



La dieta DASH



Descripción general

Es posible que las personas con riesgo de padecer afecciones como enfermedad cardíaca o accidentes cerebrovasculares, hayan oído hablar a los médicos de la "dieta DASH". ¿Qué es exactamente? Bueno, la palabra "DASH" es la sigla en inglés de "Dietary Approaches to Stop Hypertension" (o enfoques dietéticos para detener la hipertensión). Este plan de alimentación cardiosaludable ayuda a perder peso y a bajar la presión arterial alta. También puede reducir el colesterol alto. Tomemos un momento para conocer más.

Qué puede comer

La dieta DASH consiste en elegir alimentos sanos. Se consumen productos lácteos descremados o con bajo contenido de grasa. Se come muchas verduras sin almidón. Se comen frijoles y legumbres, frutos secos y semillas, aguacates y aceites cardiosaludables. Se consume fruta y cereales integrales. Se consume carnes magras, aves y pescado. Y se come huevos y sustitutos del huevo.

Qué hay que limitar o evitar

Con la dieta DASH, también hay que limitar o evitar los productos perjudiciales para la salud. Comerá menos sal de la que probablemente esté acostumbrado. También deberá reducir el consumo de azúcar. Eso incluye los refrescos y los jugos endulzados con azúcar. Habrá que limitar los alimentos con mucha grasa saturada. Esto incluye la comida rápida, la mayoría de los snacks empaquetados, los productos lácteos enteros y los aceites tropicales. Además, hay que limitar la cantidad de alcohol que se bebe.

Conclusión

Existen varios planes de dieta DASH. Estos tienen diferentes tolerancias para cosas como las calorías y la sal. Así que adaptaremos el plan dietético a sus necesidades específicas. Además, como parte de su plan de salud general, también deberá hacer ejercicio con regularidad. Su médico le ayudará a elegir las actividades y establecer los objetivos que sean adecuados para usted.