



**Nombre del alumno: Dara Pamela Muñoz
Martínez**

**Nombre del profesor: Jesús Eduardo Cruz
Domínguez**

Nombre del trabajo: Dieta DASH

Materia: Clínicas medicas complementarias

Grado: Séptimo semestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 13 de marzo del 2023

DIETA

DASH

Dietary Approaches to Stop Hypertension

¿QUÉ ES?

Se desarrolló a través de una investigación financiada por el Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre. Eficaz para reducir la presión arterial y los niveles de lípidos en la sangre (riesgo cardiovascular).

Beneficios

- ✓ Rica en magnesio, potasio y calcio
- ✓ > Pérdida de peso
- ✓ Mejora resistencia a insulina, hiperglicemia y disminuye el riesgo de contractar DM2
- ✓ Protege contra pérdidas de la memoria episódica y semántica
- ✓ Mejora salud digestiva y disminuye riesgo de cáncer colorrectal

Plan de comidas DASH (2,000 Kcal)

GRUPO DE ALIMENTOS y PRINCIPAL NUTRIENTE	PORCIONES X DÍA		TAMAÑO DE LA PORCIÓN	EJEMPLOS
	1600 Kcal	2000 Kcal		
• Cereales integrales (magnesio y fibra)	6	6 a 8	1 rebanada de pan 1/2 taza de arroz cocido pano o cereal, tortilla, palomitas	Pan integral, pasta integral, pan, fideos, avena, arroz integral
• Verduras (Potasio, magnesio, fibra y antioxidantes)	3 a 4	4 a 5	1 taza de vegetales fresco 1/2 taza verduras cocidas	Brócoli, chayote, zanahoria, tul, chicharos, habas verdes, papas, espinacas, jitomate
• Frutas (Potasio, fibra y antioxidantes)	4	4 a 5	1 pieza entera 1/4 fruta seca 1/2 taza fruta 1/2 taza de jugo	Manzana, toronja, cítricos, plátano, uvas, naranjas, mango, melón, piña, pasas, fresas, mandarina.
• Alimentos lácteos bajo contenido en grasa (Calcio y potasio)	2 a 3	2 a 3	1 taza 45 g de queso	Leche descremada, manteca, requesón bajo en grasa, queso bajo en grasa.
• Aves, pescado y carnes	3 a 6	≤ 6	3 Dgr cocido 1 huevo	Carne magra, pollo, pescado sin piel.

• Frutos secos, semillas y leguminosas	3/4 semana * 9 a 5	1/2 taza o 95g frutos 1/2 taza leguminosas	Almendras, nueces, coco tostes, avellanas, semillas de girasol, frijoles, lent, maiz, garbanzos
• Carnes y aceites	2 2 a 3	1 cucharadita	Arroz, vegetales magros baja en grasa, aceites ligeros
• Dulces y azúcares añadidos	0.7 ≈ 5/7 semana	1cd. azúcar o mantequilla 1/2 taza arroz □ gelatina tubo de limonada	Cereales elaborados con fruto, miel, azúcar, arroz y compotas.

Se ha demostrado que el consumo de la dieta DASH durante 8 semanas, en sujetos con sobrepeso y obesidad, disminuye el peso, los triglicéridos, el colesterol VLDL, el índice colesterol total / colesterol HDL y las concentraciones de insulina.

"Calorías necesarias según el nivel de actividad"

Sexo	Edad	Kcal Actividad		
		Bajo	Medio	Alto
Femenino	19 a 30	2,000	2,000 a 2,200	2,400
	31 a 50	1,800	2,000	2,200
	51 o más	1,600	1,800	2,000 a 2,200
Masculino	19 a 30	2,400	2,600 a 2,800	3,000
	31 a 50	2,200	2,400 a 2,600	2800 a 3,000
	51 o más	2,000	2,200 a 2,400	2400 a 2,800