



  
**enplenitud.com**  
*para jóvenes de cualquier edad...*

# La Dieta DASH

(Abordajes Dietarios  
para Detener  
la Hipertensión)

**Jorge Cabrera**

Aprende mas técnicas creativas en:  
<http://www.enplenitud.com/seccion.asp?seccionid=160>

## LA DIETA DASH

El nacimiento de la dieta DASH se da cuando el Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón, y la Sangre de los Estados Unidos decide conducir una investigación para diagramar un plan alimenticio destinado a reducir la elevada presión arterial. La sigla DASH es la abreviación de Dietary Approaches to Stop Hypertension (Abordajes Dietarios para Detener la Hipertensión).

Lo que la investigación dijo de la dieta DASH...

- El primer estudio tuvo una muestra de 459 personas. A éstas se les suministraba en forma randomizada uno de los tres planes alimenticios siguientes: una dieta normal, una dieta normal con mayor cantidad de frutas y vegetales, y la dieta DASH. Las personas que siguieron la dieta DASH lograron bajar la presión arterial y los primeros resultados se vieron dentro de las primeras dos semanas de tratamiento.
- El segundo estudio se concentró en estudiar el efecto de bajar la sal (sodio) en 412 personas. Un nivel de 1500 miligramos diarios reduce significativamente la presión arterial.

¿Cómo funciona?

La dieta DASH propone una alimentación a base de frutas, verduras, cereales integrales, granos, leche descremada y proteínas vegetales, provenientes por ejemplo de legumbres, con un mínimo aporte de proteínas animales.

Guía para bajar la presión con DASH

La presión arterial puede generar ciertos trastornos si se mantiene ligeramente por sobre el nivel normal de 120/90 mmHg. Mientras más suba la presión por sobre la normal, mayor es el riesgo de salud.

Investigadores de cuatro centros médicos, incluidos el Hospital Brigham and women's hospital en Boston, Massachusetts y las Instituciones médicas John Hopkins en Baltimore, Maryland, encontraron que la dieta DASH, un régimen bajo en grasas

saturadas, colesterol y grasas totales y que pone énfasis en las frutas, vegetales y leche y productos lácteos descremados o sin grasas, disminuía de manera eficiente la presión arterial.

Este plan alimentario —conocido como plan DASH— también incluye productos de harina integral, pescados, aves, y frutos secos. En comparación a la típica dieta “americana”, este plan alimenticio es bajo en carnes rojas, dulces, azúcar agregada, y bebidas que contienen azúcar. El plan DASH es rico en potasio, magnesio y calcio, y también en fibras y proteínas.

**Adelgazar Sin Dieta**  
He perdido 103 kilos. Sin trucos. Nada de ejercicio extremo. Mira mi video ya! >>  
[www.AdelgazarParaSiempre.com](http://www.AdelgazarParaSiempre.com)



Objetivos nutricionales diarios usados en las investigaciones de DASH

Los siguientes objetivos nutricionales son para un plan alimenticio de 2100 calorías al día.

Grasas totales: 27% de calorías.

Grasas saturadas: 6% de calorías.

Proteínas: 18% de calorías.

Carbohidratos: 55% de calorías.

Colesterol: 150mg.

Sodio: 2.300mg\*.

Potasio: 4.700mg.

Calcio: 1250mg.  
Magnesio: 500mg.  
Fibra: 30g.

\*1.500mg de sodio fue probado como objetivo más bajo y se descubrió que es incluso mejor para bajar la presión arterial. Resultó ser particularmente efectivo para personas de edad media y avanzada, afroamericanos, y para aquellos que ya habían padecido cuadros de hipertensión.

### Conceptos generales

El plan alimentario DASH sigue guías saludables y consensuadas a nivel mundial tendientes a limitar las grasas saturadas y el colesterol. La dieta se concentra en incrementar el consumo de alimentos ricos en nutrientes que se supone bajarán la presión arterial, principalmente minerales (como el potasio, calcio, y magnesio), proteínas y fibra. Asimismo, incluye alimentos ricos en nutrientes, cumpliendo así con los requerimientos del Institute of Medicine.

El primer estudio DASH involucró a 459 adultos con una presión sistólica de menos de 160 mmHg y una presión diastólica de entre 80-95 mmHg. El 27% de los participantes tenían presión arterial elevada. Cerca de un 50% eran mujeres y el 60% eran afroamericanos. El estudio comparó tres planes alimentarios: un plan que incluía alimentos similares a los que come cualquier americano en forma regular, un plan que consistía en alimentos similares a los que come cualquier americano en forma regular pero con una mayor dosis de frutas y vegetales, y el plan alimentario DASH. Los tres planes incluían una ingesta diaria de 3.000 miligramos de sodio. Ninguno de los planes era vegetariano y ninguno incluía especialidades alimenticias.

Los resultados fueron dramáticos. Los participantes que siguieron tanto el plan que incluía más frutas y vegetales como el plan DASH redujeron la presión arterial. No obstante, el plan DASH obtuvo los mejores resultados, especialmente para aquellos con

elevada presión arterial. Y como si fuera poco, la reducción de los niveles de presión se produjo en forma rápida —a las dos semanas de haber comenzado el plan aproximadamente—.



El segundo estudio DASH se concentró en estudiar el efecto sobre la presión arterial de una dieta con una ingesta reducida de sodio. Había dos grupos de participantes: los que consumían la dieta DASH y los que consumían un menú típico americano. Este segundo estudio involucró 412 participantes. Los participantes fueron asignados en forma randomizada a uno u otro grupo y luego siguieron durante un mes cada uno de los tres niveles de sodio. Los tres niveles de sodio eran: una ingesta de 3.300 miligramos al día (el nivel de sodio del americano promedio), un consumo intermedio de 2.300 miligramos al día, y una ingesta más baja de 1.500 miligramos diarios.

Los resultados mostraron que la reducción del sodio en la dieta sirvió para bajar la presión arterial en ambos planes alimentarios. A cada nivel de sodio, la presión arterial era más baja en el plan DASH que en el otro plan alimentario. Las mayores reducciones de presión arterial se dieron en el plan DASH en la etapa del menor consumo de sodio (1.500 miligramos por día).

Aquellos con alta presión arterial fueron los que tuvieron los mejores resultados, aunque aquellos con estados pre-hipertensivos también se vieron beneficiados.

En conjunto, estos estudios demuestran la importancia de bajar el consumo de sodio —cualquiera sea tu plan alimentario—. Para una excelente combinación, sigue la dieta DASH y reduce tu ingesta diaria de sal y sodio.

### La dieta DASH

El plan alimentario DASH usado en los estudios anteriormente referidos suponía una cierta cantidad de raciones de varios grupos de alimentos. El número de raciones que requieres puede variar dependiendo de tus necesidades calóricas.

El plan DASH puede ser acompañado con otros cambios en el estilo de vida, que te ayudarán a prevenir y controlar la hipertensión de manera más eficiente. Si tu presión arterial no es demasiado alta, puedes conseguir controlarla por completo modificando tus hábitos alimenticios, perdiendo peso (si tienes algunos kilos de más), haciendo actividad física en forma regular, y consumiendo menos bebidas alcohólicas. El plan DASH, asimismo, ofrece otros beneficios a sus practicantes, como bajar el colesterol LDL (el colesterol malo), que, junto a la reducción de la presión arterial, conforman una importante herramienta para prevenir las enfermedades cardíacas.

El plan DASH que se muestra a continuación supone una ingesta de 2.000 calorías diarias. El número de porciones de un grupo alimenticio puede variar de los enunciados dependiendo de las necesidades calóricas. Utiliza la siguiente información para planificar tus menús.

#### Granos:\*

- Raciones diarias: 6 – 8.
- Tamaño de las porciones: 1 rebanada de pan, 30 g de cereal seco, ½ taza de arroz cocido, pasta, o cereal.

- Ejemplos y notas: pan integral, pasta integral, magdalenas, pan árabe, bégels, rosquillas, cereales\*\*, gachas, avena, arroz integral, pretzels y palomitas de maíz sin sal.
- Importancia del grupo alimenticio para DASH: fuentes principales de energías y fibras.

#### Vegetales:

- Raciones diarias: 4 – 5.
- Tamaño de las porciones: 1 taza de vegetales de hojas verdes al natural, ½ taza de vegetales rebanados crudos o cocidos, ½ taza de jugo de vegetales.
- Ejemplos y notas: Brócoli, zanahorias, col, judías verdes, guisantes verdes, col, habas, papas, espinaca, calabaza, batatas, tomates.
- Importancia del grupo alimenticio para DASH: ricas fuentes de potasio, magnesio y fibra.

#### Frutas:

- Raciones diarias: 4 – 5.
- Tamaño de las porciones: 1 fruta mediana; ¼ taza de frutas secas; ½ taza de frutas frescas, congeladas o enlatadas; ½ taza de jugo de frutas.
- Ejemplos y notas: Manzanas, damascos, plátanos, dátiles, uvas, naranjas, pomelo, jugo de toronja, mangos, melones, duraznos, piña, uvas, fresas, mandarinas.
- Importancia del grupo alimenticio para DASH: importante fuente de potasio, magnesio y fibra.

#### Leche descremada o sin grasa y productos lácteos:

- Raciones diarias: 2 – 3.
- Tamaño de las porciones: 1 taza de leche o yogurt, 45g de queso.
- Ejemplos y notas: leche o manteca descremada o baja en grasas; quesos descremados, bajos o reducidos en grasas; yogurt o helado bajo en grasas.
- Importancia del grupo alimenticio para DASH: fuentes principales de calcio y proteínas.

### Carnes magras, pollo, y pescado:

- Raciones diarias: 6 o menos.
- Tamaño de las porciones: 30g de carnes, pollo, o pescado cocinados, 1 huevo\*\*\*.
- Ejemplos y notas: elige únicamente carnes magras; remueve cualquier sector graso visible; asa, tuesta, cocina a fuego lento; remueve la piel del pollo.
- Importancia del grupo alimenticio para DASH: fuentes ricas en proteínas y magnesio.

### Frutos secos, semillas, y legumbres:

- Raciones diarias: 4 – 5 por semana.
- Tamaño de las porciones: 1/3 taza o 45 g de frutos secos; 2 cucharadas de mantequilla de maní; 2 cucharadas o 45 g de semillas; 1/2 taza de legumbres cocinadas (alubias y guisantes).
- Ejemplos y notas: Almendras, avellanas, frutos secos mixtos, maní, nueces, semillas de girasol, mantequilla de maní, frijoles, lentejas, guisantes.
- Importancia del grupo alimenticio para DASH: ricas fuentes de energía, magnesio, proteína, y fibra.

