

OBSERVAR LA IMAGEN DE LA PÁGINA SIGUIENTE:

<http://www.radionacional.com.pe/sites/default/files/alimentosydiabetes.jpg>

## **Actividad:**

1. Identificar si tomamos al menos 3 alimentos en nuestra dieta diaria de la foto anterior.
2. Exponer al menos 10 alimentos de uso habitual que son hipertensivos.
3. Proponer cómo mejorar hábitos en nuestra vida diaria (dieta, actividades, alimentación...) para prevenir la hipertensión arterial. ¿Qué debemos mejorar para evitar ser Hipertensos?