

# La Dieta DASH

por Karen Schroeder, MS, RD

English Version



DASH significa Dietary Approach to Stop Hypertension, el cual es el nombre del estudio de investigación que observó los efectos de los patrones de alimentación sobre la presión arterial alta. De ese estudio proviene la dieta DASH - una dietaria en frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasas y bajos en grasas saturadas, grasas totales y colesterol - los cuales han demostrado reducir significativamente la presión arterial. La dieta DASH combinada con un consumo bajo de sodio puede reducir la presión arterial aún más.

Los investigadores creen que es la combinación de los nutrientes de este patrón de alimentación lo que ayuda a disminuir la presión arterial. Específicamente: El magnesio, potasio y calcio, así como las proteínas y las fibras pueden actuar en conjunto para alcanzar este objetivo. Además de ayudarlo a controlar su presión arterial, el plan de alimentación DASH es un saludable que ayudará a cualquier persona a reducir su riesgo de enfermedad crónica y mantener un peso saludable. Un dietista registrado lo puede ayudar a diseñar un plan de alimentación DASH que funcione para usted.

Nota: Hay una muestra de un menú de un día al final de esta página.

## ¿Cuántas Porciones Necesita?

Dependiendo de sus necesidades de calorías, éste es el número de porciones de cada grupo de alimentos que debe procurar cada día:

Grupo de Alimentos	Porciones Al Día		
	1,600 calorías	2,000 calorías	3,100 calorías
<u>Granos y productos de granos</u>	6	7-8	12-13
<u>Verduras</u>	3-4	4-5	6
<u>Frutas</u>	4	4-5	6
<u>Lácteos bajos en grasas o sin ella</u>	2-3	2-3	3-4
<u>Carnes, aves y pescado</u>	1-2	2 o menos	2-3
<u>Nueces, semillas y frijoles secos</u>	3 a la semana	4-5 a la semana	1
<u>Grasas y aceites</u>	2	2-3	4
<u>Dulces</u>	0	5 a la semana	2

## Granos y Productos de Granos

Los granos son ricos en carbohidratos, los cuales proporcionan rápida energía para el ejercicio. Si elija los granos enteros, también tendrá una buena dosis de fibra y varias vitaminas y minerales.

Unaporciónesequivalentea:

- 1rebanadadepan
- 1onzadecerealseco(1/2a11/4detaza;revisaletiquetadeInformaciónNutrimentalenlacajadel cereal)
- 1/2tazadearrozcocido,pastaocereal

Lasbuenasopcionesincluyen:

- Pandetrigoentero
- Muffiniglés
- PanPita
- Arrozdetrigo
- Cerealesdegranosenteros
- Grits
- Avena
- Galletasaladasypalitosdepandegranosenteros,bajosengrasa
- Maízinflado

## Verduras

Lasverdurassonbajasencaloríasycasinotienengrasa.Tambiénsonfuentesexcelentesdefibra,fitoquímicos, vitaminasyminerales,comoelpotasioyel magnesio.

Unaporciónesequivalentea:

- 1tazadeverdurasfrondosascrudas
- 1/2tazadeverdurascocidas
- 6onzasdejugodeverduras

Lasbuenasopcionesincluyen:

- Tomates
- Zanahorias
- Calabacines
- Brócoli
- Nabos
- Verduras,comolacolrizadaylaespinaca
- Alcachofas
- Frijoles,incluyendoloschícharosylolfrijolesdelima
- Camotes
- Papas

## Frutas

Nosólosobajasengrasayencalorías,sinoquelasfrutassonbuenasfuentesdepotasio,magnesioyfibra.

Unaporciónesequivalentea:

- 6onzasdejugodefruta
- 1piezamedianadefruta
- 1/4detazadefrutaseca
- 1/2tazadefrutafresca,congeladaoenlatada(cortada)

Lasbuenasopcionesincluyen:

- Albaricoque

- Plátanos
- Dátiles
- Uvas
- Cítricos, como las naranjas y el jugo de naranjas y la toronja y el jugo de toronja
- Mangos
- Melones
- Duraznos
- Piñas
- Ciruelas pasas
- Pasas
- Fresas
- Mandarinas

## **Productos Lácteos Bajos en Grasas Sin Ella**

Los productos lácteos son excelentes fuentes de calcio y proteínas.

