

DIETOTERAPIA

SALUD INTEGRATIVA

@dieto_terapia

@paulaarenas_terapiaintegrativa

Dieta Antiinflamatoria

Bienvenida! Soy Paula Arenas :)



Soy Fisioterapeuta Integrativa de profesión, además de coach de salud, especialista en bioenergética, experta en desarrollo personal y flores de Bach, especialista en biodescodificación y cambio de creencias, y dietista especializada en dieta terapéutica. Llevo 15 años de experiencia profesional, en los que me he ido desarrollando cada vez más en una visión integral de la salud y del ser humano.

En este documento te voy a explicar cómo empezar a hacer una dieta antiinflamatoria.

Para cualquier consulta puedes escribirme por privado en mi Instagram o enviarme un email a dietotp@gmail.com

DIETA ANTIINFLAMATORIA

Es necesario destacar la importancia de una dieta antiinflamatoria en la prevención y el tratamiento de numerosas enfermedades. La dieta occidental, rica en azúcares y harinas refinadas, productos lácteos y grasas saturadas muestra un marcado carácter pro inflamatorio. Numerosas enfermedades, algunas tan banales como el acné, ponen de manifiesto la relación evidente entre la dieta occidental y la inflamación. Presente en el 90% de adolescentes del mundo occidental, el acné es desconocido entre grupos tribales cuya dieta no incluye azúcar ni harina blanca. El efecto pro inflamatorio de azúcares, harinas refinadas y arroz blanco a través de su rápido efecto sobre la insulina-IGF, deben ser sustituidos por otros alimentos con efecto antiinflamatorio. Además será preciso equilibrar el consumo de ácidos grasos omega 3/6, aceites vegetales, grasas trans y grasas animales y disminuir la ingesta de sustancias tóxicas y contaminantes. En la actualidad, después del tabaco, la obesidad es el segundo factor de riesgo de padecer cáncer. Obesidad y cáncer comparten un mismo origen, que es su mecanismo inflamatorio.

Las sustancias químicas inflamatorias son capaces de alterar la respuesta eficaz de defensa del sistema inmune. Un poderoso factor pro inflamatorio llamado Nf- kB, está presente en la mayoría de los tumores y cuando se inhibe su producción es corriente que las células tumorales se vuelvan mortales de nuevo. La mayoría de agentes anti cancerígenos son inhibidores del Nf-kB. También son capaces de bloquear su acción pro inflamatoria las catequinas del té verde y el resveratrol del vino tinto, pero sobre todo la cúrcuma, de la que hablaremos después.

Una dieta mediterránea, donde abunde el ajo, la cebolla y el puerro, el perejil y el apio, los cítricos y el romero producirán un efecto antiinflamatorio natural gracias a sus compuestos de azufre, que actúan como antibacterianos, proapoptóticos y regulan los niveles de azúcar en sangre.

Conviene limitar (o eliminar!) la leche de vaca, que estimula el crecimiento de células grasas y la inflamación. Algunas algas y muy en especial el jengibre y la cúrcuma, poseen un efecto directo antitumoral inhibiendo el NF-kB. El chocolate negro es un potente antiinflamatorio.

La cúrcuma es el antiinflamatorio natural más potente identificado hasta la fecha. Mezclada con pimienta negra aumenta hasta 2000 veces su absorción, también se puede disolver en aceite de oliva.

Finalmente los ácidos grasos omega 3 están presentes en pescados grasos y reducen de forma potente la inflamación. Es preferible obtenerlo de peces de menor tamaño, como anchoas, caballa o sardinas, ya que muestran menor toxicidad para elementos pesados como plomo y mercurio que se encuentran en el tejido adiposo de los peces de mayor tamaño. El pescado congelado pierde el omega 3. Fuentes vegetales de omega 3 son las nueces y las semillas de chía y de lino.

