



# Nutrición en pacientes con Lupus eritematoso sistémico

---

AUTORES:

Dr. LUIS PEREIRA SARDUY \*

Dra. ALIUSKA GARCÍA CUBA \*\*

Dra. YENNI ACOSTA ABAD \*\*

Dr. GILBERTO RODRÍGUEZ PARRA\*\*\*

\* Médico General Básico. R3 en Reumatología

\*\*Especialista en MGI. R3 en Reumatología.

\*\*\*Especialista den MGI. R1 en Reumatología

Hospital Clínico Quirúrgico Lucía Íñiguez Landín  
Holguín  
2023

# LUPUS ERITEMATOSO SISTÉMICO:

## Concepto:

El lupus eritematoso sistémico (SLE, por sus siglas en inglés) es una enfermedad de origen autoinmune, crónica, multisistémica, de etiología desconocida, que se caracteriza por una alteración de la respuesta inmunológica y consecuente producción de auto anticuerpos dirigidos a antígenos celulares.

Quiroz Soto CD, Hernández Lee A, Rosales Viquez M. Actualización del manejo general del lupus eritematoso sistémico en el embarazo. Revista Medica Sinergia. 2023 May 1;8(5):e1030.

Iles Cuasqui VE, Gómez Rojas IA, Cadena Pineda PA, Sigüencia Sanmartín JE. Actualización en el manejo del Lupus Eritematoso sistemático. RECIMUNDO [Internet]. 2022 Sep 27 [cited 2022 Nov 28];6(4):299–315. Available from: <https://recimundo.com/index.php/es/article/view/1852>  
Fondo: <https://clinalgia.com/wp-content/uploads/2020/09/lupus-eritematoso-sintomas-tratamiento.jpg>

# INCIDENCIA Y PREVALENCIA:

- La Fundación de Lupus de América Latina estima que **1,5 millones de estadounidenses**, y al menos **5 millones de personas alrededor del mundo**, tienen un tipo de Lupus.
- El lupus ataca principalmente a mujeres en edad reproductiva. Sin embargo, los hombres, los niños y los adolescentes también pueden desarrollar lupus.
- Según datos de estudios publicados en el país afecta a **60 por cada 100 mil habitantes**.

Datos y estadísticas sobre el lupus | Lupus Foundation of America [Internet]. www.lupus.org. 2022. Available from: <https://www.lupus.org/es/resources/datos-y-estadisticas-sobre-el-lupus>

[//www.lupus.org/es/resources/datos-y-estadisticas-sobre-el-lupus](https://www.lupus.org/es/resources/datos-y-estadisticas-sobre-el-lupus)

Perdomo LYF. El Lupus, una enfermedad priorizada en Cuba [Internet]. Sitio oficial de gobierno del Ministerio de Salud Pública en Cuba. 2021 [cited 2023 Oct 11]. Available from: <https://salud.msp.gob.cu/el-lupus-una-enfermedad-priorizada-en-cuba/>

