

Cómo seguir el Plan de Alimentación DASH

Use esta tabla para ayudarle a planear sus menús – o llévela con usted cuando vaya a la tienda.

Grupo alimenticio	Raciones por día			Tamaño de porciones	Ejemplos y notas	Importancia de cada grupo alimenticio para el Plan de Alimentación DASH
	1,600 Calorías	2,000 Calorías	2,600 Calorías			
Granos*	6	6-8	10-11	1 rebanada de pan 1 oz cereal seco† ½ taza arroz, pasta, o cereal cocido	Pan integral, pasta integral, English muffin, pan pita, bagel, cereales, grits, avena, arroz integral, pretzels sin sal, palomitas de maíz	Fuentes principales de energía y fibra
Vegetales	3-4	4-5	5-6	1 taza de vegetales de hoja crudos ½ taza de vegetales cocidos o crudos ½ taza de jugo de vegetal	Brócoli, zanahorias, col, ejotes, chícharos, col rizada, alubias, papas, espinacas, calabacitas, camotes, tomates	Fuente rica en potasio, magnesio y fibra
Frutas	4	4-5	5-6	1 fruta mediana ¼ taza de frutas secas ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada ½ taza de jugo de fruta	Manzanas, chabacanos, plátanos, dátiles, uvas, naranjas, toronjas, (enteras o en jugo), mangos, melón, duraznos, piñas, pasas, fresas, mandarinas	Fuente importante de potasio, magnesio y fibra
Leche y productos lácteos bajos en o sin grasa	2-3	2-3	3	1 taza de leche o yogurt 1 ½ oz de queso	Leche o crema baja en (1%) o sin grasa; queso bajo en o sin grasa; helado de yogurt bajo en o sin grasa	Fuentes principales de calcio y proteína
Carnes magras, aves y pescado	3-6	6 o menos	6	1 oz de carnes magras, aves y pescado cocinados 1 huevo†	Elija sólo carne magra; retire toda la grasa visible; ase, rostice o hierva; retire la piel de las aves	Fuentes ricas en proteínas y magnesio

Grupo alimenticio	Raciones por día			Tamaño de porciones	Ejemplos y notas	Importancia de cada grupo alimenticio para el Plan de Alimentación DASH
	1,600 Calorías	2,000 Calorías	2,600 Calorías			
Nueces, semillas y leguminosas	3 por semana	4-5 por semana	1	1/3 taza o 1 ½ oz de nueces 2 tbsp crema de cacahuete 2 tbsp o ½ oz de semillas ½ taza de leguminosas cocidas (frijoles y chícharos secos)	Almendras, avellanas, nueces mixtas, cacahuates, nueces, semillas de girasol, crema de cacahuete, alubias, lentejas, chícharos	Fuentes ricas en energía, magnesio, proteína y fibra
Grasas y aceites ^f	2	2-3	3	1 tsp margarina suave 1 tsp aceite vegetal 1 tbsp mayonesa 2 tbsp aderezo p/ensalada	Margarina suave, aceite vegetal (cómo de canola, maíz, oliva o cártamo), mayonesa baja en grasa, aderezo para ensalada <i>light</i>	El estudio DASH toma 27 por ciento de las calorías de la grasa incluida o agregada a los alimentos
Dulces y azúcares agregadas	0	5 o menos por semana	≤ 2	1 tbsp azúcar 1 tbsp mermelada o jalea ½ taza nieve o gelatina 1 taza limonada	Gelatina con sabor a fruta, ponche de frutas, caramelos, mermeladas o jaleas, miel de maple, nieves y helados, azúcar	Todos los dulces deben ser bajos en grasa

* Se recomienda preferir granos integrales para todas las raciones, pues son una excelente fuente de fibra y nutrientes.

† El tamaño de las raciones varía entre ½ taza y 1 ¼ tazas, dependiendo del tipo de cereal. Revise la información nutricional en el empaque.

‡ Cómo los huevos contienen mucho colesterol, limite la ingesta de yemas de huevo a no más de cuatro por semana; dos claras de huevo contienen la misma proteína que 1 oz de carne.

f El contenido de grasa modifica las raciones de grasas y aceites. Por ejemplo, 1 tbsp de aderezo para ensalada regular es igual a una porción; 1 tbsp de un aderezo bajo en grasa es igual a media porción; 1 tbsp de un aderezo sin grasa no cuenta cómo porción.

Abreviaturas: oz= onza (30 ml); tbsp = cucharada (15 ml); tsp = cucharadita (5 ml).

National Heart, Lung, y Blood Institute. (2006). *En pocas palabras: Su guía para reducir su presión arterial con el Plan de Alimentación DASH*. (pág. 6). Tomado de: http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/dash_brief.pdf