

Guía sobre alimentación saludable



Nutrición para la salud

Si bien la artritis reumatoidea (AR) hoy no tiene cura, el paciente puede llevar una vida saludable siguiendo un tratamiento completo, que incluya desde una terapia central y medicamentos de apoyo para mejorar los síntomas hasta fisioterapia y cambios en el estilo de vida.

Dentro de las mejoras que el paciente puede realizar para optimizar su calidad de vida, la dieta es un factor clave. Llevar a cabo una **correcta incorporación de nutrientes**, además de realizar algún tipo de actividad física, son pilares centrales del tratamiento.

La AR y otras enfermedades requieren la incorporación especial de nutrientes. Es por esto que los pacientes deben adaptar su dieta para mejorar la calidad de vida, informándose con un especialista sobre qué pueden consumir y qué es mejor evitar.

¿Qué es la nutrición?

El ser humano necesita sustancias, llamadas *nutrientes*, para vivir. Y las incorpora a su organismo a través de la alimentación, que por ello debe ser lo más **sana y equilibrada** posible.

Los nutrientes se clasifican en **hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua**. Cada uno de ellos cumple una función específica y satisface una necesidad en particular del cuerpo humano. Por otra parte, cada persona tiene requerimientos específicos de nutrientes, que **varían según la edad, el sexo, el peso, la talla y el nivel de actividad física**.

Un paciente que sigue una dieta sana podrá gozar de los siguientes beneficios:

- **Mantener un peso adecuado, que prevenga un daño mayor a sus articulaciones**
- **Ayudar a tolerar mejor los tratamientos**
- **Mantener la fuerza y la energía**
- **Proteger la función inmunológica y disminuir el riesgo de infecciones**
- **Ayudar a la recuperación**
- **Mejorar la calidad de vida**

¿Qué es la dieta?

La dieta es la **rutina alimentaria** que llevan las personas diariamente y que incluye todos los alimentos que consumen de manera habitual.

Una dieta es correcta cuando tiene las siguientes características:

- Brinda la energía adecuada
- Permite alcanzar y mantener el peso ideal
- Contiene todos los nutrientes en las cantidades que el cuerpo necesita
- Permite mantener un estado de salud óptimo

El paciente debe consultar su dieta con el especialista a cargo. Si está alimentándose en forma correcta, el médico podrá notarlo en los exámenes de laboratorio y en el menor grado de inflamación de las articulaciones.



La dieta en pacientes con artritis reumatoidea

Una dieta adecuada puede ser clave para mejorar la condición y el desempeño de los pacientes con AR. Por un lado, porque les brinda nutrientes y los ayuda a fortalecer el organismo. Y por otro lado, porque los aleja de factores de riesgo, como el sobrepeso y la osteoporosis.

Si el paciente tiene **sobrepeso**, sus articulaciones duelen más porque se encuentran bajo mayor presión. El nivel de grasa corporal también aumenta el malestar, porque crece la inflamación. Y si sufre **osteoporosis**, sus huesos no serán lo suficientemente fuertes para sostener la estructura corporal.

Para fomentar el bienestar, el paciente debe ser cuidadoso con lo que come y conocer las propiedades que tienen los nutrientes, además de diferenciar qué alimentos los contienen.

¿Cómo se compone un plato saludable? Contiene alimentos de los tres grupos: cereales, frutas y verduras. Solo así se logra una dieta balanceada.

Las cuatro reglas de oro

- 1. Seguir una dieta balanceada y variada** con un aumento de vitaminas, minerales antioxidantes y otros nutrientes, para mantener el peso dentro de los rangos recomendados.
- 2. Elegir aceites de tipo vegetal**, como, por ejemplo, aceite de maíz, girasol, oliva y canola. Consumir preferentemente los crudos, evitando las frituras.
- 3. Aumentar el consumo de frutas, verduras, legumbres, pescado y agua.**
- 4. Acompañar la dieta con ejercicio** en forma regular.

