

¿Por qué **importa** la **dieta**?

Lo que comemos **importa**, y mucho, si sufres dolor crónico

Porque **si tomas más calorías de las que necesitas** tu cuerpo acumulará grasa, aumentarás de peso y **empeorarás tu dolor aumentando el riesgo de sufrir otras enfermedades**

Porque **si no tomas suficientes nutrientes** (vitaminas, minerales, grasas saludables omega-3, fibra, antioxidantes, etc) tu organismo no tendrá los elementos necesarios para funcionar adecuadamente y modular tu dolor

Porque el propio dolor genera unas alteraciones metabólicas y conductuales que propician problemas de salud relacionados con la alimentación

Porque las alteraciones gastrointestinales son muy frecuentes en personas con dolor crónico y el hecho de tratarlas con la dieta adecuada es de gran importancia

Tu alimentación puede ser una herramienta para mejorar y potenciar tu bienestar

¿Por qué la **dieta** **importa**?

Laura Isabel Arranz

Dra. #nutrición. Especialista alimentación y dolor

Si quieres saber más visita dietalogica.com



10 consejos para cuidar tu alimentación

- 1** Toma por lo menos **5 raciones de frutas y verduras cada día**
Mejor crudos: las frutas siempre y por lo menos 1 ración de verdura
- 2** Come cada día 30g de frutos secos como nueces, almendras, avellanas, anacardos o pistachos... **Siempre sin sal**
- 3** **Incorpora a tu dieta semillas** como el sésamo, las pipas de calabaza o la chía. Por ejemplo en ensaladas, salteados, yogures, etc.
- 4** **Incorpora legumbres en tu dieta** por lo menos un par de veces por semana Siempre en raciones pequeñas de unos 100-150g una vez cocidas
- 5** **Toma 1 o 2 veces al día proteína animal** procedente de carne blanca (pollo, pavo o conejo) de pescado (blanco y/o azul) y huevos
- 6** **Aliña y cocina siempre con aceite de oliva virgen extra**
- 7** **Modera la cantidad de pasta, arroz y pan y tómalos siempre integrales**
- 8** **Reduce el consumo de los lácteos** (leche, queso o los postres lácteos) Si no tienes problemas de intolerancia, **toma 1 o 2 yogures al día**
- 9** Evita los dulces, los azúcares añadidos, alimentos procesados, carnes rojas, derivados cárnicos y embutidos, café, alcohol, refrescos...
- 10** Beber agua como líquido principal de hidratación, entre 2-2,5L al día

Para poder obtener un beneficio completo es necesario individualizar las recomendaciones a cada persona con la ayuda de un profesional dietista-nutricionista

¿Por qué la dieta importa?

Laura Isabel Arranz

Dra. #nutrición. Especialista alimentación y dolor

Si quieres saber más visita dietalogica.com

