

# Plan Alimenticio DASH

Si tienes presión arterial alta o nivel alto de colesterol, tal vez tu médico recomiende un plan alimenticio DASH.

Está comprobado que este plan nutricional balanceado reduce la presión y el colesterol.

Es también una manera saludable de bajar de peso. Y podría reducir tu riesgo de problemas como diabetes, ataques cerebrales o del corazón.

DASH son enfoques dietéticos para detener la hipertensión. Se enfoca en elegir alimentos saludables para el corazón, e incluye comer menos sal.

El plan estándar DASH recomienda no comer más de 2,300 mg de sodio al día. Y reduciendo tu sodio a 1,500 mg al día, puede bajar tu presión todavía más.

Además de menos sodio, también comerás alimentos que son: bajos en grasas saturadas y trans; y altos en potasio, calcio, magnesio, fibra y proteína.

Esto quiere decir comer más: frutas y Vegetales; granos enteros; productos lácteos bajos en grasa o sin grasa; proteínas magras como pollo y pescado; frijoles; nueces y semillas; y aceites vegetales.

También significa comer menos: carnes grasas o procesadas como tocino, salchicha y filete; lácteos enteros; bebidas azucaradas; y dulces.

Para ayudarte e elegir alimentos que entran en el plan DASH, haz lo siguiente:

Al ir de compras, lee las etiquetas nutricionales. Alimentos envasados y procesados con frecuencia contienen alto sodio, aunque no sepan salados. Encuentra el contenido de sal, colesterol y grasa en la etiqueta para que escojas el mejor.

Cuando cocines, no agregues sal. En su lugar, condimenta la comida con hierbas, especies, limón o vinagre.

En un restaurante, pide que los alimentos sean preparados sin sal agregada. Y no pidas cosas del menú con ingredientes salados como tocino, pepinillos, olivas, salsa de soja y queso.

El plan DASH, es solo una parte de un estilo de vida saludable para el corazón. Otros hábitos sanos también ayudan a controlar tu presión y colesterol.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Plan Alimenticio DASH

Incluyen: ser activo físicamente; mantener un peso saludable; no fumar; dormir suficiente; y limitar el alcohol.

Notarás mayor beneficios al adoptar estos hábitos saludables de por vida. Para ayudarte a tener éxito, enfócate en cambiar un hábito a la vez.

Consulta a tu profesional médico para saber si el plan DASH es bueno para ti. Cambiar hábitos toma tiempo, pero es lo mejor que puedes hacer para mejorar tu salud en general.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

