

¿Qué es la dieta DASH?

DASH es una sigla en inglés que significa **Estrategia Dietaria para Detener la Hipertensión**. DASH es un estilo de alimentación balanceado y saludable para el corazón: Hace énfasis en alimentos ricos en magnesio, potasio y calcio. Estos nutrientes ayudan a reducir la presión arterial, lo que reduce su riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. La dieta DASH también puede ayudar a controlar el peso, controlar el azúcar en sangre, y reducir los niveles de colesterol y triglicéridos.

Consejos sobre la dieta DASH

Elija **CON MÁS FRECUENCIA**

- Frutas y verduras
- Cereales integrales
- Carnes magras, carne de ave, pescado
- Lácteos descremados o con bajo contenido de grasa
- Grasas y aceites saludables
- Frutos secos, semillas, legumbres

Elija **CON MENOS FRECUENCIA**

- Sal (sodio)
- Cereales refinados
- Carnes rojas
- Lácteos enteros
- Dulces
- Bebidas endulzadas con azúcar

Cómo seguir la dieta DASH:



Coma más frutas y verduras

Las frutas y verduras proporcionan muchas vitaminas y minerales y son ricas en potasio y fibra. Compre productos frescos, congelados, secos o en lata. Cuando sean enlatados, escurra el líquido y enjuague sus contenidos para retirar el azúcar y sodio, o elija productos enlatados sin sal.



Elija cereales integrales en lugar de cereales refinados

Los cereales integrales aportan energía, vitaminas B, magnesio y fibra. Elija cereales integrales al menos la mitad de las veces. Pruebe arroz integral, avena, y quinoa, y panes, galletas y cereales 100% integrales. Limite el arroz blanco y los panes blancos.



Elija productos lácteos descremados y alternativas a los lácteos

Las alternativas a los lácteos y la leche fortificada incluyen leche de soja, leche de almendra y leche de avena, y contienen importantes nutrientes que ayudan a disminuir la presión arterial. Elija lácteos descremados o con bajo contenido de grasa, en lugar de lácteos con alto contenido de grasa como la leche entera, la manteca y la crema. Elija variedades de leche y yogur sin endulzar o con bajo contenido de azúcar.



Elija grasas saludables para corazón en lugar de grasas saturadas

Las grasas saturadas, que se encuentran en las carnes rojas y procesadas, los lácteos con alto contenido de grasa, los productos de panadería y postres, el aceite de coco y el aceite de palma, pueden aumentar el colesterol y contribuir al riesgo de enfermedad cardíaca.

En lugar de ello, elija carnes magras, pescado, carne de ave sin piel, frutos secos, semillas, aguacate y productos lácteos con bajo contenido de grasa. Use aceite de oliva en lugar de manteca. Elija métodos de cocción con menos grasa, como hornear, asar, y cocinar al vapor. Limite los alimentos fritos.



Reduzca la sal (sodio)

Enfóquese en alimentos frescos sin procesar. Condimente sus comidas con hierbas y especias sin sal. Demasiado sodio puede aumentar la presión arterial. Evite los alimentos con alto contenido de sodio, como cenas congeladas, carnes curadas, conservas y comida rápida.



Limite los dulces, postres y bebidas endulzadas con azúcar

Los dulces, postres y bebidas endulzadas con azúcar tienen bajo contenido de nutrientes y proporcionan un exceso de calorías. Coma frutas enteras para satisfacer su deseo de comer algo dulce. Elija aguas saborizadas gasificadas en lugar de gaseosas azucaradas.

para una dieta DASH de 2000 calorías

CATEGORÍA	PORCIONES DIARIAS	ejemplos de 1 PORCIÓN	EJEMPLOS / NOTAS
Frutas	4-5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 manzana o naranja pequeña ▪ ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada ▪ 2 cucharadas de frutas disecadas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ manzana ▪ banana ▪ dátiles ▪ uvas ▪ melón ▪ naranja ▪ durazno ▪ pera ▪ ciruelas pasas ▪ pasas de uva ▪ fresas
Verduras	4-5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 taza de verduras crudas ▪ ½ taza de verduras cocidas ▪ ½ taza de jugo de verdura 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ espárragos ▪ pimiento morrón ▪ brócoli ▪ zanahoria ▪ coliflor ▪ hojas verdes ▪ kale ▪ lechuga ▪ hongos ▪ patatas ▪ calabaza ▪ espinaca ▪ tomate ▪ zucchini
Cereales	6-8	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 rebanada de pan ▪ ½ taza de arroz, pasta o cereal cocido 	<p>La mayoría de sus cereales deben ser integrales:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ arroz integral ▪ tortilla de maíz ▪ farro ▪ quinoa ▪ panes o cereales 100% integrales ▪ avena
Carne de res, aves y pescado	2 o menos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 3 onzas de carne cocida, o un trozo del tamaño de la palma de su mano 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ claras de huevo ▪ pescado ▪ carnes magras ▪ mariscos ▪ carne de ave sin piel
Lácteos descremados o con bajo contenido graso	2-3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1½ onzas de queso ▪ 1 taza de leche o leche de soja ▪ 1 taza de yogur 	<p>Descremada o con bajo contenido graso (1%):</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ leche ▪ quesos reducidos en sodio ▪ yogur sin endulzar ▪ sustitutos fortificados con calcio
Grasas y aceites	2-3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 cucharadita de aceite vegetal ▪ 1 cucharada de aderezo para ensaladas ▪ 2 cucharadas de aguacate 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ aguacate ▪ aceite de aguacate ▪ aceite de canola ▪ aceite de oliva ▪ aceite de maní ▪ aceite de sésamo ▪ vinagreta como aderezo
Frutos secos, semillas o frijoles secos	4-5 por semana	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ½ taza o 5 cucharadas de frutos secos ▪ 2 cucharadas de mantequillas a base de frutos secos ▪ 2 cucharadas de semillas ▪ ½ taza de frijoles cocidos 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ almendras ▪ frijoles negros ▪ semillas de chíia ▪ garbanzos ▪ semillas de lino ▪ lentejas ▪ maní ▪ frijoles pintos ▪ arvejas partidas ▪ semillas de girasol ▪ nueces
Dulces	5 o menos por semana	<ul style="list-style-type: none"> ▪ ½ taza de jugo o helado ▪ 1 cucharada de azúcar o jarabe 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ pasteles ▪ galletitas ▪ helado ▪ jugo ▪ sorbete ▪ jarabe ▪ azúcar