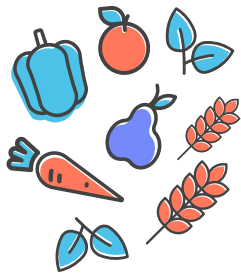


CONSUMIENDO UNA DIETA EQUILIBRADA Y NUTRITIVA

es un factor importante para mantener un peso saludable y también puede ayudar directamente a controlar su dolor. Aquí hay algunos datos acerca de cómo los alimentos que consume afectan su cuerpo.



- 1. Comiendo los alimentos correctos puede ayudarte a regular tu apetito, haciéndote sentir lleno por períodos más largos.** Los alimentos íntegros como frutas, verduras, proteínas magras y granos integrales están llenos de nutrientes y son bajos en calorías. Esto te ayuda a sentirte satisfecho por períodos más largos evitando la necesidad de consumir calorías en exceso.
- 2. Evitando los alimentos que provocan la inflamación pueden ayudar su dolor:**
 - Alimentos procesados (papas fritas o galletas)
 - Alimentos fritos (papas fritas)
 - Azúcar refinada (Dulces/Golosinas)
 - Grasas saturadas (aceite de palma y cortes grasosos de carne)
- 3. Comiendo alimentos anti-inflamatorios puede ayudar a mejorar el dolor. Los ejemplos son similares a los que lo mantienen lleno por más tiempo:**
 - Frutas (cítricas, bayas, o manzanas)
 - Verduras (¡Cómete el arcoíris! Por ejemplo, verduras de hojas verdes oscuras, pimientos o zanahorias)
 - Granos integrales (avena, arroz integral, quinua)
 - Nueces y Semillas (almendras, nueces, semillas de girasol)
 - Pescado grasoso (salmón o atún)

ALGUNAS NORMAS GENERALES:

- Consuma al menos cinco porciones de frutas y verduras todos los días
- Incorpore tres porciones de cereales integrales en su dieta diaria)
- Consuma más proteínas de fuentes de origen vegetal; legumbres como lentejas, garbanzos, y frijoles negros.
- Limite su consumo de alimentos procesados y opte por alimentos integrales en su lugar
- Mantente hidratado. La meta a por lo menos ocho vasos de agua por día.

Aunque las necesidades dietéticas de todos y preferencias pueden diferir, las reglas generales de arriba pueden ayudar a la mayoría de las personas a lograr una dieta más saludable.

¡PEQUEÑAS ACCIONES, GRAN IMPACTO!

Si tuviera que seleccionar una área de las Reglas Generales anteriores para concentrarse primero, ¿cuál sería?

- **Tómese un tiempo para reflexionar sobre los hábitos y seleccione el que usted siente que le beneficiaría más.**
- **Comprometerse a incorporar este hábito en su rutina diaria.**
- **Recuerde que los pequeños cambios pueden tener un impacto significativo, así que concéntrese en un hábito a la vez y tómalolo un día a la vez.**