Propiedades de los alimentos y sus beneficios

Para entender mejor todos los beneficios que una persona con AR puede obtener de una dieta balanceada, es necesario conocer las propiedades de los alimentos y de las sustancias nutritivas que los componen: grasas, proteínas, hidratos de carbono, minerales, vitaminas y agua.

A continuación, se describen uno a uno los **grupos de nutrientes**, y se detalla qué alimentos los contienen.

Es muy importante que el paciente aprenda a distinguir cuáles son los alimentos de estos grupos que le son beneficiosos y cuáles pueden ocasionarle sobrepeso u otro problema de salud.



1. Grasas

Las grasas son uno de los componentes de los alimentos que más **riesgos** pueden acarrear a los pacientes con AR, ya que su **consumo en exceso** es la principal causa de sobrepeso.

Existen dos tipos de grasas:

- a) De origen animal:** manteca, carnes, leche y sus derivados, embutidos, etcétera.
- b) De origen vegetal:** aceites de oliva, girasol, soja, maíz, canola, entre otros.

Cinco recomendaciones para consumir menos grasas

- ✦ **Evitar las grasas “invisibles”, presentes en galletitas, chocolate o tortas. En la etiqueta del producto se puede leer qué cantidad de grasa contiene.**
- ✦ **Elegir los cortes magros de la carne. Reducir el consumo de carne roja y de grasas animales.**
- ✦ **Preferir el pescado o la carne de pollo.**
- ✦ **Utilizar leche o derivados, siempre descremados.**
- ✦ **Evitar la fritura. Reemplazarla por cocción a la parrilla, al horno o a la plancha.**



2. Proteínas

Las proteínas son un nutriente importante, especialmente para quienes sufren de AR. Son fundamentales para la **formación de músculos y huesos**, y suministran un gran aporte de energía.

Están formadas por aminoácidos, que pueden ser los siguientes:

a) Aminoácidos no esenciales: elaborados y sintetizados por el organismo.

b) Aminoácidos esenciales: todos aquellos que el cuerpo no genera por sus propios medios y necesita incorporar a través de la dieta.

Ambos son fundamentales para el buen funcionamiento del organismo.

La calidad de los alimentos proteicos depende de la alta o baja presencia de aminoácidos esenciales. Esta presencia se mide con un parámetro denominado *valor biológico*. El paciente con artritis debe buscar consumir todos aquellos alimentos que tengan un **alto valor biológico**.

¿Cómo balancear el consumo de proteínas?

Las proteínas de origen animal tienen un alto valor biológico. Se recomiendan el huevo, la carne roja, el pescado, los mariscos, la carne de pollo o pavo sin piel y los productos lácteos. En el caso de que la persona prefiera las proteínas de origen vegetal, que carecen de uno o más aminoácidos básicos para el organismo, debe mezclarlas entre sí para complementarlas. Por ejemplo, una legumbre más un cereal, una fruta seca más arroz o cereales con lácteos. Los alimentos de origen vegetal que son ricos en proteínas son la soja y sus derivados, las legumbres, las frutas secas, la harina de trigo, el arroz, el pan, la papa, las coles y las frutas. Se recomienda que una tercera parte de las proteínas que se consumen al día sean de origen animal y el resto, de origen vegetal.

La inclusión adecuada de proteínas en la dieta se ve determinada, primordialmente, por la edad, el peso y las condiciones médicas del paciente.

Dos o tres porciones de alimentos ricos en proteínas satisfacen las necesidades diarias de casi todos los adultos.

Algunos estudios han relacionado el consumo excesivo de proteínas con diversos problemas de salud, entre ellos la AR. Solo un médico o un nutricionista son profesionales idóneos para indicar si el consumo de proteínas es excesivo o correcto para la condición del paciente.

3. Hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son aquellos nutrientes que permiten obtener **energía rápidamente**. Los hay de tres tipos:

- a) **Complejos:** presentes en cereales, frutas y verduras.
- b) **Simples:** presentes en todo tipo de azúcares.
- c) **Fibra dietética.**

Se recomienda consumir una mayor cantidad de hidratos de carbono complejos y **limitar los azúcares** lo más posible. Estos últimos contienen muchas calorías y son poco nutritivos, por lo que pueden aumentar el riesgo de sobrepeso.

