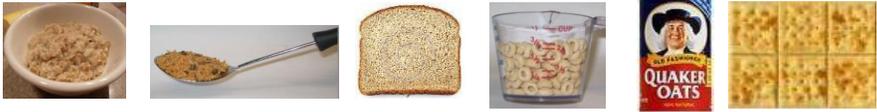
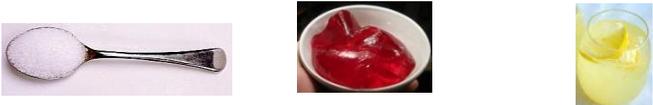


# The DASH Diet – La Dieta de DASH

Grupos de Comida	Porción	Ejemplos y Porciones
<b>Granos:</b> Preferiblemente granos integrales para obtener energía y fibra	6	 1 rebanada de pan integral, 1/2 taza de arroz cocido o cereal
<b>Vegetales:</b> Contienen vitaminas y minerales como potasio, magnesio y además fibra	3-4	 1 taza de vegetales crudos o 1/2 taza de vegetales cocidos, 1/3 taza de vegetales con almidón
<b>Frutas:</b> Contienen vitaminas y minerales como potasio, magnesio y además fibra	4	 1 fruta mediana entera, 1/2 taza de fruta en lata o congelada
<b>Leche y productos lácteos sin grasa o bajo en grasa:</b> Contienen calcio y proteína	2-3	 1 taza de leche baja en grasa, 6 onzas de yogur light, o 1.5 onzas de queso
<b>Aves, pescado, carne baja en grasa:</b> Contienen proteína y magnesio	3-6	 1 onza de pollo, pescado, o carne cocida, o 1 huevo
<b>Nueces, semillas y habichuelas:</b> Proveen energía, magnesio, proteína, y fibra	3 cada semana	 1/2 taza de habichuelas, 1/3 de nueces, 2 cdas. de mantequilla de maní o semillas
<b>Grasas y aceites:</b> Seleccione aceite de canola, aceite de olivo o margarinas suaves	2	 1 cda. de margarina, 1 cda. de aceite vegetal, 2 cdas. de aderezos
<b>Dulces y azúcar adicional:</b> Los dulces deben ser bajos en grasa	No más de 2 cada semana	 1 cda. azúcar, 1 cda. de jalea, 1/2 taza de gelatina, 1 taza de limonada

Adaptado de: [http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new\\_dash.pdf](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 bajas en sodio. Una meta es incluir comidas que son abundante en los nutrientes que están asociados con bajar la presión - potasio, magnesio y calcio.

## Muestra de Menú

### Desayuno

- 1/2 taza de avena seca, cocida con una taza de agua, canela al gusto
- 1 rebanada de pan integral
- 1 cucharadita de margarina sin grasas trans
- 1 plátano
- 1 taza de leche sin grasa



### Almuerzo

Ensalada de atún con:

- 1/2 taza de atún en agua sin sal, drenado; 3 onzas
- 2 cucharadas de mayonesa sin grasa
- 15 uvas en rodajas
- 1/2 taza de apio cortado en cubos
- Servirlo sobre 2 tazas de lechuga romana

- 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 ejotes verdes frescos, cocidos al vapor
- 1 porción de 2 pulgadas de pan Italiano
- 2 cucharaditas de margarina sin grasas trans
- 1 taza de bayas frescas y yerbabuena picadas



### Merienda (en cualquier momento)

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



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