

Metas de Alimentación para Controlar la Hipertensión (MACH)

Si tienes presión arterial alta o estás en riesgo de tenerla, es importante tener en cuenta lo que comes.



MACH (Metas de Alimentación para Controlar la Hipertensión) es un plan de alimentación diseñado para ayudar a reducir la presión arterial alta. También podría contribuir a reducir los niveles de colesterol en la sangre y a promover la pérdida de peso.



A diferencia de la mayoría de las dietas, MACH se concentra en añadir alimentos. Es un plan rico en frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa, con panes y cereales integrales, nueces, semillas, legumbres y proteínas bajas en grasa, como trozos magros de pollo, pescado, res y cerdo, que complementan el plan. Cada grupo de alimentos proporciona importantes nutrientes relacionados con una presión arterial saludable. Las verduras, por ejemplo, son fuentes ricas en potasio, magnesio y fibra. La leche descremada y el yogurt que pertenecen al Grupo de Productos Lácteos ofrecen calcio y proteína. En el Grupo de las Proteínas, la carne magra de cerdo proporciona proteínas y potasio.

MACH limita la cantidad de grasas, dulces y bebidas azucaradas. También limita el sodio a no más de 1,500 a 2,300 mg al día, así que prepara tus alimentos con menos sal y selecciona alimentos enlatados como salsas para pastas, sopa, frijoles y vegetales en versiones bajas en sodio o sin sal añadida.

¿Quieres aprender más sobre MACH?

Visita pork.org/cooking/nutrition

MACH es simple:

Cada día, come solamente la cantidad recomendada de porciones de los diferentes grupos de alimentos según tus necesidades calóricas, ¡y MACH te guiará en el camino hacia una buena salud!

*De los granos consumidos, por lo menos la mitad deben ser integrales

** El tamaño de las porciones varía de 1/4 de taza a 1 1/2 tazas, según el tipo de cereal. Consulta el panel de los Datos Nutricionales para determinar el tamaño de la porción.

Grupos de Alimentos	Porciones por día			Tamaño de las porciones
	1400	1600	2000	
Granos*	5-6	6	6-8	1 rebanada de pan 1 onza de cereal seco** 1/2 taza de cereal, arroz o pasta cocinados
Vegetales	3-4	3-4	4-5	1 taza de vegetales de hojas crudos 1/2 taza de vegetales picados, crudos o cocinados 1/2 taza de jugo de vegetales de bajo sodio
Frutas	4	4	4-5	1/2 fruta mediana 1/4 taza de frutas secas 1/2 taza de frutas frescas, congeladas o enlatadas 1/4 taza de jugo de fruta
Lácteos bajos en grasa o sin grasa	2-3	2-3	2-3	1 taza de leche o yogurt 1 1/2 onzas de queso
Proteína magra	3-4 o menos	3-4 o menos	6 o menos	1 onza de carne magra de pollo o pescado 1 huevo
Nueces, semillas y legumbres	3 por semana	3-4 por semana	4-5 por semana	1/3 de taza o 1 1/2 onzas de nueces 2 cucharadas de mantequilla de maní 2 cucharadas o 1/2 onza de semillas 1/2 taza de legumbres cocidas (frijoles, habas, lentejas)
Grasas y Aceites	1	2	2-3	1 cucharadita de margarina blanda 1 cucharadita de aceite vegetal 1 cucharada de mayonesa 2 cucharadas de aderezo para ensalada
Dulces y Azúcar añadida	3 o menos por semana	3 o menos por semana	5 o menos por semana	1 cucharada de azúcar 1 cucharada de gelatina o mermelada.

