

Guía de alimentación saludable para personas con esclerosis múltiple

La esclerosis múltiple (EM) es una enfermedad crónica que afecta al sistema nervioso central. Con el tiempo, puede ralentizar o bloquear las señales nerviosas que controlan el buen funcionamiento conjunto de los músculos y su fuerza. Puede causar cosquilleo o dolor en algunas partes del cuerpo, así como visión reducida. Entre otros síntomas de la EM se incluyen:

- | Sensación de cansancio
- | Depresión
- | Cambios en la manera de pensar
- | Problemas para tragar
- | Dificultad para moverse
- | Discapacidad

La EM puede afectar a las personas de diferentes maneras. Es posible que la información proporcionada en este folleto no sea la más adecuada para usted si tiene el peso bajo, si está perdiendo peso sin intentarlo, o si tiene dificultad para tragar o comer. Sus necesidades nutricionales pueden cambiar con el tiempo. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria o con su nutricionista para que le ayude a alcanzar sus necesidades nutricionales.



Medidas que puede tomar

1. Siga una dieta saludable, bien equilibrada y rica en verduras, frutas, granos enteros y alimentos con proteínas. Use su plato a modo de guía:
 - | Intente llenar la mitad de su plato con varias verduras y frutas. Estos alimentos son una fuente excelente de vitaminas, minerales y antioxidantes.
 - | Intente llenar un cuarto de su plato con granos enteros como avena, quínoa, cebada, arroz integral o salvaje, y pan y pasta

integrales.

- ¡ Intente llenar un cuarto de su plato con alimentos ricos en proteínas como frijoles, guisantes/arvejas y lentejas, pescado y marisco, carne magra, aves, tofu, frutos secos, semillas y sus mantequillas, huevos, leche, yogur, y bebida fortificada de soya.
2. Elija alimentos que contengan grasas saludables. Trate de reemplazar en su dieta las grasas saturadas con las insaturadas. Existen dos principales tipos de grasas insaturadas.
- ¡ Las grasas monoinsaturadas, entre las que se incluyen los cacahuates (manís), frutos secos, aguacates, margarinas no hidrogenadas, y aceites como el aceite de oliva, canola, maní, girasol y cártamo.
 - ¡ Las grasas poliinsaturadas, entre las que se incluyen los frutos secos, las semillas (p. ej. linaza, chía y cáñamo), pescados grasos como el arenque, el salmón, la caballa y la trucha, la mayoría de aceites vegetales (p. ej. canola, soya, girasol, cártamo), los granos y las margarinas no hidrogenadas blandas.

Limite las fuentes de grasas saturadas, tales como:

- ¡ Carnes grasas, la leche entera y los productos lácteos como la crema (nata) y el queso, grasas como la mantequilla, la manteca de cerdo, la grasa, los aceites de palma, de palmiste y de coco, y algunos alimentos procesados como los tentempiés y dulces envasados.
3. Limite los alimentos altamente procesados. Estos alimentos y bebidas tienen un alto contenido de azúcar, sodio o grasas saturadas. A menudo, contienen pocos nutrientes que nos pueden ayudar a mantenernos sanos. Si consume estos alimentos, tómelos con menos frecuencia o en cantidades más pequeñas.

Entre los alimentos altamente procesados se incluyen:

- ¡ bebidas azucaradas como refrescos, bebidas gaseosas, café y té azucarados, bebidas de fruta y limonada
- ¡ papas fritas y otros tentempiés
- ¡ fideos instantáneos y sopas de sobre/paquete
- ¡ alimentos fritos
- ¡ cereales edulcorados, caramelos, helado

- ı productos horneados como pasteles/tortas, tartas, donetes/donas y galletas
- ı carne procesada como salchichas, productos de charcutería, hamburguesas
- ı aperitivos congelados como pizza, lasaña y canapés.

4. Tome el calcio y la vitamina D que necesita.

Las personas con la EM corren un mayor riesgo de tener la densidad mineral ósea baja y de sufrir fracturas óseas. El calcio es uno de los componentes fundamentales en la formación de huesos fuertes. Su cuerpo necesita vitamina D para ayudar a absorber el calcio.

- ı Entre las fuentes ricas en calcio se incluyen los productos lácteos (leche, yogures y quesos bajos en grasa), bebida fortificada de soya sin edulcorar, tofu con calcio añadido, y pescado enlatado con espinas.
- ı Entre las fuentes de vitamina D se incluye la leche, bebida fortificada de soya sin edulcorar, pescados grasos como el salmón y los huevos.
- ı Health Canada (Departamento de Salud de Canadá) recomienda que todos los adultos con más de 50 años de edad tomen un suplemento diario de vitamina D de 400 UI.

5. Tenga cuidado con las dietas excesivamente restrictivas.

Es posible que lea sobre dietas que prometen reducir los síntomas o evitar que la EM empeore. Muchas de estas dietas, como la dieta de Swank, MacDougall, Kousmine y las dietas sin gluten, restringen los alimentos nutritivos, y no se ha demostrado que sean beneficiosas para la EM.

6. Tenga cuidado con los productos herbales.

No hay suficientes investigaciones que recomienden ningún tipo de producto herbal para la EM. Algunos de ellos incluso pueden interferir con la eficacia de los medicamentos. Si desea probar productos herbales, hable primero con su proveedor de asistencia sanitaria o farmacéutico.

7. Céntrese en un estilo de vida saludable en general.

- ı Mantenerse físicamente activo es seguro para la mayoría de las personas. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria o con

un especialista calificado en ejercicio para ver qué tipos de actividades son los mejores para usted y con qué frecuencia.

- i No fume. Fumar puede acelerar el avance de la EM.



Recursos Adicionales

Para obtener información y consejo basados en sus necesidades y preferencias alimentarias y nutricionales específicas, llame al 8-1-1 y pida hablar con un nutricionista de HealthLink BC. El nutricionista responderá a sus preguntas y le indicará qué recursos hay disponibles en su idioma.

8-1-1 ofrece servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten. Después de llamar al 8-1-1, se le conectará con un orientador del servicio de salud que habla inglés. Para acceder al servicio en otro idioma, diga simplemente el idioma en el que quiera hablar (por ejemplo diga "español"/"Spanish"), y un intérprete se unirá a la llamada.

Para obtener información adicional, consulte el siguiente recurso:

- i HealthLink BC www.healthlinkbc.ca – Obtenga información sobre salud (para casos que no constituyan una emergencia) que cuenta con aprobación médica.

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.



Notas

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthy-eating o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.