

Prof. Dr. ANDRÉS RICARDO PÉREZ RIERA, M.D. Ph.D.

Design of Studies and Scientific Writing Methodology Laboratory,

Centro Universitário Saúde ABC, Santo André/SP, Brazil

The author does not report any conflict of interest regarding this article

MÁS DEL DR. PÉREZ RIERA



Dieta DASH: alimentación saludable para disminuir la presión arterial

DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), DASH (Enfoques dietéticos para detener la hipertensión). La dieta DASH enfatiza el tamaño correcto de las porciones, la variedad de alimentos y nutrientes.

Cómo DASH puede mejorar la salud y reducir la presión arterial.

DASH es la sigla de Dietary Approaches to Stop Hypertension (Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión). Es un enfoque de por vida para una alimentación saludable que está diseñado para ayudar a tratar o prevenir la hipertensión. El plan de dieta DASH fue desarrollado para reducir la presión arterial sin medicamentos.

La dieta DASH incentiva a disminuir el sodio en la dieta y a incorporar una variedad de alimentos ricos en nutrientes que ayudan a bajar la presión arterial, como **el potasio, el calcio y el magnesio.**

Al seguir la dieta DASH, es posible que se pueda reducir la presión arterial en apenas dos semanas. Con el tiempo, la presión arterial sistólica podría bajar de ocho a 14 puntos, lo que puede ser una gran diferencia en el riesgo. Debido a que la dieta DASH es una forma saludable de comer, ofrece beneficios para la salud además de simplemente reducir la presión arterial. La dieta DASH también está en línea con las recomendaciones alimenticias para prevenir la osteoporosis, el cáncer, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y diabetes.

Dieta DASH: Niveles de sodio

La dieta de enfoque alimentario para detener la hipertensión (DASH) enfatiza el consumo de vegetales, frutas y productos lácteos pobres en grasa, además de cantidades moderadas de granos integrales, pescado, aves y frutos secos.

Además de la dieta DASH estándar, también existe una versión de la dieta baja en sodio. Se puede elegir la versión de la dieta que satisfaga las necesidades individuales.

- Dieta DASH estándar: hasta 2300 miligramos (mg) de sodio al día.
- Dieta DASH baja en sodio: hasta 1500 mg de sodio al día.

Ambas versiones de la dieta DASH tienen como objetivo reducir la cantidad de sodio en la dieta en comparación con lo que se podría obtener en una dieta típica estadounidense, que puede llegar a la enorme suma de 3400 mg de sodio al día o más.

La dieta DASH estándar cumple con la recomendación de las Dietary Guidelines for Americans (Pautas de

Alimentación para los estadounidenses) de limitar el consumo de sodio a menos de 2300 mg por día. La Asociación Americana del Corazón recomienda 1500 mg de sodio al día como límite máximo para todos los adultos.

Dieta DASH: qué comer: Ambas versiones de la dieta DASH incluyen muchos granos enteros, frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa. La dieta DASH también incluye algo de pescado, aves y legumbres, y fomenta una pequeña cantidad de nueces y semillas varias veces a la semana.

Comer carne roja, dulces y grasas en pequeñas cantidades. La dieta DASH es baja en grasas saturadas, grasas trans y grasas totales.

Porciones recomendadas de cada grupo de alimentos para la dieta DASH de 2000 calorías al día.

Granos: 6 a 8 porciones al día

Los granos incluyen pan, cereales, arroz y pasta. Ejemplos de una porción de granos incluyen 1 rebanada de pan de trigo integral, 1 onza (una onza equivale a 28,35 gramos) de cereal seco, o 1/2 taza de cereal cocido, arroz o pasta. Es mejor comer granos enteros porque tienen más fibra y nutrientes que los refinados. Por ejemplo, usa arroz integral en lugar de arroz blanco, pasta integral en lugar de pasta regular y pan integral en lugar de pan blanco. Elegir productos etiquetados "100 % grano entero" o "100 % trigo entero"

Los granos son naturalmente pobres en grasa. Evitar las salsas de manteca, crema y queso.

Verduras: 4 a 5 porciones al día

Los tomates, las zanahorias, el brócoli, las batatas, las verduras y otras verduras son ricos en fibra, vitaminas y minerales como el potasio y el magnesio.

Ejemplos de una porción incluyen 1 taza de verduras de hoja verde crudas o 1/2 taza de verduras crudas o cocidas cortadas.

No considerar las verduras solo como guarniciones: una buena mezcla de verduras servidas sobre arroz integral o fideos de trigo entero pueden servir como el plato principal de una comida.

Las verduras frescas y congeladas son buenas opciones. Al comprar verduras congeladas y enlatadas, escoger las que están etiquetadas como bajas en sodio o sin sal agregada. Para aumentar el número de porciones que se consume diariamente, debemos ser creativos.

En un salteado, por ejemplo, cortar la cantidad de carne por la mitad y dobla las verduras.

Frutas: 4 a 5 porciones al día

Muchas frutas necesitan poca preparación para convertirse en una parte saludable de una comida o merienda. Al igual que las verduras, son ricas en fibra, potasio y magnesio y pobres en grasa (los cocos son una excepción).

