



Qué es la **Dieta DASH**.

La dieta DASH es baja en sal y alta en frutas, vegetales, granos integrales, lácteos bajos en grasas y proteínas magras. DASH corresponde a las siglas en inglés de Enfoques Alimentarios para Detener la Hipertensión. La dieta se creó originalmente para ayudar a reducir la presión arterial alta. También es una manera saludable de perder peso.

EJEMPLOS DE RECETAS :

1. [Alcachofas a la romana](#)

Ingredientes

- 2 tazas de pan rallado fresco, preferiblemente de pan integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 alcachofas grandes
- 2 limones, cortados a la mitad
- 1/3 taza queso parmesano rallado
- 3 dientes de ajo, picados muy pequeños
- 2 cucharadas de perejil de hoja plana (italiano) picado fino
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de limón
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 taza y 2 a 4 cucharadas de caldo de verduras o de gallina con bajo sodio
- 1 taza de vino blanco seco
- 1 cucharadita de orégano fresco picado

2. [Camarones al coco](#)

Ingredientes

- 1/4 de taza de coco azucarado
- 1/4 de taza de pan rallado
- 1/2 cucharadita de sal gruesa.
- 1/2 taza de leche de coco
- 12 camarones grandes, pelados.

3. [Kebabs de frutas frescas](#)

Ingredientes

- 6 onzas (170 g) de yogur de limón sin azúcar con bajo contenido de grasa
- 1 cucharadita de jugo de lima fresco
- 1 cucharadita de ralladura de lima
- 4 trozos de piña (aproximadamente 1/2 de pulgada [1 cm] cada uno)
- 4 fresas
- 1 kiwi, pelado y cortado en cuatro partes
- 1/2 banana, cortada en 4 trozos de 1/2 pulgada (1 cm)
- 4 uvas rojas

4. [Piña asada](#)

Ingredientes

- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo fresco de limón verde (lima)
- 1 cucharadita de canela molida
- 1/4 de cucharadita de clavo de olor molido
- 1 piña firme y madura
- 8 brochetas de madera, sumergidas en agua durante 30 minutos, o brochetas de metal
- 1 cucharada de ron oscuro (opcional)
- 1 cucharada de cáscara de limón verde (lima) rallada

5. Camarones picantes con chipotle

Ingredientes

- Camarones crudos, pelados y desvenados
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 1/2 cucharaditas de agua
- 1/2 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 cucharadita de ajo picado
- 1/2 cucharadita de chile chipotle en polvo
- 1/2 cucharadita de orégano fresco picado

6. Muffins de naranja y arándanos rojos

Ingredientes

- 8 onzas (227 gr) de yogur griego natural descremado
- 2 huevos
- 1/4 taza de aceite de canola
- 1/2 taza azúcar
- 1/4 taza azúcar morena
- 2 cucharadas de jugo de naranja concentrado, sin azúcar
- 2 cucharadas de ralladura de naranja
- 2 cucharaditas de vainilla
- 1 3/4 taza de harina
- 1/4 taza de harina de linaza
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita bicarbonato de sodio
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de canela
- 1 1/2 tazas de arándanos rojos frescos o congelados

