

ENFERMEDAD VENOSA CRÓNICA

5 RECOMENDACIONES PARA PACIENTES EN EL CONTEXTO DE PANDEMIA POR EL COVID-19

DIETA

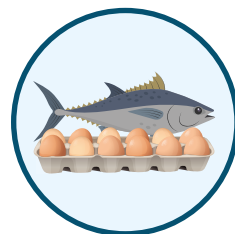


SIGUE UNA DIETA EQUILIBRADA Y VARIADA RICA EN FIBRA, FRUTAS, VERDURAS Y CEREALES. BEBE ALREDEDOR DE 1,5 LITROS DE AGUA AL DÍA

INCORPORA A TU DIETA ALIMENTOS RICOS EN:



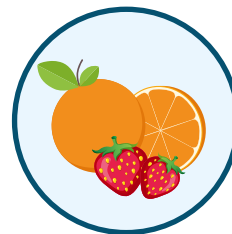
VITAMINA A
(vísceras, zanahoria o espinacas)



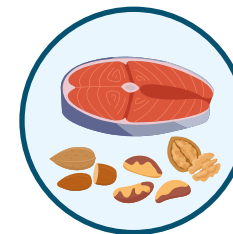
VITAMINA B
(huevo y pescados grasos como anchoas o arenques)



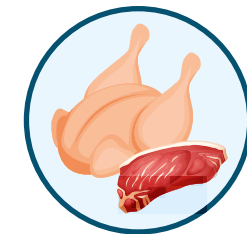
VITAMINA E
(aceite de oliva y frutos secos)



VITAMINA C
(naranjas y fresas)



VITAMINAS DEL COMPLEJO B
Particularmente B2, B3 y B6
(vísceras, frutos secos y pescados grasos)



ZINC Y SELENIO
(carnes rojas, de ave, huevo y frutos secos)

TODOS ESTOS NUTRIENTES CUIDAN TU ESTADO NUTRICIONAL

Con el aval de:



Con la colaboración de:

