

Alimentación inteligente para tener un corazón sano con DASH



¿Qué es DASH?

“DASH” es un plan de alimentación especial que los médicos recomiendan para ayudarle a reducir la presión arterial y mantener su corazón sano.

DASH significa enfoques dietéticos para detener la hipertensión (por sus siglas en inglés; hipertensión significa presión arterial alta).

La presión arterial alta se produce cuando la fuerza de la sangre ejerce demasiada

presión sobre sus vasos sanguíneos. Puede causar muchos problemas de salud graves, como accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos.

Las dos mejores formas de reducir la presión arterial son seguir la dieta DASH y perder peso.

Objetivos de alimentación DASH

Puede seguir el plan DASH con estos objetivos alimentarios:

Tipo de alimento	¿Cuánto?	Algunos ejemplos
Fruta	2 tazas diarias 	1 plátano grande + 1 manzana mediana ○ 8 fresas grandes + 32 uvas
Verduras	1 1/2 a 2 tazas diarias 	1 batata (camote) grande + 12 mini zanahorias ○ 1 mazorca grande de maíz + 10 floretes de brócoli
Lácteos sin grasa o bajos en grasa	2 a 3 tazas al día 	Vaso de leche de 8 oz. (236 ml) + 8 oz. de yogur + 1 1/2 onz. (42 g) de queso cheddar, que es aproximadamente del tamaño de 4 dados
Cereales integrales	6 onzas (170 g) a diario 	2 rebanadas de pan integral + 1 taza de arroz integral cocido + 1 taza de pasta integral cocida

Carne magra, pescado y aves de corral	3 a 6 onzas (85-170 g) diarias 	3 huevos o 6 claras, O Solomillo, bacalao o pollo del tamaño de una baraja de cartas
Frutos secos, semillas y legumbres	1/3 a 1/2 taza a días alternos 	1/3 taza de frutos secos como almendras, nueces o maní, O 1/2 taza de lentejas, frijoles o guisantes cocidos
Dulces	2 cucharaditas 	Margarina blanda, O aceite vegetal, O mayonesa, O aderezo para ensaladas
Aceites	1 dulce para un capricho especial (menos de 5 por semana) 	1 taza de limonada, O 1 cucharada de jalea o mermelada, O 1/2 taza de sorbete o gelatina, O 3 caramelos duros

El plan DASH exige menos sal (sodio)

Comer menos sal ayuda a reducir la presión arterial, y te mantiene saludable. Trate de comer sólo unos 2300 mg de sal al día. Busque sodio en las etiquetas nutricionales: la mayor parte de la sal que comemos proviene de alimentos envasados.

Los alimentos DASH naturalmente contienen menos sal, por lo que seguir la dieta le ayudará a alcanzar este objetivo. Aquí hay otras formas de comer menos sal:

- Busque alimentos etiquetados como “sin sal agregada”, “sin sodio” o “bajos en sodio”. Escorra y enjuague los alimentos enlatados.
- Trate de no agregar sal mientras cocina arroz, pasta o cereal caliente.
- Reemplace la sal con cebollas, ajo, hierbas, especias, jugos y vinagres para darle sabor.

El plan DASH exige poco o nada de alcohol

Beber alcohol aumenta las probabilidades de sufrir una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral. También puede causar problemas con sus medicamentos. **Trate de evitar el alcohol.**

Si bebe alcohol, beba menos de:

- 1 o 2 bebidas al día para hombres
- 1 bebida al día para mujeres



1 bebida es:

- 12 onzas (355 ml) de cerveza, O
- 4 onzas (118 ml) de vino, O
- 1 onza (30 ml) de licor fuerte

Diario semanal de alimentos DASH

En el espacio a continuación, escriba la cantidad (tazas, onzas) de cada tipo de alimento que come ese día.

Lunes

Fruta	_____	Granos	_____	Aceites	_____
Verduras	_____	Carnes magras	_____	Sal	_____
Productos lácteos	_____	Nueces, semillas	_____	Dulces	Alcohol _____

Martes

Fruta	_____	Granos	_____	Aceites	_____
Verduras	_____	Carnes magras	_____	Sal	_____
Productos lácteos	_____	Nueces, semillas	_____	Dulces	Alcohol _____

Miércoles

Fruta	_____	Granos	_____	Aceites	_____
Verduras	_____	Carnes magras	_____	Sal	_____
Productos lácteos	_____	Nueces, semillas	_____	Dulces	Alcohol _____

Jueves

Fruta	_____	Granos	_____	Aceites	_____
Verduras	_____	Carnes magras	_____	Sal	_____
Productos lácteos	_____	Nueces, semillas	_____	Dulces	Alcohol _____

Viernes

Fruta	_____	Granos	_____	Aceites	_____
Verduras	_____	Carnes magras	_____	Sal	_____
Productos lácteos	_____	Nueces, semillas	_____	Dulces	Alcohol _____

Sábado

Fruta	_____	Granos	_____	Aceites	_____
Verduras	_____	Carnes magras	_____	Sal	_____
Productos lácteos	_____	Nueces, semillas	_____	Dulces	Alcohol _____

Domingo

Fruta	_____	Granos	_____	Aceites	_____
Verduras	_____	Carnes magras	_____	Sal	_____
Productos lácteos	_____	Nueces, semillas	_____	Dulces	Alcohol _____