

Nombre del cliente _____ Fecha _____
Nutricionista/técnico dietista registrado (RDN/DTR) _____
Correo electrónico _____ Teléfono _____

Terapia nutricional para la hipertensión

Esta dieta lo ayudará a disminuir su presión arterial, lo que puede reducir las probabilidades de que tenga un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.

Esta terapia nutricional a veces se llama Enfoque dietético para detener la hipertensión (DASH, por sus siglas en inglés). Reduce la cantidad de sodio de los alimentos y bebidas. (La mayoría del sodio proviene de la sal.)

Limitar el consumo de sodio

- Incluso si toma medicamentos para su presión arterial, debe limitar la cantidad de sodio que consume.
- En general, las personas con presión arterial alta deben recibir entre 1500 miligramos (mg) y 2300 mg de sodio por día.
- Su médico o dietista le pueden decir el límite específico adecuado para usted.

Consejos para reducir el sodio

- En general, los alimentos con más de 300 mg de sodio por porción no serán adecuados para su plan de alimentación. Puede ver cuánto sodio hay en un alimento leyendo su etiqueta. Recuerde que la cantidad establecida es para una porción, que puede ser más o menos de lo que come.
- No agregue sal a los alimentos en la mesa; agregue muy poco cuando cocine.
- Elija cuidadosamente cuando coma fuera de casa. Los alimentos de restaurantes pueden tener mucho sodio. Infórmele a la persona que tome su orden que prefiere opciones sin sal o con poca sal. Muchos restaurantes tienen menús especiales o le harán la comida con menos sal.

Grasas

Comer los tipos adecuados de grasa y evitar las no saludables ayuda a reducir la acumulación de placa en los vasos sanguíneos. Esto disminuye el riesgo de accidentes cerebrovasculares o ataques cardíacos.

Este plan de alimentación incluye los tipos de grasa saludables para el corazón. Sin embargo, limita las grasas saturadas y trans. (Ver la tabla para los alimentos con cada tipo de grasa.)

Tipo de grasa	Alimentos	¿Es saludable para el corazón?
Grasas no saturadas	Aceite de soja, canola, oliva o girasol Margarinas líquidas o en tubo blandas	Sí
Ácidos grasos omega 3	Peces de agua fría grasos, tales como salmón, atún, verdel y sardinas Aceite de lino y semillas de lino molido	Sí
Grasas saturadas	Alimentos con grasa de animales (tales como carnes grasas, leche entera, manteca, crema y otros lácteos elaborados con leche entera) Aceite de palma, palmiste o coco (aceites tropicales)	No
Grasas trans	Todos los alimentos con aceite hidrogenado (Leer las etiquetas de información nutricional: el aceite hidrogenado se puede encontrar en alimentos fritos, galletas, chips y alimentos horneados con margarina o grasa.)	No

Mantener un peso saludable

Si debe perder peso, el plan DASH puede ayudarlo porque limita los alimentos con contenido alto de grasa y los carbohidratos refinados. Estos alimentos pueden tener contenido alto de calorías pero no contienen muchos nutrientes saludables. Hable con su médico acerca de cuál es el peso saludable para usted y establezca objetivos para alcanzar ese peso. Su médico puede ayudarlo a elaborar un plan para hacer ejercicio físico regularmente.

Alimentos recomendados

Grupo de alimentos	Alimentos recomendados
Granos	Panes y cereales, especialmente los elaborados con granos integrales, tales como avena, cebada, centeno o trigo integral Pasta, especialmente cuando se elabora con granos integrales Arroz integral Galletas y pretzels con contenido bajo de sodio y grasas
Alimentos con proteínas	Pescado (especialmente pescado graso, tal como salmón, atún fresco o verdel) Cortes magros de carne y cerdo (hamburguesa extra magra, lomo, muslo, redonda) Cortes fríos con contenido bajo de sodio elaborados con carnes magras o proteína de soja Pollo sin piel Carne de venado y otras carnes de caza silvestre Frutos secos y mantequillas de frutos secos sin sal Frijoles secos y arvejas Carnes alternativas con contenido bajo de sodio elaboradas con soja o proteína vegetal texturada Claros de huevo o sustituto de huevo
Lácteos	Leche sin grasa (descremada), con contenido bajo de grasa o con 0,5% o 1% de grasa Yogur sin grasa o con contenido de grasa bajo Requesón con contenido bajo de sodio, sin grasa Queso con bajo contenido de grasa o sodio o sin grasa
Verduras	Verduras frescas, congeladas o enlatadas sin grasa o sal agregada Las verduras con mucho color, tales como brócoli, de hojas verdes, boniatos y tomates son especialmente buenas para usted
Frutas	Frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas
Grasas y aceites	Aceites insaturados (soja, oliva, canola, girasol, cártamo) Aceite vegetal y margarinas líquidas o blandas Aderezos para ensaladas (sin grasa o elaborados con aceite insaturado) Semillas Aguacate
Otros	Hierbas y especias para agregar sabor y sustituir la sal Refrigerios con contenido bajo de grasa y sin sal, tales como pretzels sin sal o palomitas de maíz solas Dulces sin grasa o con contenido bajo de grasa, tales como jarabe de arce, gomitas,

