



UNIVERSIDAD DEL SURESTE



LICENCIATURA MEDICINA HUMANA

MATERIA:

Clínicas Médicas Complementarias

DOCENTE:

Dr. Jesús Eduardo Cruz Domínguez

ALUMNA:

Espinosa Alfonso Margarita Del Carmen

SEMESTRE Y GRUPO:

7º “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 14 de marzo de 2023

DIETA DASH

El patrón de alimentación Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH) se caracteriza por un alto consumo de frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa, cereales integrales, pollo, pescado y nueces combinado con restricción de sodio y bajo consumo de carnes rojas, dulces y las bebidas que contienen azúcar, reducida de grasa total y saturada y colesterol.

Definición

La dieta DASH es un plan de alimentación saludable que está diseñado para ayudar a tratar o prevenir la presión arterial alta (hipertensión).

La dieta DASH incluye alimentos con un alto contenido de potasio, calcio y magnesio. Estos nutrientes ayudan a controlar la presión arterial. La dieta limita los alimentos que tienen un alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares agregados.

La dieta DASH y el Sodio

La dieta DASH tiene un contenido más bajo de sodio que la dieta habitual de una persona estadounidense, que puede incluir la enorme cantidad de 3.400 miligramos (mg) de sodio o más por día.

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.

Grupo de alimentos y principal nutriente	Porciones por día		Tamaño de la porción	Ejemplos
	1600 kcal	2000 kcal		
Cereales integrales <i>Magnesio y fibra</i>	6	6 a 8	1 rebanada de pan ½ taza de arroz cocido, pasta o cereal, tortilla, palomitas	Pan integral, pasta integral, pan pita, avena, arroz integral,
Verduras <i>Potasio, magnesio, fibra y antioxidantes</i>	3 a 4	4 a 5	1 taza de vegetales frescos ½ taza verduras cocidas	Brócoli, chayote, zanahorias, col, chícharos, habas verdes, papas, espinacas, jitomate
Frutas <i>Potasio, fibra y antioxidantes</i>	4	4 a 5	1 pieza mediana 1/4 fruta seca ½ taza fruta ½ taza de jugo	Manzana, toronja, duraznos, plátano, uvas, naranjas, mango, melón, piña, pasitas, fresas, mandarina
Alimentos lácteos bajo contenido en grasa <i>Calcio y potasio</i>	2 a 3	2 a 3	1 taza 45 g de queso	Leche descremada, mantequilla baja en grasa, queso baja en grasa, yogur bajo en grasa
Aves, pescado, carnes	3 a 6	≤ 6	30 gramos cocido 1 huevo	Carne magra, pollo y pescado sin piel
Frutos secos, semillas y leguminosas <i>Magnesio, fibra, antioxidantes</i>	3/semana	4 a 5	1/3 taza o 45 g nueces ½ taza leguminosas	Almendra, nueces, cacahuates, avellana, semillas de girasol, frijoles, lentejas, garbanzos
Grasas y aceites	2	2 a 3	1 cucharadita	Aceites vegetales, mayonesa baja en grasa, aderezo light
Dulces y azúcar añadida	0.7	≤5 /semana	1 cda. azúcar o mermelada ½ taza nieve o gelatina 1 vaso limonada	Gelatina elaborada con fruta, mermelada, nieve, caramelos

Dato curioso

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.