### Grasas y aceites: \*\*\*\*

- Raciones diarias: 2 – 3.
- Tamaño de las porciones: 1 cucharadita de margarina; 1 cucharadita de aceite vegetal; 1 cucharada de mayonesa; 2 cucharadas de aderezo para ensaladas.
- Ejemplos y notas: Margarina suave, aceites vegetales (tales como canola, maíz, oliva, o cártamo), mayonesa baja en grasa, aderezo para ensaladas ligero.
- Importancia del grupo alimenticio para DASH: el estudio DASH tenía el 27% de las calorías en forma de grasas, incluyendo las grasas en los alimentos o agregadas a los mismos.

### Dulces y azúcares agregados:

- Raciones diarias: 5 o menos por semana.
- Tamaño de las porciones: 1 cucharada de azúcar; 1 cucha-

rada de mermelada; ½ taza de gelatina; 1 taza de limonada.

- Ejemplos y notas: gelatina con sabor a fruta, ponche de frutas, caramelos ácidos, jalea, jarabe de arce, sorbetes y helados, azúcar.
- Importancia del grupo alimenticio para DASH: los dulces deberían ser bajos en grasas.



**GUÍA PARA BAJAR DE PESO  
EN 7 DÍAS...**

**DESCUBRE LOS SECRETOS PASO  
A PASO PARA BAJAR DE PESO  
RAPIDAMENTE EN 7 DÍAS...**

**¡ACCEDER AHORA!**

\*Los granos integrales son recomendables en todas las raciones de granos, ya que son una buena fuente de fibra y nutrientes.

\*\*Los tamaños de las porciones pueden variar entre ½ taza y 1 1/4 tazas, dependiendo del tipo de cereal. Revisa la información nutricional del producto en el envase.

\*\*\*Dado que los huevos son altos en colesterol, limita la ingesta de la yema de huevos a no más de cuatro por semana. Dos claras de huevo tienen las mismas proteínas contenidas en 30g de carne.

\*\*\*\*El contenido graso cambia la cantidad de raciones para las grasas y aceites. Por ejemplo, una cucharada de aderezo para ensalada común equivale a una ración; 1 cucharada de aderezo para ensalada bajo en grasa equivale a media ración; 1 cucharada de aderezo libre de grasa equivale a ninguna ración.

Número de raciones diarias para otros niveles calóricos

#### Granos: \*

- 1.600 calorías al día: 6 raciones diarias.
- 2.600 calorías al día: 10 – 11 raciones diarias.
- 3.100 calorías al día: 12 – 13 raciones diarias.

#### Vegetales:

- 1.600 calorías al día: 3 – 4 raciones diarias.
- 2.600 calorías al día: 5 – 6 raciones diarias.
- 3.100 calorías al día: 6 raciones diarias.

#### Frutas:

- 1.600 calorías al día: 4 raciones diarias.
- 2.600 calorías al día: 5 – 6 raciones diarias.
- 3.100 calorías al día: 6 raciones diarias.

#### Leche descremada o sin grasa y productos lácteos:

- 1.600 calorías al día: 2 – 3 raciones diarias.
- 2.600 calorías al día: 3 raciones diarias.
- 3.100 calorías al día: 3 – 4 raciones diarias.

#### Carnes magras, pollo, y pescado:

- 1.600 calorías al día: 3 – 6 raciones diarias.
- 2.600 calorías al día: 6 raciones diarias.
- 3.100 calorías al día: 6 – 9 raciones diarias.

#### Frutos secos, semillas, y legumbres:

- 1.600 calorías al día: 3 raciones semanales.
- 2.600 calorías al día: 1 ración diaria.
- 3.100 calorías al día: 1 ración diaria.

#### Grasas y aceites:

- 1.600 calorías al día: 2 raciones diarias.
- 2.600 calorías al día: 3 raciones diarias.
- 3.100 calorías al día: 4 raciones diarias.

#### Dulces y azúcares agregados:

- 1.600 calorías al día: 0 raciones diarias.

- 2.600 calorías al día: menos de 2 raciones diarias.
- 3.100 calorías al día: menos de 2 raciones diarias.

\*Los granos integrales son recomendables en todas las raciones de granos, ya que son una buena fuente de fibra y nutrientes.

Si necesitas perder peso, incluso una pequeña baja de peso te ayudará a disminuir las probabilidades de desarrollar hipertensión arterial y otras patologías serias. Y, en cualquier caso, no estarás engordando. Un estudio reciente demostró que las personas pueden perder peso mientras siguen el plan alimentario DASH y mientras reducen el consumo de sodio. Sobre una base de 810 participantes, se dispuso que un tercio de la muestra bajara el consumo de sodio y siguieran el plan alimentario DASH. La mayor parte de estas personas también necesitaban perder peso. Se siguió el plan DASH en los niveles calóricos más bajos y se incrementó la actividad física. Al cabo de 18 meses, los participantes perdieron peso y mejoraron el control sobre su presión sanguínea.

La mejor forma de sacarte esos molestos kilos de encima es llevar a cabo la dieta en combinación con la actividad física. Para algunas personas en riesgo de padecer enfermedades cardíacas, la medicación será necesaria. Para desarrollar un programa de pérdida o mantenimiento del peso que funcione, consulta a tu médico de confianza o a un dietista matriculado.

Combinar el plan DASH con un programa regular de actividad física, ya sea caminar o nadar en forma regular, te ayudará a perder peso y a mantenerte en línea en el largo plazo. Puedes realizar sesiones de actividad física de 30 minutos o elegir períodos más cortos de 10 minutos cada uno. Lo importante es lograr hacer 30 minutos de actividad física al día. Para evitar la suba de peso, intenta un total de 60 minutos de actividad diaria.

Debes saber que el plan DASH tiene más raciones diarias de

frutas, vegetales, y granos de las que puedes estar habituado a comer. Dado que el plan es elevado en fibras, puede ocasionar hinchazón estomacal y diarrea en algunas personas. Para evitar estos problemas, gradualmente incrementa el consumo de frutas, vegetales y granos integrales.

Este artículo ofrece menús y recetas de los estudios DASH para un consumo diario de sodio de 2.300 y 1.500 miligramos. 2.300 miligramos de sodio equivalen a 6 gramos, o 1 cucharadita de sal de mesa. 1.500 miligramos de sodio equivalen a 4 gramos, o a 2/3 de cucharadita de sal de mesa.

La clave para reducir el consumo de sal es elegir inteligentemente los alimentos. Sólo una mínima cantidad de la sal que consumimos a diario proviene de la sal de mesa, y no es mucha la cantidad de sodio que puede encontrarse naturalmente en los alimentos. En cambio, la mayor parte de la sal que consumimos proviene de los alimentos procesados. En consecuencia, asegúrate de leer las etiquetas en los envases y elige aquellos alimentos bajos en sodio. Podrías sorprenderte al ver cuánto sodio tienen algunos alimentos —incluso algunos que crees que no tienen—. Algunos de ellos son: productos de panadería, algunos cereales, salsa de soja, sales condimentadas, glutamato monosódico (MSG), bicarbonato de soda, y algunos antiácidos.

### Cómo bajar las calorías en DASH

El plan alimentario DASH puede adoptarse para promover la pérdida de peso. En este sentido, la dieta es rica en alimentos bajos en calorías, como son las frutas y los vegetales. Al mismo tiempo, puedes hacer que el plan sea incluso menos calórico reemplazando alimentos calóricos, como los dulces, por más frutas y vegetales. Esto, asimismo, contribuirá a alcanzar tus objetivos DASH. A continuación, algunos ejemplos:

Para incrementar las frutas...

- Ingiere media manzana en lugar de cuatro galletas grandes. Ahorrarás 80 calorías.

- Ingiere  $\frac{1}{4}$  taza de damascos secos en lugar de una bolsa de 55 gramos de frituras de cerdo. Ahorrarás 230 calorías.

Para incrementar los vegetales...

Ingiera una hamburguesa de carne de 85 gramos en lugar de una de 170 gramos. Agrega  $\frac{1}{2}$  taza de zanahorias y  $\frac{1}{2}$  taza de espinacas. Ahorrarás más de 200 calorías.

En lugar de 140 gramos de pollo, prepara un revuelto de 50 gramos de pollo y 1  $\frac{1}{2}$  tazas de vegetales al natural. Para cocinar, utiliza una pequeña cantidad de aceite vegetal. Ahorrarás 50 calorías.

Para incrementar los productos descremados o sin grasa...

Ingiera una porción de  $\frac{1}{2}$  taza de yogurt helado bajo en grasas en lugar de  $\frac{1}{2}$  taza de helado común. Ahorrarás 70 calorías.

Ten en cuenta los siguientes tips para evitar calorías:

- Usa condimentos libres o bajos en grasas.
- Usa la mitad aceite vegetal, margarina sólida o líquida, mayonesa, aderezo de ensaladas, o elige sus versiones libres de grasas.
- Ingiera porciones más pequeñas.
- Disminuye el tamaño de las porciones en forma gradual.
- Elige productos lácteos descremados o libres de grasas.
- Revisa las etiquetas de los alimentos para comparar el contenido graso en los productos envasados como libres o bajos en grasas, ya que éstos no siempre son más bajos en calorías que las versiones regulares.
- Limita los alimentos con grandes cantidades de azúcares agregados, como son las tortas, los yogures saborizados, los caramelos, el helado, los sorbetes, las bebidas gaseosas, y los jugos de frutas.
- Ingiera frutas enlatadas en su propio jugo o en agua.
- Agrega fruta al yogurt descremado.
- A la hora de comer snacks: frutas, barritas vegetales, palomitas de maíz sin sal ni manteca, o croquetas de arroz.
- Bebe agua o soda con unas gotas de jugo natural de lima o

limón.

## Ejercicios y DASH

Treinta minutos diarios de actividad física de intensidad moderada pueden ayudarte —y mucho—.

- Si tu presión arterial es moderadamente elevada, 30 minutos de caminata ligera la mayoría de los días de la semana podrían evitarte la medicación.
- Si tomas medicación contra la hipertensión, 30 minutos de actividad física moderada puede hacer que tus medicinas trabajen en forma más eficiente y, en consecuencia, que te sientas mejor.



**DIETA ALCALINA**  
Para Sanar  
y Agelgazar

[Ver la DIETA Ahora](#)

[DietaAlcalina.net](http://DietaAlcalina.net)

The advertisement features a smiling woman on the left, a basket of fresh fruits in the center, and a glass of orange juice on the right. The background is a light blue gradient.

- Si no tienes presión arterial elevada, practicar actividad física con cierta regularidad puede hacer que las cosas sigan de ese modo. Si tienes presión arterial normal pero no eres activo, las posibilidades de desarrollar un cuadro hipertensivo se incrementan, especialmente a medida que envejeces, ganas peso, o desarrollas obesidad o diabetes.

