



*El Plan de Alimentación DASH:*

---

# *Consejos Dietéticos para Frenar la Hipertensión*

*Un Plan de Alimentación  
Clínicamente Probado para  
Reducir la Presión o Tensión  
Arterial*

# Índice de Materias

*¿En qué se basa este plan? ..... 3*

*¿Quién debe seguir este plan? ..... 3*

*¿Cuándo y cómo puedo comenzar este plan? ..... 3*

*Consejos para Ayudar a Controlar la Presión/Tensión Alta: ..... 4*

*Principios Generales para el plan de alimentación DASH: ..... 4*

*Consejos para seguir el plan de alimentación DASH ..... 6*

*Consejos para Reducir la Sal y el Sodio ..... 7*

*Recetas ..... 9*

*Notas ..... 13*



## *¿Qué es el plan de alimentación DASH?*

Investigaciones han demostrado que la alimentación afecta al desarrollo de la tensión/presión alta o hipertensión. Estudios realizados por el “National Heart, Lung, and Blood Institute” (Instituto nacional dedicado al estudio de enfermedades cardiovasculares) han revelado un nuevo plan de alimentación que ayuda a reducir la presión/tensión arterial en la misma proporción que ciertos medicamentos. Este plan de alimentación se llama DASH (que viene del inglés “Dietary Approaches to Stop Hipertension” y traducido significa “Consejos Dietéticos para Frenar la Hipertensión”). Sus resultados se pueden apreciar a las dos semanas de seguir este plan de alimentación.

## *¿En qué se basa este plan?*

Dicho plan se basa en un aumento de la cantidad de frutas, verduras y derivados lácteos de bajo contenido en grasa y en una reducción en la cantidad de sodio (sal) y grasas saturadas (grasas de origen animal). El plan DASH es rico en magnesio, potasio, calcio, proteínas y fibra. Se cree que la interacción de todos estos nutrientes ayuda a reducir la presión arterial.

## *¿Quién debe seguir este plan?*

Este plan de alimentación es beneficioso para toda la familia (tanto adultos como niños), aunque personas diagnosticadas con tensión alta se benefician especialmente, pero en realidad cualquiera puede seguir este plan de alimentación saludable para el corazón. Si usted está tomando algún tipo de medicación para controlar su hipertensión, debe continuar tomando esa medicación aunque siga este plan de alimentación. A su vez sería conveniente que practicara ejercicio regularmente. Consulte con su doctor sobre la rutina de ejercicio que sería más conveniente para usted.

## *¿Cuándo y cómo puedo comenzar este plan?*

Lo mejor del plan DASH es que no se necesita gastar mucho dinero comprando alimentos poco habituales puesto que, todos los alimentos requeridos se pueden encontrar en cualquier mercado o tienda de alimentación. Tampoco es necesario hacer comidas especiales solamente para usted.



## Consejos para Ayudar a Controlar la Presión/Tensión Alta:

- Mantener un peso saludable.
- Ser activo físicamente.
- Dejar de fumar.
- Tomar medicamentos para la tensión alta como le mande su doctor.
- Beber alcohol con moderación.
- Seguir un plan alimenticio saludable, incluyendo comidas con baja cantidad de sal.

## Principios Generales para el plan de alimentación DASH:

- Baja cantidad en grasa saturada, colesterol y grasa total
- Alta cantidad de frutas, vegetales y productos lácteos de bajo contenido en grasa
- Incluir cereales integrales
- Incluir carnes de pollo y pavo, pescados y frutos secos
- Incluir alimentos ricos en magnesio, potasio, calcio, proteínas y fibra
- Reducir la carne roja, dulces y bebidas azucaradas



Food Group	Servings/Day	
	1,600 Calorías	2,000 Calorías
Cereales y derivados de cereales	6	7-8
Verduras	3-4	4-5
Frutas	4	4-6
Alimentos lácteos de bajo contenido en grasa	2-3	2-3
Carnes, aves, pescado	1-2	2 ó menos
Frutos secos, semillas y frijoles secos	3/semana	4-5/semana
Grasas y aceites	2	2-3
Dulces	2/semana	5/semana