La dieta antiinflamatoria no es una dieta para perder peso, ni un plan de alimentación por un tiempo determinado, es una propuesta nutricional para que dure en el tiempo y favorezca un buen terreno del organismo para ayudar a mantener el cuerpo en buen estado de salud.



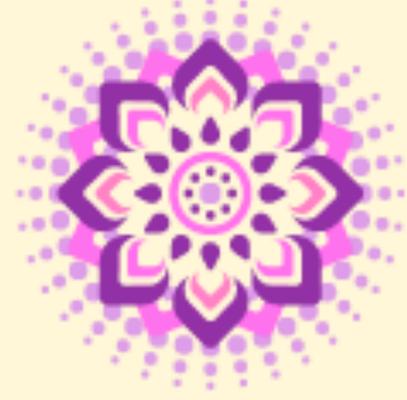
Beneficios para la salud



Al prevenir y reducir la inflamación crónica a través de la alimentación, contribuimos a una mejor salud en múltiples aspectos:

- ♦ Reducimos el riesgo de enfermedades como la diabetes, el cáncer, la obesidad, enfermedades cardíacas...
- ♦ Aliviamos los síntomas de enfermedades inflamatorias como la artritis, el síndrome de intestino irritable, la enfermedad de Chron...
- ♦ Disminuimos los niveles de colesterol, triglicéridos y glucosa en sangre.
- ♦ Mejoramos los marcadores de inflamación como la proteína C reactiva, homocisteína...

Alimentos a evitar



- ◆ Azúcares añadidos: jarabe de maíz de alta fructosa, fructosa, azúcar de caña, jarabe, dextrosa...
- ◆ Bebidas azucaradas: refrescos, bebidas gaseosas, zumos de fruta...
- ◆ Bollería industrial y productos horneados: galletas, tartas, pasteles...
- ◆ Caramelos y golosinas/chucherías.
- ◆ Grasas trans: alimentos con grasas "hidrogenadas" o "parcialmente hidrogenadas" como la margarina o el aceite de girasol
- ◆ Carbohidratos refinados: pan y harina blancos, pasta blanca, arroz blanco...
- ◆ Aceites vegetales refinados.
- ◆ Carne procesada.
- ◆ Comida preparada.
- ◆ Alcohol en exceso.

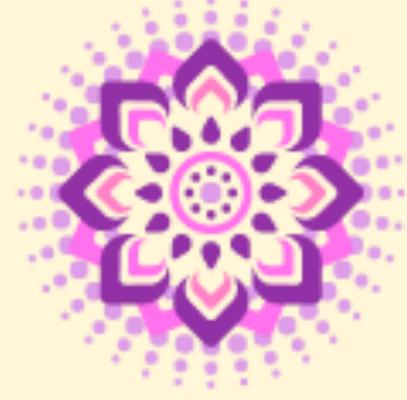
Qué comer



- ♦ Frutas y verduras: son importantes fuentes de antioxidantes como los carotenoides, que favorecen la reducción de la inflamación.
- ♦ Ácidos grasos omega-3: presentes en pescados azules como el salmón, las sardinas, los boquerones, la caballa, las anchoas y también en las semillas de lino, cáñamo, algas y nueces. También es importante utilizar alimentos ricos en grasas saludables como el aceite de oliva virgen extra (rico en ácido oleico, omega-9), el aguacate, el aceite de lino, el aceite de nueces.
- ♦ Hierbas y especias: como la cúrcuma, el orégano, el romero y el té verde, que contienen polifenoles y otros principios activos (como la curcumina y los curcuminoides en la cúrcuma), que favorecen la reducción de la inflamación y limitan la producción de radicales libres. También es especialmente indicado la pimienta cayena, rica en capsaicina, un inhibidor muy potente de un neuropéptido asociado con procesos inflamatorios.
- ♦ Proteínas saludables: si consumes carne mejor que sea ecológica porque hay una gran diferencia en el contenido de grasas saturadas y ácidos grasos omega-3 en animales que han pastado y que han comido grano respecto de los que no lo han hecho. Lo mismo ocurre con los huevos. Los ecológicos presentan un mejor perfil de ácidos grasos esenciales. Por tanto, el objetivo es reducir la cantidad de grasas saturadas y potenciar los ácidos grasos esenciales (omega-3 y omega-6). Otras fuentes de proteínas son las legumbres (testar proceso digestivo) y las proteínas con el tofu y el tempeh.

