

La Dieta DASH Consejos Dietéticos para Reducir la Hipertensión **(Dietary Approaches to Stop Hypertension)**

La investigación de los Consejos Dietéticos para Reducir la Hipertensión demostró que la presión arterial alta (o hipertensión) puede reducirse de forma significativa siguiendo un plan saludable de alimentación. Este plan de alimentación tiene bajo contenido en grasas saturadas y colesterol, y enfatiza el consumo de frutas, verduras, granos integrales, y alimentos lácteos con bajo contenido graso. También se centra en la reducción del consumo de sal y sodio. Este folleto le ofrece consejos sobre cómo empezar este plan alimenticio saludable y cómo mantenerlo, le proporciona una idea sobre los tipos de alimentos que la dieta *DASH* enfatiza, y proporciona consejos para reducir su consumo de sal y sodio.

PARA COMENZAR

Cambios graduales

- Mantenga las frutas y verduras a mano. Consuma frutas y verduras congeladas, enlatadas, o secas si le son más convenientes que las frescas. Pruebe artículos listos para comer – zanahorias peladas, mezcla de ensalada prelavada, latas de fruta de tamaño individual.
- Si usted ahora consume una o dos verduras al día, añada una porción en el almuerzo y otra en la cena para alcanzar 4-5 porciones al día. Si ahora no consume frutas o si sólo consume jugo en el desayuno, añada una porción en sus comidas o consuma una fruta como merienda. Use frutas enlatadas en su propio jugo.
- Aumente gradualmente el consumo de productos lácteos desnatados o con bajo contenido graso a tres porciones al día. Por ejemplo, beba leche con el almuerzo o la cena, en lugar de soda, té edulcorado, o alcohol.
- Elija la leche con bajo contenido graso (1%) o desnatada (*skim*) para reducir su consumo de grasas saturadas, el nivel total de grasa, el colesterol y las calorías.
- Lea las etiquetas en las margarinas y los aderezos de ensalada para elegir aquellos con menos contenido en grasa saturada y sodio.

Considere la carne como una parte de la comida entera, en lugar de la parte central.

- Limite el consumo de carne a 6 onzas al día (2 porciones) – tres a cuatro onzas es de aproximadamente el tamaño de una baraja de cartas. Si está consumiendo más, reduzca la cantidad de carne gradualmente – por la mitad o un tercio en cada comida.
- Incluya dos o más comidas de estilo vegetariano (sin carne) cada semana.
- Aumente las porciones de frutas y verduras, arroz integral, pasta y frijoles secos en las comidas para llenarse sin comer mucha carne. Pruebe guisos y pasta, platos salteados, los cuales tienen menos carne y más verduras, granos y frijoles secos.

Consuma frutas y otros alimentos con bajo contenido en grasas saturadas, colesterol, y calorías como postres y meriendas.

- En lugar de consumir pastel (tarta) o galletas, pruebe un postre de frutas como las manzanas asadas (*apple crisp*) o el pastel de durazno con helado (*peach cobbler*).
- Las frutas frescas requieren poca preparación o ninguna y constituyen buenas meriendas. Las frutas secas son fáciles de llevar y constituyen buenas meriendas.
- Más ideas para meriendas: galletas en forma de lazo (*pretzels*) sin sal o frutos secos mezclados con pasas; una bebida de fruta (*fruit smoothie*) hecha con yogur regular con bajo contenido graso y fruta; palomitas de maíz sin sal o mantequilla añadidos; y verduras crudas.

¡Recuerde! Puede controlar la presión arterial alta si sigue estos pasos: mantenga un peso saludable; participe en actividades físicas regulares; siga un plan alimenticio saludable que incluya alimentos con bajo contenido en sal y sodio; si usted consume bebidas alcohólicas, hágalo en moderación; y, si tiene la presión alta y le recetan medicamentos, tómelos siguiendo las indicaciones.

CONSEJOS PARA REDUCIR



LA SAL Y EL SODIO

- ♥ No añada sal de mesa y use la mitad de la cantidad usual (o menos) cuando cocine u hornee.
- ♥ Cuando compre verduras, elija verduras frescas, congeladas o enlatadas sin “sal añadida”.
- ♥ Consuma aves de corral, pescados y carnes magras frescas en lugar de aquellos enlatados, ahumados, o procesados.
- ♥ Limite el consumo de alimentos curados (tal como el tocino (*bacon*) o el jamón), alimentos empacados en salmuera (tal como los pepinillos en vinagre, las aceitunas, y el chucrut (*sauerkraut*), y condimentos (tales como MSG, mostaza, rábano picante (*horseradish*), ketchup, y salsa de barbacoa).
- ♥ Elija lo picante en lugar de lo salado. Cuando cocine y esté en la mesa, dé sabor a los alimentos usando hierbas, especias, limón, lima, vinagre, o mezclas de condimentos sin sal.
- ♥ Cocine el arroz, la pasta y los cereales calientes sin sal. Reduzca el consumo de arroz y pasta instantáneos o con sabor, y mezclas de cereales, los cuales normalmente tienen sal añadida.
- ♥ Reduzca el consumo de comidas congeladas, pizza, y sopas o caldos enlatados, o use las variedades con contenido reducido en sodio.
- ♥ Cuando coma fuera, ordene alimentos sin salsas y pida que no usen sal, salsa de soya, ni otro condimento con sodio en su preparación.

