



Plan de alimentación DASH
DASH PARA LA BUENA SALUD

Si usted es uno de tantos residentes estadounidenses que padece de la presión arterial alta (también conocida como hipertensión), algo que puede ayudarle a bajar su presión arterial es cambiar lo que usted come. La presión arterial baja puede prevenir la enfermedad del corazón, un ataque cerebral y la enfermedad de los riñones. Si usted padece de la diabetes, controlar su presión arterial es tan importante como controlar el azúcar en su sangre.

¿Qué es DASH?

DASH son las siglas (en inglés) de los Enfoques Alimenticios para Ponerle Fin a la Hipertensión.

DASH es un plan alimenticio que reduce la cantidad de sal o sodio que se come cada día. El sodio es otro nombre para la sal. Demasiado sodio aumenta la presión arterial.

El plan alimenticio DASH también recomienda menos grasa y azúcar y más frutas y verduras frescas. Las frutas y verduras frescas son ricas en la fibra y demás nutrientes que ayudan a bajar la presión arterial. Cuando uno sigue el plan alimenticio DASH, esto le puede ayudar a uno comer menos calorías y rebajar de peso.

¿Cuánto SODIO debería comer?

Las Pautas Alimenticias del 2010 para los americanos recomiendan 1500 mg de sodio (2/3 cucharadita de sal) cada día para las personas:

- ✓ Que son mayores de 50 años de edad
- ✓ Que son africanos americanos de cualquier edad
- ✓ Con presión arterial alta (140/90 o más alta)
- ✓ Con la diabetes o enfermedad del corazón

Las personas que no están listadas anteriormente deberían comer menos de 2300 mg de sodio (1 cucharadita de sal) por día.

Tome Acción:

- ✓ Haga cambios lentos en su dieta. escoja cambios fáciles al principio tal como comer fruta como aperitivos.
- ✓ Aprenda a revisar las etiquetas de la comida para obtener la información sobre el sodio y demás nutrición.
- ✓ Condimente la comida con hierbas y especias en lugar de la sal.
- ✓ Prepare más comidas con alimentos frescos para reducir la sal y la grasa.

¿Sabía usted qué...?

- ✓ Los restaurantes de comida rápida proveen la información de nutrición.
- ✓ La mayoría del sodio que comemos – casi el 80% – viene de las comidas de restaurante y las comidas procesadas.
- ✓ Si usted lentamente come menos sodio con el tiempo es menos probable que notará el cambio.
- ✓ Aumentar la actividad física y rebajar un poquito de peso le ayudará a bajar la presión arterial.

| Nutrition Facts | |
|--------------------|-----------|
| Serving Size 3 oz. | |
| Amount Per Serving | |
| Calories | 38 |
| Total Fat | 0g |
| Saturated Fat | 0g |
| Cholesterol | 0g |
| Sodium | 0g |
| Total Carbohydrate | 0g |
| Dietary Fiber | 0g |
| Sugars | 0g |
| Protein | 0g |



Las Metas del Plan de Alimentación DASH

por Nivel de Caloría

| Ejemplos del Tamaño de la Porción | 1,400 Calorías | 1,800 Calorías | 2,400 Calorías |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Granos 1 rebanada de pan 1 onza de cereal seco ½ taza de arroz, pasta, o cereal cocido | 5-6 porciones diarias | 6 porciones diarias | 7 porciones diarias |
| Verduras 1 taza de verdura cruda de hoja ½ taza de verdura cortada cruda o cocida ½ taza de jugo de verdura | 3-4 porciones diarias | 4-5 porciones diarias | 5-6 porciones diarias |
| Frutas 1 fruta mediana ¼ taza de fruta seca ½ taza de fruta fresca, congelada, o enlatada ½ taza de jugo de fruta | 4 porciones diarias | 4-5 porciones diarias | 5 a 6 porciones diarias |
| Leche sin grasa o baja en grasa, productos lácteos 1 taza de leche o yogur 1 ½ onza de queso | 2-3 porciones diarias | 2-3 porciones diarias | 3 porciones diarias |
| Carnes Sin Grasa, Carne de ave, pescado 1 onza de carne, carne de ave de corral, o pescado cocidos 1 huevo | 3-4 porciones diarias o menos | 6 porciones diarias o menos | 6 porciones diarias o menos |

