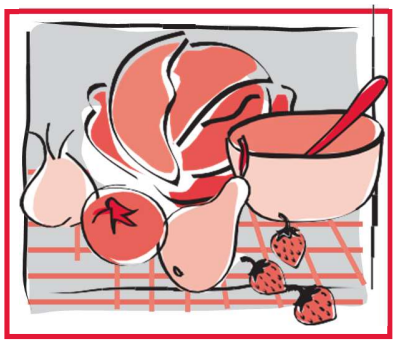
Colorado State University
Extension



Comprendiendo la dieta DASH

Hoja Informativa No. 9.374 Serie de Alimentos y Nutrición | Salud

Por J. Clifford y K. Maloney*

Qué es la dieta DASH?

La dieta DASH, o Estrategia Dietética para Detener la Hipertensión, se desarrolló a través de una investigación financiada por el Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre. Ha demostrado que es eficaz para reducir la presión arterial y los niveles de lípidos en la sangre, lo que en última instancia reduce el riesgo de una enfermedad cardiovascular. Este plan se enfoca en frutas, vegetales, granos integrales, proteínas magras, lácteos bajos en grasa y semillas, nueces y legumbres. También recomienda limitar las bebidas azucaradas, los dulces, el sodio y las carnes rojas. La dieta DASH es rica en magnesio, potasio y calcio, las cuales protegen contra la presión arterial alta.

Beneficios de la dieta DASH

El plan de alimentación DASH, ha demostrado ser efectivo para la prevención y el manejo de la hipertensión. Aproximadamente 1 de cada 3 adultos estadounidenses, tienen hipertensión. Este "asesino silencioso", que a menudo carece de síntomas evidentes, puede aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, enfermedad renal y ceguera.

A menudo, la hipertensión, una enfermedad crónica, se trata con medicamentos recetados. Sin embargo, los cambios en la dieta y el estilo de vida pueden reducir significativamente la presión arterial.

La investigación muestra que en algunas personas, el plan de alimentación DASH puede reducir presión arterial tanto como o más que los medicamentos recetados. El plan de alimentación DASH, en combinación con una dieta restringida en sodio (1500 mg/día), puede producir resultados aún mayores en la reducción de la presión arterial.Esta es una gran noticia, especialmente teniendo en cuenta que la dieta puede ser una alternativa más segura a la medicación y, a menudo, cuesta menos.

La investigación también ha demostrado que seguir una dieta DASH, puede ser beneficioso para muchas otras cuestiones médicas. Para comenzar, la dieta DASH está contrariamente asociada con el riesgo de diabetes mellitus tipo II. Cuando se combina con el ejercicio, puede provocar una pérdida de peso significativa, lo que mejora la sensibilidad a la insulina y puede reducir el riesgo de diabetes hasta en un 37 por ciento.

También se ha demostrado que comer una dieta DASH, mejora los síntomas de la diabetes gestacional, incrementando la tolerancia a la glucosa y los perfiles lipídicos de los pacientes. Además, en los estudios se asoció con una menor necesidad de continuar la terapia con insulina después del parto y un menor riesgo de cesárea.

La dieta DASH también parece ser benéfica para el cerebro. Un patrón de alimentación DASH no solo disminuye el riesgo de accidente cerebrovascular al disminuir la hipertensión, sino que también se asocia con un menor riesgo de deterioro cognitivo. La investigación ha demostrado que consumir una dieta estilo DASH, protege contra las pérdidas de la memoria episódica y semántica.

No obstante, la dieta DASH es favorable para la salud digestiva y disminuye el riesgo de desarrollar cáncer colorrectal. Esto puede deberse a un mayor nivel de fibra o un mayor consumo de lácteos.