Productos	Tamaño de la Ración	
Cereales y derivados (pan, arroz, pasta)		
Pan	1 rebanada	
Cereales secos	1 oz.	
Cereal, pasta o arroz cocido	½ taza	
Verduras		
	1 taza de verduras crudas	
	½ taza de verduras cocidas	
	6 oz. de jugo de verduras	
Frutas		
	6 oz. de jugo de frutas	
	1 fruta fresca mediana	
	¼ de taza de frutas secas	
	½ taza de frutas frescas, congeladas o enlatadas	
Productos lácteos (desgrasados o de bajo contenido en grasa)		
	8 oz. de leche	
	1 taza de yogurt	
	1½ oz. de queso	
Carnes, aves y pescado		
	3 oz. de carne cocinada, pescado o aves	
Frutos secos, semillas y legumbres		
	½ de taza de frijoles, garbanzos o lentejas	
	1½ oz. de frutos secos	
	2 cucharadas o 1 oz. De semillas (pipas)	

Productos	Tamaño de la Ración
Grasas y aceites	
	1 cucharadita de margarina o aceite 1 cucharada de mayonesa de dieta 2 cucharadas de aderezo de dieta
Dulces	
	1 cucharada de azúcar 1 cucharada de mermelada ½ oz. de "jelly beans" 8 oz. de limonada

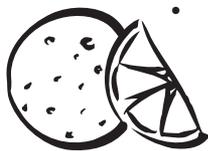
## Consejos para seguir el plan de alimentación DASH

- Para postre, cómase la mitad de una manzana en vez de una galleta dulce.
- Cómase una hamburguesa de 3 oz. en vez de una de 6 oz.; Agréguele verduras extras a su hamburguesa. Evite la mayonesa.
- En vez de 5 oz. de pollo, cómase 2 oz. de pollo con 1 ½ taza de vegetales cocidos, fritos o crudos. Use poca cantidad de aceite vegetal.
- Cómase 1/2 taza de yogurt de dieta en vez de una barra de chocolate.
- Use condimentos de bajo contenido en grasa o sin grasa.
- Si usa margarina regular, mayonesa o aderezo, use la mitad de la cantidad habitual.
- Use productos lácteos sin grasa o con poca cantidad de grasa.
- Limite alimentos con mucha azúcar añadida tales como dulces y refrescos.
- Coma frutas frescas.
- Meriendas saludables incluyen: frutas y verduras crudas, cotufas de dietas, galletas saladas integrales, frutos secos sin sal y palitos de pan integral.
- Beba agua en vez de refrescos carbonados.



## Consejos para Reducir la Sal y el Sodio

- Escoja, siempre que pueda, comidas y condimentos con poca cantidad de sal.
- Compre vegetales frescos, congelados o enlatados sin sal añadida.
- Use aves frescas, pescados y carnes de corte delgado sin grasa, en vez de los tipos enlatados, ahumados o procesados.
- Escoja para el desayuno cereales con bajo contenido de sodio.
- Limite alimentos curados (tales como jamón y tocino), alimentos enlatados en agua salada (tales como pepinillos, encurtidos, etc.) y condimentos (tales como MSG, mostaza, rábano picante, salsa de tomate (ketchup). Limite también la salsa de soja y salsa teriyaki (pues ambas tienen alta cantidad de sal. Recuerde que, cuando use estos condimentos no tiene que añadir sal.



- Cuando cocine y en la mesa, déle gusto a la comida con hierbas, especias, limón, lima, vinagre o mezclas de condimentos sin sal. Comience reduciendo la cantidad de sal que habitualmente usa a la mitad.
- Cocine el arroz, la pasta y las legumbres con poca sal. Disminuya el consumo de arroz instantáneo y comidas precocinadas.
- Escoja comidas “ligeras” con bajo contenido en sal. Limite comidas congeladas, mezclas empaquetadas, sopas enlatadas y aderezos.
- Enjuague alimentos enlatados, tales como atún, para remover algo del sodio.
- Escoja frutas y verduras frescas en vez de aperitivos o “snacks” salados.



