

# Consejos sobre qué comer y qué limitar

**DASH (Enfoques dietéticos para detener la hipertensión) es un plan de alimentación flexible y equilibrado que ayuda a crear un estilo de alimentación cardiosaludable para toda la vida. No requiere ningún alimento especial y proporciona objetivos nutricionales diarios y semanales. El plan de alimentación DASH favorece la salud general del corazón y ayuda a reducir la hipertensión y el colesterol LDL “malo”.**



**Coma esto**



**Limite esto**

|  |                                    |  |                    |
|--|------------------------------------|--|--------------------|
|  | Vegetales                          |  | Carnes grasas      |
|  | Frutas                             |  |                    |
|  | Granos integrales                  |  | Lácteos enteros    |
|  | Lácteos sin grasa o bajos en grasa |  |                    |
|  | Pescado                            |  | Bebidas azucaradas |
|  | Aves                               |  |                    |
|  | Frijoles                           |  | Dulces             |
|  | Frutos secos y semillas            |  |                    |
|  | Aceites vegetales                  |  | Ingesta de sodio   |

## Este plan recomienda:

- ➔ Comer vegetales, frutas y granos integrales
- ➔ Consumir alimentos ricos en potasio, calcio, magnesio, fibra y proteínas
- ➔ Elegir alimentos bajos en sodio, reducidos en sodio o sin sal agregada
- ➔ Incluir productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, pescado, aves, frijoles, frutos secos y aceites vegetales
- ➔ Limitar el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, como las carnes grasas, los productos lácteos enteros y los aceites tropicales, como aceite de coco, aceite de nuez de palma y aceite de palma
- ➔ Limitar las bebidas azucaradas y los dulces

**Busque recetas, herramientas y recursos en [nhlbi.nih.gov/DASH](https://www.nhlbi.nih.gov/DASH) (en inglés)**