*Jessica Clifford, asociada de investigación de Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana de la Universidad Estatal de Colorado y especialista en extensión y Katie Maloney, estudiante graduada; de la ficha informativa original de J. Anderson, Ph.D., R.D., especialista y profesor de Alimentos y Nutrición; S. Prior y D. Braithwaite, ex graduado becario, Ciencias de los Alimentos y Nutrición Humana; y B. Sherman, Agente de Extensión, Área de Golden Plains. Revisado 11/2015

Datos Rápidos:

- DASH significa Tratamiento Dietético para Detener la Hipertensión (por sus siglas en inglés)
- El plan de alimentación DASH es rico en frutas, vegetales y granos integrales. Se enfoca en consumir productos lácteos bajos en grasa y sin grasa, nueces, semillas, leguminosas y cantidades limitadas de carnes sin grasa, pollo y pescado.
- En comparación con la dieta estadounidense típica, el plan de alimentación DASH es más bajo en grasas saturadas, colesterol, y grasa total y más alta en potasio, magnesio, calcio, fibra y proteínas.

© Colorado State University Extension. 10/07. Reviewed 11/15

www.ext.colostate.edu

Tabla 1. El Plan de Comidas DASH.

Grupo de Alimentos	Porción Diaria	Tamaño de la porción
Granos Enteros	6-8	1 rebanada de pan 100% integral 1 taza de cereal integral ½ de arroz cocido, quinoa, o pasta integral
Vegetales	4-5	1 taza de vegetales con hoja, cruda ½ de vegetales cocidos ½ jugo de vegetales
Frutas	4-5	1 fruta mediana, completa ½ taza de fruta fresca o congelada ¼ de taza de fruta deshidratada, sin endulzar
Productos lácteos sin grasa o reducidos en grasa	2-3	1 taza de leche 1 taza de yogurt 1 ½ onza de queso
Carnes magras, aves de corral, y pescado	6 o menos	1 onza de carnes magras, cocidas, aves o pescado 1 huevo
Nueces, semillas, y legumbres	4-5 *por semana*	1/3 taza o 1 ½ onza de nueces 2 cucharadas o ½ onza de semillas ½ de legumbres cocidas (frijoles secos o chícharos)
Grasas y aceites	2-3	1 cucharada de mayonesa 2 cucharadas de aderezo de ensalada 1 cucharada de aceite de oliva o aceite vegetal
Dulces y azúcares añadidas	5 o menos *por semana*	1 cucharada de azúcar 1 cucharada de, jalea, mermelada o jarabe ½ de sorbete 1 taza de limonada

Receta de batido de frutas

Porciones: 1

- 1 taza de fruta (moras, mango, duraznos o cualquier combinación de frutas)
- ½ taza de yogurt bajo en grasa o sin grasa (natural, vainilla o fruta)
- ½ taza de leche

Instrucciones: Licuar fruta. Agregue yogurt y leche. Mezcle hasta que esté homogéneo. El yogurt puede ser reemplazado por leche para obtener un licuado menos espero. Use fruta congelada para un batido más espeso. Cuando experimente con nuevas combinaciones, considere agregar vegetales, mantequilla de nueces, aguacate o hierbas frescas a los batidos.

También se ha demostrado que el patrón de alimentación DASH respalda la salud renal. Los estudios han demostrado que una dieta DASH, disminuye el riesgo de excreción de albúmina urinaria y protege contra la disminución rápida de la filtración glomerular, que son indicadores de una disminución de la función renal. También protege contra el desarrollo de cálculos renales.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que ciertos aspectos de la dieta DASH pueden estar contraindicados por ciertas afecciones médicas. Hable con un médico o un dietista certificado antes de cambiar a un plan de alimentación DASH, especialmente si tiene un padecimiento o enfermedad crónica.

Cómo seguir el plan de alimentación DASH

El plan de alimentación DASH es similar a muchas de las recomendaciones incluidas en las Pautas Dietéticas para Estadounidenses de 2010. Las Pautas Dietéticas para Estadounidenses de 2005, basan muchas recomendaciones en el Plan de alimentación de la dieta DASH. Sin embargo, tenga en cuenta que el Plan de alimentación DASH mide la ingesta de alimentos por "porciones diarias" en cada grupo de alimentos, mientras que las Pautas Dietéticas se centran en las "cantidades" totales de alimentos de cada grupo, en lugar de la cantidad de porciones diarias.

