

Dicen es lo mejor para la salud del corazón, pero la verdad es que no es para todos...

## ORIENTACIÓN SOBRE LA DIETA DASH

La dieta Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) es un plan de alimentación destinado a promover la pérdida de peso, reducir los niveles de presión arterial y proteger contra las enfermedades cardíacas.

La dieta promueve alimentos nutritivos como frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales.

Mientras tanto, las carnes rojas y los alimentos con alto contenido de azúcar, sal o grasa agregada son limitados.

Según una revisión de 13 estudios, los participantes que siguieron la dieta DASH perdieron más peso y grasa abdominal que los que siguieron otras dietas restringidas en calorías durante 8 a 24 semanas.

Asimismo, se ha demostrado que la dieta DASH reduce los niveles de presión arterial, colesterol total y colesterol LDL (malo), todos los cuales son factores de riesgo de enfermedad cardíaca.

Hay una variedad de libros y recursos sobre la dieta DASH, o puede consultar conmigo para comenzar. Pero antes de que salgas corriendo a comprar ese libro, ¿es una dieta para ti?... ¿conoces tu metabolismo? ... esto como sabes puedes ser la diferencia entre el éxito y el fracaso en una dieta...



Para obtener más información sobre el tema y cómo incorporarlo a tu rutina diaria, consúltame [Merce Tur](#)

Hola, Si te gusta lo que publico y quieres profundizar mas únete a mi grupo Gratis, donde aprendemos y compartimos junt@s "[Los 3 Pilares de las Dietas y Nutrición](#)".

