

Consejo de salud: Plan de alimentación DASH

DASH son las siglas en inglés de Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión (**D**ietary **A**pproaches to **S**top **H**ypertension)

La Dieta DASH y los estudios de Pennington Biomedical están respaldados por una nueva declaración científica de la American Heart Association. La Dieta DASH es una dieta accesible para todos aquellos que tengan un historial probado de ayudar a personas con diabetes y enfermedad cardíaca.¹

DASH no fue concebida como herramienta de pérdida de peso; sin embargo, dado que hace hincapié en alimentos naturales, un alto contenido de frutas y verduras y equilibrada con la cantidad adecuada de proteínas, esta dieta puede ser una solución para perder peso.

DASH es un plan de alimentación flexible y equilibrado, que ayuda a crear un estilo de alimentación saludable para el corazón de por vida.

| Incluye gran cantidad de: | | Limita: |
|---------------------------|--|----------------------|
| • Verduras | • Productos lácteos sin grasa o con pocas grasas | • Sodio |
| • Frutas | • Pescados, aves y carnes magras | • Grasas saturadas |
| • Cereales integrales | • Frijoles, frutos secos y legumbres | • Azúcares agregados |

DASH no requiere suplementos ni alimentos especiales. Simplemente requiere una cantidad determinada de porciones diarias de diversos grupos de alimentos. La cantidad de porciones depende de la cantidad de calorías que decida consumir cada día. Las necesidades calóricas dependen de su edad, género y nivel de actividad. Puede elegir el plan DASH “regular”, que limita el consumo diario de sodio a unos 2,300mg, o puede elegir la versión baja en sodio, que limita el consumo diario de sodio a unos 1,500mg. Cuanta menos sal consuma, más podrá ayudar a disminuir su presión arterial.²

Recomendaciones de calorías diarias para mujeres:

| Edad (años) | Calorías necesarias según nivel de actividad | | |
|----------------|--|----------------------|-------------|
| | Sedentaria | Moderadamente activa | Activa |
| 19-30 | 2,000 | 2,000-2,200 | 2,400 |
| 31-50 | 1,800 | 2,000 | 2,200 |
| 51 en adelante | 1,600 | 1,800 | 2,000-2,200 |

Recomendaciones de calorías diarias para hombres:

| Edad (años) | Calorías necesarias según nivel de actividad | | |
|----------------|--|----------------------|-------------|
| | Sedentario | Moderadamente activo | Activo |
| 19-30 | 2,400 | 2,600-2,800 | 3,000 |
| 31-50 | 2,200 | 2,400-2,600 | 2,800-3,000 |
| 51 en adelante | 2,000 | 2,200-2,400 | 2,400-2,800 |

continúa



Para calcular sus necesidades calóricas, debe considerar su edad y su nivel de actividad física. Si desea mantener su peso actual, debe consumir solo las calorías que quema mediante la actividad física. Si necesita bajar de peso, debe consumir menos calorías de las que quema o aumentar el nivel de actividad para quemar más calorías de las que consume.

Después de calcular sus necesidades calóricas diarias, utilice esta tabla para encontrar el nivel de calorías más cercano al suyo y calcular la cantidad de porciones de cada grupo de alimentos que debe consumir. Por ejemplo, si sus necesidades calóricas diarias son 2,000 calorías por cada día, en el Plan de Alimentación DASH su meta sería de 6 a 8 porciones de cereales por cada día, de 4 a 5 porciones de frutas y verduras por cada día, de 2 a 3 porciones de productos lácteos sin grasa o con pocas grasas y así sucesivamente.³

