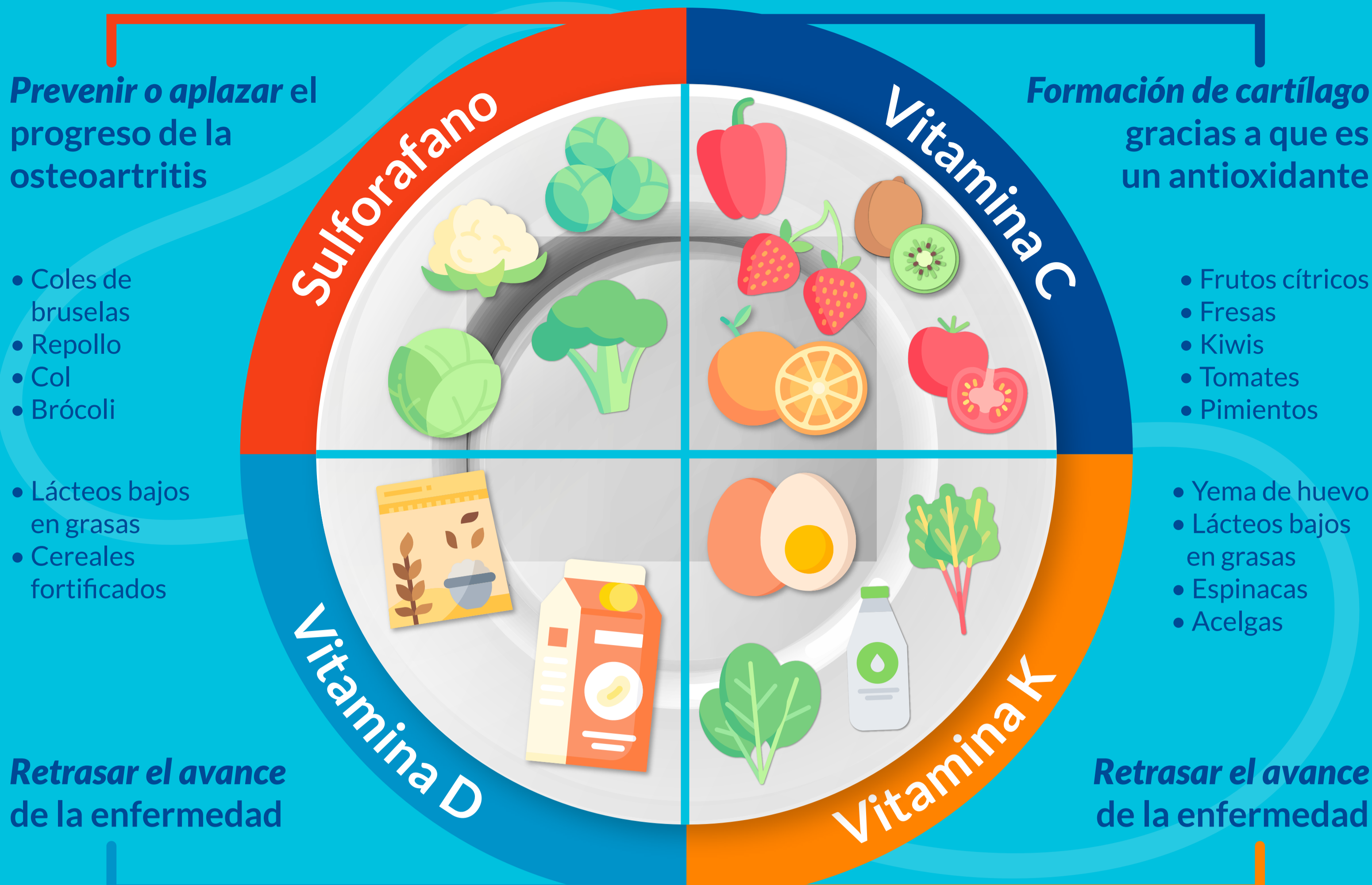
