

esclerosis  
**em**  
multiple

# Alimentación y EM

ALIMENTACION



FEDERACION ESPAÑOLA PARA LA LUCHA  
CONTRA LA ESCLEROSIS MULTIPLE (FELEM)

*Tomado de "Pequeña Guía de la Alimentación", publicación apoyada por la Fundación Esclerosis Múltiple (FEM)*

# Alimentación y EM

(Por la Dra T. Vilardell)

**No está demostrado científicamente que seguir una dieta especial sea beneficioso para la EM. Existen muchas «dietas EM» pero ninguna de ellas puede asegurar una efectividad a largo plazo. La alimentación bien equilibrada es la base de una buena salud en general.**

Actualmente se considera que el mejor régimen para una persona con EM consiste en una **alimentación variada y equilibrada**, la misma que para cualquier persona no afectada.

Las personas con EM deberán evitar el sobrepeso y el estreñimiento, dos factores que pueden ser causa de fuertes trastornos en esta enfermedad.

Una alimentación variada es la mejor premisa para asegurarse un aporte de todos los elementos que nuestro organismo necesita.

\* CONSUMO DE VITAMINAS: La mejor regla para un buen aporte de Vitaminas es seguir una alimentación equilibrada y variada, rica en frutas y verduras crudas. Evite el consumo de tabaco y de alcohol que aumenta la necesidad de Vitaminas. Si está siguiendo un tratamiento prolongado con medicamentos, consulte con un médico: puede necesitar un aporte suplementario de Vitaminas.

## LOS NUTRIENTES- PROTEINAS

- Las proteínas animales son de buena calidad, pero están a menudo asociadas a grasas "camufladas".
- En general, consumimos demasiada carne, y sus derivados.

- Para un mejor equilibrio de nuestra alimentación, deben consumirse proteínas animales y proteínas vegetales a partes iguales.
- Rehabilitemos el pan y las legumbres secas (cocidas con pocas grasas, y a ser posible, mejor con aceite que con embutidos).
- La mezcla de copos de trigo, cebada, avenas completos ("Muesli") constituye una fuente rica en proteínas muy adecuada para el desayuno.
- Moderemos el consumo de carne y sus derivados.

### **LÍPIDOS- GRASAS**

- Moderemos nuestro consumo de grasas (constituyen la mayor fuente de aporte calórico, causa de sobrepeso).
- Sustituamos las grasas de origen animal por grasas de origen vegetal.
- Para cocinar utilicemos aceite de oliva, el que mejor resiste al calor de la cocción.
- Evitemos el consumo de margarinas, grasas vegetales tratadas de forma industrial, poco recomendable según las investigaciones realizadas.

### **HIDRATOS DE CARBONO (O AZÚCARES)**

- Disminuyamos el consumo de azúcar y de productos azucarados.
- No desarrollemos en los niños el gusto por los pasteles, helados y bebidas refrescantes azucaradas, como las colas, gaseosas...
- Rehabilitemos el consumo de pan, patatas, legumbres secas, arroz, y las mezclas de cereales, ya que son fuente de energía, de vitaminas, minerales y fibras.

### **MINERALES**

- Acostumbremos a disminuir la sal en nuestras comidas.
- Las necesidades de hierro están aumentadas en ciertos sectores de la población: adolescentes, mujeres en general, y en ciertas circunstancias en las urges ha habido pérdida de sangre (operación, hemorragia...).
- Nuestro organismo asimila mejor el hierro que proviene de animales que el de alimentos vegetales. El hierro se asimila mejor en presencia de vitamina C. Por tanto, beber zumo de naranja en una comida rica en hierro favorece su absorción. En cambio, el café tiene un efecto contrario.

### **VITAMINAS**

Lo ideal sería consumir las vitaminas **directamente a través de los alimentos**, pero la actual comercialización de éstos y los procesos de cocción destruyen buena parte de las vitaminas. La automedicación y el consumo de vitaminas sintéticas conlleva riesgos de *hipervitaminosis*, por eso es conveniente informarse y seguir el *consejo médico*.

**Vitamina C**- frutas y verduras consumidas crudas: naranjas, limones, mandarinas, fresas, kivi, patatas, brécol, col, pimientos, espinacas, melón, tomates, endibias, hígado y riñones. Se destruye con el calor y la exposición a la luz.

**Vitamina A-** Tomada en comprimidos puede producir hipervitaminosis. Las mujeres embarazadas no deben tomar suplementos de vitamina A por los efectos nocivos sobre el feto.

Caroteno: verduras verdes oscuras, zanahorias, albaricoques (frutas amarillas o naranjas).  
Metanol: hígado de pescado, de ternera, leche, huevos.

**Vitamina E-** Germen de trigo, aceite de oliva crudo, aceite de semilla de trigo, de maíz y de soja crudos, copos de avena, hígado, mantequilla.

**Vitamina B-** Contribuye al buen estado de la piel, cabellos, ojos, boca, hígado, y mantiene el tono muscular y contribuye al buen funcionamiento del sistemas nervioso. Se encuentra en levadura de cerveza, cereales integrales, hígado, carne.

**Vitamina D-** aceite de bacalao, leche huevos, hígado.

**Vitamina F-** Se encuentra en el germen de trigo, semillas de cereales y legumbres, aceite de oliva, aceite o semilla de Onagra (prímula) y borrajas, aceite de hígado de bacalao.