Elija granos enteros

Los granos integrales son más ricos en fibra, vitaminas y minerales en comparación con los granos refinados. Siempre que sea posible, elija granos enteros, como arroz silvestre, avena, quinoa o trigo sarraceno. Cuando compre pan, cereales, pasta o tortillas, busque productos que indiquen "100% de grano entero" en la etiqueta. De lo contrario, elija productos que nombren "grano integral" como el primer elemento en la lista de ingredientes. Al hornear, intente sustituir la harina de trigo integral por lo menos a la mitad de lo que indica una receta con harina común.

Aumentar frutas y verduras

Al igual que los granos integrales, las frutas y los vegetales son una excelente fuente de fibra en la dieta. Las frutas y los vegetales también son una rica fuente de potasio y magnesio, así como muchos otros nutrientes que se requieren para un funcionamiento corporal saludable. Enfóquese en frutas y vegetales frescos o congelados. Los productos enlatados generalmente contienen más sodio y azúcar. Cuando compre productos enlatados, busque opciones bajas en sodio y elija frutas enlatadas en su propio jugo para reducir la ingesta de azúcar.

Pruebe estas propuestas sencillas para agregar más frutas y vegetales durante el día:

- Cubra avena o yogurt con rodajas frescas de plátano, moras o duraznos.
- Pique fruta o vegetales frescos como bocadillo. (Agregue un aderezo de yogurt)
- Agregue a su sándwich lechuga, tomates y un poco de aguacate fino en rebandas.
- Dirija las comidas alrededor de los vegetales. Pruebe una comida sin carne, varias veces por semana.

Tabla 2. Saborea el sabor en tus alimentos.

Especie	Sabor y Aroma	Usos
Pimienta de Jamaica	Mezcla de canela y clavo	Salsas, calabaza, rostizado, productos horneados, tés, sazonadores
Anís	Tenue sabor a licor (similar al hinojo)	Productos horneados (galletas, pasteles, panes), queso, estofados, pescado, mariscos
Albahaca	Fragancia dulce	Salsas de tomate, pesto, pizza, queso, vegetales
Hojas de Laurel	Aromático, especiado	Sopas, estofados, caldos, platillos de tomate, carnes
Pimienta Negra	Picante, fuerte	Casi cualquier comida
Semillas de apio	Parecido al apio	Vegetales, aderezos de ensaladas, panes, sopas
Cilantro	Ceroso, cítrico	Platillos Mexicanos (salsa, chutney, frijoles, sopas, salsas)
Canela	Dulce, picante	Productos horneados, frutas
Cilantro	Medianamente dulce, especiado	Frijoles, lentejas, cebollas, papas, estofados
Comino	Aromático, especiado	Mexicana, Tahi, Vietnamita, platillos Indios
Eneldo	Fresco, verde	Pescado, mariscos, queso crema y cottage, tomates
Jengibre	Picante, aromático	Curries, frutas
Mejorana	Mentolado, aromático, algo amargo	Carnes (cordero, res, puerco, pollo, pescado) platillos con tomate, panes, aderezos de ensalada, sopas
Nuez Moscada	Aroma fuerte, cítrico, pino	Comidas dulces, productos horneados
Orégano	Aroma fuerte, algo amargo	Platillos Italianos (base de tomate), platillos Mexicanos
Perejil	Limpio, vegetal verde	Sopas, estofados, recetas con huevo (a menudo usado para decorar)
Romero	Dulce y fresco	Aves, cordero, vegetales
Tomillo	Cálido y picante	Carnes, pescado, estofados, rellenos

(Adaptado de la Enciclopedia de Especies de McCormick, disponible en www.mmcormick.com/content.cfm?ID=8219

- Revuelva algunas vegetales cocidas, como brócoli, calabacín o zanahorias, en una salsa de espagueti, sopa o guiso.
- Reduzca la cantidad de carne en una receta y luego sustituya con vegetales.

