



PLAN DE NUTRICIÓN DASH

DIETARY APPROACHES TO STOP HYPERTENSION

ACP
ADVOCATE COMMUNITY PROVIDERS

SEGUIR EL PLAN DE NUTRICIÓN DASH



Buena nutrición, buena salud

Comer sano, combinado con actividades físicas y ejercicio, reduce sus riesgos de padecer algunas enfermedades crónicas, aumenta su energía y le ayuda a mantener un peso saludable.

Dos de cada tres personas en los EE. UU. tiene sobrepeso o está obeso, lo que provoca presión alta, enfermedades del corazón, cardiovasculares, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cáncer. En comunidades pobres o de minorías, la obesidad es aún más común.

El plan de nutrición DASH ofrece una guía de pasos simples para mejorar sus hábitos de alimentación.



¡Hoy es el mejor momento para empezar a estar más sano!

Con DASH ¡no hay que contar calorías ni puntos!

- Consuma más frutas, vegetales y cereales
- Busque productos lácteos bajos en grasa o sin grasa
- Limite el consumo de grasas, grasas saturadas y colesterol
- Reduzca el consumo de sal y azúcar
- No consuma más de 6 onzas de carne sin grasa, pescado o pollo al día
- Beba agua en vez de jugos y soda

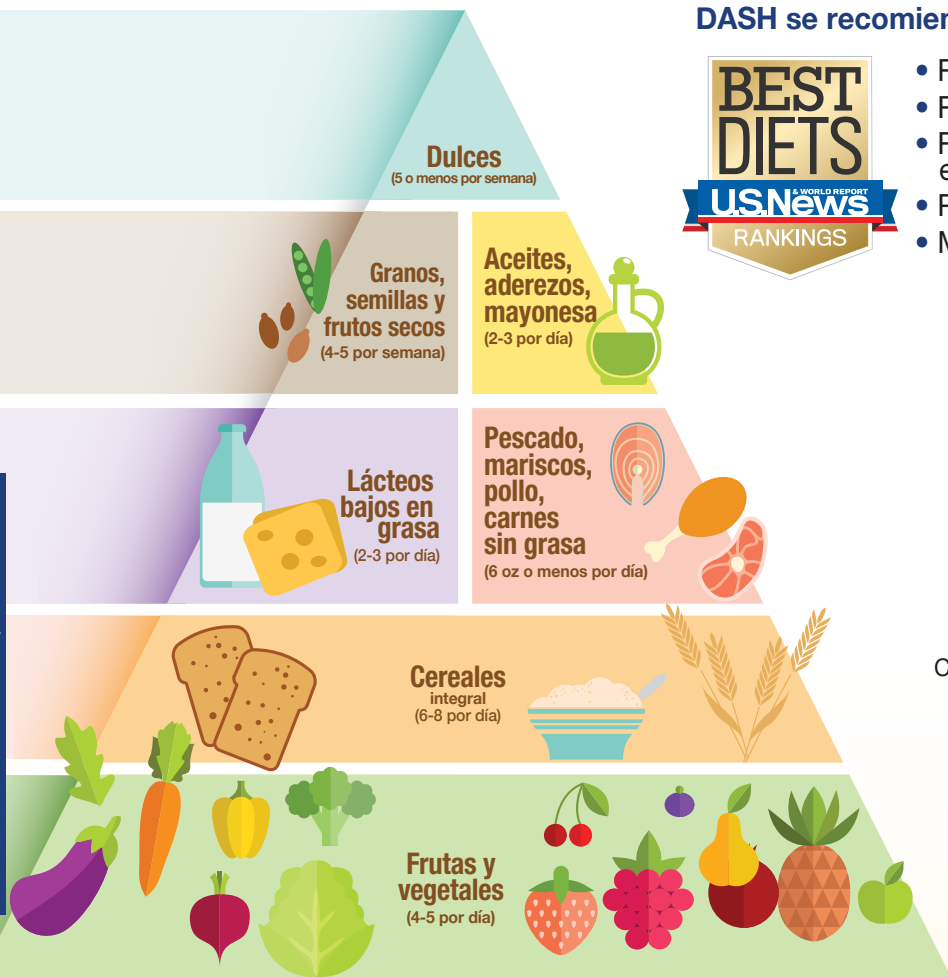
DASH se recomienda para:



- Reducir la presión arterial
- Reducir riesgo de derrame cerebral
- Reducir riesgo de infarto o enfermedades cardíacas
- Prevenir y controlar la diabetes
- Mantener un peso sano

PIRÁMIDE DASH

Basado en dieta de 2,000 calorías



Controlar las raciones es **clave** para perder peso

No se olvide de

Optar por lo sano cuando compre alimentos, en la cocina y a la mesa... ¡y muévase!
¡El ejercicio es bueno para usted!

