

## ¡Reduzca su presión arterial consumiendo alimentos saludables!

### ¡Elija consumir **MÁS** de estos alimentos!

*ejemplos a continuación*

#### Granos integrales:

- Pan, cereales, pastas integrales, etc.
- Avena
- Arroz integral o salvaje
- Maíz



#### Frutas (frescas, congeladas o deshidratadas sin azúcar):

- Naranjas, manzanas, dátiles, plátanos, pasas, ciruelas, chabacanos, mangos, melones, duraznos



#### Verduras (frescas o congeladas):

- Tomate, brócoli, pimiento morrón, calabaza, espinaca, coliflor, verduras de hoja verde, champiñón, camote, calabacín, col de Bruselas, repollo, ejote, plátano macho, papa



#### Leche o productos lácteos sin grasa o descremados:

- Leche o yogur sin grasa o descremado (1%)
- Queso bajo en grasa y sin sal
- Leches alternativas sin azúcar (soya, almendra, etc.)



#### Frutas secas, semillas y legumbres (*proteínas vegetales*)

- Cacahuets, almendras, nueces pistachos, castañas sin sal
- Semillas de girasol, semillas de calabaza, semillas de lino, semillas de chía sin sal
- Legumbres/chícharos: Frijoles pintos, guisantes partidos, frijoles negros, garbanzos, lentejas



### ¡Elija consumir **ALGUNOS** de estos alimentos!

#### Buenas fuentes de proteína (6 onzas o menos por día):

- Pescado
- Pollo o pavo (sin piel)
- Huevos o claras de huevo
- Carne de res y cerdo al horno o asada



#### Grasas saludables (consumo en pequeñas cantidades):

- Aceite de oliva o de canola
- Margarina suave de aceite de canola o de maíz
- Aguacate



### ¡Elija consumir menos de estos alimentos!

**Alimentos con alto contenido de sal:** tocino, salchicha, jamón, alimentos enlatados, comidas congeladas, queso procesado, carnes frías

**¿Sabía usted?** ¡Que más del 75% de la sal (sodio) que consumimos proviene de alimentos procesados o previamente envasados y de los alimentos que comemos en restaurantes!

**Condimentos con alto contenido de sal:** sal, salsa de soya, salsa teriyaki, salsa de pescado, salsa de ostión, salsa BBQ, caldo, pimienta con limón

**Bebidas alcohólicas:** no consumir más de 1 o 2 bebidas alcohólicas al día (cerveza de 12 onzas o copa de vino 5 onzas)

#### Postres, dulces, bebidas endulzadas:

- Caramelos, tartas, galletas, pastel, helado, productos de pastelería
- Refresco, jugo, té dulce, bebidas deportivas, limonada

#### Alimentos fritos:

- Papas fritas, donas, chicharrón, sopa de fideos instantánea

Mientras más verduras, frutas y granos integrales consuma, más sano estará su ♥.

Si no es fácil adquirir alimentos saludables, consulte al personal de enfermería de la clínica o a su proveedor de servicios de salud.

3e) Hoja informativa con respecto a los métodos dietéticos para detener la hipertensión (DASH) (*Continuación*)

## Reduzca su presión arterial consumiendo alimentos saludables: ¿Qué cantidad?

### **Granos integrales: 6 raciones al día**

- **¿A cuánto equivale una ración?**
  - 1 rebanada de pan de trigo; media taza de arroz integral, pasta, maíz, quinoa o cereal cocidos; 1 onza de cereal seco (varía entre media y una taza), 3 tazas de palomitas de maíz, 1 tortilla pequeña (de alrededor de 6 pulgadas)
- **Su porción puede ser más de una “ración”**
  - 1 taza de arroz integral equivale a 2 raciones
  - 1 tortilla grande (12 pulgadas) equivale aproximadamente a 4 raciones
  - 1 bagel grande equivale aproximadamente a 4 raciones

### **Frutas: 4 raciones al día**

- **¿A cuánto equivale una ración?**
  - 1 fruta mediana; media taza de fruta deshidratada; media taza de fruta fresca, congelada o enlatada
- **Su porción puede ser más de una “ración”**
  - 1 plátano grande (12 pulgadas) equivale aproximadamente a 2 raciones

### **Verduras: de 4 a 5 raciones al día**

- **¿A cuánto equivale una ración?**
  - 1 taza de verduras de hojas verdes crudos; media taza de verduras crudas o cocidas
- **Su porción puede ser más de una “ración”**
  - Una ensalada verde como platillo principal equivale a 2 o 3 raciones

### **Productos lácteos sin grasa o descremados: de 2 a 3 raciones al día**

- **¿A cuánto equivale una ración?**
  - 1 taza de leche o de yogur
  - Una onza y media de queso bajo en grasa
- **Su porción podría no considerarse una “ración”**
  - Algunos recipientes individuales de yogur equivalen a tres cuartos de taza
  - Una rebanada de queso habitualmente es equivalente a una onza

### **Frutas secas, semillas y legumbres: hasta 1 ración por día en promedio**

- **¿A cuánto equivale una ración?**
  - un tercio de taza de frutos secos
  - 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete o de nuez
  - 2 cucharadas de semillas
  - media taza de legumbres cocidas (frijoles, lentejas, chicharos)

### **Grasas saludables: de 2 a 3 raciones al día**

- **¿A cuánto equivale una ración?**
  - 1 cucharadita de aceite (de oliva, canola, girasol, soya, etc.)
  - 1 cucharadita de margarina suave o mayonesa regular
  - 1 cucharada de mayonesa baja en grasa
  - 2 cucharadas de aderezo para ensaladas

Servicios de Nutrición para Pacientes  
Ambulatorios del Departamento de Salud  
Pública de San Francisco ZSFG (JP 2018)