Sí

- **Cereales: arroz integral, trigo, maíz, avena, etc.**
- **Fibra dietética: salvado de avena, salvado de trigo, semillas, frutas secas, etc.**
- **Frutas y verduras.**

No

- **Azúcar.**
- **Miel.**
- **Mermeladas y jaleas.**
- **Caramelos.**

Por otra parte, es altamente recomendable **aumentar la ingesta de fibra dietética**. Se trata de otra clase de hidrato de carbono, esencial para el organismo, que se encuentra en alimentos, como el salvado de avena y trigo, los cereales integrales, las frutas secas, las semillas, las legumbres, las verduras y las frutas. La fibra debe formar parte de la alimentación diaria, dado que beneficia el **correcto funcionamiento de los intestinos**. Se recomienda ingerir al menos 25 gramos al día.

Ideas para reducir el consumo de azúcares

- * **Elegir bebidas bajas en azúcar. Los jugos y gaseosas tienen gran cantidad de calorías. El agua siempre es la mejor opción.**
- * **Tener cuidado con los alimentos que se dicen “bajos en grasas”, porque probablemente aumenten la cantidad de azúcar para compensar esta pérdida.**
- * **Leer siempre las etiquetas de los alimentos que se van a consumir; allí se puede verificar la cantidad de azúcar que contienen.**

4. Minerales

Los minerales cumplen un **rol clave en el organismo**. Ayudan, por ejemplo, a que los dientes y los huesos se desarrollen bien, llevan oxígeno a las células y controlan los niveles de azúcar en la sangre. Además, colaboran transmitiendo las señales del sistema nervioso.

Los minerales que no pueden faltar en la dieta diaria de un paciente con AR son el hierro y el calcio.

- **El calcio** está presente en todos los lácteos, las verduras de hoja verde, los cereales integrales, las frutas secas, la sardina y el atún. Es muy importante para el organismo, y fundamental para mantener los huesos fuertes y prevenir la osteoporosis, una enfermedad que debilita la estructura ósea y se convierte en un factor de riesgo mayor para los pacientes con AR.

- **El hierro** es el mineral esencial para combatir la anemia. El organismo necesita hierro para fabricar hemoglobina, sustancia que transporta oxígeno en la sangre. Para obtenerlo a través de los alimentos, se recomiendan el hígado, las carnes rojas, las leguminosas, los mariscos, las frutas secas, la espinaca, la acelga, el brócoli y todos los productos fortificados con hierro.

Recomendación

Es conveniente acompañar los alimentos que son fuente de hierro con otros ricos en vitamina C, que facilitan su absorción. Estos son los cítricos –como la naranja, mandarina, kiwi, entre otros– y el tomate o los ajíes. Por otra parte, debe evitarse consumir té o café durante las comidas, ya que estas infusiones reducen la cantidad de hierro que el cuerpo puede absorber.



5. Vitaminas

Las vitaminas son un grupo de compuestos **indispensables para el crecimiento y mantenimiento del cuerpo humano**, que no puede producirlas en cantidad suficiente, por lo que la alimentación es la única forma de obtenerlas.

Una dieta variada, rica en frutas y verduras, es fundamental para obtener vitaminas A, C, D y E.