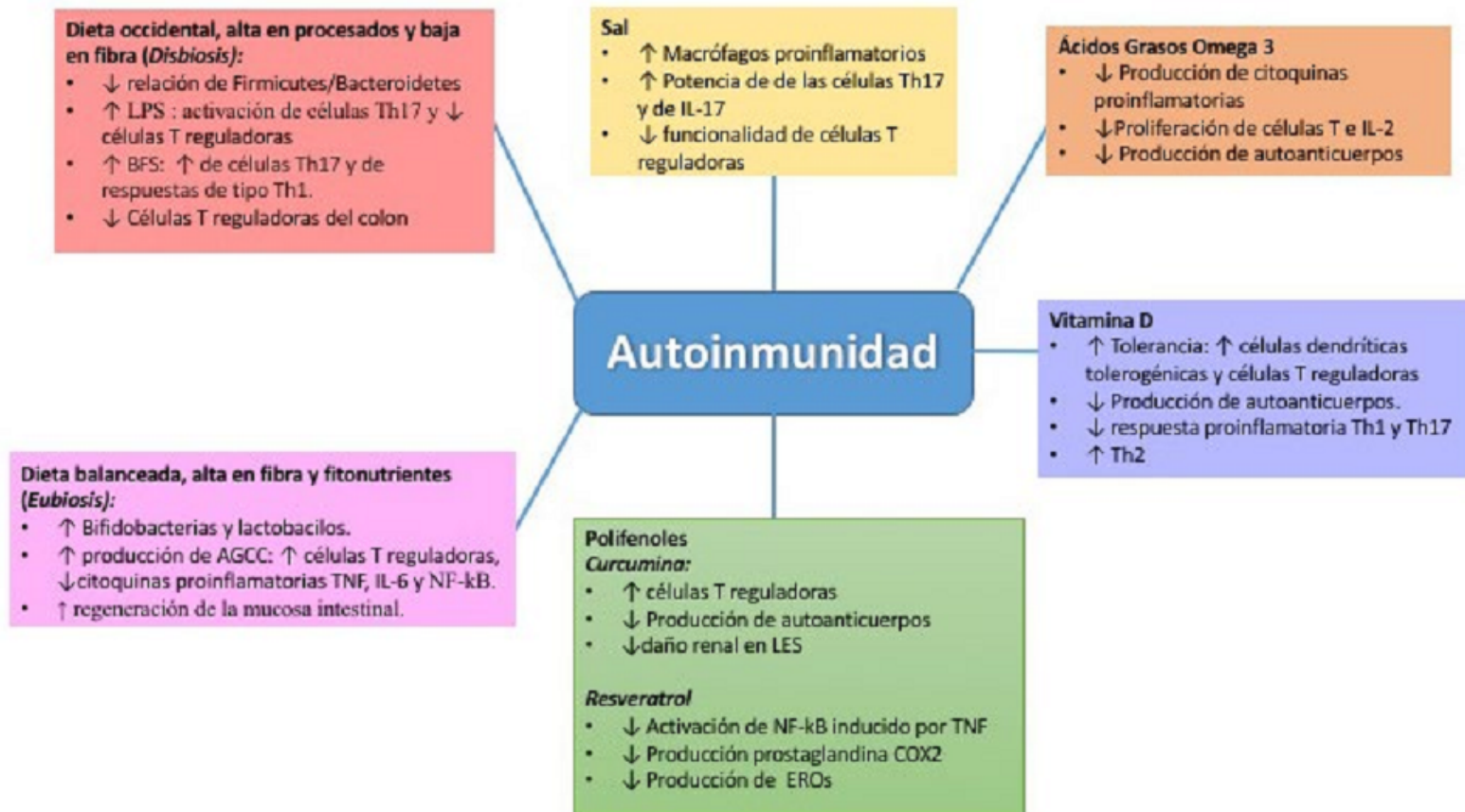
# COMPLICACIONES:

- **Infecciones.**
- **Renales:** Nefropatía lúpica.
- **Respiratorias:** Neumonitis lúpica, neumonía intersticial linfocítica, Hipertensión pulmonar, Tromboembolismo pulmonar, Hemorragia pulmonar.
- **Cardiovasculares:** Pericarditis, Miocarditis, Endocarditis, Arteriosclerosis precoz, Vasculitis, Fibrilación auricular.

# COMPLICACIONES:

- **Neuropsiquiátricos:** Psicosis, Convulsiones, Trastornos focales, Neuropatías periféricas, Trastornos del movimiento.
- **Gastrointestinales:** Vasculitis mesentérica, Enfermedad inflamatoria intestinal, Pancreatitis.
- **Oculares:** Conjuntivitis, Escleritis, Queratoconjuntivitis seca.
- **Hematológicas:** Anemia.