| Ejemplos del Tamaño de la Porción | 1,400 Calorías | 1,800 Calorías | 2,400 Calorías |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------|
| Nueces, semillas, y legumbres 1 onza de nueces 2 cucharada de mantequilla de cacahuete ¼ taza de semillas ¾ taza de frijoles o lentejas cocidos | 3 porciones por semana | 4 porciones por semana | 5 porciones por semana |
| Grasas y aceites 1 cucharadita de aceite de vegetal o aceite de oliva 1 ½ cucharadita de mantequilla o margarina suave 2 cucharaditas de mayonesa o vinagreta | 1 porción diaria | 2-3 porciones diarias | 3 porciones diarias |
| Dulces y Azúcar agregada 1 cucharada de azúcar 1 cucharada de jalea o mermelada 1 cucharada de jarabe de arce o miel ¼ taza de sorbete | 3 porciones por semana o menos | 5 porciones por semana o menos | 1 porción diaria |
| Nivel ideal de sodio ⅔ cucharadita de sal = 1,500 mg | 1,500 mg/día | 1,500 mg/día | 1,500 mg/día |
| Límite máximo de sodio 1 cucharadita de sal = 2,300 mg | 2,300 mg/día | 2,300 mg/día | 2,300 mg/día |

Necesidades Diarias de Calorías

para las Mujeres

| Edad (Años) | Calorías que se necesitan para mantener el peso Nivel de Actividad Sedentaria | Calorías que se necesitan para rebajar de peso (1 lb/semana) Nivel de Actividad Sedentaria | Calorías que se necesitan para mantener el peso Nivel de Actividad Moderada | Calorías que se necesitan para rebajar de peso (1 lb/semana) Nivel de Actividad Moderada | Calorías que se necesitan para mantener el peso Nivel de Actividad Vigorosa | Calorías que se necesitan para rebajar de peso (1 lb/semana) Nivel de Actividad Vigorosa |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19-30 | 2,000 | 1,500 | 2,000-2,200 | 1,500-1,700 | 2,400 | 1,900 |
| 31-50 | 1,800 | 1,300 | 2,000 | 1,500 | 2,200 | 1,700 |
| 51+ | 1,600 | 1,200 | 1,800 | 1,300 | 2,000-2,200 | 1,500-1,700 |

Necesidades Diarias de Calorías

para los Hombres

| Edad (Años) | Calorías que se necesitan para mantener el peso Nivel de Actividad Sedentaria | Calorías que se necesitan para rebajar de peso (1 lb/semana) Nivel de Actividad Sedentaria | Calorías que se necesitan para mantener el peso Nivel de Actividad Moderada | Calorías que se necesitan para rebajar de peso (1 lb/semana) Nivel de Actividad Moderada | Calorías que se necesitan para mantener el peso Nivel de Actividad Vigorosa | Calorías que se necesitan para rebajar de peso (1 lb/semana) Nivel de Actividad Vigorosa |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19-30 | 2,400 | 1,900 | 2,600-2,800 | 2,100-2,300 | 3,000 | 2,500 |
| 31-50 | 2,200 | 1,700 | 2,400-2,600 | 1,900-2,100 | 2,800-3,000 | 2,300-2,500 |
| 51+ | 2,000 | 1,500 | 2,200-2,400 | 1,700-1,900 | 2,400-2,800 | 1,900-2,300 |

Niveles de Actividad

Nivel de Actividad Sedentaria

Nada de actividad física o actividad física irregular.

Nivel de Actividad Moderada

2 horas y 30 minutos (150 minutos) de actividad aeróbica de intensidad moderada (como caminar rápido) cada semana y actividades para fortalecer los músculos durante 2 o más días por semana.

Nivel de Actividad Vigorosa

1 hora y 15 minutos (75 minutos) de actividad aeróbica de intensidad vigorosa (como trotar o correr) cada semana y actividades para fortalecer los músculos durante 2 o más días por semana.