En un primer momento, tu programa de actividad física puede ser algo tan sencillo como dar una caminata de 15 minutos por

el vecindario cada mañana y noche. Gradualmente, modifica el programa y establece nuevos objetivos para mantener la motivación. Lo importante es encontrar algo que puedas disfrutar, y practicarlo con seguridad. Recuerda que intentar ir más allá de tus límites puede conducirte a lesiones, y esto bien podría hacer que te alejes de la práctica deportiva de por vida. Si tienes un problema de salud crónico o existe en tu familia un historial de enfermedades cardíacas a edad temprana, procura hablar con tu doctor antes de lanzarte a un nuevo programa de actividad física.

- Establece un programa de ejercicios y respétalo.
- Busca un amigo o familiar que quiera ejercitar contigo. Motívense entre ambos para mantener las cosas andando.
- Entrenamiento cruzado. Alterna entre diferentes tipos de actividades de modo que no resientas una parte de tu cuerpo por exceso de ejercicio.
- Establece objetivos.
- Recompénsate. Al finalizar cada mes de entrenamiento, recompénsate con algo nuevo —nuevas ropas, un disco compacto, un nuevo libro—; busca algo que te ayude a mantener el compromiso. Desde luego, no uses comida como recompensa.

Dado que el programa es rico en frutas y vegetales, que son naturalmente más bajos en sodio que muchos otros alimentos, el programa alimentario DASH hace que sea más sencillo consumir menos sal y sodio. En este sentido, es posible que quieras comenzar el plan por el nivel de 2.300 miligramos de sodio diarios y luego disminuir tu ingesta de sodio a 1.500 miligramos al día.

Al mismo tiempo, el plan DASH hace foco en el consumo de potasio de fuentes naturales, es decir frutas y vegetales, para ayudar a mantener saludables los niveles de presión arterial. Una dieta rica en potasio puede ayudarte a reducir la presión arterial alta y elevada. En cualquier caso asegúrate de obtener el potasio de fuentes alimenticias y no de suplementos. Muchas

frutas y vegetales, algunos productos lácteos, y el pescado son fuentes ricas en potasio. Sin embargo, las frutas y los vegetales son ricos en una forma del potasio (potasio con precursores de bicarbonato) que afecta favorablemente el metabolismo ácido-base. Esta forma del potasio puede ayudarte a reducir los riesgos de padecer cálculos renales y descalcificación. Mientras que los sustitutos de la sal que contienen potasio son necesarios para algunas personas en tratamiento medicamentoso de la hipertensión, es necesario señalar que estos suplementos pueden ser peligrosos para personas con determinadas condiciones médicas. En este sentido, será conveniente recurrir a tu doctor antes de probar cualquier suplemento o sustituto de la sal.

Comienza el plan alimentario DASH hoy mismo. Consigue prevenir y controlar la hipertensión arterial. Aprovecha los otros beneficios relacionados al corazón, a la pérdida de peso, y a la satisfacción de las necesidades nutricionales.

Sólo una porción menor del sodio se encuentra naturalmente en los alimentos. En su mayor parte, el sodio es agregado durante el procesado de las comidas. El apartado siguiente ofrece ejemplos sobre el sodio contenido en algunas comidas.

¿Dónde está el sodio?

- Trigo, otros granos, y productos a base de granos\*:
  - o Cereal cocinado, arroz, pasta sin sal, ½ taza (0 – 5 mg de sodio).
  - o Cereal listo para comer, 1 taza (0 – 360 mg de sodio).
  
- Vegetales:
  - o Frescos o congelados, cocinados sin sal, ½ taza (1 – 70 mg de sodio).
  - o Enlatados o congelados con salsa, ½ taza (140 – 460 mg de sodio).
  - o Jugo de tomate, enlatado, ½ taza ( 330 mg de sodio).
  
- Frutas:

- o Frescos, congelados, enlatados, ½ taza (0 – 5 mg de sodio).
- Leche descremada o sin grasa y productos lácteos:
  - o Leche, 1 taza (107 mg de sodio).
  - o Yogurt, 1 taza (175 mg de sodio).
  - o Quesos naturales 45g (110 - 450 mg de sodio).
  - o Quesos procesados 60g (600 mg de sodio).
- Frutos secos, semillas, y legumbres:
  - o Maní salado, 1/3 taza (120 mg de sodio).
  - o Maní sin sal, 1/3 de taza (0 – 5 mg de sodio).
  - o Alubias secas o congeladas, cocinadas, sin sal, ½ taza (0 – 5 mg de sodio).
  - o Alubias enlatadas, ½ taza (400 mg de sodio).
- Carnes magras, pollo, y pescado:
  - o Carne fresca, pescado, pollo, 85g (30 – 90 mg de sodio).
  - o Atún enlatado en agua, sin agregado de sal, 85g (35 – 45 mg de sodio).
  - o Atún enlatado en agua, 85g (230 – 350 mg de sodio).
  - o Jamón, magro, a la parrilla, 85g (1.020 mg de sodio).

\* Se recomiendan granos integrales para la mayoría de las porciones de granos.

### Consejos para reducir las cantidades de sal y sodio

- Siempre que haya disponibles, elije versiones de alimentos y condimentos bajos o reducidos en sodio, o sin sal agregada.
- Elije vegetales frescos, congelados, o enlatados (bajos en sodio o sin sal agregada).
- Usa pescado, pollo, y carne magra frescos en lugar de versiones enlatadas, ahumadas, o procesadas.
- Para el desayuno, elige cereales listos para comer (que son más bajos en sodio).
- Limita los alimentos curados (como la panceta y el jamón); los alimentos empacados en salmuera (como pickles, ciertos

---

vegetales, aceitunas, y chucrut); y condimentos (como mostaza, jaramago, Ketchup, y salsa barbacoa). Limitate a las versiones bajas en sodio de salsa de soja. Utiliza estos condimentos con moderación si es que consumes sal de mesa.

- Cocina arroz, pasta, y cereales calientes sin sal. No compres arroz, pasta, y cereales instantáneos o saborizados, ya que suelen tener sal agregada.
- Elige alimentos de “conveniencia” que sean bajos en sodio. Evita las cenas congeladas, los platos mezclados (como la pizza), las sopas enlatadas o brotes, y los aderezos de ensaladas (que a menudo tienen grandes cantidades de sodio).
- Enjuaga los alimentos enlatados, como el atún o las alubias enlatadas, para remover parte del sodio.
- Usa especias en lugar de sal. A la hora de cocinar y sobre la mesa, agrega sabor a tus comidas con hierbas, especias, limón, lima, vinagre, o mezclas libres de sal. En un primer momento, recorta la cantidad de sal a la mitad.

¿Cómo reducir la ingesta de sal y sodio cuando comemos afuera?

- Pregunta cómo son preparadas las comidas. Solicita que sean preparadas sin sal agregada o ingredientes que contengan sal. La mayoría de los restaurantes aceptan de buena manera estas sugerencias.
- Aprende qué términos indican alto contenido de sodio: todo lo que sea al escabeche, los embutidos, los ahumados, la salsa de soja, etcétera.
- Elimina el salero de la mesa.
- Limita los condimentos, como mostaza, Ketchup, pickles, y salsas con ingredientes de alto contenido de sal.
- Elije frutas o vegetales en lugar de snacks salados.

Cómo comparar la información nutricional en los envases

Lee las etiquetas de información nutricional en los envases de los alimentos para comparar la cantidad de sodio en los productos. Busca el contenido de sodio en miligramos y el valor porcentual diario. Prioriza aquellos alimentos que tengan un valor porcentual de menos del 5%. Las comidas con valores de 20%

---

o más son consideradas altas en sodio. Asimismo, puedes revisar las cantidades de otros nutrientes.

A continuación, compararemos las etiquetas de dos versiones de tomates enlatados. Los tomates enlatados comunes tienen 15 veces más sodio que los tomates enlatados bajos en sodio.

Los tomates enlatados bajos en sodio contienen 10 miligramos de sodio, 1% del valor diario. Los tomates enlatados comunes, en cambio, poseen 150 miligramos de sodio, es decir el 6% del valor diario.

- Tomates enlatados bajos en sodio
- Información nutricional
- Tamaño de porción ½ taza (130g)
- Porciones por lata 3 ½
  
- Cantidades por porción
- Calorías: 25
- Calorías a partir de las grasas: 0
- Total grasas: 0g (Porcentaje de Valor Diario 0%\*)
- Grasas saturadas: 0g (Porcentaje de Valor Diario 0%)
- Grasas trans: 0g
- Colesterol: 0g (Porcentaje de Valor Diario 0%)
- Sodio: 20mg (Porcentaje de Valor Diario 1%)
- Potasio: 270mg (Porcentaje de Valor Diario 8%)
- Carbohidratos totales: 5g (Porcentaje de Valor Diario 2%)
- Fibras: 1g (Porcentaje de Valor Diario 4%)
- Azúcar: 3g (Porcentaje de Valor Diario 2%)
- Proteínas: 1g (Porcentaje de Valor Diario 4%)
- Vitamina A: 5%
- Vitamina C: 30%
- Calcio: 4%
- Hierro: 4%

\* Valores porcentuales sobre la base de una dieta de 2.000 calorías.

- Tomates enlatados
- Información nutricional
- Tamaño de porción ½ taza (130g)
- Porciones por lata 3 ½
  
- Cantidades por porción
- Calorías: 25
- Calorías a partir de las grasas: 0
- Total grasas: 0g (Porcentaje de Valor Diario 0%\*)
- Grasas saturadas: 0g (Porcentaje de Valor Diario 0%)
- Grasas trans: 0g
- Colesterol: 0g (Porcentaje de Valor Diario 0%)
- Sodio: 150mg (Porcentaje de Valor Diario 6%)
- Potasio: 270mg (Porcentaje de Valor Diario 8%)
- Carbohidratos totales: 5g (Porcentaje de Valor Diario 2%)
- Fibras: 1g (Porcentaje de Valor Diario 4%)
- Azúcar: 3g (Porcentaje de Valor Diario 2%)
- Proteínas: 1g (Porcentaje de Valor Diario 4%)
- Vitamina A: 5%
- Vitamina C: 30%
- Calcio: 4%
- Hierro: 4%

\* Valores porcentuales sobre la base de una dieta de 2.000 calorías.

### El idioma de las etiquetas

Las etiquetas en los envases pueden ayudarte a elegir alimentos con menos sodio, grasas saturadas, grasas trans, colesterol, y menos calorías. Asimismo, te permitirán elegir artículos con mayores cantidades de calcio y potasio. Echa un vistazo a la siguiente información contenida en latas, cajas, botellas, bolsas, y otras formas de packaging.