# Factores dietéticos y su relación con autoinmunidad:



NF-κB, factor nuclear kappa B; TNF, factor de necrosis tumoral; EROs, especies reactivas de oxígeno; COX2, ciclooxigenasa 2; AGCC, ácidos grasos de cadena corta; LPS, lipopolisacárido bacteriano; BFS, bacterias filamentosas segmentadas.

Existe una dieta específica para  
pacientes con LES????

**No!**



# Características de la Dieta en el LES

- Tratamiento nutricional individualizado.
- Los nutrientes que influyen en la inflamación de la enfermedad de manera directa son los lípidos, las proteínas, los carbohidratos y los minerales y vitaminas.
- La **Dieta Mediterránea** tiene un impacto positivo en la actividad del Lupus, en la acumulación del daño y en el riesgo cardiovascular.

Klack K, Bonfa E, Ferreira E. Dieta e aspectos nutricionais no lúpus eritematoso sistêmico. Revista Brasileira de Reumatologia [Internet]. 2012 Jun;52(3):395–408. Available from: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/GdDn9cjL4gLYghMXYMBjQn/?lang=pt>

Serrano E por NZ, Macía R por la DC. Dieta y lupus: ¿Qué debo y no debo comer si tengo lupus? [Internet]. Asociación Lupus Madrid AMELyA. 2022.

Available from: <https://lupusmadrid.com/dieta-y-lupus-que-debo-y-no-debo-comer-si-tengo-lupus/>

# Cómo distribuir los alimentos si tengo LES?



# Carbohidratos:

## Una dieta alta en fibra:

- ✓ Reduce el riesgo cardiovascular ya que actúa retrasando y bloqueando la absorción de colesterol.
- ✓ Ayuda a mantener un peso saludable.
- ✓ Retrasa la liberación de glucosa en sangre manteniendo un nivel estable de azúcar en sangre.



# Carbohidratos:

40-55% hidratos de carbono complejos como derivados de:

- ✓ Maíz.
- ✓ Trigo.
- ✓ Tubérculos.
- ✓ Harinas.



# Fibra

Son una fuente de fibra

Proporcionan energía

Mantienen los niveles

Te llenan

de azúcar en la sangre.

En lugar de

Elige

Mejor aún

Dulce



Frutos secos



Fruta fresca



Refresco



Jugo de frutas



Agua mineral con un poco de jugo



Pan blanco



Pan integral



Pan de 7 granos



Algodón de azúcar



Manzana acaramelada



Manzana



Galletas con chispas de chocolate



Galletas de avena



Fresas



Cereal azucarado



Cereal integral



Avena



Pasta



Pasta integral



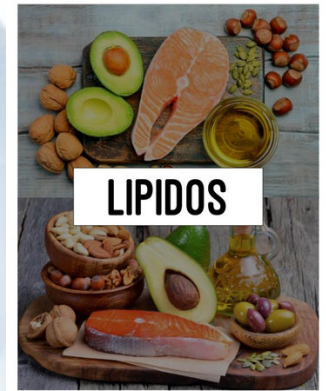
Arroz salvaje



# Lípidos:

Se evitará la deficiencia mediante el consumo de los siguientes alimentos:

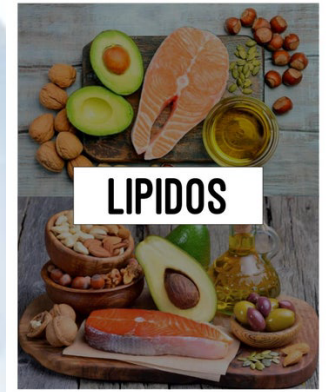
- ✓ Aceite de Oliva.
- ✓ Canola.
- ✓ Soya.
- ✓ Linaza.
- ✓ Nuez.
- ✓ Aguacate.
- ✓ Chía.
- ✓ Pescado (2-3 v/semana).



