

# PRESIÓN ARTERIAL ALTA Y LA DIETA DASH

## TRANSCRIPCIÓN

Consumir menos sal es una parte importante para el manejo de su Presión Arterial Alta. Su médico le puede recomendar que pruebe la dieta DASH.

DASH significa Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión, y se concentra en limitar la cantidad de sodio que usted ingiere cada día a menos de 1.500 miligramos.

*"No vale la pena comer algo con alto contenido de sodio, porque afecta mi presión arterial."*

Este plan le ayuda a reducir la presión arterial. Consuma alimentos más bajos en grasa total, grasa saturada y colesterol, e ingiera más frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa.

El plan de alimentación DASH incluye cereales integrales, aves, pescado y nueces; y contiene bajas cantidades de grasas, carnes rojas, dulces y bebidas azucaradas. También tiene alto contenido de potasio, calcio y magnesio, así como también fibra.

De acuerdo a la dieta DASH usted comería seis a ocho porciones de granos; cuatro a cinco porciones de verduras; cuatro a cinco porciones de frutas; dos a tres porciones de productos lácteos bajos en grasa; seis o menos porciones de carne, pollo o pescado; y no más de dos a tres porciones de grasas y aceites, por día.

Además, debe añadir entre cuatro y cinco porciones pequeñas de nueces, semillas o frijoles secos cada semana y limitar la cantidad de dulces que ingiere semanalmente.

Las porciones exactas recomendadas dependen del número de calorías que usted come en un día y de su salud en general.

Pregunte a su proveedor de atención médica si la dieta DASH es adecuado para usted.