Pruebe frutas y vegetales nuevos y diferentes para agregar variedad. Los batidos son una forma divertida de experimentar con una variedad de sabores de frutas y agregar una porción de lácteos a la comida.

Incluya productos lácteos sin grasa o bajos en grasa

Los productos lácteos bajos en grasa y sin grasa son una excelente fuente de calcio y proteínas. El potasio y el magnesio también se encuentran en los productos lácteos. El queso puede ser una fuente considerable de sodio en la dieta, así que tenga en cuenta su consumo. Al elegir el yogurt, asegúrese de leer la etiqueta nutricional y evaluar el contenido de azúcar. Algunos yogures suelen tener un alto contenido de azúcar añadido. Por esta razón, considere comprar yogurt natural y agregue cualquier fruta o saborizante deseado por su cuenta.

Aumente la ingesta de productos lácteos sin grasa y con poca grasa con las siguientes sugerencias:

- Pruebe una taza de yogurt baja en grasa o sin grasa mezclado con frutas y nueces, avena, o granola.
- Espolvoree queso mozzarella bajo en grasa sobre pizza casera, una quesadilla o ensalada.
- Tome un vaso fresco y refrescante de leche baja en grasa o sin grasa con un bocadillo o una comida.

Si los productos lácteos son difíciles de digerir, pruebe los productos lácteos cultivados, como el suero de leche, el yogurt o el requesón. La leche sin lactosa o la leche que tiene enzima lactasa añadida también están otra opción. Si los problemas persisten, pastillas de enzima lactasa o gotas (que se encuentran en las farmacias o supermercados) son algunas otras opciones. Las alternativas libres de lácteos, como la leche de soya, pueden no proporcionar los mismos nutrientes. Si tiene problemas con la intolerancia a la lactosa, trabaje con un dietista certificado para garantizar que se alcancen las necesidades dietéticas.

Seleccione carnes magras, pescado y aves

El plan de alimentación DASH también hace hincapié en el consumo de carnes magras, aves, y pescado, en lugar de carnes con un alto contenido de grasas saturadas. Las carnes aportan proteínas y magnesio a la dieta. Los huevos también son una excelente fuente de proteína magra. La carne roja se puede incluir en el Plan de alimentación DASH, pero el consumo debe ser limitado y de las variedades más delgadas, se recomienda el filete de ternera o el 90 por ciento de carne molida magra. La lata de carne alimentada con pasto puede ser una selección preferible porque puede tener menos grasa. Cuando prepare una comida, corte la grasa de las carnes previamente, o prepare un sartén para que la grasa gotee durante la cocción. Las carnes procesadas, como los hot dogs, las carnes para el desayuno y las carnes frías son una fuente importante de sodio, por lo que debe elegirlas con menos frecuencia.

