

La Dieta DASH

Los Consejos Dietéticos para Reducir la Hipertensión (*Dietary Approaches to Stop Hypertension* o *DASH* por sus siglas en inglés) es un plan alimenticio creado para reducir la presión arterial. Esta dieta también es “saludable para el corazón” y reduce el riesgo de sufrir ataques al corazón y derrame cerebral. El plan DASH tiene alto contenido en frutas y verduras, granos integrales, productos lácteos con bajo contenido graso y proteína baja en grasa saturada y colesterol. El plan también se centra en mantener el consumo de sal por debajo de 2,300 miligramos (mg) al día. Un consumo incluso menor de sal (1,500 mg al día) puede bajar la presión arterial incluso más. El plan alimenticio DASH indicado abajo está basado en 2,000 calorías al día.

Grupo Alimenticio	Porciones Diarias	Tamaño de la Porción	Ejemplos
Granos y Féculas	6-8	1 rebanada de pan integral; ½ taza (<i>cup</i>) de avena cocida; ½ English muffin integral; 1/3 taza de arroz integral o salvaje.	Pan integral 100%, pasta integral 100%, copos de avena tradicionales, arroz integral, cebada, batatas, etc.
Verduras	4-5	1 taza de verduras en hoja o crudas; ½ taza de verduras cocidas; 6 onzas de jugo de verduras bajo en sodio.	Coles de Bruselas, ejotes/judías verdes, zanahorias, zapallitos, tomates, brócoli, pimientos, coliflor, espinacas, guisantes/arvejas, etc.
Frutas	4-5	1 fruta de tamaño mediano; 1/2 banana; 15 uvas; 2 cucharadas (<i>Tbsp</i>) de fruta seca; ½ taza de fruta fresca o congelada.	Bayas, melón, manzanas, naranjas, toronjas, bananas, damasco seco, pasas, duraznos, peras, ciruelas, piña, mango, ciruelas pasas, kiwis, etc.
Productos lácteos bajos en grasa o desnatados	2-3	8 onzas de leche; 1 taza de yogur; 1 ½ onzas de queso	Leche desnada o de 1%, yogur regular sin grasa o yogur griego, quesos semi-desnatados o con bajo contenido graso;
Carne magra, aves de corral, y pescado	6 onzas o menos	3 onzas de carne, pollo, pavo, o pescado cocido.	Cortes de lomo de res y cerdo. Quitele la piel a las aves de corral. Haga la carne al horno o a la parrilla; quitele la piel.
Frutos secos, semillas y frijoles/alubias	4-5 a la semana	¼ taza o 1 onza de frutos secos; 2 cucharadas o ½ onza de semillas; ½ taza de alubias/frijoles cocidos.	Almendras, nueces pacanas, nueces de nogal, maní/cacahuetes, semillas de girasol, lentejas, frijoles rojos, frijoles negros, garbanzos, etc.
Grasas y aceites	2-3	1 cucharita (<i>tsp.</i>) de barra de margarina o mantequilla; 1 cucharada de mayonesa baja en grasa; 2 cucharadas de aderezo de ensalada con base de aceite; ¼ aguacate; 10 aceitunas.	Aceite de oliva, maní/cacahuete, y canola. Elija cremas de untar y aderezos hechos a base de estos aceites.
Dulces	5 a la semana	1 cucharada de azúcar, gelatina, mermelada o miel; 3 caramelos duros. ½ taza de yogur helado o helado sin grasa o bajo en grasa; 1-2 galletas pequeña; lonza de chocolate negro.	

