DIETA SALUDABLE

FRUTAS Y VERDURAS POR COLORES

Powered by CamScanner

CARBOHIDRATOS

Los **carbohidratos** son uno de los principales tipos de nutrientes. Son la fuente más importante de energía para su cuerpo. Su sistema digestivo convierte estos hidratos de carbono en glucosa (azúcar en la sangre)



Powered by CamScanner

SAL



- Dieta hiposodica
- Indicada en :

- Hta Hipertención Arterial
- Obesidad cardo
- Cirrisis cirrosis
- Insificiencia cardiaca no se
- Enfermedad renal

Powered by CamScanner

CÓMO COMER SIN AZÚCAR





- Productos frescos
- Alimentos entero

Powered by CamScanner

FRUTAS Y VERDURAS MORADAS



- Ayuda a mantener limpias las vías urinarias
- Previene efectos del envejecimiento
- Protege contra el cáncer
- Contiene vitamina C

Powered by CamScanner

FRUTAS Y VERDURAS VERDES



- Efecto antioxidante
- Refuerza la visión
- Ayuda a mantener huesos y dietes fuertes
- Contiene vitamina C y minerales

Powered by CamScanner

FRUTAS Y VERDURAS AMARILLAS



- Poder antioxidante
- Mejora la visión al convertirse en vitamina k
- Fortalece el sistema inmunitario
- Protege contra el cáncer

Powered by CamScanner

FRUTAS Y VERDURAS BLACAS



- Mantiene niveles bajos de colesterol
- Mantiene sansa las coronarias y evita fenómenos coronario
- Contiene vitaminas y minerales

Powered by CamScanner

AZUCAR







- Reduce el riesgo de caries
- Reduce el riesgo de diabetes
- Reduce el riesgo de obesidad
- Reduce la fatiga y los ataques de hambre
- Reduce el riesgo de triglicéridos altos

Powered by CamScanner

FRUTAS Y VERDURAS ROJAS



- Poder antioxidante
- Disminuye riesgo de ECV
- Efecto antitumoral, antiinflamatorio, antidiabético
- Mejora agudeza visual

Powered by CamScanner



Powered by CamScanner