

ecorganic

# APARATO LOCOMOTOR

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA

## DEPORTISTAS

- Tomar carbohidratos complejos para mantener el nivel de glucosa en sangre y así tener una buena resistencia sin cansarte. Las fuentes de carbohidratos complejos son los cereales integrales y legumbres (arroz integral, espelta integral, mijo, quinoa, avena, garbanzos, lentejas, alubias...).
- Evita comer carbohidratos de alto índice glucémico: azúcar, miel, patatas, zumos de frutas azucaradas, pan blanco y bollería entre otros....
- Toma alimentos ricos en hierro como las legumbres, frutos secos tostados, semillas, el salvado, cereales integrales, carne, pescado y huevos. La vitamina C te ayuda a absorber mejor el hierro (kiwi, naranja, perejil...)
- Frutas, verduras, y hortalizas proporcionan las vitaminas y minerales que la actividad física requiere. Ensaladas, menestras, cremas frías o calientes son siempre opciones perfectas como entrantes o como guarnición.
- Ingerir grasas sanas, como las grasas insaturadas, que se encuentran en la mayoría de los aceites de origen vegetal, algunos pescados, los frutos secos y las semillas. Intenta no alimentarte de una cantidad excesiva de grasas trans (como los aceites parcialmente hidrogenados), ni grasas saturadas, contenidas en la carne grasa y los lácteos enteros, como la mantequilla.
- En general, se recomienda que el deportista ingiera mayor cantidad de proteínas que las cantidades aconsejadas a la población general. Entre 1,2 y 1,8 g/kg/al día.

Debido a la presencia de grasa en la mayor parte de las fuentes proteicas de nuestra alimentación, una buena manera de aumentar la ingesta de proteínas sin incrementar la de grasa, es tomar productos en forma de concentrados o aislados proteicos.

- Se recomienda beber líquidos antes, durante y después de la realización de ejercicio físico. Es fundamental que la persona que practique una actividad deportiva esté hidratada de forma correcta durante todo el día. Si el ejercicio ha sido prolongado tienes que reponer el agua y los electrolitos. El té aporta múltiples beneficios para el deportista; se puede consumir antes, durante e incluso tras el ejercicio, según el efecto que se busque. Hidrata, estimula, permite una mayor concentración en la actividad, posee un gran número de antioxidantes, algún oligoelemento esencial y no tiene calorías. Y, como en todo, sin abusar y siempre dentro del marco de una alimentación saludable.

**PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS**

**UNIVERSO ORGANIC S.L.U**

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA

# ecorganic

Grupos de alimentos	Alimentos aconsejados	Alimentos desaconsejados
<b>Lácteos</b>	Leche, queso fresco, requesón	Quesos grasos
<b>Cereales y derivados</b>	Pan integral, biscote integral, copos de cereales integrales, pasta, arroz y germen de trigo	Pan blanco, hojaldres, empanadas, pasteles, bollería
<b>Legumbres</b>	Todas	
<b>Frutas</b>	Fruta fresca y compota. Especialmente las ricas en vitamina C (naranja, kiwi, fresas...)	Fruta poco madura y fruta seca, sobre todo antes del deporte
<b>Verduras y hortalizas</b>	Verdura fresca y en puré	Evitar las más flatulentas: col, repollo, lechuga, pimiento, alcachofas
<b>Carnes/pescados y huevos</b>	Carne magra, embutido magro, aves y caza (pavo, conejo, pollo, ternera). Pescados poco grasos (merluza lenguado, rape), hervidos, rehogados o a la parrilla. Pescado azul con moderación (salmón, sardina, bonito) Huevo	Carnes y embutidos grasos, tocino, ahumados.  Pescados grasos, conservas, rebozados
<b>Aceites</b>	Aceite preferiblemente de Oliva o semillas ( chía, lino, sésamo)	Mantecas, mantequillas, nata, mahonesas, salsas
<b>Bebidas</b>	Agua mineral, té, zumos de frutas natural, zumo de zanahoria o tomate, bebidas electrolíticas	Bebidas alcohólicas, bebidas estimulantes, bebidas refrescantes dulces
<b>Otros</b>	Zumo de limón, frutos secos, semillas, proteína en polvo	

