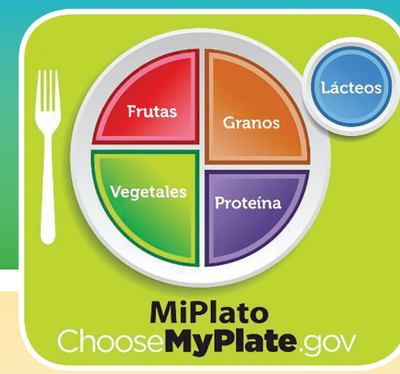
El Plan de Alimentación DASH

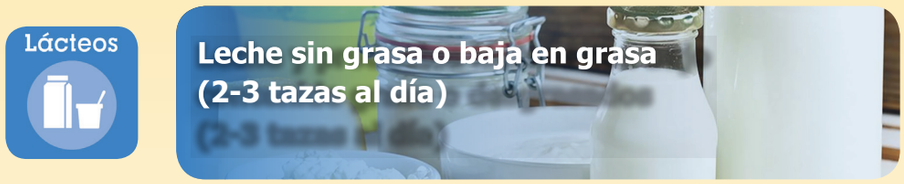
DASH, cuyas siglas en inglés corresponden a "Enfoque Alimentario para Detener la Hipertensión" es un plan de alimentación que le anima a comer una variedad de alimentos deliciosos.

Es flexible y puede adaptarse a su estilo de vida y sus comidas y gustos favoritos.



Planeando su plan de alimentación DASH

El plan de alimentación DASH detallado abajo ilustra la variedad de alimentos enteros y nutritivos que usted pueda disfrutar en cualquier día. Las cantidades que figuran en esta sección se basan en 2,000 calorías.















RECOMENDACIONES

- **DASH** es recomendado por las Guías Alimentarias para Estadounidenses 2015 como uno de los mejores planes de alimentación saludables para personas de todas edades.

BEST DIETS
U.S.News & WORLD REPORT
RANKINGS

"La Mejor Dieta Global" por séptimo año consecutivo.

US News and World Report



Haga Pequeños Cambios para Mejorar su Salud



Hacer cambios permanentes en el estilo de vida requiere planificación. Estos cambios deben ser razonables, prácticos y realizables.



1 Escriba los cambios **DASH** que intenta a hacer.

_____

_____

2 Encierre en un círculo el cambio **DASH** que le gustaría implementar.

S
Specific (Específico):
Céntrese en el ¿Quién?, ¿Qué?, ¿Cuándo?, ¿Por qué? y ¿Cómo?

M
Measurable (Medible):
Incluya cantidades, tiempo, días y otros puntos de referencia para medir su progreso.

A
Achievable (Alcanzables):
Realice cambios que son alcanzables.

R
Relevant (Importante):
Concéntrese en la importancia del cambio y que hará una diferencia positiva en su vida.

T
Timely & Trackable (Puntual):
Comprométase a un plazo realista y observe su progreso.

3 Ahora, realice un cambio **SMART** (por sus siglas en inglés). Escriba su cambio **SMART** abajo.

_____

_____

_____

Ejemplo de un cambio SMART. "Elegiré la leche en lugar de un refresco por todas las cenas de lunes hasta jueves. Este cambio es alcanzable, importante para mi salud y da un ejemplo saludable a mi familia. Implementaré este cambio por dos semanas y llevaré un control de mi progreso en una agenda diaria."

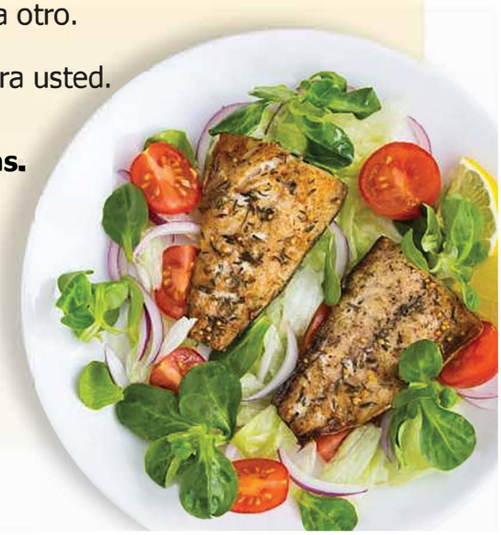
Cuando lleve a cabo un cambio **SMART**, entonces escoja otro.

Haga un plan de alimentación **DASH** que sea apropiado para usted.

Acceda NewEnglandDairy.com para ver más recetas.



New England Dairy



Adaptado de Oregon Dairy Council **Un Paso a la Vez**