



La dieta DASH

¿Qué es la dieta DASH y por qué es importante?

Está demostrado que la dieta DASH (**D**ietary **A**pproaches to **S**top **H**ypertension, Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión) mejora la presión arterial y baja el colesterol. Esto es importante para pacientes con trastornos cardíacos, hipertensión y enfermedades cardiovasculares, ya que bajar el colesterol y la presión arterial hace que el corazón se esfuerce menos para bombear sangre por las arterias obstruidas.

¿Cómo puedo hacer la dieta DASH y que me dé resultado?

Para mejorar la presión arterial y el colesterol, la dieta DASH limita el sodio, las grasas trans y saturadas y los dulces. Alienta el consumo de vegetales, frutas, cereales integrales, carnes magras y pescado, productos lácteos descremados y grasas saludables. Se debe limitar el consumo de alimentos muy procesados, carnes rojas, dulces y refrescos endulzados con azúcar.

GRUPO DE ALIMENTOS	CANTIDAD DE PORCIONES*	EJEMPLO
Cereales integrales y productos con cereales	7-8/día	Arroz integral, pastas de trigo integral, avena
Frutas	4-5/día	Duraznos en lata, peras en lata, naranjas, bananas, manzanas
Vegetales	4-5/día	Frijoles verdes en lata, vegetales mixtos, zanahorias, hojas verdes, apio, calabacín
Lácteos descremados o reducidos en grasa	2-3/día	leche 1 %, yogur descremado o reducido en grasa, queso cottage descremado
Carnes magras, ave, pescado	2 o menos por día	Pollo, atún
Grasas y aceites	2-3/día	Aceites vegetales (oliva, canola, aguacate, cártamo), aguacate, mayonesa
Frutos secos, semillas y legumbres	4-5/semana	Mantequilla de maní, frutos secos sin sal agregada, lentejas, frijoles negros en lata, frijoles rojos, frijoles pintos
Dulces y azúcares agregadas	5 o menos/semana	Azúcar de mesa, caramelos, dulces horneados (galletas, pastel), mermelada/jalea, frescos endulzados (limonada, jugos, refresco regular)

**Basado en una dieta de 2000 calorías; las porciones por grupo de alimentos pueden variar de las que se muestran según sus necesidades calóricas*

Si desea más información o consejos, visite el sitio web de la Asociación Estadounidense del Corazón (heart.org)