



Promoción de la actividad física en Esclerosis Múltiple

ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

PIRÁMIDE NUTRICIONAL

Raciones recomendadas



RECOMENDACIONES GENERALES



- ▶ Beber 1,5 -2L agua al día.
- ▶ Realizar actividad física diaria.
- ▶ Dormir 8 horas.
- ▶ Realizar 5 comidas al día.
- ▶ Evitar fritos y rebozados. (Recomendable plancha, vapor, asado, microondas...)
- ▶ Marcar horarios y comer cada 3-4 horas.

ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

ANTES

1 Ración de farináceos
(Pasta, arroz, pan, patata, etc.)

1 Ración de proteínas
(Carne, pescado, huevo, etc.)

1 Ración de lácteos
(Leche, queso, yogurt, etc.)

1 Ración de frutas y verduras

Hidratarse correctamente

DURANTE

Beber 250ml cada 20 min

Ejercicio de duración más de 1h/30: comer un plátano

Bebidas isotónicas en ejercicios de larga duración

DESPUÉS

Rehidratar correctamente

1 Ración de farináceos

2 Raciones de proteínas

1 Ración de verdura o fruta

1 Ración de lácteo