Nota: Elija alimentos bajos en sal en todas las categorías. Busque en la página siguiente los datos de las porciones.

CÓMO SEGUIR EL PLAN DE NUTRICIÓN DASH

Use esta tabla para planificar sus menús o cuando compre alimentos.

GRUPO ALIMENTARIO	Porciones (Al día excepto cuando se indique)			TAMAÑO DE PORCIONES	EJEMPLOS Y NOTAS	IMPORTANCIA DE CADA GRUPO
	1,800 calorías	2,000 calorías	2,600 calorías			
Cereales* (principalmente integrales)	6	6-8	10-11	1 rebanada de pan 1 oz cereal seco [†] ½ tz arroz, pasta o cereal cocinado ¼ bagel ½ English muffin	Pan integral y rollos, pasta integral, English muffins, pan pita, bagel, cereal, polenta, avena, arroz integral, palomitas de maíz	Buenas fuentes de energía y fibra
Vegetales y verduras	3-4	4-5	5-6	1 tz verduras crudas ½ tz verduras crudas o cocidas ½ tz jugo de verduras	Brócoli, zanahorias, coles, arvejas, chícharos, coles verdes, frijoles lima, papas, espinacas, zapallo, batata dulce, tomates	Ricos en potasio, magnesio y fibra
Frutas	4	4-5	5-6	1 fruta mediana ¼ taza frutos secos ½ tz de fruta fresca, congelada o fruta enlatada sin sirope ½ tz jugo de frutas	Manzanas, albaricoques, bananas, dátiles, uvas, naranjas, toronjas, mangos, melones, duraznos, piñas, uvas pasas, fresas, mandarinas	Importantes fuentes de potasio, magnesio y fibra
Lácteos sin grasa o bajos en grasa	2-3	2-3	3	1 tz de leche o yogur 1½ oz queso	Leche o mantequilla desgrasada (skim) o baja en grasa (1%); queso sin grasa o con poca grasa; yogur regular o congelado bajo en grasa o sin grasa	Buenas fuentes de calcio y proteína
Carne sin grasa, pollo y pescado	3-6	6 o menos	6	1 oz carne, pollo o pescado cocinado 1 huevo [‡]	Seleccione solo carnes sin grasa; extraiga cualquier grasa que vea sobre la carne; quite la piel del pollo o pavo, cocine a la plancha, parrilla o hervido	Buenas fuentes de proteína y magnesio
Frutos secos, semillas y legumbres	3 por semana	4-5 por semana	1 al día	½ taza o 1½ oz frutos secos 2 cdas mantequilla de maní 2 cdas o ½ oz de semillas ½ tz legumbres cocidas (frijoles y arvejas)	Almendras, avellanas, semillas mixtas, cacahuete, nuez, semillas de girasol, mantequilla de maní, frijoles caritas, habichuelas, lentejas, arvejas	Ricas fuentes de energía, magnesio, proteína y fibra
Grasas y aceites[§]	2	2-3	3	1 cda margarina 1 cda aceite vegetal 1 cda mayonesa 2 cdas aderezo de ensalada	Margarina, aceite vegetal (como canola, de maíz, oliva, o cártamo), mayonesa baja en grasa, aderezo de ensalada light	Intente consumir no más de un 27% de calorías en grasa, incluyendo la añadida a la comida
Postres y azúcares añadidos	0	5 o menos por semana	3	1 cda azúcar 1 cda mermelada ½ taza gelatina o sorbeto helado 1 tz limonada	Gelatina saborizada, refresco natural de frutas, caramelo, gelatina o mermelada, sirope de arce, sorbeto helado, granizados, azúcares añadidos	Postres deben ser bajos en grasa

*Se recomiendan los cereales para todas las porciones de granos como una buena fuente de nutrientes y fibra.

†El tamaño de las porciones varía entre 1/2 taza y 1 1/4 tazas, según el tipo de cereal. Fijese en la etiqueta de nutrición del producto.

‡Los huevos tienen un alto contenido de colesterol, limite el consumo de yema de huevo a un máximo de 4 a la semana; dos claras de huevo contienen la misma proteína que 1 onza de carne.

§El contenido de grasas varía según las porciones. Por ejemplo: 1 cda de aderezo regular de ensaladas equivale a una porción; 1 cda de aderezo bajo en grasa equivale a ½ porción; 1 cda de aderezo sin grasa equivale a 0 porciones.

Abreviaciones:

oz = onza
cda = cucharada
cdta = cucharadita



519 Eighth Avenue, 14th Floor
New York, NY 10018

1.844.ACP.PPS2

1.844.227.7772

acppps.org/DASH



Mi Salud, Mi Comunidad • 我的社區·我的健康 • My Community, My Health