

La

Dieta

Ligera

(DASH)

La Información proveida es basada en las nuevas conclusiones del Instituto de Salud Nacional

La Dieta Ligera (DASH)

Investigaciones han revelado que las dietas afectan el desarrollo de la tensión/presión alta o hipertensión. Dos estudios recientes mostraron que el seguir un plan particular de alimentación, llamado la **DIETA LIGERA (DASH)** y la reducción de la cantidad de sodio consumida, baja la tensión alta. La combinación de un plan de alimentación y la toma reducida de sodio da el mayor beneficio y podría prevenir el desarrollo de tensión alta. Personas diagnosticadas con tensión alta se benefician especialmente. En realidad todas las personas adultas podrían seguir este plan saludable del corazón.

¿Qué es Presión/Tensión alta?

La presión de la sangre es la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias. Es tomada en base a dos números-**presión sistólica** (cuando el corazón palpita) sobre la **presión diastólica** (cuando el corazón se relaja entre las palpitaciones).

La presión alta sube y baja durante el día. Pero cuando se queda elevada por un período de tiempo, se llama **tensión/presión alta**. Esta condición es peligrosa porque hace que el corazón trabaje muy fuerte y la fuerza del flujo de la sangre puede hacerle daño a las arterias.

Presión/tensión alta generalmente no tiene señales o síntomas de advertencia. Una vez que ocurre, generalmente dura toda la vida. Si no se controla, puede traer como consecuencia enfermedades del corazón y los riñones y derrames cerebrales.

Los Sigüientes Pasos Pueden Ayudar a Controlar la Presión/Tensión Alta:

- Mantener un peso saludable.
- Ser activo físicamente.
- Dejar de fumar.
- Tomar medicamentos para la tensión alta como se preciben.
- Tomar alcohol con moderación.
- Seguir un plan alimenticio saludable, incluyendo comidas con baja cantidad de sal.

Principios Generales para el Plan Alimenticio Ligero (DASH):

- Baja cantidad en grasa saturada, colesterol y grasa total
- Alta cantidad de frutas, vegetales y productos lácteos de bajo contenido de grasa
- Incluya productos de cereales completos

- Incluya carnes de corte delgado, pescados y nueces
- Reduzca la carne roja, dulces y bebidas azucaradas
- Alimentos ricos en magnesio, potasio y calcio, proteínas y fibra

El Plan Alimenticio Ligero (DASH): Número de Servicios

<u>Grupos Alimenticios</u>	<u>Servicios por Día</u>	
	1600 Calorías	2000 Calorías
Productos de Cereales/Granos	6	7-8
Vegetales	3-4	4-5
Frutas	4	4-5
Alimentos lácteos de bajo contenido de grasa	2-3	2-3
Carnes, Aves, Pescado	1-2	2 o menos
Nueces, Semillas y frijoles secos	3/semana	4-5/semana
Grasas, Aceites	2	2-3
Dulces	0	5/semana

Tamaño de los Servicios de la Dieta Ligera (DASH)

Productos de Cereales/Granos	1 rebanada de pan 1 oz. de cereal seco ½ taza de cereal cocinado, arroz o pasta 6 galletas saladas
Vegetales	1 taza de vegetales crudos ½ taza de vegetales cocidos 6 oz. de jugo de vegetales
Frutas	6 oz. de jugos de frutas 1 fruta fresca mediana ¼ de taza de frutas secas ½ taza de frutas frescas, congeladas o enlatadas

Alimentos lácteos de bajo contenido de grasa	8 oz. de leche 1 taza de yogurt 1 ½ oz. de queso
Carnes, aves y pescado	3 oz. de carne cocinada, pescado o aves
Nueces, semillas y frijoles secos	1/3 de taza o 1 ½ oz. de nueces 2 cucharadas o 1 oz. de semillas ½ taza de frijoles secos cocidos
Grasas, aceites	1 cucharilla de margarina o aceite 1 cucharada de mayonesa de dieta 2 cucharada de adereso (dressing) de dieta
Dulces	1 cucharada de azucar 1 cucharada de jalea/mermelada ½ oz. de jelly beans 8 oz. de limonada

