

DECÁLOGO DE ALIMENTACIÓN

para pacientes
con Artritis Psoriásica



LillyPlus

Lilly

1

MANTÉN UN
PESO ADECUADO



LillyPlus

1. MANTÉN UN PESO ADECUADO



Mantener tu peso ideal a través de unos buenos hábitos alimentarios es fundamental para evitar que tus articulaciones sufran el exceso de peso

y que tu cuerpo esté lo menos inflamado posible, ya que así se **mejorará el estado general del cuerpo** y por consecuente los síntomas de la artritis psoriásica.



Por ello es imprescindible mantener una **alimentación equilibrada**

y, a la vez, **realizar habitualmente actividad física** adaptada a las capacidades y habilidades individuales.



2

SIGUE UNA
**ALIMENTACIÓN
EQUILIBRADA**

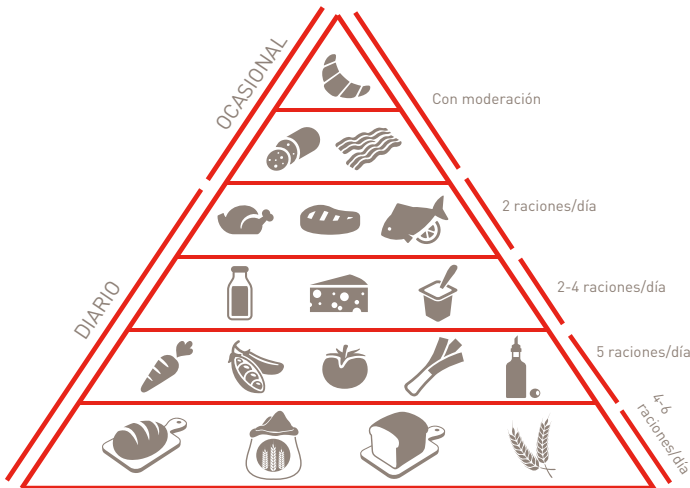


LillyPlus

2. SIGUE UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



La alimentación más recomendada en nuestra población, la que ayuda a prevenir enfermedades y a la vez mantener mejor la salud en general y en especial la salud cardiovascular, es la que sigue el patrón conocido como **dieta mediterránea**. Ésta consiste en seguir una alimentación basada en un consumo elevado de frutas y verduras, cereales integrales, legumbres y frutos secos; **un consumo adecuado de pescado, carne magra y huevos y el uso de aceite de oliva virgen extra como grasa principal**. También se basa en priorizar siempre los alimentos frescos y de temporada, evitando todos aquellos muy procesados. Comúnmente reconocida por sus **múltiples beneficios**, en los últimos años también se está relacionando con una **mejor flora intestinal**.



3

MANTÉN UN ESTILO DE VIDA ACTIVO



LillyPlus

3. MANTÉN UN ESTILO DE VIDA ACTIVO



Mantener un estilo de vida activo es esencial para controlar tu peso. Para ello, combina actividad física diaria con la realización de ejercicio físico al menos dos veces a la semana.



ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA

No sólo obtendrás beneficios a nivel físico sino también a nivel mental, ya que **el ejercicio te hará sentir mejor, disminuyendo la ansiedad provocada por la enfermedad y el estrés del día a día** y ayudándote a conciliar mejor el sueño.



TE HARÁ SENTIR MEJOR

Dormir y por consiguiente descansar bien también es esencial para asegurar un buen bienestar.

