

Menú de ejemplo de la dieta DASH

[\[English\]](#)

Generalidades del tema



La dieta DASH es un plan de alimentación que puede ayudarle a bajar la presión arterial. DASH es la sigla en inglés de "Dietary Approaches to Stop Hypertension" (medidas dietéticas para detener la hipertensión).¹ Hipertensión significa presión arterial alta.

Para obtener más información sobre la dieta DASH, vea [Presión arterial alta: Cómo usar la dieta DASH](#).

Aquí hay un menú de ejemplo de la dieta DASH. Se basa en una dieta de 2,000 calorías con 1,500 mg de sodio. Este es el menú para un día.

Desayuno

- 3/4 taza de copos de cereal de salvado
- 8 onzas de leche descremada
- 1 banana mediana
- 1 rebanada de pan de trigo integral tostado
- 1 cucharadita de mermelada
- 4 onzas de jugo de naranja

Almuerzo

- 3 onzas de pechuga de pollo sin piel
- 1 pan de pita
- 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
- Verduras crudas: 3 o 4 palitos de zanahoria, palitos de apio, rabanitos, 2 hojas de lechuga suelta
- 1 durazno (melocotón)

Refrigerios

- 1/4 taza de albaricoques (damascos) deshidratados
- 1/3 taza de frutos secos mezclados sin sal
- 1 taza de leche descremada

Cena

- 3 onzas de salmón a la parrilla
- 1/2 taza de arroz integral
- 1 taza de brócoli al vapor
- Ensalada de espinaca con 1 taza de espinaca cruda, 2 tomates cereza, 2 rebanadas de pepino
- 1 cucharada de aderezo para ensaladas de vinagreta casero con bajo contenido de sodio
- 1 taza de jugo de uva

Revisado: 6 diciembre, 2017

Autor: [El personal de Healthwise](#)

Evaluación médica: [E. Gregory Thompson, MD - Medicina interna](#) & [Martin J. Gatica, MD - Medicina familiar](#) & [Adam Husney, MD - Medicina familiar](#) & [Rhonda O'Brien, MS, RD, CDE - Educador en diabetes certificado](#) & [Colleen O'Connor, PhD, RD - Dietista registrado](#)