

PIRÁMIDE NUTRICIONAL PARA FAVORECER EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO OCULAR

CONTENIDO ELABORADO POR LA FUNDACIÓN ALÍCIA



Ocasional



Ocasional

CONSUMO OCASIONAL

El chocolate es una fuente de **vitamina E**.

Las carnes rojas y el hígado pueden aportar gran cantidad de **zinc**.

Ocasional



2-3
rac./sem.

2-3
rac./sem.

CONSUMO SEMANAL

Las carnes magras y las legumbres en general son grandes fuentes de **vitaminas del complejo B**.

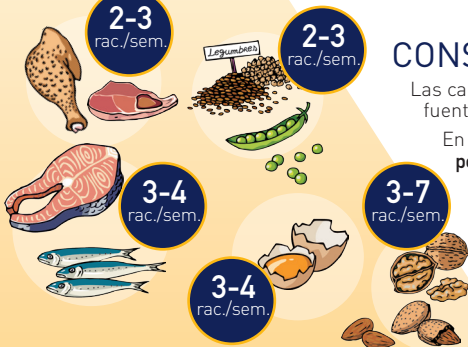
En el pescado y los mariscos se encuentran los **ácidos grasos poliinsaturados omega-3**.

Los frutos secos también son fuente de **omega-3** y **cobre**.

3-4
rac./sem.

3-7
rac./sem.

3-4
rac./sem.



4-6
rac./día

CONSUMO DIARIO

Las frutas y verduras son fuentes importantes de antioxidantes, como las **vitaminas C y E**, la **luteína** y la **zeaxantina**.

En las hierbas aromáticas también se encuentran **antioxidantes** y, además, en las especias, como el comino y la canela, el **glutatión**.

Los cereales integrales, además de fibra, aportan **manganeso** y **selenio**.

El **hidroxitirosol**, junto con la **vitamina E**, se encuentra en grandes cantidades en las aceitunas y el aceite de oliva.

2-3
rac./día

3
rac./día

2
rac./día

3-6
rac./día

