FIBROMIALGIA · ALIMENTACIÓN DE APOYO · 1 DE 2

Fibromialgia: comer para encontrarte mejor

En la fibromialgia, la alimentación **no cura**, pero un patrón **antiinflamatorio y nutritivo** puede ayudar con la energía, el descanso y el bienestar general. Complementa el abordaje de tu equipo.

Lo que puede ayudar

🐟
Pescado azul (omega-3)
Efecto antiinflamatorio; salmón, sardina, caballa.

🥦
Verdura y fruta variada
Antioxidantes; cuanto más color, mejor.

🫒
Aceite de oliva virgen extra
Base del patrón mediterráneo.

☀️
Vitamina D y magnesio
A menudo bajos; revisar y cuidar su aporte.

💧
Hidratación y rutina
Beber bien y horarios regulares de comida y sueño.

🌾
Integrales y legumbres
Energía estable a lo largo del día.

✅ Muy individual: vale la pena observar qué alimentos te sientan mejor, idealmente con tu nutricionista.

info@sebastianlongevity.com · 623 921 626 · @sebastianlongevity

FIBROMIALGIA · QUÉ VIGILAR · 2 DE 2

Fibromialgia: qué vigilar

Conviene moderar lo **proinflamatorio** y lo que altera el **sueño y la energía**, que suelen estar afectados.

Mejor limitar

🍔
Ultraprocesados
Perfil proinflamatorio; bollería, snacks, precocinados.

🍬
Azúcar y refrescos
Picos de azúcar y bajones de energía.

☕
Exceso de cafeína
Sobre todo por la tarde; empeora el sueño.

🍷
Alcohol
Altera el descanso y la energía.

🧂
Exceso de sal y grasas malas
Dentro de un patrón saludable, moderarlas.

🍽️
Comidas muy copiosas
Pueden empeorar la sensación de fatiga.

⚠️ No hay una 'dieta de la fibromialgia' milagrosa. El abordaje es multidisciplinar; la nutrición es una pieza de apoyo.

Material educativo. Complementa, no sustituye, el tratamiento ni el consejo de tu profesional sanitario.

info@sebastianlongevity.com · 623 921 626 · @sebastianlongevity