

ALIMENTACIÓN EN LA EM

Pilares básicos de una DIETA EQUILIBRADA

CON
LA
EM

No deben exceder el
15-20%

de la dieta
Son necesarias
para la formación,
mantenimiento y
renovación de los
músculos, huesos
y distintos tejidos
del organismo

Proteínas



10-15%
de la ingesta
calórica de la dieta

Son la reserva
energética del
organismo

Lípidos y grasas



Hidratos de carbono o azúcares



70%
de la dieta

Constituyen la principal
fuente de energía para
nuestro organismo

Oligoelementos



4%
de la dieta
Son minerales
y las vitaminas

En la EM

Existen alimentos que contienen oligoelementos y nutrientes con diferentes beneficios y distinto aval científico que pueden afectar a la alimentación de pacientes con EM (consulta siempre con tu profesional sanitario)

Nutrientes y necesidades básicas: VITAMINAS



Vit.
D



Su aumento en sangre puede **reducir el número de brotes y lesiones cerebrales**

Vit.
F



Puede tener un **efecto protector** de la mielina de las neuronas

Vit.
C

Vit.
E



Su efecto inmunoestimulante puede **disminuir la acción de los fármacos inmunosupresores e inmunomoduladores** prescritos en la EM, pudiendo **empeorar** el curso de la **enfermedad**

Vit.
E

Ginseng

Ajo

Melatonina

Recomendaciones básicas de una buena alimentación

- 1 Llevar una **dieta variada**
- 2 Comer al menos **4-5 veces al día**
- 3 **No saltarse ninguna comida**, ya que disminuye el metabolismo basal y aumenta la síntesis de grasas
- 4 Realizar un **desayuno abundante** y variado, mientras que las comidas restantes deben ser ligeras
- 5 **Aumentar el consumo de fibra vegetal** (cereales, legumbres, pan, verduras y frutas, etc.) para evitar el estreñimiento
- 6 Tratar de **no comer con excesiva rapidez**
- 7 Consumir al menos **1-2 L de agua al día**
- 8 Usar **aceite de oliva virgen**
- 9 Consumir **legumbres** 2 veces a la semana
- 10 Comer **pescados azules y salmón** preferentemente
- 11 Comer preferiblemente pollo con piel, pavo y ternera sobre el resto de carnes
- 12 Usar **azúcar integral de caña** o miel en lugar de azúcar blanca
- 13 Tomar una copa de vino al día (si se desea)