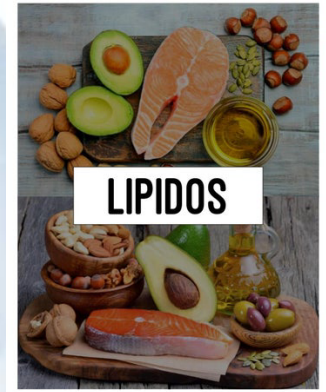
# Lípidos:

Se recomienda una **dieta baja en grasas saturadas** por lo que **se debe evitar:**

- ✓ Mantequilla.
- ✓ Manteca.
- ✓ Carnes grasosas.
- ✓ Embutidos.
- ✓ Leches enteras o con grasa.



# Lípidos:



**Ácidos grasos saturados y trans**



Aumento en los niveles de marcadores proinflamatorios y del riesgo de desarrollar enfermedades autoinmunes

**Ácidos grasos insaturados**



Parecen tener propiedades antiinflamatorias y se han relacionado con una disminución en el riesgo y gravedad de diversas enfermedades autoinmunes

# Macronutrientes:

**Tabla 3:** Distribución de Lípidos.

<b>Macronutriente</b>	<b>%</b>	<b>Tipos de grasas</b>	<b>Distribución</b>
<b>Lípidos totales</b>	25 a 35%	<b>Ácidos grasos saturados</b>	< 7%
		<b>Monoinsaturados</b>	< 20%
		<b>Poliinsaturadas</b>	< 10%

**Modificado por:** (Ibarra Briones & López Romero, 2018)

# Omega-3:

Se encuentra en fuentes de origen animal y vegetal como:

- ✓ Pescados.
- ✓ Nueces.
- ✓ Soja.
- ✓ Avena.



Ibarra Briones AE, López Romero LL. Tratamiento nutricional en pacientes con Lupus Eritematoso Sistémico [Internet]. 2018 [cited 2023 Oct 12]. Available from: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/4234/1/TRATAMIENTO%2520NUTRICIONAL%2520EN%2520PACIENTES%2520CON%2520LUPUS%2520ERITEMATOSO%2520SISTEMICO.pdf&ved=2ahUKEwjBipq8mOyBAxXKEIkFHZYZC9o4ChAWegQICRAB&usq=AOvVaw0zuwTPHgJs1vKRFYAer9rC>

Foto: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dolordecabeza.net%2Faumentar-el-consumo-de-omega-3-puede-ayudarte-a-controlar-la-migrana%2F&psig=AOvVaw3aEc5mKNe95qeWDL0q2CHc&ust=1697207479748000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CA8QjRxxqFwoTCJCJ1rLc8IEDFQAAAAdAAAAABAI>

# Omega-3:

## Beneficios:

- ✓ Reducen el riesgo de enfermedad coronaria.
- ✓ Ayuda a reducir la inflamación articular.
- ✓ Ayuda a disminuir la TA.
- ✓ **Modula la respuesta autoinmune** (inhibe la secreción de citoquinas proinflamatorias, inhibe la proliferación de células T y la secreción de IL-12, así como disminuye la expresión de moléculas MHC de clase II y la presentación antigénica)



García J, Bernabeu A, Del Mar M, Gutiérrez A, Celia A, Marín B, et al. Cuadernos de autoinmunidad [Internet]. Granada: AAEDA; 2017 Dec [cited 2023 Oct 11] p. 4–10. Available from: <https://aadea.es/wp-content/uploads/2018/01/Cuadernos-Autoinmunidad-A%C3%B1o-10-n%C2%BA-3.pdf>

Foto: <https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.dolordecabeza.net%2Faumentar-el-consumo-de-omega-3-puede-ayudarte-a-controlar-la-migrana%2F&psig=A0vVaw3aEc5mKNe95qeWDL0q2CHc&ust=1697207479748000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CA8QjRxqFwoTCJCJ1rLc8IEDFQAAAAdAAAAABAI>

# Aceite de Oliva Extra Virgen:

Ácido oleico



Disminuye los niveles séricos de citoquinas proinflamatorias (IL-18, IL-17 o IL-6)



Modulación de la respuesta inmune



Mejora en la progresión/gravedad de la enfermedad



# Proteínas:

Deben ocupar el 5-20% de la dieta.

