

Vivir con lupus

No existe una dieta especial para el lupus. En general, debe intentar comer una variedad de alimentos nutritivos y adecuados. El mejor plan de alimentación es uno que sea rico en fibra, bajo en grasas, bajo en sodio (sal) y bajo en azúcares refinados.

¿Qué es el azúcar refinado?

El azúcar refinado proviene de la caña de azúcar o la remolacha azucarera, las cuales se procesan para extraer el azúcar. Con frecuencia usamos azúcares refinados blancos y morenos para endulzar pasteles y galletas, café y cereales. Los fabricantes agregan azúcares refinados a muchos alimentos y bebidas. El azúcar refinado (procesado) puede ser dañino y puede contribuir a la inflamación.



3 cucharaditas
por medio frasco



4 cucharaditas
por 25 g



4 cucharaditas
por tazón

Cuando lee las etiquetas, estas enumeran el azúcar en gramos. Pero, ¿cuánto es un gramo? Hay 4 gramos de azúcar en 1 cucharadita.



5 cucharaditas
por lata



9 cucharaditas
por lata



4 cucharaditas
por botella

De acuerdo con la American Heart Association (AHA), la cantidad máxima de azúcares añadidos que debe consumir en un día es:

| | |
|---------|------------------------------|
| Hombres | 9 cucharaditas (37.5 gramos) |
| Mujeres | 6 cucharaditas (25 gramos) |

Una de las formas más fáciles de evitar los azúcares añadidos es buscarlos en las etiquetas de los ingredientes. Los azúcares añadidos en los alimentos y bebidas pueden aparecer en las etiquetas como: azúcar moreno, cristales de caña, azúcar de caña, edulcorante de maíz, jarabe de maíz, sólidos de jarabe de maíz, jugo de caña evaporado, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, fructosa líquida, azúcar en bruto y más.

No hay reglas definitivas a la hora de planificar su dieta para el lupus. Intente incluir una amplia gama de alimentos que contengan antioxidantes (como betacaroteno, vitamina A y vitamina C) y ácidos grasos esenciales (como huevos, lino, nueces y aceite de oliva).

Asegúrese de obtener suficiente hierro. Consuma café y té con moderación. Evite los alimentos altamente procesados y con alto contenido de conservantes. Mantenga un registro de los alimentos que parecen desencadenar sus síntomas de lupus.

Entonces, nada de azúcares refinados, ¿verdad?

Suprimir completamente el azúcar refinado no es una tarea fácil. Y no es algo que necesariamente deba hacer. Trate de consumir la menor cantidad posible de azúcar refinado.



¡Es difícil planificar comidas saludables y comer con un presupuesto limitado!

¡Lo sabemos! Estos son algunos de nuestros sitios web favoritos para planes de alimentación y herramientas de planificación:

- www.eatingwell.com: Muchas recetas, incluida información nutricional por porción, además de muchos planes de alimentación diferentes.
- www.diabetesfoodhub.org: Incluso si no tiene diabetes, este es un gran sitio web con planes de alimentación saludables e ideas de planificación, además de recetas.
- www.thekitchn.com: Este sitio web tiene instrucciones en video sobre cómo preparar muchas de sus recetas, así como técnicas de cocina. ¡Es muy útil para el nuevo cocinero! Las recetas son realmente simples y usan ingredientes de alimentos integrales.

¡También nos gusta esta aplicación!

- **Mealime** (¡Está escrito correctamente!): Le permite filtrar recetas por tipo de comida, alergias y restricciones alimentarias. Disponible en la App Store y Google Play. Es gratis.

Seguimiento de Foodlink

Hubo preocupación por productos de baja calidad en el camión de Foodlink en algunos vecindarios. Nuestros amigos de Jordan Health hablaron con Foodlink y esto es lo que nos dijeron. A veces, el camión hará varias paradas sin volver para recoger productos frescos. En estos casos, la selección puede agotarse.

¡Ellos desean proporcionar productos de calidad, por lo que les gustaría que usted les llame para informar sus inquietudes para que puedan monitorear y hacer algo al respecto!

¿Tiene preguntas sobre una alimentación saludable? Llámenos al (585) 486-0901.