



[Página Principal](#) → [Enciclopedia médica](#) → Dieta DASH para reducir la hipertensión arterial

Dirección de esta página: //medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000770.htm

## Dieta DASH para reducir la hipertensión arterial

DASH es la sigla en inglés de *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión) y es recomendada por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. La dieta DASH puede ayudar a bajar la presión arterial alta, el colesterol y otras grasas en la sangre. Puede ayudar a reducir el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular y ayuda a bajar de peso. Esta dieta es baja en sodio (sal) y rica en nutrientes.

### ¿Cómo funciona la dieta DASH?

La dieta DASH reduce la presión arterial alta al disminuir la cantidad de sodio en su dieta a 2300 miligramos (mg) al día. Bajar el sodio a 1500 mg al día reduce aun más la presión arterial. La dieta DASH también incluye una variedad de alimentos ricos en nutrientes que pueden ayudar a algunas personas a bajar la presión arterial, tales como potasio, calcio y magnesio.

Con la dieta DASH, usted:

- Consumirá muchas verduras, frutas y productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
- Incluirá granos enteros, legumbres, semillas, nueces y aceites vegetales
- Comerá pescado, aves y carnes magras
- Reducirá la sal, las carnes rojas, los dulces y las bebidas azucaradas
- Reducirá las bebidas alcohólicas

También debe hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada casi todos los días de la semana. Los ejemplos incluyen caminata rápida o montar en bicicleta. Póngase como meta hacer por lo menos 2 horas y 30 minutos de ejercicio por semana.

Puede seguir la dieta DASH si desea prevenir la presión arterial alta. También le puede ayudar a perder el peso extra. La mayoría de las personas pueden beneficiarse de una reducción de la ingesta de sodio a 2300 mg al día.

Su proveedor de atención médica puede sugerirle que reduzca a 1500 mg al día si usted:

- Ya sufre de presión arterial alta
- Tiene diabetes o enfermedad renal crónica
- Es afroamericano
- Tiene 51 años de edad o más

Si usted toma medicamentos para tratar la presión arterial alta, no deje de tomarlos mientras lleva la dieta DASH. No olvide decirle a su proveedor que usted está haciendo esa dieta.

## ¿Cómo empezar?

Con la dieta DASH, usted puede comer alimentos de todos los grupos alimenticios. Pero usted incluirá más de los alimentos que son naturalmente bajos en sal, colesterol y grasas saturadas. También incluirá alimentos que son ricos en potasio, calcio, magnesio y fibra.

Seguir la dieta “DASH” (Dietary Approaches to Stop Hypertension) puede contribuir a reducir la presión arterial



ADAM.

La siguiente es una lista de los grupos de alimentos y cuántas porciones de cada uno debe consumir al día. Para una dieta que tenga 2,000 calorías al día, usted debe comer:

- Verduras (de 4 a 5 porciones al día)
- Frutas (de 4 a 5 porciones al día)
- Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, tales como leche o yogur (de 2 a 3 porciones al día)
- Granos (de 6 a 8 porciones al día y 3 deben ser de granos integrales)
- Pescados, carnes magras y aves de corral (2 porciones o menos al día)
- Legumbres, semillas y nueces (de 4 a 5 porciones a la semana)
- Grasas y aceites (de 2 a 3 porciones al día)
- Dulces o azúcares agregados, tales como gelatina, caramelos duros, jarabe de arce, sorbete y azúcar (menos de 5 porciones a la semana)

La cantidad de porciones que consuma cada día dependerá de cuántas calorías necesite.

- Si usted está tratando de bajar de peso, es posible que necesite menos porciones de las que aparecen en la lista.
- Si no es muy activo, procure consumir la cantidad menor de porciones de la lista.
- Si es moderadamente activo, consuma la cantidad mayor de porciones.
- Si es muy activo, es posible que necesite más porciones de las que aparecen en la lista.

Su proveedor puede ayudarle a encontrar la cantidad correcta de porciones al día para usted.

## Conozca los tamaños de las porciones

Para saber qué tanto comer, necesita conocer los tamaños de las porciones. A continuación, se presentan porciones de muestra para cada grupo de alimentos.