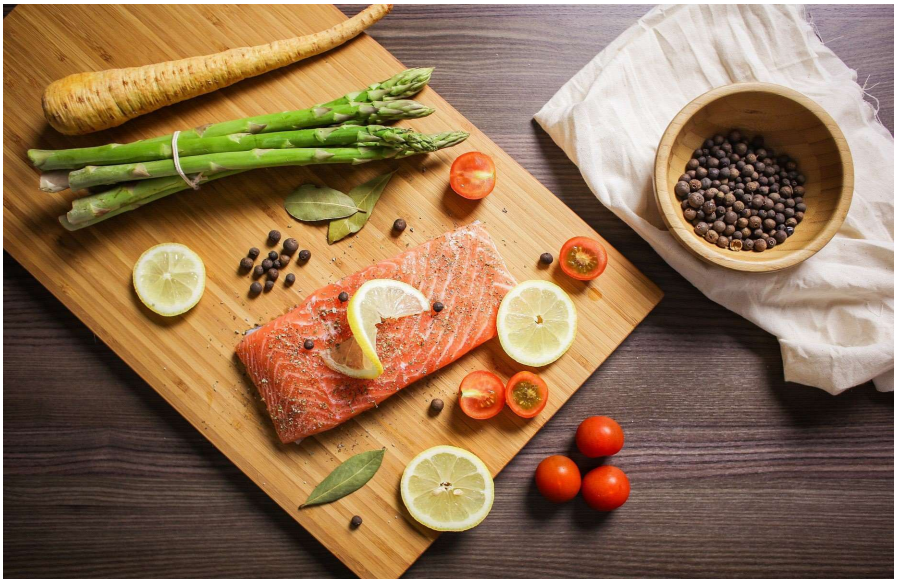
Incorpora Nueces, Semillas y Legumbres

Nueces, semillas y legumbres aportan magnesio y potasio, junto con proteínas, ácidos grasos omega-3 y fibra a la dieta. Las legumbres incluyen frijoles, guisantes, lentejas y cacahuates. Las legumbres secas son más convenientes que los productos enlatados, debido al contenido de sodio. Al seleccionar nueces y semillas, elija la variedad tostada cruda o seca, que tiene menor contenido de sodio y azúcar. Las nueces tostadas con miel o saladas a menudo son muy ricas en azúcar y sodio, así que asegúrese de revisar la etiqueta y comer estas variedades con menos frecuencia.

También, consuma porciones moderadas (una porción es aproximadamente un puñado pequeño, o 1/3 de taza); las nueces son ricas en calorías.

Incorpore alimentos de este grupo de varias maneras:

- Dele sabor a las ensaladas agregando nueces o semillas tostadas en seco, o crudas o sin sal, como: nueces o semillas de girasol.
- Cubra el pollo o el pescado con una mezcla de nuez triturada.
- Pruebe panes con nueces o semillas.
- Tome un puñado de nueces sin sal como bocadillo.



Considere los Tipos de Grasas y Aceites

El plan de alimentación DASH incluye aproximadamente el 27 por ciento de calorías de la grasa. Trate de consumir solo el 6% de las calorías diarias de las grasas saturadas. Las grasas saturadas a menudo son sólidas a temperatura ambiente y se encuentran en alimentos como la mantequilla, el aceite de coco, la carne, el queso y los lácteos enteros. Además, evite las grasas trans, que se encuentran en algunos alimentos fritos, productos horneados, bocadillos, mantecas y margarinas. Los alimentos que contienen grasas trans se están volviendo menos frecuentes en los supermercados, pero revise "aceite parcialmente hidrogenado" en la lista de ingredientes antes de elegir comprar el producto.

Se ha demostrado que las grasas saturadas y las grasas trans, aumentan los niveles de colesterol en la sangre. La vigilancia de la ingesta de alimentos que contienen estas grasas, puede ser una forma efectiva de controlar los niveles de colesterol en algunas personas.

Enfóquese en comer grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, que generalmente son líquidas a temperatura ambiente, y se encuentran en alimentos como pescado, aceites vegetales, nueces y aguacate. En una dieta Americana, es importante tener en cuenta el consumo de cantidades adecuadas de ácidos grasos omega-3. El aceite de canola, aceite de linaza, nueces, y la soya son excelentes fuentes de ácidos grasos omega-3, al igual que los pescados de agua fría como el salmón, el arenque y la caballa.

La grasa es una parte importante de nuestra dieta, ya que proporciona energía y nutrientes esenciales. Sin embargo, como cualquier macronutriente, comer cantidades excesivas de grasa puede contribuir al aumento de peso no deseado. Comer cantidades excesivas de grasa también puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas.

Reducir el sodio

La presión arterial disminuye en respuesta a una dieta restringida en sodio. Para un mayor beneficio, se recomienda un máximo de 1500 mg de sodio al día. Los alimentos procesados suelen tener un alto contenido de sodio. Son el mayor contribuyente de sodio a la dieta (77 por ciento). El sodio natural representa aproximadamente el 12 por ciento del sodio en la dieta, mientras que el 11 por ciento proviene de los alimentos agregados al cocinar y comer. Los alimentos con alto contenido de sodio incluyen bocadillos, alimentos enlatados, productos de tomate preparados, pizzas congeladas y cenas para microondas, queso, carnes procesadas (embutidos y carnes frías), condimentos, aderezos para ensaladas y cereales instantáneos. Los productos horneados como pan, bagels y panecillos ingleses también contribuyen con sodio a la dieta. Sin embargo, las alternativas bajas en sodio están cada vez más fácilmente disponibles. Además, los alimentos caseros generalmente tienen menos sodio que las versiones procesadas. Cuando exista la opción, elija productos bajos en sodio y sin sodio.