<i>Vitamina</i>	<i>Función</i>	<i>Alimentos que la contienen</i>
A	<ul style="list-style-type: none">• Mejora la visión.• Mantiene el buen estado de la piel y el cabello.• Fortalece los huesos.• Favorece el sistema inmunológico.• En pacientes con AR, protege las articulaciones y puede reducir la inflamación por sus propiedades antioxidantes.	<ul style="list-style-type: none">• Leche y sus derivados.• Yema de huevo.• Hígado.• Hortalizas y frutas de colores amarillos, anaranjados y rojizos, como la zanahoria, la calabaza, el tomate, la cereza, el pimiento rojo, la manzana y la naranja. Contienen altos niveles de antioxidantes y de sustancias carotenoides.
C	<ul style="list-style-type: none">• Es necesaria para el crecimiento y reparación de los tejidos de todo el cuerpo.• Es esencial para la cicatrización de heridas.• Previene infecciones.	<ul style="list-style-type: none">• Las frutas son su fuente más importante: kiwi, cítricos, frutilla, melón, etc.• Las hortalizas, como el repollo, los repollitos de Bruselas, la espinaca y los pimientos, también contienen una importante dosis de vitamina C.
D	<ul style="list-style-type: none">• Ayuda a fijar el calcio de los alimentos en los huesos e impide que este se disuelva en la sangre y los huesos pierdan fortaleza.• Previene la osteoporosis.	<ul style="list-style-type: none">• La mayoría de los lácteos: leche, manteca y otros.• Huevo.• Aceite de hígado de pescado.• Pescados grasos y de agua fría: sardina, arenque, salmón, atún, y demás.
E	<ul style="list-style-type: none">• Protege al organismo contra la destrucción de la vitamina A, el selenio y la vitamina C.• Ayuda a combatir la anemia.	<ul style="list-style-type: none">• Aceites vegetales de primera prensada.• Productos elaborados con aceite de oliva, girasol o soja.• Frutas secas.• Vegetales de hojas verdes.• Cereales integrales.• Pan integral.• Germen de trigo.

Cinco consejos para disminuir la pérdida de vitaminas de las frutas y vegetales

- ✦ **Cocinar los vegetales al vapor o con muy poca agua. Durante la cocción, mantener los recipientes tapados y evitar remover los alimentos.**
- ✦ **Quitar las verduras rápidamente de su agua de cocción.**
- ✦ **Emplear esta agua en sopas y caldos.**
- ✦ **Cocinar los alimentos a partir de agua hirviendo para que no pierdan la vitamina C.**
- ✦ **Elaborar los jugos inmediatamente antes de consumirlos. En el caso de conservarlos, se deben guardar en recipientes no metálicos y por cortos períodos de tiempo.**



6. Agua

El agua es el componente más importante del organismo. Constituye el 65% del peso del cuerpo humano y es clave para llevar a cabo una vida activa.

- Es vehículo de gran cantidad de sustancias, tanto las nutritivas como las sustancias de desecho.
- Es regulador de la temperatura corporal.
- Da flexibilidad y elasticidad a tejidos, como tendones, ligamentos y cartílagos.
- Actúa como lubricante y amortiguador, especialmente en las articulaciones.

Es recomendable tomar de dos a tres litros de agua por día para satisfacer las necesidades del organismo.



Comer con menos sal

El cuerpo necesita algo de sal, pero la mayoría de las personas consume mucho más de lo que necesita. Y este consumo excesivo contribuye a elevar la presión arterial. Para reducir la ingesta de sal, es importante evitar los alimentos procesados y no agregar sal de mesa adicional a la comida.

¿Cómo alimentarse durante el tratamiento?

Durante el tratamiento, la alimentación constituye un pilar fundamental. Un buen estado nutricional proporciona el soporte adecuado para que las terapias sean más efectivas y, sobre todo, para conseguir una mejor calidad de vida.

Los beneficios de los ácidos grasos esenciales

Se denominan ácidos grasos esenciales (AGE) a aquellos ácidos **que no son elaborados por el organismo y deben obtenerse a través de los alimentos** o de los complementos alimenticios.

Los ácidos grasos esenciales que se ingieren van a cada una de las células, donde forman unos compuestos llamados **eicosanoides**, fundamentales para el correcto funcionamiento del organismo. Los eicosanoides son producto de la sintetización de los AGE omega-3 y omega-6.

Diversos estudios han demostrado que los eicosanoides productos del omega-3 cumplen gran cantidad de funciones que pueden mejorar la calidad de vida de los pacientes con AR. Por eso, deben ser tenidos en cuenta para incorporarlos a la dieta diaria.