Plan de alimentación

1 semana



Lunes

- Desayuno: Té verde. Huevos con jamón y tomates con pepinos sazonados con sal del Himalaya, orégano y cúrcuma. Si hay hambre añadir nuez.
- Almuerzo: Ensalada de espinacas con pollo, zanahoria, tomate y nueces. Añadir albahaca y limón.
- Cena: Salmón con espárragos salteados.

Martes

- Desayuno: Batido Dorado. Tomates con albahaca y tortilla francesa hecha con aceite de coco.
- Almuerzo: Pollo con champiñones, brócoli y foie.
- Cena: Bacalao a la plancha y verduras salteadas (calabacín, coles de bruselas...)

Miércoles

- Desayuno: Un batido de leche de almendras con fresas o frambuesas y nueces.
- Almuerzo: Fideos konjac o arroz integral con brócoli y ensalada variada.
- Cena: Verduras salteadas con jengibre, gambas y romero.

Jueves

- Desayuno: Té verde. Tostadas de trigo sarraceno con jamón y tomate.
- Almuerzo: Salmón a la plancha y ensalada con frambuesas y orégano.
- Cena: Hamburguesa envuelta en una hoja de lechuga iceberg.

Viernes

- Desayuno: Yogur de coco con arándanos y semillas de chía.
- Almuerzo: Quinoa con verduras y orégano.

- Cena: Cogollos con anchoas.

Sábado

- Desayuno: Tortilla de jamón con tomate y aguacate, orégano y arándanos.
- Almuerzo: pollo al horno con limón y pisto de verduras con jengibre.
- Cena: Pescado y espinacas cocinadas en aceite de oliva, con cúrcuma y pimienta.

Domingo

- Desayuno: Batido morado. Tortitas de trigo sarraceno con chocolate negro.
- Almuerzo: Arroz con lentejas y verduras.
- Cena: Filetes de pollo con ensalada.

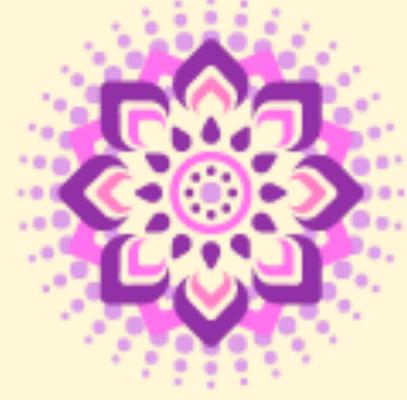
Intente variar entre las verduras y carne durante una temporada larga, ya que cada uno proporciona nutrientes diferentes y beneficios para la salud.

Aperitivos saludables



- Batido saludable
- Un puñado de nueces
- Aceitunas
- Chocolate negro 85%
- Un batido con leche de almendras o yogur con cacao en polvo o frutas del bosque
- Fruta con nueces
- pepino o zanahoria con guacamole o tzatziki

Comer fuera de casa



La mayoría de los restaurantes ofrecen platos de carne o pescado. Puede pedirse alguno de estos alimentos con extra de verduras.

