

La Dieta DASH

Los Consejos Dietéticos para Reducir la Hipertensión (*Dietary Approaches to Stop Hypertension* o *DASH* por sus siglas en inglés) es un plan alimenticio creado originalmente para reducir la presión arterial, pero también es “saludable para el corazón” y reduce el riesgo de sufrir ataques al corazón y derrame cerebral. El plan DASH tiene alto contenido en frutas y verduras, granos integrales, productos

lácteos con bajo contenido graso y proteína baja en grasa saturada y colesterol. El plan también se centra en mantener el consumo de sal por debajo de 2,300 miligramos (mg) al día. Un consumo incluso menor de sal (1,500 mg al día) puede bajar la presión arterial más aún. El plan alimenticio DASH indicado abajo está basado en 2,000 calorías al día.

Grupo Alimenticio	Porciones Diarias	Tamaño de la Porción	Ejemplos
Granos y Féculas	6-8	1 rebanada de pan integral; ½ taza (<i>cup</i>) de avena cocida, salvado de avena; ½ English muffin integral; 1/2 taza de arroz, pasta o verduras feculentas (con almidón) cocidas.	Pan integral 100%, pasta integral 100%, copos de avena tradicionales, arroz integral y salvaje, cebada, quinoa, farro, papas, batatas o camotes, guisantes/arvejas, maíz.
Verduras	4-5	1 taza de verduras en hoja o crudas; ½ taza de verduras cocidas; 6 onzas de jugo de verduras bajo en sodio.	Coles de Bruselas, ejotes/judías verdes, zanahorias, zapallitos, tomates, brócoli, pimientos, coliflor, espinacas, guisantes/arvejas, etc.
Frutas	4-5	1 fruta de tamaño mediano; 1/2 banana; 15 uvas; 2 cucharadas de fruta seca; ½ taza de fruta fresca o congelada.	Bayas, melón, manzanas, naranjas, toronjas, bananas, damasco seco, pasas, duraznos, peras, ciruelas, piña, mango, ciruelas pasas, kiwis, etc.
Productos lácteos bajos en grasa o desnatados	2-3	8 onzas (1 taza) de leche; 6 onzas (1 taza) de yogur; 1 ½ onzas de queso	Leche desnatada o de 1%, yogur regular sin grasa o yogur griego, quesos semidesnatados o con bajo contenido graso; aquellos que elijan no consumir lácteos pueden substituirlos por alternativas sin lácteos como las leches no endulzadas de soya, arvejas o almendras.

<p>Carne magra, aves de corral, y pescado</p>	<p>6 onzas o menos</p>	<p>3 onzas de pollo, pavo, pescado o carne magra cocidos. 1 huevo (no más de 4 yemas de huevo a la semana)</p>	<p>Aves de corral sin piel; carne blanca Salmón, atún, sardinas, bacalao, etc. Cortes magros o lomos de res, venado, cerdo y cordero.</p> <p>Carnes horneadas, asadas o a la parrilla</p> <p>Los productos a base de soya pueden ser alternativas para reemplazar la carne (ejemplo: tofu y tempeh)</p> <p>Puede utilizar 2 claras de huevo en lugar de 1 huevo entero.</p>
<p>Nueces, semillas y frijoles/ alubias secas</p>	<p>4-5 a la semana</p>	<p>¼ taza o 1 onza de frutos secos; 2 cucharadas de mantequilla de nueces 2 cucharadas o ½ onza de semillas; ½ taza de alubias/frijoles cocidos.</p>	<p>Almendras, nueces de nogal, maní/cacahuets, pistachos, nueces pacanas, nueces mixtas, semillas de girasol, semillas de calabaza, lentejas, frijoles rojos, frijoles negros, garbanzos, arvejas, etc. Elija los frijoles/alubias secas en lugar de los enlatados si es posible; de lo contrario, escoja los que digan “bajos en sodio”, enjuague y cuele los frijoles.</p>
<p>Grasas y aceites</p>	<p>2-3</p>	<p>1 cucharadita de aceite vegetal 1 cucharadita de barra de margarina o manteca de untar; 1 cucharada de mayonesa hecha con aceite de oliva; 1-2 cucharadas de aderezo de ensalada con base de aceite o yogur; ¼ aguacate; 10 aceitunas.</p>	<p>Aceite de oliva, aguacate, maní/cacahuete, y canola. Elija cremas de untar y aderezos hechos a base de estos aceites.</p>
<p>Dulces</p>	<p>5 a la semana</p>	<p>1 cucharada de azúcar, gelatina, mermelada, miel, sirope de arce o agave; 3 caramelos duros. ½ taza de yogur helado o helado sin grasa o bajo en grasa; ½ taza de sorbete o gelatina; 1 onza de chocolate negro.</p>	<p>Las frutas frescas son la mejor opción cuando desee algo dulce. Pruebe las frutas congeladas como las uvas o prepare sorbetes caseros de frutas congeladas.</p>

