

UNA GUIA SOBRE

Cambios antiinflamatorios en tu dieta



María Pastor García
Nutricionista y Biomédica
Nº Colegiado MAD000289

Tabla de contenidos

¿Quieres entender por qué ciertos cambios pueden ayudarte a mejorar tu inflamación?	01
Alimento: Cereales y harinas	02
Alimento: Lacteos	03
Alimento: Azucares y edulcorantes	04
Alimento: ¿Antinutrientes?	05
Alimento: Carnes y derivados cárnicos	06
Alimento: Grasas Vegetales	07
Estimulantes como el café	08
Otras bebidas	09
Extras	10

HOLA ME PRESENTO...

«Quiérete y nútrete como te mereces»

Soy María Pastor, bióloga sanitaria y nutricionista, una apasionada de la alimentación y fiel creyente de que a través de unos buenos hábitos de vida puedes mejorar tu salud. Como nutricionista clínico, mi trabajo no consiste únicamente en adaptar tu dieta a tus necesidades.

Gracias a mi formación complementaria de enfoque integrativo, abordo diversas patologías, metabólicas, autoinmunes (Tiroiditis de Hashimoto, celiaquía, artritis reumatoide, etc.), digestivas, y problemas hormonales que puedan estar relacionados con la alimentación, o puedan mejorar con cambios en ésta (dolores menstruales, síndrome de ovario poliquístico, transición a la menopausia. Otros)

Mi premisa, será siempre buscar tu bienestar, ya que la salud es un concepto holístico, nos centraremos en la alimentación, por supuesto, pero no dejaremos atrás emociones, hábitos de vida, etc. Ayudarte a mejorar tu salud de una forma dinámica, fácil, con mucha educación nutricional y material para que aprendas; consiguiendo que de verdad implementes los cambios necesarios en tu día a día y los hábitos que más se adaptan a mejorar tu situación, sin dejar de lado tus preferencias.

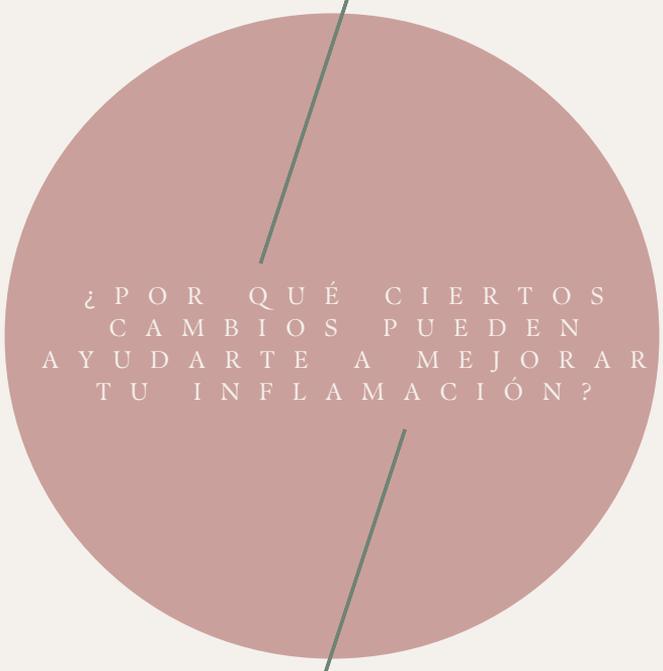


Encontraremos juntos propuestas de cambio, herramientas con las que sentirte mejor, más lleno de vida, más a gusto contigo mismo.

Seremos un equipo, y juntos, lograremos tus objetivos.

- *María Pastor*

01



¿POR QUÉ CIERTOS
CAMBIOS PUEDEN
AYUDARTE A MEJORAR
TU INFLAMACIÓN?

01

01

¿Por qué ciertos cambios pueden ayudarte a mejorar tu inflamación?

La salud es un todo, que no se te olvide

Lo primero que quiero que entiendas es que la salud es un todo.; y que la alimentación es solo una de las patitas de la mesa, que podemos perfilar en favor de nuestra mejoría.

Estas tablas te darán herramientas para el cambio pero, con ella, no pretendo demonizar alimentos, generar miedos o dicotomías en tu alimentación. Solo te animo a hacer pequeñas modificaciones, siempre que te apetezca y puedas llevarlas a cabo en tus rutinas.

Salvo patologías concretas, la flexibilidad es parte de una alimentación equilibrada de perfil antiinflamatorio. Esta flexibilidad no atiende a porcentajes concretos, a días de la semana específicos o a una excusa determinada para poder ingerir o no ciertos alimentos, solo se debería ajustar a tu apetencia, a la conexión contigo y con el disfrute sin culpa.

Y es que, como digo siempre, **¡sin salud mental, no hay salud física!** No hay nada más inflamatorio que el estrés crónico producido por buscar la perfección en tus rutinas. Suelta, relájate, escúchate y ... siempre que puedas, intenta hacer algunos de estos cambios para ir mejorando tu inflamación.

¡Empezamos!

De cada grupo de alimentos te animo a cambiar aquellos que puedan ser más inflamatorios por su alternativa. En notas explico especificaciones que debes tener en cuenta a lo largo del proceso.

