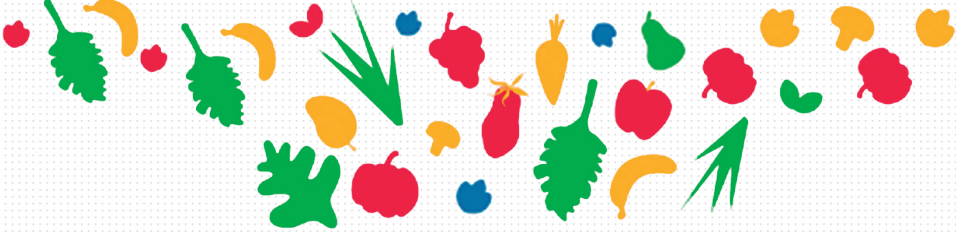


FIBROMIALGIA

SFC, SSQM y EHS

GUÍA DE ALIMENTACIÓN ELIKADURA GUIDA

FINANCIADO POR:

innovasocial · Fundación Caja Navarra · Fundación "la Caixa" · Gobierno de Navarra · Nafarroako Gobernua · Ayuntamiento de Pamplona · Iruñeko Udala

FORMAMOS PARTE DE:

COCEMFE Navarra

Entidad de Utilidad Pública

AFINA
Asociación Fibromialgia de Navarra
Nafarroako Fibromialgia Elkartea

Asociación de Fibromialgia, Síndrome de Fatiga Crónica, SQM y EHS de Navarra www.afinanavarra.es

c/ San Cristóbal, 50 Pamplona (parque del Mundo)

T: 948 13 53 33 / 619 01 10 42 / info@afinanavarra.es

1. LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN TU SALUD

Lo que comemos influye en nuestro bienestar físico, emocional y mental, más aún en las personas afectadas de Fibromialgia (FM), Sindrome de Fatiga Crónica (SFC), Síndrome de Sensibilidad Químico Múltiple (SSQM) y Electrosensibilidad (EHS). Si la dieta es desequilibrada puede afectar de forma negativa al organismo en diferentes niveles:

1. A NIVEL FÍSICO cansancio, debilidad general
2. A NIVEL EMOCIONAL apatía, ansiedad,depresión, angustia
3. A NIVEL MENTAL pérdida de memoria,dispersión

ALIMENTOS >>>>>>>>>>>>	REPERCUSIÓN EN ÓRGANOS
Azúcar y alcohol	Hígado- sistema nervisioso
Crudos, lácteos, ausencia de fibra	Intestino
Crudos, lácteos, ausencia de fibra	Defensas
Azúcar	**Energía vital**

Jaten duguna gure ongizate fisiko, emozional eta mentalean eragiten du. Elikagai-organo artean kausa-efektua:

Azukrea eta alkohola >>> Gibela eta nerbio sisteman
Gordinak, esnekiak eta zuntz falta >>> Hestean
Esnekiak eta azukrea >>> Defentsetan
Azukrea >>> Bizi-energian.

2. CONSEJOS PARA LLEVAR UNA DIETA EQUILIBRADA

En estas patologías es importante incrementar el consumo de cereales integrales y de fibra y disminuir el consumo de ensaladas y frutas crudas (sobre todo tropicales), de azúcares, de alcohol, de carnes rojas...

Cuando se abusa de alimentos crudos la energía digestiva disminuye y puede aparecer hinchazón abdominal, flatulencias, digestiones pesadas o sensación de cansancio.

EFECTO DE UN CAMBIO NUTRICIONAL EN ESTAS PATOLOGÍAS

1. DOLORES musculares y tendinosos se atenúan o desaparecen
2. PALPACIÓN de los puntos dolorosos menos dolorosa
3. SUEÑO Los trastornos del sueño se mejoran
4. CANSANCIO se atenua o desaparece
5. SIGNOS funcionales disminuyen o desaparecen

Patologia hauetan garrantzitsua da zereal integralen eta zuntzaren kontsumoa areagotzea eta entsalada, fruta gordinak, haragi gorria, azukrea eta alkoholaren kontsumoa gutxitzea.
dieta aldaketa baten ondorioak

>>> Min muskularra moteldu edo desagertu egiten da.
>>>Puntu mingarrietako mina desagertu edo gutxitu egiten da.
>>> Loa-ren gorabeherak hobetu egiten dira.
>>> Nekea desagertzen da.

ALIMENTOS ¿QUÉ CONSUMIR? ¿QUÉ EVITAR?

ALIMENTOS	PARA UN CONSUMO REGULAR
Cereales	Aporte en fibra, aumento de la resistencia física, fácil digestibilidad y regula los trastornos del ritmo intestinal
Verduras:	Aporte de vitaminas y minerales, cocidas se digieren mejor que las crudas que producen irritación a nivel intestinal. Deben ser de origen ecológico, de estación y del lugar. Las únicas a evitar: patata, pimiento, berenjena y tomate
Frutas frescas:	Cocinadas mejor que crudas
Alimentos de origen animal con moderación	Pescados: Aporte de ácidos grasos poliinsaturados, proteínas de más fácil asimilación que la carne Son un aporte proteico de origen vegetal
Legumbres, semillas y frutos secos	Estos alimentos son un aporte proteico muy recomendable de origen vegetal
Algas marinas	

ALIMENTOS	A EVITAR
Azúcar y alcohol	
Grasas saturadas de origen animal	Carnes rojas, embutidos, quesos..
Quimicos	Conservantes, aditivos, colorantes y aromatizantes
Alimentos muy ácidos y picantes	Ajo, pimienta, jengibre...
Alimentos fríos	Zumos, helados
Además:	Frituras, cafés...

