

Viviendo con Artritis – LISTA DE ALIMENTOS

Ejemplo de Opciones de Comida Saludable:

- Pescado
- Haba de soja
- Aceites (Oliva, Aguacate, Nuez)
- Cerezas
- Lácteos bajos en grasa (leche, yogur, queso)
- Brócoli
- Té Verde
- Cítricos (Naranjas, Toronjas, Limas)
- Granos Enteros (Avena, arroz integral, cereals integrales)
- Frijoles (Frijoles rojos, Habichuelas, Frijoles Pinto)
- Ajo
- Nueces (Nueces, Piñones, Pistachos, Almendras)

