

ALIMENTACIÓN Y FIBROMIALGIA

PATRICIA LACOMBA MORATÓ - *DIETISTA*

PILARES DE UNA VIDA SALUDABLE

✓ **ALIMENTACIÓN**



✓ **EJERCICIO**



✓ **BUENOS HÁBITOS**



BENEFICIOS DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN

- ✓ **Mejoría de diversas patologías**
- ✓ **Disminución de toma de medicamentos**
- ✓ **Estabilidad de peso (no efecto yo-yo)**
- ✓ **Aumento de autoestima**

MITOS A DESTERRAR

- **El pan engorda.**
- **Si tomo zumos, estoy tomando fruta.**
- **La fruta engorda más si la tomas detrás de las comidas.**
- **Como es light, no engorda.**
- **Mezclar nutrientes engorda.**
- **Los productos integrales tienen menos calorías.**
- **El agua engorda si la tomo durante las comidas.**

AGUA



0 Kcal/100g

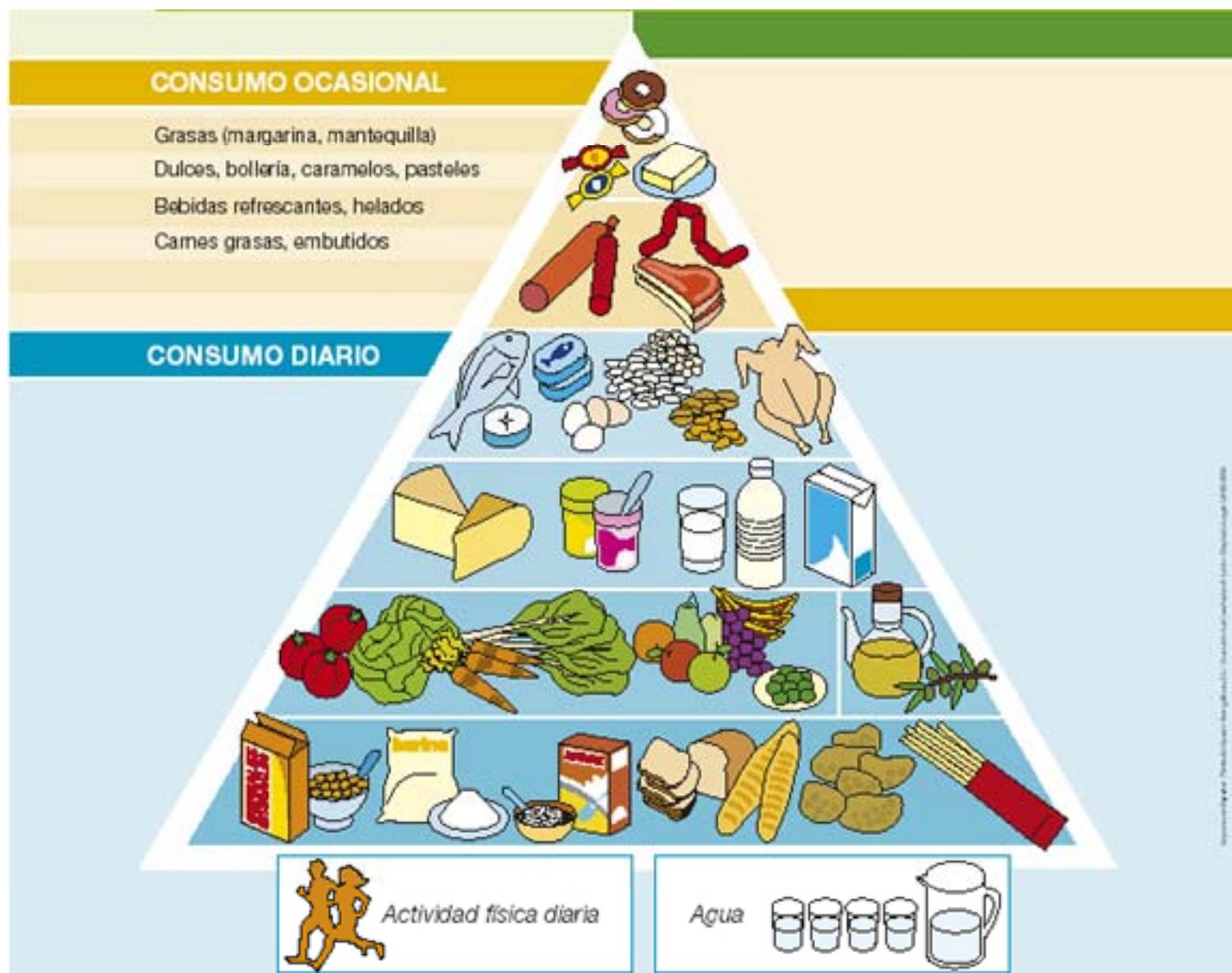
AGUACATE, EL GRAN TEMIDO



	100G
Energía	138 Kcal
Proteínas	1.8 g
Grasas	14.2 g
AGSat	2.9 g
AGMono	8.9 g
AGPoli	1.8 g
Colesterol	0 mg
HC	0.8 g
Fibra	3 g

¿ALIMENTA?