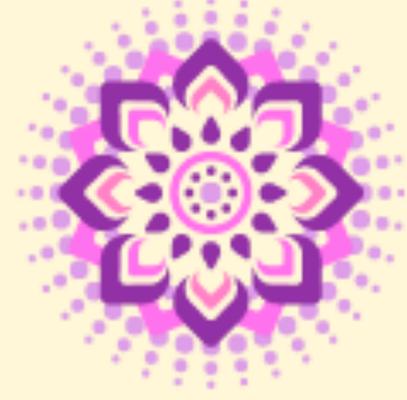
Las comidas con huevos también son una gran opción, como una tortilla o un revuelto. Otro plato ideal es una hamburguesa poco hecha. También podría reemplazar las patatas fritas por ensalada. Añada extra de aguacate o huevos.

Procura comer suficiente, sobre todo tener en cuenta que su elección tenga suficiente proteína y fibra (verduras) para no sentir la tentación de elegir postre más allá de un té o una infusión, ya que normalmente es raro que un restaurante tenga posibilidad de un postre sin azúcar o lácteos.



Fideos konjac con ternera y pimientos

Gripe keto



Aunque la dieta es completa, si estábamos habituados al uso continuado de azúcares refinados, puede que aparezcan algunos efectos secundarios al principio hasta que el cuerpo se adapte. Esto se llama gripe Keto por ser conocida especialmente por darse al instaurar una dieta cetogénica, la cual elimina al máximo la ingesta de carbohidratos. Se da más en aquellas personas donde el uso de procesados era alto.

Esto no es más que el mono de azúcar que dura unos días.

Estos síntomas pueden sentirse como una disminución en la energía y de la capacidad mental, un incremento en la sensación del hambre, náuseas, malestar digestivo y disminución del rendimiento en el ejercicio.

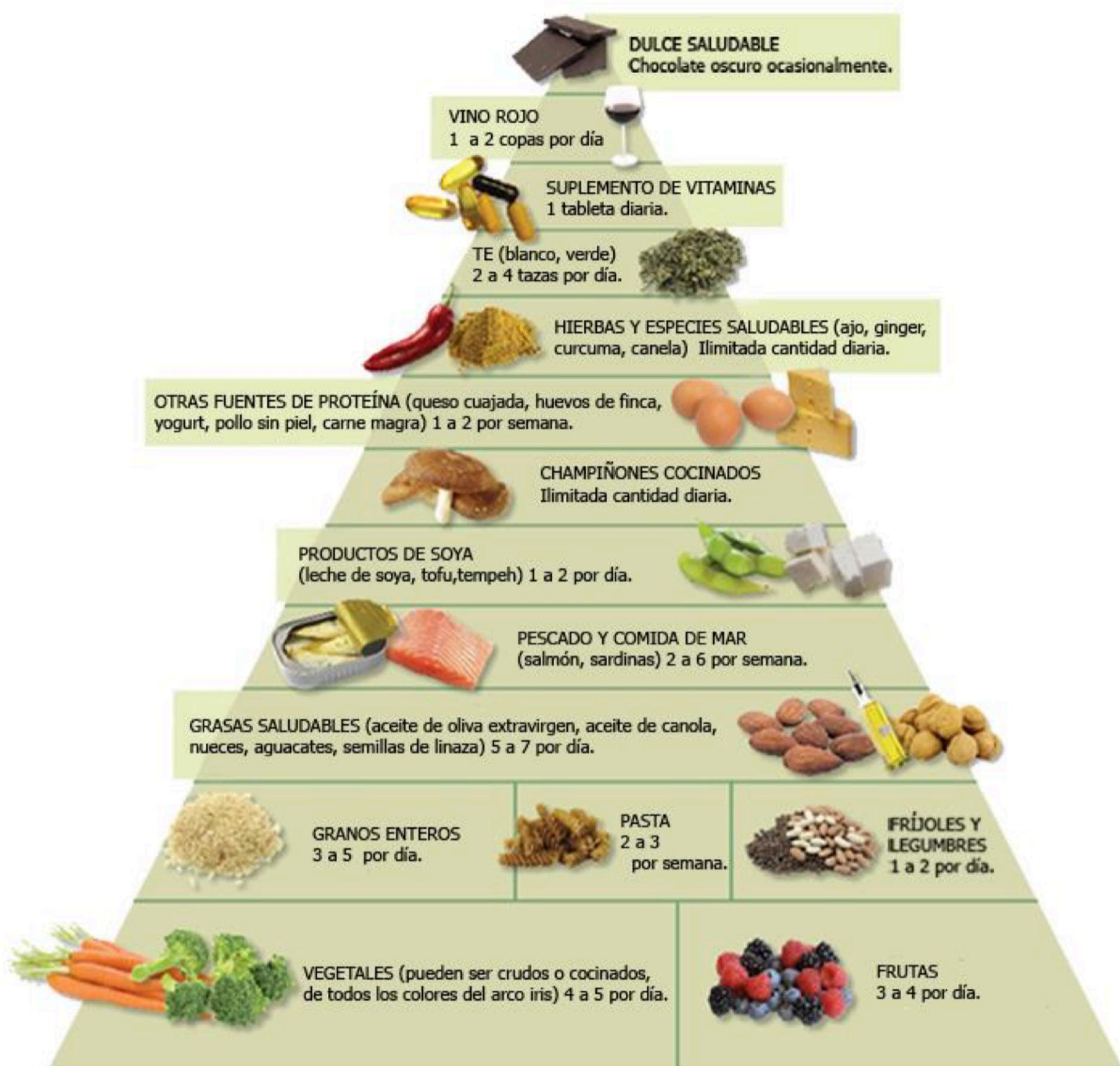
Para minimizar este problema, reduzca poco a poco el consumo de carbohidratos refinados, no haga cambios drásticos en la primera semana.