ENSALADA DE CARNE DE CERDO Y QUINOA

Preparación: 10 minutos

Cocción: 20 minutos

12 onzas de chuletas de cerdo deshuesadas, finamente cortadas (1/4 de pulgada de grosor), cortadas en cubos de 1 pulgada
1 taza de quinoa
3 tazas de agua
1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharadita de pimentón
2 dientes de ajo, picados
1 cabeza de lechuga romana, cortada en tiras de 1/2 pulgada
1/2 taza de queso fresco, o queso feta
1/4 de taza de cebolla roja, finamente rebanada
1 lima, pelada y exprimida
1 taza de tomatitos *cherry*, cortados en mitades
1/2 pepino, cortado en trozos pequeños
Sal y pimienta negra al gusto

Pon a hervir la quinoa y el agua en una olla. Una vez que hierva el agua, llévala a fuego medio y deja que la quinoa se cocine hasta que toda el agua se haya evaporado.

En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio/alto. Agrega la carne de cerdo y espolvorea con pimentón, sal y pimienta. Saltea, revolviendo frecuentemente, hasta que la carne se dore y cocine a 145°F., de 4 a 5 minutos. Agrega el ajo 1 minuto antes de que esté listo. Retira la sartén del fuego y ponla a un lado.

En una fuente grande, coloca la lechuga.

En un bol grande mezcla la quinoa cocida, el queso fresco, la cebolla roja, la cáscara rallada y el jugo de lima, los tomatitos *cherry* y el pepino. Mezcla bien los ingredientes. Condimenta con sal y pimienta. Coloca la quinoa sobre la lechuga y añade la carne de cerdo salteada.

Rinde 4 porciones como plato principal u 8 porciones como ensalada acompañando.

Sugerencias para servir: Prepara esta ensalada agregando diferentes vegetales o variando las especias usadas para sazonar la carne de cerdo. La sal de ajo y la pimienta negra pueden reemplazar al pimentón, o puedes darle más sabor al agregar una pizca de comino a la carne de cerdo salteada.

Nutrición:

Calorías: 360

Proteínas: 27 gramos

Grasas: 10 gramos

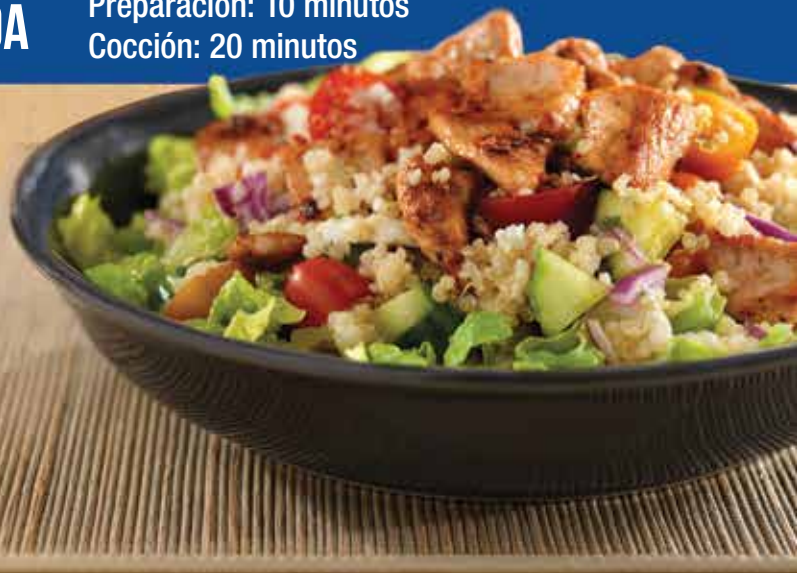
Sodio: 550 miligramos

Colesterol: 80 miligramos

Grasas saturadas: 2 gramos

Carbohidratos: 39 gramos

Fibra: 2 gramos



CONTROLA LAS PORCIONES:

El tamaño promedio de la porción de carne de cerdo es de 4 oz. de carne de cerdo cruda y deshuesada y 3 oz. de carne cocida, aproximadamente el tamaño de un paquete de naipes.



Visita porkessabor.com para obtener más recetas de carne de cerdo nutritivas y deliciosas.



©2018 National Pork Board, Des Moines, IA. Este mensaje es posible gracias al apoyo de los Productores de Cerdo de los Estados Unidos y el Pork Checkoff.