<b>Menú ejemplo</b>	<b>Cantidad de sodio/sal (mg.)</b>
<b>Desayuno</b>	
2/3 de taza de cereales integrales	161
1 rebanada de pan de trigo integral	149
1 media banana	1
1 taza de yogurt de dieta	53
1 taza de leche sin grasa	126
2 cucharillas de mermelada	5
<b>Almuerzo/comida</b>	
¾ de taza de ensalada de pollo	201
2 galletas saladas de pan de trigo integral sin grasa	299
1 cucharada de mostaza	372
Ensalada:	
½ taza de pepino rebanado	8
½ taza de tomate	1
2 cucharadas de aderezo sin grasa	306
½ taza de cocktail de frutas o jugo enlatado	5
<b>Merienda</b>	
1/3 de taza de almendras sin sal	5
¼ de taza de pasitas	2
1 taza de jugo de naranja	2
<b>Cena</b>	
3 oz. Bistec	52
2 cucharadas de salsa de carne (Gravy) de bajo contenido de grasa	163
1 taza de frijoles, (congelados)	12
1 papa pequeña horneada	7
2 cucharadas de crema, sin grasa	28
2 cucharadas de queso rallado sin grasa	86
1 cucharada de la parte verde de la cebolla larga (opcional)	1
1 trozo de pan de trigo integral	148
1 cucharadita de margarina	51
1 manzana pequeña	0
1 taza de leche sin grasa	126



## Total: Nutrientes Por Día

Calorías	2,024
Grasa total	51g
Grasa saturada	9g
Colesterol	162mg
Sodio	2,363mg
Calcio	1,257mg
Fibra	34g

## Recetas

### Ensalada de Palmitos

(4 porciones)

- 2 tarroz de palmitos de 16 onzas
- 1/3 taza de pimiento amarillo, picado
- 1/3 taza de pimiento rojo, picado
- 1 cucharada de perejil, picado
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de mostaza dijon
- 2 cucharadas de caldo de pollo, bajo en sodio (saque la grasa)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Pimiento molida a gusto
- Una Pizca de sal (opcional)
- Hojas de lechuga



1. Cuele los palmitos, corte en pedazos de 1/2 pulgada y ponga en una ensaladera grande. Revuelva los palmitos con los pimientos y el perejil picado.
2. En una fuente pequeña mezcle el jugo de limón, la mostaza, el caldo de pollo y el aceite de oliva. Esparza al aliño sobre los palmitos y revuelva suavemente. Sazone a gusto con sal (opcional) y pimiento. En una fuente de servir coloque las hojas de lechuga, vierta los palmitos aliñados y sirva.

#### Por porción:

Calorías: 127

Grasas: 4g

-Grasas Saturadas: 1g

Colesterol: 1mg

Sodio: 241mg

Fibra Alimenticia: 9g

Carbohidratos: 21g

Proteínas: 7g

Tamaño de cada porción: 1 taza

# Tamales de Pollo Con Todos los Extras

Para 20 tamales:

30 hojas de maíz o 20 pedazos de papel de aluminio cortado en cuadrados de 10 pulgadas.

## Masa

4 tazas (1 libra) de masa harina

2 tazas de leche descremada

1 ½ taza de caldo de pollo baja en sodio  
(saque la grasa)

1 cucharada de aceite vegetal

1 cucharada de jugo de limón

½ cucharadita de sal



## Para hacer la masa

En una fuente grande, mezcle los ingredientes con una cuchara de madera.

Cocine la masa a fuego medio-bajo entre 20 y 25 minutos, hasta que esté firme pero húmeda. Enfríela a temperatura ambiente y envuélvala en plástico hasta que la necesite. La masa se puede hacer un día antes y mantener en el refrigerador.

## Relleno

¼ taza de jugo de limón

½ cucharadita de sal

2 dientes de ajo, picados

½ libra de pechugas de pollo sin pellejo deshuesadas, cortadas en 20 tiras de ½ pulgada por 2 pulgadas.

## Para hacer el relleno

En una fuente mediana, junte el jugo de limón, la sal y el ajo. Agregue el pollo y revuelva. Cubra y refrigere por un mínimo de 2 horas y no más de 24 horas.

## Aderezos

2 papas medianas, peladas, cortadas a lo largo en mitades y en rebanadas delgadas (20 rebanadas)

40 pasas de uva

2 tomates, cortados por la mitad y rebanados finamente (20 rodajas)

1 cebolla, cortado a lo largo y rebanado finamente, ½ pimiento rojo, rebanado finamente (20 rebanadas)

2 ajíes verdes frescos, rebanados finamente (20 rebanadas)

20 ramitas de menta fresca

## Para hacer los tamales y cocinarlos

1. Si está usando hojas de maíz, sepárelas y, en una fuente grande, remoje con agua durante varias horas o toda la noche.
2. Divida la masa en 20 porciones. Haga un cilindro de tres pulgadas con cada una de ellas y ponga en el centro de cada hoja o en el papel de aluminio. Inserte en la masa un pedazo de pollo, 2 pasas y una rodaja de papa. Luego, encima de la masa, ponga una rodaja de tomate y varias de cebolla,



una rebanada de pimiento y otra de ají. Finalmente, ponga encima una ramita de menta.

