



**Nombre del alumno: Jacqueline
Domínguez Arellano**

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

Nombre del trabajo: Dieta DASH

**Materia: Clínicas medicas
complementarias**

Grado: 7° "A"

Dieta DASH

* Disminuir el sodio de la dieta. La dieta DASH estándar permite el consumo de hasta 2300 miligramos de sodio al día. Una dieta DASH baja en sodio requiere menos de 1500 mg de sodio al día.

* Seguir 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.

Sexo	Edad	Calorías necesarias según su nivel de actividad		
		Bajo	Medio	Alto
Femenino	19 a 30	2000	2000-2200	2400
	31 a 50	1800	2000	2200
	51 o más	1600	1800	2000-2200
Masculino	19 a 30	2400	2600-2800	3000
	31 a 50	2200	2400-2600	2800-3000
	51 o más	2000	2200-2400	2400-2800



Grupo alimenticio	Las porciones se basan en el nivel de calorías			Tamaño de las porciones	Ejemplos
	1600	2000	2600		
Cereales principales fuentes de energía y 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 integral (28g) de cereal seco y 1/4 taza de arroz cocido o panes.	pan de trigo integral, panes integrales, pretzels y palomitas de maíz sin sal.
Vegetales Son fuentes ricas en potasio, magnesio y fibra.	3-4 al día	4-5 al día	5-6 al día	1 taza de vegetales de hoja crudos. 1/2 taza de vegetales crudos picados o cocidos. 1/2 taza de jugo.	Brócoli, calabacitas, colas, frijoles, col rizada, papas, espinaca, calabacín, tomates.
Frutas Son fuentes importantes de potasio, magnesio y fibra.	4 al día	4-5 al día	5-6 al día	1 fruta mediana. 1/2 taza frutas secas. 1/2 taza frutas frescas congeladas o entubadas o jugo de fruta.	Manzanas, plátanos, uvas, naranjas, taronjas, mango, melones, piña, cerezas, mandarina.
Lacteos son fuentes principales de calcio y proteínas.	2-3 al día	2-3 al día	3 al día	1 taza yogur o leche. 1/2 onza de queso (42.5g).	Leche, queso, yogur sin grasa o bajo en grasa.
Carnes Fuentes ricas en proteínas y magnesio.	3-6 al día	6 al día	6 al día	1 onza res, ave o pescado cocido. 1 huevo.	pollo, carne magra.
Legumbres son fuentes ricas en energía, magnesio y fibra.	3 a 4 al día	4-5 a 4 al día	1 al día	1/3 o 1/2 taza de arvejas secas, 2 cucharadas de maní, etc.	Almendras, avellanas, frutos secos, maní, nueces, lentejas, etc.
Grasas y aceites	2 al día	2-3 al día	3 al día	1 cucharadita. 2 cucharadas de aderezos.	margarina, aceite vegetal, mayonesa, aderezos.
Dulces y azúcares agregados.	ninguno	50 menos a la semana	20 menos al día	1 cucharada de azúcar, dulse o 1/2 taza gelatina. 1 taza de limonada.	gelatina, panche, caramelos, jalea, jarabe de arce, azúcar.

LOVE yourself