

## Alimentación PAC / fibromialgia, fatiga crónica y dolores osteomusculares (I)

Es una **alimentación PAC** específica para mejorar el control y la evolución de la fibromialgia y fatiga crónica, previniendo y tratando las complicaciones.

### Alimentos que mejoran la fibromialgia, la fatiga crónica y los dolores osteomusculares:

- **Ajo** crudo, macerado. Un diente de ajo crudo al día, si es bien tolerado.
- **Jengibre fresco**. Raíz fresca de jengibre rallada o cortada en rodajas, crudo o ligeramente cocido.
- **Cúrcuma con pimenta negra**, si son bien tolerados.
- **Alimentos con magnesio y sin azúcares**: caracol de mar, frutos secos crudos (almendra, avellana...), acelga, espinaca, legumbres (alubias, fríjol, lenteja...), copos de avena integral y quínoa.
- **Alimentos con omega 3 y pocos contaminantes**: caballa, jurel, trucha, besugo, aren-que, boquerón, sardinas, carpa, merluza, lubina, mujol, rodaballo, salmonete, gamba, langostino, calamar, sepia, cangrejo, ostra, nécora, bogavante, cigala, centollo y langosta.
- **Aceite de oliva virgen extra**.

### Alimentos que empeoran la fibromialgia, la fatiga crónica y los dolores osteomusculares:

- **Leche de vaca** y todos los alimentos que la contienen: yogur, queso, cuajada, mantequilla, nata, postres lácteos. Al mes puede incorporar queso de cabra y oveja en cantidad moderada y observar los síntomas.
  - **Trigo** y todos los alimentos que lo con-

tienen: panes, pasta, pizza, galletas, bollería, pastelería... Puede tomar pan y pasta de espelta y *kamut*.

- **Maíz, aceite de maíz** y todos los alimentos que los contienen.
- **Cerdo** y todos los alimentos que lo contienen, como los embutidos.
- **Tomate** y todos los alimentos que lo contienen.
- **Aceites que no son de oliva** como girasol y soja, y los alimentos que los contienen.

Si presenta trastornos digestivos (acidez, diarrea, estreñimiento, hinchazón abdominal, gases, cólicos o digestión lenta) y persisten los dolores o la fatiga, pruebe de eliminar también los alimentos con gluten durante dos o tres meses.

**Alimentos con gluten:** trigo, centeno, cebada, *durum*, sémola, espelta, *kamut*, *bulgur tritical* y todos los productos que los contienen:

- Pan, pasta, *pizza*, *crepes*...
- Bollería, pastelería, galletas (incluidas las de régimen), chocolates, caramelos, dulces, turrón y mazapán.
- Alimentos de charcutería como embutidos, patés y quesos fundidos.
- Cerveza y *Whisky*. Existe alguna marca de cerveza sin gluten.
- Alimentos en polvo: café, té, leche, huevos, sopas, purés...
- Todos los alimentos preparados o manufacturados (se emplean productos de harina
- cereal), a no ser que el comerciante especifique que no contiene gluten: precocinados, congelados, en lata, etc.
- Muchos medicamentos en comprimidos.

## Alimentación PAC / fibromialgia, fatiga crónica y dolores osteomusculares (II)

### Los alimentos sin gluten son:

- Los siguientes cereales, en grano y harina: quinoa, arroz, arroz salvaje, amaranto, maíz, tapioca, mijo, alforfón y sorgo. La avena no contiene gluten, puede tomar la integral ecológica pura y los copos de avena integrales ecológicos puros, pero debe asegurarse que no está contaminada por otros cereales con gluten.
- Leche, yogur natural, mantequilla y quesos con marca de garantía, excepto fundidos.
- Verduras, hortalizas, tubérculos, legumbres, setas y frutas.
- Carnes, aves, pescados y mariscos frescos de cualquier procedencia.
- Huevos enteros y claras de huevo.
- Jamón curado y jamón cocido (extra y primera). Cecina.
- Frutos secos. Aceitunas.
- Cacao puro.
- Aceites.
- Alimentos de todo tipo en los que se especifica: "sin gluten".

### Comidas óptimas para mejorar la fibromialgia, la fatiga crónica y los dolores osteomusculares:

- 2 yogures naturales de soja ecológicos + frutos secos + frutas del bosque + copos de avena integral + cucharadita de canela.
- Pan de espelta integral (o sin gluten) + queso oveja o cabra ecológico + frutos secos crudos.
- Pan de kamut integral (o sin gluten) + 2 huevos enteros ecológicos y 2 claras, en tortilla o plancha.
- Kiwi, cerezas + frutos secos crudos.
- Cebolla roja, ajo, acelga, col de Brusel-

las, legumbres y jengibre + pescado o marisco + naranja.

- Cebolla, rábano picante, espinaca, brócoli y quinoa + pollo o conejo + cúrcuma y pimienta negra + manzana o cerezas.
- 2 huevos duros ecológicos, arroz integral, setas, ajo, cebolla tierna, espárrago verde y jengibre + papaya o mango.

### Bebidas:

- Agua mineral de mineralización muy débil.
- Zumos naturales en batidora (no exprimidos) de hortalizas y frutas.
- Bebidas de almendra, avellana, avena y soja; sin azúcar, fructosa, aceites ni aditivos.

**Comidas extras:** de vez en cuando.

### Preparación de los alimentos para mejorar la fibromialgia, la fatiga crónica y los dolores osteomusculares:

- *Alimentos **crudos** y aliñados*, es la mejor opción.
- *Alimentos cocinados al **vapor** y **plancha**, poco hechos.*
- *Alimentos **guisados en cazuela a fuego lento**, o en olla a presión; en agua, jugo o salsa, pero no secos ni en aceite.*
- *Cocine **sin sal y aliñe** posteriormente con: aceite de oliva virgen extra, ajo, cebolla, especias picantes y poca sal.*
- *No tome **alimentos industrializados, procesados, precocinados, fritos, horneados, brasa, muy hechos, ni calentados en exceso.***