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA

## FIBROMIALGIA

- La fibromialgia es una enfermedad crónica. El tratamiento debe ir enfocado a mejorar los síntomas y la calidad de vida. Lo más recomendable es realizar una actuación multidisciplinar donde intervengan diversos tratamientos: farmacológico (revisado y pautado por el médico), fisioterapia, psicoterapia, deportivo y nutricional.
- Generalmente, en las personas con fibromialgia se produce una pérdida crónica de calcio y magnesio, esta deficiencia de minerales genera contracturas espasmódicas en los puntos dolorosos de la musculatura, además, también es frecuente encontrar un déficit de Selenio, Zinc, Iodo, Hierro y Vitamina D.
- Uno de los principales objetivos nutricionales para tratar esta enfermedad es potenciar el sistema inmunitario a través de un buen consumo de vitaminas, minerales y proteínas.
- Se recomienda realizar una alimentación rica en minerales como el **magnesio** (frutos secos, aguacate, arroz integral, pescados azules, frambuesas, espinacas, semillas), el **calcio** (verduras de hoja verde, quesos, frutos secos, pescados, brócoli, Sésamo, chía, kale) y el **potasio** (plátanos, uvas, higos, berenjenas, garbanzos, lentejas, naranjas, patatas, champiñones, kiwi), y **pobre en sodio (sal)**.
- Tener un buen aporte de antioxidantes: **vitamina C** (cítricos, pimiento, tomate, brócoli) **vitamina A** (frutas y verduras de color naranja-rojo-amarillo; zanahorias, calabaza, batata, pimientos, tomates, mango, papaya, naranjas) , **vitamina E** (cacahuete, mantequillas o aceite de oliva, huevos, coco), **Selenio y Zinc** (nueces, atún, ostras, hígado, mejillones, maíz, coco, germen de trigo, garbanzos) y fitoquímicos como los **flavonoides o quercetina**(soja, cerezas, uva, cacao, arándanos, frambuesas, grosellas, té, manzana, pera, cebollas)
- Hacer una ingesta correcta de vitamina D para asegurar la absorción del calcio a nivel intestinal (salmón, caballa, trucha, sardina, huevos, lomo de cerdo, setas, queso y una exposición de 30 minutos diarios al sol).
- Consumir Omega-3 por su efecto antiinflamatorio y mejora del sistema nervioso (pescados azules, huevos, hortalizas de hoja verde, semillas, aceite de oliva)
- Mejorar la absorción intestinal de nutrientes a través de una flora sana y el aporte de fibra.
- Consumir alimentos ricos en Beta-carotenos (vitamina A) para garantizar un buen estado de las mucosas internas y mejorar su hidratación.
- Consumir vegetales crudos en las comidas principales para aumentar el aporte de vitaminas antioxidantes.
- Ingerir frutos secos a diario por su aporte en minerales y en ácidos grasos saludables.
- Se recomienda fraccionar la comida en 5 tomas al día para asegurar un buen aporte de energía y nutrientes

Estas recomendaciones se pueden llevar a cabo si se realiza una planificación semanal de las comidas para organizar bien la compra. Se aconseja elegir recetas de fácil preparación y digestión.

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA

## GOTA

- La dieta es un factor importante a tener en cuenta para conseguir bajar el ácido úrico en sangre.
- Se debe evitar alimentos ricos en proteínas, tales como carne, pescado. Si es posible, evitar completamente el marisco, vísceras y pescado azul.
- Disminuir el consumo de legumbres, champiñones, espárragos, espinacas y coliflor.
- Evitar lo máximo posible alimentos ricos en grasas y alimentos fritos.
- Alimentos que no comportan riesgo son las verduras, huevos, cereales, patatas, pan, leche y quesos.
- No se recomienda un abuso de las frutas (tomar máximo 1 pieza al día) ya que el azúcar que contiene, la fructosa, se transforma en xantina (una purina) al ser metabolizado por el cuerpo.
- La preparación y cocción de alimentos es importante. Las purinas son solubles en agua, por tanto, se puede reducir el contenido de purinas de los alimentos si se cortan en trozos pequeños, se dejan en remojo y se hierven con mucha agua. Por el contrario, hay que evitar tomar caldos elaborados con pescado o carne, ya que las purinas habrán pasado al agua.
- Se debe aumentar la ingesta de agua y líquidos de la dieta a 2-2,5 litros/día. Tomar infusiones y aguas carbonatadas naturales son buenas opciones que pueden ayudar a llegar a estas cantidades.
- El ejercicio regular, mantenerse en un peso correcto y evitar la obesidad también es de gran ayuda, ya que cuanto más pequeño es el cuerpo menos ácido úrico fabrica de manera endógena (el propio cuerpo).
- Se deben evitar los ayunos, repartir bien las comidas a lo largo del día y hacer un mínimo de 3 comidas principales.
- El consumo de algas y frutos secos de manera habitual es recomendable en las personas que sufren de gota
- Se debe procurar hacer una alimentación rica en calcio (mínimo 1000mg/día) para evitar la formación de piedras en el riñón de ácido úrico.
- Hay que moderar el consumo de sal de la alimentación o incluso eliminarla por completo para aumentar la eliminación de orina.
- Se debe eliminar el alcohol de la dieta.
- La siguiente tabla muestra alimentos según la cantidad de purinas que tienen, y en caso de ataque de gota hay que evitar.

**PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS**

**UNIVERSO ORGANIC S.L.U**

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA

# ecorganic

<b>Baja cantidad de purinas (0-50mg por 100g)</b>	<b>Cantidad de purinas media (50-70 mg por 100g)</b>	<b>Cantidad de purinas considerable (70-150 mg por 100g)</b>	<b>Elevada cantidad de purinas (150-800 mg por 100g)</b>
Fruta.  Cereales blancos o refinados.  Leche y derivados.  La mayoría de verduras.	Conejo, pollo, pavo.  Garbanzos, alubias, guisantes, soja.  Coliflor, setas, espinacas, espárragos	Ternera, buey, cerdo, jabalí, caballo, codorniz, perdiz.  Lentejas, habas.  Emperador, atún, bonito, salmón.	Embutidos, patés, vísceras.  Sardina, boquerón, anchoa, caballa.  Gambas, langostinos, berberechos, mejillones.

