

# Nutrición y Presión Arterial

DASH: Enfoques dietéticos para detener la hipertensión

01

## Alimentación saludable para reducir la presión arterial

La dieta DASH, que enfatiza frutas, verduras, productos lácteos bajos en grasa y cereales integrales, ofrece flexibilidad y promueve un estilo de vida saludable para el corazón sin requerir alimentos o bebidas especiales. Al enfatizar las opciones fácilmente disponibles, fomenta los alimentos ricos en potasio, calcio, magnesio, fibra y proteínas, mientras que son bajos en grasas saturadas, azúcar agregada y sal.



02

## Pautas de Sodio

Guía estándar del DASH: limite la sal a 2300 mg/día.  
Una versión baja en sodio: reduzca a 1.500 mg/día.  
Elija según las necesidades de salud; consulte al proveedor para obtener orientación.

03

## Reducir la Sal

Siga la dieta DASH para alimentos bajos en sal. Para reducir aún más el consumo de sal:

- Elija opciones bajas en sal o sin sal agregada.
- Utilice especias sin sal en su lugar.
- Evite agregar sal al cocinar.
- Opte por verduras frescas o congeladas.
- Seleccione carnes y pescados magros, frescos y sin piel.
- Coma menos fuera de casa. Si es así, pregunta por opciones bajas en sal.



04

## Limite el Alcohol y la Cafeína

Beber demasiado alcohol puede aumentar la presión arterial. Limite el alcohol: hombres: 2 tragos al día, mujeres: 1 o menos. Hable sobre la cafeína con su proveedor. Puede considerar reducir la cafeína si tiene presión arterial alta.



## Porciones recomendadas de cada grupo de alimentos para una dieta DASH de 2000 calorías al día:

Grupo alimenticio	Porciones diarias	Tamaño de la porción	Ejemplos
<b>Granos</b>	6-8	1 rebanada de pan, 1 oz de cereal seco, 1/2 taza de arroz, pasta o cereal cocido	Pan y bollos integrales, pasta integral, muffin inglés, pan de pita, bagel, cereales, sémola, avena, arroz integral, pretzels sin sal y palomitas de maíz
<b>Verduras</b>	4-5	1 taza de vegetales de hojas crudas, 1/2 taza de vegetales crudos o cocidos cortados en trozos, 1/2 taza de jugo de vegetales	Brócoli, zanahorias, coles, judías verdes, guisantes, col rizada, habas, patatas, espinacas, calabazas, batatas, tomates
<b>Frutas</b>	4-5	1 fruta mediana, 1/4 taza de fruta seca, 1/2 taza de fruta fresca, congelada o enlatada, 1/2 taza de jugo de fruta	Manzanas, albaricoques, plátanos, dátiles, uvas, naranjas, pomelos, zumo de pomelo, mangos, melones, melocotones, piñas, pasas, fresas, mandarinas
<b>Leche y productos lácteos descremados o bajos en grasa</b>	2-3	1 taza de leche o yogur, 1,5 oz de queso	Leche o suero de leche sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%), queso sin grasa, bajo en grasa o reducido en grasa, yogur regular o congelado sin grasa o bajo en grasa
<b>Carnes magras, aves y pescados</b>	6 o menos	1 onza de carnes, aves o pescado cocidos, 1 huevo	Seleccione sólo carne magra; elimine las grasas visibles; ase, ase o escale; retire la piel de las aves
<b>Nueces, semillas y legumbres</b>	4-5 por semana	1/3 taza o 1.5 oz de nueces, 2 cucharadas de mantequilla de maní, 2 cucharadas o 1/2 oz de semillas, 1/2 taza de legumbres cocidas (frijoles y guisantes secos)	Almendras, avellanas, frutos secos, cacahuets, nueces, semillas de girasol, mantequilla de cacahuete, judías, lentejas, guisantes partidos
<b>Grasas y aceites</b>	2-3	1 cucharadita de margarina blanda, 1 cucharadita de aceite vegetal, 1 cucharada de mayonesa, 2 cucharadas de aderezo para ensalada	Margarina blanda, aceite vegetal (como canola, maíz, oliva o cártamo), mayonesa baja en grasa, aderezo ligero para ensaladas
<b>Dulces y azúcar añadido</b>	5 o menos por semana	1 cucharada de azúcar, 1 cucharada de gelatina o mermelada, 1/2 taza de sorbete o gelatina, 1 taza de limonada	Gelatina con sabor a frutas, ponche de frutas, caramelos duros, gelatina, sirope de arce, sorbetes y helados, azúcar



# Mi Nutrición Diaria



Alimentos que me ayudarán a alcanzar mis metas:

Desayuno

Almuerzo

Cena

Lista de Compras

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Compra  
menos de:

Notas