

Receta DASH: Ensalada de pollo

Ingredientes para 6 personas:

- 1 pechuga de pollo pequeña, cocida o asada, sin piel
- 6 ciruelas secas, sin carozo, trozadas
- 1 lechuga
- 1/2 pimiento rojo
- 1 palta (optativo)
- 3 cebollines
- 6 cucharadas de cilantro
- Sal, pimienta
- Vinagre o jugo de limón al gusto
- Aceite de maíz o pepita de uva u oliva al gusto

Preparación:

- Lavar y trozar la lechuga, el pimiento y los cebollines.
- Lavar y picar muy fino el cilantro.
- Trozar la pechuga de pollo en cubos. Mezclar con la lechuga, pimiento, cebollines, ciruelas trozadas, palta y cilantro.
- Preparar una limoneta o vinagreta con el aceite, limón o vinagre, sal y pimienta, y verter sobre la ensalada. Mezclar y servir acompañada de tostaditas.

No importa el nivel socio económico ni el cultural, esta dieta es fácil de seguir, adecuada para todas las edades.

LAS ENFERMEDADES SON
DE LO MÁS ANTIGUO
Y NADA
ACERCA DE ELLAS HA CAMBIADO
SOMOS NOSOTROS
LO QUE CAMBIAMOS
AL APRENDER
A RECONOCER EN ELLAS
LO QUE ANTES
NO PERCIBIAMOS

REF.:

National Heart, Lung, and Blood Institute, National Institutes of Health.
Dietary Approaches to Stop Hipertension Institute

Agregamos valor, protegiendo a las **personas**

107300146



DIETA DASH

UN SALVAVIDAS NATURAL
PARA LA HIPERTENSION

Agregamos valor, protegiendo a las **personas**



¿Qué es la Dieta D.A.S.H.?

Se trata de un nuevo **Enfoque Dietético para frenar la hipertensión**, basado en el consumo habitual de alimentos protectores de la salud.

Está compuesta de frutas, vegetales, lácteos descremados, cereales integrales, frutos secos, legumbres y carnes blancas, con moderado consumo de carnes rojas, sal y azúcar.

La dieta DASH se asocia con una presión sistólica significativamente menor en todos los niveles de ingesta de sodio, especialmente en los hipertensos.

¿Cómo funciona?

Como un estilo de alimentación que disminuye la hipertensión y el colesterol alto, por tratarse de una dieta baja en grasas saturadas, grasa total y colesterol, a la misma vez que es alta en minerales como potasio, magnesio y calcio.

Estos minerales se encuentran en los siguientes alimentos:

Alimentos ricos en Calcio	Alimentos ricos en Potasio	Alimentos ricos en Magnesio
Leguminosas (arvejas, garbanzos, lentejas, habas) sardinas, salmón, langostinos, camarones, miel, almendras, nueces, trigo, acelga, espinacas, brócoli, repollo, ajos, cebollas, manzanas, peras, mangos, plátanos, paltas, avena, albahaca, leche,	Porotos, germen de trigo, soya, nueces, plátanos, acelga, zapallo, zanahoria, repollitos de bruselas, papas, paltas, melones, sandías, fresas, frambuesas, grosellas, duraznos, manzanas, tomates, naranjas, kivis, uva, papayas, pescados y mariscos, leche, yogurt, ternera, pollo, pavo.	avena, lechuga, espárragos, trigo, papas, zapallo, arvejas, lentejas, ciruelas, avellanas, nueces, pistacho, maní, garbanzos, porotos, chocolate, pan integral

¿Cuánto podemos consumir de la dieta DASH?

Presentamos una guía con sugerencias de porciones.

Los Alimentos y Porciones	Los Ejemplos de Una Porción
Cereales 7 a 8 al día	1 rebanada de pan 1/2 taza de cereal seco 1/2 taza de arroz cocinado, pasta o arroz 1 papa mediana
Vegetales 4 a 5 al día	1 taza de vegetales crudos con hojas 1/2 taza de vegetales crudos sin hojas 1/2 taza de vegetales cocidos 3/4 taza de jugo de vegetal
Frutas 4 a 5 al día	3/4 taza de jugo de fruta 1 fruta mediana 1/2 taza de fruta fresca, congelada o enlatada 1/2 taza fruta seca
Derivados de Leche sin grasa o con baja grasa 2 a 3 al día	1 taza de leche sin grasa o leche de 1% 1 taza de yogurt con baja grasa 1 reb. queso sin grasa
Carnes, aves y pescados 2 o menos al día	120 gramos de carne asada o al horno, pollo sin piel o mariscos
Nueces, Semillas y leguminosas 4 a 5 por semana	1/2 taza de leguminosas cocinadas 6 mitades de nueces
Grasas y Aceites 2 a 3 al día	1 cucharada de aceite o margarina suave 1 cucharada de mayonesa regular 1 cucharadas de mayonesa baja en grasa

Algunas recomendaciones adicionales

- Al revisar el etiquetado de los alimentos, escoja aquellos bajos en sodio.
- Compre vegetales frescos y congelados, evite los enlatados altos en sodio
- Prefiera carnes de ave o pescados
- Consuma cantidades moderadas de frutos secos
- Revise el contenido de azúcar y sal de sus cereales
- Condimente sus comidas con hierbas aromáticas como orégano, albahaca, romero, salvia, cilantro, perejil, etc.
- Modere la ingesta de alcohol y tabaco
- Practique técnicas de manejo de estrés: gimnasia suave, baile, yoga, meditación, actividades al aire libre
- Controle su peso corporal.