



Adopte el plan alimenticio DASH*



La Dieta DASH* se desarrolló a partir de un estudio llamado “Dietary Approaches to Stop Hypertension,” (propuestas dietéticas para detener la hipertensión) hecho por varios centros costeados por la *National Heart, Lung, and Blood Institute*. El estudio determinó que una dieta rica en frutas, vegetales, productos lácteos bajos en grasa o sin grasa (y bajos también en el total de grasas, grasas saturadas y colesterol) reduce de forma significativa la tensión arterial.

7 a 8 porciones por día de granos o productos que contengan granos. Haga que la mitad de los granos que consuma sean granos integrales. Una porción equivale a una rebanada de pan, $\frac{1}{2}$ bagel, $\frac{1}{2}$ taza de cereal seco, $\frac{1}{2}$ taza de arroz cocido, pasta o cereal.

4 a 5 porciones por día de vegetales. Aumente el consumo de verduras y vegetales como el brécol, col rizada y otros de color verde oscuro, y las zanahorias, batatas y calabacín, amarillos. Una porción equivale a una taza de vegetales de hojas, $\frac{1}{2}$ taza de vegetales cocidos y 6 onzas de jugo vegetal.

4 a 5 porciones por día de frutas. Una porción equivale a una fruta mediana, $\frac{1}{4}$ taza de frutas secas, $\frac{1}{2}$ taza de frutas frescas, enlatadas, o congeladas; o 6 onzas de jugo de frutas.

2 a 3 porciones por día de productos lácteos bajos en grasa o sin grasa. Una porción equivale a 1 taza de leche, 1 taza de yogur, o $1\frac{1}{2}$ onzas de queso.

2 o menos porciones por día de carne, aves o pescado. Una porción equivale a 3 onzas de carne, aves o pescado cocidos.

4 a 5 porciones por semana de nueces, semillas o legumbres. Una porción equivale a $\frac{1}{3}$ taza de nueces, 2 cucharadas de semillas, $\frac{1}{2}$ taza de legumbres cocidas, 3 onzas de tofu.

* El Plan Alimenticio DASH se basa en 2,000 calorías por día. El número de porciones diarias puede variar, en función del número de calorías que usted necesite.



Aumente su actividad física



El estar activo físicamente de manera regular le ayudará a bajar el peso, la tensión arterial, se sentirá y se verá mucho mejor. Aún la actividad física moderada, como caminar energícamente, o trabajar en el patio, son de gran beneficio. Trate de aumentar su actividad física a 30 minutos por día durante la mayor parte de los días de la semana.



Limite el consumo de alcohol



Consumir mucho alcohol puede aumentar su tensión arterial. Si toma, límitese a consumir dos bebidas diarias si es hombre, y si es mujer o una persona de bajo peso, una bebida al día. Una bebida equivale a $1\frac{1}{2}$ onzas de whisky de 80 grados, 5 onzas de vino, o 12 onzas de cerveza ligera o regular.



Deje de fumar



El fumar cigarrillos se considera un factor de riesgo crucial para desarrollar enfermedades cardiovasculares. Con cada cigarrillo, la tensión arterial aumenta de forma significativa. Las terapias para bajar la presión arterial no serán tan eficaces si continúa fumando. Dejar de consumir productos de tabaco es esencial para su salud cardiovascular en general.

The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure (agosto de 2004). National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute, código de publicación NIH número 04-5230

The DASH Eating Plan (mayo de 2003). Department of Health and Human Services, National Heart, Lung, and Blood Institute, código de publicación NIH 03-4082

Your Guide to Lowering Blood Pressure (mayo de 2003) U.S. Department of Health and Human Services, código de publicación NIH número 03-5232

Para obtener folletos de “La Dieta DASH” o para más información, llame a la University of Nevada, Cooperative Extension:

en Reno: (775) 784-4848

en Las Vegas: (702) 222-3130

Visítenos en Internet: www.unce.unr.edu

Preparado por: Mary Wilson, M.S., R.D.,
Especialista en Nutrición, University of Nevada
Cooperative Extension

La Universidad de Nevada en Reno es una institución de igualdad de oportunidades y acción afirmativa, y no discrimina en base a raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física ni orientación sexual, en todos sus programas o actividades. La Universidad emplea solamente a ciudadanos estadounidenses y a extranjeros con permiso legal para trabajar en los Estados Unidos de América.

Hoja de datos 06-29



AN APPLE
A DAY

Controlar la alta tensión arterial



University of Nevada
Cooperative Extension

Prepared by the University of Nevada Cooperative Extension and the University of Nevada School of Medicine.

