

NOTAS IMPORTANTES SOBRE LA NUTRICIÓN

Guía de alimentos para detener la hipertensión (la dieta DASH)



Objetivo: Prevenir y tratar la presión alta de la sangre por medio de escoger alimentos saludables.

Siga tomando su medicamento para la presión alta de la sangre, si le han recetado uno.

Coma más de los siguientes alimentos

- **Fruta:** Coma 4 a 5 porciones al día. Una porción es 1 pedazo mediano de fruta o ½ taza de fruta en cubos.
- **Verduras:** Coma 4 a 5 porciones al día. Una porción es 1 taza cruda o ½ taza de verduras cocidas.
- **Productos de leche sin grasa o bajo en grasa (leche, queso, yogur):** Coma 2 a 3 porciones al día. Una porción es 8 onzas de leche, 1½ onzas de queso o 1 taza de yogur.
- **Granos integrales, panes y cereales (cereales integrales, arroz integral):** Coma 7 a 8 porciones al día. Una porción es 1 rebanada de pan; 1 onza de cereal seca; o ½ taza de arroz, pasta o cereal cocido.
- **Nueces, semillas, frijoles, chícharos, lentejas:** Coma 4 a 5 porciones al semana. Una porción es ⅓ taza de nueces, 2 cucharadas de semillas o ½ taza de frijoles secos y cocidos o chícharos.

Coma menos alimentos con alto contenido de grasa y sodio

- **Grasa:** Aderezos para ensaladas, mantequilla, margarina, mayonesa, alimentos fritos y postres con alto contenido de grasa. No coma más de 2 a 3 cucharaditas de grasa al día. No coma más de 4 a 6 onzas al día de carne magra, aves y pescado. escoja productos de frijol y tofu en su lugar.
- **Sal o sodio (no más de 2,400 mg al día):** Sal, alimentos enlatados, salsas, carnes frías y bocadillos.
- Use limón fresco, hierbas y especias para sazonar la comida.

Guías adicionales

- Si tiene sobrepeso, perder solo 10 libras puede bajar la presión de la sangre.
- Limite o evite alcohol.
- El objetivo es por menos 30 minutos de ejercicio moderado, tal como caminar con energía, 5 días de la semana.
- Coma fuera de casa menos veces.

Para más información, por favor llame a su dietista registrado o su Departamento de Educación para la Salud de su centro médico.

Ejemplo de menú

Desayuno

- naranja
- 1 taza de avena
- 1 huevo duro (hervido)
- 1 taza de leche sin grasa o de 1%

Bocadillo de media mañana

- plátano

Almuerzo

- Caldo de pollo con verduras

- 1 taza de moras o frambuesas
- 1 taza de leche sin grasa o de 1%

Bocadillo de media tarde

- 1 paquete de queso bajos en grasa (1 onza)
- 1 manzana

Cena

- 3 onzas de pescado a la parrilla
- 1 taza de arroz integral
- 1 taza de espinaca, cocido

- 1 tortilla

- ensalada verde con 1 taza de verduras mezcladas y 1 cucharada de aderezo italiano de bajas calorías

- ⅓ melón

Bocadillo

- 1 taza de yogur sin grasa o bajo en grasa
- 6 almendras pequeñas sin sal