Lea las etiquetas para determinar el contenido de sodio en los alimentos. Los productos etiquetados como "bajos en sodio" tienen 140 mg de sodio o menos por porción, mientras que los productos etiquetados como "sodio reducido" tienen al menos un 25% menos de sodio que el producto original. Si no hay disponible una opción baja en sodio para un alimento, considere sustituirla por una selección diferente. Por ejemplo, elija ejotes frescos o congelados en lugar de ejotes enlatados. Otra gran opción es preparar alternativas bajas en sodio en casa. Prepare productos horneados caseros, adobos y sopas para disminuir considerablemente el contenido de sodio.

En lugar de agregar sal a su comida, mejore el sabor mediante el uso de hierbas y especias. Esta es una estrategia muy útil, para agregar nutrientes y reducir el sodio en una comida.

Limite los dulces y azúcares agregados

El plan de alimentación DASH también recomienda limitar los dulces y azúcares agregados a cinco porciones o menos por semana. Tenga en cuenta la cantidad de azúcar que se consume en postres, bebidas azucaradas y otros dulces. Además, considere que hay muchas fuentes ocultas de azúcar agregada en la dieta, como salsas, sopas, panes y otros productos horneados, cereales para el desayuno y yogurt con sabor.

A continuación, algunos consejos para reducir el consumo de azúcar:

- Haga marinara y otras salsas en casa.
- Lea información nutrimental en las etiquetas cuidadosamente y compre artículos con cantidades menores de azúcar.

- Reemplace la gelatina, las mermeladas y el jarabe con mantequilla de nuez u otras alternativas.
- Reemplace sus opciones de postres con aquellas que son naturalmente bajos en azúcar y grasa, por ejemplo: el helado por sorbete.
- Haga postres a base de frutas.
- Reemplace el té endulzado con un sabroso té de hierbas.
- Beba agua o leche en lugar de refrescos o jugo.

Implementando el cambio

Para muchos estadounidenses, el Plan de alimentación DASH es dramáticamente diferente a su dieta normal. Si una persona elige adoptar el Plan de alimentación DASH, el camino hacia el cambio puede parecer bastante desalentador. Sin embargo, los cambios más exitosos y duraderos son el resultado de un cambio gradual. Comience con poco y sea paciente.

1. Comience creando un diario de alimentación. Ésto, simplemente significa escribir todo (incluidas las cantidades) de qué, cuándo y por qué come y bebe a lo largo del día. Después de varios días de llevar registros, probablemente se manifestará un patrón en los hábitos alimenticios.

2. Identifique las áreas que necesitan mejoras. Lo más probable es que sea fácil detectar áreas donde su dieta no cumple con las recomendaciones de la dieta DASH. Identifique estas áreas para mejorar.

3. Elija lo que quiere cambiar. Según sus áreas de mejora identificadas, elija los lugares donde se sienta más motivado y comprometido a hacer el cambio. Muchos factores podrían influir en esta decisión, como las preferencias alimentarias o el tiempo/preparación necesaria para realizar el cambio. Lo más probable es que experimente un mayor grado de éxito, si realiza cambios graduales, en lugar de una reforma completa de su dieta. En caso de duda, realice pequeños cambios en lugar de cambios drásticos.

4. Haga un plan. Para alcanzar su objetivo, necesitará un plan. Intente identificar barreras para su éxito. Las barreras pueden incluir falta de tiempo, comida chatarra en el ambiente de trabajo o alimentación compulsiva. Una vez que se hayan identificado las barreras, propongase soluciones prácticas para explorar más allá de cada una de ellas.

