

Alimentación saludable: La dieta DASH - [Healthy Eating: The DASH Diet]



La dieta DASH es un plan de alimentación que puede bajar su presión arterial. Con este plan, usted se concentra en comer frutas, verduras, grasas saludables, y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. DASH es la sigla en inglés de "Dietary Approaches to Stop Hypertension" (estrategias dietéticas para detener la hipertensión). Hipertensión significa presión arterial alta.

¿Cómo baja la presión arterial la dieta DASH?

Las frutas, las verduras y los productos lácteos en la dieta DASH tienen alto contenido de calcio, potasio y magnesio. Obtener abundante cantidad de estos minerales y comer menos grasas no saludables y alimentos procesados puede ayudarle a bajar la presión arterial.

Muchos estadounidenses comen demasiados alimentos procesados. El procesamiento de los alimentos ayuda a que tengan una vida útil más larga para que puedan ser vendidos en las tiendas. Muchos de los alimentos que más conocemos son procesados. Algunos ejemplos incluyen "chips" (como papas fritas), galletas saladas, queso para untar, comidas rápidas, sopas enlatadas y otros productos enlatados.

Las personas que comen demasiados alimentos procesados suelen consumir demasiado sodio y no lo suficiente de potasio, calcio y magnesio. Esto puede conducir a presión arterial alta. Estos nutrientes provienen de frutas, verduras y productos lácteos.

Comer de 8 a 10 porciones de frutas y verduras y de 2 a 3 porciones de productos lácteos bajos en grasa o sin grasa todos los días podría bajar su presión arterial. Con sólo añadir suplementos de calcio, potasio y magnesio a su dieta no bajará la presión arterial.

La dieta DASH

Hable con su médico antes de empezar con esta dieta. Algunas personas tienen problemas de salud que provocan que tengan demasiado potasio en su sangre. Las personas que tienen estos problemas necesitan una dieta más baja en potasio que la dieta DASH.

Si está tomando medicamentos para la presión arterial, hable con su médico antes de comer toronjas (pomelos) o beber jugo de toronja. Las toronjas podrían interferir con ciertos medicamentos.

Siga estas pautas para disminuir su presión arterial:

Leche semidescremada o descremada o productos lácteos bajos en grasa o sin grasa	2 a 3 porciones al día. (Una porción es 8 onzas de leche, 1 taza de yogur o 1½ onzas de queso).
Frutas	4 a 5 porciones al día. (Una porción es 1 fruta mediana, ½ taza de fruta cortada o enlatada, 4 onzas [½ taza] de jugo de fruta o 1/4 taza de fruta seca). Elija la fruta con mayor frecuencia que el jugo de fruta.
Verduras	4 a 5 porciones al día. (Una porción es 1 taza de lechuga o verduras de hojas crudas, ½ taza de verduras cortadas o cocidas, o 4 onzas [½ taza] de jugo de verduras). Elija las verduras con mayor frecuencia que el jugo de verduras.
Granos integrales	6 a 8 porciones al día. (Una porción es 1 rebanada de pan, 1 onza de cereal seco, o ½ taza de arroz cocido, pasta o cereal cocido). Elija los productos de granos enteros tanto como sea posible.
Carne magra, aves, pescado	2 o menos porciones al día. (Una porción es 3 onzas, más o menos el tamaño de una baraja de naipes).
Legumbres, nueces, semillas	4 a 5 porciones a la semana. (Una porción es 1/3 taza de nueces, 2 cucharadas de semillas, o ½ taza de frijoles o chícharos [arvejas] secos cocidos).
Grasas y aceites	2 a 3 porciones al día. (Una porción es 1 cucharadita de margarina blanda o aceite vegetal, 1 cucharada de mayonesa o 2 cucharadas de aderezo para ensaladas).

Siga estas pautas para disminuir su presión arterial:

Dulces y azúcar agregado

5 o menos porciones a la semana. (Una porción es 1 cucharada de azúcar o mermelada, ½ onza de gomitas ("jelly beans") [más o menos 20] o 1 taza de limonada).

Si necesita ayuda para cambiar su dieta, hable con su médico. Podría referirle a un dietista registrado.

