



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CAMPUS COMITÁN

LICENCIATURA EN MEDICINA HUMANA

ALUMNO(A): GUADALUPE DEL CARMEN COELLO SALGADO

Qué es la dieta DASH

La dieta DASH es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras. DASH corresponde a las siglas en inglés de Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión (Dietary Approaches to Stop Hypertension). La dieta se creó originalmente para ayudar a reducir la presión arterial alta. También es una manera saludable de perder peso.

Cómo funciona

La dieta DASH le ayuda a consumir alimentos nutritivos.

No se trata solo de una dieta tradicional baja en sal. La dieta DASH enfatiza los alimentos ricos en calcio, potasio, magnesio y fibra, que al combinarse, ayudan a disminuir la presión arterial.

Para seguir la dieta DASH para bajar de peso, usted consume una gran cantidad de:

Vegetales y frutas sin almidón

Usted consume porciones moderadas de:

Productos lácteos sin grasa o con un bajo contenido de grasa

Granos integrales

Carnes magras, aves, frijoles, alimentos de soya, legumbres, y huevos y sustitutos de huevo

Pescado

Nueces y semillas

Grasas saludables para el corazón, como aceite de oliva y canola o aguacates

Usted debería reducir:

Los caramelos y las bebidas azucaradas

Los alimentos con alto contenido de grasas saturadas, tales como productos lácteos ricos en grasa, comidas grasosas, aceites tropicales y la mayoría de refrigerios empacados

Consumo de alcohol

Su proveedor de atención médica puede ayudarle a determinar la cantidad de calorías que usted necesita consumir cada día. Sus necesidades de calorías están influenciadas por su edad, sexo, nivel de actividad, afecciones médicas, y de si usted está tratando o no de bajar o mantener su peso. El "Plan de alimentación de un día con la dieta DASH" le ayuda a llevar un control de la cantidad de porciones de cada tipo de alimentos que puede consumir. Hay planes para 1,200, 1,400, 1,600, 1,800, 2,000, 2,600 y 3,100 calorías por día. La dieta DASH sugiere porciones más pequeñas y cambios por alimentos saludables para ayudar con la pérdida de peso.

Usted puede seguir un plan de alimentación que permite 2,300 miligramos (mg) o 1,500 mg de sal (sodio) al día.

Alimentos prohibidos

Al seguir el plan DASH, usted debe reducir la cantidad que consume de estos alimentos:

Alimentos con sal agregada (sodio) y agregar sal a las comidas

Alcohol

Bebidas azucaradas

Alimentos con alto contenido de grasas saturadas, como productos lácteos enteros y alimentos fritos

Los refrigerios empacados, que a menudo tienen un alto contenido de grasa, sal y azúcar

Antes de aumentar el potasio en su dieta o usar sustitutos de sal (que a menudo contienen potasio), consulte con su proveedor. Las personas que tienen problemas renales o que toman ciertos medicamentos deben ser cuidadosas acerca de la cantidad de potasio que consumen.

dieta DASH

STOP hipertensión

Vegetales 3-4 porciones (al día)
Crudos, plancha, asados o cremas

Cereales integrales 35g (al día)
Elige una opción
1 puñado de cereales (avena) 1 rebanada pan integral 1/2 taza de arroz integral cocido

Lácteos desnatados 2-3 (al día)
Leche Yogur Queso magro (fresco, cabra, requesón...)

Frutas 4 piezas (al día)
Como postre, a media mañana o para merendar

Legumbres 2-3 raciones (semana)
Recetas sin grasas añadidas y con vegetales

Carnes magras de ave y pescado 2 raciones (al día)
Carnes blancas, pescados bajos en grasa y huevos

Frutos secos 1 puñado (al día)
Cualquiera natural, HOME-NUTRITION LIC ESTENY SOLA