



## Nutrition Spotlight: “DASH” Dietary Approaches to Stop Hypertension

### What is it?

The DASH diet is a heart-healthy balanced diet that focuses on a high intake of fruits and vegetables. It also promotes choosing whole-grains, lower fat dairy, lean protein, beans, nuts, and healthy oils. Foods high in sugar (like sweets) or high in saturated fat (like fried foods) are limited.

### What can it do?

The DASH Diet can help lower blood pressure and Low Density Lipoprotein, or “bad” cholesterol, to help prevent heart disease. It can also help with weight loss.

### DASH is simple to follow:

Food Group	Daily Servings
Grains	6-8
Meats, poultry, and fish	6 or less
Vegetables	4-5
Fruit	4-5
Low-fat or fat-free dairy products	2-3
Fats and oils	2-3
Sodium	1,500 - 2,300 mg
	Weekly Servings
Nuts, seeds, dry beans, and peas	4-5
Sweets	5 or less

### Green Beans with Garlic

Yield: 4 servings

A tasty DASH healthy side dish using this canned vegetable!

#### Ingredients:

- 1 can green beans, drained (can also use fresh or frozen)
- 2 teaspoons olive oil or canola oil
- ½ Tbsp. minced garlic (can also use 3 cloves fresh garlic)
- 1/8 cup parmesan cheese
- Salt and Pepper to taste

**Directions:** Heat oil in skillet over medium heat. Lightly brown garlic in skillet, stirring frequently. Add in green beans and season with salt and pepper to taste. Cook for 10 minutes, stirring occasionally until beans are tender. Remove from heat. Top with parmesan cheese.



**REGIONAL  
FOOD BANK**  
OF OKLAHOMA.

# Noticias de Nutrición

¡Recetas saludables e información nutricional para la comida en su caja!

## Nutrición: Enfoques Alimenticios para Detener la Dieta Hipertensión

### ¿Qué es?

La dieta DASH es una dieta equilibrada para el corazón que se centra en un alto consumo de frutas y verduras. También promueve la elección de granos enteros, productos lácteos bajos en grasa, proteínas bajas en grasa, frijoles, nueces y aceites saludables. Los alimentos altos en azúcar (como los dulces) o con alto contenido de grasas saturadas (como los alimentos fritos) son limitados

### Qué puede hacer?

La dieta DASH puede ayudar a baja presión arterial y la lipoproteína de baja densidad, o colesterol "malo", para ayudar a prevenir enfermedades del corazón. También puede ayudar a perder peso.

### DASH es fácil de seguir:

Grupo de comida	Porciones Diarias
Granos	6-8
Carnes, pollos y pescados	6 o menos
Verduras	4-5
Frutas	4-5
Productos lácteos bajos en grasa o cero grasa	2-3
Grasas y aceites	2-3
Sodio	1,500 - 2,300 mg
	<b>Porciones semanales</b>
Maní, semillas, frijoles secos y chicharos	4-5
Dulces	5 o menos

### Ejotes con ajo

4 porciones

#### Ingredientes:

- 1 lata de ejotes, escurridos (también puede utilizar frescos o congelados)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva o aceite de canola
- ½ cucharada de ajo picado (también se puede utilizar 3 dientes de ajo fresco)
- 1/8 taza de queso parmesano
- Sal y Pimienta al gusto

**Instrucciones:** Calentar el aceite en un sartén a fuego medio. Dore el ajo ligeramente en una sartén, revolviendo con frecuencia. Añadir los ejotes y sazonar con sal y pimienta al gusto. Cocine por 10 minutos, revolviendo de vez en cuando hasta que estén tiernos. Retírelo del calor. Cubrir con el queso parmesano.