Verduras:

- 1 taza (70 gramos) de verduras de hoja crudas

- ½ taza (90 gramos) de verduras crudas o cocidas y picadas

#### Frutas:

- 1 fruta mediana (6 onzas o 168 gramos)
- ½ taza (70 gramos) de frutas frescas, congeladas o enlatadas
- ¼ de taza (25 gramos) de fruta deshidratada

#### Productos lácteos sin grasa o bajos en grasa:

- 1 taza (240 mililitros) de leche o yogur
- 1 ½ onzas o 50 gramos de queso

Granos enteros (Procure que todas sus opciones de granos sean de granos integrales. Los productos de granos integrales contienen más fibra y proteínas que los productos de granos "refinados".):

- 1 rebanada de pan
- ½ taza (80 gramos) de arroz, pasta o cereales cocidos

#### Carnes magras, de aves de corral y pescado:

- 3 onzas (85 g) de carne magra, pescado o aves de corral cocida

#### Nueces, semillas y legumbres:

- ½ taza (90 gramos) de legumbres cocidas (frijoles o guisantes secos)
- 1/3 taza (45 g) de nueces
- 1 cucharada (10 gramos) de semillas

#### Grasas y aceites:

- 1 cucharadita (5 mililitros) de aceite vegetal
- 2 cucharadas (30 gramos) de aderezo para ensalada con contenido bajo de grasa
- 1 cucharadita (5 gramos) de margarina blanda

#### Dulces y azúcares agregados:

- 1 cucharada (15 gramos) de azúcar
- 1 cucharada (15 gramos) de gelatina o mermelada
- ½ taza (70 gramos) de sorbete, postre de gelatina

## **Consejos para seguir la dieta DASH**

La dieta DASH está diseñada para que sea fácil de seguir. Sin embargo podría significar hacer algunos cambios en la forma como come actualmente. Para comenzar:

- No trate de hacer cambios totalmente de una vez. Está bien cambiar sus hábitos alimentarios gradualmente.
- Para agregarle verduras a su dieta, pruebe con una ensalada en el almuerzo. O agregue pepino, lechuga, zanahorias ralladas o tomates a los emparedados.
- Siempre debe haber algo verde en su plato. Está bien utilizar verduras congeladas en lugar de las frescas. Solo verifique en el paquete que el producto no contenga sal ni grasa agregada.

- Agregue fruta en rebanadas a su cereal o avena para el desayuno.
- Para el postre, elija fruta fresca o yogur con contenido bajo de grasa en lugar de dulces ricos en calorías, como tortas o pasteles.
- Elija refrigerios saludables, tales como pasteles de arroz o palomitas de maíz sin sal, verduras crudas o yogur. Las frutas deshidratadas, las semillas y las nueces también son opciones fabulosas como refrigerios. Simplemente conserve las porciones pequeñas ya que estos alimentos tienen un alto contenido de calorías totales.
- Piense en la carne como parte de su comida, en lugar de ser el plato principal. Reduzca las porciones de carne magra a 6 onzas (alrededor de 170 gramos) al día. Puede consumir dos porciones de 3 onzas (85 gramos) durante el día.
- Trate de cocinar sin carne por lo menos dos veces cada semana. Utilice en su lugar frijoles, nueces, queso de soja (soya) o huevos para obtener proteína.

## Consejos para disminuir la sal

Para disminuir la cantidad de sal en su dieta:

- Retire el salero de la mesa.
- Sazone sus alimentos con hierbas y especias en lugar de sal. El limón, la naranja lima y el vinagre también le aportan sabor.
- Evite los alimentos enlatados y las entradas congeladas. A menudo son ricos en sal. Cuando prepara los alimentos desde el principio tiene más control sobre la cantidad de sal que les pone.
- Revise todas las etiquetas de alimentos para ver el contenido de sodio. Se puede sorprender de cuánto y dónde lo encuentra. Las cenas congeladas, las sopas, los aderezos para ensaladas y las comidas preparadas con frecuencia tienen mucho sodio.
- Elija alimentos que contengan menos del 5% del valor diario de sodio.
- Busque versiones de los alimentos con bajo contenido de sodio cuando pueda encontrarlos.
- Reduzca los alimentos y condimentos que tengan mucha sal, como encurtidos, aceitunas, embutidos, salsa de tomate, salsa de soja (soya), mostaza y salsa para parrilla.
- Cuando salga a cenar, solicite que le preparen la comida sin nada de sal ni glutamato monosódico (GMS) agregados.

