

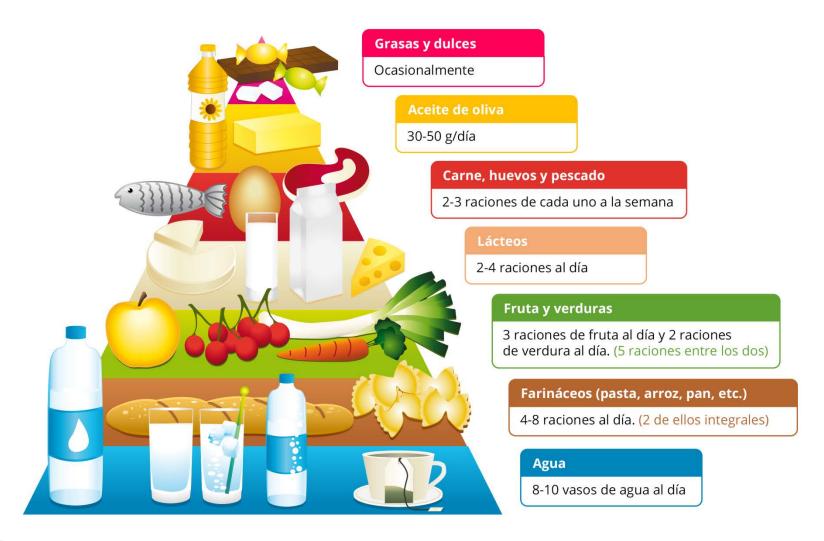
Promoción de la actividad física en Esclerosis Múltiple

ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

PIRÁMIDE NUTRICIONAL

Raciones recomendadas





RECOMENDACIONES GENERALES

Esclerosis Múltiple España

- Beber 1,5 -2L agua al día.
- Realizar actividad física diaria.
- Dormir 8 horas.
- Realizar 5 comidas al día.

1 Ración de frutas y verduras

Hidratarse correctamente

- Evitar fritos y rebozados.
 (Recomendable plancha, vapor, asado, microondas...)
- Marcar horarios y comer cada 3-4 horas.

ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

DESPUÉS DURANTE ANTES 1 Ración de farináceos Beber 250ml cada 20 min Rehidratar correctamente (Pasta, arroz, pan, patata, etc.) Ejercicio de duración más de 1 Ración de farináceos 1 Ración de proteínas 1h/30: comer un plátano (Carne, pescado, huevo, etc.) 2 Raciones de proteínas Bebidas isotónicas en ejercicios 1 Ración de lácteos de larga duración 1 Ración de verdura o fruta (Leche, queso, yogurt, etc.) 1 Ración de lácteo

Promoción de la actividad física en Esclerosis Múltiple