



CARRERA: MEDICINA HUMANA

MATERIA: clínicas complementarias

Dieta DASH

VIVIANA EDIITH ROJAS TORRES

7° SEMETRE

// Dieta DASH //

- Siglas en inglés referencian a "Enfoques alimentarios para detener la hipertensión"
- se compone ^{alto contenido de potasio, calcio, magnesio} baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos light, proteínas magras
- recomienda 30 minutos de ejercicio al día
- objetivo: reducir presión alta, reducir riesgo CV, prevenir y controlar Diabetes 2, colesterol mejorar las cifras y reducir probabilidad calcúlos renales
- limita el consumo de sodio a 2300 mg por día
- Dieta DASH de 2006 calorías al día
 - granos 6 y 8 porciones al día (pan, cereal seco, arroz o pasta)
 - vegetales 4 y 5 porciones al día (vegetales verdes crudos, taza jugos vegetales)
 - Frutas 4 y 5 porciones al día (fruta fresca, congelado o enlatada, jugo frutas)
 - lácteos 2 y 3 porciones líquidas (taza leche, yogur, 42.5 gr queso)
 - Carnes Magras
aves
pescado 6 porciones 1 onza al día (res, aves, pescado cocido o 1 huevo)
 - Frutos Secos
semillas
legumbres 4 y 5 porciones a la semana (frutos secos, nueces, almendras, semillas, avellanas o frijoles)
 - Grasas y aceites 2 y 3 porciones al día (margarina, aceite vegetal, mayonesa, aderezos)
 - Dulces y Azúcares agregados 5 porciones o menos semana (sacharada azuca, galleta, mermelada)