Uno de cada tres adultos en los Estados Unidos tiene alta tensión, también conocido como hipertensión, que puede dañar las arterias y aumentar el riesgo de un ataque al corazón, un derrame cerebral, enfermedades del riñón, y ceguera, si no se trata a tiempo. El uso de medicamentos se recomienda con frecuencia pero los cambios en su estilo de vida pueden bajar su presión arterial y posiblemente reducir el uso de medicamentos. Casi siempre, se puede prevenir la hipertensión, por lo cual seguir los siguientes pasos resulta crucial, incluso si no padece usted de alta tensión arterial.

PIERDA PESO, SI TIENE SOBREPESO

Tener sobrepeso aumenta su riesgo de desarrollar alta tensión; perder peso puede reducir su riesgo, y le ayudará a bajar la tensión arterial. Para algunas personas, una pérdida de peso moderada puede reducir la alta tensión arterial hasta el punto de no necesitar medicamentos. Se demostraron resultados positivos con sólo perder 10 libras. Siempre consulte con su médico antes de reducir la dosis o descontinuar el uso de un medicamento para la alta tensión.

Perder peso y mantener un peso adecuado conlleva elegir diferentes tipos de comida y aumentar la actividad física de por vida.

Seleccione comidas bajas en grasa y bajas en calorías

- Prepare comidas asadas o al horno en vez de fritas
- Consuma menos comidas empanadas o fritas
- Consuma carne magra, pescado y aves sin la piel.
- Consuma más vegetales, frutas, granos completos y habas.
- Utilice la etiqueta de los alimentos para seleccionar comidas bajas en calorías.
- Tome menos bebidas alcohólicas, y bebidas altas en calorías.
- Tome entre seis y ocho vasos de agua al día.

Limite la porción de comidas

Para perder peso, no sólo es importante verificar que **tipo** de comidas consume, sino la **cantidad** que consume usted.

- Consuma pequeñas porciones; no repita con un segundo plato de comida.

Manténgase en movimiento

Comer menos es sólo la mitad de la solución en cuanto a perder peso; aumentar su actividad física es la otra mitad de la solución. Puede bajar más de peso y mantenerlo por más tiempo si baja el consumo de calorías y además aumenta la actividad física: mucho más que si solamente hace dieta o ejercicio físico.



Reduzca el consumo de sodio

El consumo alto de sodio está relacionado con la alta tensión arterial; los americanos consumen más sodio de lo que necesitan. Los últimos estudios recomiendan consumir no más de 2,400 miligramos de sodio por día – alrededor de 1 cucharadita de sal de mesa. La mayoría del sodio que consumimos es invisible; es parte natural de la comida, o se mezcla durante la preparación de la comida (especialmente en comidas rápidas o procesadas.)

Trate de seguir estos consejos para reducir su consumo de sodio:

Prepare sus comidas con poca sal o sin sal. Reduzca el consumo de sal gradualmente, para que se acostumbre a un sabor menos salado.

Siempre verifica la etiqueta de los Datos de Nutrición para saber la cantidad de sodio por porción. Elija en la mayoría de las veces productos bajos en sodio, y busque aquellos productos que digan lo siguiente:

- Sin sodio – menos de 5 mg por porción.
- Muy bajo en sodio – 35 mg o menos por porción.
- Bajo en sodio – 140 mg o menos por porción.
- Reducido/Menos sodio – usualmente el nivel de sodio se reduce en un 25%.
- Sin sal, no sal añadida o sin sal añadida – hecho sin la sal que normalmente se use, pero aún contiene el sodio que es parte de las comidas.

Limite el consumo de comidas altamente procesadas. Consuma las versiones de productos bajos en sodio, como galletas saladas, sopas enlatadas y carnes procesadas. Utilice vegetales congelados que no tengan salsas añadidas en vez de vegetales enlatados o puede usar vegetales enlatados sin sal añadida. Siempre que le sea posible, prepare comidas frescas para su consumo.

Consejos para reducir el consumo de sal y del sodio

- Compre vegetales y tomates frescos, congelados sin aditivos, o enlatados, que sean “sin sal añadida.”
- Consuma aves frescas, pescado y carne magra en vez de enlatadas o ahumadas, curadas o saladas.
- Para cocinar y en la mesa, use hierbas, especias y condimentos sin sal.
- Elimine los alimentos precocinados o con sabores añadidos, como algunos arroces, pastas y cereales mixtos, que tienen sal añadida.
- Seleccione “comida rápida” que sea baja en sal. Elimine las comidas congeladas, pizza, paquetes variados de comida, sopas o caldo enlatadas, y aderezo para las ensaladas, ya que usualmente tienen mucho sodio.
- Trate de comprar comida con poco sodio o sodio reducido o una variedad que no tenga sal añadida.