Menú Muestra de un Día

Menú	Sodio (mg)
DESAYUNO	
1 huevo revuelto, ½ taza de vegetales mixtos, y una cucharadita de aceite de oliva extra virgen	98
1 rebanada de pan tostado 100% integral	149
1 cucharadita de aceite vegetal sin sal	0
1 durazno	0
1 taza de leche reducida en grasa	107
ALMUERZO	
1 tortilla mediana 100% integral (mediana)	280
½ taza de arroz de medio grano cocido	1
¼ de taza de frijoles negros secos cocidos	2
½ onza de queso bajo en grasa y sodio	150
¼ taza de pico de gallo hecho en casa (libre de sal)	4
½ taza de lechuga romana rallada	2
½ aguacate mediano	5
1 naranja	0
CENA	
3 Oz. de salmón a la parrilla (cocido)	60
½ taza espárragos asados	3
½ taza de quinoa	6
1 taza de espinaca cruda	24
½ de vegetales mixtos	15
1 cucharadita de vinagre balsámico	99
½ taza de melón	13
BOCADILLO	
1 Oz. almendras crudas o tostadas (sin sal)	1
1 taza de yogurt natural, bajo en grasa	160
1 taza de variedad de bayas	2
1 taza de palomitas hechas con aire	1
TOTAL	**1182**

Asimismo, la transición al plan de alimentación DASH puede implicar comer más frutas, verduras y productos integrales que antes. Estos alimentos son ricos en fibra, lo que puede causar hinchazón y diarrea en algunas personas. Entonces, otra vez, haga cambios graduales para prevenir efectos secundarios negativos.

¿Qué acerca del costo?

Una idea comúnmente errónea es que llevar una dieta DASH, genera cuentas de alimentación más altas. Sin embargo, es posible lograr cumplir con todas las recomendaciones de alimentación por día, de cada tipo de alimentos en el plan de dieta DASH, sin desfalcar su cuenta de banco.

Pruebe estas alternativas para ahorrar dinero:

- Busque cupones de despensa y promociones.
- Abastezca de artículos que están en oferta.
- Elija marcas propias (genéricas).
- Compre productos de temporada, para ahorrar dinero.
- Cultive sus productos frescos en el jardín trasero.
- Puede congelar productos en el verano para para el invierno, cuando los precios son más altos.

Muchas personas pueden beneficiarse de seguir un plan de alimentación DASH, no solo aquellos que actualmente sufren problemas de salud. Un modelo de alimentación DASH puede prevenir el desarrollo de numerosas enfermedades crónicas. Sea proactivo y elija un hábito alimenticio nutritivo hoy, para promover la salud a largo plazo y la longevidad.

Fuentes y Referencias

Asemi, Z., Tabassi, Z., Samimi, M., Fahiminejad, T., & Esmailzadeh, A. (2013). Favourable effects of the Dietary Approaches to Stop Hypertension diet on glucose tolerance and lipid profiles in gestational diabetes: a randomised clinical trial. British Journal of Nutrition, 109 (11), 2024-2030. doi:10.1017/ S0007114512004242

Center for Disease Control and Prevention (2014). Sodium and Food Sources. Retrieved from http://www.cdc. gov/salt/food.htm

Center for Disease Control and Prevention (2015). High Blood Pressure. Retrieved from http://www.cdc.gov/ bloodpressure/

Chang, A., Van Horn, L., Jacobs, D. R., Liu, K., Muntner, P., Newsome, B.,… Kramer, H. (2013). Lifestyle-Related Factors, Obesity, and Incident Microalbuminuria: The CARDIA (Coronary Artery Risk Development in Young Adults) Study. American Journal of Kidney Disease, 62 (2), 267-275. doi:10.1053/j. ajkd.2013.02.363

De Koning, L., Chiuve, S. E., Fung, T. T., Willett, W. C., Rimm, E. B., & Hu, F. B. (2011). Diet-Quality Scores and the Risk of Type 2 Diabetes in Men. Diabetes Care, 34 (5), 1150-1156. doi:10.2337/dc10-2352

