



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 gr
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, 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