Consejos de Como Seguir la Dieta Ligera (DASH)

- Para postre, cómase la mitad de una manzana en vez de una galleta dulce .
- Cómase una hamburguesa de 3 oz. en vez de una de 6 oz.; Agréguele vegetales extras a su hamburguesa .
- En vez de 5 oz. de pollo, cómase unos vegetales fritos con poco aceite con 2 oz. de pollo y 1 ½ taza de vegetales crudos. Use poca cantidad de aceite vegetal.
- Cómase 1/2 taza de servicio de yogurt congelado de dieta en vez de una barra de chocolate.
- Use condimentos de bajo contenido de grasa o sin grasa.
- Si usa margarina regular, mayonesa or adereso, use la mitad de su cantidad usual.
- Use productos lácteos sin grasa o con poca cantidad de grasa.
- Limite alimentos con mucha azucar agregada tales como dulces y refrescos.
- Coma frutas enlatadas en sus propios jugos.
- Meriendas saludables incluyen: frutas, vegetales crudos, cotufas de dietas, galletas saladas graham, nueces o palitos de pan.
- Beba agua en vez de refrescos carbonados.

Consejos para Reducir la Sal y el Sodio

- Escoja sodio bajo o reducido o cuando sea disponible, comidas y condimentos sin sal agregada.
- Compre vegetales frescos, congelados o enlatados sin "sal agregada".
- Use aves frescas, pescados y carnes delgadas sin grasa, en vez de los tipos enlatados, ahumados o procesados.
- Escoja para el desayuno cereales listos para comer los cuales tienen bajo contenido de sodio.
- Limite alimentos curados (tales como jamón y tocino), alimentos empacados en agua salada (tales como pepinillos, encurtidos, etc.) y condimentos (tales como MSG, mostaza, rábano picante, salsa de tomaste (catsup). Limite también la salsa de soya de bajo contenido de sodio y salsa teriyaki cuando use estos condimentos como si fuera sal.
- Cuando cocine y en la mesa, dele gusto a la comida con hierbas, especias, limón, lima, vinagre o mezclas de condimentos libres de sal. Comience cortando la sal por la mitad.
- Cocine arroz, pasta y cereales calientes sin sal. Disminuya el consumo de arroz instantáneo y con sabor agregado, pastas y cereales mixtos los cuales usualmente tienen sal agregada.
- Escoja comidas "ligeras" con bajo contenido de sodio. Limite cenas congeladas, mezclas empaquetadas, sopas enlatadas y aderezos (dressing).
- Enjuague alimentos enlatados, tales como atún, para remover algo del sodio.
- Escoja frutas o vegetales en vez de meriendas saladas.

Ejemplo de un Menú para el Plan de la Dieta Ligera (DASH)

Comida:	Sodio (mg):
Desayuno	
2/3 de taza de cereal de afrecho	161
1 rebanada de pan de trigo completo	149
1 media banana	1
1 taza de yogurt de dieta	53
1 taza de leche sin grasa	126
2 cucharillas de jalea	5

Almuerzo	
¾ de taza de ensalada de pollo	201
2 rebanadas de pan de trigo	299
1 cucharada de mostaza Dijon	372
Ensalada:	
½ taza de pepino rebanado	8
½ taza de tomate	1
2 cucharadas de adereso ranch sin grasa	306
½ taza de cocktail de frutas, jugo empacado	5

Cena	
3 oz. bistec	52
2 cucharadas de salsa de carne (Gravy) de bajo contenido de grasa	163
1 taza de frijoles, (congelados)	12
1 papa pequeña horneada	7
2 cucharadas de crema, sin grasa	28
2 cucharadas de queso rallado sin grasa	86
1 cucharada de scallion (un vegetal) cortado	1
1 pancito de trigo completo	148
1 cucharadilla de margarina	51
1 manzana pequeña	0
1 taza de leche sin grasa	126

Merienda	
1/3 de taza de almendras sin sal	5
¼ de taza de pasitas	2
1 taza de jugo de naranja	2

Total: Nutrientes Por Día

Calorías	2024
Total de grasa	51g
Grasa saturada	9g
Colesterol	162mg
Sodio	2363mg
Calcio	1257mg
Fibra	34g