

SABOREA AGUACATES EN UN PLAN ALIMENTARIO DASH

Está científicamente comprobado que la dieta DASH, un plan alimentario saludable y flexible, ayuda a bajar la presión arterial alta, los niveles de colesterol en la sangre y los factores generales de riesgo de padecer de enfermedades cardiovasculares. El plan alimentario DASH es rico en potasio, calcio, magnesio, fibra alimenticia y proteína, y es más bajo en sodio que la dieta estadounidense tradicional. Restringe alimentos altos en grasas saturadas como la carne roja grasosa, los lácteos enteros y los azúcares añadidos.

La dieta DASH es fácil de adoptar y es ideal para toda la familia. El plan recomienda comer frutas y verduras frescas, lácteos bajos en grasas, granos enteros, aves, mariscos, frijoles y frutos secos. También es importante seleccionar y preparar comidas con menos sal y sodio para no superar los niveles diarios de sodio de 2,300 mg o 1,500 mg.

Los aguacates frescos pueden ser parte del plan alimentario DASH, en especial, cuando se los usa en lugar de otras grasas o carbohidratos. Un tercio de un aguacate mediano contiene 250 miligramos de potasio (el 6 % del potasio diario necesario) y 3 gramos de fibra.

POR PORCIÓN
(1/3 DE UN AGUACATE MEDIANO),
LOS AGUACATES FRESCOS
APORTAN SEIS GRAMOS DE
GRASAS BUENAS
NATURALES,
UNA BUENA FUENTE DE
FIBRA
Y CERCA DE VEINTE
VITAMINAS Y
MINERALES
ESENCIALES

A LA DIETA. ESTO LOS CONVIERTE EN
UN ALIMENTO SALUDABLE,
DENSO EN NUTRIENTES Y VERSÁTIL
QUE PUEDE INCLUIRSE EN
EL PLAN ALIMENTARIO DASH.



Total de nutrientes del plan alimentario:

1990 calorías
79 g de grasa
11 g de grasas saturadas
130 mg de colesterol

239 g de carbohidratos
45 g de fibra
94 g de proteína
2040 mg de sodio

INSPIRACIÓN para el plan alimentario DASH

Te mostramos cuatro ideas de recetas con aguacates para ayudarte a incluir aguacates en tus comidas.

DESAYUNO

Tazón de batido de fresas, plátano y aguacate

+ 1 rebanada de pan de trigo integral con mantequilla de almendras

CONSEJO

Comienza el día con este nutritivo batido cremoso en tazón. Es rico en potasio (25 % del valor diario) y aporta una gran cantidad de fibra: 14 gramos por porción.



ALMUERZO

Copas de lechuga con aguacate, mandarina y salmón

+ arroz integral y una taza de leche descremada

CONSEJO

¿Necesitas usar el salmón que sobró? Sírvelo en una envoltura de lechuga fresca como si fuera un taco. Es bajo en sodio (480 mg) y tiene solo 240 calorías por porción.



BOCADILLO

Galleta de arroz con aguacate

+ una manzana pequeña

CONSEJO

Este bocadillo para la tarde es fácil de preparar y te saciará hasta la próxima comida. Contiene una buena fuente de fibra y solo 110 calorías por porción.



CENA

Halibut escalfado con patatas al horno y crema de aguacate

+ ensalada de hojas verdes con tomates y aceite/vinagre, pan integral y leche descremada

CONSEJO

Esta salsa de aguacate tibia y cremosa no tiene comparación. Es perfecta para el pollo, el pescado e incluso los huevos revueltos. Este platillo es bajo en grasas saturadas y colesterol y se alinea perfectamente con el plan alimentario DASH.



aguacates
LOVE ONE TODAY[®]
nutrient-dense • heart-healthy

PRUEBA NUESTRO PLAN ALIMENTARIO DASH SALUDABLE DE 2,000 CALORÍAS

TAZÓN DE BATIDO DE FRESAS, PLÁTANO Y AGUACATE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 40 minutos, incluye 30 minutos de enfriado | **TIEMPO TOTAL:** 40 minutos | **PORCIONES:** 2

INGREDIENTES:

Mezcla de col rizada y aguacate

1 aguacate grande fresco maduro, cortado a la mitad, sin semilla y pelado
1/2 plátano
1 taza de hojas de col rizada mini
1/2 taza de agua de coco
1 cda. de jugo de limón verde (opcional)

Mezcla de fresas y plátano

1 taza de fresas sin las puntas
1/2 plátano
1/2 taza de agua de coco
2 cdas. de semillas de chía
1 cda. de jugo de limón verde (opcional)

Coberturas (opcional): granola, hojuelas de coco, rebanadas de fresas

INSTRUCCIONES:

Mezcla de fresas y plátano

1. Coloca las fresas, el plátano, el agua de coco, la chía y el jugo de limón verde en la licuadora. Licúa hasta que quede sin grumos. Refrigerar hasta que se enfríe y se espese, por lo menos 30 minutos.