### Las Frases y sus significados

Sodio:

- Sin sodio o sin sal: menos de 5mg por porción.
- Muy bajo en sodio: 35mg o menos de sodio por porción.
- Bajo en sodio: 140mg o menos de sodio por porción.
- Comida baja en sodio: 140mg o menos de sodio por cada 100g.
- Reducido en sodio o menos sodio: al menos 25% menos de sodio que la versión regular.
- Liviano en sodio: 50% menos de sodio que la versión regular.
- Sin sal agregada: el producto no ha recibido sal durante su procesamiento (no se trata de un alimento sin sodio).

#### Grasas:

- Libre de grasas: menos de 0,5g por porción.
- Bajo en grasas saturadas: 1g o menos por porción y 15% o menos de calorías a partir de grasas saturadas.
- Bajo en grasas: 3g o menos por porción.
- Reducido en grasas: al menos 25% de grasas que en la versión regular.
- Liviano en grasas: la mitad del contenido graso que en la versión regular.

#### ¿Y dónde está el potasio?

Podemos adquirir potasio a partir de un variado espectro de fuentes. La tabla a continuación nos muestra la presencia de potasio en determinados alimentos.

#### Vegetales

- Papa, 1 mediana (926mg de potasio).
- Batata, 1 mediana (540 mg de potasio).
- Espinaca, cocinada, ½ taza (290mg de potasio).
- Zapallito, cocinado, ½ taza (280mg de potasio).
- Tomates, frescos, ½ taza (210mg de potasio).
- Col, cocinada, ½ taza (150mg de potasio).
- Lechuga romana, 1 taza (150mg de potasio).
- Hongos, ½ taza (110mg de potasio).
- Pepino, ½ taza (80mg de potasio).

## Frutas

- Banana, 1 mediana (420mg de potasio).
- Damascos, ¼ de taza (380mg de potasio).
- Naranja, 1 mediana (237mg de potasio).
- Melón, ½ taza (214mg de potasio).
- Manzana, 1 mediana (150mg de potasio).

## Frutos secos, semillas, y legumbres

- Porotos de soja cocidos, ½ taza (440mg de potasio).
- Lentejas cocidas, ½ taza (370mg de potasio).
- Frijoles cocidos, ½ taza (360mg de potasio).
- Guisantes majados, cocidos, ½ taza (360mg de potasio).
- Almendras tostadas, 1/3 taza (310mg de potasio).
- Nueces tostadas, 1/3 taza (190mg de potasio).
- Semillas de girasol, tostadas, 2 cucharadas (124mg de potasio).
- Maní, tostado, 1/3 taza (120mg de potasio).

## Leche descremada o sin grasa y productos lácteos

- Leche, 1 taza (380mg de potasio).
- Yogurt, 1 taza (370mg de potasio).

## Carnes magras, pollo, y pescado

- Pescado (bacalao, fletán, gallineta, trucha, atún), 85g (200 – 400mg de potasio).
- Lomo de cerdo, 85g (370mg de potasio).
- Lomo de bife, pollo, pavo, 85g (210mg de potasio).

## Cómo comenzar la dieta DASH

Es muy sencillo. El plan DASH no requiere de alimentos especiales ni se basa en dietas difíciles de seguir. Una buena manera de comenzar es comparar DASH con tus hábitos alimenticios actuales. Utiliza la tabla “¿Qué hay en tu plato?” y complétala por uno o dos días. Compara los resultados con el plan DASH. Esto te ayudará a identificar los cambios que debes hacer en tus elecciones alimentarias.

Recuerda que en algunos días los alimentos que ingieres podrían sumar más porciones que las recomendadas de un grupo alimenticio y menos de otro. De la misma manera, podrías consumir demasiado sodio en un único día. Pero no te preocupes. Haz tu mejor esfuerzo por mantener el promedio durante varios días cerca del plan DASH y del nivel de sodio recomendado para ti.

Si quieres seguir una dieta similar a la usada en los estudios DASH, utiliza los menús disponibles o diseña los tuyos propios usando tus alimentos favoritos. En este sentido, toda la familia puede ingerir alimentos según el plan DASH. Elige tus alimentos favoritos de cada grupo basándote en tus necesidades calóricas.

Las guías dietarias han determinado que el plan alimentario DASH es un ejemplo de dieta saludable y, asimismo, han destacado la versatilidad del mismo, ya que permite cubrir las necesidades nutricionales de cualquier persona acomodándose a distintos tipos de cocinas y necesidades especiales.

Recuerda que el plan DASH puede ir acompañado de otros cambios en el estilo de vida, que pueden ayudarte a prevenir y controlar los problemas de hipertensión. Algunas recomendaciones en este sentido son: alcanzar y mantener un peso saludable, realizar actividad física, y, si bebes, consumir alcohol con moderación (estos es un vaso por día para las mujeres y dos para los hombres).

Importante: si estás tomando medicación para controlar tu presión arterial, no debes dejar de hacerlo. Sigue el plan DASH y habla con tu doctor acerca del tratamiento medicamentoso.

Consejos para comenzar DASH  
Cambia en forma gradual...

- Si ahora comes uno o dos vegetales al día, agrega una nueva porción durante el almuerzo y otra durante la cena.

- Si en la actualidad no comes frutas o tomas jugo sólo en el desayuno, agrega una nueva porción a tus comidas o ingiere frutas a modo de snack.
- Gradualmente, incrementa el consumo de leche y lácteos descremados o bajos en grasas hasta llegar a tres porciones diarias. Por ejemplo, toma leche con el almuerzo o la cena, en lugar de gaseosa, azúcar —té dulce—, o alcohol. Elige leche descremada o baja en grasas para reducir la ingesta de grasas saturadas, grasas totales, colesterol, calorías, e incrementar el calcio.
- Lee la etiqueta nutricional en las margarinas y en los aderezos para ensaladas y elige aquellos que tengan menos grasas saturadas y grasas trans.

Haz que las carnes sean una parte de la comida, y no la comida entera...

- Limita las carnes magras a 170g diarios. Procura ingerir 85g por comida —lo que es aproximadamente el tamaño de un mazo de naipes—.
- Si ingieres carne en grandes porciones, comienza a recortarla en forma gradual —un tercio cada comida—.
- Incluye dos o más comidas vegetarianas (sin carne) a la semana.
- Incrementa en tus comidas las porciones de vegetales, arroz integral, pasta integral, frijoles secos cocinados. Prueba con guisos, pastas integrales, y platos salteados, que tienen menos carne y más vegetales, granos, y frijoles.

A modo de postres o snacks, ingiere frutas u otros alimentos bajos en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sodio, azúcar, y calorías.

- Las frutas y otros alimentos bajos en grasas son opciones de gran variedad y riquísimos sabores. Usa frutas enlatadas en su propio jugo o en agua. Las frutas secas no suponen mucha preparación para ser ingeridas. Las frutas secas son una buena opción para llevar contigo o para tener listas en el auto.
- Prueba las siguientes ideas: galletas de arroz sin sal, nuec-

es mezcladas con pasas, galletas Graham, yogurt o yogurt helado descremado o bajo en grasas; palomitas de maíz sin sal o manteca agregada, vegetales crudos.

Intenta estos otros tips...

- Para conseguir más cantidad de nutrientes como —minerales y fibras—, elije alimentos integrales a la hora de comer granos. Por ejemplo, opta por pan integral y cereales integrales.
- Si tienes problemas para digerir la leche y los productos lácteos, intenta ingerir enzima lactasa en píldoras (disponibles en tiendas y almacenes) con tus productos lácteos. Otra posibilidad es comprar leche libre de lactosa, que tiene la enzima lactasa incorporada.
- Si tienes alergia a los frutos secos, usa semillas o legumbres (frijoles o guisantes secos cocinados).
- Usa vegetales y frutas frescos, congelados, o enlatados (bajos en sodio).

Utiliza el cuadro a continuación para llevar un registro de los hábitos alimenticios y físicos antes de comenzar el plan DASH o para ver cómo vas después de algunas semanas. Para registrar más de un día, simplemente copia el formulario. Compara lo que ingieres normalmente con el plan DASH.

¿Qué hay en tu plato?

Fecha:

- Desayuno
  - o Tamaño de la porción:
  - o Sodio en mg:
  - o Granos:
  - o Vegetales:
  - o Frutas:
  - o Leche descremada o sin grasa y productos lácteos:
  - o Carnes magras, pollo, y pescado:
  - o Frutos secos, semillas, y legumbres:

- Grasas y aceites:
  - Dulces y azúcares agregados:
  
  - Almuerzo
    - Tamaño de la porción:
    - Sodio en mg:
  
  - Granos:
  - Vegetales:
  - Frutas:
  - Leche descremada o sin grasa y productos lácteos:
  - Carnes magras, pollo, y pescado:
  - Frutos secos, semillas, y legumbres:
  - Grasas y aceites:
  - Dulces y azúcares agregados:
- 
- Cena
  - Tamaño de la porción:
  - Sodio en mg:
- 
- Granos:
- Vegetales:
- Frutas:
- Leche descremada o sin grasa y productos lácteos:
- Carnes magras, pollo, y pescado:
- Frutos secos, semillas, y legumbres:
- Grasas y aceites:
- Dulces y azúcares agregados:
- 
- Snacks
  - Tamaño de la porción:
  - Sodio en mg:
- 
- Granos:
- Vegetales:
- Frutas:
- Leche descremada o sin grasa y productos lácteos:

- o Carnes magras, pollo, y pescado:
- o Frutos secos, semillas, y legumbres:
- o Grasas y aceites:
- o Dulces y azúcares agregados:
  
- Totales del día
- o Tamaño de la porción:
- o Sodio en mg:
  
- o Granos:
- o Vegetales:
- o Frutas:
- o Leche descremada o sin grasa y productos lácteos:
- o Carnes magras, pollo, y pescado:
- o Frutos secos, semillas, y legumbres:
- o Grasas y aceites:
- o Dulces y azúcares agregados:
  
- Ejemplo: PAN INTEGRAL CON MARGARINA LIVIANA
- o Tamaño de la porción: 2 rebanadas, 2 cucharaditas.
- o Sodio en mg: 299, 52.
  
- o Granos: 2
- o Vegetales:
- o Frutas:
- o Leche descremada o sin grasa y productos lácteos:
- o Carnes magras, pollo, y pescado:
- o Frutos secos, semillas, y legumbres:
- o Grasas y aceites: 2
- o Dulces y azúcares agregados:
  
- Compara tus números con el plan DASH en 2.000 calorías
- o Tamaño de la porción:
- o Sodio en mg: 2.300 ó 1.500mg por día.
  
