

# 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		Sodium intake
	Poultry		
	Beans		
	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](http://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](https://www.nhlbi.nih.gov/DASH) (en inglés)**