

## Ejemplo de un menú DASH

### Desayuno

- 1 taza de cereales *Raisin Bran*
- 1 taza de leche descremada o semidescremada al 1%
- 1 plátano
- 1 rebanada de pan tostado de trigo integral
- 1 cucharada de jalea
- 6 onzas de jugo de naranja

### Almuerzo

- 2 onzas de pavo en lonjas
- 1½ onzas de queso mozzarella semidescremado
- 1 panecillo griego *pita* (para rellenar)
- 1 cucharada de mayonesa baja en grasa

Popurrí de verduras crudas con:

- 3 ó 4 tiras de zanahorias
- 3 ó 4 tiras de apio
- 2 rábanos
- 2 hojas de lechuga
- ½ taza de cóctel de fruta (*en sirope ligero*)

### Cena

- 3 onzas de carne magra a la parrilla
- 1 taza de arroz con cebollinos
- 1 taza de brócoli al vapor

Ensalada de espinaca con:

- ½ taza de espinaca cruda
- 2 tomatitos cereza
- 2 rodajas de pepino
- 1 cucharada de aderezo italiano *light*

- 1 taza de leche semidescremada al 1%

### Botana / merienda

Elija *una* de estas selecciones al día:

- ½ taza de albaricoques deshidratados
- ¾ taza de *mini-pretzels*
- ½ taza de nueces mixtas

## CONSEJOS PARA TRIUNFAR

### 1. Introduzca cambios graduales en su modo de comer.

- Si solamente come una o dos verduras al día, agregue una porción en el almuerzo y otra en la cena y aumente el tamaño de cada porción.
- Si no come frutas o si solamente toma jugo en el desayuno, coma frutas en las meriendas y/o como postre.
- Use la mitad de la mantequilla, margarina o aderezo que normalmente usa.
- Use condimentos bajos en grasa o sin grasa, como por ejemplo, aderezo de ensalada sin grasa.
- En vez de refrescos, bebidas alcohólicas o té con azúcar, tome leche descremada o semidescremada al 1% con las comidas.

### 2. Planee sus comidas alrededor de fideos, arroz, frijoles, vegetales, hortalizas y verduras.

- Vea la carne como parte de la comida completa y no como el foco principal y límitese a comer 6 onzas al día (2 porciones). Un pedazo de carne de 3 o 4 onzas es como del tamaño de un juego de barajas.
- Coma dos o más comidas sin carne a la semana.

### 3. Coma las siguientes frutas o comidas bajas en grasa para el postre o botana:

- Frutas frescas o enlatadas, empacadas en su propio jugo
- Frutas deshidratadas (¡fácil de llevar!)
- *Pretzels* sin sal o mezcla de nueces con pasas
- Galletas *graham* y otras galletas con grasa reducida
- Gelatina
- Yogur congelado o regular, con grasa reducida o sin grasa
- Palomitas de maíz sin grasa ni sal
- Verduras y vegetales crudos



AN APPLE  
A DAY

La dieta  
DASH

Para más información sobre la dieta DASH, visite el sitio en Internet:  
<http://dash.bwh.harvard.edu>

Para obtener el folleto “Controlar la alta tensión arterial” o para más información, llame a la *Cooperative Extension* de la University of Nevada:

en Reno: (775) 784-4848

en Las Vegas: (702) 222-3130

Visítenos en Internet: [www.unce.unr.edu](http://www.unce.unr.edu)

Preparado por: Mary Wilsno, 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.



University of Nevada  
Cooperative Extension

## ¿Qué es la dieta DASH?

La dieta DASH nació de un estudio llamado “Enfoques dietarios para detener la hipertensión” (Dietary Approaches to Stop Hypertension, o DASH), un estudio multicentro financiado por el *National Heart, Lung, and Blood Institute*. El estudio demostró que una dieta rica en frutas, verduras, vegetales, y alimentos lácteos bajos en grasa o descremados (siendo también bajos en grasas saturadas, grasa total y colesterol) reduce mucho la tensión arterial.

## ¿Cualquier persona con alta tensión arterial puede bajarla mediante la dieta DASH?

Aunque la dieta DASH puede ayudar a muchas personas, tiene más probabilidad de ser efectiva en grupos que consumen muy poco calcio, como los afro americanos y los ancianos.