- o Granos: 6 – 8 por día.
- o Vegetales: 4 – 5 por día.

- o Frutas: 4 – por día.
- o Leche descremada o sin grasa y productos lácteos: 2 – 3 por día.
- o Carnes magras, pollo, y pescado: 6 o menos por día.
- o Frutos secos, semillas, y legumbres: 4 – 5 por semana.
- o Grasas y aceites: 2 –3 por día.
- o Dulces y azúcares agregados: 5 o menos por semana.

A continuación, lleva un registro diario de tu actividad física. Busca, al menos, hacer 30 minutos de actividad moderada la mayoría de los días de la semana.

- o Registro de actividad física
- o Actividad física:
- o Tiempo:
- o Notas:

### DASH y buena salud

El plan DASH es representa una nueva manera de comer de por vida. Si te alejas del plan por algunos días, no permitas que esto te aparte definitivamente de tus objetivos. Vuelve a ponerte en camino. Así es como debes hacerlo:

- Pregúntate por qué te saliste del camino  
¿Fue en una fiesta? ¿Estabas sintiendo presión en casa o en el trabajo? Identifica el motivo que gatilló tu desliz y comienza nuevamente con el plan DASH.
- No te preocupes por el desliz  
Todos podemos trastabillar, sobre todo cuando estamos aprendiendo algo nuevo. Recuerda que cambiar tu estilo de vida es un proceso a largo plazo.
- Asegúrate de no haber intentado demasiado al mismo tiempo  
Con frecuencia, aquellos que comienzan un nuevo estilo de vida, intentan cambiar demasiadas cosas al mismo tiempo. En cambio, busca cambiar una o dos cosas por vez. Hacer las cosas con tranquilidad y seguridad es la mejor forma de alcanzar

el éxito.

- Divide el proceso en pequeños pasos

Esto no sólo evitará que quieras hacer todo al mismo tiempo, sino que hará que los cambios sean más simples. Transforma los grandes objetivos en pasos más pequeños y sencillos —y realizables—.

- Escribe

Usa las tablas para llevar un registro de lo que estás comiendo y haciendo. Esto puede ayudarte a identificar problemas. Lleva el registro de varios días. Podrías encontrar, por ejemplo, que ingieres alimentos altos en grasas mientras miras televisión. En este caso, sería bueno encontrar un snack sustituto para ingerir en lugar de esos alimentos altos en grasas. Este registro también te permitirá asegurarte una ingesta pareja de cada grupo alimenticio y llevar un control de la actividad física diaria.

- Celebra el éxito

Recompénsate con gratificaciones no alimenticias cada vez que alcances un nuevo logro.

### Una semana en el plan DASH

A continuación, detallamos una semana de menús en el plan alimentario DASH. Estos menús te permitirán adoptar un nivel diario de sodio tanto de 2.300mg como de 1.500mg. Asimismo, podrás ver que los menús, en algunas ocasiones, te piden que recurras a versiones de productos bajos en sodio, grasas, descremados, etcétera.

Los menús se basan en 2.000 calorías diarias. El tamaño de las porciones deberá aumentarse o disminuirse para alcanzar otros niveles calóricos. Para facilitar los cálculos, algunos de los tamaños de las porciones han sido redondeados. Asimismo, algunos artículos se incorporan en una cantidad muy pequeña, lo que hace imposible que se les asigne un grupo alimentario propio. Algunas de estas recetas ofrecen cambios que pueden emplearse para bajar en nivel de sodio. Usa los cambios si quieres seguir el plan DASH a 1.500 miligramos de sodio diarios.

Día uno

- Desayuno (menú 2.300mg de sodio)  
¾ taza de cereal bran flakes (220mg de sodio).  
1 banana mediana (1mg de sodio)  
1 taza de leche descremada (107mg de sodio).  
1 rodaja de pan integral (149mg de sodio).  
1 cucharadita de margarina liviana (26mg de sodio).  
1 taza de jugo de naranja (5mg de sodio).

Sustitución para reducir a 1.500mg de sodio

- ¾ taza de trigo molido (1mg de sodio)  
1 cucharadita de margarina liviana sin sal (0mg de sodio).

- Almuerzo

- ¾ taza de ensalada de pollo (179mg de sodio).  
2 rodajas de pan integral (299mg de sodio).  
1 cucharada de mostaza de Dijon (373mg de sodio).  
Ensaladas:  
½ taza de rodajas frescas de pepino (1mg de sodio).  
½ taza de tomates trozados (5mg de sodio).  
1 cucharada de semillas de girasol (0mg de sodio).  
1 cucharadita de aderezo italiano bajo en calorías (43mg de sodio).  
½ taza de cóctel de frutas (5mg de sodio).

Sustitución para reducir a 1.500mg de sodio

- Eliminar la sal de la ensalada de pollo (120mg de sodio).  
1 cucharada de mostaza común (175mg de sodio).

- Cena

- 85g de carne de baca (35mg de sodio).  
2 cucharadas de salsa para carne sin grasa (165mg de sodio).  
1 taza de arvejas verdes (12mg de sodio).  
½ cucharadita de aceite de canola (0mg de sodio).  
1 patata chica horneada (14mg de sodio).  
1 cucharada de crema agria sin grasa (21mg de sodio).  
1 cucharada de queso cheddar gratinado reducido en grasas (67mg de sodio).

- 1 cucharada de cebolletas (1mg de sodio).
- 1 bollo pequeño de pan integral (148mg de sodio).
- 1 cucharadita de margarina liviana (26mg de sodio).
- 1 manzana pequeña (1mg de sodio).
- 1 taza de leche descremada (107mg de sodio).

Sustitución para reducir a 1.500mg de sodio

- 1 cucharada de queso cheddar natural, bajo en grasas y en sodio (1mg de sodio).
- 1 cucharadita de margarina liviana sin sal (0mg de sodio).

- Snacks

- 1/3 taza de almendras sin sal (0mg de sodio).
- 1/4 taza de pasas (4mg de sodio).
- 1/2 taza de yogurt descremado y sin azúcar agregada (86mg de sodio).

- Totales

2.101mg de sodio ó 1.507 según plan elegido.

- Cantidad de porciones por grupo alimenticio DASH

Granos: 5

Vegetales: 5

Frutas: 6

Leche descremada o sin grasa y productos lácteos: 2 1/2

Carnes magras, pollo, y pescado: 6

Frutos secos, semillas, y legumbres: 1 1/2

Grasas y aceites: 3 1/2

Dulces y azúcares agregados: 0

- Nutrientes por día (plan 2.300mg)

Calorías: 2.062

Grasas totales: 63g

Calorías a partir de grasas: 28%

Grasas saturadas: 13g

Calorías a partir de grasas saturadas: 6%

Colesterol: 155mg

Sodio: 2.101mg  
Carbohidratos: 284g  
Proteínas: 114g  
Calcio: 1.220mg  
Magnesio: 594mg  
Potasio: 4.909mg  
Fibras: 37g

- Nutrientes por día (plan 1.500mg)  
Calorías: 2.037  
Grasas totales: 59g  
Calorías a partir de grasas: 26%  
Grasas saturadas: 12g  
Calorías a partir de grasas saturadas: 5%  
Colesterol: 155mg  
Sodio: 1.507mg  
Carbohidratos: 284g  
Proteínas: 115g  
Calcio: 1.218mg  
Magnesio: 580mg  
Potasio: 4.855mg  
Fibras: 36g

#### Día dos

- Desayuno (menú 2.300mg de sodio)  
½ taza de avena instantánea (54mg de sodio)  
1 mini panecillo (tipo bagel) integral (84mg de sodio).  
1 cucharada de mantequilla de maní (81mg de sodio).  
1 banana mediana (1mg de sodio).  
1 taza de leche descremada (107mg de sodio).

#### Sustitución para reducir a 1.500mg de sodio

½ taza de avena común con 1 cucharadita de canela (5mg de sodio).

- Almuerzo  
Sandwich de echo de pollo:

85g de pecho de pollo sin piel (65mg de sodio).  
2 rodajas de pan integral (200mg de sodio).  
1 rodaja de queso cheddar natural reducido en grasas (202mg de sodio).  
1 hoja grande de lechuga romana (1mg de sodio).  
2 rodajas de tomate (2mg de sodio).  
1 cucharada de mayonesa baja en grasas (101mg de sodio).  
1 taza de trozos de melón (26mg de sodio).  
1 taza de jugo de manzana (21mg de sodio).

Sustitución para reducir a 1.500mg de sodio

1 rodaja de queso suizo natural reducido en sodio (3mg de sodio).

- Cena

1 taza de spaghetti (1mg de sodio)  
 $\frac{3}{4}$  taza de salsa de vegetales para spaghetti (449mg de sodio).  
3 cucharadas de queso parmesano (287mg de sodio).  
Ensalada de espinacas:  
1 taza de espinacas frescas (24mg de sodio).  
 $\frac{1}{4}$  taza de zanahorias frescas gratinadas (19mg de sodio).  
 $\frac{1}{4}$  taza de champiñones frescos trozados (479mg de sodio).  
1 cucharada de aderezo avinagrado (1mg de sodio).  
 $\frac{1}{2}$  taza de maíz cocido (1mg de sodio).  
 $\frac{1}{2}$  taza de peras enlatadas (5mg de sodio).

Sustitución para reducir a 1.500mg de sodio

Salsa de tomates baja en sodio (253mg de sodio).

- Snacks

$\frac{1}{3}$  taza de almendras sin sal (0mg de sodio).  
 $\frac{1}{4}$  taza de damascos secos (3mg de sodio).  
1 taza de yogurt de frutas, sin grasas, sin azúcar agregada (173mg de sodio).

- Totales

2.035mg de sodio ó 1.560 según plan elegido.

- Cantidad de porciones por grupo alimenticio DASH

Granos: 6

Vegetales: 5 ¼

Frutas: 7

Leche descremada o sin grasa y productos lácteos: 3

Carnes magras, pollo, y pescado: 3

Frutos secos, semillas, y legumbres: 1 ½

Grasas y aceites: 1 ½

Dulces y azúcares agregados: 0

- Nutrientes por día (plan 2.300mg)

Calorías: 2.027

Grasas totales: 64g

Calorías a partir de grasas: 28%

Grasas saturadas: 13g

Calorías a partir de grasas saturadas: 6%

Colesterol: 114mg

Sodio: 2.035mg

Carbohidratos: 288g

Proteínas: 99g

Calcio: 1.370mg

Magnesio: 535mg

Potasio: 4.715mg

Fibras: 34g

- Nutrientes por día (plan 1.500mg)

Calorías: 2.078

Grasas totales: 68g

Calorías a partir de grasas: 30%

Grasas saturadas: 16g

Calorías a partir de grasas saturadas: 7%

Colesterol: 129mg

Sodio: 1.560mg

Carbohidratos: 290g

Proteínas: 100g

Calcio: 1.334mg

Magnesio: 542mg

Potasio: 4.721mg  
Fibras: 34g

Día tres

- Desayuno (menú 2.300mg de sodio)  
¾ taza de cereal bran flakes (220mg de sodio).  
1 banana mediana (1mg de sodio).  
1 taza de leche descremada (107mg de sodio).  
1 rodaja de pan integral (149mg de sodio).  
1 cucharadita de margarina liviana (26mg de sodio).  
1 taza de jugo de naranja (6mg de sodio).