PIRÁMIDE ALIMENTARIA



¿DIETA MEDITERRÁNEA?



DIETA MEDITERRÁNEA



DIETAS MILAGRO

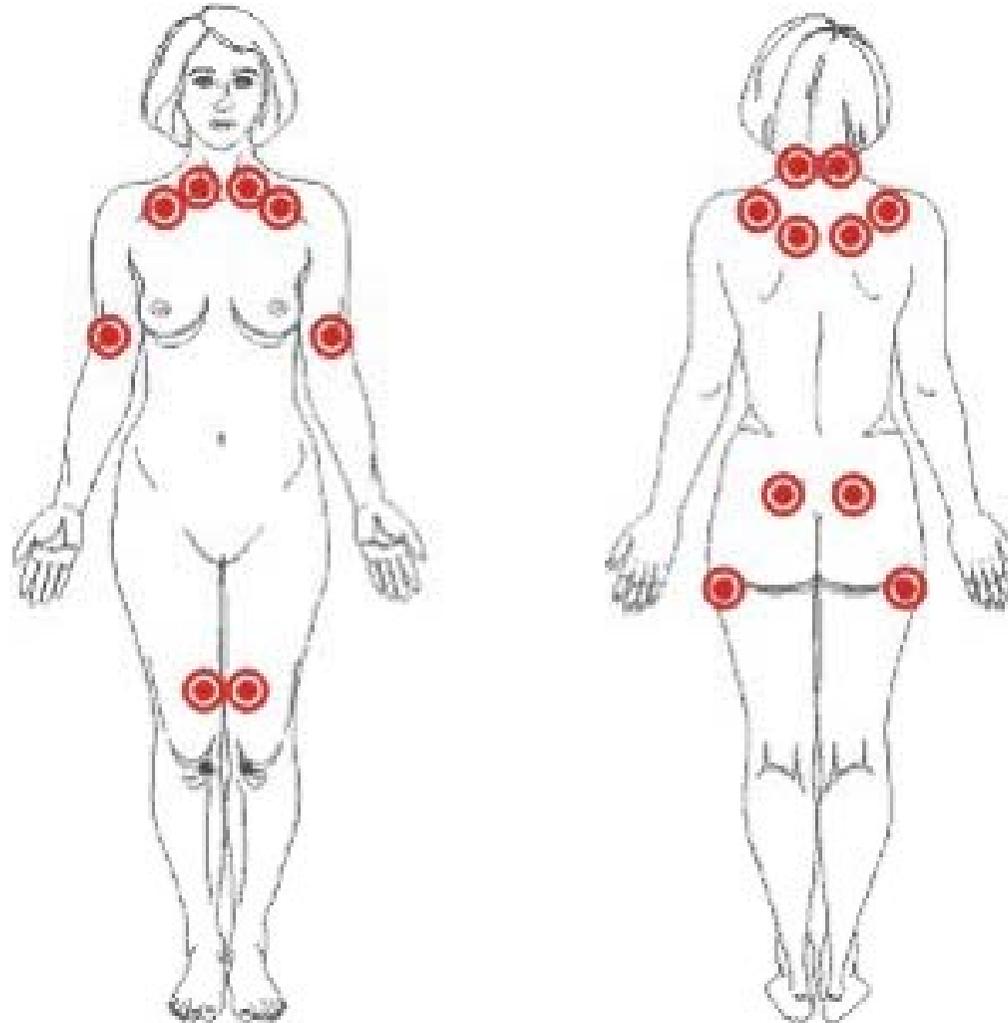
- **Dieta de la luna**
- **Dieta de la sopa**
- **Régimen de Antoine**
- **Dieta Dukan**
- **Dieta de los grupos sanguíneos**
- **Dieta de la zona**
- **Dieta de los puntos**



FIBROMIALGIA

- **Síndrome de dolores músculo-esqueléticos crónicos, generalizados y difusos.**
- **1-3% de la población la padece, aumentándose en 15-20% en consultas de reumatología.**
- **30-50 años. Casos en gente más mayor y niños.**
- **9/10 afectados son mujeres.**

PUNTOS GATILLO



INDICACIONES OBLIGATORIAS EN LAS ETIQUETAS



NOMBRE

INGREDIENTES

NOMBRE Y DIRECCIÓN DEL FABRICANTE

FECHA DE CADUCIDAD O CONSUMO PREFERENTE

LOTE DE FABRICACIÓN

CANTIDAD NETA

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional Natuchips sabor a tomate, queso y oregano

INFORMACION NUTRICIONAL	Por 100g.	Por 30g	CDO por ración
Valor Energético	1759 KJ.	475 Kj.	
	417 Kcal.	114 kcal.	6%
Grasas	11 g	3,5 g	5%
De las cuales saturadas	1,4g.	0,4 g.	2%
Hidratos de carbono	71,0 g.	21 g.	
De los cuales azúcares	5,2 g.	1,6 g.	2%
Fibra Alimentaria	3,8 g.	1,1 g.	
Proteínas	8,2 g.	2,5 g.	
Sodio	1,2 g.	0,36 g.	15%

QUE LA COMIDA SEA TU ALIMENTO, Y EL ALIMENTO TU MEDICINA. HIPÓCRATES



MUCHAS GRACIAS