



¿Le Preocupa La Salud De Su Corazón?

Descubra una dieta saludable para el corazón que incluya leche, queso y yogurt deliciosos.



Innumerables estudios y décadas de investigación relacionan los productos lácteos, como la leche, el queso y el yogurt, con numerosos beneficios para la salud, incluyendo la salud del corazón.



Seguir La Dieta DASH Puede Ayudar A Proteger La Salud De Su Corazón

DASH es la sigla en inglés de “Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión”. Es un plan de alimentación fácil, respaldado por la investigación, recomendado por profesionales de la salud – especialmente para las personas preocupadas por la salud del corazón.

- **Ha mostrado que reduce la presión arterial en 2 semanas¹**
- **Está asociado con la mejora del colesterol en la sangre²**

Las Guías Alimentarias para los estadounidenses reconocen la dieta DASH como un patrón alimenticio saludable.³

La Leche, El Queso Y El Yogurt Forman Una Parte Importante De Las Recomendaciones DASH

Los estudios han demostrado que las personas que regularmente disfrutan de la leche, el queso y el yogurt tienen un menor riesgo de enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.⁴⁻⁷

Las Guías Alimentarias para los adultos estadounidenses recomiendan tres porciones diarias de alimentos lácteos por sus numerosos beneficios para la salud y nutrientes esenciales, incluyendo el calcio, el potasio y la vitamina D.^{3,4}

Tanto Los Productos Lácteos Bajos En Grasa Como Los Enteros Son Buenos

Desde hace 20 años DASH enfatizaba las opciones bajas en grasa (como los de 2% o 1% de grasa, o sin grasa), y también incluían algunos de los quesos con grasa entera.^{1,8} Hoy en día las investigaciones recientes indican que los alimentos lácteos con grasa entera pueden formar parte de una dieta saludable para el corazón.^{2,5-7}



Planee Tres Porciones Diarias De Lácteos: Leche, Queso o Yogurt

Leche

- Úsala en lugar de agua para preparar avena o arroz con leche
- Bébela con las comidas en lugar de sodas
- Disfrútala en un café o té con leche

Queso

- Combínalo con fruta fresca
- Cómelo dentro de una tortilla o burrito
- Agrégalo a una ensalada

Yogurt

- Licúalo con fruta congelada en licuados o batidos
- Mézclalo con frutillas o bayas frescas y nueces
- Pon yogurt natural sobre tacos y papas al horno

¿Tiene Problemas Para Digerir Los Lácteos?






Es posible que tenga intolerancia a la lactosa, una dificultad para digerir la lactosa (el azúcar natural) de la leche. Aquí hay algunas maneras de disfrutar los importantes beneficios de los lácteos incluso con intolerancia a la lactosa.

- **Prueba la leche sin lactosa.** Es leche de verdad, solo que sin lactosa.
- **Empieza primero** con un poquito de leche regular diaria y aumenta gradualmente por varias semanas para ver cuánto puedes digerir sin molestias.
- **Mezcla la leche con alimentos sólidos**, como sopas o cereales, o licúala con fruta para que tu digestión sea más lenta y darle a tu cuerpo más tiempo para digerir la lactosa.
- **Disfruta de quesos naturalmente bajos en lactosa**, como cheddar, Colby Jack, Monterey Jack, mozzarella y suizo.
- **Elige yogurt** con cultivos vivos y activos que le ayudarán a tu cuerpo a digerir la lactosa.



¿Cuánto Comer?

Si usted no consume suficientes lácteos, vegetales y frutas, le puede estar faltando nutrientes clave. Aquí hay una guía rápida de las recomendaciones DASH.^{1,2,8}

Los Grupos de Alimentos	Las Porciones*	Ejemplos del Tamaño de las Porciones
Lácteos 	3 diariamente	1 taza (8 onzas) de leche 1 taza de yogurt 1½ onzas de queso (aproximadamente del tamaño de dos dedos)
Vegetales 	4-5 diariamente	½ taza de vegetales o verduras cocidas 1 taza de hojas de lechugas frescas 6 onzas de jugos de vegetales
Frutas 	4-5 diariamente	1 fruta mediana ½ taza de fruta congelada ¼ taza de fruta seca
Granos 	5-8 diariamente	1 rebanada de pan integral ½ taza de cereal seco o cocido ½ taza de arroz o pasta
Proteína 	2 diariamente	3 onzas de carne baja en grasa cocida, aves (sin piel), pescado o mariscos
Nueces, Semillas, Legumbres 	4-5 semanalmente	⅓ taza (1½ onzas) de nueces 2 cucharadas (½ onza) de semillas ½ taza de frijoles cocidos

*Basado en una dieta de 2,000 calorías



¿Está Cuidando Su Peso?

Los alimentos ricos en proteínas como la leche, el queso y el yogurt pueden ayudarle a reducir calorías, haciendo que se sienta más satisfecho por más tiempo, que con carbohidratos o grasas. En lugar de pan tostado con mermelada para el desayuno (principalmente carbohidratos y muy poca proteína), elija yogurt griego natural cubierto con frutillas o bayas frescas y nueces.

¿Sabía Usted?

La leche de vaca contiene naturalmente 8 veces más proteínas que las “leches” de almendras, de arroz o de coco.

Agregue Actividad Física Regularmente

Intente realizar por lo menos 150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada por semana o aproximadamente 30 minutos en 5 días cada semana.⁹ Esto es suficiente para reducir la presión arterial alta y el colesterol. Pruebe actividades como:

- Hacer caminatas rápidas
- Montar bicicleta
- Nadar
- Hacer yoga activo
- Tomar clases de ejercicios
- Bailar
- Hacer jardinería





Para más formas de incluir lácteos como parte de una dieta balanceada,
visite DairyDiscoveryZone.com/Recipes

Referencias:

1. Appel LJ et al. A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. *N Engl J Med* 1997;336:1117-1124. **2.** Chiu S et al. Comparison of the DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) diet and a higher-fat DASH diet on blood pressure and lipids and lipoproteins: a randomized controlled trial. *Am J Clin Nutr* 2016;103:341-347. **3.** U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025*. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov. **4.** Dietary Guidelines Advisory Committee. 2020. *Scientific Report of the 2020 Dietary Guidelines Advisory Committee: Advisory Report to the Secretary of Agriculture and the Secretary of Health and Human Services*. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Washington, DC. **5.** Dehghan M et al. Association of dairy intake with cardiovascular disease and mortality in 21 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study. *The Lancet* 2018;392:2288-2297. **6.** Chen GC, Wang Y, Tong X, Szeto IMY, Smit G, Li ZN, Qin LQ. Cheese consumption and risk of cardiovascular disease: a meta-analysis of prospective studies. *Eur J Nutr*. 2017;56(8):2565-2575. **7.** Alexander DD et al. Dairy consumption and CVD: a systematic review and meta-analysis. *Br J Nutr* 2016;115:737-750. **8.** Karanja NM et al. Descriptive characteristics of the dietary patterns used in the Dietary Approaches to Stop Hypertension trial. *J Am Diet Assoc* 1999;99:S19-27. **9.** U.S. Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines for Americans*. 2nd Edition, 2018.