



Plan de alimentación DASH

Dieta DASH para reducir la hipertensión

Las estrategias de alimentación para reducir la hipertensión (*Dietary Approaches to Stop Hypertension*, DASH) se enfocan principalmente en el consumo de granos enteros, vegetales, frutas y lácteos (o alternativas a los lácteos) con bajo contenido de grasas o sin grasa. Con el tiempo, la dieta DASH puede disminuir la presión arterial (hipertensión) y el colesterol. Puede reducir el riesgo de tener:

- enfermedad cardíaca, insuficiencia cardíaca y ataque cerebral
- diabetes
- cálculos renales

Cómo empezar con la dieta DASH

Comience poco a poco y haga cambios graduales. Con el tiempo, trate de comer 5 porciones de vegetales y frutas todos los días. Incluso agregar otro vegetal o fruta todos los días puede beneficiar su salud.

Puede seguir estos consejos:

- ▶ Agregue otro vegetal al almuerzo o la cena si ya come 1 o 2 al día.
- ▶ Agregue frutas a la mayoría de las comidas o cómalas como bocadillos si no come frutas o toma solo jugo en el desayuno.
- ▶ Use la mitad de lo que actualmente usa de mantequilla, margarina y aderezo para ensalada.
- ▶ Coma 2 o 3 productos lácteos (o alternativas a los lácteos) todos los días. Elija productos con bajo contenido de grasas o sin grasa.
- ▶ Disminuya la carne. Si come carnes, haga que sean parte de la comida, pero no el alimento principal. Si acostumbra a comer porciones grandes de carne, reduzca gradualmente $\frac{1}{2}$ o $\frac{1}{3}$ del tamaño habitual de la porción. Aumente las porciones de vegetales, arroz, pasta y frijoles secos.

- ▶ Disfrute de 2 o más comidas vegetarianas (sin carne) cada semana.
- ▶ Coma frutas y otros alimentos con bajo contenido de grasas para el postre y como bocadillos. Las frutas ofrecen una gran variedad de deliciosos sabores. Las frutas frescas se pueden comer como están, sin preparación o con muy poca. Escorra el jugo antes de servir la fruta enlatada. Las frutas secas son fáciles de llevar con usted.
- ▶ Reduzca la sal (sodio). Lea las etiquetas de los alimentos y elija los que tengan bajo contenido de sodio. Use hierbas y especias para dar sabor a los alimentos. Pruebe usar orégano, tomillo, pimentón, nuez moscada, cúrcuma y cilantro.
- ▶ Limite o evite los alimentos con mucha sal. Esto incluye condimentos ahumados, curados o procesados, por ejemplo, ketchup, pepinillos y bocadillos salados. Revise las etiquetas para ver el contenido de sodio antes de comprar mezclas para hornear, sopas deshidratadas y otros productos instantáneos.
- ▶ Marine los alimentos en jugo de fruta o vinagre en lugar de salsas con mucha sal (como, salsa de soya).

Evite los alimentos procesados

Comer alimentos procesados (conocidos como comidas rápidas o alimentos semipreparados) puede aumentar la inflamación en todo el cuerpo.

Muchas personas comen demasiados alimentos procesados y muy pocas frutas y vegetales. Con el tiempo, la inflamación causa daños en los vasos sanguíneos. La alimentación poco saludable también puede causar presión arterial alta y colesterol alto. Ambos aumentan el riesgo de ataques cardíacos y cerebrales.

Pruebe estos consejos para dar sabor

¿Está buscando algo más dulce?

- ▶ Agregue canela, nueces picadas y frutas frescas o secas para dar un sabor exquisito al yogur sin sabor y a los cereales cocidos, tales como arroz o avena.
- ▶ Transforme el yogur sin sabor en un aderezo para vegetales agregándole hierbas frescas, como menta, cebolletas picadas o ajo asado.
- ▶ Ase los vegetales para realzar sus deliciosos sabores. Las berenjenas, pimientos morrones, cebollas, calabazas y repollos cortados en tiras tienen mucho para ofrecer. Pruebe cosas nuevas.
- ▶ Haga un puré de moras congeladas o bananas y mézclelo con leche o yogur sin grasa para hacer un delicioso batido. Para variar la preparación, agregue unas gotas de extracto de vainilla o almendras.
- ▶ Haga su propio caldo de vegetales o pollo, o compre caldos bajos en sodio.

Elija alimentos que le ayuden a bajar el colesterol

Granos

- ▶ Coma más granos enteros, tales como pan 100% de trigo integral, avena, cereales de salvado, arroz integral, tortillas de maíz.
- ▶ Elija panes, cereales y galletas saladas que contengan 3 gramos o menos de grasas totales por porción. Revise la etiqueta nutricional.
- ▶ Limite los alimentos horneados con mucha grasa (donuts, cuernitos, productos de pastelería, panecillos tipo *muffin*).