Sustitución para reducir a 1.500mg de sodio

- 2 tazas de trigo molido (1mg de sodio).  
1 cucharadita de margarina liviana sin sal (0mg de sodio).

• Almuerzo

Sándwich de carne de ternera asada:

- 55g de carne de ternera (peceto) (26mg de sodio).  
1 cucharada de salsa de barbacoa (156mg de sodio).  
2 rebanadas de queso cheddar natural, reducido en grasas (405mg de sodio).  
1 pan para hamburguesa (183mg de sodio).  
1 hoja grande de lechuga romana (1g de sodio).  
2 rodajas de tomate (2g de sodio).  
1 taza de ensalada de papas (17g de sodio).  
1 naranja mediana (0g de sodio).

Sustitución para reducir a 1.500mg de sodio

- 2 rebanadas de queso cheddar natural reducido en grasas y bajo en sodio (9mg de sodio).

• Cena

- 85g de bacalao (70mg de sodio).  
1 cucharadita de jugo de limón (1mg de sodio).  
½ taza de arroz integral (5mg de sodio).  
1 taza de espinaca cocida (184mg de sodio) sazonada con:

- 1 cucharadita de aceite de canola (0mg de sodio).
- 1 cucharada de almendras trituradas (0mg de sodio).
- 1 mantecada pequeña (119mg de sodio) hecha con:
- 1 cucharadita de margarina liviana (26mg de sodio).

Sustitución para reducir a 1.500mg de sodio

- 1 cucharadita de margarina liviana sin sal.

- Snacks

- 1 taza de yogurt de frutas, descremado, sin azúcar agregada (173mg de sodio).
- 1 cucharada de semillas de girasol sin sal.
- 2 galletas Graham grandes (156mg de sodio).
- 1 cucharada de mantequilla de maní (81mg de sodio).

- Totales

2.114mg de sodio ó 1.447 según plan elegido.

- Cantidad de porciones por grupo alimenticio DASH

Granos: 7

Vegetales: 4 <sup>3</sup>/<sub>4</sub>

Frutas: 4

Leche descremada o sin grasa y productos lácteos: 3

Carnes magras, pollo, y pescado: 5

Frutos secos, semillas, y legumbres: 1 <sup>1</sup>/<sub>4</sub>

Grasas y aceites: 3

Dulces y azúcares agregados: 0

- Nutrientes por día (plan 2.300mg)

Calorías: 1.997

Grasas totales: 56g

Calorías a partir de grasas: 25%

Grasas saturadas: 12g

Calorías a partir de grasas saturadas: 6%

Colesterol: 140mg

Sodio: 2.114mg

Carbohidratos: 289g

Proteínas: 103g  
Calcio: 1.537mg  
Magnesio: 630mg  
Potasio: 4.676mg  
Fibras: 34g

- Nutrientes por día (plan 1.500mg)  
Calorías: 1.995  
Grasas totales: 52g  
Calorías a partir de grasas: 24%  
Grasas saturadas: 11g  
Calorías a partir de grasas saturadas: 5%  
Colesterol: 140mg  
Sodio: 1.447mg  
Carbohidratos: 283g  
Proteínas: 104g  
Calcio: 1.524mg  
Magnesio: 598mg  
Potasio: 4.580mg  
Fibras: 31g

#### Día cuatro

- Desayuno  
1 rodaja de pan integral (149mg de sodio).  
1 cucharadita de margarina liviana (26mg de sodio).  
1 taza de yogurt de frutas, descremado, sin azúcar agregada (173mg de sodio).  
1 durazno mediano (0mg de sodio).  
½ taza de jugo de ciruela (4mg de sodio).

Sustitución para reducir a 1.500mg de sodio  
1 cucharadita de margarina liviana sin sal.

- Almuerzo  
Sándwich de jamón y queso:  
55g de jamón bajo en grasas y bajo en sodio (549mg de sodio).  
1 rebanada de queso natural cheddar reducido en grasas

(202mg de sodio).

2 rodajas de pan integral (299mg de sodio).

1 hoja grande de lechuga romana (1mg de lechuga).

2 rodajas de tomate (2mg de sodio).

1 cucharada de mayonesa baja en grasas (102mg de sodio).

1 taza de bastoncitos de zanahorias (84mg de sodio).

Sustitución para reducir a 1.500mg de sodio

55g de lomo de ternera (23mg de sodio).

1 rebanada de queso cheddar natural, reducido en grasa y bajo en sodio (4mg de sodio).

- **Cena**

Pollo y arroz español (31mg de sodio).

1 taza de guisantes verdes (115mg de sodio), condimentados con:

1 cucharadita de aceite de canola (0mg de sodio).

1 taza de trocitos de melón (26mg de sodio).

1 taza de leche descremada (107mg de sodio).

Sustitución para reducir a 1.500mg de sodio

Sustituye la salsa de tomate por salsa de tomate baja en sodio en la receta de pollo y arroz español (215mg de sodio).

### Snacks

1/3 taza de almendras sin sal (0mg de sodio).

1 taza de jugo de manzana (21mg de sodio).

1/4 taza de damascos (3mg de sodio).

1 taza de leche descremada (107mg de sodio).

- **Totales**

2.312mg de sodio ó 1.436 según plan elegido.

- **Cantidad de porciones por grupo alimenticio DASH**

Granos: 4

Vegetales: 4 3/4

Frutas: 7

Leche descremada o sin grasa y productos lácteos: 3 ½

Carnes magras, pollo, y pescado: 5

Frutos secos, semillas, y legumbres: 1

Grasas y aceites: 3

Dulces y azúcares agregados: 0

- Nutrientes por día (plan 2.300mg)

Calorías: 2.024

Grasas totales: 59g

Calorías a partir de grasas: 26%

Grasas saturadas: 12g

Calorías a partir de grasas saturadas: 5%

Colesterol: 148mg

Sodio: 2.312mg

Carbohidratos: 279g

Proteínas: 110g

Calcio: 1.417mg

Magnesio: 538mg

Potasio: 4.575mg

Fibras: 35g

- Nutrientes por día (plan 1.500mg)

Calorías: 2.045

Grasas totales: 59g

Calorías a partir de grasas: 26%

Grasas saturadas: 12g

Calorías a partir de grasas saturadas: 5%

Colesterol: 150mg

Sodio: 1.436mg

Carbohidratos: 278g

Proteínas: 118g

Calcio: 1.415mg

Magnesio: 541mg

Potasio: 4.559mg

Fibras: 35g

Día cinco

- Desayuno

- 1 taza de anillos de avena integral (273mg de sodio).
- 1 banana mediana (1mg de sodio).
- 1 taza de leche descremada (107mg de sodio).
- 1 panecillo de pasas mediano (272mg de sodio).
- 1 cucharada de mantequilla de maní (81mg de sodio).
- 1 taza de jugo de naranja (5mg de sodio).

Sustitución para reducir a 1.500mg de sodio

- 1 taza de copos de cereal azucarados (4mg de sodio).
- 1 cucharada de mantequilla de maní sin sal (3mg de sodio).

- Almuerzo

Ensalada de atún:

- ½ taza de ensalada de atún (171mg de sodio).
- 1 hoja grande de lechuga romana (1mg de sodio).
- 1 rebanada de pan integral (149mg de sodio).

Ensalada de pepino:

- 1 taza de pepino fresco en rodajas (2mg de sodio).
- ½ taza de tomates (5mg de sodio).
- 1 cucharada de aderezo avinagrado (133mg de sodio).
- ½ taza de queso ricota (459mg de sodio).
- ½ taza de ananás enlatados (1mg de sodio).
- 1 cucharada de almendras sin sal (0mg de sodio).

Sustitución para reducir a 1.500mg de sodio

- 6 galletas integrales bajas en sodio (53mg de sodio).
- 1 cucharada de yogurt bajo en grasas (66mg de sodio) para reemplazar el aderezo avinagrado.

- Cena

- 85g de carne de pavo (205mg de sodio).
- 1 pequeña patata al horno (14mg de sodio):
- 1 cucharada de crema agria libre de grasas (21mg de sodio).
- 1 cucharada de queso cheddar natural reducido en grasas, gratinado (67mg de sodio).
- 1 cebolleta cortada en pequeños trozos (1mg de sodio).

1 taza de coliflor (85mg de sodio), sazonado con:  
1 cucharada de aceite de canola (0mg de sodio).  
1 bollo de pan integral pequeño (148mg de sodio).  
1 durazno mediano (0mg de sodio).

Sustitución para reducir a 1.500mg de sodio

Utilizar Ketchup bajo en sodio (74mg de sodio) al condimentar la carne de pavo.

1 cucharada de queso cheddar natural, reducido en grasas y bajo en sodio (1mg de sodio).

6 tostadas melba pequeñas, sin sal (1mg de sodio).

- Snacks

1 taza de yogurt de frutas, descremado, sin azúcar agregada (173mg de sodio).

2 cucharadas de semillas de girasol sin sal (0mg de sodio).

- Totales

2.373mg de sodio ó 1.519 según plan elegido.

