

Recomendaciones alimentarias en el verano para personas afectadas de Linfedema, Lipolinfedema, Lipedema.

1. **Bebe suficiente cantidad de agua**, infusiones frías, caldos vegetales. Evita refrescos, zumos de fruta y bebidas con alcohol.
2. **Potencia el consumo de verduras** tanto crudas como cocidas de temporada. Toma un gran plato de : ensalada, verdura cocida o en crema fría, o gazpacho en la comida y en la cena.
3. **La fruta fresca es imprescindible**, toma de 2 a 3 raciones al día, repartidas en las diferentes comidas. Una R: 2 trozos de melón o sandía o 1 melocotón o 1 manzana o 1 pera o 2-3 ciruelas o 2-3 albaricoques o 2 higos o un puñado de cerezas o uvas.
4. **Escoge productos lácteos bajos en grasa**: leche o yogures desnatados y quesos bajos en grasas. Evita la mantequilla, nata y la crema de leche.
5. **Introduce cereales integrales** en tu dieta: pan, arroz, pasta, muesli etc, en cantidades moderadas en las comidas principales: almuerzo, comida y en menor cantidad en la cena. Si no tienes hábito, introdúcelos de forma progresiva.
6. **Evita las carnes y derivados cárnicos con elevado contenido graso** como embutidos, hamburguesas, salchichas etc y potencia las carnes blancas como pollo y pavo sin piel o conejo.
7. **Consume con más frecuencia pescado que carne**. Es aconsejable tomar dos veces a la semana pescado azul (salmón, sardinas, boquerones, caballa etc) por su contenido en omega-3 y Vit D, el resto de días se puede alternar con pescado blanco o marisco.
8. **Huevos, se recomiendan de 3-4 a la semana**. Combinados con verdura en forma de tortilla o revuelto son una buena combinación.
9. **Potencia el consumo de legumbres**. Son un alimento altamente nutritivo y en la comida o cena pueden sustituir a la carne, pescado o huevos, se pueden combinar con verduras y cereales. Se recomienda consumir varias veces a la semana, incluso pueden tomarse a diario.
10. **Frutos secos**: nueces, almendras o avellanas con moderación son una buena opción. Un puñadito al día es suficiente

Para finalizar, utiliza siempre aceite de oliva virgen con moderación (2-3 cucharadas al día para cocinar y aliñar) y escoge aquellas cocciones con menos grasa como: vapor, hervido, plancha, papillote o horno.

La alimentación adecuada + actividad física + terapia descongestiva serán buenos aliados para pasar un buen verano.

¡¡Salud!!



Por
Marta Anguera