

Artrosis: ¿Cuáles son las principales recomendaciones nutricionales?

La alimentación tiene una especial relevancia en el tratamiento de la **artrosis** porque permite disminuir los síntomas y mantener un peso saludable.



¿Cuáles son las 5 principales recomendaciones nutricionales?

1. **Evitar el aporte excesivo de carbohidratos**, los cuales constituyen una importante fuente energética que, si no se correlaciona con la actividad física diaria, se acumularán en el organismo como reserva energética.
2. **Controlar la ingesta de azúcares refinados.**
3. Asegurar el correcto aporte de **Vitamina A, C, E, D y K.**
 - **Vitamina A:** La calabaza y el calabacín son ricos en vitamina A, con actividad desintoxicante.
 - **Vitamina C:** Las verduras y hortalizas de hoja verde contienen vitamina C, la cual neutraliza la acción de los radicales libres sobre las articulaciones.
 - **Vitamina E:** Los frutos secos aportan gran cantidad de vitamina E, sin embargo, debemos controlar su consumo, pues su contenido calórico es muy elevado.
 - **Vitamina D:** Interviene en el metabolismo del calcio, aumentando su absorción intestinal, así como del fosfato; además es esencial para la salud ósea en la **artrosis**. Este fenómeno favorece el proceso de osificación. La

luz solar es la principal fuente para la síntesis de esta vitamina, sin embargo, algunas fuentes alimenticias como el salmón, las sardinas, el atún o los productos enriquecidos también aportan vitamina. D.

- **Vitamina K:** Aumentar la ingesta de alimentos ricos en esta vitamina beneficia a las personas con artrosis. **La col rizada, el brócoli, las espinacas y las coles de Bruselas** son alimentos ricos en esta vitamina.
4. Consumir **pescados de agua fría** como la merluza, trucha, basa, tilapia, sardinas y salmón porque son ricos en **ácidos grasos Omega 3**.
 5. **Evitar los alimentos industrializados y procesados.**

En **resumen**, si usted padece de **artrosis**, consulte a un especialista en nutrición quien le orientará sobre la mejor alimentación para su enfermedad.

Solicite una consulta médica sin costo en **Artricerter**.

Bibliografía

1. Arthritis Foundation. Alimentación adecuada en personas con artritis. Recuperado desde: <http://espanol.arthritis.org/espanol/disease-center/imprimia-un-folleto/alimentacion-adecuada-en-personas-con-artritis/>
2. ACV. Seis alimentos para combatir la artritis (y tres que debes evitar). Recuperado desde: https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2012-04-29/seis-alimentos-para-combatir-la-artritis-y-tres-que-debes-evitar_583981/
3. ¿Cuáles son los alimentos que pueden causar dolor articular? Recuperado el 15 de octubre de 2020 desde: <https://mejorconsalud.com/cuales-los-alimentos-pueden-causar-dolor-articular/>