



Francisco Javier Pérez López

**DR. Cruz Domínguez Jesús
Eduardo**

“Dieta dash”

**Materia: clínicas medicas
complementarias**

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 7° semestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 7 de marzo del 2023

“Dieta DASH”

DASH, por sus siglas en inglés, significa Enfoques alimenticios para Detener la Hipertensión. El plan alimenticio DASH le ayuda a:

- Disminuir el sodio (sal) de su dieta. La dieta DASH estándar permite el consumo de hasta 2300 miligramos (mg) de sodio al día. Una dieta DASH baja en sodio requiere menos de 1500 mg de sodio al día.
- Siga una dieta saludable en general, rica en productos integrales, frutas y verduras, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, pescados y aves, frijoles, semillas y frutos secos.

Cómo funciona: El plan alimenticio DASH sugiere cierta cantidad de porciones diarias de varios grupos alimenticios basándose en su consumo de calorías. Las calorías recomendadas se basan en su sexo, edad y nivel de actividad (consulte la tabla a continuación). Si desea bajar de peso, tendrá que ingerir menos calorías al día, aumentar su nivel de actividad física o hacer ambas cosas.

Consejos generales:

Evite los alimentos con alto contenido de sodio. Los alimentos precocidos que vienen en latas, cajas y bolsas por lo general tienen alto contenido de sodio, al igual que los alimentos que provienen de fiambres, como jamón, salami, ensalada de papas y encurtidos.

Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos. Los alimentos con más del 20% del Valor diario se consideran “altos en sodio”. Controle el tamaño de la porción. En esto se basan la información nutricional.

Realice los cambios gradualmente. Por ejemplo, añada una porción de verduras al almuerzo y la cena. Añada una porción de fruta a las comidas o como bocadillo. Use la mitad de la cantidad usual de mantequilla o de aderezo de ensaladas.

El plan alimenticio DASH

Grupo alimenticio	Las porciones se basan en el nivel de calorías			Tamaños de las porciones	Ejemplos
	1600	2000	2600		
Cereales Principales fuentes de energía y de fibra. Se recomiendan los productos integrales. Son una buena fuente de fibra y nutrientes.	6 al día	6 a 8 al día	10 a 11 al día	1 rebanada de pan 1 onza (28 g aprox.) de cereal seco (entre ½ taza y 1 ½ taza, según el tipo de cereal); revise la etiqueta nutricional ½ taza de arroz cocido o pastas	Pan de trigo integral, pasta integral, avena, arroz integral, pretzels y palomitas de maíz sin sal
Vegetales Son fuentes ricas en potasio, magnesio y fibra.	3 a 4 al día	4 a 5 al día	5 a 6 al día	1 taza de vegetales de hoja crudos ½ taza de vegetales crudos picados o cocidos ½ taza de jugo de vegetales	Brócoli, zanahorias, coles, frijoles verdes, col rizada, frijoles lima, papas, espinaca, calabacín, papas, tomates
Frutas Son fuentes importantes de potasio, magnesio y fibra.	4 al día	4 a 5 al día	5 a 6 al día	1 fruta mediana ½ taza de frutos secos ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada, o jugo de fruta	Manzanas, albaricoques, plátanos, dátiles, uvas, naranjas, toronjas, mangos, melones, melocotones, piñas, pasas, fresas, mandarinas
Leche sin grasa o descremada y productos lácteos Son fuentes principales de calcio y proteínas.	2 a 3 al día	2 a 3 al día	3 al día	1 taza de leche o yogur 1 ½ onza (42.5 g) de queso	Leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1 %); queso sin grasa, bajo en grasa o con contenido reducido de grasa o yogur común bajo en grasa o congelado
Carnes magras de res, ave y pescado Fuentes ricas en proteínas y magnesio.	3 a 6 al día	6 o menos al día	6 al día	1 onza (28 g aprox.) de carne de res, ave o pescado cocido 1 huevo	Solo carnes magras (recorte la grasa visible; ase, hornee o hierva; retire la piel de la carne de ave)
Frutos secos, semillas y legumbres Son fuentes ricas en energía, magnesio, proteínas y fibra.	3 a la semana	4 a 5 a la semana	1 al día	½ taza o 1 ½ onza (42.5 g) de frutos secos 2 cucharadas de mantequilla de mani 2 cucharadas o ½ onza (14 g aprox.) de semillas ½ taza de legumbres cocidas (frijoles y guisantes secos)	Almendras, avellanas, mezcla de frutos secos, mani, nueces, semillas de girasol, mantequilla de mani, judías, lentejas, arvejas partidas
Grasas y aceites	2 al día	2 a 3 al día	3 al día	1 cucharadita de margarina suave o aceite vegetal 1 cucharada de mayonesa 2 cucharadas de aderezo para ensalada bajo en grasa	Margarina suave, aceite vegetal (como canola, maíz, oliva o cártamo), mayonesa baja en grasa, aderezo ligero para ensalada
Dulces y azúcares agregados	ninguna	5 o menos a la semana	2 o menos al día	1 cucharada de azúcar, jalea o mermelada ½ taza de sorbete o gelatina 1 taza de limonada	Gelatina con sabor a frutas, ponche de frutas, caramelos duros, jalea, jarabe de arce, sorbete e hielo, azúcar