

DIETA ARTRITIS REUMATOIDE (AUTOINMUNE)

SISTEMA INMUNITARIO

¿CÓMO ACTÚA LA DIETA EN ESTA ENFERMEDAD?

La **artritis reumatoide** es una enfermedad autoinmune que se caracteriza por la inflamación crónica de las articulaciones, produciendo una destrucción progresiva con dolor y rigidez de las articulaciones, sobre todo en articulaciones como las muñecas, dedos de las manos y pies, codos, hombros, cadera, rodillas y tobillos. Es una enfermedad que, además de las molestias ocasionadas por el dolor, comporta una incapacidad funcional, con estados de mayor rigidez por las mañanas.

La primera vez que aparece un ataque de artritis acostumbra a ser después de una gran situación de estrés.

Existe una relación entre la artritis y otras enfermedades relacionadas con la alimentación. Al ser una enfermedad crónica que aparece en edades tempranas es frecuente que el uso continuo de ciertos medicamentos pueda provocar una úlcera péptica o gastritis. También puede ocasionar disfagia, alteración de sabor, etc., causado por una disminución de la secreción de saliva.

Al producir una rigidez articular, algunas personas también pueden sufrir una alteración en la articulación de la mandíbula, limitando la apertura de la boca para comer, con los problemas que esto conlleva, como una pérdida de peso al no poder comer con normalidad o no poder ingerir ciertos alimentos que requieren mayor masticación.

Por eso, con unas buenas pautas nutricionales* y un estilo de vida relajado y saludable se pueden mejorar los síntomas.

**Es importante evitar alimentos que sean pro-inflamatorios, como es el caso de los productos industrializados, los frituras, comidas rápidas y alimentos ricos en azúcares y en grasas.*

