



Consejos sobre la dieta

para guiar a los
pacientes con artritis
reumatoide (AR)

Lo que su paciente come impacta a sus articulaciones más de lo que cree.

- **Ciertos alimentos podrían ayudar a aliviar el dolor, la inflamación y la rigidez de la artritis**, mientras que otros alimentos deben evitarse cuando se padece AR.
- Muchos de los nutrientes que reducen la inflamación se encuentran en la llamada “dieta mediterránea”: **pescados, vegetales, aceite de oliva**.

La dieta de su paciente debe contener proteína de fácil absorción y digestión como proteína de soya, maíz, frutos secos, legumbres y semillas.



Alimentos recomendados para pacientes con AR:

Tipo de alimento

● Beneficio

▲ Recomiende

■ Cantidad recomendada



Pescado

- Contienen ácidos grasos omega-3, que **reducen la producción de sustancias inflamatorias**.
- ▲ Salmón, atún, sardinas, anchoas y otros peces de aguas frías.
- Alrededor de 100 g, dos veces por semana.

Frutas y verduras

- Repletos de antioxidantes, los cuales **ayudan al sistema inmune y a combatir la inflamación**.
- ▲ Moras azules, zarzamoras, moras, cerezas, fresas, espinacas, col rizada, brócoli, etc.
- Por lo menos 1½ a 2 tazas de fruta o 2 a 3 tazas de vegetales por comida.



Nueces y semillas

- Llenas de grasas monoinsaturadas **antiinflamatorias**, proteína vegetal y fibra.
- ▲ Nueces, almendras, pistaches, piñones, cacahuates, nueces de la india.
- Un puñado (alrededor de 30 gramos).

Frijol

- Tienen muchos compuestos **antiinflamatorios y antioxidantes**. Son una fuente accesible de fibra, proteínas, ácido fólico y minerales como magnesio, hierro, zinc y potasio.

▲ Los frijoles negros son especialmente ricos en antioxidantes.

■ Unos 150 g al día.



Aceite de oliva

- Contiene grasa monoinsaturada **saludable para el corazón, antioxidantes y oleocantal**, un compuesto que **puede reducir el dolor y la inflamación**.

▲ Aceite de oliva extra virgen. Tiene más nutrientes que las variedades estándar. Aceitunas verdes o negras.

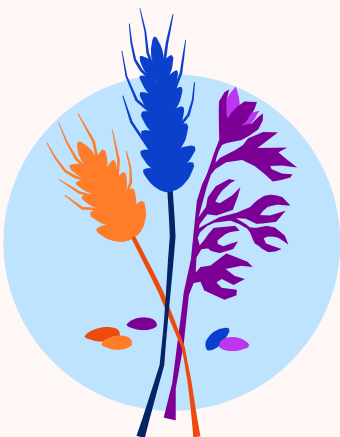
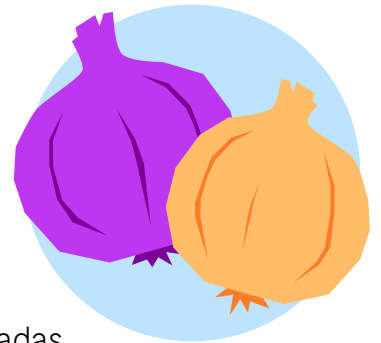
■ Dos a tres cucharadas al día al cocinar o en ensalada, aderezos u otros platillos.

Cebolla

- Repleta de antioxidantes benéficos. **Puede reducir la inflamación, disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares y el LDL o colesterol “malo”**.

▲ Salteadas, asadas o crudas.

■ Inclúyala como parte de los platillos, como condimento, o en ensaladas.



Fibra

- La fibra **disminuye la proteína-C reactiva, una sustancia en la sangre que indica inflamación**. Obtener fibra de la dieta disminuye esta proteína más que tomar suplementos de fibra.

▲ Obtener fibra de la dieta disminuye esta proteína más que tomar suplementos de fibra.

■ 21-38 g (De acuerdo con la condición GI del paciente).

Además:

Condimentos

Usar condimentos en los alimentos puede tener efectos benéficos aparte de brindar sabor. **Mezclar estos condimentos de manera cotidiana puede promover sus efectos antiinflamatorios:** jengibre, ajo, curry, canela, cayena o pimienta roja.



Linaza

Lubrica las articulaciones y disminuye el dolor de estas.

La semilla de linaza es un laxante natural, por lo que debe ingerirse junto con abundante líquido. Su fibra puede impedir la absorción de algunos medicamentos y actúa como anticoagulante, por lo que **hay que tener precaución con pacientes que toman aspirina, u otros AINE.**

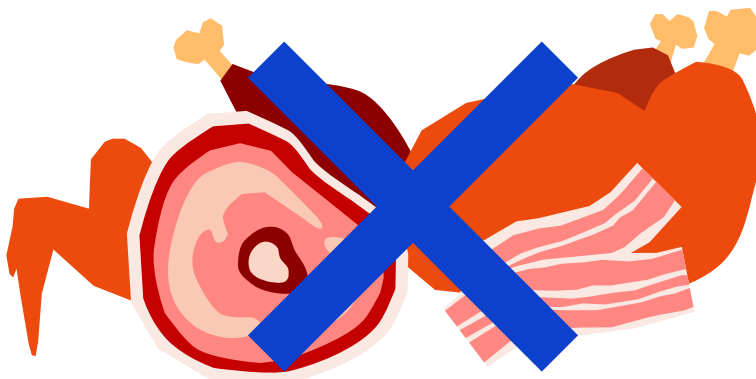


Consumir con moderación:

Ácidos Grasos Omega-6.

Presentes en aceites de maíz, girasol, uva, soya, cacahuete, mayonesas y aderezos para ensaladas. El consumo **excesivo** de ácidos grasos Omega-6 puede provocar la producción de sustancias proinflamatorias. **No son malos y no deben ser evitados, sólo deben consumirse moderadamente.**

- Recomiende a su paciente limitar la cantidad de carne a la parrilla, asados, fritos o cocinados en el microondas.



Alimentos que los pacientes con artritis deberían evitar

- **Sal y glutamato monosódico.** La retención de sodio promueve la hipertensión, y los corticoesteroides utilizados en el tratamiento de la AR pueden provocar retención de sodio. El glutamato monosódico es un conservador y saborizante en los alimentos procesados que, aparte de contener sodio, favorece procesos inflamatorios.
- **Alimentos procesados y/o fritos. Son altos en sodio y azúcares refinados, en grasas trans y saturadas que favorecen la inflamación.**
- **Alcohol.** Puede causar inflamación y daño a la función hepática.
- **Azúcar y alimentos endulzados.** Los panecillos dulces, los panecillos y los refrescos liberan citocinas proinflamatorias.



Oriente a su paciente para que antes de tomar suplementos o hacer cualquier cambio en su dieta especial, consulte con su médico

Referencias:

1. ArthritisFoundation Arthritis Diet Disponible en <http://www.arthritis.org/living-with-arthritis/arthritis-diet/>

Material creado por Roche. Todos los derechos reservados - la reproducción total o parcial está prohibida sin la autorización previa por escrito de Roche Servicios S.A. Este material/programa no tiene como fin condicionar la prescripción, el uso, la promoción, la venta, la recomendación, la indicación o la aprobación de ningún producto de Roche ni ninguna concesión de beneficios a Roche. No tome el medicamento por su cuenta. Siga exactamente las instrucciones de su médico. Todos los derechos reservados - la reproducción total o parcial está prohibida sin la autorización previa de Roche Servicios S.A.