Medicarte



VIGILADO Supersalud

PL-MDA-22

Recomendaciones nutricionales

en enfermedades reumatológicas





Medicarte

Recomendaciones nutricionales en enfermedades reumatológicas

Las enfermedades reumáticas son un trastorno inflamatorio crónico que puede afectar distintos sistemas corporales, como las articulaciones, los ojos, los pulmones, el corazón, los riñones, los vasos sanguíneos y la piel; esto de acuerdo al tipo de enfermedad reumática.

Estas se consideran enfermedades autoinmunitarias, es decir, que normalmente tu sistema inmunitario ayuda a proteger el cuerpo de una infección o de una enfermedad, pero en las enfermedades reumáticas como, artritis, espondilitis, artrosis, esclerosis sistémica, fibromialgia, lupus eritematoso sistémico, artritis psoriásica, síndrome de Sjögren, entre otras, el sistema inmunitario empieza a no reconocer como propio los tejidos y por lo tanto, ataca para tratar de eliminarlos.

El equipo Medicarte está para ayudarte a vivir mejor aprendiendo a llevar una vida saludable siguiendo un manejo integral, que incluye la atención por equipo interdisciplinario, y todo el apoyo en adquirir comportamientos saludables como alimentación de acuerdo a tus necesidades, actividad física y salud mental.

Medicarte ha diseñado esta guía nutricional que te va orientar en el proceso de adquirir hábitos de alimentación más saludables de acuerdo a esta condición de salud.

Algunas recomendaciones nutricionales

Las investigaciones hablan de la importancia de la alimentación en el curso de las enfermedades reumáticas y cómo una nutrición adecuada a tus necesidades puede ayudar a mejorar la respuesta al tratamiento y al control de la enfermedad.

A continuación veremos algunos alimentos que por su función en el organismo han tenido alguna evidencia clínica de una respuesta positiva frente a la enfermedad. Por lo tanto, es importante que con tu nutricionista elaboren un plan alimenticio que incluya algunos de estos alimentos de acuerdo a tu preferencia alimentaria.

Consume alimentos ricos en **Resveratrol**

Es un importante antioxidante que ayuda a disminuir la inflamación de las células.

El resveratrol se encuentra en: uvas, arándanos, frambuesas, moras y cacahuates.



Consume alimentos ricos en **Flavonoides**

Pueden ayudar a disminuir la respuesta inflamatoria de las células.

Los flavonoides se encuentran: brócoli, puerros, cebolla, manzanas, té verde, uvas, apio, perejil, naranjas, cocoa, entre otras.

Evita realizar mezclas de estos alimentos pues su mayor beneficio se encuentra cuando se consumen de manera individual.



Recuerda que lo más importante es llevar una alimentación **que incluya todos los grupos de alimentos** y que te sientas a gusto y saludable mientras te alimentas.

Consume alimentos ricos en **Omega-3**

Su consumo se asocia a un efecto antiinflamatorio y reducción de la concentración de triglicéridos.

El Omega-3 puede encontrarse en: Pescado salmón, atún, nueces, semillas de linaza, chía, aceites de soya, canola, oliva, aguacate.



Consume **Cúrcuma**

Se ha demostrado que esta ayuda a disminuir la PCR, es decir la respuesta inflamatoria de las células.

La Cúrcuma es una especia de color amarillo anaranjado





Algunas recomendaciones adicionales

Con frecuencia escuchamos hablar de los alimentos que se consideran causantes de inflamación a nivel celular. Algunos de ellos son:

Azúcar: Por lo que es importante evitar adicionar a los alimentos o comprar productos con alto contenido de esta. No se considera azúcar añadido el que traen de forma natural las frutas, vegetales o la leche.

Grasas saturadas: Mantecas, grasa de carne visible, bebidas y otros productos lácteos, aceite de coco y palma.

Grasas tipo trans: Este tipo de grasas se encuentra especialmente en productos de origen industrial, por lo que es importante siempre verificar su contenido en la etiqueta.

Grasas omega-6: Si bien es cierto que es importante para el desarrollo y crecimiento normal, **su consumo excesivo** puede generar sustancias que generan inflamación. Se hallan en los aceites de maíz, cártamo, girasol, uva, soya, maní y vegetales; mayonesas y muchos aderezos para ensaladas.

