

DASH: Baje su presión arterial con una dieta saludable

Publicado el: 12-05-2022

Este plan de alimentación se basa en estudios patrocinados por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre. Contribuye a reducir la presión arterial alta (hipertensión) y a mejorar los niveles de colesterol.

¿Qué es DASH?

DASH son las siglas en inglés de "Enfoques dietéticos para detener la hipertensión".

¿Cómo puedo seguir esta dieta?

- Consuma una cantidad abundante de verduras, frutas y granos integrales.
- Consuma una combinación de productos lácteos sin grasa o con bajo contenido de grasa, pescado, aves, frijoles, nueces y aceites vegetales.
- Limite los alimentos con un contenido alto de grasas saturadas.
- Limite los dulces y las bebidas azucaradas.

Para continuar leyendo este artículo los invitamos a dirigirse a la página de [Medlineplus](#)

Fuente: <https://netsaluti.com>