



**Alumno:**

**William Vazquez Saucedo**

**Docente:**

**Dr. Jesus Eduardo Cruz Dominguez**

**Actividad:  
Dieta Dash**

**Materia:** POR EDUCAR

**Clinicas Medicas Complementarias**

**Grado:**

**7° "A"**

Comitan de Dominguez a 14 de Marzo del 2023

## Dieta Dash

La dieta DASH se basa en los “Enfoques dietéticos para detener la hipertensión”, es un patrón dietético creado por el US National Institute of Health a finales de los años 90 para regular la hipertensión a través de la dieta.

Este patrón dietético está basado en conseguir la disminución del sodio en la alimentación por debajo de niveles de 2,3 g en la DASH normal y de 1,5 g en la DASH baja en sodio, y aumentar el contenido en potasio, calcio y magnesio, minerales que potencialmente consiguen mejorar la hipertensión. La dieta DASH enfatiza los alimentos ricos en calcio, potasio, magnesio y fibra que, al combinarse, ayudan a disminuir la presión arterial.



Para conseguirlo, se plantea una dieta con una disminución de productos procesados o precocinados, y se recomienda el consumo de frutas y verduras frescas, cereales integrales y frutos secos, pescados y carnes bajas en grasa, además del consumo de un alto contenido de lácteos desnatados.

### ○ **Recomendaciones generales**

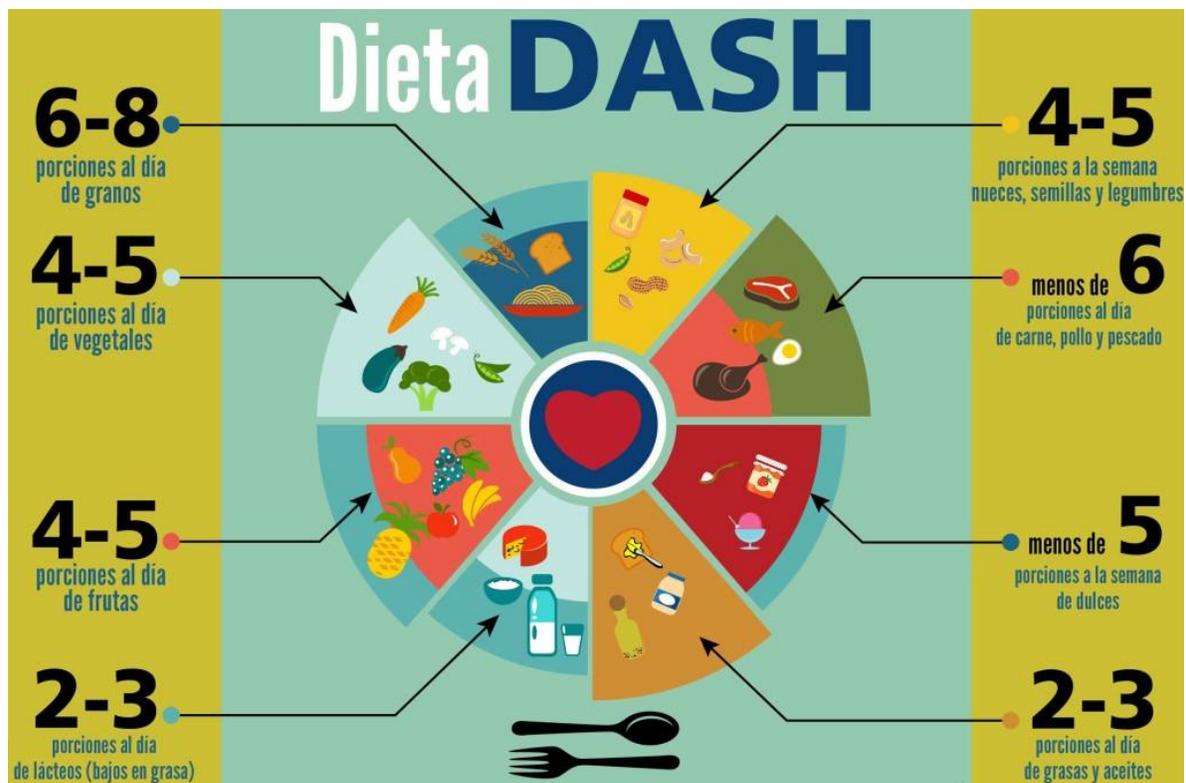
- Controlar la cantidad de sal para cocinar: menos de 3 g/día, el equivalente a una cucharadita rasa de café.
- Evitar productos ultra procesados o precocinados.
- Emplear condimentos habituales para cocinar y dar más sabor a las comidas (pimienta, pimentón, azafrán, vinagre, limón, ajo, cebolla...) y hierbas aromáticas (perejil, tomillo, hinojo, laurel, orégano...).
- Conservas de pescados para ensaladas o similar, preferiblemente las naturales (0% sal), pero con moderación.
- Evitar añadir a las comidas pastillas de caldo de carne o pescado.
- Evitar bebidas carbonatadas y estimulantes.
- Asegurar 3 frutas al día mínimo (preferentemente piezas enteras antes que zumos naturales) y 2-3 lácteos al día desnatados.

- Utilizar técnicas culinarias que no aporten demasiada grasa: plancha, asado, horno, microondas, vapor, papillote. Evitar las frituras, empanados o rebozados.
- Tomar 1,5 o 2 litros de agua al día (8 vasos/día), también se contabilizan las infusiones.
- Consumo de pescado frecuente. Consumo de carnes magras (preferentemente de ave). Consumo limitado de carnes rojas (1-2 veces/semana).

En comida y cena, añadir 30 g de pan, preferentemente integral, sin sal.

- Postres de comida y cena: pieza de fruta de 150 g.

## Eliminar el sodio



Los alimentos que constituyen el centro de la dieta DASH tienen naturalmente bajo contenido de sodio. Por lo tanto, con solo seguir la dieta DASH, es probable que reduzcas tu consumo de sodio.

Puedes reducir la cantidad de sodio todavía más si haces lo siguiente:

- Usas especias o saborizantes sin sodio en lugar de sal.
- No añadas sal al cocinar arroz, pasta o cereales calientes.
- Eliges vegetales naturales frescos, congelados o enlatados.
- Eliges carne de aves sin piel, pescado y cortes de carne magros, ya sean frescos o congelados.

- Lees las etiquetas de los alimentos y eliges opciones con bajo contenido de sodio y sin sal agregada.

A medidas que disminuyas el consumo de alimentos procesados y con alto contenido de sodio, tal vez observes que la comida tiene otro gusto. Es probable que el paladar demore en acostumbrarse al sabor. Sin embargo, una vez que lo haga, quizás descubras que prefieres la forma de comer que propone DASH.

- **Indicaciones de la Dieta-Dash**

La dieta DASH está orientada, en primer lugar, para pacientes con hipertensión, pero dado que es un patrón dietético bastante saludable, se podría utilizar en personas sin patologías o con otras patologías metabólicas como diabetes o dislipemia. Además, puede ser útil también para perder peso sobre todo en personas con unos hábitos dietéticos malos, ya que el cambio a unos hábitos saludables como los planteados por la dieta DASH permitirán reducir la ingesta de calorías y adecuarla a sus necesidades. Siempre que se realiza una restricción calórica se pierde peso. El reto es hacerlo de una forma equilibrada y sostenible a largo plazo, y estas dos condiciones pueden cumplirse con la dieta DASH.