

Consejos de nutrición para:

Lesionados Medulares



**FEDERACIÓN DE DEPORTES
PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD
FÍSICA DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS**



12 Claves para una mejor nutrición

- La alimentación ha de ser variada, equilibrada y suficiente.
- Evitar la obesidad, que aumenta el riesgo cardiovascular y dificulta el autocuidado.
- Es mejor comer cinco veces al día, pequeñas cantidades y siempre despacio, masticando bien para facilitar la digestión.
- Seguir la Dieta Mediterránea con frutas, vegetales y productos frescos del tiempo, de variado colorido y tan ricos en antioxidantes, sin olvidar el pescado azul con sus Omega 3 y el aceite de oliva, protector de las arterias.
- Disminuir la cantidad de grasas animales, embutidos y precocinados, sustituyendo los fritos por horno o a la plancha.
- Utilizar poca sal en las comidas para evitar la hipertensión.





- Aumentar el consumo de proteínas: carne, pescado, huevos y lácteos para fortalecer huesos y músculos.
- Comer frutas ricas en Vitamina C como son los cítricos y fresas para aumentar las defensas naturales del organismo.
- Consumir productos ricos en zinc que protege la piel contra las escaras: lentejas, huevos, anchoas y sardinas.

- Aumentar el contenido de fibra en la dieta para mejorar el tránsito intestinal: pan integral, fruta con piel y verduras.
- Beber abundantes líquidos, sobre todo agua y zumos naturales, evitando las bebidas gaseosas que producen hinchazón abdominal.

- Mantener la actividad física, que mejora la salud física y mental, disminuyendo la cantidad proporcional de grasa del cuerpo.





Autora:

Dra. Carmen Echegaray
Coordinadora del Grupo de
Nutrición y Ejercicio SAMFYC

Enlaces de interés:

www.fedema.com

www.feddf.es

www.samfyc.org

Datos FEDEMA:

C/ Fraternidad, N° 29, Bajo
33013 - Oviedo
Tfno: 985964552
Fax: 985964553
e-mail: fedema@fedema.com

Financiado por:

