

## Extensión

### Septiembre de 2015 Newsletter

Visite la página de Web de  
Asuntos Familiares  
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información con-  
tacte la oficina de la Extensión  
más cercana o visite el sitio de  
Web [www.ext.colostate.edu](http://www.ext.colostate.edu)

Los artículos encontrados en  
Family Matters tienen  
derecho de autoría, pero pu-  
den ser reproducidos  
totalmente sin ninguna modi-  
ficación si se acredita  
a Family Matters, Family and  
Consumer Sciences,  
Colorado State University  
Extension. Para cualquier  
otro tipo de solicitud, contacte  
al autor.

Los programas de Extension  
son accesibles sin  
discriminación.

Colorado State University,  
U.S. Department of  
Agriculture and Colorado  
counties cooperating.

## Dieta DASH: Salud para toda la familia

Glenda Wentworth, Agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Eagle.

El plan de alimentación DASH es una manera de comer que puede beneficiar a toda la familia. El nombre DASH es un acrónimo formado por el nombre inglés Dietary Approaches to Stop Hypertension lo que quiere decir que el enfoque de la dieta es el frenado de la hipertensión. Así, el plan de alimentación DASH puede ayudar a prevenir y controlar la presión arterial alta. También ha mostrado que ayuda en la prevención y control de ciertos cánceres, diabetes, problemas del corazón, embolias y osteoporosis. El plan de alimentación DASH fue designado por un panel de expertos en nutrición y salud. Está basado en estudios de investigación auspiciados por el Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre.

El plan de alimentación DASH es un patrón que cualquiera, a cualquier edad, puede seguir para lograr un estilo de vida saludable. Este plan enfatiza productos lácteos bajos en grasa y productos con calcio, verduras, frutas, granos enteros, pescado, carne aviaría, frijoles, semillas y nueces. La excelente parte de esta dieta DASH es que ésta no requiere ningún alimento especial y puede incluir recetas fáciles de seguir. Las indicaciones básicas de alimentación bajo este programa limita el consumo de sal a 1.500 a 2.300 mg por día para poder ayudar con la reducción de la presión arterial.



### Consejos:

- Para empezar un plan dietético DASH, empiece haciendo algunos cambios a la vez. Lentamente incremente sus porciones de verduras, frutas, proteínas bajas en grasa y granos enteros por algunas semanas. Esto les dará a usted y a su familia la oportunidad de adaptarse a los cambios y hacer de ellos parte de su rutina diaria.
- Elija alimentos de 100% de grano entero para la mayoría de sus porciones de granos. Esto añade nutrientes, tales como minerales y fibra. Por ejemplo, elija pan 100% de trigo entero o cereales de grano entero.
- Incluya 3 porciones de productos lácteos sin o bajos en grasa en su dieta diaria. Si usted tiene problemas para digerir productos lácteos, pruebe la leche sin lactosa o que contenga cantidades reducidas.
- Limite las carnes bajas en grasa a 6 onzas al día. Coma solamente 3 onzas de carne baja en grasa (una cantidad del tamaño de una baraja de cartas) por comida. Si usted consume generalmente una porción grande de carne, disminuya su consumo en un par de días – a una mitad o tercera parte en cada comida.
- Incluya dos o más comidas estilo vegetariano, o sin carne, cada semana.
- Lea la etiqueta de Información Nutricional de los alimentos para comparar las cantidades de sodio (sal) en los productos. Ponga atención al contenido de sodio en miligramos (mg) y al Valor Porcentual Diario. Busque alimentos que contengan menos del 5% del valor diario de sodio. Los alimentos con el 20% o más del valor diario de sodio son considerados alimentos altos-en-sodio.
- Reduzca su consumo de productos dulces, azúcares añadidas o bebidas azucaradas tanto como sea posible.
- Si a usted no le gustan las nueces o es alérgico a ellas, use las semillas o leguminosas (frijoles o guisantes secos cocinados) como parte de su plan alimentario.
- Si usted toma medicamentos para controlar su presión arterial, continúe tomándolos. Pero, indíquelo a su médico que usted ha iniciado el plan alimentario DASH.
- Para mayor información: In Brief: Your Guide to Lowering Your Blood Pressure with DASH at: [http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new\\_dash.pdf](http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/new_dash.pdf)

