

Dieta Dash

La dieta consiste o más bien su objetivo es disminuir la PA. y la prevención de las enfermedades cardiovasculares no obstante la dieta dash disminuye el aporte de hidratos de carbono refinados con el fin de aumentar el consumo de alimentos el aporte de potasio y fibra dietética y además disminuye las grasas totales.

También ha demostrado ser favorable en reducir factores de inflamatorios, en pacientes con diabetes.

en pocas palabras la dieta dash podría ser favorable, tanto en el control de peso, como en la regulación de ~~dispositivos~~ depósitos de tejidos grasos esto debido a su aporte de calcio.

aunque aún es un tema de controversia es importante seguir investigando sobre esta y otros tipos de dieta, que puedan favorecer la salud global en la mujer

también es importante destacar que el consumo de frutas y verduras de la dieta dash aumenta la excreción urinaria de oxalato a lo cual favorecen la formación de oxalato de calcio.

El consumo de más de una onza de alcohol diariamente eleva la presión arterial en forma permanente.

La dieta mediterránea y la dieta dash han demostrado ser parecidas y aparte de disminuir la mortalidad cardiovascular.

Para los pacientes que están acostumbrados a consumir comidas ricas en sal, el gusto de la comida baja en sal pueden mejorarse con el uso de limón, ajo, especias y vinagre.

El estudio epidemiológico ha determinado que las mujeres en el quintil más alto de consumo de alimentos acorde a la dieta dash teniendo el 24% a 33% menor de evento coronario y 18% menor de presentar cerebrovascular.