Dieta Dash

Autor(res)

Maiara Jurema Soares
Maria Gabriela Quinto

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE OSASCO

Resumo

A Dieta Dash tem como principal objetivo controlar a pressão arterial, por isso ela prioriza de alguns grupos alimentares, como os vegetais, saladas, frutas, cereais, leite e derivados que possuem baixa quantidade de gordura e sódio, principalmente. Além de reduzir a pressão arterial, essa dieta incentiva o paciente a adquirir uma alimentação mais saudável.

A sigla vem do inglês e significa "Abordagem dietética para parar a hipertensão", na tradução do inglês. Dash foi desenvolvido pelo Instituto Nacional do Coração, Pulmão e Sangue dos Estados Unidos (NHLBI, na sigla em inglês), no final dos anos 90.

A dieta Dash não tem o objetivo de emagrecimento, porém, como há uma redução de calorias, pode resultar em uma possível perca de peso

5ª SEMANA DE CONHECIMENTO