3. BENEFICIOS QUE APORTA CADA TIPO DE ALIMENTO

1. **ALIMENTO NATURAL, INTEGRAL, BIOLÓGICO Y TERAPÉUTICO**
   Beneficioso para el estado general de salud

2. **ALIMENTOS ANTIINFLAMATORIOS**
   Cereales integrales y alimentos ricos en omega 3

3. **ALIMENTOS QUE INCREMENTAN LA RESISTENCIA FÍSICA:**
   Cereales integrales y algunas frutas (manzana, melocotón, pera, frambuesa, fresas), hortalizas crucíferas (col, brócoli, coliflor, rábano) y legumbres como lentejas

4. **ALIMENTOS PARA LA DEPRESIÓN, LA ANSIEDAD Y EL INSOMNIO:**
   Alimentos ricos en triptófano: productos derivados de la soja, cereales integrales, legumbres, avellanas, huevos, semillas de sésamo y pipas de girasol
   Alimentos ricos en omega 3: pescado azul y aceite lino
   Alimentos ricos en ácido fólico: remolacha, espinacas, brócoli, aguacate, coles de Bruselas, soja y judías blancas

ELIKAGAI BAKOITZAK BERE ONURAK DITU. ADIBIDEAK:

>>> Erresistentzia fisikoa handitzen duten elikagaiak: zereal integralak eta zenbait fruta (sagarra, melokotia, udarea...), barazki kruziferoak (brokolia, aza) eta dilistak.
>>> Depresio, antsietate eta insomniorako elikagaiak: Triptofanoa duten elkagaiak (zerelak integralak, hurrak etab.)

5 ALIMENTOS RICOS EN COMPLEJO B Y MAGNESIO:

Vitamina B: Cereales integrales, levadura de cerveza, coles de Bruselas, pescado, nueces, setas shitake, legumbres, pipas de girasol.

Magnesio: Semillas de sésamo,aguacate, arroz integral, verduras de hoja verde, berros, brotes de alfalfa, alga dulse, mijo, almendras, avellanas y rúcula.

6 MANTENIMIENTO DE UNA BUENA SALUD CEREBRAL:

Dieta rica en pescado azul, cereales integrales, frutos secos, verduras y frutas

Ácidos grasos omega 3: mejoran la memoria y los trastornos de atención y de la eficacia intelectual y también el humor y la afectividad

Levadura de cerveza: aporta vitaminas del grupo B, lo que aumenta la resistencia a la fatiga y favorece el buen funcionamiento del sistema nervioso

Polen: vigoriza y tonifica las funciones intelectuales disminuyendo los estados de irritabilidad y nerviosismo

Ginkgo biloba: aumenta el flujo sanguíneo cerebral aportando más oxígeno y glucosa al cerebro

Antioxidantes: por el efecto dañino de los radicales libres sobre la función cerebral

Omega 3 duten elikagaiak (arrain urdina) eta azido folikoa duten elikagaiak (ziazerbak, brokolia,aguakatea etab.)
>>> B bitamina (arraina, intsaurrak, shitake etab.) eta magnesiodun elikagaiak (sesamo-haziak, arrozintegrala, urrak etab.)
>>>Garun-osasuna mantentzeko elikagaiak: Arrain urdina, zereal integral, fruitu lehorrak, barazkiak etafrutak konbinatzen dituen dieta.

4. MENÚ EQUILIBRADO PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

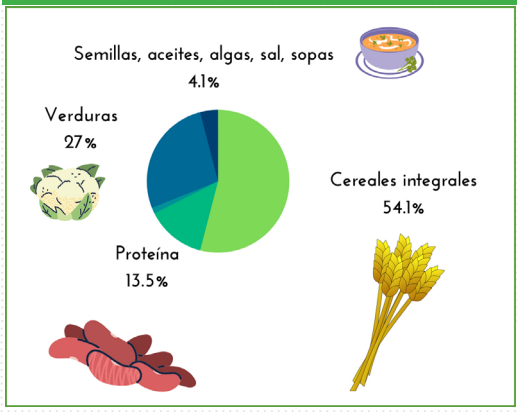
DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA
Bebida de cereales, té de tres años ---------- Pan integral de levadura madre con aceite de oliva o mermelada sin azúcar o crema de sésamo ---------- Muesli sin azúcar ---------- Compota de manzana y/o pera con ciruelas pasas y frutos secos	Frutos secos ---------- Compota de manzana y/o pera con ciruelas pasas ---------- Tortas de cereales ---------- Fruta cruda	Cereales integrales ---------- Verduras de estación ---------- Proteínas: - De origen animal: Pescado - De origen vegetal: Legumbres	Frutos secos ---------- Compota de manzana y/o pera con ciruelas pasas ---------- Tortas de cereales ---------- Fruta cruda	Más ligero que la comida y los mismos productos: Cereales integrales ---------- Verduras de estación ---------- Proteínas de origen animal: Pescado

MENU PREKATUA

Menu orekatu batentzat elikagaien ehunekoa honako hau izan beharko da:

>> %55 Zereal integralak.
>> %14 proteina
>> %27 barazkiak
>> %4 olioak, zopak etab.

PROPORCIÓN DE ALIMENTOS



ALIMENTACIÓN Y SALUD SÍ TIENEN QUE VER

Consume con conciencia en nuestro proyecto social de Cesta saludable, alimentos ecológicos a precios sociales para mejorar tu salud

CESTA SALUDABLE
OTAR OSASUNTSUA

www.cestasaludable.org
afinaalimentacionysalud@gmail.com