Una porción es equivalente a:

- 8 onzas de leche
- 1 taza de yogur
- 1 1/2 onzas de queso

Las buenas opciones incluyen:

- Leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%)
- Suero de leche sin grasa o bajo en grasa
- Yogur sin grasa o regular bajo en grasa o congelado
- Quesos sin grasa o bajo en grasa

## **Carnes, Aves y Pescado**

Las carnes, aves y pescado están llenos de proteínas y magnesio. Asegúrese de comprar cortes magros de carne y aves.

Una porción equivale a tres onzas de carnes cocidas, pollo o pescado. Tres onzas es casi el tamaño de una baraja de la palma de la mano de una mujer.

Consejos para las carnes más saludables:

- Elija carnes magras
- Quite la grasa visible
- Use métodos para cocinar bajos en grasa, como asar a la parrilla, rostizar o hervir
- Quite la piel del pollo antes de comerlo

## **Nueces, Semillas y Frijoles Secos**

Estos alimentos son buenas fuentes de magnesio, potasio, proteínas y fibra.

Una porción es equivalente a:

- 1/3 taza o 1 1/2 onzas de nueces
- 2 cucharadas soperas o 1/2 taza de semillas
- 1/2 taza de frijoles secos cocidos

Las buenas opciones incluyen:

- Nueces: Almendras, avellanas, nueces mezcladas, cacahuates y nueces
- Semillas de girasol
- Frijoles secos: Frijoles, frijoles negros, lentejas, guisantes

## Grasas y Aceites

Las grasas y los aceites se pueden usar con poca frecuencia. Cuando elija grasas, seleccione las más bajas en grasas saturadas, como los aceites.

Una porción es equivalente a:

- 1 cucharada de margarina suave
- 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
- 2 cucharadas de aderezo ligero para ensaladas
- 1 cucharada de aceite vegetal

Las mejores opciones incluyen:

- Margarina suave (entre más suave sea la margarina *tiene menos* ácido transgrasos; estas grasas son tan peligrosas para la salud como las grasas saturadas que se encuentran en la mantequilla)
- Mayonesa baja en grasa
- Aderezo ligero para ensaladas
- Aceites vegetales: De oliva, maíz, canola, de cártamo

## Dulces

Rara vez, los dulces proporcionan nutrientes. Elija los que sean bajos en grasas y limite su consumo general de ellos.

Una porción es equivalente a:

- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de jalea o mermelada
- 1/2 onza de gomitas
- 8 onzas de limonada o de ponche de frutas

Las mejores opciones incluyen:

- Sueros de maple
- Jaleas y mermeladas
- Gelatinas de sabores de frutas
- Dulces: Gomitas, caramelo macizo
- Ponche de frutas
- Sorbete

## Reducir Su Consumo de Sodio

Puede tardar poco tiempo en que sus papilas gustativas se ajusten a comer menos sodio. Esto son algunos consejos para ayudar a reducir su consumo:

- Elija las versiones bajas en grasas o sin ellas de los alimentos o condimentos cuando estén disponibles
- Compre frutas y verduras frescas, naturales congeladas o enlatadas en agua, sin sal agregada
- Consuma carne, aves y pescado frescos, en lugar de las versiones enlatadas, ahumadas o procesadas
- Revise la etiqueta de Información Nutricional en los cereales de desayuno y refrigerios, elija los más bajos en sodio
- Limite los alimentos curados, como el tocino y el jamón

- Limitelosalimentosllenosdesalmuera,comolosencurtidos,verdurasencurtidas,aceitunasysauerkraut
- Limiteloscondimentos,comolaMSG,mostaza,rábanopicante,salsadetomateysalsabarbecue
- Agreguelamitaddelacantidaddesaldelaqueagregaríanormalmenteasusalimentos;disminuyaesta cantidadde maneragrada
- Elugardesazonarconsal,useotrasfuentesdesabor-lashierbas,especias,limón,lima,vinagreo sazonadoressinsal
- Noagreguesalcuandoestécocinandoarroz,pastaycerealcalienteyreduzcalamezclasinstantáneasde estosalimentos,quenormalmentesonaltosensal
- Enjuaguelosalimentosenlatados,comoelatún,pararetiraralgodesodio
- Reduzcalosalimentosdeconveniencia,comolascenascongeladas,mezclasempaquetadasylasopaso caldosenlatados

## Poniendo Todo Junto

Estemenúsencilloparaundía,proporciona1,944calorías31gramosdegrasatotal(14%decaloríastotalesde grasa).

### Desayuno

- 1 barradegranolabajaengrasa(1/2grano)
- 1plátanomediano(1fruta)
- 1tazadeyogurdefruta,singrasaniazúcaragregada(1aldía)
- 1tazadejugodenaranja(11/2fruta)
- 1tazadelechelsingrasa(1aldía)

### Almuerzo

- Sándwichdepechugadepavo:
- 3onzasdepechugadepavo(1carne)
- 2rebanadasdepandetrigoentero(2granos)
- 2rebanadas(11/2onzas)dequesocheddarnatural,reduceoengrasa(1aldía)
- 1hojagrandedelechugaromana(1/4deverdura)
- 2rebanadasdetomate(1/2verdura)
- 2cucharadascafeterasdemayonesa,bajaengrasa(2/3degrasa)
- 1cucharadasoperademostrazaDijón
  
- 1tazadebrócoli,alvapordecongelado(2verduras)
- 1naranjamediana(1fruta)

### Cena

- 3onzasdepescadohorneadoconespecias(1pescado)-- [verrecetadebajo](#)
- 1tazadearrozscallion(2granos)-- [verrecetadebajo](#)
- 1/2tazadeespinacas,cocidasdecongelado(1verdura)
- 1tazadezanahorias,cocidasdecongelado(2verduras)
- 1rollopequeñodetrigoentero(1grano)
- 1cucharadacafeterademargarinasuave(1grasa)
- 1tazadelechelsingrasa(descremada)(1aldía)

### Refrigerio

- 2galletasgrahamsaladasrectangularesgrandes(1grano)
- 1tazadelechelsingrasa(descremada)(1aldía)
- 1/4detazadealbaricoquessecos(1fruta)

### Pescadohorneadoconespecias

(rinde4porciones,eltamañodelaporciónesde3onzas)

1libradefiletedebacalao(uotropescado)  
1cucharadasoperadeaceitedeolivo  
1cucharadacafeteradesazonadorconespecies,sinsal

1. Precalienteelhornoa350grados.Rocíeunacaceroconaceiteparacocinarenaerosol.
2. Laveydepalmaditasalpescadoseco.Colóqueloenelplato.Mezcleelaceiteenuntazónaparteyrocíelo sobreelpescado.
3. Horneedesubierto durante15minutosohastaqueelpescadosedescameconuntenedor.
4. Corteen4piezasysirvaconelarroz.

### **Arrozcallion**

(rinde5porciones;eltamañodelaporciónede1taza)

41/2tazasdearrozcocido(enaguasinsal)  
11/2cucharadascafeterasdegránulosdecaldo,sinsal  
1/4detazadescallions(cebollasverdes)picadas

1. Cuezaelarrozdeacuierdoconlasinstruccionesdelempaque.
2. Combineelarrozcocido,losscallionsylosgránulosdecaldoymezclebien.
3. Midaporcionesdeunatazaysirva

### **FUENTESADICIONALESDEINFORMACIÓN:**

TheDASHDiet  
NationalHeart,Lung,andBloodInstitute  
<http://www.nhlbi.nih.gov/>

### **FUENTE:**

NationalHeart,Lung,andBloodInstitute,NationalInstitutesofHealth

---

LastreviewedFebrero2004by RhondaKaufman,MD

AllEBSCOPublishingproprietary,consumerhealthandmedicalinformationfoundonthissiteis accreditedby  
URAC.URAC'sHealthWebSiteAccreditationProgramrequirescompliancewith53rigorousstandards of  
qualityandaccountability,verifiedbyindependentaudits.