

Tips on What to Eat vs. Limit

DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) is a flexible and balanced eating plan that helps create a heart-healthy eating style for life. It does not require any special foods and provides daily and weekly nutritional goals. The DASH eating plan supports overall heart health and helps lower high blood pressure and LDL “bad” cholesterol.

Eat This

Limit This

Vegetables	Fatty meats
Fruits	
Whole grains	Full-fat dairy
Fat-free or low-fat dairy	
Fish	Sugar sweetened beverages
Poultry	
Beans	Sweets
Nuts & seeds	
Vegetable oils	Sodium intake

This plan recommends:

- Eating vegetables, fruits, and whole grains
- Eating foods rich in potassium, calcium, magnesium, fiber, and protein
- Choosing low-or reduced-sodium, or no-salt-added versions of foods
- Including fat-free or low-fat dairy products, fish, poultry, beans, nuts, and vegetable oils
- Limiting foods that are high in saturated fat, such as fatty meats, full-fat dairy products, and tropical oils such as coconut, palm kernel, and palm oils
- Limiting sugar-sweetened beverages and sweets

Find recipes, tools, and resources at nhlbi.nih.gov/DASH

Consejos sobre qué comer y qué limitar

DASH (Enfoques dietéticos para detener la hipertensión) es un plan de alimentación flexible y equilibrado que ayuda a crear un estilo de alimentación cardiosaludable para toda la vida. No requiere ningún alimento especial y proporciona objetivos nutricionales diarios y semanales. El plan de alimentación DASH favorece la salud general del corazón y ayuda a reducir la hipertensión y el colesterol LDL “malo”.

Coma esto

Limite esto

Vegetales	Carnes grasas
Frutas	
Granos integrales	Lácteos enteros
Lácteos sin grasa o bajos en grasa	
Pescado	Bebidas azucaradas
Aves	
Frijoles	Dulces
Frutos secos y semillas	
Aceites vegetales	Ingesta de sodio

Este plan recomienda:

- ➔ Comer vegetales, frutas y granos integrales
- ➔ Consumir alimentos ricos en potasio, calcio, magnesio, fibra y proteínas
- ➔ Elegir alimentos bajos en sodio, reducidos en sodio o sin sal agregada
- ➔ Incluir productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, pescado, aves, frijoles, frutos secos y aceites vegetales
- ➔ Limitar el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, como las carnes grasas, los productos lácteos enteros y los aceites tropicales, como aceite de coco, aceite de nuez de palma y aceite de palma
- ➔ Limitar las bebidas azucaradas y los dulces

Busque recetas, herramientas y recursos en nhlbi.nih.gov/DASH (en inglés)