

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN FIBROMIALGIA.

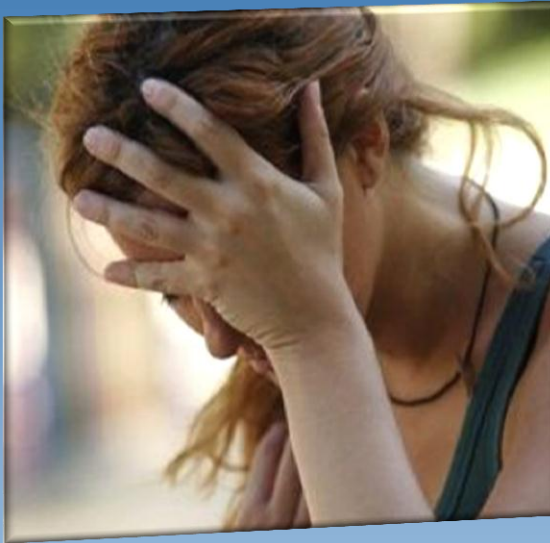


LN CLAUDIA B. GARRIDO RIVAS.
FEBRERO 2013

La fibromialgia

- * Es una enfermedad **CRÓNICA**.
- * Dentro de los síntomas habituales encontramos:
 - * **DOLOR GENERALIZADO.**
 - * **FATIGA.**
 - * **INSOMNIO.**
 - * **DOLOR DE CABEZA.**
 - * **COLON IRRITABLE.**





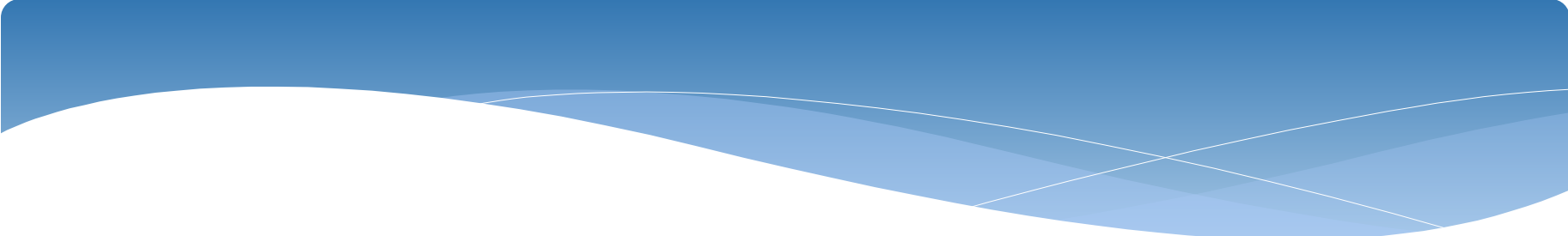
Por ello es importante:

Eliminar de la dieta aquellos alimentos que aumentan el dolor.

Alimentos con alto contenido en grasas saturadas:

- Mantequilla y manteca.
- Embutidos, vísceras.
- Leche entera.
- Coco.
- Cortes grasos de carne.
- Frituras.
- Carnitas, barbacoa, chicharrón.
- Preparaciones fritas, empanizadas, capeadas.



- 
- * Evite consumir alimentos muy condimentados, estos provocan irritación a la mucosa gástrica; agudizando el DOLOR cuando se presentan trastornos digestivos como gastritis y colitis.

- * Ejemplo:

- * Pimienta roja y negra, Pimiento, Ajo molido, clavos, Cominos, Mole, Paprika, Achiote, Chile, Vinagre, Mostaza, Aderezos , salsa inglesa, jugo maggy.

Elimine.....

Café, té negro,
chocolate, azúcar,
bebidas carbonatadas,
alcohol, tabaco,
productos light –
principalmente 0%
azúcar.



CARNES ROJAS


- Contiene **HIPOXANTINA**, la cual es una sustancia de acción similar a la cafeína.
- * El consumo habitual produce un estímulo artificial en sistema nervioso.



EVITE consumir los siguientes alimentos:

Estos están relacionados con agudizar dolores de cabeza (migraña).

Mortadela, salchicha, crema, queso, yogurt, cacahuates, habas, salsa de soya, aguacate.



Evite también los siguientes alimentos, estos son estimulantes y se han asociado con agudizar el dolor.

Queso.

Vainilla.

Vino, cerveza.

Papaya, piña, mango.

Jitomate.

Nuez.

Canela.

Dieta vegetariana

- * **Indicada para fibromialgia.**
- * Contiene cereales, tubérculos, leguminosas, frutas, verduras, oleaginosas, pescado.

Los siguientes alimentos ayudan a combatir el dolor, debido a su alto contenido de omega 3.

- * Salmón, Atún, Arenque, Sardina.
- * Semilla de lino.



Alimentos recomendados para mejorar el sueño, debido a su alto contenido en triptófano:

Leguminosas, verduras- lechuga, plátano, kiwi, frutas secas, germen de trigo, naranja, manzana, pera, almendras, avellanas, pescado, avena, pavo, leche.



Ejemplo de una cena, que ayudara a dormir mejor:

Ensalada de atún

atún en agua ½ lata

lechuga picada 1 taza

zanahoria rallada ½ pieza

Pan integral.

Manzana con almendras picadas.

Licuada de plátano

Leche descremada 1 vaso.

Plátano $\frac{1}{2}$ pieza

Almendras 5 piezas

Sándwich de pavo.

- acompañado de una guarnición de lechuga.

RECOMENDACIONES


- Evitar ayunos prolongados.
 - Fraccionar la dieta, es decir: desayuno, colación matutina, comida, colación vespertina, cena.
 - Comer en un ambiente agradable y sin prisas.
- Preparar los alimentos asados, a la plancha o al vapor.

- Masticar bien los alimentos (20 veces cada bocado).
- Aumentar el aporte de fibra alimentaria, consumir 5 raciones de frutas y verduras al día.
- Consumir carnes blancas(pollo y pescado).

- Reducir el aporte de azúcares refinados presentes en caramelos, pasteles, azúcar de mesa, bebidas azucaradas, gelatinas, jugos envasados.

- Utilizar como fuente principal de grasas el aceite de oliva.

- Beber suficientes líquidos (alrededor de 2 litros diarios).
- Mantener un peso adecuado.
- Realizar ejercicio físico moderado.



*Que la comida sea tu alimento y el
alimento tu medicina.*

Hipócrates.

GRACIAS