Para Comenzar

1. Haga cambios gradualmente y céntrese en tomar pasos pequeños para obtener un gran cambio

2. Añada más frutas y verduras a su día

- Tenga a mano frutas y verduras. Consuma frutas y verduras frescas, congeladas, enlatadas, o secas. Pruebe artículos listos para comer tales como las zanahorias ya peladas, las zanahorias en miniatura, las mezclas de ensaladas prelavadas, y las porciones individuales de frutas empacadas en su propio jugo.
- Si ahora consume una o dos porciones de verduras al día, añada una porción en el almuerzo y otra en la cena para alcanzar 4-5 porciones al día.
- Si ahora no consuma fruta o si sólo bebe jugo en el desayuno, añada una porción de fruta en las comidas, meriendas o postres.

3. Intente consumir 3 porciones de productos lácteos o alternativas sin lácteos al día

- Cambie lentamente a productos lácteos desnatados (*fat-free*) y con bajo contenido graso (*low-fat*) y vaya aumentando hasta consumir tres porciones al día.
- Las alternativas sin lácteos (por ejemplo: leche de soya, leche de nueces) deben ser sin endulzar.
- Por ejemplo, beba leche con el almuerzo o la cena en lugar de soda, té endulzado con azúcar, o alcohol.
- Elija la leche con bajo contenido graso (1%) o desnatada (*skim*) para reducir su consumo de grasa saturada, colesterol y calorías.

4. Considere la carne y las aves de corral como una parte de la comida entera en lugar de la parte principal

- Limite las porciones a 6 onzas al día (2 porciones). Tres onzas de carne de res o aves de corral son del tamaño aproximado de una baraja de cartas. Si usted come más que esto, reduzca gradualmente la cantidad de carne a la mitad o a un tercio en cada comida.
- Incluya dos o más comidas de estilo vegetariano (sin carne) cada semana.
- Añada a las comidas frutas y verduras, granos integrales frijoles/alubias secas para llenarse sin consumir mucha carne.
- Pruebe guisos, pastas, y salteados con menos carne y más verduras, frijoles o tofu.

5. Líbrese del hábito de la sal

- No añada sal a la comida servida en la mesa y cuando cocine u hornee, use la mitad de la cantidad usual (o menos).
- Compre verduras frescas, congeladas, o enlatadas “sin sal añadida” o “bajas en sodio”
- Consuma aves de corral, pescado, y carnes magras frescas, en lugar de aquellas enlatadas, ahumadas curadas o procesadas.
- Añada sabor en lugar de sal. Deles sabor a las comidas con hierbas, especias, limón, limas, vinagre, o mezclas de condimentos sin sal.
- Reduzca el consumo de comidas congeladas, pizza, sándwiches, meriendas saladas (cecina, chips, pretzels, etc.), y sopas/caldos enlatados.
- Cuando coma fuera, ordene comidas sin salsas (o pida las salsas aparte) y pida que no usen sal, salsa de soya, ni otros condimentos salados.

6. Use la dieta para encaminarse hacia un peso saludable.

Formas simples de evitar calorías extras

- Consuma frutas o verduras crudas en las meriendas en lugar de chips, galletas o dulces.
- Consuma ¼ taza de albaricoques secos en lugar de una bolsa de chicharrones de 2 onzas.
- Coma una hamburguesa de carne magra de 3 onzas en lugar de 6 onzas. Agregue ½ taza de zanahorias y ½ taza de pepinos en lugar de chips o papas fritas.
- En lugar de 5 onzas de pollo, coma un salteado de verduras y 3 onzas de pollo y agregue una taza extra de verduras cocidas. Use una cantidad pequeña de aceite vegetal.
- Agregue una porción extra de verduras a su comida para que la ½ de su plato sean verduras en lugar de tener porciones grandes de granos, almidones o carnes.
- Consuma frutas frescas como postre en lugar de galletas, pasteles, tartas o helados.
- Considere usar productos lácteos bajos en grasa o sin grasa en lugar de productos lácteos altos en grasa.