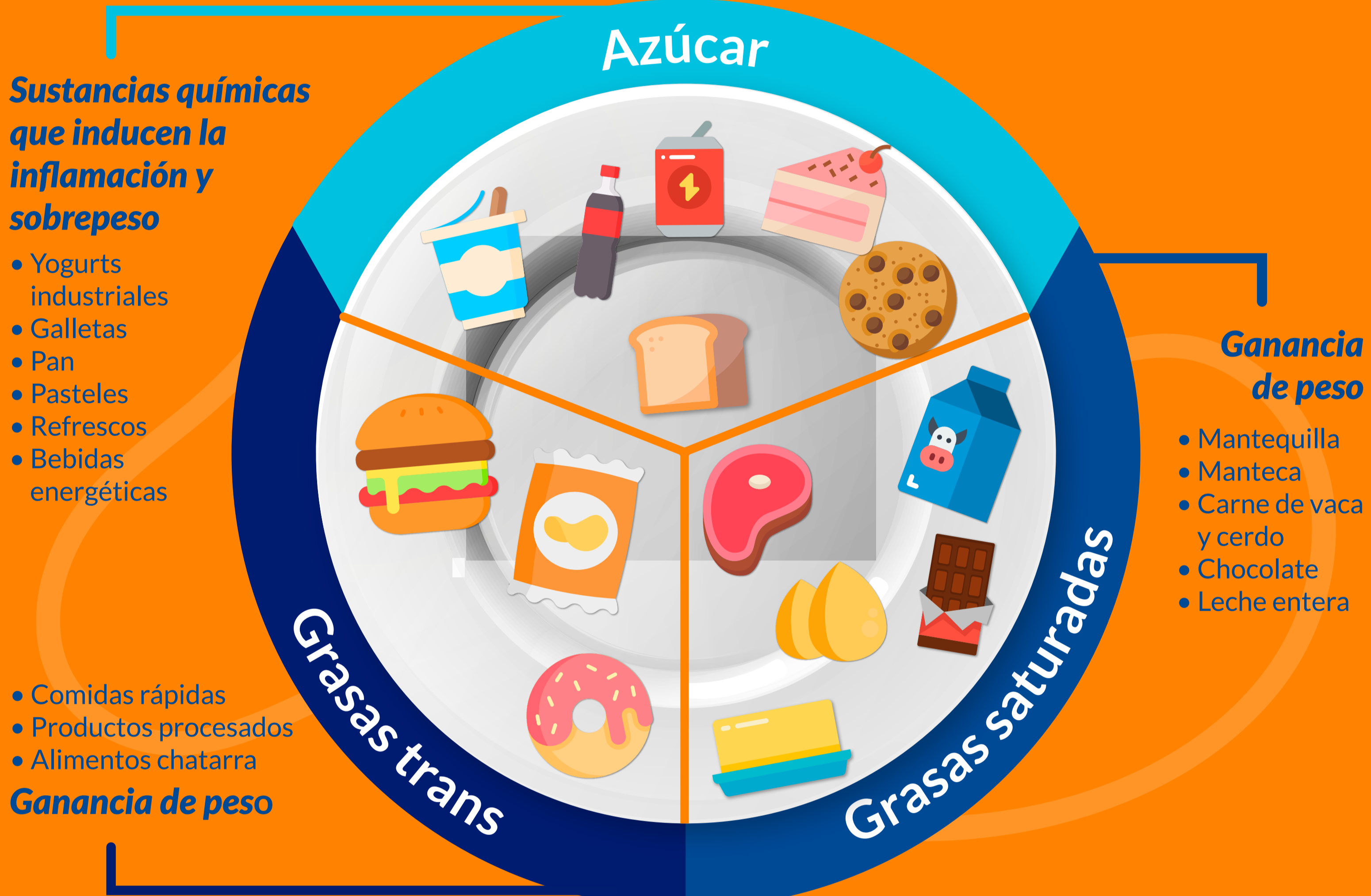