Para Comenzar

- 1. Haga cambios gradualmente y céntrese en tomar pasos pequeños para obtener un gran cambio**
- 2. Añada más frutas y verduras**
 - Tenga a mano frutas y verduras. Consuma frutas y verduras congeladas, enlatadas, o secas si le son más convenientes que las frescas. Pruebe artículos listos para comer como las zanahoras ya peladas, las mezclas de ensaladas prelavadas, y las latas individuales de fruta.
 - Si ahora consume una o dos porciones de verduras al día, añada una en el almuerzo y otra en la cena para alcanzar 4-5 porciones al día.
 - Si ahora no consume fruta o si sólo bebe jugo en el desayuno, añada una porción de fruta en las comidas. También puede consumir fruta en la merienda o como postre.
- 3. Intente consumir 3 porciones de productos lácteos al día**
 - Cambie lentamente a productos lácteos desnatados (*fat-free*) y con bajo contenido graso (*low-fat*). Vaya aumentando hasta consumir 3 porciones al día.
 - Beba leche con el almuerzo y la cena en lugar de soda, té endulzado con azúcar, o alcohol.
 - Elija la leche con bajo contenido graso (1%) o desnatada (*skim*) para reducir su consumo de grasa saturada, grasa total, colesterol y calorías.
- 4. Considere la carne como una parte de la comida entera en lugar de la parte principal**
 - Limite el consumo de carne a 6 onzas al día (2 porciones). 3 onzas de carne de res, cerdo o pollo son del tamaño aproximado de una baraja de cartas.
 - Si come más, reduzca gradualmente la cantidad – a la mitad o en un tercio en cada comida.
 - Incluya 2 o más comidas de estilo vegetariano (sin carne) cada semana.
 - Añada a las comidas frutas y verduras, arroz integral, pasta y frijoles/alubias secas para llenarse sin consumir mucha carne.
 - Pruebe guisos, pastas, y salteados con menos carne y más verduras, granos y frijoles secos.
- 5. Líbrese del hábito de la sal**
 - No añada sal de mesa a las comidas. Cuando cocine u hornee, use la mitad de la cantidad usual (o menos).
 - Compre verduras frescas, regulares y congeladas, o enlatadas “sin sal añadida.”
 - Consuma aves de corral, pescado, y carnes magras frescas, en lugar de aquellas enlatadas, ahumadas o procesadas.
 - Añada sabor en lugar de sal. Dele sabor a las comidas con hierbas, especias, limón, limas, vinagre, o mezclas de condimentos sin sal.
 - Reduzca el consumo de comidas congeladas, pizza, y sopas/caldos enlatados. Pruebe las variedades con menos sodio.
 - Cuando coma fuera, ordene comidas sin salsa. Pida que no usen sal, salsa de soya, ni otros condimentos salados.

Muestra de un Menú de la Dieta DASH

Desayuno

- Naranja, 1 pequeña
- Avena cocida, copos de avena 100% o avena cortada, 1 taza (*cup*)
- Leche de 1%, 8 onzas (1 taza)
- Nueces, 2 cucharadas (*Tbsp*)
- Azúcar moreno, 1 cucharada

Almuerzo

- Ensalada de pollo con 1 cucharada de mayonesa *light*, uvas, y apio, $\frac{3}{4}$ taza
- Pan de pita 100% integral, 1 rebanada
- Lechuga, 2 hojas
- Zanahorias, 3-4 palitos
- Apio, 3-4 palitos
- Rábanos, 2
- Ensalada de frutas, $\frac{1}{2}$ taza
- Leche de 1%, 8 onzas

Cena

- Bacalao cocido, 3 onzas.
- Arroz integral con cebolleta, 1 taza
- Bróccoli al vapor, $\frac{1}{2}$ taza
- Tomates guisados, $\frac{1}{2}$ taza
- Ensalada de espinaca con
 - espinaca cruda, $\frac{3}{4}$ taza
 - hongos/champiñones, 2
 - pepino, 2 rodajas
 - brotes de soya, $\frac{1}{4}$ taza
- Aderezo italiano *light*, 1 cucharada

Merienda/Snacks

- Manzana y palito de queso
- 2 cucharadas de frutos secos, 2 cucharadas de fruta seca/deshidratada
- 1 taza de vainas de guisantes, yogur griego

Referencias:

2013 AHA/ACC Guideline on Lifestyle Management to Reduce Cardiovascular Risk: a Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines. Available at: <http://circ.ahajournals.org/content/early/2013/11/11/01.cir.0000437740.48606.d1>

Denos su opinión

¿Qué es lo más importante que ha aprendido con este folleto?

¿Qué cambios haría en su dieta/estilo de vida basándose en lo que ha aprendido hoy?

Aprenda más

Si desea saber más sobre la presión arterial alta, contacte al Instituto Nacional del Corazón, Pulmones, y Sangre (*National Heart, Lung, and Blood Institute*) en

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/index.htm> o llame al **1-800-575-9355**.

¿Tiene preguntas?

Si es paciente de UW Health y tiene más preguntas, por favor contáctenos llamando a uno de los números de teléfono indicados abajo. También puede visitar nuestra página web

www.uwhealth.org/nutrition.

Puede contactar al personal de las Clínicas de Nutrición del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin (UWHC) y el Hospital de Niños de American Family (AFCH) llamando al: **(608) 890-5500**.

Puede contactar al personal de las Clínicas de Nutrición de la Fundación Médica de UW (UWMF) llamando al: **(608) 287-2770**.

The English version of this *Health Facts for You* is #379

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otros miembros de su equipo de cuidados médicos cuando use esta información. Si tiene una emergencia, por favor llame al 911. Copyright © 4/2015 La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. Traducido del inglés por Beatriz Fernández-Jordá. HF#586