

# DIETA DASH 0 MEDITERRANEA.

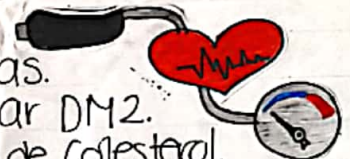


???

¿QUÉ ES?...  
"Enfoques alimentarios para detener la hipertensión (DASH)"  
Es una dieta baja en sal y sodio, promueve el consumo de frutas, verduras y cereales integrales.  
Es rica en potasio, magnesio, calcio y fibra.



BENEFICIOS PARA LA SALUD...  
Diseñada para personas con hipertensión, eficaz en reducción de peso y dislipidemias.  
• Reduce la presión arterial alta.  
• Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.  
Previene o controla DM2.  
Mejora los niveles de colesterol.



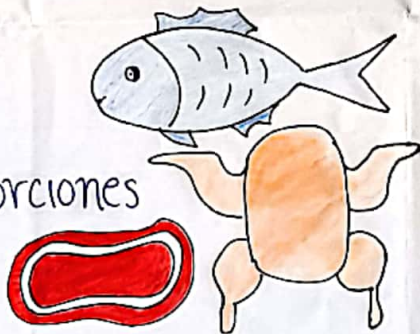
**Verduras...** 4 a 5  
Porciones diarias.



**Legumbres y semillas...**  
4 a 5 porciones diarias.



**Carnes y Pescados...**  
Menos de 6 porciones diarias.



**Frutas...**  
4 a 5 porciones diarias.



**Lácteos...**  
2 a 3 Porciones diarias.



**Grasas y aceites...**  
2 a 3 Porciones diarias.



**Dulces...**  
Menos de 5 porciones por semana.



**Granos y harinas...**  
6 a 8 Porciones diarias.

