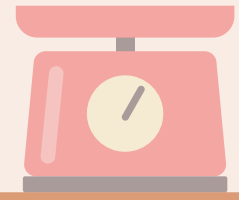


## CONSEJOS PARA MEJORAR TU NUTRICIÓN

Encierra en un círculo uno o dos artículos que quieras practicar durante la semana.



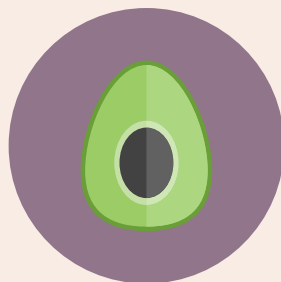
BEBER MÁS AGUA



COMER MÁS VEGETALES Y GRANOS ENTEROS POR LA FIBRA



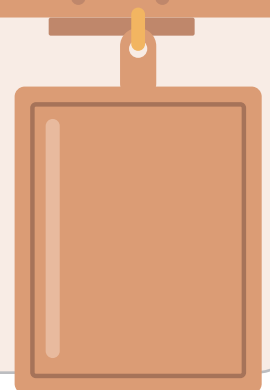
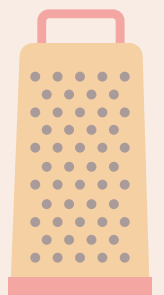
USAR EDULCORANTES Y SAL CON MODERACIÓN



COMER MÁS GRASAS DE ORIGEN VEGETAL



LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS



## LA RELACIÓN ENTRE LA NUTRICIÓN Y EL DOLOR PERSISTENTE

### COMIDA COMO COMBUSTIBLE

Comer alimentos saludables y nutritivos es importante por muchas razones. Uno de los mayores beneficios que proporciona a las personas con dolor persistente es el aumento de los niveles de energía. Tu nivel de energía tiene un gran impacto en tu capacidad de hacer cambios de comportamiento en otras áreas importantes como el sueño, la actividad física y el estado de ánimo y mental. La comida puede ser parte de tu plan para reducir el dolor.

Puedes trabajar en varios cambios de comportamiento relacionados con la alimentación para mejorar tu experiencia con el dolor. Asegúrate de trabajar con tu proveedor de atención médica antes de hacer cambios sustanciales en tu nutrición. Revisa las descripciones de la primera página a continuación y ve si puedes hacer un seguimiento de los cambios alimentarios en el diario personal de alimentos de la página siguiente.

#### › BEBER MÁS AGUA

- Bebe alrededor de 8 tazas de agua todos los días y un poco más si haces ejercicio. Consumir más agua te mantendrá hidratado, te hará sentir mejor, te ayudará a pensar con claridad y te ayudará a sentirte con energía.

#### › COMER MÁS VEGETALES Y GRANOS ENTEROS PARA OBTENER MÁS FIBRA

- Las verduras y las frutas están llenas de fibra y nutrientes, que ayudan con la digestión y los niveles de energía. Para obtener más fibra, también trata de reemplazar los panes blancos y el arroz con granos enteros.

#### › COMER MÁS GRASAS DE ORIGEN VEGETAL

- Aunque la grasa es importante para obtener energía, comer demasiada grasa animal puede provocarte mala salud cardíaca. Comer más grasas vegetales como las que se encuentran en los frutos secos, las semillas, los aguacates y el aceite de oliva proporciona el impulso de energía que necesitas sin el impacto negativo en la salud.

#### › USAR EDULCORANTES Y SAL CON MODERACIÓN

- Tanto el azúcar como la sal afectan los niveles de energía. Si comes mucha azúcar, reduce la cantidad o usa frutas enteras como edulcorante natural. Considera la posibilidad de usar especias, jugo de limón o vinagre, en lugar de sal, para sazonar la comida.

#### › LEER LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

- Los alimentos más saludables no necesitan una lista de ingredientes: las frutas, las verduras, las proteínas y los granos enteros se pueden comprar sin ingredientes añadidos. Cuando compres alimentos envasados, busca las listas más cortas de ingredientes.

¿Quieres conocer más? ¡Solicita reunirte con un dietista-nutricionista registrado! Este profesional puede ayudarte a desarrollar un plan de nutrición para tus necesidades específicas.

Academia Nacional de Nutrición y Dietética (National Academy of Nutrition and Dietetics): <http://www.eatright.org/food>

# DIARIO PERSONAL DE ALIMENTOS

SEMANA DE ____	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
LLÉNALO TODAS LAS MAÑANAS.							
<b>¿CÓMO CALIFICARÍAS TU NIVEL DE ENERGÍA DE HOY?</b> 1 = ENERGÍA BAJA, 2 = ENERGÍA MODERADA, 3 = ENERGÍA ALTA							
<b>ABAJO: ESCRIBE ALGUNOS CONSEJOS DE NUTRICIÓN DE LA PRIMERA PÁGINA EN LOS QUE DESEES TRABAJAR, INCLUYENDO TU NUTRICIÓN DIARIA.</b>							
<b>Agua: 8 tazas al día.</b>							
<b>Aumentar los vegetales y los granos enteros</b>							
<b>Leer las etiquetas de los alimentos</b>							
<b>Comer más grasas de origen vegetal</b>							
<b>Usar edulcorante y sal con moderación</b>							
<b>MARCA CON UNA "X" LA CASILLA SI LOGRASTE ESE CAMBIO NUTRICIONAL EN EL DÍA. EN LA PARTE TRASERA O EN UN DIARIO APARTE, DESCRIBE LO QUE ESTÁS NOTANDO ACERCA DE CÓMO TE SIENTES UNA VEZ QUE COMIENZAS A HACER LOS CAMBIOS NUTRICIONALES.</b>							