



Alimentos para combatir enfermedades

DIABETES

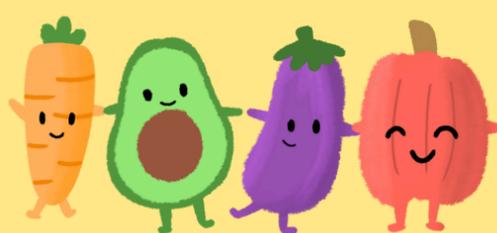
La glucosa nos aporta energía

¿CÓMO OBTENERLA SALUDABLEMENTE?

GRANOS INTEGRALES

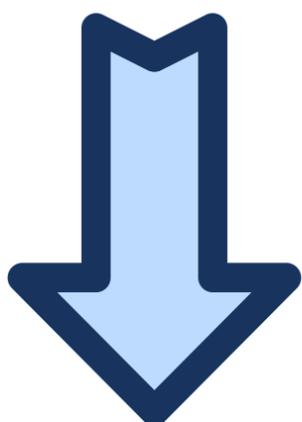


FRUTAS Y VEGETALES



PRODUCTOS LÁCTEOS
DESCREMADOS O BAJOS EN GRASA

COLESTEROL



- 2 piezas de fruta al día
- Legumbres 2-3 veces por semana
- Alimentos ricos en fibra
- Pescado 3 veces en semana
- 1-5 raciones a la semana de frutos secos

REDUCE LOS NIVELES

HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Limitar el consumo de sal

Opciones:

- Sal baja en sodio
- Aumentar el uso de especias



PERSONAS ANTICOAGULADOS

Evitar alimentos ricos en vitamina K (hortalizas de hoja verde).



OSTEOPOROSIS



Calcio

