

RECOMENDACIONES SOBRE ALIMENTACIÓN

Elaborado por: Luz González Vela

El cambio de hábitos no empieza el lunes, ni se necesita un día perfecto para arrancar. Porque si esperas al momento ideal, puede que siempre encuentres un obstáculo (lo que llamas excusa...). Vacaciones, estrés, rutina, el famoso “ya lo haré”... y así, el tiempo sigue pasando mientras tú sigues en el mismo punto.

La alimentación consciente no va de compensar ni de portarse “bien” de lunes a viernes y “mal” el fin de semana. Va de aprender a sostener hábitos sin sentir que estás en una montaña rusa constante. Porque, dime ¿de qué sirve pasarte la semana controlando lo que comes si el viernes te entra el descontrol, y el domingo aparece la culpa y la sensación de haber tirado toda la semana por la borda?

Aquí está la clave:

No corras, no se trata de velocidad sino de integración. Un hábito nuevo cada 7-10 días.

Un objetivo pequeño, alcanzable-sostenible. Que te rete lo suficiente para sacarte de tu zona de confort, pero alcanzable para generar la motivación y el orgullo de conseguirlo. Cuando ese hábito esté sólido, suma otro. Así, poco a poco, construye algo que se mantenga en el tiempo. No necesitas hacerlo todo a la vez. De hecho, **cuanto más rápido quieras ir, más rápido te vas a cansar y abandonar.**

La clave está en que cada cambio que hagas sea lo suficientemente sencillo como para poder mantenerlo incluso en los días difíciles, en esos días en los que la vida se complica. Porque ahí es donde la mayoría abandona. Pero tú no. Porque tú entiendes que esto es un camino a largo plazo de salud y bienestar. NADA DE “EL LUNES EMPIEZO”, ¡EMPEZAMOS AHORA!

¿Cómo influye la alimentación en el dolor crónico?

El dolor crónico hace que en el organismo haya un número elevado de sustancias oxidativas (basura) y también un estado de inflamación crónica que empeora la situación de su dolor.

La modificación de la dieta ayuda en el alivio del dolor crónico, a través de la reducción de alimentos proinflamatorios e incrementando la ingesta de alimentos antioxidantes y antiinflamatorios. La dieta mediterránea, por ejemplo, es una de las que está asociada a niveles más bajos de inflamación en el organismo.

La mala nutrición se asocia con un dolor más intenso en personas que padecen dolor crónico, ya que está basada en alimentos grasos, poco contenido en vitaminas, minerales y fibra y muchos alimentos procesados que son ricos en sustancias inflamatorias.

Una primera recomendación sería **aconsejar el consumo de alimentos anti-oxidativos y anti-inflamatorios como verduras y frutas** (aumentando así el consumo de vitaminas y minerales), productos no procesados, grasas de calidad como las insaturadas que son ricas en omega 3 y 6. Aumentar el consumo de fibra, controlar el peso y su relación con el dolor.

La obesidad está relacionada negativamente con el dolor crónico. La prevalencia del sobrepeso y la obesidad respecto a la población general es superior en pacientes con dolor crónico, y en esto están implicados muchos factores, como la disminución de actividad física, los cambios en la alimentación, los hábitos dietéticos no adecuados, las alteraciones metabólicas, etc. Por eso, tiene un gran beneficio reducir su peso, siempre para disminuir la masa grasa corporal y mantener al máximo la masa muscular.

El principal problema de alimentación en cuanto al peso corporal, suele ser el exceso de consumo global de calorías, especialmente en forma de azúcares, grasas saturadas e hidratos de carbono (productos procesados).

Una alimentación adecuada en calorías, con predominio de alimentos vegetales en comparación con los de origen animal, evitar en lo posible los alimentos procesados y con una buena hidratación a base principalmente de agua, garantizará el equilibrio nutricional.

La alimentación debe consistir en:

- Disminuir el estrés oxidativo y la inflamación, con alimentos antioxidantes y antiinflamatorios.
- Bajar de peso cuando haya sobrepeso u obesidad mejorando el contenido calórico y nutricional de la dieta.
- Mejorar la composición corporal, disminuyendo la masa grasa y manteniendo la masa muscular, a través de ejercicios de fuerza.
- Entender la importancia del sueño para el control de la ingesta y el metabolismo.
- Prevenir deficiencias de vitaminas y minerales como la **vitamina D**, vitamina B12 y magnesio. Las deficiencias de micronutrientes pueden exacerbar el dolor.
- Ingesta de agua. La deshidratación puede incrementar la sensibilidad al dolor, además de que puede tener otros efectos sobre la salud, especialmente en la población anciana.
- La fibra es importante para una buena digestión, un buen mantenimiento de la microbiota y buen manejo del peso.
- Reducir la ingesta de azúcar y alimentos ultraprocesados, que pueden incrementar los procesos de inflamación y oxidación y empeorar así la experiencia del dolor.

RECOMENDACIONES BÁSICAS:

1. Consumo de carbohidratos de bajo índice glucémico (el índice glucémico: indica la rapidez con la que un alimento eleva el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre después de ser consumido) que son los hidratos de carbono complejos.
2. Cinco piezas diarias de fruta o verduras.
3. Pescado y legumbres 4 veces por semana.
4. Dos raciones semanales de carne blanca.
5. Entre dos o tres raciones semanales de huevo y queso fresco (1 ración de huevos son dos huevos)
6. No más de una porción de carne roja o procesada a la semana.

Todo esto se consigue con el llamado método del plato

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

ACEITES SALUDABLES

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.

VEGETALES

GRANOS INTEGRALES

FRUTAS

PROTEÍNA SALUDABLE

AGUA

Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.

¡MANTÉNGASE ACTIVO!
© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

**Guía
alimentaria
canadiense**

Coma bien para vivir bien.

**Consuma a diario una variedad
de alimentos sanos**

Consuma
vegetales y
frutas en
abundancia

Consuma
alimentos ricos
en proteínas

Haga
del agua
su bebida
favorita

Elija
alimentos
elaborados
con granos
enteros

**Comer sanamente no sólo se limita a
los alimentos que consumimos**