



# 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:

**D**ietary  
**A**pproaches to  
**S**top  
**H**ypertension  
(high blood pressure)

### Metas de la Dieta DASH

basada en 2,000-Calorías Diarias

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



Encuentre recetas, Herramientas, y recursos en [nhlbi.nih.gov/DASH](https://nhlbi.nih.gov/DASH)



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura (USDA, sigla en inglés). USDA es proveedor y empleador de igualdad de oportunidades.



Nutrition Services • Alameda County Public Health Department