

¡Más lácteos, por favor!

El Plan de Dieta DASH recomienda agregar más lácteos a la dieta junto con frutas y verduras.

Aquí están algunos ejemplos:

- Utiliza yogurt como sustituto de la mayonesa.
- Espolvorea queso rallado sobre una ensalada
- Agrega leche a la avena en lugar de agua.
- Agrega leche a tu café de la mañana
- Licua fruta, yogurt y leche en un batido.
- Queso en hebras como bocadillo (snack)



El aumento del consumo de lácteos se ha asociado con un menor riesgo de enfermedades cardíacas e hipertensión arterial.