3. Doble los extremos de cada hoja de papel de aluminio por encima del relleno y aderezos. Doble los costados y apriete. Para amarrarlos como paquetes que no desarmen en el agua, use tiras delgadas de hojas de maíz o pedazos de cuerda de 5 pulgadas de largo. Si se está utilizando aluminio en vez de hojas, no es necesario amarrar.
4. Llène con agua la mitad de una olla grande para cocer al vapor. Pare todos los tamales en la parte superior de olla cúbralos con hojas de maíz. Cierre la olla firmemente, haga hervir el agua, ajuste el calor para mantener un hervor suave y deje que los tamales se cocinen durante 1 ½ hora. Para comprobar si están cocidos, abra un tamal; la masa debe separarse sólidamente de la hoja o del aluminio. Mientras los tamales se cocinan, revise el nivel del agua ocasionalmente y agregue más si es necesario.
5. Deservuelva los tamales y sirva inmediatamente.

**Por Porción:**

Calorías: 354

Grasas: 7g

-Grasas Saturadas: 1g

Colesterol: 20mg

Sodio: 308mg

Fibra Alimenticia: 7g

Carbohidratos: 59g

Proteínas: 17g

Tamaño de cada porción: cada tamal mide: 1"x 4"

## *Ensalada de Frutas con Helado de Yogurt*

(8 porciones)

3 cucharadas de mile

3 cucharadas de jugo de limón

1 manzana mediana, sin el centro y picada

1 ciruela mediana, sin la semilla y picada

1 naranja grande, pelada y cortada en rodajas de ¼ pulgada de ancho

1 toronja grande, pelada y seccionada

1 banana mediana, pelada y cortada en rodajas

1 litro de helado de yogurt, con sabor

vainilla, descremado



En una fuente grande, mezcle la mile con el jugo de limón. Agregue las frutas y revuelva. Sirva las frutas con una bola de helado de yogurt encima. Sírvese con empanadas.

**Por Porción:**

Calorías: 161

Grasas: 1g

-Grasas Saturadas: 0g

Colesterol: 3mg

Sodio: 73mg

Fibra Alimenticia: 2g

Carbohidratos: 38g

Proteínas: 4g

Tamaño de cada porción: ¾ taza



# Picadillo

(4 porciones)

1 cebolla mediana  
1 diente de ajo, picado finamente  
1 libra de carne extra magra de res, molida  
¼ taza de jerez (opcional)  
½ cucharadita de comino  
½ cucharadita de orégano  
¼ cucharadita de sal  
Una pizca de pimienta roja molida  
¼ taza de pasas de uva  
1 taza de piña en cubos, fresca o envasada  
1 tarro de 16 onzas de tomates en trozos  
1 pimienta verde mediana, picado  
¼ taza de pimienta roja, picado

En un sartén, a fuego mediano, dore la carne molida, la cebolla y el ajo hasta que la cebolla esté blanda y la carne haya perdido su color rosado y el líquido que suelta la carne salga claro. Escorra toda la grasa que suelte. Agregue los demás ingredientes, excepto los pimientos picados. Cocine suavemente durante 5 minutos. Agregue los pimientos y cocine hasta que se calienten un poco.

Sírvase con arroz y pan.

## Por porción:

Calorías: 324

Grasas: 14g

-Grasas Saturadas: 6g

Colesterol: 70mg

Sodio: 282mg

Fibra Alimenticia: 3g

Carbohidratos: 27g

Proteínas: 24g

Tamaño de cada porción: 1 1/2 tazas



# Notas

A large rectangular area with a green border, containing 25 horizontal dotted lines for writing notes.



# *Notas*

A large rectangular area with a solid green border, containing numerous horizontal dotted lines for writing notes.







**HEART DISEASE &  
STROKE PREVENTION PROGRAM**  
UTAH DEPARTMENT OF HEALTH