

LOS LÁCTEOS

Y EL PLAN DE DIETA “DASH”

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

COMO AGREGAR MÁS LÁCTEOS A TU COMIDA

- 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.