúa Salud ips

13

LILIANA PEREZ (Invitado)

Página 2 de 2 30 palabras Español (Colombia) Predicciones de texto: activado Accesibilidad: es necesario investigar Concentración 100%

17° Buscar

9:34 a.m. 14/05/2026

Autoguardado

"Hipertensión Arterial: lo que debes saber para proteger tu salud"

05:20

Separar Chat Gente Participar Reaccionar Vista Más Cámara Micrófono Comparte Salir

Compartir

Complementos

Complementos

Estrategias de prevención basadas en control de la hipertensión arterial ya diagnosticada:

1. Disminución del riesgo cardiovascular
2. Prevención de daño a órganos blanco
3. Mejor control de la presión arterial
4. Mejora de la calidad de vida
5. Mayor adherencia al tratamiento
6. Reducción de hospitalizaciones
7. Reducción del riesgo laboral

http://www.evaluasalud.com

Evalúa Salud ips

14

LILIANA PEREZ (Invitado)

Página 2 de 2 30 palabras Español (Colombia) Predicciones de texto: activado Accesibilidad: es necesario investigar Concentración 100%

17° Buscar

9:34 a.m. 14/05/2026

