

Nutrition Tips for Preventing High Blood Pressure

High blood pressure, also known as hypertension, is a condition where the pressure of your blood in your arteries is consistently too high. Blood pressures are written as two numbers separated by a slash like this: 120/80 mm Hg. The first number is your systolic pressure — that's the force of the blood flow when blood is pumped out of the heart. The second number is your diastolic pressure, which is measured between heartbeats when the heart is filling with blood.

BLOOD PRESSURE CATEGORY	SYSTOLIC mm Hg (upper number)		DIASTOLIC mm Hg (lower number)
NORMAL	LESS THAN 120	and	LESS THAN 80
ELEVATED	120 - 129	and	LESS THAN 80
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 1	130 - 139	or	80 - 89
HIGH BLOOD PRESSURE (HYPERTENSION) STAGE 2	140 OR HIGHER	or	90 OR HIGHER
HYPERTENSIVE CRISIS (consult your doctor immediately)	HIGHER THAN 180	and/or	HIGHER THAN 120

©2021 American Heart Association. DS-16580 4/21

Choose Heart-Healthy Foods



Enjoy a Variety of Fruits & Vegetables

Provide Vitamins, Minerals, Fiber, and Antioxidants

Leafy Greens, Beetroot, Tomatoes, Sweet Potatoes, Berries, Banana, Kiwi, Pomegranate, Apricots, Melon, Citrus



Select Whole Grains

Provide Fiber, Potassium, Magnesium, and B Vitamins

Whole Grain Bread or Tortillas, Brown Rice, Oatmeal, Quinoa



Add in Beans & Legumes

Provide Protein, Fiber, Potassium, and Magnesium

Black Beans, Pinto Beans, Kidney Beans, Lentils, Split Peas



Choose Healthy Fats

Provide Essential Fatty Acids Like Omega-3s

Walnuts, Pistachios, Cashews, Pumpkin Seeds, Chia Seeds, Flaxseeds, Avocado, Olive Oil



Switch to Low-Fat Dairy

Provide Protein, Calcium, Potassium

Low-Fat Milk, Yogurt or Cheese



Pick Lean Proteins

Provide B-Vitamins, Iron, and Zinc

Seafood, Fish, Chicken, Turkey, Eggs, Lean Red Meat, Tofu



Limit Intake Of:

- Sodium
- Saturated Fat
- Fatty or Processed Meats
- Sugar-Sweetened Drinks
- Added Sugars
- Alcohol

Learn more: heart.org

Consejos de Nutrición para Prevenir la Presión Arterial Alta (Hipertensión)

La presión arterial alta, también conocida como hipertensión, es una condición en la que la presión de la sangre en las arterias es demasiado alta de manera constante. La presión arterial se escribe con dos números separados por una barra diagonal, como se muestra a continuación: 120/80 mm Hg. El primer número es la presión sistólica, es decir, la fuerza del flujo sanguíneo cuando la sangre sale del corazón. El segundo número es la presión diastólica, que se mide entre los latidos del corazón cuando este se llena de sangre.

CATEGORIA DE LA PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA mm Hg (número de arriba)		DIASTÓLICA mm Hg (número de abajo)
NORMAL	MENOS DE 120	Y	MENOS DE 80
ELEVADA	120 - 129	Y	MENOS DE 80
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 1	130 - 139	O	80 - 89
PRESIÓN ARTERIAL ALTA (HIPERTENSIÓN) NIVEL 2	140 O MÁS ALTA	O	90 O MÁS ALTA
CRISIS DE HIPERTENSIÓN (consulte a su médico de inmediato)	MÁS ALTA DE 180	Y/O	MÁS ALTA DE 120

©American Heart Association. DS-16580 8/20

Elija Alimentos Saludables para el Corazón



Disfrute de una Variedad de Frutas y Verduras

Aportan Vitaminas, Minerales, Fibra y Antioxidantes

Verduras de Hoja Verde, Remolacha/Betabel, Tomates, Batatas/Camotes, Bayas/Arándanos, Plátano/Banana, Kiwi, Granada, Albaricoques/Chabacanos, Melón, Cítricos



Seleccione Granos Integrales

Aportan Fibra, Potasio, Magnesio y Vitaminas B

Pan o Tortillas Integrales, Arroz Integral, Avena, Quinoa



Añada Frijoles y Legumbres

Aportan Proteínas, Fibra, Potasio y Magnesio

Frijoles Negros, Pintos o Rojos, Lentejas, Chícharos/Guisantes Partidos



Elija Grasas Saludables

Aportan Ácidos Grasos Esenciales como los Omega-3

Nueces de Castilla (walnuts), Pistachos, Anacardos, Semillas de Calabaza, Semillas de Chía, Semillas de Lino, Aguacate, Aceite de Oliva



Cambie a Lácteos Bajos en Grasa

Aportan Proteínas, Calcio y Potasio

Leche, Yogur o Queso Bajos en Grasa



Elija proteínas con menos grasa

Aportan Vitaminas B, Hierro y Zinc

Mariscos, Pescado, Pollo, Pavo, Huevos, Carne Roja Magra, Tofu (queso de soya)



Limite la Ingesta de

- Sodio
- Grasas Saturadas
- Carnes Procesadas o con Alto Contenido de Grasa
- Bebidas Azucaradas
- Azúcares Añadidos
- Alcohol

Para más información: heart.org