

NUTRICIÓN

La dieta es un factor crítico en el manejo de cualquier enfermedad a largo plazo, pero hasta que no salgan a la luz investigaciones más concluyentes, puede ser difícil encontrar consejos específicos en relación con el dolor. Aunque no existe una dieta que lo cure todo para el dolor, podemos adoptar un enfoque individualizado de la nutrición para el manejo del dolor, y eso son buenas noticias! A continuación, encontrará algunos consejos prácticos para comer bien cuando se vive con dolor.

LA VARIEDAD ES LA SAL DE LA VIDA

En pocas palabras, la Guía Alimentaria de Canadá dice lo siguiente:

- Comer muchas verduras y frutas (visualmente: la mitad de su plato)
- Comer alimentos proteínicos (visualmente: una cuarta parte de su plato)
- Elegir alimentos integrales (visualmente: una cuarta parte de su plato)
- Hacer del agua su bebida preferida
- La página web (www.Canada.ca/FoodGuide/) tiene montones de recetas, pero su mensaje real es que no es LO QUE comes, sino CÓMO comes

TRUCOS DE COCINA: ¡COCINE INTELIGENTEMENTE, NO LABORIOSAMENTE!

Preparar la comida cuando se experimenta dolor, fatiga o bajo estado de ánimo hace más difícil comer bien. A la hora de cocinar, es importante no dejar que estos sentimientos le abrumen.

- Si los síntomas son demasiado fuertes, no tenga miedo de recurrir a "comidas preparadas". Hay muchas comidas preparadas nutritivas disponibles, sólo intente evitar las que sean altas en azúcar, sal y grasa.
- No pase por alto los beneficios de las frutas y verduras congeladas, secas y enlatadas.
- Intente facilitarse las cosas y recurra a las entregas de alimentos en línea.

COMPRAR ANTES DE QUE LLEGUE LA TORMENTA - PREPARARSE PARA LOS BROTES DE DOLOR

- Intentar preparar comidas saludables puede ser difícil en el mejor de los casos; por tanto, cuando se produce un brote de dolor, es bueno tener preparadas comidas completas que sean rápidas y fáciles.

- Harriet Smith, Dietista Titulada que vive con dolor crónico, recomienda las siguientes comidas:
 - Alubias cocidas, tostadas integrales, queso rallado
 - Paquetes de arroz precocinado con un filete de pescado/carne/tofu y una lata de estofado de verduras
 - Una rebanada de quiche, ensalada, papa al horno
 - Pescado empanizado/torta de pescado/ filete de pescado precocinado con papas (o puré de papa ya cocinado) y verduras congeladas/en conserva
 - Pasta con un frasco de salsa a base de tomate (compruebe en la etiqueta de los alimentos si hay versiones bajas en sal y azúcar) mezclada con atún enlatado
 - Queso sobre pan tostado con rodajas de tomate
 - Sopa con panecillo, queso y ensalada
 - Cuscús (hecho en unos minutos con agua hirviendo) con verduras asadas congeladas y feta/halloumi
 - Tazón de cereales integrales para el desayuno con leche y 2 puñados de fruta

ALIMENTOS ORGÁNICOS: ¿SON MÁS SALUDABLES?

- Los alimentos orgánicos no son necesariamente más saludables. Aunque son más limpios -ya que no tienen residuos de pesticidas- el valor nutritivo es el mismo.
- [Esta página web](#) enumera las frutas y verduras que se limpian más fácilmente de residuos nocivos.

RECURSOS

- [Artículo de Live Plan Be Plus: El vínculo entre la dieta y el dolor](#)
- [Cómo comer bien cuando se tiene una enfermedad crónica](#)
- [Guía Alimentaria de Canadá](#)



Este programa recibe financiamiento del Gobierno de Canadá. Las opiniones expresadas en este programa no representan necesariamente las opiniones de Health Canada.