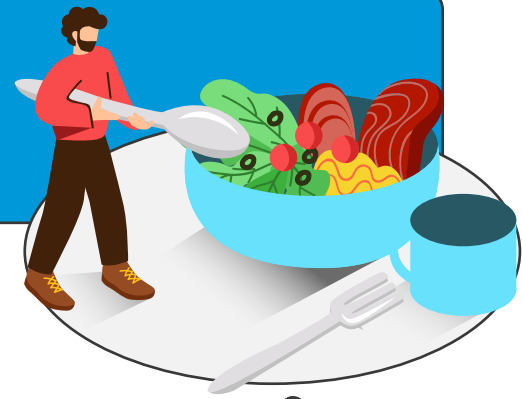


Alimentación **saludable** y planificación de **menús**



Charla de los **Grupos de Ayuda Mutua** (GAM)

Objetivos para **mejorar** la alimentación

Mejorar trastornos inflamatorios asociados al hueso y las articulaciones.

Sintomatología asociada a la enfermedad, **eliminación** de posibles alimentos dañinos.

Evitar extremos, sobre peso o bajo peso.

Prevención y cuidado de enfermedades cardiovasculares, mantener cuidado de colesterol y triglicéridos.

Control hormonal.

Una iniciativa de:



Realizado por:



Con la colaboración de:



Patrocinadores y Colaboradores

Oro

Plata

Bronce



Galápagos

abbvie



Alimentos que debemos eliminar o sustituir

Cafeína



Azúcares refinados

sustituir por

Miel

Estevia

Panela

Harinas
refinadas

sustituir por

Harinas integrales

Harinas sin gluten

si es necesario

Exceso de
sodio

mejor consumir **sal
marina integral.**

Evitar
exceso de
proteínas.

Evitar
el alcohol.



Evitar el consumo de
exceso de **lácteos** y mejor
consumir los de **cabra.**

Una iniciativa de:



Realizado por:



Con la colaboración de:



Patrocinadores y Colaboradores

Oro

Plata

Bronce

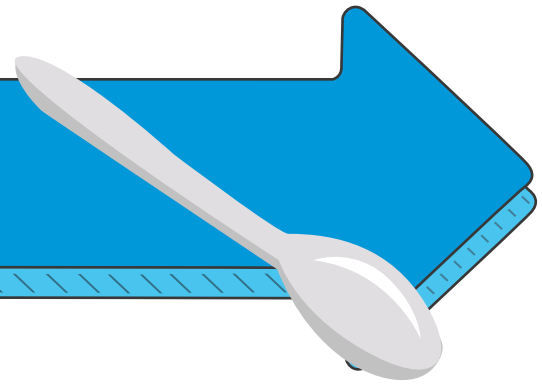


Galápagos

abbvie



Alimentos recomendables



Antinflamatorios

- 1 **Cúrcuma**, siempre con pimienta negra para potenciar sus propiedades.
- 2 **Jengibre**, en infusiones o en las comidas como condimento.
- 3 **Verduras de hoja verde**, (espinacas, berros, etc.)

Antioxidantes

- 1 **Frutos rojos**, (fresas, frambuesas, arándanos, grosellas, etc.)
- 2 **Brócoli**
- 3 **Canela**
- 4 **Té verde**

Calcio y vitamina D se encuentran en:

- 1 Yogures, sardinas, higos secos, pistachos, pescado azul, marisco, etc.
- 2 El sol es gran aliado para la absorción de vitamina D.

Una iniciativa de:



Realizado por:



Con la colaboración de:



Patrocinadores y Colaboradores

Oro

Plata

Bronce



Tips saludables

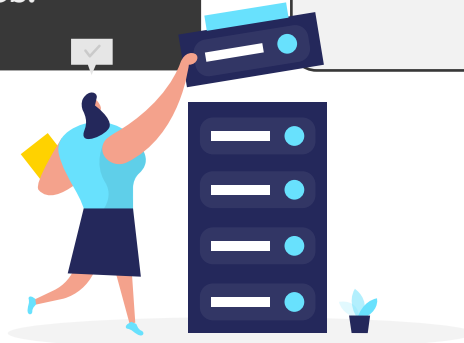
Control de las intolerancias alimentarias.

Hidratación diaria, entre 6 y 8 vasos.

Evitar el sedentarismo, **con ejercicio**, siempre adaptado a nuestras patologías y si es posible de baja intensidad.

Masticar muy bien los alimentos, para ayudar a mejorar las digestiones.

La **alimentación** debe ser **ordenada**, con horarios y rutinas constantes.



Una iniciativa de:



Realizado por:



Con la colaboración de:



Patrocinadores y Colaboradores

Oro

Plata

Bronce



Galápagos

abbvie



Creación de menús



Desayunos

- Saciantes** y con una buena cantidad de nutrientes
- Tomar mejor entre **30' y 60'** después de levantarnos, en este espacio consumir líquidos que no contengan cafeínas.

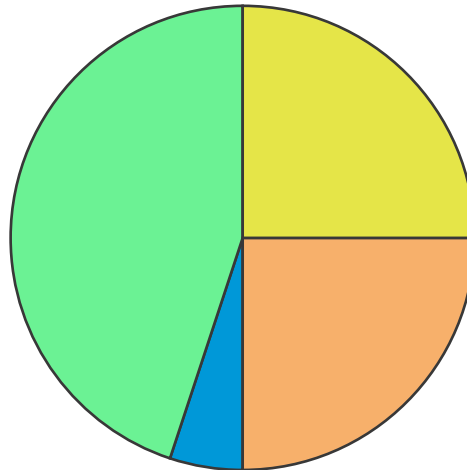


Comidas

- Deben ser **completas**
- Plato **correcto** para las comidas

Vegetales: Minerales, vitaminas y fibra.

Grasas saludables: Aceite de oliva y fibra.



Hidratos de Carbono (mejor si son integrales)

Proteínas: Pescado, carnes, legumbres, huevos, semillas.



Cenas

- Deben ser **ligeras** y si es posible no contener hidratos de carbono.
- Consumir **2 horas** antes de acostarse preferiblemente.



Meriendas

- Ligeras**, como tentempiés
- Lácteos, fruta. Frutos secos, etc.

Una iniciativa de:



Realizado por:



Con la colaboración de:



Patrocinadores y Colaboradores

Oro

Plata

Bronce



Planificación de menús

- **Organización** de desayunos comidas y cenas.
- **Organización** de la lista de la compra.
- Diario semanal con **menús combinados**.

Ejemplos:

Desayunos

- Macedonia de frutas y zumo de naranja.
- Yogur con granola.
- Café con leche, y tostadas de tomate y jamón.

Día 1

- Comida: salteado de verduras con quinoa y pescado blanco.
- Cena: revuelto de setas.

Una iniciativa de:



Realizado por:



Con la colaboración de:



Patrocinadores y Colaboradores

Oro

Plata

Bronce



Galápagos

abbvie

