

Vida Saludable: Juego de letras para cambiar su estilo de vida ¹

Valerie Weyenberg y Linda B. Bobroff²

Muchas personas saben que es importante comer alimentos saludables para controlar y hasta prevenir la presión sanguínea alta. Pero ¿sabía que hay otras cosas que usted puede hacer para mantenerla baja? ¡Decodifique cada una de las siguientes palabras u oraciones que le dará una idea de como cambiar su estilo de vida para cambiar su nivel de la presión sanguínea!



Credits: © UF|IFAS

1. _____

CREJIECIO

2. _____

AREIDPSEPO

3. _____

ACLLHOO

4. _____

JAEDANRRII

5. _____

BECILHO

PALABRAS

ALCOHOL

PERDA PESO

BOLICHE

EJERCICIO

JARDINERIA

1. The English version of this document is *Healthy Living: Change Your Lifestyle Word Scramble* (FCS8894). Este documento FCS8894-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, UF/IFAS Extensión. Publicado: abril 2010. Revisado noviembre 2017. Traducido del Inglés por Claudia Peñuela. Visite nuestro sitio web EDIS en: <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Valerie Weyenberg, MS, RD, anteriormente dietista practicante, Departamento de Ciencias de Alimentos y Nutrición Humana; y Linda B. Bobroff, RDN, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; UF/IFAS Extensión, Gainesville, FL, 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.