Ejemplos de una porción incluyen una fruta mediana; 1/2 taza de fruta fresca, congelada o enlatada; o 4 onzas (113 gramos) de jugo.

Comer un trozo de fruta con las comidas y uno como tentempié, luego completar el día con un postre de frutas frescas cubierto con una cucharada de yogur bajo en grasa.

Ingerir las cáscaras comestibles siempre que sea posible.

Las cáscaras de manzanas, peras y la mayoría de las frutas

añaden una textura interesante a las recetas y contienen nutrientes y fibra saludables.

Las frutas y jugos cítricos, pueden interactuar con ciertos medicamentos y alterar la absorción.

Las frutas o jugos enlatados, debemos asegurarnos de que no se le agregue azúcar.

Lácteos: 2 a 3 porciones al día

La leche, el yogur, el queso y otros productos lácteos son fuentes importantes de calcio, vitamina D y proteínas. Pero la clave es asegurarse de que se elijas productos lácteos que sean pobres en grasa o sin grasa porque, de lo contrario, pueden ser una fuente importante de grasa, y la mayor parte de ella está saturada.

Ejemplos de una porción incluyen 1 taza de leche descremada o 1 por ciento de leche, 1 taza de yogur bajo en grasa o 1 1/2 onzas (42 gramos) de queso parcialmente descremado.

El yogur congelado bajo en grasa o sin grasa puede ayudar a aumentar la cantidad de productos lácteos. Agrega fruta es saludable.

Los intolerantes a productos lácteos, deben elegir productos sin lactosa o considera tomar un producto de venta libre que contenga la enzima lactasa, la cual puede reducir o prevenir los síntomas de la intolerancia a la lactosa.

Cuidado con los quesos regulares e incluso con los quesos sin grasa, ya que tienen un alto contenido de sodio.

Carne magra, aves y pescado: 6 porciones de 1 onza (28 gramos) o menos al día

La carne puede ser una fuente rica en proteínas, vitaminas B, hierro y cinc. Elegir variedades magras y no más de 6

porciones de 1 onza (28 gramos) al día. Reducir la porción de carne dará espacio para más verduras.

Ejemplos de una porción incluyen 1 huevo o 1 onza (28 gramos) de carne, aves o pescado cocidos.

Retirar la piel y la grasa de las aves de corral y la carne y luego hornear, asar a la parrilla o asar en lugar de freír en grasa.

Comer pescado es saludable para el corazón, como salmón, arenque y atún. Estos tipos de pescado tienen un alto contenido de ácidos grasos omega-3, que son saludables para el corazón.

Nueces, semillas y legumbres: 4 a 5 porciones a la semana

Las almendras, las semillas de girasol, los frijoles, los guisantes, las lentejas y otros alimentos de esta familia son buenas fuentes de magnesio, potasio y proteínas.

También están llenos de fibra y fitoquímicos, que son compuestos de plantas que pueden proteger contra algunos tipos de cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Los tamaños de las porciones deben ser pequeños y están destinados a consumirse solo unas pocas veces a la semana porque estos alimentos son más ricos en calorías.

Ejemplos de una porción incluyen 1/3 de taza de nueces, 2 cucharadas de semillas o mantequilla de nueces, o 1/2 taza de frijoles o guisantes cocidos.

Las nueces a veces tienen mala reputación por su contenido de grasa, pero contienen tipos saludables de grasa (grasa monoinsaturada y ácidos grasos omega-3).

Sin embargo, las nueces son altas en calorías, así que cómerlas con moderación. Agregarlos a las frituras, ensaladas o cereales.

Los productos a base de soja, como el tofu y el tempeh, pueden ser una buena alternativa a la carne porque contienen todos los aminoácidos que el cuerpo necesita para producir una proteína completa, igual que la carne.

Grasas y aceites: 2 a 3 porciones al día

La grasa ayuda a absorber las vitaminas esenciales y ayuda al sistema inmunitario. Pero el exceso aumenta el riesgo de cardiopatías, diabetes y obesidad.

La dieta DASH se esfuerza por lograr un equilibrio saludable al limitar la grasa total a menos del 30% de las calorías diarias provenientes de las grasas, con un enfoque en las grasas monoinsaturadas más saludables.

Ejemplos de una porción incluyen 1 cucharadita de margarina suave, 1 cucharada de mayonesa o 2 cucharadas de aderezo para ensaladas.

Las grasas saturadas y las grasas trans son las principales responsables de aumentar el riesgo de enfermedad de las arterias coronarias en la dieta.

DASH ayuda a mantener la grasa saturada diaria por debajo del 6% de las calorías totales al limitar el uso de carne, manteca, queso, leche entera, crema y huevos, junto con alimentos hechos de manteca de cerdo, manteca sólida y aceites de palma y coco.

Evitar las grasas trans, que se encuentran comúnmente en alimentos procesados como galletas saladas, productos horneados y fritos.