### **Pérdida de vitaminas según el modo de cocción:**

#### **Consejos para preservar las Vitaminas:**

- Compre las verduras en pequeñas cantidades y a menudo, con el fin de reducir el tiempo que se conservarán en la nevera antes de ser consumidos.
- Conserve las verduras en la nevera.
- Lave las verduras a conciencia pero sin dejarlas a remojo en el agua.
- Absténgase, en la medida de lo posible, de pelar las verduras y las frutas gruesamente: la mayoría de los principios vitamínicos se encuentran justamente bajo la piel. Haga cocer las patatas con piel, preferiblemente.
- Cueza con las mínimas cantidades de agua, para no perder las Vitaminas por dilución.
- Acuérdesse de que , por regla general, una cocción corta a temperatura elevada preserva mejor las Vitaminas que una cocción larga a fuego moderado.
- No prepare las verduras con antelación (para dos comidas por ejemplo).
- Las verduras congeladas contienen a menudo más Vitaminas que muchas verduras frescas que han pasado días en el Supermercado y en la nevera antes de su consumición.
- Si quiere rallar zanahorias o hacer zumo de naranja, hágalo justo antes de tomarlo. En contacto con el aire la Vitamina C se destruye.

#### **Necesidades especiales:**

Los fumadores y toda persona en estado de stress o de angustia tienen una necesidad aumentada de Vitamina C y Vitamina B, B-6 y E.

Las mujeres que toman píldoras anticonceptivas necesitan un aporte suplementario de Vitamina B-6.

## **EL AGUA**

El **agua** es, entre todos, el **nutriente más indispensable**. Consumir como mínimo 1 litro al día.

El agua del grifo no siempre reúne las condiciones necesarias (exceso de Sodio y algunos componentes). En ocasiones las aguas minerales son también demasiado ricas en Sodio.

## LA FIBRA

El consumo de fibra constituye el tratamiento *contra el estreñimiento*. Se encuentra en frutas, verduras, pan, cereales integrales, legumbres secas...

## LOS ALIMENTOS (carne, pescado, huevos)

### Aportes principales:

- Proteínas animales
- Hierro
- Grasas saturadas y colesterol
- Vitamina B

### Para equilibrar nuestra alimentación:

- Un solo plato de carne, pescado o huevos al día.
- Varíe estos alimentos y su preparación, utilizando pocas materias grasas para su cocción.
- Elimine la grasa de las carnes antes de cocinarlas.
- Elimine el consumo de embutidos y de salsas.

*Los menos grasos:* La mayoría de los pescados, ternera, hígado, pollo (sin piel) y pavo, buey magro, huevos.

*Los más grasos:* Buey graso, cordero, cerdo, embutidos.

*Los más ricos en colesterol:* cerebro, riñones, hígado, huevos, ciertos mariscos.

## LECHE Y PRODUCTOS LÁCTEOS

La leche y productos lácteos son una de las principales fuentes de grasas saturadas. Los adultos deben preferiblemente tomar leche desnatada o semi-desnatada, especialmente si es habitual el consumo de estos productos.

## CEREALES Y FÉCULAS

- Aumente el consumo de féculas, variándoles.
- Aumente el consumo de pan: excelente moderador de la ración alimentaria, muy raramente contraindicado.
- Las legumbres secas, el pan y los cereales compuestos están especialmente indicados en caso de estreñimiento.

## FRUTAS Y VERDURAS

\*Aportes principales: vitamina C, A y fibras.

\*Para escoger mejor: Verduras más ricas en Vitamina C: col, perejil, pimientos, brécol.

\*Verduras más ricas en caroteno: zanahorias, tomates, espinacas.

\*Frutas más ricas en vitamina C: cítricos, fresas, kivis.

*Para equilibrar nuestra alimentación:*

Coma cada día verduras y frutas.

Varíe la especie

La Vitamina C es frágil. Para preservarla, evite las cocciones prolongadas.

### PARA VIVIR MEJOR, COMAMOS MEJOR

- Es preferible comer moderadamente 3 ó 4 veces al día que mucho 2 veces al día.
- Saltarse una comida obliga a comer más en la comida siguiente, cansa el sistema digestivo y fuerza al organismo a almacenar los alimentos, favoreciendo un aumento de peso.
- Al hacer las comidas más frecuentes se evita "picar" y se equilibran mejor los aportes nutritivos.
- En la práctica, el desayuno debe ser más copioso y la cena más ligera.

#### MÁS.....

VERDURAS crudas y cocidas, frescas, en conserva o congeladas

FRUTAS crudas y cocidas

AGUA Y EJERCICIO FÍSICO

PAN Y FÉCULAS

#### MENOS...

GRASAS

AZÚCARES (pasteles, helados, bebidas...)

SAL

TABACO

ALCOHOL

**Federación Española para la Lucha contra la Esclerosis Múltiple (FELEM)**

**Ponzano, 53. 28003 Madrid**

**Tel.: +34 91 441 01 59 +34 91 399 24 92**

**Fax: +34 91 451 40 79**

**[www.esclerosismultiple.com](http://www.esclerosismultiple.com)**