



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en las enfermedades articulares inflamatorias”

INTRODUCCIÓN

La patología articular inflamatoria constituye un grupo de enfermedades reumáticas crónicas, siendo la más frecuente la artritis reumatoide, que se puede presentar a cualquier edad, y es más frecuente en mujeres.

Generalmente afecta a las articulaciones de ambos lados del cuerpo por igual, siendo las muñecas, los dedos de las manos, las rodillas, los pies y tobillos las partes del cuerpo más afectadas. El curso y la gravedad de la artritis reumatoide puede variar considerablemente en cada caso.

OBJETIVOS

- Conseguir o mantener un adecuado estado nutricional y una vida activa; evitando tanto la desnutrición como el sobrepeso.
- Aumentar la ingesta de alimentos con alto contenido en ácidos grasos omega 3 por su ayuda a reducir la inflamación.
- Consumir más frutas y verduras para aumentar el consumo de las sustancias antioxidantes naturales contenidas en dichos alimentos.
- Impedir ó frenar la pérdida de masa ósea que aparece con el paso de los años.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Realice regularmente ejercicio y camine a diario durante al menos media hora; preferiblemente al aire libre para tomar el sol (con las medidas de protección necesarias).
- Mantenga una **alimentación saludable, variada y equilibrada** según le proponemos más adelante.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS

- Tome leche y derivados diariamente, al menos 4 raciones de lácteos al día para asegurar el aporte del calcio y vitamina D necesario.
- Si no tolera la leche (intolerancia a la lactosa), debe cubrir sus necesidades con lácteos sin lactosa.
- Si consume los lácteos desnatados recuerde que debe elegir aquellos suplementados en vitaminas (A y D). También existe la opción de elegir leche y yogures con alto contenido en calcio y vitamina D para alcanzar el consumo necesario cada día.
- Otra buena fuente de calcio está en las espinas de los pescados, fáciles de consumir en los pescados enlatados o en los pescados de menos tamaño (boquerones, sardinilla...).
- La ingesta de proteínas en la dieta debe ser suficiente; muy especialmente en los ancianos. Sin embargo, fuera de estas circunstancias, evite un consumo excesivo de proteínas.



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en las enfermedades articulares inflamatorias”

- Consuma más a menudo pescado que carne. El pescado contiene ácidos grasos omega 3, especialmente el pescado azul. También puede obtener omega tres de otros alimentos funcionales que lo tienen añadido (leche, quesos, fiambres, enlatados...).
- Consuma diariamente al menos tres piezas de frutas frescas, una ración de verduras crudas y otra cocinada y legumbres 2 a 4 veces por semana.
- Utilice la sal con moderación. Recuerde que la sal de la alimentación es aportada a través de la sal que añadimos al cocinar y al aliñar, además de la sal contenida en los alimentos. Se recomienda emplear vinagre, ajo, cebolla, limón y especias para aliñar.
- Beba entre dos y tres litros de agua al día y no consuma refrescos de forma excesiva.

EJEMPLO DE MENÚ

DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA
Lácteo Pan o cereales y aceite Fruta	Fruta Lácteo	Legumbre o pasta o arroz Carne o pescado o huevos Guarnición con verdura Fruta /Pan
MERIENDA	CENA	DESPUES DE LA CENA
Lácteo Galletas	Verdura ó ensalada Carne o pescado o huevos Guarnición con arroz o patata Fruta /Pan	Lácteo

Tabla 1: Contenido de grasas omega-3 en los alimentos

Contenido de grasas omega-3 en los alimentos	
Raciones de alimentos	grasas omega-3
1 trozo de salmón (150 g)	2,7 g
4 sardinas (125 g)	2,8 g
1 caballa pequeña (150 g)	4,2 g
1 lata de anchoas (30 g)	0,4 g
1 lata mediana de atún (80 g)	1 g
1 ración de soja en grano (70 g)	0,4 g
1 vaso de bebida de soja	0,28 g
5 nueces (30 g)	2,2 g
1 cucharada sopera de semillas de lino (10 g)	2,28 g

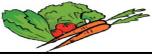
Fuente: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. Tabla de composición de alimentos españoles. 3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998



RECOMENDACIONES DIETÉTICO NUTRICIONALES

“en las enfermedades articulares inflamatorias”

FRECUENCIA RECOMENDADA POR CADA GRUPO DE ALIMENTO EN LAS ENFERMEDADES ARTICULARES INFLAMATORIAS

Grupos de alimentos	Frecuencia recomendada	Peso de cada ración (en crudo y neto)	Medidas caseras 1 plato normal	
 FRUTAS	DIARIO (raciones/día)	≥ 3	120-200 g	1 pieza mediana 1 taza de cerezas, fresas 2 rodajas de melón
 VERDURAS		≥ 2	150-200 g	1 plato de ensalada variada 1 plato de verdura cocida 1 tomate grande 2 zanahorias
 LÁCTEOS		4	200-250 ml de leche 200-250 g de yogur 80-125 g queso fresco 40- 60 g queso semicurado 30 g queso curado	1 taza de leche 2 unidades de yogur 1 tarrina pequeña 2-3 lonchas 1 loncha
 ACEITE DE OLIVA		3-6	10 ml	1 cucharada sopera
 PAN y CEREALES		3-4	40-60 g de pan 30 g cereales desayuno 30 g galletas “maría” (mejor integral)	3-4 rebanadas o un panecillo ½ taza 5 a 6 unidades
 PASTA, ARROZ, MAIZ Y PATATA	SEMANAL (raciones/ semana)	4-6	60-80 g seco 150 g cocido (mejor integral) 150-200 g de patata	1 plato hondo raso 1 patata grande ó 2 pequeñas
 LEGUMBRES		2-4	60-80 g seco 150 g cocido	1 plato hondo raso
 PESCADO		5-6 (3-4 azul)	150-170 g	1 filete
 CARNES MAGRAS, AVES		2-3 carne magra	130-150 g	1 filete pequeño 1 cuarto de pollo o conejo
 HUEVOS		4-5 huevos	60-75 g	1 huevo
 FRUTOS SECOS		3-7	20-30 g	Un puñado o ración individual
EMBUTIDOS Y CARNES GRASAS, BOLLERIA, HELADOS, GOLOSINAS		OCASIONALMENTE		
 ACTIVIDAD FÍSICA	DIARIO	Diario	>30 minutos	Caminar a buen ritmo Clases colectivas de ejercicio Bicicleta.
 AGUA y líquidos de bebida)		8-12	200- 250 ml	1 vaso. Preferiblemente agua, también infusiones, caldos desgrasados, refrescos sin azúcar con moderación.