De origen animal o vegetal:

- ✓ Carne magra (lomo, pollo sin piel, salmón, atún, yogurt descremado y quesos bajos en grasa).
- ✓ Frijoles.
- ✓ Avena.
- ✓ Pan integral.
- ✓ Arroz integral.



# Sales minerales:

## Sales Minerales



- ✓ **Calcio:** Evita o retarda la aparición de la osteoporosis, enfermedad que debilita los huesos causada o agravada por el uso de corticosteroides.
- ✓ **Sodio:** Se asocia a la hipertensión y al aumento de la excreción de calcio en la orina, lo cual aumenta el riesgo de osteoporosis, además contribuye a la retención de líquidos, causando hinchazón (edema).
- ✓ **Hierro:** Ayuda a prevenir o como tratamiento de las anemias crónicas de las enfermedades autoinmunes.

# Sales minerales:



## ✓ Selenio:

Tiene efectos muy beneficiosos en el sistema inmune, refuerza los efectos antioxidantes de la vitamina E y participa en actividades que ayudan a mantener las células saludables.

## ✓ Zinc:

Su deficiencia provoca trastornos neurosensoriales y la reducción de peso.

# Vitamina D:

**Se obtiene a partir de:**

- ✓ Alimentos de origen animal (pescados, lácteos enteros y huevos).
- ✓ Como respuesta a la radiación ultravioleta de la luz solar.



# Vitamina D:

## Beneficios:

1. Es capaz de inducir tolerancia.
2. Disminuye la producción y proliferación de anticuerpos por parte de las células B.
3. Disminuye la actividad de la enfermedad y los niveles de marcadores proinflamatorios.



# Vitamina E:

Tiene propiedades antioxidantes que protegen de los radicales libres, causantes de los procesos de envejecimiento y de algunas enfermedades.

**Se obtiene a través del consumo de:**

1. Cereales fortificados.
2. Almendras.
3. Aceite de girasol.
4. Aguacate.
5. Germen de trigo.



# Vitamina C:

Es un antioxidante que ayuda en la absorción del hierro.

Se encuentra en:

- Tomate.
- Brócoli.
- Naranja y otros cítricos.
- Fresas.
- Coliflor.
- Melón.
- Repollo.
- Pimientos verdes.



# Ácido Fólico:

El tratamiento del LES puede provocar deficiencia de folatos por lo que se aconseja para proteger contra trastornos gastrointestinales y mantener la producción de glóbulos rojos.



# Agua:

Se recomienda una ingesta diaria de **2.7 litros al día**.

La función renal se encuentra comprometida en pacientes con LES por lo cual además de una dieta restringida en sodio, se deberá controlar la ingesta de líquidos, para así evitar que el cuadro clínico se agrave.



# Contraindicaciones:



## ✓ ALFALFA:

Contiene al **aminoácido L-canavanina** y puede activar el sistema inmune y aumentar la inflamación.

Se ha asociado con la aparición de síntomas de la enfermedad:

1. Dolor muscular.
2. Fatiga.
3. Trastornos hematológicos.
4. Trastornos renales.

# Contraindicaciones:

## ✓ Equinácea:

Es un suplemento al que muchas personas acuden cuando tienen gripe o un resfriado. La equinácea estimula la actividad del sistema inmune y esto podría provocar brotes de lupus.

## ✓ Espirulina:

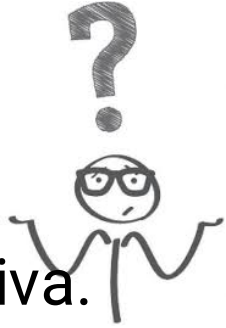
Es un alga unicelular rica en proteínas, vitaminas, minerales y oligoelementos. Estimula la actividad del sistema inmune y esto podría provocar brotes de actividad de la enfermedad.



