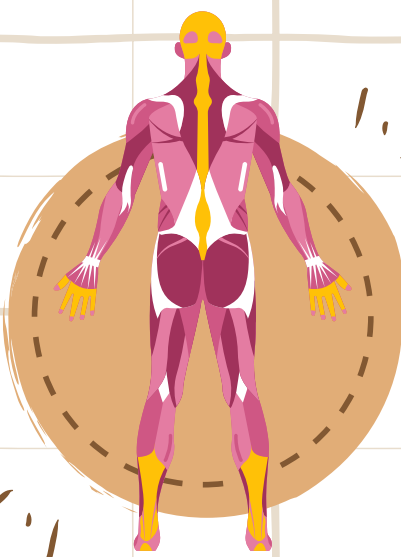


PARKINSON

NUTRICION

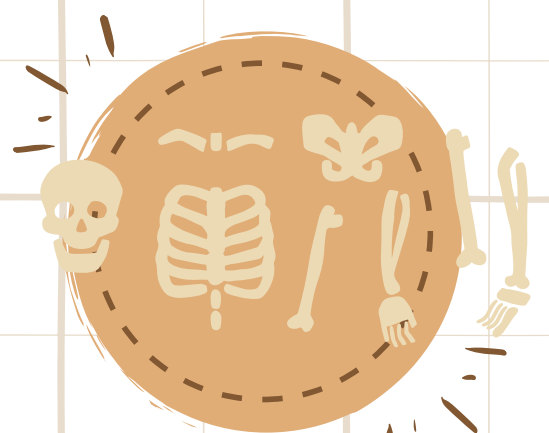
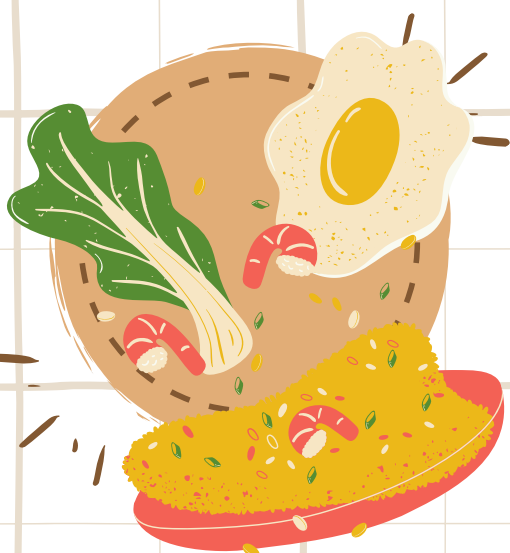
¿QUÉ ES EL PARKINSON Y PORQUE DA?

es un tipo de trastorno del movimiento. Ocurre cuando las células nerviosas (neuronas) no producen suficiente cantidad de una sustancia química importante en el cerebro conocida como dopamina.



ALIMENTOS QUE DEBE EVITAR UNA PERSONA CON PARKINSON

- Carnes ricas en grasas (pato, cerdo y ternera)
- Carnes curadas o ahumadas.
- Charcutería (patés y salchichas)
- Pescados adobados, vísceras, escabeches y salazones.
- Frutas escarchadas y confitadas.
- Bebidas alcohólicas y estimulantes.
- Café
- Aceite de coco.



LAS PERSONAS PUEDEN SUFRIR:

Temblor: en reposo, manos, miembros o postural
Muscular: músculos rígidos, dificultad para caminar, dificultad para pararse, contracciones musculares rítmicas, dificultad para mover el cuerpo



NUTRICIÓN Y DIETA PARA PERSONAS CON PÁRKINSON

Mejor recurrir a hidratos como verduras y frutas, antes mencionadas, o cereales, arroz y pasta integral. Las proteínas cobran verdadera importancia pues ayudan a formar, reparar y mantener músculos, huesos y otros tejidos. Utiliza pescado, huevos, legumbres, lácteos y carnes magras.