Vegetales

- ▶ Coma una variedad de vegetales dos veces al día.
- ▶ Agregue vegetales a las sopas, estofados, guisos, platos principales y sándwiches.
- ▶ Elija vegetales crudos como bocadillo.

Frutas

- ▶ Coma frutas variadas al menos dos veces al día. Las opciones de frutas pueden ser frescas, congeladas, secas o enlatadas. Elija frutas para comer como bocadillos y postres.
- ▶ Evite el jugo de fruta si tiene triglicéridos altos o intenta bajar de peso.

Grasas y aceites

- ▶ Use menos aceite, mayonesa, margarina y aderezo para ensalada. Cuando use aceites, elija aceites monoinsaturados, como los de oliva o canola, o la mayoría de los aceites de nueces.
- ▶ Evite la grasa hidrogenada (grasas trans) que se encuentra en la mayoría de las margarinas.
- ▶ Intente incluir esteroides vegetales (alimentos que disminuyen el colesterol) en su alimentación. Entre ellos se incluyen Benecol, Take Control, Canola Harvest y otros.
- ▶ Evite los alimentos fritos.
- ▶ Pruebe aderezos para ensalada o alimentos para untar con bajo contenido de grasas o sin grasa en lugar de los productos regulares.
- ▶ Evite las grasas saturadas, tales como grasa de cerdo, mantequilla, grasa de tocino, queso crema, crema agria, *shortening*, margarina en barra, aceite de coco o de palma, y chocolate.
- ▶ Dele sabor a los alimentos con vinagre, jugo de limón, salsa y especias en lugar de grasa.
- ▶ Pruebe agregar 2 cucharadas de semillas de linaza en polvo o en granos todos los días.

Leche y productos lácteos

- ▶ Elija leche y yogur con bajo contenido de grasas o sin grasa.
- ▶ Elija queso o requesón con bajo contenido de grasa o sin grasa en lugar de quesos de leche entera. El queso con bajo contenido de grasa tiene menos de 3 gramos de grasa por onza. Revise la etiqueta nutricional.

Frijoles secos, chícharos, lentejas, tofu, nueces, semillas

- ▶ Elija frijoles secos (pinto, garbanzo, rojos, chícharos) o tofu con más frecuencia que carne.
- ▶ Elija legumbres, nueces y semillas, ya que son buenas fuentes de fibra, proteína y vitamina. Las nueces, semillas y mantequilla de cacahuete (maní) natural son saludables si se comen en pequeñas cantidades.
- ▶ Agregue frijoles a las ensaladas y sopas.
- ▶ Coma comidas sin carne 3 veces o más a la semana. Pruebe frijoles y arroz, tofu salteado con arroz, burritos integrales o frijoles con chile bajos en grasa.

Carnes, pollo, pavo, pescado y huevos

- ▶ Seleccione opciones sin grasa o bajas en grasa con más frecuencia, tales como pescado, mariscos, pollo o pavo sin piel, carnes magras para sándwich, y carne de res magra molida, como lomo (aguayón), bola de lomo, falda o filete.
- ▶ Limite las porciones de 4 a 6 onzas todos los días.
- ▶ Hornee, ase, cocine al vapor o a la parrilla los alimentos en lugar de freírlos.
- ▶ Evite las carnes grasosas o fritas, salchichas, perros calientes y la mayoría de carnes frías.
- ▶ Coma pescado al menos 3 veces a la semana.
- ▶ Limite el consumo de yema a 2 veces o menos a la semana, o use solo claras o sustitutos del huevo.

Azúcar y dulces

- ▶ Para comer de bocadillos, pruebe pretzels, palomitas de maíz reventadas por aire caliente, tortas de arroz, galletas saladas bajas en grasa o frutas y vegetales en lugar de galletas dulces, pasteles y chips.
- ▶ Las buenas opciones de postres congelados incluyen el yogur congelado y el sorbete.
- ▶ Evite los bocadillos con mucha grasa hidrogenada (grasas trans) que se encuentra en la mayoría de las galletas dulces y saladas, y productos de panadería envasados.
- ▶ Coma pequeñas porciones de galletas dulces, pasteles y postres congelados sin grasa. La mayoría de estos alimentos tienen muchas calorías a pesar de ser bajos en grasa.

