¿Sabes cuál es la mejora alimentación si sufres artritis?

Tener una alimentación saludable que sea completa, equilibrada, suficiente, variada e inocua es fundamental para mantener controlada a la **artritis reumatoide.**

Alimentación saludable

Elegir alimentos naturales y de origen orgánico ayuda a estabilizar el sistema inmunológico, mantiene controlada a la **artritis reumatoide** y evita el mal funcionamiento de los diferentes sistemas que integran el organismo. Para comenzar a mejorar su **artritis**, evite consumir alimentos que incrementan la inflamación, el dolor y la rigidez articular.

Recomendaciones

1. Consumir diariamente 2 litros de **agua simple**.
2. **Evitar consumir**: Azúcar, refrescos, jugos embotellados, golosinas, dulces, miel de maíz, paletas, sal refinada, cereales que contengan gluten, solanáceas como la papa, jitomate, pimiento morrón, berenjena y pimentón, frituras, salsas, sopas instantáneas, margarinas, comida rápida, aceites, hamburguesas, pizzas, mayonesas y bebidas alcohólicas.
3. Reemplazar el azúcar refinado y los edulcorantes por alguno de los siguientes productos: **miel de abeja orgánica, stevia, melaza y piloncillo de caña de azúcar**.

4. Cambiar la sal de mesa por **sal marina sin refinar o sal de grano, sal de roca del Himalaya o sal de los Andes**.
5. Consumir **grasas de tipo vegetal**, en especial el **aceite de oliva** extra virgen, aguacate, **semillas** (nueces, avellana, girasol, pistaches, pepita de calabaza, cacahuates, chía, linaza y almendras), coco natural y **leguminosas** (frijol negro y soya).
6. **Consumir pescados** como la tilapia, trucha, basa, salmón, atún y sardinas o **aves** como el pollo y el pavo sin la piel.
7. **Frutas frescas** como los arándanos, cerezas, ciruelas, duraznos, frambuesas, higo, kiwi, mamey, mango, papaya, melón, sandía, pera, piña, manzana, granada, toronja, uvas, zapote y zarzamora.
8. Consumir las verduras de preferencia crudas o con poca cocción como el apio, acelga, betabel, brócoli, calabaza, cebolla, col, champiñón, ejote, espárragos, espinacas, flor de calabaza, huazontle, huitlacoche, jícama, lechuga, nopales, rábano, verdolaga, zanahoria y chayote.
9. Consumir **té** verde, matcha, jengibre, cola de caballo, cabellos de elote, palo azul, Jamaica, **diente de león**, boldo y hojas de alcachofa.
10. Agregar a los alimentos especias como el **curry (azafrán), ajo y jengibre**.
11. Consumir **probióticos y germinados** para cuidar la permeabilidad intestinal.

Los pacientes con **artritis reumatoide** deben llevar una alimentación saludable que sea **completa, equilibrada, suficiente, variada e inocua.** De preferencia, deben consumir alimentos de origen orgánico y evitar los alimentos industrializados o procesados. Tenga presente que usted no eligió su enfermedad, sin embargo, puede elegir la forma de controlarla.

Solicite una consulta médica sin costo en **Artricenter**.

Bibliografía

1. Ascensión, M. Imnunonutrición en la salud y la enfermedad. Editorial Médica Panamericana.2011.
2. Alimentación saludable para un peso saludable. Recuperado de: https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/index.html
3. Lipski, E. Digestive Wellness.3aed.2004.