Al menos al principio, es importante que coma hasta que se sienta saciado y que evite restringir demasiado las calorías.

Te recuerdo que deberías tener claro el propósito de hacer esta dieta y pedir consejo a un nutricionista si es necesario. !A por ello!

Recuerda que puedes ponerte en contacto conmigo para cualquier duda

Tienes más información y recetas en mi Instagram



Pirámide de la dieta antiinflamatoria

Para favorecer una buena dieta antiinflamatoria es importante seguir estos consejos básicos:

- ◆ Incluir en la dieta tantos alimentos frescos como sea posible, y que sean de procedencia ecológica.
- ◆ Comer muchas verduras diferentes, frutas y setas, con variedad de colores.
- ◆ Comer crucíferas regularmente (col, brócoli).
- ◆ Eliminar grasas no saludables y alimentos procesados: margarinas, aceites refinados, fritos, comidas elaboradas con grasas trans, alimentos ricos en grasas saturadas (embutidos, carnes, lácteos, etc.).
- ◆ Eliminar harinas refinadas, azúcares y otros cereales con un alto índice glucémico.
- ◆ Incorporar cereal integral como el arroz integral, la quinoa o el mijo.
- ◆ Consumir a diario hierbas y especias como el tomillo, el romero, la cúrcuma, el orégano, etc.
- ◆ Eliminar alimentos que se sospecha que pueden causar sensibilidad alimentaria o intolerancia.
- ◆ Reducir el estrés, porque promueve un organismo acidificado.
- ◆ Incluir semillas oleaginosas y frutos secos (cuidado con el cacahuete).

Alimentos y plantas con efectos antiinflamatorios

Algunas plantas y alimentos poseen principios antiinflamatorios muy adecuados:

- **Cúrcuma:** Contiene curcumina, un principio antiinflamatorio.

Más concretamente, la curcumina bloquea la molécula NF-kB, una molécula de señalización inflamatoria que entra en el núcleo de las células y activa los genes asociados a la inflamación.

Varios estudios han demostrado que la curcumina puede ser tan eficaz como algunos fármacos antiinflamatorios, pero con un extra: sin efectos secundarios.