¿Qué alimentos *consumir* si vives con osteoartritis? ¹

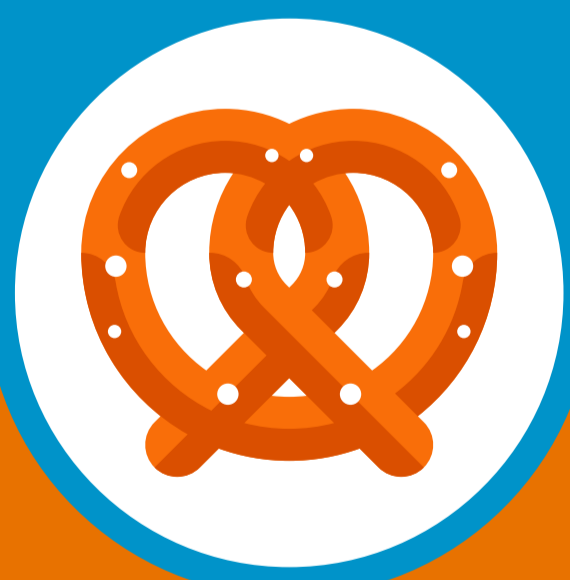


¿Qué alimentos *debes evitar* si vives con osteoartritis? ¹

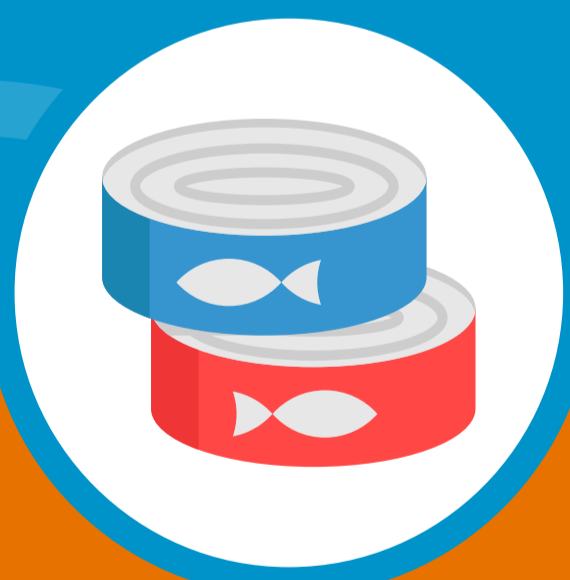


Además de incluir los alimentos antes mencionados, te invitamos a seguir las siguientes recomendaciones para mantener una dieta adecuada a tus necesidades, la cual te permita **Vivir sin Dolor** y disfrutar de tus actividades diarias:

Recomendaciones para una dieta saludable ²



En el mercado o súper, evita las secciones de comestibles procesados y adquiere alimentos frescos, de esta manera evitas consumir azúcar y sal en exceso



Ten cuidado con los alimentos enlatados, revisa que no se les haya añadido sodio y/o azúcar



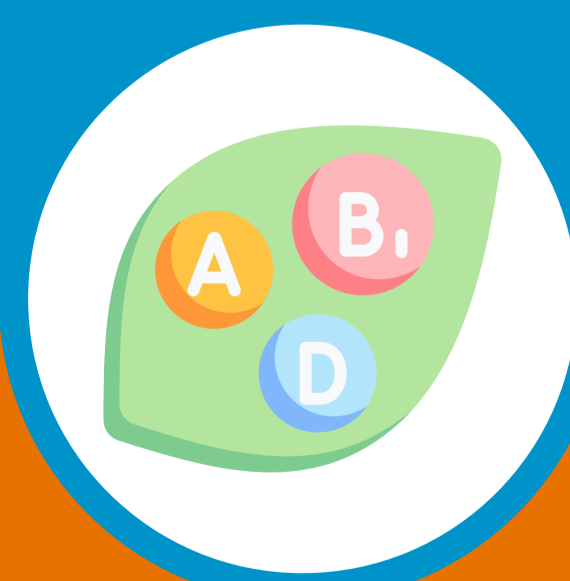
Elige alimentos con alto contenido de fibra: frutas y verduras, avena, pasta y cereales integrales, chícharos, frijol y quinoa



Limita el consumo de alcohol



Incorpora en tu dieta regular: nueces, verduras crudas, frutas enteras, yogurt griego y frijoles



Consulte con su médico si requiere suplementos vitamínicos y minerales

^{1,2} Alimentación adecuada para personas con artritis. Link: <http://espanol.arthritis.org/espanol/disease-center/imprimia-un-folleto/alimentacion-adeuada-en-personas-con-artritis/>