

Dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)*

Grupo de Alimentos	Porciones diarias	1 porción equivale a:	Ejemplos	Importancia de los grupos de alimentos para la dieta DASH
Cereales y granos	7 - 8	1 rebanada de pan	Pan, bagel integral, pasta y arroz integral, avena	Buen fuente de energía y fibra
		1/2 taza de cereal		
		1/2 taza de arroz, pasta		
Vegetales	4 - 5	1 taza de lechuga, espinaca cruda	Tomates, papas, zanahorias, calabaza, brócoli, coliflor, betabel, espinaca, alcachofa	Buena fuente de potasio, magnesio y fibra
		1/2 taza verdura cocida		
		6 oz jugo de vegetales		
Frutas	4 - 5	6 oz jugo de fruta	Plátano, chabacano, durazno, manzana, papaya, uvas, naranja, mango, melón, fresas, moras, jugos de frutas	Importante fuente de potasio, magnesio y fibra
		1 fruta mediana		
		1/4 taza fruta seca		
		1/2 taza fruta fresca, congelada o de lata		
Lácteos sin grasa	2 - 3	8 oz leche	Leche sin grasa, descremada o 1%, yogurt sin grasa o bajo en grasa, queso mozzarella, cottage, sin grasa	Buena fuente de calcio y proteína
		1 taza yogurt		
		1.5 oz queso		
Carne, pollo, pescado	2 o menos	3 oz carne, pollo o pescado cocido	Selecciona carnes, pollo o pescado bajo en grasa "lean". Cuela la grasa visible. Al cocinar, asa las carnes en vez de freírlas. No consumas la piel del pollo.	Buena fuente de proteína y magnesio

Leguminosas y semillas	1-2	1.5 oz o 1/3 taza o 2 cucharadas de semillas	Almendras, nueces, pistaches, cacahuates, semillas de girasol, semillas de calabaza, frijoles, lentejas	Buena fuente de energía, magnesio, potasio, proteína y fibra.
		1/2 taza de leguminosas cocidas		

* Enfoques Dietéticos Para Detener la Hipertensión.