FOLLOWING THE DASH DIET

El plan alimenticio de la Dieta *DASH* que aparece abajo proporciona 2,000 calorías al día. Es posible que usted necesite comer más o menos para mantener un peso saludable, de forma que sus porciones diarias de los grupos alimenticios pueden variar de las que aparecen indicadas. Intente mantener un consumo de sodio menor de *1500 miligramos* al día. Use esta gráfica para ayudarle a planear sus menús, o úsela cuando haga la compra.

Grupo alimenticio	Porciones diarias (excepto las indicadas)	Tamaño de la porción	Sugerencias	Beneficios para la salud
Granos y productos de granos	7-8	1 rebanada de pan 1 onza de cereal seco ½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos	Pan de trigo integral, pita, <i>bagel</i> , sémola, cereales, avena, galletitas saladas (<i>crackers</i>), galletas en forma de lazo (<i>pretzels</i>) sin sal	Ricos en energía y fibra
Verduras	4-5	1 taza de verduras de hoja crudas o ½ taza de verduras cocidas; 6 onzas de jugo de verduras	Tomates, zanahorias, remolacha, zapallo, brócoli, hojas de nabo (grellos), espinacas, judías verdes	Ricas en potasio, fibra y magnesio
Frutas	4-5	1 fruta mediana; ¼ taza de fruta seca o ½ taza de fruta fresca o congelada; 6 onzas de jugo de frutas	Albaricoque, bananas, dátiles, naranjas, manzanas, toronjas, mangos, duraznos, piña	Ricas en potasio, fibra, y magnesio
Productos lácteos con bajo contenido graso o sin grasa	2-3	8 onzas de leche 1 taza de yogur 1 ½ onzas de queso	Leche o suero de leche desnatados o con bajo contenido graso (1%), yogur sin grasa o con bajo contenido graso, queso sin grasa o con bajo contenido graso	Ricos en calcio y proteína
Carnes, aves de corral, y pescado	2 o menos	3 onzas cocido	Seleccione carnes magras; recorte la grasa visible; ase a la parrilla, al horno o al grill en lugar de freírlas; remueva la piel de las aves de corral	Ricos en proteína y magnesio
Frutos secos, semillas, y frijoles secos	4-5 a la semana	1/3 taza o 1½ onzas de frutos secos; 2 cucharadas o ½ onza de semillas; ½ taza de frijoles cocidos	Almendras, avellanas, mezcla de frutos secos, maní, semillas de girasol, frijoles rojos, lentejas, arvejas (guisantes)	Ricos en energía, proteína, potasio, fibra, y magnesio
Grasas y aceites	2-3	1 cucharita de margarina de tarrina 1 cucharada de mayonesa 2 cucharadas de aderezo de ensalada 1 cucharada de aceite vegetal	Margarina en tarrina, mayonesa con bajo contenido graso, aderezo de ensalada light, aceites vegetales (oliva, canola, soya)	Elija grasas no saturadas para añadir sabor y satisfacción
Dulces	5 a la semana	1 cucharada de azúcar, mermelada o miel Un trozo de 2"x2" de pastel (tarta) ½ taza de postre congelado 1 galleta mediana 1 onza de chocolate negro	Pastel (tarta), pan de frutas, molletes (<i>muffins</i>) hechos con aceite y claras de huevo en lugar de grasas duras y huevos enteros; manzanas asadas rociadas con avena	Los postres son divertidos, pero pueden proporcionar un exceso de calorías. Disfrute de porciones pequeñas.

Adaptado del Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre (*National Heart, Lung, and Blood Institute*). Si desea recibir más información, diríjase a <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/index.htm>

Desarrollado por el Programa de Cardiología Preventiva del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Copyright 2011. Permiso otorgado para el uso y la distribución libre del contenido inalterado, condicionado tras la inclusión de esta atribución y el aviso de copyright. El contenido requiere una revisión con fecha de

Hay copias de este documento y otros relacionados disponibles en www.HealthDecision.org

