

JENIFER MICHELLE BRAVO VELÁZQUEZ

MIGUEL BASILIO ROBLEDO

NUTRICIÓN EN ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

UNIVERSIDAD DEL SUR

NUTRICIÓN

¿QUÉ ES LA DIETA DASH?

Dieta Dash, las siglas corresponden a las palabras en inglés «Dietary Approaches to Stop Hypertension», quiere decir enfoques dietéticos para detener la hipertensión.

La dieta dash es una dieta buena y equilibrada para personas que sufren problemas del corazón, arteriales y de presión arterial, ya que por la baja ingesta de sodio esto ayuda a regular las mismas enfermedades, pero debemos tener en cuenta que también ayudara a prevenir a tener enfermedades más crónicas como infarto agudo al miocardio que llega directamente al corazón que es uno de los órgano más importantes , esta dieta también la podemos tomar como un estilo de vida ,ya que existen países que su única fuente de alimento es una dieta DASH , que también básicamente se asocia con una dieta mediterránea .

La fuente más importante es el omega 3, que es grasa buena y allí incluye muchos alimentos como, aceite de oliva, uva, aguacate también, proteína buena como pollo y pescado que son bajos en sodio y con menos grasas malas y te mantienen bien.

¿EN QUÉ CONSISTE LA DIETA DASH?

La **Dieta Dash** consiste fundamentalmente en un plan de alimentación bajo en sal (sodio) y muy rica en nutrientes. Se pretende disminuir la presión arterial, el colesterol en sangre y los triglicéridos, ayudando, de este modo, a reducir el riesgo cardiovascular y a bajar el peso.

Objetivos:

- Dieta muy baja en grasas saturadas y colesterol
- Un elevado consumo de frutas, verduras y hortalizas
- Procurar tomar los lácteos descremados
- Consumir cereales integrales, legumbres y frutos secos
- Tomar de forma habitual pescado, carne de ave y carnes magras

- Limitar el consumo de carnes rojas, bollería industrial y bebidas con azúcares añadidos.
- Reducir el consumo de bebidas alcohólicas.
- Disminuir al máximo el consumo de sal.
- Debe realizarse al menos 30 minutos de ejercicio moderado todos los días

Alimentos en la Dieta Dash

- Cereales integrales
- Verduras y hortalizas
- Frutas
- Leche y productos lácteos descremados
- Carnes magras, ave y pescado
- Frutos secos y aceite de semillas
- Legumbres
- Grasa y aceite (2 a 3 raciones)
- Sodio (menos de 2.3g al día)

Debemos incrementar una dieta dash en pacientes con sobrepeso y obesidad ya que también ayudara a la reducción de peso, a pacientes con enfermedades cardiovasculares y de presión arterial, teniendo una dieta equilibrada ayudara a tener una vida mejor y aparte prevenimos más complicaciones ya sea largo o corto plazo.

www.que-es-la-dieta-dash

libro de Silvia Scott