



## Hipertensión

### Cómo reducir la presión arterial con la dieta

Casi todas las personas se benefician cuando comen más frutas y verduras. Pero si usted padece hipertensión arterial o presión arterial normal-alta, todavía es más importante que incluya bastantes frutas y verduras en su alimentación diaria.

El National Heart, Lung And Blood Institute ahora recomienda lo que denomina la dieta DASH como una forma de prevenir la hipertensión arterial. La dieta DASH disminuye incluso la hipertensión arterial.

De hecho, la dieta DASH es apropiada para casi todas las personas y es el tipo de alimentación que recomiendan los médicos para reducir el riesgo de infarto agudo del miocardio e incluso para prevenir el cáncer.

Si usted padece hipertensión arterial y toma medicamentos para ello, recuerde que la dieta DASH no es un sustituto de sus medicamentos. Por lo tanto, no deje de tomar los medicamentos para la presión arterial a menos que su médico se lo indique.

### Dieta DASH | Menús | Desayunos



Alimento	Cantidad	Raciones
Jugo de naranja	180 mL.	1 fruta
Leche descremada	240 mL.	2 raciones
Hojuelas de maíz (con una cucharadita de cereales de azúcar)	1 taza	2 raciones
Plátano	1 mediano	1 ración de frutas
Pan de trigo integral (con 1 cucharadita de mermelada)	1 rebanada	1 ración de cereales
Margarina	1 cucharadita	1 ración de grasa

Grupo de Alimentos	Raciones diarias	1 ración equivale a	Ejemplos y observaciones
Cereales y derivados de cereales	7-8	1 rebanada de pan 1/2 taza de cereal seco 1/2 taza de arroz, pasta o cereal cocidos	Pan de trigo integral, muffin, pan de pita, buñuelo, cereales y fibra, sémola, pan de avena.
Verduras	4-5	1 taza de verduras de hojas verdes crudas 1/2 taza de verduras cocidas y 180 mL de jugo de verduras	Jitomates, papas, zanahorias, chícharos, calabaza de castilla, brócoli, nabos verdes, col, espinaca, alchofa, frijoles, camotes
Frutas	4-5	180 mL de jugo de frutas 1 fruta mediana 1/4 de taza de fruta seca 1/2 taza de fruta seca, congelada o enlatada	Albaricoque, plátanos, dátiles, uvas, naranjas, jugo de naranja, toronjas, jugo de toronja, mangos, melones, duraznos, piñas, ciruelas pasas, uvas pasas, fresas, mandarinas
Productos lácteos sin grasas o bajo en grasas	2-3	240 mL de leche 1 taza de yogurt 45 g de queso	Leche descremada o con 1% de grasa, mantequilla descremada o baja en grasa, yogurt sin grasa o baja en grasa queso mozzarella parcialmente descremado, queso sin grasa.
Carne roja, pollo, pescado	2 o menos	90 g de carne, pollo o pescado cocido	Seleccione solo carne magra, separe la grasa visible, en lugar de freír la carne ásela cuézala o prepárela en una parrilla
Nueces	1/2	45 g o 1/3 taza 2 cucharaditas de pepitas y 1/2 taza de leguminosas cocidas	Almendras, avellanas, nueces mixtas, cacahuates, nueces de nogal, semillas de girasol, habichuelas, lentejas

"Advertencia: Educación Médica Continua, S.A de C.V., no asume ninguna responsabilidad por las consecuencias que genere el uso de esta información."

Esta información de ninguna manera sustituye una consulta médica formal.

Consulte a su médico.