PIRÁMIDE NUTRICIONAL PARA FAVORECER EL CORRECTO FUNCIONAMIENTO OCULAR

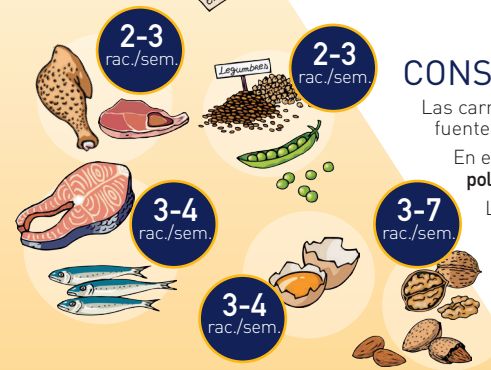
CONTENIDO ELABORADO POR LA FUNDACIÓN ALÍCIA

CONSUMO OCASIONAL

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

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

CONSUMO SEMANAL

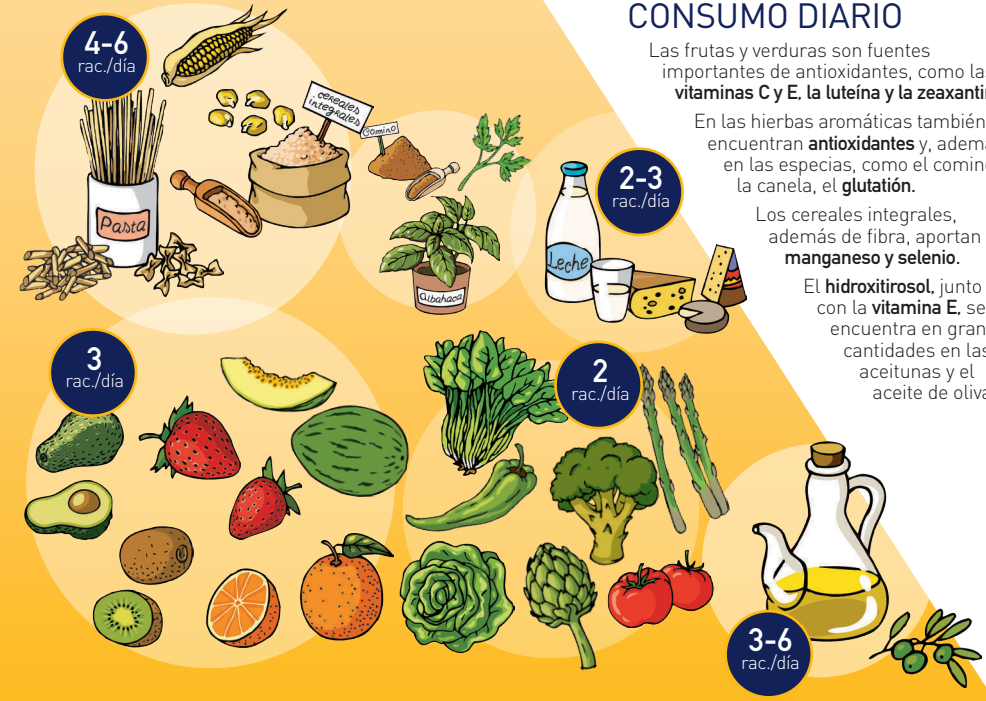


Las carnes magras y las legumbres en general son grandes fuentes de **vitaminas del complejo B.**

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.**

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.