4

SIGUE UNOS
**HORARIOS
REGULARES**



LillyPlus

4. SIGUE UNOS HORARIOS REGULARES



Las **diferentes funciones de nuestro cuerpo vienen reguladas por diferentes hormonas** que se van activando y desactivando a lo largo del día. Algunas se activan de día respondiendo a la luz, mientras que otras, necesarias para favorecer el descanso se activan por la tarde noche. Esto quiere decir que **el cuerpo tiene sus propios horarios** y por lo tanto debemos intentar respetarlos al máximo y sobretodo ser regulares, así el cuerpo **adaptará sus funciones a la rutina y funcionará mejor.**



Una de las situaciones que puede empeorar sobre todo la artritis psoriásica es el estrés y la ansiedad, **el ser riguroso con los horarios puede ser una manera de reducir el estrés y la ansiedad asociada a las comidas.** Así pues, es importante que cada día sigas unos horarios similares, tomando las diferentes comidas a la misma hora. De forma general, **te recomendamos realizar 5 comidas al día** (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena) establecidas según un horario regular que te permitirá llevar una dieta equilibrada y evitará que piques entre horas y ya que te será mucho más fácil ajustar las cantidades en cada una de ellas. Además, **te permitirá una mejor organización y gestión de la alimentación a lo largo de la semana.** Estos horarios regulares deben intentar seguirse tanto si se come en casa como si se come fuera. Y también a la hora de planificar reuniones de trabajo, con amigos, actividades...

5

PLANIFICA BIEN TUS COMIDAS



LillyPlus

5. PLANIFICA BIEN TUS COMIDAS



Otra buena forma de reducir el estrés relacionado con la gestión de la casa y la alimentación es **planificando bien las diferentes comidas de la semana.**



PLANIFICA BIEN LA SEMANA

Te **permitirá organizar mejor la compra** de aquellos alimentos que necesites, sólo los necesarios para llevar una alimentación equilibrada, prever el tiempo que tendrás que destinar a cocinar las diferentes recetas y además calcularlo todo según el número de personas que estén presentes en cada comida. Además, **controlarás mejor las raciones**, cosa que reducirá el desperdicio alimentario en tu hogar.



CONTROLA LAS RACIONES

Y, sobre todo, **impedirá que consumas aquellos alimentos más desaconsejados que pueden empeorar la enfermedad.** Utiliza la plantilla que aparece en el apartado “pon en práctica el decálogo” para planificarte.

6

**POTENCIA EL CONSUMO
DE ALIMENTOS
CON PROPIEDADES
ANTIINFLAMATORIAS
Y ANTIOXIDANTES**



LillyPlus

6. POTENCIA EL CONSUMO DE ALIMENTOS CON PROPIEDADES ANTIINFLAMATORIAS Y ANTIOXIDANTES



Especialmente en la artritis psoriásica, dentro de tu alimentación habitual, **es recomendable que potencies de manera habitual el consumo de ciertos alimentos con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.**

Los alimentos que contienen más antioxidantes son: todas las frutas y verduras frescas, semillas y frutos secos y otros alimentos como los cereales integrales. Sin olvidarnos del aceite de oliva virgen o virgen extra, el té verde y el chocolate negro (más de 70% de cacao).

Por otro lado, **los ácidos grasos omega 3**, que son unas grasas esenciales para nuestro organismo, **son la fuente principal de sustancias antiinflamatorias en nuestra dieta.**

Los alimentos con más contenido en estos compuestos y que conviene que potencies son: pescado azul como el salmón, el atún, la sardina, la anchoa o la caballa; semillas como la chía, el lino y las nueces.

En el documento “pon en práctica el decálogo” encontrarás los alimentos con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes y propuestas para incorporarlos diariamente.

7

**INCLUYE GRASAS
SALUDABLES Y LIMITA
AQUELLAS MENOS
RECOMENDADAS**



LillyPlus

7. INCLUYE GRASAS SALUDABLES Y LIMITA AQUELLAS MENOS RECOMENDADAS



Es posible que durante años hayas recibido el mensaje que las grasas son malas y deben evitarse a toda costa. Nada más lejos de la realidad, **nuestro cuerpo necesita grasa para funcionar correctamente**. Ahora bien, no de cualquier tipo, sino **grasa de calidad**.



