

Vida Saludable: Juego de letras para cambiar su estilo de vida¹

Valerie Weyenberg y Karla P. Shelnutt²



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!



1. _____
 C R E J I E C I C



2. _____
 A R E I D P S E P O



3. _____
 A C L L H O O

4. _____
 J A E D A N R R I I



5. _____
 B E C I L H O

Palabras
 JARDINERIA
 EJERCICIO
 BOLICHE
 PIERDA PESO
 ALCOHOL

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, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado: abril 2010. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Valerie Weyenberg, estudiante, Departamento de Ciencias Alimenticias de Nutrición Humana; Karla P. Shelnutt, PhD, RD, profesora asistente, Departamento de Familia, la Juventud y la Comunidad; Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Servicio de Extensión de Cooperativa; Universidad de la Florida; Gainesville, FL 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es una institución con igualdad de oportunidades, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión Cooperativa y Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina.