

La dieta DASH: cómo seguirla correctamente



DASH es la sigla de **D**ietary **A**pproaches to **S**top **H**ypertension (Enfoque dietético para detener la hipertensión). Esta dieta se ha estudiado extensivamente y es útil para las personas que necesitan monitorear constantemente su presión arterial. Pero incluso si usted no sufre de presión arterial alta, sigue siendo una excelente manera de comer saludablemente.

La dieta DASH posee muchas frutas y verduras, granos enteros, pescado, aves, legumbres y productos lácteos bajos en grasas. También le permite consumir algunas nueces y semillas.

En general, es baja en grasa y sodio.

Cada dieta que se realiza se hace para reducir determinados alimentos y en este caso, la dieta DASH, reduce los alimentos salados, las bebidas azucaradas, los alimentos grasientos, los dulces y las carnes rojas o procesadas.

Nutrientes necesarios para la Dieta DASH

En promedio, esto es lo que debe apuntar diariamente:

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

- Grasa total - 27 por ciento de calorías
- Grasa saturada - 6 por ciento de calorías
- Proteína - el 18 por ciento de calorías
- Hidratos de carbono - 55 por ciento de calorías
- Colesterol - 150 miligramos
- Sodio - 2,300 miligramos (o menos si usted está en riesgo o tiene presión arterial alta)
- Potasio - 4,700 miligramos
- Calcio - 1.250 miligramos
- Magnesio - 500 miligramos
- Fibra - 30 gramos

Cantidades y porciones

No es fácil calcular todos los nutrientes individuales, pero si sigue estas recomendaciones diarias, no le resultará complicado:

Granos: 6 a 8 porciones por día. Los granos incluyen pan, cereales, pasta y arroz. Una porción es igual a una rebanada de pan, 3/4 taza de cereal seco, o 1/2 taza de cereal cocido, arroz o pasta.

Elija granos enteros como pan integral o pasta y arroz integral, siempre que sea posible.

Frutas y verduras: 8 a 10 porciones al día. Coma una variedad (frutas y verduras) de colores brillantes y variedades de color verde oscuro todos los días. Una porción es 2 tazas de verdes frondosos, 1 taza de frutas y verduras picadas o en rodajas, una pieza de fruta o 3/4 taza de jugo.

Lácteos: 2 a 3 porciones por día. Elija productos lácteos sin grasa y bajos en grasa. También evite la leche entera, la mantequilla, la crema, el queso y la crema agria regular. Busque versiones reducidas en grasa de yogures, leche y crema agria. Una porción equivale a 1 taza de leche o yogur y sólo un par de cucharadas de crema agria. Si no le gusta, o no puede consumir productos lácteos, elija leche de soja, almendra o arroz que están fortificados con calcio, o comer más verduras de hoja verde oscuro.

Carnes magras, aves y pescados: menos de seis porciones al día. Coma pescados y mariscos, o pollo y pavo sin piel. En cuanto a las carnes rojas sólo elija cortes magros. Todas las carnes deben ser servidas sin salsas pesadas y deben ser cocidas, asadas o cocidas al vapor. Una porción equivale aproximadamente 3 onzas.

También puede comer un huevo por día.

Frutos secos, semillas y legumbres: una porción al día. Las nueces y las semillas son buenas para tratar la hipertensión, pero son un poco altas en grasa, así que asegúrese de mantener un ojo

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

en el tamaño de las porciones-alrededor de 1 onza. Las legumbres, tales como la soja, frijoles negros, frijoles de la marina y frijoles se pueden comer un poco más a menudo y hacer un sustituto de proteínas excelente para las carnes. Tenga cuidado: los frijoles enlatados suelen ser altos en sodio. Puede enjuagarlos, pero puede que necesite comprar frijoles secos y empaparlos en casa.

Grasas y aceites: 2 a 3 porciones por día. Eso no es mucho, esto incluye margarina, mantequilla, mayonesa y aderezos para ensaladas. Una porción es sólo una cucharada o dos.

Dulces y azúcar: una porción al día. No es necesario evitar dulces enteramente, pero no coma más de un pequeño convite por día. Estos incluyen a los dulces, sorbetes, jaleas, mermeladas, refrescos azucarados y galletas de bajo contenido en grasa.

Fuente: Institutos Nacionales de Salud. Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre.

"¿Cuáles son los beneficios del plan de alimentación

DASH?" <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/dash/benefits.html>