GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Altrient explica las claves de la dieta DASH

Comunicados | 18/03/2022 | 00:00

La dieta DASH es una de las más beneficiosas para la salud, ya que ayuda a evitar problemas cardiovasculares y controlar la presión arterial debido a su bajo consumo en sal. Consiste en reducir la ingesta de sodio, azúcares y alcohol, por lo que es una forma de mantener una alimentación y estilo de vida saludable, con el que combatir el sobrepeso y la obesidad. Altrient, la marca de suplementos pionera en utilizar tecnología liposomal, explica las claves de esta dieta tendencia, cada día con más adeptos

/COMUNICAE/

La dieta DASH es una de las más beneficiosas para la salud, ya que ayuda a evitar problemas cardiovasculares y controlar la presión arterial debido a su bajo consumo en sal. Consiste en reducir la ingesta de sodio, azúcares y alcohol, por lo que es una forma de mantener una alimentación y estilo de vida saludable, con el que combatir el sobrepeso y la obesidad. Altrient, la marca de suplementos pionera en utilizar tecnología liposomal, explica las claves de esta dieta tendencia, cada día con más adeptos

En un principio, la dieta DASH se creó para mejorar los niveles de hipertensión de las personas que lo padecían; aunque, se ha ido convirtiendo en una de las mejores alternativas para llevar una alimentación equilibrada y un estilo de vida saludable.

Consiste principalmente en reducir el consumo de sal, carnes rojas, dulces y bebidas alcohólicas y aumentar la ingesta de alimentos como frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, huevos, frutos secos, pescados y carnes magras.

Por supuesto, se trata de una alternativa en la que predominan los alimentos frescos y donde no tienen cabida procesados y ultraprocesados de inferior calidad nutricional.

Tiene dos versiones, la estándar y la baja en sodio. En la primera se pueden consumir hasta 2.300 miligramos de sodio al día, y en la segunda, solo se aconseja tomar 1.500 mg. Elegir la más adecuada, dependerá del estado de salud de cada persona y lo que dicte un profesional según el objetivo.

Los expertos recomiendan incluir 4 o 5 frutas con piel al día y tomarlas entre horas, y otras 4 o 5 porciones de verduras como tomate, brócoli, zanahoria…en guarniciones o cremas. El pan, los

cereales integrales, el arroz o la pasta son algunos de los alimentos que incluye esta dieta. Se recomienda optar por cereales integrales de grano entero porque son más ricos en fibra y nutrientes que los refinados; al cocinarlos, hay que evitar las salsas o el queso. Con respecto a los lácteos, este tipo de alimentación solo contempla los desnatados o semi en cualquiera de sus versiones. La carne de aves como el pollo y el pavo también está permitida porque es baja en grasas; así como el atún, las sardinas, la merluza o el salmón.

Además de reducir la presión arterial, mejora la salud de los huesos, dado que consumir elevados niveles de sodio puede favorecer la excreción urinaria de calcio y así, afectar la densidad mineral ósea. También, aporta al organismo una importantísima cantidad de minerales como calcio, potasio y magnesio que protegen el esqueleto.

Reduce el riesgo de sufrir cálculos renales y protege los riñones. Una excesiva cantidad de sal perjudica a medio y largo plazo la salud renal.

Asimismo, previene la diabetes tipo 2, ya que es una enfermedad directamente relacionada con el estilo de vida. La dieta DASH permite bajar de peso, por lo que favorece el metabolismo de la glucosa ayudando a prevenir el desarrollo de esta patología.

Ayuda a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Los alimentos aceptados en esta dieta son potentes antioxidantes que influyen sobre los lípidos en la sangre, por lo que es una buena alternativa para tener un corazón sano y fuerte.

A continuación, los suplementos liposomales de Altrient que no pueden faltar en un estilo de vida sano:

Vitamina B Liposomal de Altrient: contribuye a un metabolismo energético normal, al normal funcionamiento del sistema nervioso y al mantenimiento de la visión y la piel. Ayuda a combatir el cansancio y la fatiga y a la protección de las células contra el estrés oxidativo.

PVP 65,99 euros

Altrient Vitamina C: contribuye al normal funcionamiento del sistema inmunitario y a una normal formación de colágeno para el funcionamiento adecuado de la piel, los vasos sanguíneos, los huesos, cartílagos, encías y dientes. Contribuye al normal funcionamiento del sistema nervioso, a

combatir el cansancio y la fatiga y a proteger las células contra el estrés oxidativo.

PVP 53,40 euros/caja

Altrient Glutatión: favorece la eliminación de toxinas del hígado y los riñones, tiene un rol fundamental asistiendo al sistema inmunitario, neutraliza los radicales libres y reactiva las vitaminas C y E, da brillo e ilumina la piel, contribuye a reducir la fatiga tras el ejercicio.

PVP 97,19 euros/caja

Acerca de Altrient

Altrient es la primera marca de suplementos de salud y belleza liposomales altamente avanzados que emplean un nuevo y revolucionario método para maximizar la absorción de vitaminas, nutrientes y compuestos bioactivos. El proceso patentado de Altrient solamente utiliza los mejores ingredientes para elaborar los suplementos liposomales más perfectos y puros del mundo. Altrient es fabricado por los reconocidos laboratorios de LivOn Labs.

La vanguardista Tecnología de Encapsulación Liposomal (TEL) de Altrient protege a los nutrientes de los ácidos estomacales, garantizando así una llegada segura al intestino delgado, desde donde se incorporan al torrente sanguíneo.

Alrededor de 3/4 de los suplementos contenidos en la mayoría de pastillas y polvos del mercado se destruyen a su paso por el sistema digestivo y nunca alcanzan el torrente sanguíneo. Los suplementos liposomales pueden alcanzar 10 veces más biodisponibilidad, por lo que aporta muchos más beneficios.

La marca ha sido galardonada con premios de las ferias y convenciones de salud y belleza internacionales más importantes.

Muchas celebrities internacionales como la Princesa Marie Chantal de Grecia, Rita Ora Gwyneth Paltrow, Justin Bieber, Suki Waterhouse o Kourtney Kardashian entre otros… y expertos en salud de todo el mundo toman y recomiendan Altrient.

https://www.iodonna.it/bellezza/viso-e-corpo/2019/11/29/kris-jenner-kourtney-kardashian-e-il-segreto-per-non-ammalarsi-in-aereo/

https://www.vogue.it/bellezza/article/vitamina-c-benefici-salute-integratori-raffreddore-pelle-altrient

Hay diferentes gamas en función de las necesidades de cada persona que, además, pueden combinarse para multiplicar los beneficios. Altrient tiene una gama liposomal cuidadosamente desarrollada, que incluye Altrient Liposomal Setria Glutatión y que utilizan pro-atletas, y Altrient B vitamina y complejo mineral son patrocinadores de IRONMAN.

De venta en:

abundanceandhealth.es

www.altrient.com

Fuente Comunicae

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/169609-altrient-explica-las-claves-de-la-dieta-dash-.htm