Más trucos para ayudarle a evitar las calorías extras

- Use las etiquetas de los alimentos para comparar los productos empacados. Los artículos marcados como bajos en grasa o sin grasa no siempre tienen menos calorías que sus versiones regulares.
- Use aderezos para ensaladas bajos en grasa o prefiera el vinagre para reemplazar los aderezos altos en calorías.

- Consuma porciones más pequeñas – baje las cantidades gradualmente.
- Limite los alimentos con azúcar agregada tales como las tartas, los yogures con sabores, algunos cereales y barras de cereal, dulces, helados, sorbetes, sodas regulares y bebidas con sabor a frutas.
- Consuma las frutas empacadas en su propio jugo en lugar de almíbar.
- Para las meriendas, consuma frutas, palitos de verduras, palomitas de maíz sin mantequilla ni sal o un manojo de nueces.
- Beba agua o agua mineral. Agregue cítricos para mejorar el sabor.

Ideas para Comidas y Meriendas

Desayuno

- Avena cocida, copos de avena 100% o avena cortada, 1 taza (*cup*) con (4-6 onzas) de leche al 1%, con 2 cucharadas de nueces de nogal, 1 cucharadita de miel y ½ taza de arándanos azules
- 1 huevo duro cocido, 1 rebanada de pan integral tostado con 1 cucharadita de mermelada y 1 naranja
- 1 taza de cereal integral con 4-6 onzas de leche baja en grasa, 1 cucharada de linaza y ½ taza de frutas
- 1 rebanada de pan integral tostado con 1 cucharada de mantequilla de maní natural y ½ taza de fresas o plátanos picados
- 2 yemas de huevo revueltas con 1 taza de espinacas frescas, sazonados con pimienta negra o sazonador son sal, 1 English muffin integral

Almuerzo y Cena

- 3 onzas de ensalada de pollo con mayonesa y mezcla de hojas verdes y 1 rebanada de pan pita 100% integral, ½ taza de ensalada de frutas y leche al 1% o yogur
- 1 tortilla integral enrollada con 3 onzas de pavo bajo en sodio, 1 onza de queso suizo, 1 cucharada de mostaza, 1 taza de guisantes verdes crudos y 1 taza de uvas congeladas
- 3 onzas de ensalada de atún in un pan pita integral con zanahorias ralladas, rebanadas de pepino y tomate y una manzana mediana
- 3 onzas de pavo asado con ½ taza de pimentones y cebolla dorados, una ensalada de lechuga con 1 cucharada de aceite de oliva y aderezo de vinagre
- ¾ de taza de salsa marinara con pavo molido magro o carne molida magra encima de calabaza espagueti (spaghetti squash), ensalada de lechuga romaine con 1 cucharada de aceite de oliva y aderezo de vinagre y 1 taza de ensalada de frutas frescas
- 4 onzas de bacalao horneado, ½ taza de arroz integral con cebollines, y 1 taza de remolachas (betabeles) asados
- 4 onzas de salmón horneado, ½ taza de arroz salvaje y 1 taza de coles de Bruselas asadas con 1 onza de piñones (pine nuts)
- 2 tazas de mezcla de hojas verdes o espinacas con tomates cerezos, zanahorias, rábanos y pepinos en rodajas, 1 onza de almendras, 3

onzas de pollo a la parrilla y 2 cucharadas de aderezo de aceite y vinagre para ensaladas con 1 taza de frutas frescas

- 1 taza de garbanzos y papas al curry, con una ensalada con 1 cucharada de aderezo de aceite y vinagre o yogur para ensaladas

Merienda/Snacks

- 1 manzana mediana y 1 palito de queso
- 2 cucharadas de nueces, 2 cucharadas de fruta seca o deshidratada
- 1 taza de palitos de verduras y 3 cucharadas de hummus
- 1 onza de maní en su cascara y 1 naranja mediana
- 1 taza de tiritas de pimentones y 1/3 taza de guacamole
- 1 mandarina mediana y 1 onza de almendras
- 1 queso *light Laughing Cow*[®] y 5 galletas altas en fibra
- 6 onzas de yogur griego y ½ taza de frutas cortadas
- 1 rebanada de pan integral y 2 cucharadas de aguacate para untar
- 1 manzana mediana en rodajas y 1 cucharada de mantequilla de maní natural

Denos su opinión

¿Qué es lo más importante que ha aprendido con este folleto?