El consumo de cúrcuma se ha asociado a una mejora en los niveles de inflamación causados por artritis reumatoide o diabetes, entre otras enfermedades.

Asimismo, es importante señalar que el organismo humano no es capaz de absorber correctamente la curcumina, por lo que puede ser útil acompañar la cúrcuma con un poco de pimienta negra.

La pimienta negra contiene una sustancia denominada piperina de la que se ha demostrado que incrementa la absorción de curcumina en un 2000 % .

- **Hierbas ricas en timol** (limón, ajedrea, orégano, tomillo, albahaca): el timol tiene efectos demostrados como antiinflamatorios.

- **Jengibre:** El jengibre constituye uno de los mejores antiinflamatorios y analgésicos vegetales.

El jengibre se ha usado como remedio natural contra muchas dolencias y enfermedades a lo largo de los años.

Su historial de uso es extenso y una de sus propiedades más conocidas es su capacidad como agente antiinflamatorio.

El jengibre contiene un compuesto bioactivo llamado gingerol, responsable de sus efectos positivos en la inflamación.

En pacientes con osteoartritis, el consumo de extracto de jengibre reduce el dolor, así como la dosis de medicación.

Asimismo, el jengibre puede ser utilizado de manera tópica junto con canela, lentisco y aceite de sésamo como tratamiento eficaz contra el dolor y el entumecimiento que provocan la osteoartritis.

En otro estudio, 2 gramos diarios de jengibre disminuyeron el dolor muscular inducido por el ejercicio.

- **Piña:** Se trata de una fruta antiinflamatoria por excelencia. La piña contiene bromelina una enzima con propiedades antiinflamatorias y antiartríticas. Su efecto es mayor cuando se combina con cúrcuma.

- **Aceite de oliva virgen extra:** El aceite de oliva virgen extra es uno de los aceites más saludables que existen, junto con el aceite de coco. Destaca por su elevado contenido de vitamina K y vitamina E, así como grasas monoinsaturadas saludables, de las cuales la más abundante es el ácido oleico.

Según los expertos, el ácido oleico y el oleocantal, un potente antioxidante presente en el aceite de oliva, son los responsables de los efectos antiinflamatorios que posee esta grasa saludable.

Por un lado, se ha demostrado que el ácido oleico ayuda a disminuir los niveles de proteína C reactiva, un importante marcador de inflamación.

Por otro lado, el oleocantal es un compuesto activo que funciona de forma similar al medicamento antiinflamatorio ibuprofeno.

De acuerdo con las investigaciones, 3-4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (50 ml) equivaldrían en efecto antiinflamatorio al 10 % de la dosis de ibuprofeno recomendada para adultos.

- **Pescado graso o azul:** El pescado graso es una variedad de pescado extremadamente rico en ácidos grasos omega 3, una grasa saludable esencial que no puede ser sintetizada por el organismo humano.

Los ácidos grasos omega 3 han sido profundamente estudiados por sus diversas propiedades terapéuticas y se ha confirmado que su ingesta a través de la dieta o suplementos ayuda a reducir considerablemente la inflamación.

Algunos estudios han probado que la ingesta de alimentos ricos en omega 3 ayuda a disminuir el dolor que algunas mujeres sienten durante la menstruación, llegando a ser incluso más eficaz que el ibuprofeno.

En pacientes con artritis reumatoide, una enfermedad que afecta a las articulaciones, los ácidos grasos omega 3 presentes en el pescado graso reducen la inflamación provocada por esta dolencia.

Como dato a añadir, la inflamación crónica es uno de los principales factores de riesgo de numerosas enfermedades como las enfermedades cardíacas o la diabetes, las cuales pueden también ser mitigadas mediante el omega 3.

Algunos ejemplos de pescado graso incluyen salmón, trucha, sardinas, caballa...

- Cacao, chocolate negro: Los efectos antiinflamatorios del cacao son un hecho científico.

