

## Alimentos para incluir en la dieta<sup>(5)</sup>

Agua  
Aceite de oliva  
Pescado y carnes magras  
Lentejas y legumbres  
Nueces y semillas linaza  
Frutas y verduras  
Leche de almendras, soya o arroz  
Huevos  
Granos integrales



## Alimentos para evitar en la dieta<sup>(5)</sup>

Bebidas azucaradas, alcohol, cafeína  
Carnes rojas  
Mantequilla o margarina  
Azúcar refinada o endulzantes  
Sal  
Leche entera  
Granos procesados o con gluten



**REFERENCIAS:** 1. Bagur MJ, Murcia MA, Jiménez-Monreal AM, et al. Influence of diet in multiple sclerosis. *Adv Nutr.* 2017;8(3):463–472. 2. Bhargava P. Diet and multiple sclerosis [internet]. Waltham, MA: National Multiple Sclerosis Society. Disponible en: <https://www.nationalmssociety.org/NationalMSSociety/media/MSNationalFiles/Documents/Diet-and-Multiple-Sclerosis-Bhargava-06-26-15.pdf> 3. Alamar WA, Albeesh FH, Ibrahim LM, et al. Effect of omega-3 fatty acids and fish oil supplementation on multiple sclerosis: A systematic review. *Nutr Neurosci.* 2019;0(0):1–11. 4. Bowling AC. Clinical bulletin vitamin D and MS - Implications for Clinical Practice. New York, NY: National Multiple Sclerosis Society; 2019. 8p. 5. Beckett JM, Bird ML, Pittaway JK, et al. Diet and multiple sclerosis: Scoping review of web-based recommendations. *J Med Internet Res.* 2019;8(1):e10050. 6. National Multiple Sclerosis Society. Diet, exercise & healthy behaviors. Take control of your weight [Internet]. Waltham, MA: National Multiple Sclerosis. [Consultado el 5 de septiembre de 2019]. Disponible en: <https://www.nationalmssociety.org/Living-Well-With-MS/Diet-Exercise-Healthy-Behaviors/Diet-Nutrition/Take-Control-of-Your-Weight>

A través de la página web: <http://www.livinglikeyou.com/es> encontrará información que le permitirá conocer más sobre esclerosis múltiple, consejos y recomendaciones para su vida diaria.

**Si desea mayor información, favor comuníquese con nuestro centro de atención telefónica:**

Costa Rica: (506) 4055-4260  
República Dominicana: 1 (829) 954-8377  
Panamá: (507) 836-6207  
Guatemala: (502) 2278-6730  
Santiago: 1 (829) 234-3411

En esta página podrá encontrar información relacionada a su enfermedad, consejos para una mejor calidad de vida, mitos y preguntas frecuentes, [www.cuidandodemi.com](http://www.cuidandodemi.com)

### Material dirigido a pacientes

Para mayor información, diríjase a: Dirección Médica Novartis Farmacéutica, S.A. (AC). Anillo Periférico 30-31, Zona 11, 01011, Guatemala Ciudad, Centroamérica. Apartado Postal 1115. PBX (502) 2422-8400. Fax (502) 2422-8606.  
E-mail: [medical.info\\_service@novartis.com](mailto:medical.info_service@novartis.com) / [www.cac.novartis.com](http://www.cac.novartis.com)  
C61910742442 Fecha de inicio: 01/10/2019  
Gilenya 0.5mg hard capsules - Nicaragua: 01143580716

Neurociencias



## Alimentación en los pacientes con Esclerosis Múltiple

 **NOVARTIS**

Las medidas nutricionales pueden considerarse como un tratamiento complementario en el manejo de la progresión de las enfermedades<sup>(1)</sup>. Una de las razones que podría explicar la relación entre alimentos y la esclerosis múltiple (EM) es que el metabolismo afecta la función de las células inmunes, y por lo tanto, la inflamación incrementa o disminuye, reflejándose en la aparición o empeoramiento de síntomas<sup>(2)</sup>.

## Diferentes tipos de dietas

Las dietas que podrían tener un rol beneficioso en el manejo de la EM tienen en común la baja ingesta de alimentos procesados y grasas saturadas porque pueden aumentar la inflamación en el cuerpo, sin embargo, no existe evidencia de que alguna de ellas controle o prevenga la progresión de la EM<sup>(2)</sup>.



### Dieta paleolítica

Se basa en la ingesta de alimentos naturales como carnes magras, frutas, raíces, legumbres y nueces. Se recomienda consumir tres porciones diarias de vegetales o frutas, dos cucharadas de aceite omega-3, leche sin lactosa y alimentos libres de gluten. Esta dieta fue evaluada en un pequeño grupo de pacientes con EM, y los pacientes reportaron mejoría en la sensación de fatiga<sup>(2)</sup>.

### Dieta Swank

Busca reducir la ingesta de grasas saturadas (consumo máximo de 15 gramos al día) y de grasas insaturadas (máximo de 20-50 gramos al día). Recomienda el consumo de pescado blanco, mariscos y pollo mientras que suspende el de carnes rojas durante el primer año y luego permite solo 3 onzas semanales. El Dr. Swank describió reducción de recaídas en pacientes con EM en el año 1970, sin embargo, no hay información reciente sobre esta dieta<sup>(2)</sup>.

### Dieta mediterránea

Esta dieta propicia el alto consumo de granos enteros, vegetales, frutas, legumbres, aceite de oliva y pescado; bajo consumo de grasas saturadas como mantequilla, carnes rojas y productos lácteos. No ha sido evaluada específicamente en pacientes con EM, pero existen indicios sobre sus beneficios en el proceso inflamatorio<sup>(2)</sup>.

## Tips sobre la alimentación

- Consumir salmón, arenque, caballa, atún y sardinas (alto contenido de ácidos grasos omega-3) tres o más veces a la semana puede mejorar la movilidad y la calidad de vida<sup>(3)</sup>
- Algunos alimentos como el atún y el salmón contienen vitamina D de forma natural; otros son fortificados con esta vitamina, a la vez que es producida por el cuerpo con la exposición a la luz solar directa<sup>(4)</sup>. Esta vitamina puede disminuir el riesgo de recaídas, fatiga, osteoporosis y discapacidad<sup>(1)</sup>
- La fatiga, la depresión y los tratamientos con esteroides pueden contribuir a un aumento de peso no deseado. Para lograr beneficios en salud, propóngase metas realistas como reducir el 10% de su peso corporal por medio del control de las porciones, la ingesta de refrigerios saludables para controlar el apetito y la práctica regular de ejercicios físicos<sup>(6)</sup>

¡Compre los productos que se encuentren en temporada de cosecha para conseguirlos al mejor precio!

