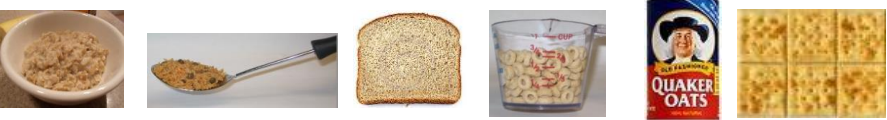






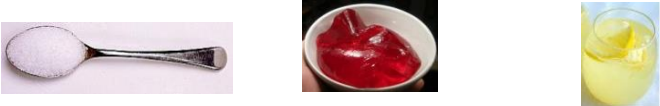


The DASH Diet – La Dieta de DASH

Grupos de Comida	Porcion	Ejemplos y Porciones
Granos: Preferiblemente granos integrales para obtener energía y fibra	6	 <p>1 rebanada de pan integral, 1/2 taza de arroz cocido o cereal</p>
Vegetales: Contienen vitaminas y minerales como potasio, magnesio y fibra	3-4	 <p>1 taza crudo or 1/2 taza de vegetal cocido, 1/3 cup almidón</p>
Frutas: Contienen vitaminas y minerales como potasio, magnesio y fibra	4	 <p>1 fruta mediana entera, 1/2 taza fruta en lata o congelado</p>
Leche y productos lácteos sin grasa o bajo en grasa: Contienen calcio y proteína	2-3	 <p>1 taza de leche, 6 onzas de yogur, o 1.5 onzas de queso</p>
Aves, pescado, carne bajo en grasa: Contienen proteína y magnesio	3-6	 <p>1 onza de pollo, pescado, o carne cocido, o 1 huevo</p>
Nueces, semillas y habichuelas: Proveen energía, magnesio, proteína, y fibra	3 cada semana	 <p>1/2 taza habichuelas, 1/3 taza nueces, 2 Tbs mantequilla maní</p>
Grasas y aceites: Seleccione aceite de canola, aceite de olivo o margarinas suaves	2	 <p>1 tsp margarina, 1 tsp aceite de canola, 2 Tbs de aderezos</p>
Dulces y azúcar adicional: Dulces deben ser bajo en grasa	No mas de 2 cada semana	 <p>1 TBSP azucar, 1 TBSP jalea, 1/2 taza gelatina, 1 taza limonada</p>

Adaptado de: http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf

The DASH Diet – La Dieta de DASH

Se usa la dieta de Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) para reducir o controlar la presión alta. La dieta DASH contiene comidas bajo en sodio. Una meta es incluir comidas que son abundantes en los nutrientes que están asociados con bajar la presión - potasio, magnesio y calcio.

Menú de DASH

Desayuno

- 1/2 taza de avena seca, cocido con taza de agua, canela
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharadita de margarina sin grasa trans
- 1 guineo
- 1 taza de leche sin grasa



Almuerzo

Ensalada de atún con:

- 1/2 taza drenado, atún lleno de agua sin sal, 3 onzas
- 2 cucharadas de mayonesa sin grasa
- 15 uvas en rodajas
- 1/2 taza apio cortado
- Servido encima de 2 tazas de lechuga



- 8 galletas integrales
- 1 taza de leche sin grasa

Cena

- 3 onzas de bacalao al horno
- 1/2 taza de arroz integral
- 1/2 taza de frijoles verdes frescos, cocidos al vapor
- 2 pulgadas porción de pan Italiano
- 2 cucharaditas de margarina sin grasa trans
- 1 taza de bayas frescas con menta picadas



Merienda (en cualquier momento)

- 1 Yogur "Light", sin grasa
- 4 galletas Vanilla Wafer
- 15 zanahorias con 2 cucharadas de hummus



1700 calorías, 260 gramos de carbohidrato, 85 gramos de proteína, 28 gramos de grasa
Adapted from: <http://www.mayoclinic.org/healthy-living/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20047110>