## Dónde obtener más información

Hay muchos libros sobre el plan para la dieta DASH con el fin de ayudarle a comenzar. Estos libros también pueden ofrecer muestras de planes de comidas e ideas de recetas.

## Referencias

Arnett DK, Blumenthal RS, Albert MA, et al. 2019 ACC/AHA Guideline on the primary prevention of cardiovascular disease: A report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Clinical Practice Guidelines. *Circulation*. 2019;140(11):e596-e646. PMID: 30879355 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30879355/ [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30879355/].

Bakris GL, Sorrentino MJ. Systemic hypertension: mechanisms, diagnosis, and treatment. In: Libby P, Bonow RO, Mann DL, Tomaselli GF, Bhatt DL, Solomon SD, eds. *Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine*. 12th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2022:chap 26.

Mozaffarian D. Nutrition and cardiovascular and metabolic diseases. In: Libby P, Bonow RO, Mann DL, Tomaselli GF, Bhatt DL, Solomon SD, eds. *Braunwald's Heart Disease: A Textbook of Cardiovascular Medicine*. 12th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2022:chap 29.

National Heart, Lung, and Blood Institute (NIH) website. The DASH eating plan. [www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan](https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan) [https://www.nhlbi.nih.gov/education/dash-eating-plan]. Updated December 29, 2021. Accessed January 17, 2023.

Rayner B, Charlton KE, Berman W. Nonpharmacologic prevention and treatment of hypertension. In: Feehally J, Floege J, Tonelli M, Johnson RJ, eds. *Comprehensive Clinical Nephrology*. 6th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2019:chap 35.

Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, et al. 2017CC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *J Am Coll Cardiol*. 2018;71(19):e127-e248. PMID: 29146535 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29146535/ [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29146535/].

## Última revisión 10/25/2022

Versión en inglés revisada por: Frank D. Brodkey, MD, FCCM, Associate Professor, Section of Pulmonary and Critical Care Medicine, University of Wisconsin School of Medicine and Public Health, Madison, WI. Also reviewed by David C. Dugdale, MD, Medical Director, Brenda Conaway, Editorial Director, and the A.D.A.M. Editorial team.

Traducción y localización realizada por: DrTango, Inc.

### Conozca cómo citar esta página



Health Content  
Provider  
06/01/2025

A.D.A.M., Inc. está acreditada por la URAC, también conocido como American Accreditation HealthCare Commission ([www.urac.org](http://www.urac.org)). La acreditación de la URAC es un comité auditor independiente para verificar que A.D.A.M. cumple los rigurosos estándares de calidad e integridad. A.D.A.M. es una de las primeras empresas en alcanzar esta tan importante distinción en servicios de salud en la red. Conozca más sobre [la política editorial](#), [el proceso editorial](#), y [la política de privacidad](#) de A.D.A.M. A.D.A.M. es también uno de los miembros fundadores de la Junta Ética de Salud en Internet (*Health Internet Ethics*, o *Hi-Ethics*) y cumple con los principios de la Fundación de Salud en la Red (*Health on the Net Foundation*: [www.hon.ch](http://www.hon.ch)).

La información aquí contenida no debe utilizarse durante ninguna emergencia médica, ni para el diagnóstico o tratamiento de alguna condición médica. Debe consultarse a un médico con licencia para el diagnóstico y tratamiento de todas y cada una de las condiciones médicas. Los enlaces a otros sitios se proporcionan sólo con fines de información, no significa que se les apruebe. No se otorga garantía de ninguna clase, ya sea expresa o implícita, en cuanto a la precisión, confiabilidad, actualidad o exactitud de ninguna de las traducciones hechas por un proveedor de servicios externo de la información aquí contenida en otro idioma. © 1997-2025 A.D.A.M., unidad de negocios de Ebix, Inc. La reproducción o distribución parcial o total de la información aquí contenida está terminantemente prohibida.

