

# Plan de Alimentación Saludable Contra la Hipertensión:

Prevenir y controlar la presión arterial alta siguiendo el plan de alimentación conocido como DASH\*



Lo que usted debe saber acerca del plan de alimentación saludable contra la hipertensión



**Comenzar el plan de alimentación saludable contra la hipertensión**



Se ha demostrado que el plan de alimentación DASH (\**Dietary Approaches to Stop Hypertension*: Plan de alimentación saludable contra la hipertensión) previene y reduce la presión arterial alta. Este plan es rico en frutas, verduras y productos lácteos con bajo contenido de grasa. Incluye cantidades moderadas de grasa total y bajo contenido de grasas saturadas y colesterol. Si además reduce el consumo de sal y sodio, obtendrá aun mejores resultados.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
National Institutes of Health  
National Heart, Lung, and Blood Institute

# 10 SUGERENCIAS DEL PLAN DE ALIMENTACION SALUDABLE CONTRA LA HIPERTENSION



1. Utilice muchos condimentos en lugar de sal. Cuando cocine o en la mesa, sazone las comidas con hierbas, especias, limón, lima, vinagre o mezclas de condimentos que no contengan sal.
2. Utilice pollo, pescado y carne magra frescos en vez de utilizar carnes enlatadas, ahumadas o procesadas.
3. Sírvasse porciones moderadas, y cuando tome un refrigerio, coma fruta, verduras, o palomitas de maíz sin sal y sin manteca.
4. Elija comidas “de preparación rápida” que tengan bajo contenido de sodio. Trate de no comer muchas comidas congeladas, ni platos combinados, como pizza, mezclas en paquete, sopas o caldos enlatados, y aderezos para ensalada (ya que, en general, contienen mucho sodio).
5. Comience el día con un desayuno de cereales con bajo contenido de sal y sodio.



6. Cocine arroz, pastas y cereales calientes sin sal; trate de no comer arroz, pastas o mezclas de cereales que sean instantáneos o condimentados, ya que usualmente contienen sal.
7. Compre verduras frescas, congeladas o enlatadas “sin agregado de sal”.
8. Beba agua en lugar de beber refrescos con alto contenido de azúcar.
9. Cuando vaya a comer afuera, retire el salero de la mesa. Disminuya la cantidad de condimentos, como *ketchup*, encurtidos (*pickles*) y salsas, que tienen ingredientes con alto contenido de sal.
10. Trate de no comer comidas rápidas o procesadas con alto contenido de sal y sodio.



## Recursos para prevenir y controlar la presión arterial alta



La *Guía para reducir la presión arterial alta (Your Guide to Lowering High Blood Pressure)* incluye más información sobre la dieta DASH, consejos prácticos para comenzar con la dieta, ejemplos de planes de alimentación e incluso recetas. [www.nhlbi.nih.gov/hbp/prevent/h\\_eating/h\\_eating.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/hbp/prevent/h_eating/h_eating.htm)

*Propóngase alcanzar un peso saludable (Aim for a Healthy Weight)* incluye una tabla para calcular el índice de masa corporal (BMI: Body Mass Index), consejos sobre cómo comprar y preparar los alimentos, y un planificador de menús diseñado para la preparación y elección de las comidas diarias con la cantidad de calorías permitidas por día.

[www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose\\_wt/index.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt/index.htm)

¡Coma menos sal y sodio! Folleto en inglés y español para ayudar a la familia latina a disminuir el consumo de sal y sodio.

[www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp\\_salt.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_salt.htm)

¡Póngase en acción—Prevenga la alta presión! Folleto en inglés y español para ayudar a la familia latina a prevenir la presión arterial alta.

[www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp\\_hbp.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/other/sp_hbp.htm)



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
National Institutes of Health  
National Heart, Lung, and Blood Institute  
National High Blood Pressure Education Program

NIH Publication No. 04-5242  
May 2004