10 Minutos cada Vez está Bien

Sabemos que 150 minutos cada semana se oye como mucho tiempo, pero no tiene que hacerlo todo de repente. No sólo es mejor distribuir su actividad durante la semana, pero puede dividirla en partes más pequeñas durante el día. Siempre y cuando haga su actividad con un esfuerzo moderado o vigoroso por lo menos 10 minutos cada vez.

Intente Hacerlo

Trate de ir a caminar rápidamente y enérgicamente por 10 minutos, 3 veces por día, 5 días por semana. Esto le dará un total de 150 minutos de actividad de intensidad moderada.



Comidas que AVANZAN

Proveen más nutrición y menos calorías; cómalas con frecuencia.

VERDURAS

Todas las verduras frescas o congeladas:

Brócoli, espinaca, lechuga verde oscuro, col silvestre, mostaza parda, tomates, chiles, zanahorias, camotes, ejotes, espárrago, chícharos, elote, papas, frijoles (lentejas, frijoles pintos y rojos, garbanzos).

FRUTAS

Todas las frescas, congeladas, o enlatadas

(sirope ligero): Manzanas, plátanos, naranjas, melones, toronja, cerezas, uvas, jugos de fruta 100%, frutas secas, bayas (fresas, arándanos, frambuesas).

PRODUCTOS LÁCTEOS

Leches, bebidas de soya fortificadas, yogur, quesos (revise el sodio). Las selecciones deberían de ser libres de grasa o bajas en grasa.

ACEITES

Uso aceite de oliva o canola; evite las grasas que están sólidas con la temperatura ambiente por ejemplo la manteca.

GRANOS

Pan de grano integral, cereales y galletas saladas de grano integral, avena, arroz café; los productos de grano refinado enriquecido (panes, cereales, pasta, arroz blanco).

COMIDAS DE PROTEÍNA

Toda la carne, carne de ave, mariscos, huevos, nueces, semillas, y productos de soya procesados (revise el sodio). La carne y la carne de ave deberían ser sin grasa o baja en grasa y no haber sido procesada.



Comidas que PARAN

Con frecuencia contienen más calorías de la grasa y proveen menos nutrición; cómalas con menos frecuencia.

MUCHA AZÚCAR

Helado, pasteles, galletas, dulces, donas, soda regular, te dulce, bebidas energéticas.

MUCHO SODIO

Comidas y refrigerios enlatadas y congeladas:

Papitas, algunos cereales para el desayuno, caldos, carnes enlatadas o procesadas, verduras enlatadas, pizzas, condimentos.

MUCHA GRASA

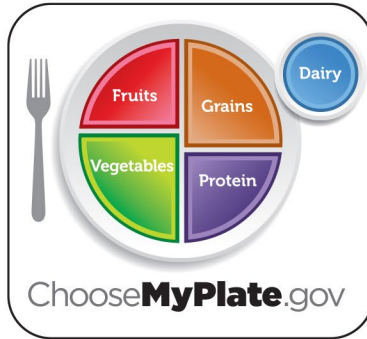
Grasas sólidas y grasas trans: Grasas sólidas (están sólidas con la temperatura ambiente) como la mantequilla y la manteca; carnes con mucha grasa procesadas como la salchicha, el tocino, y las carnes para lonche; pedazos de carnes con mucha grasa; comidas fritas; selecciones de comida rápida frita y de porciones grandes; las comidas de restaurante preparadas en mantequilla y aceite.



To learn More
(Para Aprender Más)

Choose my plate and other nutrition information:
(Escoge mi plato y otra información de nutrición:)

www.choosemyplate.gov



How to Understand and Use the Nutrition Facts Label:
(Cómo Entender y Usar la Etiqueta de los Hechos de Nutrición:)

<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/NFLPM/default.htm>

Find menus, tips and recipes:
(Encuentre menús, consejos y recetas:)

www.dashdietoregon.org

Dietary Guidelines for Americans, 2010:
(Pautas Alimenticias del 2010 para los americanos:)

www.cnpp.usda.gov/dietaryguidelines.htm

Your Guide to Lowering Your Blood Pressure with DASH:
(Su Guía para Bajar su Presión Arterial con DASH:)

www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/hbp/dash/new_dash.pdf

Physical Activity for Everyone
(Actividad Física para Todos)

www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/adults.html



www.idahoheartandstroke.org
www.diabetes.idaho.gov