Carbohidratos refinados: Harinas blancas, pan, entre otros productos procesados. Estos alimentos que aumentan el azúcar en la sangre hacen que se inflamen las células.

Monosodio Glutamato, (MSG): Es un saborizante artificial, que se encuentra en salsas orientales, sopas instantáneas, aderezos, y carnes frías.

Caseína: Se encuentra en productos lácteos, algunos pacientes presentan molestias con su consumo por lo tanto, es importante evaluar tolerancia.

Alcohol: Su consumo debilita la función hepática y perturba las interacciones de otros órganos pudiendo generar inflamación.

Te invitamos a preparar esta receta



Cheesecake de frutos rojos

(Para 8 personas)

Ingredientes:

- ½ Taza de moras
- ½ taza de arándanos
- ½ taza de fresas picadas
- 2 sobres de gelatina sin sabor
- 2 tazas de leche descremada (vaca) o leche de almendras
- 2 tazas de granola
- Miel o stevia al gusto para endulzar
- Almendras en trocitos (opcional)

Preparación:

1. Moja la granola con una mezcla del endulzante elegido y llévala a un repiente previamente engrasado. Realiza suficiente presión para que la granola quede bien compacta.
2. En un recipiente lleva las moras, los arándanos y las fresas con un poco del endulzante elegido y ponlas a fuego lento para hacer una mermelada.
3. Lleva la leche al fuego y luego saca un poquito para que puedas disolver la gelatina sin sabor.
4. Mezcla bien la gelatina sin sabor y pásala por un colador para evitar grumos. Lleva esta mezcla a la leche que está al fuego y revuelve por un minuto más, adicionando el endulzante de tu elección. Deja reposar por unos 3 a 5 minutos.
5. Vierte esta mezcla en el recipiente que contiene la granola y luego adiciona la mermelada que has preparado. Posteriormente, lleva a la nevera por 3 a 4 horas.
6. Sirve decorando con las almendras en trocitos.

¡Esperamos lo disfrutes!

Mis notas

Medicarte

Fuentes bibliográficas:

1. Liu E, Perl A. Pathogenesis and treatment of autoimmune rheumatic diseases. Curr Opin Rheumatol. mayo de 2019;31(3):307-15.
2. Canhao H, Masuko K, Nakamura H. Editorial: Nutrition and Metabolism in Rheumatic Diseases. Front Med (Lausanne) [Internet]. 8 de mayo de 2019 [citado 27 de mayo de 2021];6. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6517497/
3. Rheumatoid Arthritis. Mediterr J Rheumatol. 15 de mayo de 2020;31(3):319-24.
4. Basu A, Schell J, Scofield RH. Dietary fruits and arthritis. Food Funct. 24 de enero de 2018;9(1):70-7.
5. Daily JW, Yang M, Park S. Efficacy of Turmeric Extracts and Curcumin for Alleviating the Symptoms of Joint Arthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. J Med Food. 1 de agosto de 2016;19(8):717-29.
6. Kwiatkowska B, Maślińska M. The place of omega-3 and omega-6 acids in supplementary treatment of inflammatory joint diseases. Reumatologia. 2020;58(1):34-41.
7. Athanassiou P, Athanassiou L, Kostoglou-Athanassiou I. Nutritional Pearls: Diet and Rheumatoid Arthritis. Mediterr J Rheumatol. 15 de mayo de 2020;31(3):319-24.
8. Miller, ED, Dziedzic, A., Saluk-Bijak, J. y Bijak, M. (2019). Una revisión de varios compuestos antioxidantes y su potencial utilidad como terapia complementaria en la esclerosis múltiple. Nutrientes , 11 (7), 1528. https://doi.org/10.3390/nu11071528
9. Organización Mundial de la Salud –OMS- Alimentación sana. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet
10. Fundación artritis. Org. Ingredientes de alimentos que pueden causar inflamación. https://espanol.arthritis.org/espanol/ejercicio/dieta-nutricion/ingredientes-inflamacion/

VIGILADO Supersalud

Recomendaciones nutricionales en enfermedades reumatológicas

® Unidad de Gestión del Conocimiento Medicarte 2022

Revisado por: Equipo de Nutrición Medicarte