De Paula, T. P., Steemburgo, T., De Almeida, J. C., Dall'Alba, V., Gross, J. L., & De Azevedo, M. J. (2012). The Role of Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet Food Groups in Blood Pressure in Type 2 Diabetes. British Journal of Nutrition, 108 (1), 155-162. doi:10.1017/ S0007114511005381

Fung, T. T., Hu, F. B., Wu, K., Chiuve, S. E., Fuchs, C. S., & Giovannucci, E. (2010). The Mediterranean and Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diets and Colorectal Cancer. American Journal of Clinical Nutrition, 92(6), 1429-1435. doi:10.3945/ajcn.2010.29242

Hinderliter, A. L., Babyak, M. A., Sherwood, A., & Blumenthal, J. A. (2011). The DASH Diet and Insulin Sensitivity. Current Hypertension Reports, 13(1), 67-73. doi:10.1007/s11906-010-0168-5

Jacobs, D. R., Gross, M. D., Steffen, L., Steffen, M. W., Yu, X., Svetkey, L. P.,… Sacks, F. (2009). The Effects of Dietary Patterns on Urinary Albumin Excretion: Results of the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Trial. American Journal of Kidney Disease, 53(4), 638-646. doi:10.1053/j.ajkd.2008.10.048

Lin, J., Fung, T. T., Hu, F. B., & Curhan, G. C. (2011). Association of Dietary Patterns with Albuminuria and Kidney Function Decline in Older White Women: a Subgroup Analysis from the Nurses' Health Study. American Journal of Kidney Disease, 57(2), 245-254. doi:10.1053/j. ajkd.2010.09.027

McCormick and Company, Inc. (2006). The Enspicelopedia. Retrieved from www. mccormick.com/content.cfm?ID=8219

Miller, P. E., Cross, A. J., Subar, A. F., Krebs-Smith, S. M., Park, Y., Powell-Wiley, T., Hollenbeck, A., & Reedy, J. (2013). Comparison of 4 Established DASH diet Indexes: Examining Associations of Index Scores and Colorectal Cancer. American Journal of Clinical Nutrition, 98(3), 794-803. doi:10.3945/ajcn.113.063602

National Heart, Lung, and Blood Institute (2014). What is the DASH Eating Plan? Retrieved from https://www.nhlbi. nih.gov/health/health-topics/topics/dash

Tangney, C. C., Li, H., Wang, Y., Barnes, L., Schneider, J. A., Bennet, D. A., & Morris, M. C. (2014). Relation of DASH- and Mediterranean-like Dietary Patterns to Cognitive Decline in Older Persons. Neurology, 83 (16), 1410-1416. doi:10.1212/WNL.0000000000000884

Taylor, E. N., Fung, T. T., & Curhan, G. C. (2009). DASH-Style Diet Associates with Reduced Risk for Kidney Stones. Journal of the American Society of Nephrology, 20 (10), 2253-2259. doi:10.1681/ ASN.200903027

Tyson, C. C., Nwankwo, C., Lin, P. H., & Svetkey, L. P. (2012). The Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Eating Pattern in Special Populations. Current Hypertension Reports, 14(5), 388-396. doi:10.1007/s11906-012-0296-1

U.S. Department of Agriculture & U. S. Department of Health and Human Services (2005). Dietary Guidelines for Americans 2005. Retrieved from http:// www.health.gov/dietaryguidelines/ dga2005/document/pdf/dga2005.pdf

U.S. Department of Agriculture & U. S. Department of Health and Human Services (2010). Dietary Guidelines for Americans 2010. Retrieved from http:// www.cnpp.usda.gov/sites/default/files / dietary_guidelines_for_americans/ PolicyDoc.pdf

La Universidad Estatal de Colorado, el Departamento de Agricultura de EE. UU. Y los condados de Colorado cooperan. Los programas de extensión CSU están disponibles para todos sin discriminación. No se pretende respaldar los productos mencionados ni se implican críticas a los productos no mencionados.