Leer las etiquetas de los alimentos en la margarina y el aderezo para ensaladas para que se pueda elegir los alimentos que son más bajos en grasas saturadas y libres de grasas trans.

Dulces: 5 porciones o menos a la semana

No es necesario eliminar dulces por completo en la dieta DASH; solo tener cuidado con ellos. Ejemplos de una porción incluyen 1 cucharada de azúcar, jalea o mermelada; 1/2 taza de sorbete; o 1 taza de limonada. Al comer dulces, escoger aquellos que no contengan grasa o que sean bajos en grasa, como sorbetes, helados de frutas, gominolas, caramelos duros, galletas graham o galletas bajas en grasa. Los edulcorantes como el aspartame (NutraSweet, Equal) y la sucralosa (Splenda) pueden ayudar a satisfacer tu gusto por los dulces sin afectar el azúcar. Pero usarlos con sensatez. Está bien cambiar una cola dietética por una cola normal, pero no en lugar de una bebida más nutritiva como la leche baja en grasa o incluso agua. Reducir el azúcar añadida, que no tiene valor nutricional, pero puede contener calorías.

Dieta DASH: alcohol y cafeína

Beber demasiado alcohol puede aumentar la presión arterial. Las pautas alimentarias para los estadounidenses recomiendan que los hombres limiten el consumo de alcohol a no más de dos copas al día y las mujeres a una o menos.

La dieta DASH no aborda el consumo de cafeína. La influencia de la cafeína en la presión arterial sigue siendo incierta. Pero la cafeína puede hacer que la presión arterial aumente al menos temporalmente.

Siendo hipertenso la cafeína podría afectar la presión arterial pero es polémico.

La dieta DASH y el adelgazamiento

Aunque la dieta DASH no es un programa para bajar de peso, es posible que se pierda.

La dieta DASH generalmente incluye alrededor de 2000 calorías al día. Si tenemos sobrepeso, es posible que se necesite ingerir menos calorías. Es posible que haya que ajustar las metas calóricas.

Consejos para reducir el consumo de sodio

Los alimentos que constituyen el núcleo de la dieta DASH tienen naturalmente bajo contenido de sodio. Por lo tanto, con solo seguir la dieta DASH, es probable reducir el consumo de sodio.

También reducen el sodio:

Usas especias o saborizantes sin sodio con los alimentos en lugar de sal, no añadir sal al cocinar arroz, pasta o cereales calientes, enjuagar los alimentos enlatados para eliminar parte del sodio, compras alimentos etiquetados como "sin sal añadida", "sin sodio", "con bajo contenido de sodio" o "muy bajo contenido de sodio".

Una cucharadita de sal de mesa tiene 2325 mg de sodio. Cuando leamos las etiquetas de los alimentos, sorprenderá la cantidad de sodio que contienen algunos alimentos procesados.

Incluso las sopas con bajo contenido de grasa, las verduras enlatadas, los cereales listos para comer y el pavo en rodajas de la fiambrería local (alimentos que puedes haber considerado saludables) a menudo tienen mucho sodio. Se puede notar una diferencia en el sabor cuando se elige alimentos y bebidas con bajo contenido de sodio. Si las cosas parecen demasiado suaves, introduce gradualmente alimentos con bajo contenido de sodio y reduce la sal de mesa hasta que alcanzar la meta de sodio. Eso dará tiempo el paladar adaptarse.

El uso de mezclas de condimentos sin sal o hierbas y especias también puede facilitar la transición. Puede tomar varias semanas para que las papilas gustativas se acostumbren a los alimentos menos salados.

Unir las piezas para comprender la dieta DASH

Prueba estas estrategias para comenzar con la dieta DASH: Cambiar gradualmente. Si al iniciar la persona come solamente una o dos porciones de frutas o verduras al día, tratar de agregar una porción en el almuerzo y otra en la cena.

En lugar de hacer un cambio radical y consumir solo granos integrales, comenzar haciendo que una o dos de las porciones de granos sean integrales.

El aumento gradual del consumo de frutas, verduras y granos integrales también puede ayudar a prevenir la hinchazón o la diarrea que pueden ocurrir si no se está acostumbrado a comer una dieta con mucha fibra. También se puede probar productos de venta libre para ayudar a reducir el gas de los frijoles y las verduras.

Recompensar los éxitos y perdonar los errores.

Recompensarse con un premio no alimenticio por los logros. Todo el mundo tropieza, especialmente cuando se aprende algo nuevo. Cambiar el estilo de vida es un proceso a largo plazo. Averiguar qué desencadenó el contratiempo y luego seguir con la dieta DASH.

Agrega actividad física. Para reducir la presión arterial, considerar aumentar la actividad física además de seguir la dieta DASH. La combinación de la dieta DASH y la actividad física hace que sea más probable que se reduzca la presión arterial.

Una alimentación saludable no es una propuesta de todo o nada. Lo más importante es que, en promedio, se coma alimentos más saludables con mucha variedad, tanto para mantener la dieta nutritiva como para evitar el aburrimiento o los extremos. Y con la dieta DASH, se puede tener ambas cosas.