## Si adopto la dieta DASH, ¿en cuánto me puede bajar la tensión?

Para aquellos con su tensión moderadamente alta, el estudio DASH demostró que la dieta DASH puede reducir la tensión hasta niveles normales, reduciendo o eliminando la necesidad de medicamentos.

**Precaución:** Si usted tiene la tensión alta, y toma medicamentos para la tensión alta, por favor no deje de tomarlos para empezar la dieta por su cuenta. Consulte siempre primero con su médico.

## Mi cuerpo no tolera la lactosa. ¿Son necesarios los productos lácteos para que surta efecto la dieta DASH?

Sí. No obstante, puede elegir entre varios productos especiales disponibles sin lactosa; productos como la leche Lactaid® a los que se agrega la enzima lactasa, para que sean fáciles de digerir por personas con intolerancia a la lactosa.

También puede comprar suplementos de lactasa: es la enzima que su cuerpo produce con insuficiencia para digerir la lactosa, el azúcar de la leche en productos lácteos. Existe en gotas, para agregar a comidas, o en píldoras, para tomar antes de consumir alimentos con lactosa. Algunos ejemplos son las marcas Lactaid® y Dairy Ease®.

## RECUERDE:

Si adopta la dieta DASH para prevenir o controlar la tensión alta, hágala parte de un estilo de vida con comidas bajas en sal y sodio, con un peso saludable, suficiente actividad física y, si bebe alcohol, hágalo con moderación.

## COMER CON DASH

El plan de comidas DASH mostrado abajo se basa en 2,000 calorías al día. El número de porciones al día depende del número de calorías que necesite.

- **De 7 a 8 porciones de granos y productos derivados de granos al día**

*Una porción equivale a:*

Una rebanada de pan, ½ bágel, ½ taza de cereal seco, ½ taza de arroz o fideos o cereales cocidos.

*Otras alternativas buenas son:*

Panes integrales, *muffin*, pan griego *pita*, bágel, cereales altos en fibra, atole de maíz y avena.

- **De 4 a 5 porciones de verduras y vegetales al día**

*Una porción equivale a:*

Una taza de vegetales hojosos crudos, ½ taza de vegetales cocidos, 6 onzas de jugo vegetal.

*Otras alternativas buenas son:*

Tomates, papas, zanahorias, chícharos, calabacitas, brócoli, hojas de nabo, berza, espinaca, alcachofas, frijoles, camotes.

- **De 4 a 5 porciones de frutas al día**

*Una porción equivale a:*

Seis onzas de jugo de fruta, 1 fruta mediana, ¼ taza de frutas deshidratadas, ½ taza de frutas frescas, congeladas o enlatadas.

*Otras alternativas buenas son:*

Albaricoques, plátanos, dátiles, uvas,

naranjas, jugo de naranja, toronjas, jugo de toronja, mangos, sandía, melón, melocotón, piña, ciruelas, pasas, fresas, mandarinas.

- **De 2 a 3 porciones de productos lácteos bajos en grasa o sin grasa al día**

*Una porción equivale a:*

Una taza de leche, 1 taza de yogur, 1½ onzas de queso.

*Otras alternativas buenas son:*

Leche descremada o semidescremada al 1%, suero de leche sin grasa o bajo en grasa, yogur sin grasa o bajo en grasa, queso mozzarella semidescremado, quesos sin grasa.

- **2 porciones o menos de carne aves o pescado al día**

*Una porción equivale a:*

3 onzas de carne, aves o pescado cocido

*Otras alternativas buenas son:*

Carnes magras sin grasa visible y aves sin la piel. Nota: cocine las carnes en el horno, a la parrilla o hiérvalas — no las fría ni las sofría.

- **De 4 a 5 porciones de nueces, semillas o legumbres a la semana**

*Una porción equivale a:*

Un tercio taza de nueces, 2 cucharadas de semillas, ½ taza de legumbres cocidas, 3 onzas de tofu.

*Otras alternativas buenas son:*

Almendras, avellanas, mezcla de nueces, cacahuetes, crema de cacahuete, nueces, semillas de sésamo o de girasol, frijoles colorados, frijoles pintos, judías blancas, lentejas, chícharos, garbanzos, tofu.