

EJEMPLO DE UN MENU

Basado en 2000 calorías

Desayuno

- 1/2 taza de avena con sabor
- 1 mini bizcocho integral
- 1 banano mediano
- 1 taza de leche libre de grasa
- 1 cucharada de queso-crema, libre en grasa



Almuerzo

- Emparedado de (pechuga) pollo:
 - 2 tajadas de (3 oz) pechugas de pollo, sin piel
 - 2 tajadas de pan integral
 - 1 tajada (3/4 oz) de queso americano, bajo en grasa
 - 1 hoja grande de lechuga
 - 2 tajadas de tomate
 - 1 cucharada de mayonesa, baja en grasa
- 1 melocotón mediano
- 1 taza de jugo de manzana



Cena

- 1 taza de spaghetti
- 3/4 taza de salsa de spaghetti sin carne
- 3 cucharadas de queso parmesano
- Ensalada de espinaca:
 - 1 taza de hojas frescas de espinaca
 - 1/4 taza de zanahorias frescas, ralladas
 - 1/4 taza de champiñones frescos, tajados
 - 2 cucharadas de aderezo de vinagreta
 - 1/2 taza de maíz, cocinada desde congelada
 - 1/2 taza de mandarinas naranjas, empacadas



Snack

- 1/3 taza de almendras
- 1/4 taza de albaricoques secos
- 1 taza de yogurt de fruta, libre de grasa, sin azúcar

COMMONWEALTH OF KENTUCKY
DEPARTMENT FOR PUBLIC HEALTH
275 E MAIN STREET, HS2W-D
FRANKFORT, KY 40621-0001
9.2 L PAM-NUTR-261 REV 11/06

This Institution is an Equal Opportunity Provider

EJEMPLO DE UN MENU

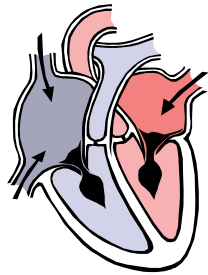
DASH

El método probado
para bajar su
presión arterial.



COMER BIEN PARA BAJAR SU PRESION ARTERIAL

Kentucky
UNBRIDLED SPIRIT™



Presión arterial

Es la fuerza de sangre contra las paredes de las arterias. Cuando la presión arterial es muy alta es peligroso porque hace que el corazón trabaje más y la fuerza de la sangre puede dañar las arterias.

Una presión arterial o hipertensión sin controlar pueden conllevar a enfermedades del corazón y ataque cerebral. La presión arterial alta también puede resultar en ataque congestivo del corazón, enfermedad del riñón y ceguera. Hipertensión se conoce como "el asesino silencioso" ya que mucha gente no tienen ningún síntoma.

¿Sabe el número de su presión arterial?

¿Cuál es lo normal para la presión arterial en adultos?

	Sistólica (Número de arriba)	Diastólica (Número de abajo)
Normal	menos de 120	menos de 80
Pre-Hipertensión*	120-139	80-89
Hipertensión	140 o mayor	90 o mayor

*La mayoría de las personas con pre-hipertensión desarrollaran hipertensión dentro de los próximos cinco años sí no se toman las medidas preventivas .

Controle la presión arterial alta

- Mantenga un peso saludable
- Manténgase físicamente activo
- Coma saludable/Bajo en sodio (sal)
- Evite las bebidas alcohólicas
- Tome las medicinas como son indicadas, si son recetadas



Carnes, pollo y pescado

- 3 onzas cocinadas

- Escoja carne magra
- Corte la grasa visible
- Quite la piel antes de cocinar

Cocine con estos métodos bajos en grasa

- Hornear
- Rostizar
- Asar a la parrilla



Nueces, semillas y granos secos

- 1/3 taza de nueces o 1 cucharada de mantequilla de maní
- 2 cucharadas o 1/2 onza de semillas
- 1/2 taza de granos secos

- Grasa saludable para el corazón
- Alto en fibra
- Alternativas para la carne
- Alto en proteína
- Alto en vitaminas B



Grasas y aceites

- 1 cucharadita de margarina
- 1 cucharadita de aceite
- 1 cucharada de aderezo para la ensalada

Utilice pequeñas cantidades para beneficios saludables para el corazón

- Aceite de oliva
- Aceite de canola
- Aceite de maní

Grasas no-polisaturadas

- Aceite de maíz
- Aceite de soya
- Aceite vegetal



Sodio o sal:

- Limite el consumo de sodio a 1500-2400 miligramos por día

Para reducir el sodio en su dieta:

- No agregue sal en la mesa
- Use productos alimenticios bajos en sodio
- Compre carne fresca en vez de enlatadas o ahumadas
- Limite alimentos curados
- Limite alimentos convenientes
- Pruebe otros condimentos en vez de sal.