¿Qué cambios haría en su dieta/estilo de vida basándose en lo que ha aprendido hoy?

¿Tiene preguntas?

Si es paciente de UW Health y tiene más preguntas, por favor contáctenos llamando a uno de los números de teléfono indicados abajo. También puede visitar nuestra página web

www.uwhealth.org/nutrition.

Puede contactar al personal de las Clínicas de Nutrición del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin (UWHC) y el Hospital de Niños de American Family (AFCH) llamando al: **(608) 890-5500**.

Puede contactar al personal de las Clínicas de Nutrición de la Fundación Médica de UW (UWMF) llamando al: **(608) 287-2770**.

Si usted es un paciente que ha recibido atención en UnityPoint – Meriter, Swedish American o cualquier otro sistema médico por fuera de UW Health, llame directamente a los números de teléfono proporcionados en sus instrucciones de dada de alta si tiene alguna pregunta o inquietud.

The English version of this *Health Facts for You* is #379

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otros miembros de su equipo de cuidados médicos cuando use esta información. Si tiene una emergencia, por favor llame al 911. Copyright © 1/2019 La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#379s.

The DASH Diet

Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) is an eating plan that originally was created to lower blood pressure but also is “heart healthy” and lowers risk of heart attack and stroke. The DASH plan is high in fruits and vegetables, whole grains, low-fat dairy and protein that is low in saturated fat and cholesterol.

The plan also focuses on keeping salt intake to less than 2,300 milligrams (mg) per day. Even lower salt intake (1,500 mg per day) can lower blood pressure even more. The DASH eating plan below is based on 2,000 calories per day.

Food Group	Daily Servings	Serving Size	Examples
Grains and starches	6-8	1 slice whole grain bread ½ cup cooked oatmeal, oat bran ½ whole grain English muffin 1/2 cup cooked rice, pasta or starchy vegetable	100% whole wheat bread, 100% whole wheat pasta, Old-fashioned rolled oats, brown and wild rice, barley, quinoa, farro, potatoes, sweet potatoes, peas, corn
Vegetables	4-5	1 cup leafy or raw vegetables ½ cup cooked vegetables 6 oz low sodium vegetable juice	Brussel sprouts, green beans, carrots, zucchini,, tomatoes, broccoli, bell peppers, cauliflower, spinach, peas, etc.
Fruit	4-5	1 medium fruit 1/2 banana 15 grapes 2 Tbsp dried fruit ½ cup fresh or frozen fruit	Berries, melon, apples, oranges, grapefruit, bananas, dried apricots, raisins, peaches, pears, plums, pineapple, mango, prunes, kiwi, etc.
Dairy foods, low-fat or non-fat	2-3	8 oz. (1 cup) milk 6 oz. (1 cup) yogurt 1 ½ oz cheese	Skim or 1% milk, Non-fat plain or Greek yogurt, part-skim or low-fat cheeses. Those who choose not to eat dairy can substitute non-dairy alternatives like unsweetened soy, pea, or almond milk.
Lean meat, poultry, fish	6 oz or less	3 oz cooked chicken, turkey, fish or lean meat 1 egg (no more than 4 yolks per week)	Skinless poultry; white meat Salmon, tuna sardines, cod, etc. Round or loin cuts of beef, venison, pork, and lamb Roast, broil or grill meats. Soy-based options (i.e. tofu and tempeh) can be alternatives to meat.