En materia de enfermedades cardiovasculares, se ha confirmado que los polifenoles presentes en el cacao mejoran los marcadores de inflamación en pacientes con un alto riesgo de enfermedad cardíaca, reduciendo así las probabilidades de sufrir aterosclerosis.

Los flavonoides del chocolate, un tipo de polifenol, son capaces de aumentar la biodisponibilidad de óxido nítrico, conocido por mantener sano el endotelio mediante varios mecanismos, uno de ellos es la reducción de los factores inflamatorios.

Por consiguiente, el consumo de chocolate negro o puro, con más del 70 % de cacao, es un buen antiinflamatorio natural y te brinda otros muchos beneficios.

- Aguacates/paltas: Los aguacates son una fruta especial.

Contienen una combinación única de grasas saludables, entre las que destaca el ácido oleico, el cual se ha demostrado que ayuda a disminuir los niveles del marcador de inflamación proteína C reactiva.

Además, consumir aguacate te proporciona grandes cantidades de fibra, vitamina K, ácido fólico, vitamina C, potasio y ciertas cantidades de vitaminas del tipo B y minerales.

En estudios recientes, se ha revelado la acción del AV119, un azúcar natural presente en el aguacate que puede alterar positivamente la respuesta inflamatoria de las células más jóvenes de la piel.

- **Frutos rojos:** Los frutos rojos son un conjunto de frutas que tradicionalmente crecían de forma silvestre, entre las que se encuentran las fresas, los arándanos, las frambuesas, las zarzamoras...

Esta especie de frutas destaca por su alto contenido de agua, fibra, vitamina C y otros compuestos vegetales.

Los frutos rojos contienen antioxidantes de la familia antocianinas, un pigmento natural responsable de su color, pero poseedor también de efectos antiinflamatorios.

Varios estudios han confirmado que el consumo diario de frutos rojos mejora considerablemente ciertos marcadores de inflamación.

- **Tomates:** Los tomates son una hortaliza muy común rica en vitamina C, vitamina A, vitamina K y varios minerales como el magnesio o el potasio.

Sin embargo, son otros compuestos del tomate los responsables de sus propiedades antiinflamatorias.

El licopeno es un pigmento natural, un antioxidante que destaca por su capacidad para reducir las respuestas pro inflamatorias asociadas al cáncer.

En una investigación llevada a cabo por varios científicos se encontró que el consumo de licopeno a través de tomates y productos derivados era mucho más efectivo que los suplementos de licopeno a la hora de reducir los niveles de inflamación.

Además, los efectos se incrementan aún más si preparas los tomates con aceite de oliva, ya que el licopeno se disuelve en grasa y, por tanto, su absorción por el organismo aumenta.

- **Uvas:** Al igual que los frutos rojos, las uvas contienen antocianinas, que ya he explicado que son un compuesto antioxidante capaz de reducir la inflamación.

De acuerdo con numerosos estudios, la mejora en los niveles de inflamación producida por el consumo regular de uvas puede reducir el riesgo de diversas enfermedades:

- ◆ Enfermedades cardiovasculares.
- ◆ Enfermedades oculares.
- ◆ Enfermedades asociadas a la edad.

Igualmente, una sustancia presente en las uvas, llamada resveratrol, posee numerosos beneficios saludables entre los que se encuentra la mejora de los marcadores de inflamación. Habría que tener cuidado con su alto índice glucémico.

- **Cerezas:** Los antioxidantes presentes en las cerezas, como las antocianinas o las catequinas, tienen importantes propiedades antiinflamatorias.

En distintos estudios científicos se ha confirmado que el consumo regular de cerezas calma el dolor y reduce la inflamación inducidas por el ejercicio físico.

Los efectos de las cerezas ácidas han sido más profundamente estudiadas, pero la ingesta de cerezas dulces también ayuda a reducir algunos biomarcadores de inflamación e incluso mantenerlos reducidos durante un largo periodo de tiempo.

