

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 a 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, especias, 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.

healthclips[®]

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.