

Enfoques dietéticos para detener la hipertensión (DASH)

Cómo comenzar con DASH

- 1 En dónde se ubica actualmente.** El plan de alimentación DASH no incorpora alimentos ni recetas especiales. Una forma de empezar es usar la herramienta gratuita Body Weight Planner (<https://www.niddk.nih.gov/bwp>) para averiguar cuántas calorías necesita al día para mantenerse saludable.
- 2 Hable con su médico sobre los medicamentos.** Si toma medicamentos para la presión arterial alta o el colesterol, no descontinúe su uso. Siga el plan de alimentación DASH y hable con su médico sobre sus medicamentos como parte de su plan de bienestar general.
- 3 Incorpore DASH a su vida saludable.** El plan de alimentación DASH, junto con otros cambios en el estilo de vida, puede ayudarle a controlar su presión arterial y reducir el colesterol. Los cambios importantes en su estilo de vida incluyen: mantener un peso saludable y realizar actividad física con regularidad.
- 4 DASH es adecuado para todos los miembros de la familia.** Toda su familia puede comer siguiendo el plan de alimentación DASH. Siga el enlace a continuación para ver un ejemplo de dieta DASH.
- 5 No se preocupe.** Incluso si se esfuerza al máximo, puede ser fácil excederse en la comida. Simplemente haga todo lo posible por seguir el plan de alimentación DASH y mantener el nivel de sodio recomendado para usted la mayoría de los días.

Cómo cambiarse a DASH.

Empiece con pequeños cambios y sustituciones saludables.

- Si al principio come una o dos raciones de verduras al día, añada otra ración en el almuerzo o la cena. Pruebe añadirle verduras a un guiso o a un plato de pasta.
- Si actualmente no consume fruta, agregue una porción de fruta a sus comidas o tómela como refrigerio.
- Aumente gradualmente el consumo de leche, yogur y queso hasta tres porciones al día. Por ejemplo, beba leche en el almuerzo o la cena, en lugar de refrescos, té con azúcar o alcohol.
- Elija leche o yogur descremado o bajo en grasa (1 %) y queso bajo en grasa para reducir la cantidad de grasas saturadas, colesterol y calorías que consume y aumentar su ingesta de calcio.
- Consulte la etiqueta de información nutricional de todos los alimentos para elegir aquellos con menor contenido de grasas saturadas y trans.
- Trate de llenar $\frac{1}{2}$ plato con verduras y frutas, $\frac{1}{4}$ con cereales integrales y $\frac{1}{4}$ con pescado, carne magra, aves o frijoles.
- Elija cereales integrales y pan o pasta de trigo integral para obtener más minerales y fibra.

Coma diferentes tipos de proteínas.

- Elija carnes magras y retíreles la piel a las aves o pruebe opciones sin carne.
- Consulte las etiquetas para encontrar carnes molidas y aves con menos grasas saturadas.
- Procure comer pescado una o dos veces por semana.

Elija refrigerios nutritivos y sabrosos.

- Las frutas ofrecen un excelente sabor y una gran variedad. Utilice fruta enlatada en jugo o envasada en agua. La fruta fresca es rápida y fácil de preparar, y la fruta seca es una buena opción para llevar o tener en el auto.
- Ideas de refrigerios: frutos secos mezclados con pasas, galletas integrales Graham, yogur sin grasa o bajo en grasa, palomitas de maíz sin sal ni mantequilla añadida, verduras crudas.



Consulte estos enlaces para obtener más información
Más información sobre la dieta DASH: <https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>
Ejemplo de dieta DASH: <https://www.nhlbi.nih.gov/resources/week-dash-eating-plan>

Cómo usar la tabla de información nutricional

Cuatro pasos sencillos

Use la tabla de información nutricional de los alimentos y bebidas envasados para tomar decisiones saludables. ¡Siga estos pasos y consejos clave!

1 Evalúe el tamaño de las porciones

El tamaño de la porción le indica cuánto contiene el envase y cuántas porciones hay en él.

Comer 2 porciones de este alimento significa que cubrió el 14 % de su sodio total.

2 porciones X 160 mg (7 %) = 320 mg (14 %) sodio total

3 Precaución: Sodio

Consulte a su médico para conocer la cantidad de sodio adecuada para usted.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories 230	
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

2 Considere las calorías

¿Vale la pena? Tenga en cuenta cuántas calorías necesita al día para llegar a su peso objetivo.

4 Elija bien sus alimentos

Use el % del valor diario para saber si una porción de alimento tiene un contenido alto o bajo de los nutrientes recomendados y para comparar alimentos.

- Intente consumir el 100 % del valor diario de estos nutrientes la mayoría de los días:
 - Fibra dietética
 - Hierro
 - Vitamina D
 - Potasio
 - Calcio
- Intente consumir menos del 100 % del valor diario de estos nutrientes cada día:
 - Grasas saturadas
 - Azúcares añadidos
 - Grasas trans*

*Intente mantener el consumo de grasas trans lo más bajo posible.

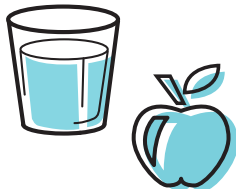
Su guía “práctica” de porciones



Puño = 1 taza

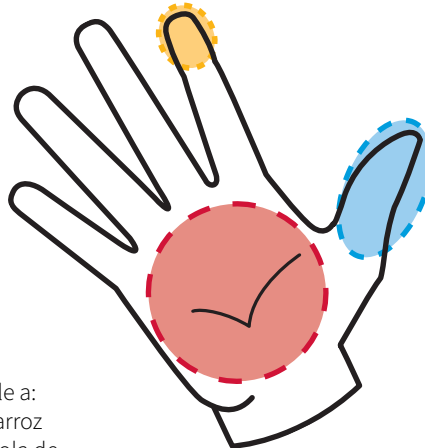
Una porción de 1 taza equivale a:

- 8 oz de leche o yogur
- manzana mediana



Punta del dedo = 1 cucharadita

Elija porciones de 1 cucharadita para aceites y grasas como mayonesa o un trocito de mantequilla.



Pulgar = 1 cucharada

Una porción de crema de cacahuete equivale a 2 cucharadas.



Hueco de la mano = 1/2 taza

Una porción de 1/2 taza equivale a:

- Granos integrales cocidos (arroz integral, pasta integral, sémola de maíz, cereal caliente, etc.)
- Frutas secas
- Frijoles cocidos



Palma = porción de 3 onzas

Elija porciones de 3 oz para carnes magras, pescado y aves.

