

Alimentación Saludable: Baje su presión arterial con DASH¹

Valerie Weyenberg, Karla P. Shelnut y Linda B. Bobroff²

Alrededor de un tercio de estadounidenses en etapa adulta sufren de presión arterial alta. No controlar la presión alta puede generar condiciones del corazón, de los riñones, derrame cerebral y ceguera. Estar físicamente activo, tomar medicinas prescritas por el médico y alimentarse con una dieta saludable, ayuda a controlar la presión arterial. Un plan alimenticio que ha mostrado prevenir y reducir la presión arterial alta es la dieta DASH. Siga leyendo para aprender cómo el plan alimenticio DASH le puede ayudar a reducir su presión arterial.

¿Qué es el plan alimenticio DASH y por qué es importante?

DASH (por sus siglas en inglés, "Dietary Approaches to Stop Hypertension") significa Plan Alimenticio contra la Hipertensión. Este plan alimenticio es rico en frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa, lo cual lo hace alto en calcio, magnesio y potasio—tres minerales que le ayudan a bajar la presión arterial. Es bajo en grasa saturada, colesterol y moderado en grasa total. Este plan es más eficiente cuando baja el consumo de sodio.

Varios estudios han mostrado que la dieta DASH baja la presión arterial a personas con presión arterial alta. También les ayuda a normalizarla.

Alimentándose de una manera DASH le puede ayudar a perder peso si tiene sobrepeso. Perder peso le puede ayudar a bajar su presión arterial.



¿Qué tanto y qué tipo de alimentos debería consumir?

El plan alimenticio DASH incluye muchas frutas, verduras, productos lácteos bajos en grasa y granos enteros. También consumirá aves, carnes magras, pescado, legumbres, huevos y nueces.

Para un plan alimenticio de 1600 calorías, la dieta DASH incluye las siguientes cantidades de alimentos de los siguientes grupos:

Grupo Alimenticio	Porción/Día
Granos (<i>la mayoría de las porciones deben ser granos enteros</i>)	6
Verduras	3–4
Frutas	4
Lácteos Bajos en Grasa	2–3
Carnes Magras, Aves, Pescado	3–6
Nueces, Semillas o Legumbres	3 <i>por semana</i>
Grasas y Aceites	2
Dulces	0

1. The English version of this Spanish document is *Healthy Eating: Lower Your Blood Pressure with DASH* (FCS8884). Este documento, FCS8884-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio Cooperativo de Extensión de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado: noviembre 2009. Por favor visite el sitio en la Web en EDIS <http://edis.ifas.ufl.edu>
2. Valerie Weyenberg, Estudiante de Maestría de Ciencias Dietéticas combinada con Experiencia Práctica, MS-DI, Departamento de Ciencias de Alimentos y Nutrición Humana, Karla P. Shelnut, PhD, RD, profesora asistente y Linda B. Bobroff, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio Cooperativo de Extensión, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es una institución con igualdad de oportunidades, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A. & M. Programa de Extensión Cooperativa y las Juntas de Miembros de las Comisiones Cooperantes. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina.

Recomendaciones para el grupo alimenticio del plan DASH también están disponibles para dietas de 2000, 2600, 3100 calorías en la página electrónica: http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/DASH/new_DASH.pdf.

En general, los adultos mayores necesitan menos calorías que los adultos jóvenes. Si usted cree que necesita más de 1600 calorías diarias, puede aumentar las porciones.

¿Qué es una porción?

He aquí algunos ejemplos de una porción de cada uno de los grupos alimenticios:

Granos

- 1 tajada de pan
- ½ taza de cereal seco
- ½ taza de arroz cocido o pasta



Verduras

- 1 taza de verduras de hoja/crudos
- ½ taza de vegetales cocinados o crudos partidos
- ½ taza de jugo vegetal

Frutas

- 1 fruta mediana
- ¼ de taza de fruta seca
- ½ taza de frutas congeladas, enlatadas o frescas cortadas



Lácteos bajos en grasa (puede ser sin grasa para que contenga menos calorías y grasa)

- 1 taza de leche o yogurt
- 1.5 oz de queso

Carnes magras, aves y pescado

- 1 oz de carne, aves o pescado cocidos
- 1 huevo o dos claras de huevo



Nueces, semillas y legumbres

- 1/3 de taza o 1.5 oz de nueces
- 2 cucharadas de mantequilla de maní
- 2 cucharadas o ½ onza de semillas
- ½ taza de frijoles o guisantes



Grasas y Aceites

- 1 cucharadita de margarina o aceite vegetal
- 1 cucharada de mayonesa
- 2 cucharadas de aderezo

Dulces

- 1 cucharada de azúcar, gelatina o mermelada
- 1 taza de limonada

Si cambiarse a la dieta DASH suena frustrante, no se desespere. Introduzca los alimentos recomendados como las frutas, verduras, lácteos bajos en grasa y carnes magras de una manera gradual. Recuerde, hacer algo mejor que no hacer nada.



Para mayor información sobre presión arterial alta, baje *Vida Saludable: Presión sanguínea alta* (FCS8599-Span) de la página electrónica de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu/FY659>.

Para obtener información sobre cómo tomar mejores decisiones alimenticias usando la etiqueta nutricional de alimentos, baje *Vida Saludable: Entendiendo la etiqueta de datos nutricionales* (FCS8883-Span) en <http://edis.ifas.ufl.edu/FY1113>.