



CORAZÓN CONTENTO

¿Qué es la dieta DASH?

La dieta DASH es un plan de dieta que apoya la salud del corazón y está diseñada para **reducir la presión alta** se enfoca en :

COMER MÁS frutas y vegetales

COMER MENOS sodio (sal)

COMER MENOS dulces, bebidas azucaradas y carnes rojas

DASH significa:

Dietary
Approaches to
Stop
Hypertension
(high blood pressure)

Metas de la Dieta DASH

basada en 2,000-Calorías Diarias

Grupo de Comida	Porciones	Ejemplo de Tamaño por Porción
Granos	6-8 diarios	1 rebanada de pan 1 oz cereal seco
Vegetales	4-5 diarios	1 taza de vegetales de hojas crudas ½ taza de vegetales cocinados/crudos
Fruta	4-5 diarios	1 media fruta ½ taza de fruta o jugo de fruta
Lacteos sin grasa y bajos en grasa	2-3 diarios	1 taza de leche o yogurt 1½ oz de queso
Carne sin Grasa, aves, pescado y Huevos	5-6 diarios	1 oz de carne (cocinada) 1 huevo
Grasas y aceites	2-3 diarios	1 cucharadita de margarina/ aceite vegetal 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
Frijoles, Nueces y Semillas	4-5 semanales	1/3 taza de nueces 2 cucharadas de mantequilla de nuez
Dulces	5 Semanales o menos	1 cucharada de Azucar 1 taza de limonada



Encuentre recetas, Herramientas, y recursos en nhlbi.nih.gov/DASH



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.