

PROGRAMA DE EDUCACION PARA LA SALUD EN EL TRABAJO

PARA LOS HIPERTENSOS

∴ HIERBAS AROMATICAS

- *Orégano*
- *Perejil*
- *Tomillo*



∴ PIMENTON



∴ HOJAS DE CEBOLLA Y PUERRO



∴ AZAFRAN

- * Al hacer las pastas o arroz; hervir el agua con:

- 2 hojas de laurel y 1 cebolla chica



- * Al caldo de la sopa, licuarle 3 zanahorias
- Sustituto de la sal - Cloruro de Potasio -



FUENTE: MEDILAB