- **Pimientos:** Los pimientos poseen una serie de sustancias con potentes efectos antiinflamatorios, por ejemplo, la capsaicina.

La quercetina, un antioxidante flavonoide presente en los pimientos se ha asociado a la prevención de infecciones e inflamación, así como a una reducción del estrés oxidativo y la inflamación en pacientes de sarcoidosis.

Otros antioxidantes, como el ácido ferúlico o sinapínico que encontramos en algunas variedades de pimientos, también se ha demostrado que poseen propiedades antiinflamatorias.

- **Brócoli:** El brócoli es una verdura crucífera increíblemente rica en vitamina C y vitamina K.

Gracias a su contenido en isotiocianatos, principalmente sulforafano, comer brócoli puede ayudarte a reducir la inflamación y prevenir enfermedades como el cáncer.

Además, al igual que los pimientos, el brócoli contiene el antioxidante antiinflamatorio quercetina.

Otras verduras crucíferas con los mismos efectos que el brócoli son la col rizada o las coles de Bruselas.

ZUMOS DE COLORES SALUDABLES



NARANJA

Ingredientes

- 4 zanahorias grandes o 5-6 más pequeñas
- 1/4 de limón (sin corteza)
- 1/2 manzana verde grande o 1 pequeña
- 1 cm de raíz de jengibre
- 1 cm de raíz de cúrcuma



DORADO

Ingredientes

- 2 tazas de leche de coco
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1/2-1 cucharada de miel cruda
- 1/8 cucharadita de jengibre el polvo (podéis echarle más si queréis notar un poco de picante)
- 1/8 cucharadita de cardamomo en polvo
- una pizca de pimienta negra



VERDE

Ingredientes

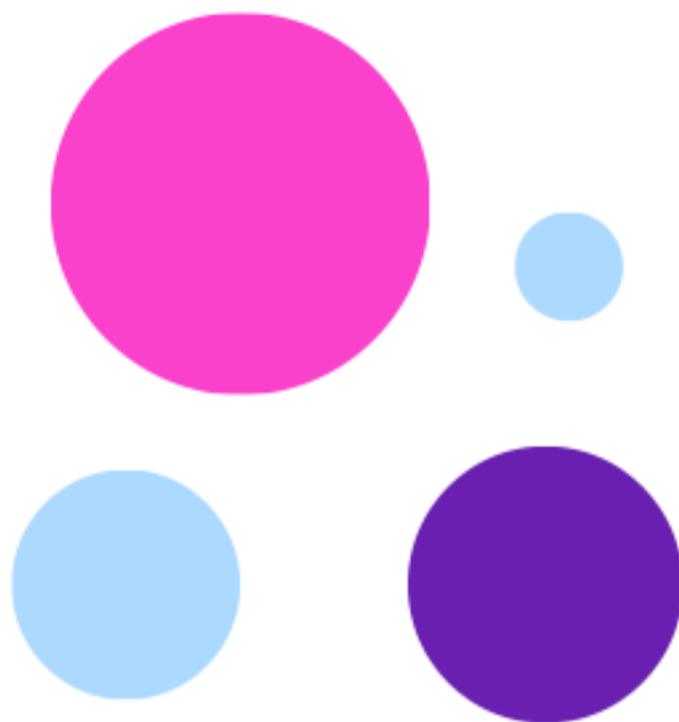
- 1/2 taza de piña
- Media manzana verde
- 2 tallos de apio
- Medio pepino
- 1 taza de espinacas
- 1 limón
- 1 pizca de jengibre



ROJO

Ingredientes

- 1 limón
- 1/2 pepino
- 1 manzana verde
- 1 remolacha pequeña o media grande
- 6 arándanos



DIETOTERAPIA

SALUD INTEGRATIVA

@dieto_terapia

@paulaarenas_terapiaintegrativa

dietotp@gmail.com

