

DIETA

ANTIINFLAMMATORIA



Evitar

- Dulces (*azúcares*), bollería.
- Harinas (*arroz blanco, papa, yuca, plátano*).
- Gluten (*está en todos los productos de panadería, que contengan trigo, centeno y cebada*)
- Disminuir al máximo las carnes rojas, el cordero, cerdo, hígado, etc (*a máximo 1 vez por semana*). ***
- Chocolate (*si fuera imposible dejarlo del todo, limitarse a una pastilla de chocolate oscuro, de mínimo 65%, al día*) del tomado, usar uno que no contenga dulce y endulzar con stevia
- Café
- Legumbres (*frijol, alubias, garbanzo, lentejas, arvejas, habas*)
- Gaseosas, jugos y bebidas de cajas o lata
- Alcohol.
- Cafeína (*café, te, bebidas negras como coca cola y pepsi cola*)
- Comida chatarra (*hamburguesas, salchichas, pizza, ventas ambulantes, comidas rápidas*)
- Todos los fritos
- Leche y derivados lácteos, mantequillas

*** *Tener en cuenta que la vitamina B12 solo se encuentra en las carnes rojas y vísceras. En ese caso, si se presenta deficiencia, tomar suplemento de B12.*

Incluir

- Crucíferas: mostaza, rábano, berro, brócoli, coliflor, repollo, berza (*si producen gases, agregar semillas de mostaza o asafétida al prepararlas*)
- Te verde (*preferiblemente descafeinado*)
- Fibra: algunas frutas desecadas son mejor opción que los salvados, el bran, etc. No obstante, la avena en hojuelas, el germen de trigo, los cereales naturales sin dulce (*los muesli, granolas, etc*) y los salvados son buenas opciones.
- Pescados, de cualquier tipo (*evitar el atún y el mero, por la concentración de mercurio*).
- Lino molido: 3 cucharadas grandes al día, que aportan fibra y Ácidos grasos esenciales.
- Frutas: incrementar su consumo hasta que ellas sean la tercera parte de la comida diaria. Considere incluir batidos, extractos, sorbetes, ensaladas de frutas.
- Verduras: incrementar su consumo hasta que ellas sean aún más de la tercera parte de la comida diaria. Implica probablemente preparar más de un plato al día con verduras. Considere las sopas, cremas, ensaladas, salteados, cocidos, guisos, tortillas y en general, todas las formas de preparación de verduras. Son mejores las crudas o poco cocidas que las cocidas.
- Nueces: nuez de Brasil, nuez de nogal, castaña, macadamia, anacardo, avellana, almendra, etc (mínimo un puñado grande al día).
- Frutillas o berries (arándanos, goji, frambuesas, cerezas) un gran puñado de las secas o una porción gigante de las frescas al día.
- Semillas secas (girasol, calabaza, habas, garbanzos, soya o soja, maíz, ahuyama, sandía, ajonjolí, etc) un puñado al día.
- Proteínas (pescados, mariscos, huevo, quinoa, amaranto, tofu o queso de soya, tempeh o soya fermentada, germen de trigo, raíces chinas).
- Aceite de oliva extra virgen u otros aceites como los de canola, ajonjolí, soja o soya, semilla de uva, etc, pero extraídos en frío.
- Aguacate.
- Romero, jengibre y cúrcuma, ajo, cebolla.



- Las leches de soja o soya, avena, arroz, kamut, espelta, nuez de nogal, almendra, girasol, coco, nuez de Brasil, macadamia, quinoa, alpiste, y otras son muy buenos substitutos de los lácteos.
- Omegas (entre las fuentes importantes, están los pescados, las nueces, el aceite de oliva, las aceitunas, el aguacate, el coco y la harina de linaza)

Nota 1: La dieta debe parecerse a la que suponemos comía el hombre prehistórico, con las variaciones propias de la época mediterránea antigua: por eso en conjunto estas dietas se llaman paleomediterráneas.

Nota 2: El efecto debería sentirse en unas dos semanas. No obstante, cada persona procesa los alimentos de una manera diferente, así que es importante anotar todas las reacciones que uno observe... y comentarlas con el terapeuta, para ir explicando y ajustando el contenido de la dieta a la individualidad bioquímica.

Nota 3: Esta dieta debe seguirse por 4 meses y reevaluarla.

¿Quieres conocer más? Lee también:

- Alimentos que causan gastritis.
- Calorías por alimento.
- Inflamatoria.
- Dieta de eliminación.
- Tratamiento para la inflamación.
- Qué tan mala es la fructosa de alta densidad.