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON TOMATE, AOVE Y QUESO RICOTTA 1 PIEZA DE FRUTA	1 PUÑADO DE NUECES INFUSIÓN DE JENGIBRE FRESCO Y LIMÓN	CREMA DE GUISANTES CON PUERRO Y PATATA, AL TOQUE DE PIMIENTA (OPCIONAL) HAMBURGUESA MIXTA DE POLLO Y ESPINACAS, LO MÁS DESGRASADA POSIBLE, A LA PLANCHA CON ESPECIAS AL GUSTO	YOGUR NATURAL CON 1 PUÑO DE COPOS DE AVENA Y FRUTOS ROJOS	SALTEADO DE VERDURAS VARIAS Y CHAMPIÑONES AL WOK CON GAMBITAS PELADAS
MARTES	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON TOMATE, AOVE Y JAMÓN DULCE O PAVO 1 PIEZA DE FRUTA	1 PUÑADO DE NUECES INFUSIÓN DE JENGIBRE FRESCO Y LIMÓN	ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON GARBANZOS Y DADOS DE CALABAZA CON CÚRCUMA Y PIMIENTA, CEBOLLA POCHADA, BRÓCOLI/BIMI Y 1 HUEVO DURO	YOGUR NATURAL CON SEMILLAS DE CHÍA Y RODAJAS DE 1/2 PLÁTANO MADURO Y ARÁNDANOS	MERLUZA AL HORNO CON SALSAS DE TOMATE TRITURADO CON CEBOLLA Y ESPÁRRAGOS TRIGUEROS A RODAJITAS
MIÉRCOLES	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON TOMATE, AOVE Y QUESO FRESCO, CON UN TOQUE DE ORÉGANO 1 PIEZA DE FRUTA	1 PIEZA DE FRUTA INFUSIÓN DE JENGIBRE FRESCO Y LIMÓN	ENSALADA DE HOJA VERDE OSCURA (CANÓNIGOS, RÚCULA, ROBLE...), CON LENTEJAS, 1/2 AGUACATE, TOMATES CHERRY, CEBOLLA Y UNA LATA DE ATÚN EN ACEITE DE OLIVA	YOGUR NATURAL CON 2 NUECES TROCEADAS Y TROCITOS DE MELECOTÓN	TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS AL GUSTO (PIMIENTO, CHAMPIÑONES, CALABACÍN, CEBOLLA, ESPÁRRAGOS TRIGUEROS...), ACOMPAÑAR DE UN TOMATE ALIÑADO
JUEVES	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON TOMATE, AOVE Y JAMÓN DULCE O PAVO BAJO EN SAL 1 PIEZA DE FRUTA	1 PUÑADO DE NUECES INFUSIÓN DE JENGIBRE FRESCO Y LIMÓN	SALTEADO AL WOK DE JUDÍA VERDE, BRÓCOLI/BIMI, ZANAHORIA/CALABAZA, GUISANTES, CEBOLLA Y TACOS DE PECHUGA DE POLLO O PAVO A LA PLANCHA, CON UN TOQUE DE SEMILLAS DE LINO Y ORÉGANO	YOGUR NATURAL CON SEMILLAS DE CHÍA Y FRUTOS ROJOS	SALMÓN AL HORNO CON UNA RODAJA DE LIMÓN Y PEREJIL FRESCO, CON FALSO ARROZ DE BRÓCOLI (RALLAR EN CRUDO), SALTEAR CON 1 DIENTE DE AJO Y UN TOQUE DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA
VIERNES	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON TOMATE, AOVE Y QUESO COTTAGE BAJO EN GRASA 1 PIEZA DE FRUTA	1 PUÑADO DE NUECES INFUSIÓN DE JENGIBRE FRESCO Y LIMÓN	ENSALDA DE QUINOA O ARROZ INTEGRAL CON TOMATES CHERRY, CEBOLLINO PICADO, RÚCULA, AGUACATE LAMINADO Y ALIÑO CON LIMÓN Y UN TOQUE DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA. SERVIR CON UN HUEVO A LA PLANCHA (CON POCO ACEITE)	YOGUR NATURAL CON SEMILLAS DE CHÍA Y RODAJAS DE 1/2 PLÁTANO MADURO Y ARÁNDANOS	MERLUZA AL HORNO CON PEREJIL Y 1 DIENTE DE AJO LAMINADO, CON UNA BASE DE PATATA LAMINADA Y VERDURAS A LA JULIANA
SÁBADO	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON 1/2 AGUACATE Y 1 HUEVO POCHÉ	1 ZUMO DE FRUTA 1 NARANJA, ZANAHORIA, CÚRCUMA EN POLVO Y JENGIBRE FRESCO	PECHUGA DE PAVO SALPIMENTADA Y CON ORÉGANO Y 1 RODAJA DE LIMÓN AL VAPOR, CON BRÓCOLI Y ZANAHORIA/CALABAZA SALTEADA CON PIMIENTA Y CÚRCUMA	YOGUR NATURAL CON 1 PUÑO DE COPOS DE AVENA Y FRUTOS ROJOS	VERDURAS AL HORNO (COLIFLOR, PALITOS DE ZANAHORIA Y PIMIENTO, ALCACHOFA U ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Y CEBOLLA) CON UN TOQUE DE CURRY Y PIMIENTA NEGRA MOLIDA PESCADO BLANCO AL HORNO, CON UNA RODAJA DE LIMÓN Y PEREJIL
DOMINGO	YOGUR SIN AZÚCARES, CON AVENA, SEMILLAS DE CHÍA, FRUTOS ROJOS Y 1 CDA DE MIEL	1 ZUMO DE FRUTA 1 NARANJA, ZANAHORIA, CÚRCUMA EN POLVO Y JENGIBRE FRESCO	MUSLO DE POLLO AL HORNO (SIN PIEL) AL GUSTO DE ROMERO Y LIMÓN, ACOMPAÑADO DE ARROZ FALSO* DE BRÓCOLI Y COLIFLOR CON TOMATES CHERRY *TRITURAR EL BRÓCOLI Y COLIFLOR EN CRUDO, AL PUNTO DE ARROZ. SALTEAR EN LA SARTÉN CON UN DIENTE DE AJO Y AOVE, AÑADIR PIMIENTA AL GUSTO.	YOGUR NATURAL CON 2 NUECES TROCEADAS Y ARÁNDANOS	CREMA DE ESPÁRRAGOS VERDES CON BACALAO 1º DORAR: CEBOLLETA Y ESPÁRRAGOS (SIN LAS PUNTAS). 2º REHOGAR CON PATATA Y AÑADIR AGUA Y SAZONAR PARA HERVIR. TRITURAR TODO. 3º SERVIR CON DADOS DE BACALO DORADOS CON LAS PUNTAS DE LOS ESPÁRRAGOS.

Todas las dietas de Herbora han sido diseñadas por especialistas titulados en dietética y nutrición.

Dieta genérica destinada a personas sin patologías que quieren controlar su peso.

Recuerda que el ejercicio físico es un factor clave para mantenerse saludable, y para obtener mayores resultados al seguir una dieta.