Granos y harinas

Tamaños de las porciones

- 1 tajada de pan
- 1/2 taza de cereal seco
- 1/2 taza cocida de arroz, pasta o cereal

Consuma pan integral o productos cereales como integral, de avena o salvado.

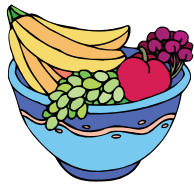


Vegetales

Tamaños de las porciones

- 1 taza de vegetales crudos
- 1/2 taza de vegetales cocidos
- 6 onzas de jugo vegetal

Los vegetales preparados con menor procesamiento, contienen más fibra. ¡Decore su plato con una variedad de colores!



Frutas

Tamaños de las porciones

- 1/2 taza de fruta fresca, congelada o en lata
- 1/4 taza de fruta seca
- 1 fruta mediana
- 6 onzas de jugo de fruta 100%

Las frutas son una fuente importante de fibra, potasio y magnesio. Estos nutrientes ofrecen protección para las enfermedades del corazón y el cáncer.



Productos lácteos bajos o libres de grasa

Tamaños de las porciones

- 8 onzas de leche 1% o libre de grasa
- 1 taza de yogurt
- 1 1/2 onzas de queso

El calcio juega un papel importante en mantener la presión arterial normal. La dieta DASH puede ayudar a prevenir otras enfermedades como la osteoporosis.

¿Qué es DASH?

Plan de Alimentación Saludable contra la Hipertensión Dietary Approaches To Stop Hypertension (DASH)

El Instituto Nacional del Pulmón, Corazón y Sangre condujo dos estudios importantes, DASH y DASH-Sodio, para mirar el efecto de la dieta en presión arterial alta. Durante las dos semanas de seguimiento del plan alimenticio DASH, la presión sanguínea sistólica disminuyó por 11.4 puntos y la presión diastólica por encima de 5.5 puntos. ¡Similar a la disminución por medio de medicinas!

Mayores disminuciones en la presión arterial ocurrieron cuando el plan alimenticio de sodio DASH fue usado para bajar el consumo de sodio de 2400 miligramos (mg) a 1500 mg.

2400 mg sodio = 1 cucharadita de sal

1500 mg sodio = 2/3 cucharadita de sal

El plan alimenticio DASH puede también ayudar a acabar con el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón, osteoporosis y diabetes.

DASH



Disminuir su presión arterial

El plan alimenticio DASH es un plan para bajar su presión arterial.

El plan alimenticio DASH es rica en nutrientes, potasio y magnesio también proteína y fibra. Es bajo en grasas, colesterol y sodio.

DASH agrupa a estos nutrientes y balancea el consumo de grasa, colesterol y sodio para proveer un beneficio saludable poderoso. Los suplementos vitamínicos utilizados en los estudios no produjeron el mismo beneficio saludable como COMER alimentos nutritivos y sabrosos.

También se encontró en el estudio de DASH que solo incrementando el consumo de frutas y vegetales los participantes lograron bajar su presión arterial, pero fue la combinación del plan DASH que de modo significativo redujo la presión arterial.

El plan alimenticio DASH se basó en 2000* calorías. La siguiente tabla muestra varios ejemplos de niveles de calorías y porciones por días recomendados para cada grupo.



Grupos alimenticios	1600 Calorías/ Porciones	1800 Calorías/ Porciones	2000* Calorías/ Porciones	2200 Calorías/ Porciones
Granos	6	6-7	7-8	8-9
Vegetales	3-4	4	4-5	5-6
Frutas	4	4	4-5	5-6
Productos lácteos bajos en grasa o libres de grasa	2-3	2-3	2-3	2-3
Carnes	1-2	1-2	1-2	2-3
Nueces, semillas, frijoles secos	3 veces a la semana	3 veces a la semana	4-5 veces a la semana	5 veces a la semana
Dulce	2 veces a la semana	3 veces a la semana	5 veces a la semana	5 veces a la semana
Grasas y aceites	2	2-3	2-3	3
Gramos para grasas diarias	48	54	60	66