En el siguiente cuadro, se detallan las funciones del omega-3 y los alimentos que el paciente debe incorporar para obtener sus beneficios.

Función del omega-3

- **Control de la inflamación en las articulaciones**
- **Reducción de la presión sanguínea**
- **Acción anticoagulante**
- **Equilibrio de lípidos, colesterol y triglicéridos**
- **Control del dolor y la fiebre**

Alimentos que lo contienen

- **Pescados de agua fría: el atún, la sardina, el salmón, el bacalao y la caballa**
- **Vegetales de hojas verde oscuro, como las espinacas o la acelga**
- **Aceites de semillas y ciertos aceites vegetales**
- **Nueces**
- **Soja y sus derivados**
- **Aceitunas**
- **Semillas de chía**

Dieta recomendada: la dieta mediterránea

La dieta mediterránea es muy beneficiosa para los pacientes con AR. Su alto contenido de aceite de oliva, frutas y legumbres brinda todos los nutrientes necesarios para sentirse mejor. A su vez, la menor proporción de carnes rojas **ayuda a reducir la inflamación** de las articulaciones.

Dos estudios respaldan esta recomendación. Ambos observaron que los pacientes habían perdido peso, que sus niveles de colesterol habían descendido y que manifestaban menos dolor en sus articulaciones, a tres meses de haber iniciado el cambio de dieta.

Alimentos que componen la dieta mediterránea

- **Aceite de oliva.** Es la fuente de grasa en la dieta mediterránea, ya que tiene un elevado contenido de omega-3 y agentes antioxidantes. Protege las funciones cardiovasculares y eleva la concentración del denominado *colesterol bueno*. Puede consumirse en forma de aceite o mediante la ingesta de aceitunas.
- **Cereales, legumbres, tubérculos y frutas secas.** Son una fuente importante de hidratos de carbono: contienen azúcares, almidón y fibra dietética. Además, en menor medida presentan proteínas, vitamina B y hierro. Se recomienda consumir cereales, arroz, harina de maíz, porotos, soja, lentejas, frutas secas y frutas desecadas. Es mejor consumirlos frescos e integrales.
- **Vegetales y frutas.** Aportan hidratos de carbono, ácido fólico, minerales y vitaminas A y C. Se deben ingerir de tres a cinco porciones de vegetales cada día y de dos a cuatro porciones de frutas.



Recomendaciones para llevar una alimentación equilibrada

- Promover una dieta rica, variada y balanceada.
- Consumir diariamente leche, yogures o quesos descremados. Son necesarios en todas las edades.
- Asegurar una ingesta también diaria de frutas y verduras.
- Tomar abundante cantidad de agua potable durante todo el día.
- En lo posible, utilizar harinas integrales para las preparaciones.
- Suprimir o minimizar los hábitos dietéticos perjudiciales, como el consumo de “comida chatarra”.
- Disminuir el consumo de sal y azúcar.
- Evitar el consumo excesivo de carnes rojas y sus derivados, y de alimentos envasados o enlatados.
- Limitar la ingesta de grasas saturadas, retirar la grasa visible de las carnes y evitar tanto la grasa al cocinar como las frituras. Preparar las comidas en lo posible con aceite crudo.
- Evitar el café, el alcohol y los refrescos azucarados. Esta recomendación también incluye el tabaco.
- Aprovechar las comidas como momento para el encuentro y el diálogo con otros.



Productos Roche S.A.Q. e I.
Rawson 3150 (B1610BAL)
Ricardo Rojas, Tigre, pcia. de Bs. As.
www.roche.com.ar



República Argentina. Sin valor comercial. 2016

Fascículo N°2:
Adaptado de <http://www.reumaquiensos.org.ar/enfermedades/artritis-reumatoidea/>
Adaptado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000110.htm>
Adaptado de <http://www.nutrinfo.com/>
Adaptado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>
Adaptado de <http://www.sanutrucion.org.ar/biblioteca.html>