

# Plan Alimenticio DASH

Ahora un Minuto de Salud.

¿Quieres mejorar tu salud cardíaca? ¡Prueba el plan alimenticio DASH!

DASH son enfoques dietéticos para detener la hipertensión. La investigación ha demostrado que este plan alimenticio reduce tu presión sanguínea y colesterol.

¡DASH es flexible y fácil de seguir! Se logra así:

Escoge estos tipos de alimentos: fruta y verduras frescas, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa o sin grasa, proteínas magras como aves y pescado, frijoles y nueces y aceites vegetales.

Al mismo tiempo, limita: alimentos altos en sodio, carnes grasas, y bebidas azucaradas y dulces.

Escogiendo diario alimentos más sanos y siendo más activo físicamente hará una gran diferencia en la salud de tu corazón.