- Cantidad de porciones por grupo alimenticio DASH

Granos: 5

Vegetales: 6 ¼

Frutas: 5

Leche descremada o sin grasa y productos lácteos: 2 ¼

Carnes magras, pollo, y pescado: 6

Frutos secos, semillas, y legumbres: 1 ¾

Grasas y aceites: 2

Dulces y azúcares agregados: 0

- Nutrientes por día (plan 2.300mg)

Calorías: 2.976

Grasas totales: 57g

Calorías a partir de grasas: 26%

Grasas saturadas: 11g

Calorías a partir de grasas saturadas: 5%

Colesterol: 158mg

Sodio: 2.373mg

Carbohidratos: 275g  
Proteínas: 111g  
Calcio: 1.470mg  
Magnesio: 495mg  
Potasio: 4.769mg  
Fibras: 30g

- Nutrientes por día (plan 1.500mg)  
Calorías: 2.100  
Grasas totales: 52g  
Calorías a partir de grasas: 22%  
Grasas saturadas: 11g  
Calorías a partir de grasas saturadas: 5%  
Colesterol: 158mg  
Sodio: 1.519mg  
Carbohidratos: 314g  
Proteínas: 114g  
Calcio: 1.412mg  
Magnesio: 491mg  
Potasio: 4.903mg  
Fibras: 31g

#### Día seis

- Desayuno  
1 barra de granola baja en grasas (81mg de sodio).  
1 banana mediana (1mg de sodio).  
½ taza de yogurt de frutas, bajo en grasas y sin azúcar agregada (86mg de sodio).  
1 taza de jugo de naranja (5mg de sodio).  
1 taza de leche descremada (107mg de sodio).
- Almuerzo  
Sándwich de pecho de pavo:  
85g de pecho de pavo (48mg de sodio).  
2 rebanadas de pan integral (299mg de sodio).  
1 hoja grande de lechuga romana (1mg de sodio).  
2 rodajas de tomate (2mg de sodio).

---

2 cucharaditas de mayonesa baja en grasas (67mg de sodio).  
1 cucharada de mostaza de Dijon (373mg de sodio).  
1 taza de brócoli al vapor (11mg de sodio).  
1 naranja mediana (0mg de sodio).

Sustitución para reducir a 1.500mg de sodio

1 cucharada de mostaza común (175mg de sodio).

- Cena

85 gramos de pescado condimentado con especias (50mg de sodio).

1 taza de arroz con cebolletas (18mg de sodio).

Salteado de espinacas:

½ taza de espinaca (92mg de sodio), sazonada con:

2 cucharaditas de aceite de canola (0mg de sodio).

1 cucharada de almendras trituradas sin sal (0mg de sodio).

1 taza de zanahorias cocidas (84mg de sodio).

1 panecillo pequeño de pan integral (148mg de sodio).

1 cucharadita de margarina liviana (26mg de sodio).

1 pequeña galletita (60mg de sodio).

- Snacks

2 cucharadas de maní sin sal.

1 taza de leche descremada.

¼ taza de damascos secos.

- Totales

1.671mg de sodio ó 1.472 según plan elegido.

- Cantidad de porciones por grupo alimenticio DASH

Granos: 6

Vegetales: 5 ¾

Frutas: 5

Leche descremada o sin grasa y productos lácteos: 2 ½

Carnes magras, pollo, y pescado: 6

Frutos secos, semillas, y legumbres: ¾

Grasas y aceites: 3 2/3

## Dulces y azúcares agregados: 1

- Nutrientes por día (plan 2.300mg)

Calorías: 1.939

Grasas totales: 58g

Calorías a partir de grasas: 27%

Grasas saturadas: 12g

Calorías a partir de grasas saturadas: 6%

Colesterol: 171mg

Sodio: 1.671mg

Carbohidratos: 268g

Proteínas: 105g

Calcio: 1.210mg

Magnesio: 548mg

Potasio: 4.710mg

Fibras: 36g

- Nutrientes por día (plan 1.500mg)

Calorías: 1.935

Grasas totales: 57g

Calorías a partir de grasas: 27%

Grasas saturadas: 12g

Calorías a partir de grasas saturadas: 6%

Colesterol: 171mg

Sodio: 1.472mg

Carbohidratos: 268g

Proteínas: 105g

Calcio: 1.214mg

Magnesio: 545mg

Potasio: 4.710mg

Fibras: 36g

## Día siete

- Desayuno

1 taza de anillos de avena integral (273mg de sodio).

1 banana mediana (1mg de sodio).

1 taza de leche descremada (107mg de sodio).

---

1 taza de yogurt, libre de grasas y sin azúcar agregada (173mg de sodio).

Sustitución para reducir a 1.500mg de sodio

1 taza de avena común (5mg d sodio).

- Almuerzo

Sándwich de ensalada de atún:

½ taza de atún, enjuagado y secado (39mg de sodio).

1 cucharada de mayonesa baja en grasas (101mg de sodio).

1 hoja grande de lechuga romana (1mg de sodio).

2 rodajas de tomate (2mg de sodio).

2 rebanadas de pan integral (299mg de sodio).

1 manzana mediana (1mg de sodio).

1 taza de leche descremada (107mg de sodio).

- Cena

1/6 de lasaña de zucchini (368mg de sodio).

Para la ensalada:

1 taza de hojas frescas de espinaca (24mg de sodio).

1 taza de tomates (9mg de sodio).

2 cucharadas de croutón (62mg de sodio), Sazonado con

1 cucharada de aderezo avinagrado, bajas calorías (133mg de sodio).

1 cucharada de semillas de girasol (0mg de sodio).

1 panecillo integral pequeño (148mg de sodio).

1 cucharadita de margarina liviana (45mg de sodio).

1 taza de jugo de uva (8mg de sodio).

Sustitución para reducir a 1.500mg de sodio

Sustituye la ricota en la preparación de la lasaña por queso bajo en calorías sin sal agregada (165mg de sodio).

1 cucharada de aderezo avinagrado bajo en sodio (1mg de sodio).

1 cucharadita de margarina liviana sin sal (0mg de sodio).

- Snacks

1/3 taza de almendras sin sal (0mg de sodio).

1/4 taza de damascos secos (3mg de sodio).

6 galletas integrales (166mg de sodio).

- Totales

2.069mg de sodio ó 1.421 según plan elegido.

- Cantidad de porciones por grupo alimenticio DASH

Granos: 5

Vegetales: 5 1/2

Frutas: 5

Leche descremada o sin grasa y productos lácteos: 2

Carnes magras, pollo, y pescado: 6

Frutos secos, semillas, y legumbres: 2

Grasas y aceites: 3 2/3

Dulces y azúcares agregados: 0

- Nutrientes por día (plan 2.300mg)

Calorías: 1.993

Grasas totales: 64g

Calorías a partir de grasas: 29%

Grasas saturadas: 13g

Calorías a partir de grasas saturadas: 6%

Colesterol: 71mg

Sodio: 2.069mg

Carbohidratos: 283g

Proteínas: 93g

Calcio: 1.616mg

Magnesio: 537mg

Potasio: 4.693mg

Fibras: 32g

- Nutrientes por día (plan 1.500mg)

Calorías: 1.988

Grasas totales: 60g

Calorías a partir de grasas: 27%

Grasas saturadas: 13g

Calorías a partir de grasas saturadas: 6%

Colesterol: 72mg

Sodio: 1.421mg

Carbohidratos: 285g

Proteínas: 97g

Calcio: 1.447mg

Magnesio: 553mg

Potasio: 4.695mg

Fibras: 33g

### Recetas para la salud del corazón

A continuación, te ofrecemos algunas recetas para ayudarte a cocinar comidas saludables y sabrosas durante una semana entera. Si te encuentras siguiendo el plan DASH en su versión de 1.500mg de sodio por día o si simplemente quieres reducir tu ingesta de sodio, usa los cambios sugeridos en las recetas.

- Día 1

Ingredientes:

- o 3 ¼ tazas de pechuga de pollo, cocinada, y sin piel.
- o ¼ taza de apio trozado.
- o 1 cucharada de jugo de limón.
- o ½ cucharadita de cebolla en polvo.
- o 1/8 cucharadita de sal\*.
- o 3 cucharadas de mayonesa baja en grasas.

Instrucciones:

1. Hornea la pechuga de pollo, corta en cubos y lleva al refrigerador.
2. En un bowl grande, mezcla el resto de los ingredientes. A continuación, agrega el pollo enfriado y mezcla bien.

\* para reducir la cantidad de sodio, omite 1/8 cucharadita de sal. El nuevo contenido de sodio para cada porción es de 120mg.

Rinde 5 porciones.

Tamaño de la porción: ¾ taza.

Por porción:

- o Calorías: 176.
- o Total grasas: 6g.
- o Grasas saturadas: 2g.
- o Colesterol: 77mg.
- o Sodio: 179mg.
- o Proteínas: 27g.
- o Carbohidratos: 2g.
- o Calcio: 16mg.
- o Magnesio: 25mg.
- o Potasio: 236mg.
- o Fibra: 0g.

- Día 2

Salsa vegetariana de spaghetti

Ingredientes:

- o 2 cucharadas de aceite de oliva.
- o 2 cebollas pequeñas picadas.
- o 3 dientes de ajo picados.
- o 1 ¼ tazas de zucchini (calabacín), rebanado.
- o 1 cucharada de orégano seco.
- o 1 cucharada de albahaca seca.
- o 30g de salsa de tomate enlatada.
- o 40g de pasta de tomate enlatada\*.
- o 2 tomates medianos, triturados.
- o 1 taza de agua.

Instrucciones:

1. En una sartén mediana, calentar el aceite. Saltear las cebollas, el ajo, y el zucchini durante cinco minutos a calor medio.
2. Agregar los ingredientes restantes y cocinar a fuego lento durante 45 minutos. Servir sobre el spaghetti.

\* para reducir el sodio, usa una lata de 170g de pasta de tomate baja en sodio. El nuevo contenido de sodio para cada porción es de 253mg.

Rinde 6 porciones.

Tamaño de la porción:  $\frac{3}{4}$  taza.

Por porción:

- o Calorías: 105.
- o Total grasas: 5g.
- o Grasas saturadas: 1g.
- o Colesterol: 0mg.
- o Sodio: 479mg.
- o Proteínas: 3g.
- o Carbohidratos: 15g.
- o Calcio: 49mg.
- o Magnesio: 35mg.
- o Potasio: 686mg.
- o Fibra: 4g.

Ensalada a la vinagreta

Ingredientes:

- o 1 cabeza de ajo, pelada y con los dientes separados.
- o  $\frac{1}{2}$  taza de agua.
- o 1 cucharada de vinagre de vino tinto.
- o  $\frac{1}{4}$  cucharadita de miel.
- o 1 cucharada de aceite de oliva virgen.
- o  $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta negra.

Instrucciones:

1. Coloca los dientes de ajo en una pequeña cacerola y verter aproximadamente  $\frac{1}{2}$  taza de agua para cubrirlos.
2. Hacer hervir el agua, luego reducir el calor y cocinar hasta que el ajo se afloje (aproximadamente 15 minutos).
3. Reduce la cantidad de líquido a dos cucharadas e incrementa el calor durante tres minutos.
4. Vierte los contenidos en un pequeño colador, ubicado sobre un bowl, y con una cuchara de madera tritura el ajo, haciéndolo caer al bowl a través de los agujeros del tamiz.
5. Agrega el vinagre y mezcla con la pasta de ajo.

## 6. Incorpora el aceite y las especias.

Rinde 4 porciones.