| Grupos de alimentos | 1,600 calorías | 2,000 calorías | 2,600 calorías | Tamaños de las porciones | Ejemplos | Por qué es importante |
|---|---------------------------|---------------------------|------------------|--|--|---|
| Cereales | 6 | 6-8 | 10-11 | <ul style="list-style-type: none"> 1 rebanada de pan 1 oz de cereales secos ½ taza de arroz, pasta o cereales cocidos | Pan o pasta de trigo integral, pan pita, avena y arroz integral | Principal fuente de energía y fibra |
| Verduras | 3-4 | 4-5 | 5-6 | <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de verduras de hojas crudas ½ taza de verduras crudas o cocidas cortadas en trozos ½ taza de jugo de verduras | Brócoli, zanahorias, frijoles verdes, col rizada, espinaca, batatas, tomates | Fuentes ricas en potasio, magnesio y fibra |
| Frutas | 4 | 4-5 | 5-6 | <ul style="list-style-type: none"> 1 fruta mediana ¼ taza de frutas deshidratadas ½ taza de frutas frescas, congeladas o enlatadas ½ taza de jugo de frutas | Manzanas, damascos, bananas, dátiles, uvas, naranjas, pomelos, jugo de pomelo, mangos, melones, melocotones, piñas, pasas de uva, fresas, mandarinas | Importantes fuentes de potasio, magnesio y fibra |
| Productos lácteos sin grasa o con pocas grasas | 2-3 | 2-3 | 3 | <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de leche o yogur 1½ oz de queso | Leche o suero de leche descremada; queso descremado, semidescremado o reducido en grasas; yogur regular o congelado descremado o semidescremado | Principales fuentes de calcio y proteína |
| Carnes magras, aves, pescados | 3-4 o menos | 6 o menos | 6 o menos | <ul style="list-style-type: none"> 1 oz de carnes magras, aves, pescados 1 huevo | Elija carne magra; quite la grasa visible; ase, hornee o hierva; quite la piel de las aves | Fuentes ricas en proteínas y magnesio |
| Frutos secos, semillas y legumbres | 3 por cada semana | 4-5 por cada semana | 1 por cada día | <ul style="list-style-type: none"> ½ de taza o 1½ oz de frutos secos 2 cdas. de mantequilla de cacahuete 2 cdas. o ½ oz de semillas ½ taza de frijoles o guisantes secos (legumbres) | Almendras, mezcla de frutos secos, nueces, semillas de girasol, mantequilla de cacahuete, frijoles rojos, lentejas, guisantes partidos | Fuentes ricas en energía, magnesio, proteínas y fibra |
| Grasas y aceites | 2 | 2-3 | 3 | <ul style="list-style-type: none"> 1 cdtita. de margarina suave 1 cdtita. de aceite vegetal 1 cda. de mayonesa 2 cdas. de aderezo para ensaladas | Margarina suave, aceite vegetal (canola, maíz, oliva, cártamo), mayonesa baja en grasa, aderezo ligero para ensaladas | El estudio DASH tiene 27% de calorías en forma de grasa, incluida grasa en alimentos o agregada a ellos |
| Dulces y azúcares agregados | 3 o menos por cada semana | 5 o menos por cada semana | ≤ 2 por cada día | <ul style="list-style-type: none"> 1 cda. de azúcar 1 cda. de jalea o mermelada ½ taza de sorbete o gelatina de postre 1 taza de limonada | Gelatina con sabor a fruta, ponche de frutas, caramelos duros, jalea, jarabe de arce y sorbete | Elija dulces con poca cantidad de grasa |

Porciones por cada día, salvo que se indique lo contrario



Seguir el plan de alimentación DASH es una parte de llevar un estilo de vida saludable para el corazón. La combinación del plan DASH con otros cambios en su estilo de vida, como la actividad física, puede ayudarle a mejorar la presión arterial, el colesterol y el peso. Otros cambios en su estilo de vida que pueden mejorar su salud general incluyen:

- Si fuma, deje de hacerlo
- Limite el consumo de alcohol
- Duerma lo suficiente
- Practique el autocuidado y el manejo del estrés

Fuentes:

1 Pennington Biomedical Research Center, DASH Diet. <https://www.pbrc.edu/news/media/2023/aharanking.aspx>. Mayo de 2023.

Consultado en octubre de 2023.

2 Mayo Clinic, DASH diet: Healthy eating to lower your blood pressure. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20048456>. Mayo de 2023. Consultado en octubre de 2023.

3 National Heart, Lung and Blood Institute, DASH Eating Plan. <https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan>. Diciembre de 2021. Consultado en octubre de 2023.

La información proporcionada en este volante es para su conocimiento general solamente y no pretende ser un consejo médico ni se debe interpretar como tal. Las personas deben consultar a un profesional de cuidado de la salud apropiado para determinar qué puede ser adecuado para ellas.

B2C M57238-C-SP 11/23 © 2023 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados.