Alimentos no recomendados

Grupo de alimentos	Alimentos no recomendados
Granos	Productos horneados con grasa hidrogenada o grasa saturada Cualquier alimento con granos que tenga contenido alto de sodio o azúcar agregado
Alimentos con proteínas	Carne o pescado enlatado o ahumado Carnes con grasa o con vetas de grasa (tales como panceta, salchichas, perros calientes, hamburguesa normal) Huevos enteros y yemas Pollo con piel Carnes curadas o fiambres con contenido alto de sodio (tales como salame) Frijoles enlatados (a menos que sean sin sal o con bajo contenido de sodio)
Lácteos	Leche entera y con 2% de grasa; crema Queso (excepto los de tipo sin grasa o con contenido bajo de grasa, con contenido bajo de sodio) Productos de queso procesado Alimentos elaborados de leche entera o crema (tales como helado o mitad de leche y mitad de crema)
Verduras	Verduras enlatadas (a menos que sean con bajo contenido de sodio o sin sal) Pepinillos; verduras envasadas en salmuera, tales como chucrut o aceitunas Verduras fritas o empanadas; verduras con salsas de manteca o crema
Frutas	Frutas fritas; frutas en salsas de crema o manteca
Grasas y aceites	Grasas para cocinar sólidas (margarina, manteca, margarina en barra) Aceites tropicales (aceites de coco, palma o palmiste)
Otros	Sal, mezclas para condimentar con sal Salsa de soja, miso Sopas enlatadas o deshidratadas (excepto las que tengan contenido bajo de sodio, contenido bajo de grasa) Cubitos de caldo Ketchup, salsa barbacoa, salsa worcestershire Salsa embotellada o en frasco (se permite casera sin sal) Bebidas azucaradas (tales como refrescos o bebidas de frutas) Refrigerios elaborados con aceite hidrogenado, margarina o manteca Refrigerios con contenido alto de sodio (chips, pretzels, frutos secos salados) Postres con contenido alto de azúcar y grasas Jugos de carne y salsas con contenido alto de grasas Alimentos precocidos (mezclas de pasta en caja, comidas congeladas,

	etc.) si tuvieran contenido alto de sodio o grasa
Alcohol	Mujeres: No más de 1 bebida por día. Hombres: No más de 2 bebidas por día. (bebida= 5 oz. de vino, 12 oz. de cerveza o 1 1/2 oz. de licor)

Menú diario - Muestra 1 para personas con hipertensión (presión arterial alta)

Comida	Menú
Desayuno	6 oz. de jugo de naranja 1 taza de cereales integrales y pasas 1/8 taza de pasas 1 taza de leche con contenido bajo de grasa
Almuerzo	3/4 taza de pechuga de pollo cortada 1 cucharada de mayonesa con contenido bajo de grasa 1/2 pan de pita grande 3 palitos de zanahoria 2 rabanitos 2 hojas de lechuga 1 taza de yogur de fruta con contenido bajo de grasa 1 taza de té helado sin azúcar
Cena	4 oz. de pescado asado con hierbas 1 taza de pasta 1/2 taza de brócoli al vapor, con pasta 1/2 taza de tomates guisados, con pasta 1/2 taza de pimientos, con pasta 1/2 taza de espinaca cruda, ensalada 1/4 taza de tomates cherry, ensalada 1 cucharada de almendras en rodajas finas, ensalada 1 cucharada de aderezo de ensalada italiano light 1 panecillo integral 1 cucharadita de margarina 1 rodaja de melón 1 vaso de agua, con una rodaja de limón
Refrigerio	1 banana 1/2 taza de helado light 1/2 taza de leche sin grasa (descremada)

Notas: