



# DEBUTin

PROGRAMA DE APOYO A PACIENTES  
DM2 QUE DEBUTAN CON INSULINA

## Hipertensión arterial



# Hipertensión arterial



- **Limitar** todos aquellos productos con **alto contenido en sal**:
  - Conservas, aceitunas, embutidos, quesos, bollería, sazonadores, frutos secos con sal, patatas fritas, platos listos para consumir, etc.
- **Evitar las aguas con gas** aunque no contengan azúcar.
  - Tienen una cantidad de sodio alta.
  - Consultar el etiquetado del producto.
- **Eliminar la sal de mesa.**
- Utilizar **métodos de cocción** que preserven el sabor de los alimentos como **vapor, plancha, papillote**.
- **Utilizar especias y hierbas aromáticas** para condimentar los platos.
  - Se consigue aumentar el sabor de los platos.
  - Se reduce la necesidad de añadir sal.



ES/aba/0076