Tamaño de la porción: 2 cucharadas.

Por porción:

- o Calorías: 33.
- o Total grasas: 3g.
- o Grasas saturadas: 1g.
- o Colesterol: 0mg.
- o Sodio: 1mg.
- o Proteínas: 0g.
- o Carbohidratos: 1g.
- o Calcio: 3mg.
- o Magnesio: 1mg.
- o Potasio: 6mg.
- o Fibra: 0g.

- Día 3

Nueva ensalada de papas

Ingredientes:

- 16 papas blancas (nuevas) pequeñas.
- 2 cucharadas de aceite de oliva.
- ¼ taza de cebollas verdes trituradas.
- ¼ cucharadita de pimienta negra.
- 1 cucharadita de eneldo seco.

Instrucciones:

1. Hervir las papas durante 20 minutos.
2. Secar y dejar enfriar las papas durante 20 minutos.
3. Cortar las papas en cuartos y mezclar con el aceite de oliva, las cebollas, y las especias.
4. Llevar a la heladera hasta que estén listas para servirse.

Rinde 5 porciones.

Tamaño de la porción: 1 taza.

Por porción:

- Calorías: 196.
- Total grasas: 6g.
- Grasas saturadas: 1g.
- Colesterol: 0mg.
- Sodio: 17mg.
- Proteínas: 4g.
- Carbohidratos: 34g.
- Calcio: 31mg.
- Magnesio: 46mg.
- Potasio: 861mg.
- Fibra: 4g.

• Día 4

Pollo y arroz español

Ingredientes:

- o 1 taza de cebollas picadas.
- o  $\frac{3}{4}$  taza de ajíes verdes.
- o 2 cucharaditas de aceite vegetal.
- o 30g de salsa de tomate enlatada\*.
- o 1 cucharadita de perejil picado.
- o  $\frac{1}{2}$  cucharadita de pimienta negra.
- o 1  $\frac{1}{4}$  cucharadita de ajo picado.
- o 5 tazas de arroz integral cocido (cocido en agua sin sal).
- o 3  $\frac{1}{2}$  tazas de pecho de pollo, cocinado, sin piel y deshuesado.

Instrucciones:

1. En una sartén grande, saltear en aceite las cebollas y los ajíes verdes por 5 minutos a fuego medio.
2. Agrega la salsa de tomate y las especias.
3. Agrega el arroz cocido y el pollo.

\* para reducir la cantidad de sodio, usa una lata de 110g de salsa de tomate baja en sodio y una lata de 110g de salsa de tomate común. El nuevo contenido de sodio para cada porción

es de 215mg.

Rinde 5 porciones.

Tamaño de la porción: 1 ½ taza.

Por porción:

- o Calorías: 428.
- o Total grasas: 8g.
- o Grasas saturadas: 2g.
- o Colesterol: 80mg.
- o Sodio: 341mg.
- o Proteínas: 35g.
- o Carbohidratos: 52g.
- o Calcio: 50mg.
- o Magnesio: 122mg.
- o Potasio: 545mg.
- o Fibra: 8g.

• Día 5

Ensalada de atún

Ingredientes:

- 2 latas de 170g de atún al agua.
- ½ taza de apio molido.
- 1/3 taza de cebollas verdes molidas.
- 6 ½ cucharadas de mayonesa baja en grasas.

Instrucciones

1. Enjuaga el atún durante cinco minutos. Sécalo. Desmenuza el atún con un tenedor.
2. Agrega el apio, las cebollas, la mayonesa, y mezcla bien.

Rinde 5 porciones.

Tamaño de la porción: ½ taza.

Por porción:

- Calorías: 138.

- Total grasas: 7g.
- Grasas saturadas: 1g.
- Colesterol: 25mg.
- Sodio: 171mg.
- Proteínas: 16g.
- Carbohidratos: 2g.
- Calcio: 17mg.
- Magnesio: 198mg.
- Potasio: 198mg.
- Fibra: 0g.

## Carne de Pavo

### Ingredientes:

- 0,5 kilos de carne magra de pavo.
- ½ taza de avena.
- 1 huevo grande.
- 1 cucharada de cebolla en copos deshidratados.
- ¼ taza de Ketchup\*.

### Instrucciones

1. Combina todos los ingredientes y mezcla bien.
2. Cocina en una cacerola a 350° F durante 25 minutos.
3. Cortar cinco rebanadas y servir.

\* para reducir la cantidad de sodio, usa Ketchup bajo en sodio.  
El nuevo contenido de sodio para cada porción es de 74mg.

Rinde 5 porciones.

Tamaño de la porción: 85g.

### Por porción:

- Calorías: 191.
- Total grasas: 7g.
- Grasas saturadas: 2g.
- Colesterol: 103mg.
- Sodio: 205mg.

- Proteínas: 23g.
- Carbohidratos: 9g.
- Calcio: 24mg.
- Magnesio: 33mg.
- Potasio: 168mg.
- Fibra: 1g.

### Aderezo de yogurt para ensaladas

#### Ingredientes:

- 230g de yogurt descremado.
- ¼ taza de mayonesa baja en grasas.
- ¼ cucharada de cebolletas secas.
- 2 cucharadas de eneldo seco.
- 2 cucharadas de jugo de limón.

#### Instrucciones:

1. Mezcla todos los ingredientes en un bowl y refrigera bien.

Rinde 5 porciones.

Tamaño de la porción: 2 cucharadas.

#### Por porción:

- Calorías: 39.
- Total grasas: 2g.
- Grasas saturadas: 0g.
- Colesterol: 3mg.
- Sodio: 66mg.
- Proteínas: 2g.
- Carbohidratos: 4g.
- Calcio: 76mg.
- Magnesio: 10mg.
- Potasio: 110mg.
- Fibra: 0g.

- Día 6

Pescado sazonado al horno

### Ingredientes:

- o 0,5kg de filete de salmón (u otro pescado).
- o 1 cucharada de aceite de oliva.
- o 1 cucharadita de condimento sin sal.

### Instrucciones:

1. En primer lugar, calienta el horno a 350° F.
2. Rocía un disco de cocina con spray para cocinar.
3. Lava y seca el pescado. Ubícalo en el disco. Mezcla el aceite y el condimento y viértelo sobre el pescado.
4. Cocina sin cubrir durante 15 minutos o hasta que el pescado se descame con el tenedor.
5. Corta en cuatro piezas. Servir con arroz.

Rinde 4 porciones.

Tamaño de la porción: 1 porción (85g).

### Por porción:

- Calorías: 192.
- Total grasas: 11g.
- Grasas saturadas: 2g.
- Colesterol: 63mg.
- Sodio: 50mg.
- Proteínas: 23g.
- Carbohidratos: 1g.
- Calcio: 18mg.
- Magnesio: 34mg.
- Potasio: 560mg.
- Fibra: 0g.

### Arroz a la cebolleta

### Ingredientes:

- 4 ½ tazas de arroz integral cocido (en agua sin sal).
- 1 ½ tazas de gránulos de caldo, bajo en sodio.
- 1/3 taza de cebolletas (cebollas verdes), picadas.

### Instrucciones:

1. Cocina el arroz según las instrucciones en el envase.
2. Combina el arroz cocido, las cebolletas, y los gránulos de caldo y mezcla bien.
3. Calcula porciones de una taza y sirve.

Rinde 5 porciones.

Tamaño de la porción: 1 taza.

### Por porción:

- Calorías: 200.
- Total grasas: 2g.
- Grasas saturadas: 0g.
- Colesterol: 0mg.
- Sodio: 18mg.
- Proteínas: 5g.
- Carbohidratos: 41g.
- Calcio: 23mg.
- Magnesio: 77mg.
- Potasio: 92mg.
- Fibra: 6g.

### • Día 7

### Lasaña de Zucchini

### Ingredientes

- 250g de láminas de lasaña, cocinadas en agua sin sal.
- 3/4 taza de queso mozzarella gratinado, parcialmente descremado.
- 1 ½ tazas de queso ricota\*, libre de grasas.
- ¼ taza de queso parmesano gratinado.
- 1 ½ taza de zucchini al natural, rebanado.
- 2 ½ tazas de salsa de tomate baja en sodio.
- 2 cucharaditas de albahaca deshidratada.
- 2 cucharaditas de orégano deshidratado.
- ¼ taza de cebollas picadas.
- 1 diente de ajo.

- 
- 1/8 cucharadita de pimienta negra.

### Instrucciones

1. Calentar el horno hasta alcanzar una temperatura de 350° F. Rociar una asadera o bandeja para horno con spray de aceite vegetal.
2. En un pequeño bowl, combina 1/8 taza de mozzarella y 1 cucharada de queso parmesano. Dejar aparte.
3. En un bowl mediano, combinar el resto de la mozzarella y el queso parmesano junto con la ricota. Mezclar bien y hacer a un lado.
4. Combina la salsa de tomate con los ingredientes restantes. Extiende una capa fina de salsa de tomate en el fondo de la asadera. A continuación, agrega 1/3 de las láminas en una única capa. Esparce la mitad de la mezcla de ricota sobre la misma. Luego, coloca una capa de zucchini.
5. Repite el proceso de formado de capas. Agrega una cobertura fina de salsa. Cubre con láminas, salsa, y con la mezcla de queso. Tapar con papel de aluminio.
6. Cocinar de 30 a 40 minutos.
7. Dejar enfriar entre 10 y 15 minutos.
8. Cortar en 6 porciones.

\* para reducir el consumo de sodio, usa queso ricota bajo en sodio. El nuevo contenido de sodio para cada porción es de 165mg.

---

## Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

Curso de Decoración de Cajas y  
Muebles Pequeños

Curso de Fabricación de Sellos de  
Fotopolímero (sellos de goma)

Curso de Mostacillas

Curso de Telares indígenas  
americanos

Curso de Porcelana Fría

Curso de Pesebres y Pesebrismo

Curso de Tarjetería española

Curso de Macramé

Curso de Madera Country

Curso de Serigrafía

Curso de Iconografía

Velas artesanales

Curso paso a paso de Jabones  
artesanales

Curso básico de Pintura en Madera

Curso online de Reciclado y Papel  
Artesanal

Curso de Pátinas

Curso de Pintura sobre Tela

Curso de Repujado

Rinde 6 porciones.

Tamaño de la porción: 1 porción.

Por porción:

- Calorías: 200.
- Total grasas: 5g.
- Grasas saturadas: 3g.
- Colesterol: 12mg.
- Sodio: 368mg.
- Proteínas: 15g.
- Carbohidratos: 24g.
- Calcio: 310mg.
- Magnesio: 46mg.
- Potasio: 593mg.
- Fibra: 3g.