

LOS BENEFICIOS DE LAS DIETAS MEDITERRÁNEA Y DASH



¿QUÉ ES LA DIETA MEDITERRÁNEA?

- Se basan en los hábitos alimentarios tradicionales de los países que bordean el mar Mediterráneo
- Se centra en los patrones alimentarios generales en lugar de seguir fórmulas o cálculos estrictos
- Recomendada por los médicos para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y mejorar la salud del corazón
- Puede mejorar la salud del corazón

CONCEPTOS BÁSICOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA

- Hace hincapié en las frutas ricas en antioxidantes como los tomates, los arándanos azules, los arándanos rojos, la calabaza amarilla, las frambuesas y las fresas
- Hace hincapié en las verduras, los cereales integrales, los frijoles y las legumbres
- Incluya:
 - Productos lácteos bajos en grasa o sin grasa
 - Limite la carne roja a una o dos veces al mes
 - Consuma pescado (salmón, atún, caballa, trucha) y aves al menos dos veces por semana
 - Aceites vegetales no tropicales como el aceite de oliva
 - Consuma frutos secos como almendras y nueces
 - Limite los azúcares añadidos, las bebidas azucaradas, el sodio, los alimentos muy procesados, los carbohidratos refinados, las grasas saturadas y las carnes grasas o procesadas
- Beba alcohol con moderación
- Beba mucha agua
- Disfrute de las comidas con amigos para hacer de la comida un evento social y promover el comer despacio



¿QUÉ ES LA DIETA DASH?

- D.A.S.H. son las siglas en inglés de Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión
- Enfoque de por vida para una alimentación sana diseñada para tratar y prevenir la hipertensión
- Desarrollada para bajar la tensión arterial sin medicación

DASH BÁSICO

- Consuma menos de 2300 mg de sodio al día
- Consuma 4-5 raciones de verduras al día
- No consuma más de 2-3 raciones de lácteos desnatados o bajos en grasa al día
- Consuma carne, aves y pescado:
 - Raciones de 6-1 oz al día
 - Elimine la grasa visible de las carnes
 - Opte por preparar las carnes al horno, a la parrilla o a la plancha
 - Limite los dulces y los alimentos ricos en azúcar a no más de 5 porciones a la semana
 - Limite las grasas y aceites como la mantequilla o la mayonesa a 2-3 raciones al día
 - Consuma cereales integrales y límitelos a no más de 6-8 raciones al día
 - Consuma frutos secos, semillas y legumbres 4-5 raciones a la semana
 - Limite los productos lácteos bajos en grasa a menos de 5 raciones por semana

LOGRE UNA ALIMENTACIÓN CARDIOSALUDABLE HACIENDO LO SIGUIENTE:

- Siga el modo de alimentación mediterráneo o la dieta DASH para una alimentación cardiosaludable
- Incorpore el ejercicio varias veces al día. Caminar 15 minutos tres veces al día se recomienda más que hacer ejercicio 30 minutos una vez al día. Consulte con su médico antes de incorporar actividad física adicional
- Mantenga un peso saludable
- Absténgase de fumar
- Beba alcohol con moderación



Tanto la dieta mediterránea como la DASH recomiendan consumir proteínas procedentes del pescado y las aves. Pruebe esta sencilla receta de ensalada de salmón para cubrir las necesidades diarias.

ENSALADA FÁCIL DE SALMÓN

Ingredientes

- 1 lata de salmón (14.75 oz, escurrido)
- 1 taza de condimento de pepinillos (eneldo o pepinillos dulces o picados)
- 1 taza de yogur natural (descremado)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de zumo de limón (aproximadamente 1/2 limón)
- 1 taza de verduras para ensalada

Instrucciones

1. En un bol mediano, desmenuce el salmón y machaque las espinas pequeñas con un tenedor.
2. Añada el condimento, el yogur, el aceite de oliva y el zumo de limón.
3. Mezcle todo hasta que esté bien combinado.
4. Enfríe antes de servir. Sírvala sobre un lecho de ensalada verde.
5. Refrigere las sobras antes de 2 horas.

Receta modificada de USDA

<https://www.nutrition.gov/recipes/salmon-salad-mix>



HackensackMeridianHealth.org. Escanee para ver el calendario de eventos

Esta información es de carácter educativo y no debe tomarse como una recomendación específica. Hable con su proveedor de cuidados de salud sobre sus necesidades personales.

POP-9092-09-25-KS