UTILIZA ACEITE DE OLIVA HABITUALMENTE

El aceite de oliva, si es posible del tipo virgen extra, debe ser la grasa que utilices de forma habitual, tanto para el aliño como para la cocción de los alimentos. También **debes potenciar el consumo de alimentos grasos de alta calidad, como pescado azul y frutos secos**, siempre en cantidades controladas para que no afecten al peso corporal.



REDUCE LAS GRASAS ANIMALES

En sentido contrario **es imprescindible que disminuyas o elimines las grasas que provienen de carnes grasas, embutidos grasos o quesos muy curados o grasos, y especialmente de productos envasados o prefabricados como los precocinados, la bollería, pastelería o el denominado fast-food**.

8

**REDUCE AL MÁXIMO
LOS PRODUCTOS
PROCESADOS**



LillyPlus

8. REDUCE AL MÁXIMO LOS PRODUCTOS PROCESADOS



Debes evitar en la medida de lo posible esta clase de alimentos, ya que suelen aportar una gran cantidad de calorías, tienen grasas poco recomendables y elevadas proporciones de azúcar o sal. Son alimentos listos para consumir o que requieren de poca preparación por tu parte. Nuestra recomendación aquí es que **bases tu alimentación en productos frescos y los cocines a tu gusto**. Cualquiera de los alimentos que puedes encontrar procesado, será mucho más saludable si lo preparas tú mismo con los ingredientes que elijas, ya sea una pizza, una lasaña o un zumo, sin olvidar que **alimentos ricos en azúcar, sal o grasas saturadas son de consumo ocasional y nunca debes abusar de ellos**. Algunas personas recurren a este tipo de alimentos por falta de tiempo, por lo que es importante, tal y como indica el punto 5, planificar bien tus comidas, para tener todo lo que necesites en la despensa y saber que comer bien no es sinónimo de dedicar mucho tiempo en la cocina. **Se puede comer muy saludable de una manera muy rápida y sencilla**. En el apartado de recetas encontrarás ejemplos de ello.

9

UTILIZA TÉCNICAS CULINARIAS APROPIADAS PARA CADA ALIMENTO



LillyPlus



9. UTILIZA TÉCNICAS CULINARIAS APROPIADAS PARA CADA ALIMENTO



Conocer las distintas técnicas de cocción, **su efecto en los alimentos y también en la salud**, te ayudará a la hora de elegir cómo cocinar los diferentes alimentos. En general, **se recomienda utilizar siempre las técnicas que precisen de menos grasas y a la vez conserven mejor las propiedades de los alimentos**, como al horno, plancha, vapor o microondas.



UTILIZA LAS TÉCNICAS CON MENOS GRASAS

Por lo contrario, **los fritos, los rebozados y algunos guisos tienen mayor presencia de grasas y nos provocan unas digestiones más largas**. Éstos deben consumirse de forma esporádica y debidamente, utilizando aceite de oliva como grasa principal, a poder ser virgen o virgen extra, cocinando a una temperatura adecuada y escurriendo siempre que sea posible el exceso de aceite.



EVITA LAS DIGESTIONES PESADAS

Consulta el apartado recetas y “pon en práctica el decálogo” para coger ideas y aprender a utilizar las técnicas recomendadas.

10

MANTÉN UNA BUENA
HIDRATACIÓN Y MODERA
EL CONSUMO DE
ALCOHOL



LillyPlus

10. MANTÉN UNA BUENA HIDRATACIÓN Y MODERA EL CONSUMO DE ALCOHOL



Aunque existe gran variedad de bebidas a nuestro alcance, **el agua debe ser la bebida de referencia siempre que tengas sed.**

MODERA EL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS



Por otro lado, **modera el consumo de bebidas alcohólicas** no sólo para mantener un peso correcto,

sino también porque algunos especialistas apuntan que **el abuso del alcohol puede aumentar la severidad de la artritis psoriásica** e incluso interferir en su tratamiento.





LillyPlus

Lilly