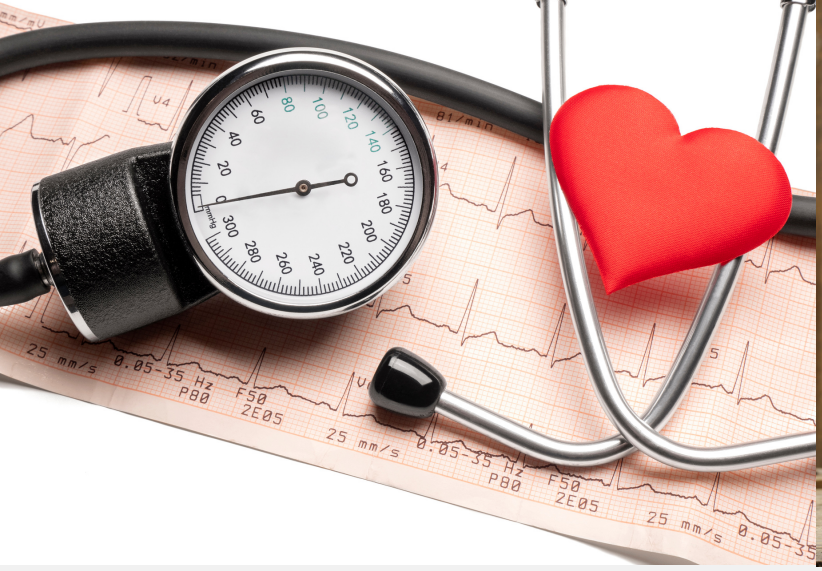

¿Preocupado por la hipertensión?

La evidencia muestra que el consumo de productos lácteos como parte de una dieta saludable está relacionado con un riesgo reducido de presión arterial alta y puede ayudar a mantener o reducir la presión arterial elevada. Algunos de estos productos lácteos incluyen:

- **Leche**
- **Cheese**
- **Yogurt**

El plan de alimentación DASH se basa en la prueba DASH, que encontró que seguir un plan de alimentación bajo en grasas que incluye de 2 a 3 porciones de productos lácteos y de 8 a 10 porciones de frutas y verduras por día reduce la presión arterial en adultos con presión arterial elevada.

Contenido cortesía de National Dairy Council.

DAIRY COUNCIL OF AZ & NV

arizonamilk.org

nevadamilk.com