Grupo de alimentos	Porciones diarias	Ejemplo de una porción
Productos de grano entero	7 – 8 1	rodaja de pan de trigo entero ½ taza de cereal cocido ½ taza de arroz cocido o pasta
Verduras	4 – 5	1 taza de hortalizas de hoja crudas ½ taza de verduras-en-trozos cocidas
Fruta	4 – 5	1 fruta mediana ½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada ¼ de taza de fruta seca
Productos lácteos sin o bajos en grasa o productos con calcio	2 – 3	1 taza (236 ml) de leche 1 taza de yogurt 1 ½ onzas de queso
Carnes bajas en grasa, carne aviaría y pescado	2 ó menos	1 onza de carne cocinada baja en grasa, pollo sin pellejo o pescado 1 huevo 2 claras de huevo
Nueces, semillas y frijoles	4 – 5 por semana	1/3 de taza de nueces 2 cucharadas de crema de cacahuete 2 cucharadas de semillas ½ taza de leguminosas cocinadas (ejotes o guisantes fritos)
Grasas, aceites y dulces	limitados	1 cucharadita de margarina suave 1 cucharadita de aceite vegetal 1 cucharada de mayonesa 2 cucharadas de aderezo para ensalada

## Hablemos

El incluir a los niños en las discusiones y permitirles hacer planes y tomar decisiones incrementa la probabilidad de que ellos acepten cambios.

- Discuta con sus niños sobre cómo añadir porciones de verduras a los almuerzos y comidas. Añada una o más porciones de fruta a una comida o como refrigerio.
- Pídale a los niños su ayuda para elegir y probar una variedad de alimentos de trigo entero para servirlos como bocadillos y en las comidas. Inclúyale una variedad de pastas, pan, galletas, cereales, tortillas, etc.
- A algunos niños no les gusta el sabor o textura de la leche líquida en su boca. Si este es el caso, pídale su opinión para probar con otros alimentos lácteos bajos en grasa y otros productos no lácteos altos en calcio. Entre estos productos se incluyen jugo de naranja fortificado, tofu fortificado (sulfato de calcio), soya, frijoles blancos o negros, huevos, pescado enlatado con hueso, hortalizas de hoja, espinaca, col china (bok choy), semillas y crema de sésamo.

## Receta para la salud: Ensalada de quinua y frijoles

Esta deliciosa ensalada fría es buena como entrada o como plato complementario.

Receta de: Platos Latinos ¡Sabrosos y Saludables! Delicious Heart Healthy Latino Recipes at: <https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/default.aspx>

### Ingredientes:

- 1½ taza de quinua
- 1½ tazas de agua
- 1½ cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón
- ¼ de cucharadita de comino
- ¼ de cucharaditas de cilantro molido (semillas secas de cilantro)
- 2 cucharadas de cilantro, picado
- 2 cebollines medianos, picados
- 1 taza (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos, (bajos en sodio preferentemente)
- 2 tazas de jitomate, picado

- 1 pimiento rojo mediano, picado
- 1 pimiento verde mediano, picado
- 2 chiles verdes frescos (o al gusto), picados
- Pimienta negra (al gusto)



### Indicaciones:

1. Lave la quinua en agua fría. Haga hervir el agua en una sartén y añada la quinua. Lleve a hervir el agua y luego cocine la quinua a fuego lento hasta que el agua se absorba, unos 10 ó 15 minutos. Deje enfriar por unos 15 minutos.
2. Mientras la quinua se está cocinando, mezcle el aceite de oliva, jugo de limón, comino, cilantro molido, cilantro picado y cebollines en un tazón pequeño, y deje a un lado.
3. Combine las verduras picadas con los frijoles negros en un tazón grande, y deje a un lado.
4. Una vez que la quinua se haya cocido, mezcle todos los ingredientes y combínelos bien. Cubra y refrigere hasta que usted esté lista para servirlo.

Tamaño de porción: 1 taza, 6 porciones por receta