Lean meat, poultry, fish cont.			2 egg whites can be used in place of 1 whole egg.
Nuts, seeds, dry beans	4-5 weekly	<p>¼ cup or 1 oz nuts 2 Tbsp nut butter 2 Tbsp or ½ oz seeds ½ cup cooked beans</p>	<p>Almonds, walnuts, peanuts, pistachios, pecans, mixed nuts, sunflower seeds, pumpkin seeds, lentils, kidney beans, black beans, chickpeas, split peas, etc. Choose dry beans over canned if possible; otherwise choose “low sodium,” drain, and rinse beans.</p>
Fats and Oils	2-3	<p>1 tsp. vegetable oil 1 tsp. tub margarine or buttery spread 1 Tbsp mayonnaise made with olive oil 1-2 Tbsp oil-based (or yogurt-based) salad dressing ¼ avocado 10 olives</p>	<p>Olive, avocado, peanut, canola oils. Choose spreads and dressings based on these oils.</p>
Sweets	5 weekly	<p>1 Tbsp sugar, jelly, jam, honey, maple syrup, or agave 3 pieces hard candy ½ cup non-fat or low-fat frozen yogurt or ice cream 1/2 cup sorbet or gelatin 1oz dark chocolate</p>	<p>Fresh fruit is the best choice when you want something sweet. Try frozen fruits such as grapes or homemade frozen fruit sorbet.</p>

Getting Started

1. Change gradually and focus on small steps to big change.

2. Add more fruit and vegetables to your day.

- Keep fruits and vegetables on hand. Use fresh, frozen, canned, or dried. Try ready-to-eat items such as pre-peeled carrots, baby carrots, prewashed salad mix, individual-sized cans of fruit packed in their own juice.
- If you now eat one or two vegetables a day, add a serving at lunch and another at dinner to reach 4-5 servings per day.

- If you don't eat fruit now or only have juice at breakfast, add a serving of fruit to your meals, snacks or dessert.

3. Aim for 3 servings of dairy or non-dairy alternatives per day.

- Slowly switch to fat-free and low-fat dairy products and work your way to three servings a day.
- Non-dairy alternatives (i.e. soy milk, nut milk) should be unsweetened.
- For example, drink milk with lunch or dinner, instead of soda, sugar-sweetened tea, or alcohol.

- Choose low-fat (1%) or fat-free (skim) milk to reduce your intake of saturated fat, cholesterol and calories.

4. Treat meat and poultry as one part of the whole meal, instead of the focus.

- Limit portions to 6 ounces a day (2 servings). Three ounces of red meat and poultry is about the size of a deck of cards. If you eat more than this, slowly cut the amount of meat by half or a third at each meal.
- Include two or more vegetarian-style (meatless) meals each week.
- Add fruit and vegetables, whole grains and beans to meals to get full without lots of meat.
- Try casseroles, pastas, and stir-fry dishes with less meat and include more vegetables, beans or tofu.

5. Shake the salt habit.

- Add no salt at the table and use half the usual amount (or less) when cooking or baking.
- Buy vegetables fresh, plain frozen or canned with “no added salt” or “low sodium.”
- Use fresh poultry, fish and lean meats, rather than canned, smoked, cured or processed meats.
- Be spicy instead of salty. Flavor foods with herbs, spices, lemon, lime, vinegar, or salt-free seasoning blends.
- Cut back on frozen dinners, pizza, sub sandwiches, salty snacks (jerky, chips, pretzels, etc.), and canned soups/broths.
- When eating out, order foods without sauces (or sauces on the side) and ask that no salt, soy sauce, or other salty seasonings be used.

6. Dash your way to healthy weight.

Simple Ways to Save Calories

- Have fruit or raw vegetables for a snack instead of chips, crackers or sweets.
- Eat 1/4 cup of dried apricots instead of a 2-ounce bag of pork rinds.
- Have a lean hamburger that weighs 3 ounces instead of 6 ounces. Add a 1/2 cup serving of carrots and a 1/2 cup serving of cucumbers instead of chips or fries.
- Instead of 5 ounces of chicken, have a stir fry with 3 ounces of chicken and add an extra cup of cooked vegetables. Use a small amount of vegetable oil.
- Add an extra serving of vegetables to your meal to make 1/2 of your plate vegetables instead of having large portions of grains, starches, or meat.
- Try fresh fruit for dessert instead of a cookie, cake, pie, or ice cream.
- Consider using low fat or fat-free dairy products instead of higher fat dairy products.

