

Índice ▲

1. [¿Qué es la fibromialgia?](#)
2. [Consejos para seguir una dieta para adelgazar con fibromialgia](#)
 1. [1. Elimina alimentos inflamatorios](#)
 2. [2. Incorpora alimentos antiinflamatorios](#)
 3. [3. Controla las porciones](#)
 4. [4. Bebe suficiente agua](#)
3. [Conclusiones](#)

¿Qué es la fibromialgia?

La fibromialgia es una enfermedad crónica que se caracteriza por dolor generalizado en los músculos y tejidos blandos del cuerpo, así como fatiga y dificultades para dormir. Las personas que padecen fibromialgia a menudo experimentan aumento de peso o dificultades para perder peso debido a la sensibilidad de su sistema nervioso y los cambios en el metabolismo. Sin embargo, llevar una dieta adecuada puede ser de gran ayuda para controlar estos síntomas y lograr una pérdida de peso saludable.

Consejos para seguir una dieta para adelgazar con fibromialgia

1. Elimina alimentos inflamatorios

Los alimentos inflamatorios pueden empeorar los síntomas de la fibromialgia. Evita o reduce al mínimo el consumo de alimentos procesados, alimentos fritos, azúcares refinados y grasas saturadas. En su lugar, opta por alimentos frescos y naturales como frutas y verduras, pescado, pollo, legumbres y cereales integrales.

2. Incorpora alimentos antiinflamatorios

Incluir alimentos con propiedades antiinflamatorias en tu dieta puede ayudar a aliviar los síntomas de la fibromialgia. Algunos ejemplos de alimentos antiinflamatorios son el jengibre, la cúrcuma, los vegetales de hoja verde, los frutos secos y las semillas. Puedes añadir estos ingredientes a tus comidas y disfrutar de sus beneficios para la salud.

Ejemplo de un día de dieta:

- Desayuno: Un tazón de avena con frutos rojos y nueces.
- Media mañana: Una manzana con una cucharada de mantequilla de almendras.
- Almuerzo: Ensalada de espinacas con pechuga de pollo a la plancha, aguacate y semillas de girasol.
- Merienda: Yogurt griego con una cucharada de miel y almendras.
- Cena: Salmón al horno con brócoli y quinoa.
- Snack nocturno: Un puñado de nueces.

3. Controla las porciones

Es importante controlar las porciones de tus comidas para evitar el exceso de calorías y promover la pérdida de peso. Utiliza platos más pequeños, mastica lentamente y escucha a tu cuerpo para detectar la sensación de saciedad. Además, evita comer en exceso y aprende a distinguir entre el hambre física y el hambre emocional.

4. Bebe suficiente agua

La hidratación adecuada es esencial para mantener un buen funcionamiento del organismo. Beber suficiente agua ayuda a eliminar toxinas, mantener la hidratación de los tejidos y favorecer la pérdida de peso. Recuerda tomar al menos 8 vasos de agua al día y evita las bebidas azucaradas o alcohólicas.

Conclusiones

Seguir una dieta adecuada para adelgazar con fibromialgia puede ser un desafío, pero es fundamental para mejorar tu salud y bienestar. Elimina los alimentos inflamatorios, incluye alimentos antiinflamatorios, controla las porciones y mantente hidratado. Recuerda siempre consultar a un profesional de la salud antes de realizar cualquier cambio en tu dieta, especialmente si padeces fibromialgia u otra enfermedad crónica. ¡Tu cuerpo te lo agradecerá!