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

**UNIVERSO ORGANIC S.L.U**

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA

## PROBLEMAS ARTICULARES/HUESOS

- La realización de ejercicio físico de forma regular favorece la movilidad articular y potencia la musculatura. En caso de brote inflamatorio (artritis o artrosis), se recomienda reposo relativo para no agravar los síntomas.
- Es necesario proteger las articulaciones para evitar la progresión de desgaste, la alimentación tiene un papel importante.
- es recomendable tener una dieta equilibrada para evitar la obesidad y asegurar una correcta ingesta de vitaminas y minerales como el calcio, vitaminas A, C, D, K y ácidos grasos Omega-3.
- Se debe mantener un peso corporal adecuado, ya que tanto padecer sobrepeso u obesidad hace que las articulaciones sufran más al soportar el peso
- Aplicar calor sobre las articulaciones que tengamos dolor, en casos de artrosis, alivia el dolor y relaja la musculatura. En casos de artritis, cuando la articulación está inflamada es mejor aplicar frío.
- evitar hábitos tóxicos, como el tabaco y el consumo excesivo de alcohol, ya que estos hábitos aumentan el riesgo de padecer osteoporosis.
- En periodo de brote de dolor, el reposo es crucial para recuperarse y evitar fatigar más las articulaciones, así como evitar sobrecargarlas.
- Es importante el uso de un calzado adecuado para que absorbe en mayor medida el impacto contra el suelo al caminar y eviten la deformación de los pies.
- Un buen descanso nocturno y dormir las horas suficientes ayudará a controlar mejor el dolor y nos repone la energía para afrontar el día, en este tiempo se reducen el dolor y la hinchazón.
- Si se puede, el tratamiento en balnearios es eficaz, ya que estos utilizan aguas mineromedicinales que son de gran ayuda para aliviar el dolor y relajan la musculatura contracturada e inflamada.
- Los suplementos alimenticios que más se utilizan para combatir los dolores articulares y además ayudan a regenerar el cartílago son el Colágeno (proporciona resistencia y fuerza), la Glucosamina (favorece la regeneración del tejido cartilaginoso), el Condroitín (aportan al cartílago propiedades mecánicas y elásticas), el MSM (mejora la movilidad articular), el Ácido hialurónico (proporciona hidratación) y la Vitamina K (necesaria para mantener los huesos fuertes y sanos) y C (favorece la formación de colágeno).

**PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS**

**UNIVERSO ORGANIC S.L.U**

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA

Grupos de alimentos	Alimentos aconsejados	Alimentos desaconsejados
<b>Lácteos</b>	Kéfir, yogur, queso fresco  Alternativa: bebida de soja/almendras enriquecida con calcio	Derivados lácteos azucarados o enteros, natillas...
<b>Cereales y derivados</b>	Integrales y de grano entero	Cereales de desayuno azucarados, con miel o chocolate. Galletas o bollería.
<b>Legumbres</b>	Todas	
<b>Frutas</b>	Fruta fresca y de temporada  Cítricas ricas en vitamina C, A y carotenos (naranja, mandarina, pomelo, papaya, mango, melocotón, albaricoque)	Fruta en almíbar, escarchada y confitada
<b>Verduras y hortalizas</b>	Ricas en carotenos: zanahoria, calabaza, boniato, batata)	
<b>Carnes/pescados y huevos</b>	Pescado azul  Carne blanca  Huevos	Carnes grasas: cerdo graso, pato, cordero, carne de caza.  Embutidos y carnes en conserva.
<b>Aceites</b>	Aceite de oliva y semillas (chía, lino)	Mantecas, mantequillas, nata, mahonesas, salsas
<b>Bebidas</b>	Agua mineral  Infusiones (eucalipto, echinácea, malvavisco, tomillo, propóleo)  Caldos calientes	Refrescos azucarados, zumos envasados, alcohol y café.
<b>Otros</b>	Frutos secos, semillas, aceitunas	Sal (sodio)

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

**UNIVERSO ORGANIC S.L.U**

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA



## PROBLEMAS MUSCULARES

- El dolor muscular es una afección que puede presentarse al empezar un nuevo tipo de ejercicio o aumentar su intensidad y puede abordarse con la alimentación
- Los mejores alimentos para recuperarse tras un entrenamiento intenso son aquellos alimentos que contienen cantidades saludables de carbohidratos y proteínas
- Algunos de los alimentos que pueden calmar el dolor muscular son los plátanos, cacao, café, huevos, salmón, espinacas, camote y sandía, al igual que diversas especias como la canela, jengibre y cúrcuma
- Se debe evitar combinar el alcohol y el azúcar con el ejercicio, ya que ambas sustancias causan inflamación

**PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS**

**UNIVERSO ORGANIC S.L.U**

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA

# ecorganic

**PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS**

**UNIVERSO ORGANIC S.L.U**

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA