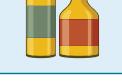


Tips on What to Eat vs. Limit

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



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)