

Consejos de nutrición para:

Lesionados Medulares



**FEDERACIÓN DE DEPORTES
PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD
FÍSICA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS**



12 Claves para una mejor nutrición

-  La alimentación ha de ser variada, equilibrada y suficiente.
-  Evitar la obesidad, que aumenta el riesgo cardiovascular y dificulta el autocuidado.
-  Es mejor comer cinco veces al día, pequeñas cantidades y siempre despacio, masticando bien para facilitar la digestión.
-  Seguir la Dieta Mediterránea con frutas, vegetales y productos frescos del tiempo, de variado colorido y tan ricos en antioxidantes, sin olvidar el pescado azul con sus Omega 3 y el aceite de oliva, protector de las arterias.
-  Disminuir la cantidad de grasas animales, embutidos y precocinados, sustituyendo los fritos por horno o a la plancha.
-  Utilizar poca sal en las comidas para evitar la hipertensión.

