

# Alimentando nuestras articulaciones

## Artritis Reumatoide

Según la Fundación de Artritis una dieta saludable y balanceada es una de las decisiones más recomendadas para disminuir los síntomas de la artritis reumatoide y poder continuar nuestras actividades diarias en bienestar.



¿Qué alimentos son los más recomendados para todos, en especial los diagnosticados con Artritis Reumatoide?

- **Legumbres** - frijoles, garbanzos, habas, lentejas y soya
- **Cereales integrales** - arroz, semillas de todo tipo, maíz, avena, centeno, cebada y quínoa
- **Verduras** - yuca y papa
- **Vegetales** - cebolla, espárrago, alfalfa, espinacas y brócoli
- **Frutas frescas o deshidratadas** - pasas y orejones
- **Frutos secos** - nueces, almendras y pistaches
- **Setas** - enoki, champiñones y shiitake

Reduzca la ingesta de productos demasiado procesados y refinados; y evite el consumo de dulces. Puede utilizar la miel de agave o la de maple en vez de la azúcar blanca.

Recuerda que la actividad física puede ayudar a disminuir el dolor y la rigidez, manteniendo las articulaciones en movimiento, aumentando o manteniendo la fuerza muscular y aumentando la resistencia.

Obtenido de: <http://espanol.arthritis.org/espanol/ejercicio/dieta-nutricion/guia-nutricion-ar/>

Este documento o estos documentos fueron diseñados específicamente para usted por Educadores en salud, clínicas y de bienestar, Humana Puerto Rico. Los enlaces a otras páginas de Internet en este sitio se brindan únicamente para su conveniencia y no constituyen ni implican el respaldo de Humana Wellness, su compañía matriz o sus afiliadas ("Humana Wellness") a estos sitios, a ningún producto, opinión o servicio descrito en estos sitios ni a ningún otro material contenido en ellos. Humana Wellness rechaza la responsabilidad por su contenido y exactitud". Esta información tiene fines educativos únicamente y no pretende sustituir la consejería médica profesional. Consulte a un proveedor de cuidado médico cualificado para diagnosticar o desarrollar un plan de tratamiento específico para sus necesidades de servicios de salud. Si se encuentra en una situación de emergencia médica o que pone en peligro su vida, marque 9-1-1 y busque atención médica de inmediato.

# Humana®

PRHKB2VSP

Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo. **English:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). **Español** (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711).