**Se debe de evitar el consumo moderado de alcohol pues puede disminuir la eficacia de algunos medicamentos, crear adicción así como promover conductas inadecuadas.**

Ibarra Briones AE, López Romero LL. Tratamiento nutricional en pacientes con Lupus Eritematoso Sistémico [Internet]. 2018 [cited 2023 Oct 12]. Available from: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/4234/1/TRATAMIENTO%2520NUTRICIONAL%2520EN%2520PACIENTES%2520CON%2520LUPUS%2520ERITEMATOSO%2520SISTEMICO.pdf&ved=2ahUKEwjBipq8mOyBAxXKEIkFHZYZC9o4ChAWegQICRAB&usg=AOvVaw0zuwTPHgJs1vKRFYAr9rC>

# Entonces que puedo comer???



**Aceites:** Aceite de girasol, aceites con omegas 3, aceite de oliva.

**Quinoa** salteada al estilo arroz chino.

**Salsa tamari.**

**Lácteos:** Yogur griego o kéfir de leche de cabra (tiene más contenido nutritivo, menos lactosa y más probióticos) que la leche de vaca, queso, atúm, yogurt descremado.

**Pan integral, avena y arroz integral.**

**Carnes:** Atúm, salmón, pechuga de pollo sin la piel, pescados altos en omegas.

# Puedo comer:

**Granos:** bayas, frijoles, garbanzos, lentejas.

**Vegetales:** Crucíferos (brócoli, espinacas, col risada, coliflor), té verde, cúrcuma, aguacate, perejil, camote, hinojo.

**Chocolate amargo.**

**Jugos:** Jugo verde de espinacas, pepino, apio, perejil, jengibre, cúrcuma, pimienta negra, limón amarillo, manzana y semillas de chía (potente fuente de calcio), té verde.

# Puedo comer:

## Condimenta tu comida con especias antiinflamatorias



### Cúrcuma.

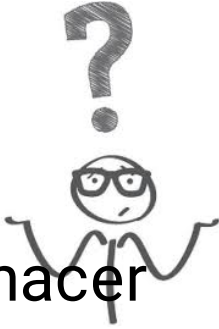
1. Reduce sustancialmente la proteinuria, el daño glomerular y los niveles de Anti-DNA.
2. Disminuye la TA.



### Jengibre:

Es reconocida por sus efectos antiinflamatorios y antioxidantes.

# Qué debo disminuir o eliminar:



Grasas trans (son las grasas que se endurecen y se utilizan para hacer pasteles, margarinas, las que están en la piel de la res).

Reducir el consumo de azúcar o fructosa, carbohidratos refinados (refrescos).

No comer germinados de alfalfa, ajo, productos que contengan melatonina, equinácea, espirulina.

Alcohol.

Carnes procesadas (ahumados, salados, salchichas) y mariscos.

Coca cola

# Conclusiones:

## **Beneficios de la dieta sana en el LES:**

Reduce la inflamación y otros síntomas al modular la respuesta del sistema inmune.

Mantiene los huesos y los músculos fuertes.

Combate los efectos secundarios de la medicación.

Nos ayuda a lograr y/o mantener un peso saludable.

Reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular.



# Nutrición en pacientes con Lupus eritematoso sistémico

AUTORES:

Dr. LUIS PEREIRA SARDUY \*

Dra. ALIUSKA GARCÍA CUBA \*\*

Dra. YENNI ACOSTA ABAD \*\*

Dr. GILBERTO RODRÍGUEZ PARRA\*\*\*

\* Médico General Básico. R3 en Reumatología

\*\*Especialista en MGI. R3 en Reumatología.

\*\*\*Especialista den MGI. R1 en Reumatología

Hospital Clínico Quirúrgico Lucía Íñiguez Landín  
Holguín  
2023