

Empezar con DASH

COMER SALUDABLE, RESULTADOS COMPROBADOS

El plan de alimentación DASH es fácil de adoptar. Pequeños cambios podrían llevar gradualmente a beneficios significativos. Siga estos pasos para empezar un estilo de vida saludable para el resto de su vida.

Coles

Frijoles

Moras

Papas

Salmón

1

Evalué en dónde se encuentra ahora.

El plan de alimentación DASH no requiere comidas especiales ni recetas difíciles de seguir. Una forma de empezar es usando el [planificador de peso corporal \(niddk.nih.gov/bwp, en inglés\)](https://www.niddk.nih.gov/bwp), el cual es una herramienta en línea, interactiva y gratuita para descubrir cuántas calorías necesita por día para mantener o alcanzar el peso deseado. Luego complete la hoja de trabajo [¿Qué hay en su plato?](#) por algunos días y mire cómo sus actuales hábitos de alimentación se comparan con el plan DASH. Esto le ayudará a ver qué cambios debe hacer.

2

Hable con su médico acerca de sus medicinas.

Si toma medicinas para controlar la presión arterial o el colesterol, no debe suspenderlas. Siga el plan de alimentación DASH y hable con su médico acerca del tratamiento con medicinas como parte del plan completo para su bienestar.

3

Convierta DASH en parte de su vida saludable.

El plan de alimentación DASH junto con otros cambios en el estilo de vida pueden ayudarle a controlar su presión arterial y a bajar su colesterol. Recomendaciones importantes para el estilo de vida incluyen: alcanzar y mantener un peso saludable, hacer actividad física regularmente, y si usted toma alcohol, hacerlo con moderación (no más de una bebida por día para las mujeres y no más de dos por día para los hombres).

4

DASH es para todos en la familia.

Empiece con [Una semana con el plan de alimentación DASH](#) si usted quiere usar menús similares a los del estudio del DASH. Luego realice sus propios menús usando sus comidas favoritas. De hecho, toda su familia puede comer usando el plan de alimentación DASH porque este se puede adaptar para satisfacer distintas necesidades nutricionales, preferencias de comidas y requerimientos dietéticos.

5

No se preocupe.

Recuerde que algunos días sus comidas podrían contener más de la cantidad recomendada de un grupo de alimentos y menos de otro. O usted podría consumir mucho sodio en un solo día. Haga su mejor esfuerzo para mantener el promedio de varios días en el rango de las recomendaciones del plan de alimentación DASH y el nivel de sodio recomendado para usted.