Mezcla de col rizada y aguacate

1. En la licuadora limpia, coloca la col rizada mini, el aguacate, el plátano, el agua de coco y el jugo de limón verde. Licúa hasta que quede sin grumos. Refrigerar hasta que se enfríe, por lo menos 30 minutos.

Batido en tazón

1. Vierte la mezcla de fresas y plátano en un lado del tazón para servir, y la mezcla de col rizada y aguacate del otro lado.
2. Esparce coco fresco por encima.

Presentación: con 1 rebanada de pan de trigo integral untada con 1 cda. de mantequilla de almendras.

GALLETAS DE ARROZ CON AGUACATE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos
TIEMPO TOTAL: 5 minutos | **PORCIONES:** 4

INGREDIENTES:

7 oz de filetes de halibut (4 unidades)
1 taza de consomé de verduras
2 tazas de patatas ratte al horno
2 tazas de frijoles verdes blanqueados
1 taza de tomates cherry
1 diente de ajo, finamente picado
1 taza de puré de aguacate

INSTRUCCIONES:

1. En cada galleta de arroz, unta 1 cucharada de yogur griego.
2. Pica groseramente un cuarto del aguacate y colócalo encima del yogur.
3. Con un tenedor, maja el aguacate y esparce de manera homogénea encima del yogur.
4. Condimenta con 1/2 cucharadita del condimento para bagels y sal al gusto.

COPAS DE LECHUGA CON AGUACATE, MANDARINA Y SALMÓN

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos
TIEMPO TOTAL: 20 minutos | **PORCIONES:** 4

INGREDIENTES:

1 aguacate fresco maduro, cortado a la mitad, sin semilla y cortado en cubos
1 cda. de jugo de limón amarillo recién exprimido
6 mandarinas, peladas, separadas en gajos, cortadas por la mitad
1/3 taza de jícama, rallada

1/3 lb de filete de salmón, cocido, desmenuzado en trozos
1/3 taza de pimienta dulce roja, finamente picado
3 cebollas verdes, rebanadas en tiras
12 hojas de lechuga
mantequilla, sin las puntas

Salsa de jengibre

1/2 taza de vinagre de arroz sazonado
6 cdas. de salsa de soya baja en sodio
4 cdas. de jengibre, rallado

1/4 taza de hojas de cilantro fresco, picadas
2 cdas. de aceite de sésamo
1 cda. de hojuelas de pimienta roja

INSTRUCCIONES:

1. En un tazón pequeño, mezcla el aguacate con el jugo de limón amarillo. Agrega las mandarinas, las cebollas verdes, el salmón, el pimienta dulce y la jícama. Revuelve para integrar todos los ingredientes.
2. Sirve las hojas de lechuga, el relleno y la salsa de jengibre en tazones separados. Deja que cada persona rellene las hojas de lechuga y se sirva la salsa con una cuchara.

Instrucciones para la salsa de jengibre

3. Mezcla todos los ingredientes.

HALIBUT ESCALFADO CON PATATAS AL HORNO Y CREMA DE AGUACATE

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos
TIEMPO TOTAL: 20 minutos | **PORCIONES:** 4

INGREDIENTES:

7 oz de filetes de halibut (4 unidades)
1 taza de consomé de verduras
2 tazas de patatas ratte al horno

2 tazas de frijoles verdes blanqueados
1 taza de tomates cherry
1 diente de ajo, finamente picado
1 taza de puré de aguacate

Puré de aguacate:

1 aguacate fresco maduro, cortado a la mitad, sin semilla y pelado

Jugo de 1 limón verde
Sal y pimienta

INSTRUCCIONES:

1. Condimenta el halibut con sal y pimienta. Escalfa el halibut en el consomé de verduras durante 10 o 12 minutos.
2. Saltea las patatas ratte cocinadas al horno, los frijoles verdes y los tomates cherry.
3. Cuando el halibut esté cocido, retíralo del líquido y cúbrelo con el puré de aguacate tibio.
4. Coloca la mezcla de verduras en un plato, agrega el halibut cubierto con aguacate y sirve.