

¡Así es el plan de alimentación DASH!



“Dietary Approaches to Stop Hypertension”

es el significado de las siglas DASH, un plan alimenticio bajo en grasas saturadas, colesterol y grasas totales, que promueve el alto consumo de:¹

- Frutas.
- Verduras.
- Leche y productos lácteos sin grasa o con poca grasa.
- Granos enteros.
- Pescado.
- Aves.
- Nueces.

Beneficios para los pacientes con diabetes:²

- Disminución y control de la presión arterial.
- Consumo de alimentos que son fuente natural de potasio, magnesio, fibra y calcio.
- Reducción del consumo de sodio.



¿Qué debe tener en cuenta antes de iniciar este plan?

Que existen dos esquemas DASH, uno con una ingesta máxima de sodio al día:

- 2,300 mg.
- 1,500 mg.

Referencias:

1. NIH. Your guide to lowering your blood pressure with DASH. NIH 2006. Publication No. 06-4082. Disponible en: https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new_dash.pdf. Consultado en abril 2020.

2. ADA. Standards of Medical Care in diabetes—2020. Diabetes Care. 2020; 43(Suppl. 1):S1–S212.

Material de uso exclusivo para profesionales de la salud.

D.R. © 2021 Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc., Kenilworth, N.J., E.U.A. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total. MSD Calle 127A # 53 A - 45, Complejo empresarial Colpatria, Torre 3 - piso 8, Bogotá, D.C., Colombia.