



# CORAZÓN CONTENTO

## La Dieta de DASH

### PLAN DE ALIMENTACIÓN DASH

 **Coma esto**

 **Limite esto**

 Vegetales	 Carnes grasas
 Frutas	
 Granos integrales	 Lácteos enteros
 Lácteos sin grasa o bajos en grasa	
 Pescado	 Bebidas azucaradas
 Aves	
 Frijoles	 Dulces
 Frutos secos y semillas	
 Aceites vegetales	 Ingesta de sodio

[www.nhlbi.nih.gov/DASH](http://www.nhlbi.nih.gov/DASH)



Source: National Heart, Lung, and Blood Institute; National Institutes of Health; U.S. Department of Health and Human Services.



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.