Bebidas alcohólicas

- ▶ Limite el consumo de alcohol a 1 bebida al día si es mujer y no más de 2 bebidas al día si es hombre. Una bebida equivale a 4 o 5 onzas de vino, 12 onzas de cerveza o ½ onza de licor.

Sal

Algunas personas corren un riesgo mayor de tener presión arterial alta, ya que el cuerpo puede responder con más intensidad a los efectos del sodio. Las recomendaciones nutricionales del USDA de 2010 indican que debe limitar el sodio a menos de 1,500 mg al día si:

- ▶ es una persona afroamericana (de cualquier edad);
- ▶ tiene 51 años de edad o más;
- ▶ tiene hipertensión (presión arterial alta), diabetes o enfermedad renal crónica.

Las demás personas deben limitar el consumo de sodio a menos de 2,300 mg al día.

Recursos adicionales

Comuníquese con el Centro de Educación para la Salud de Kaiser Permanente para obtener más información sobre la dieta DASH y la alimentación saludable. Pueden conectarle con clases, asesoría de bienestar, libros, videos y otros recursos.

El plato saludable

Use este plato como ayuda para dividir los alimentos en porciones saludables y para que planificar las comidas sea más fácil. Las porciones se basan en un plato pequeño.

- Llene un cuarto de su plato con una fuente saludable de proteína, tal como pescado, pollo, huevos, frijoles cocidos, lentejas o tofu.

- Llene un cuarto de su plato con granos saludables o alimentos con almidón, como arroz integral, pasta integral, quinoa, bulgur, elote, chícharos, una rebanada de pan integral o una tortilla de maíz o de trigo integral.

- Llene la mitad del plato con vegetales sin almidón, tales como zanahorias, brócoli, repollo, pimiento morrón, espárragos o vegetales de hojas verdes, como espinaca o col rizada.



Para tener una buena nutrición, también elija alguno de estos alimentos todos los días:

- 1 porción pequeña de frutas, como naranjas, bananas, manzanas, o 1 taza de moras o melón con cada comida.
- De 2 a 3 tazas de leche o yogur sin sabor.
- Una pequeña cantidad de grasas saludables, por ejemplo, aceite de oliva o de canola, o un puñado de nueces.

Ejemplo de comidas en un plato saludable

Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno <ul style="list-style-type: none"> • Avena cocida (natural) • Manzana en trozos • Almendras o nueces de nogal picadas • Uvas pasas • Leche o yogur bajo en calorías o sin grasa 	Desayuno <ul style="list-style-type: none"> • Panecillos tipo <i>English muffin</i> integrales • Mantequilla de cacahuete (maní) natural • Yogur sin sabor o bajo en calorías • 1 mandarina 	Desayuno <ul style="list-style-type: none"> • Jugo de naranja • Huevos o sustitutos del huevo revueltos • Pan integral tostado • Mermelada de frambuesas • Leche sin grasa o con 1% de grasa
Almuerzo <ul style="list-style-type: none"> • Lentejas con especias • Vegetales cocidos o frescos • Arroz integral 	Almuerzo <ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesa de vegetales en pan integral con lechuga, tomate y cebolla • Papas fritas asadas al horno caseras • Ensalada pequeña con 1 cucharadita de aceite y vinagre como aderezo 	Almuerzo <ul style="list-style-type: none"> • Quesadilla de pollo en tortilla de trigo integral con algunas rodajas de aguacate y salsa • Frijoles negros • Guarnición de ensalada • Manzana
Bocadillo <ul style="list-style-type: none"> • Naranja 	Bocadillo <ul style="list-style-type: none"> • 1 pera • De ½ onza a 1 onza de queso en hebras con bajo contenido de grasas 	Bocadillo <ul style="list-style-type: none"> • Yogur, nueces pecanas y fresas
Cena <ul style="list-style-type: none"> • Berenjenas salteadas con pollo (o tofu) y albahaca tailandesa, cebollas y pimientos morrones • Fideos integrales 	Cena <ul style="list-style-type: none"> • Garbanzos al estilo de la India y espinaca con salsa de tomate y cebolla con especias Garam masala • Pan <i>naan</i> de trigo integral o arroz integral • Bayas y yogur sin sabor o bajo en calorías 	Cena <ul style="list-style-type: none"> • Salmón horneado • Camote • Chícharos • Ensalada • Ciruela



El propósito de esta información no es diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos ni la atención que recibe de su médico o de otro profesional del cuidado de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, hable con su médico. Si tiene alguna pregunta o necesita más información sobre sus medicamentos, hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no promociona ninguno de los medicamentos o productos mencionados. Las marcas comerciales que se mencionan se incluyen solamente para facilitar su identificación. Algunas fotos pueden incluir modelos, en lugar de pacientes reales.