More Calorie-Saving Tips

- Use food labels to compare packaged foods. Items marked low-fat or fat-free are not always lower in calories than their regular versions.
- Use low-fat salad dressings or favorite vinegar to replace high calorie salad dressing.
- Eat smaller portions—cut back gradually.
- Limit foods with lots of added sugar, such as pies, flavored yogurts, some cereals and bars, candy, ice cream, sherbet, regular soft drinks, and fruit drinks.
- Eat fruits canned in their own juice instead of syrup.

- Snack on fruit, vegetable sticks, unbuttered/unsalted popcorn, or handful of nuts.
- Drink water or club soda. Add citrus to enhance flavor.

Ideas for Meals and Snacks

Breakfast

- Oatmeal, 100% rolled oats or steel-cut, 1 cup cooked with 1% milk (4-6 oz.) with 2 Tbsp. Walnuts, 1 tsp honey, and 1/2 cup blueberries
- 1 hard-boiled egg, 1 slice whole wheat toast with 1 tsp jam and 1 orange
- 1 cup whole grain cereal with 4-6 oz. low-fat milk, 1 Tbsp flax, and 1/2 cup fruit
- 1 slice of whole wheat toast with 1 Tbsp natural peanut butter and 1/2 cup sliced strawberries or banana
- 2 egg whites scrambled with 1 cup fresh spinach, seasoned with black pepper or salt-free seasoning, whole grain English muffin

Lunch and Dinner

- 3 oz. chicken salad with mayonnaise and mixed greens and 1 slice of 100% whole wheat pita bread, 1/2 cup fruit salad and 1% milk or yogurt
- 1 whole grain tortilla roll-up with 3 oz. low sodium turkey, 1 oz. Swiss cheese, and 1 Tbsp mustard, 1 cup raw snow peas and 1 cup frozen grapes
- 3 oz. tuna salad in a whole wheat pita pocket with shredded carrots, cucumber, tomato slices, and a medium apple

- 3 oz. roasted turkey with 1/2 cup sauteed peppers and onions, a lettuce salad with 1 Tbsp olive oil and vinegar dressing
- 3/4 cup marinara sauce with lean ground turkey or lean ground beef over spaghetti squash, romaine salad with 1 Tbsp olive oil and vinegar dressing, and 1 cup fresh fruit salad
- 4 oz. baked cod, 1/2 cup brown rice with scallions, and 1 cup roasted beets
- 4 oz baked salmon, 1/2 cup wild rice, and 1 cup roasted brussels sprouts with 1 oz. pine nuts
- 2 cups spring mix or spinach with cherry tomatoes, sliced carrots, sliced radishes, cucumber slices, 1 oz almonds, 3 oz grilled chicken, and 2 Tbsp oil/vinegar salad dressing with 1 cup fresh fruit
- 1 cup garbanzo bean and potato curry, a side salad with 1 Tbsp oil/vinegar or yogurt based dressing

Snacks

- 1 medium apple + 1 string cheese
- 2 Tbsp nuts + 2 Tbsp dried fruit
- 1 cup vegetable sticks + 3 Tbsp hummus
- 1 oz. peanuts in a shell + 1 medium orange
- 1 cup bell pepper strips + 1/3 cup guacamole
- 1 medium nectarine + 1 oz. almonds
- 1 light Laughing Cow[®] cheese + 5 high fiber crackers
- 6 oz. greek yogurt + 1/2 cup sliced fruit
- 1 slice whole grain bread + 2 Tbsp avocado spread
- 1 medium apple, sliced + 1 Tbsp natural peanut butter

Teach Back

What is the most important thing you learned from this handout?

What changes will you make in your diet/lifestyle, based on what you learned today?

Questions

If you are a UW Health patient and have more questions, please contact UW Health at one of the phone numbers listed below. You can also visit our website at www.uwhealth.org/nutrition.

Nutrition clinics for UW Hospital and Clinics (UWHC) and American Family Children's Hospital (AFCH) can be reached: **(608) 890-5500**. Nutrition clinics for UW Medical Foundation (UWMF) can be reached at: **(608) 287-2770**.

If you are a patient receiving care at UnityPoint – Meriter, Swedish American or a health system outside of UW Health, please use the phone numbers provided in your discharge instructions for any questions or concerns.