

LÁCTEOS Y PRESIÓN ARTERIAL

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

Queso

Yogurt

El plan de alimentación DASH encontró que seguir un plan de alimentación reducido en grasas (por día):

- **2-3 porciones** de lácteos
- **8-10 porciones** de frutas y verduras

Ayuda a disminuir la presión arterial en adultos con presión arterial elevada.