02



ALIMENTO :
CEREALES Y
HARINAS

02

02

Alimento: Cereales y harinas. Panes y productos de panadería.



cambia...

Alimentos a base de trigo y altos en gluten.

Ya que en muchos casos, pueden favorecer la hiperpermeabilidad intestinal, activando el sistema inmune más de lo debido y con ello, incrementando la inflamación que podamos tener de base.

por...

Cambia el trigo convencional por opciones como la espelta, la avena, el teff*, el trigo sarraceno*, el mijo* o la quinoa *

Prioriza harinas sin refinar (integrales), ricas en fibra, y siempre que puedas, de larga fermentación (Ej panes de espelta de masa madre, fermentados, resultarán mucho más digestivos).

*opciones sin gluten

IMPORTANTE RECORDAR: No debes retirar el gluten si tienes problemas digestivos o inmunitarios y no has descartado previamente la celiaquía.

03



A L I M E N T O :
L A C T E O S

03

03

Alimento: Lácteos



cambia...

Sobre todo, evita derivados lácteos procesados, ricos en azúcares (Yogures de sabores, postres lácteos tipo flanes industriales, batidos preparados, entre otros).

Si necesitas un empujón adicional en tu proceso de salud:

Reduce lácteos de vaca.
Reduce los NO fermentados (leche)

por...

Prioriza de entre ellos, aquellos fermentados como yogurt, kéfir o quesos de calidad.

Preferiblemente de cabra/oveja o búfala.

Aunque las proteínas de la leche de animales más pequeños como la cabra o la oveja suelen resultar más digestivas y menos inflamatorias, es importante que valores qué te gusta, cómo te sienta y qué necesitas.

En caso de mucosidad recurrente trata de evitar lácteos de vaca y no abusar de los lácteos en general.

04



ALIMENTO :
AZUCARES Y
EDULCORANTES

04

04

Alimento: Azúcares y edulcorantes



cambia...

Evita abusar del azúcar añadido.

Los edulcorantes (naturales/artificiales) no resultan inocuos para tu microbiota intestinal

por...

De tomar azúcar, trata de hacerlo en su forma natural (miel de calidad, fruta y frutas deshidratadas, vegetales más dulzones como la remolacha ...)

En cuanto a los edulcorantes, prioriza Stevia o polialcoholes como el eritritol. Pero no abuses de su consumo.

¿Has probado a reducir el azúcar en favor de la canela Ceylán?

Recuerda que todo depende del contexto, en determinados escenarios, el azúcar puede ser hasta necesario para ti.

(Aprendiendo a flexibilizar comportamientos en una recuperación de un trastorno alimentario, en determinados momentos deportivos, o un día puntual porque Sí)

05



ALIMENTO :
¿ ANTINUTRIENTES ?

05

05

Alimento: ¿Antinutrientes?



cambia...

Presentes en legumbres
Frutos secos
Semillas

Sin procesar pueden resultar indigestas y proinflamatorias para algunas personas. A ti, ¿cómo te sientan?

por...

Prioriza legumbres germinadas, derivados fermentados o por lo menos con un remojado suficiente previo a su cocción (>12-14 horas).

A nivel digestivo, tolerarás mejor lenteja roja o las judías azukis si en general la legumbre te suele resultar difícil de digerir.

En cuanto a los frutos secos, remójalos y tuéstalos antes de consumirlos siempre que puedas. En crema 100% fruto seco también resultarán más digestivos.

Las semillas, molidas o pre-hidratadas.

Los antinutrientes generan problemas en casos de sensibilidad alimentaria, intestino con hiperpermeabilidad, o una inflamación acusada.

Pero siempre que haya un remojado, cocciones lentas, germinación o fermentación se reducirán enormemente, haciendo a los alimentos que los contienen, mucho más tolerables para tu digestión y sistema inmunitario.

06



ALIMENTO :
CARNES Y
DERIVADOS
CÁRNICOS

06

06

Alimento: Cárnicos y derivados cárnicos



cambia...

Carnes rojas y sobre todo, aquellas altamente procesadas (embutidos, derivados cárnicos de largas listas de ingredientes como salchichas u otros).

por...

Carnes de ave y animales pequeños (conejo o incluso cordero)

Carne roja (Pero de pasto) si quieres un consumo en tu semana

Embutidos de calidad (pollo cocido de alto porcentaje de carne o jamón ibérico, por ejemplo)

Siempre que puedas, escoge carne de buena calidad y procedencia.

No abuses de ésta y no descuides con ello en consumo de pescados.

Varía y disfruta.

07



ALIMENTO :
GRASAS
VEGETALES

07

07

Alimento: Grasas vegetales



cambia...

Aceites vegetales ricos en omega 6 (muy utilizados en alimentos altamente procesados como aceite de girasol o de soja entre otros)

por...

Incrementar el aporte de omega 3 en tu alimentación para mejorar tu inflamación. Para ello, ayúdate de semillas de chía y lino. Nueces. Pescados azules de pequeño tamaño.

Y priorizar como grasa principal en tu cocina el aceite de oliva virgen extra

El ratio omega 3-omega 6 tiene que estar en un equilibrio determinado para resolver eficazmente procesos inflamatorios.

No dejes de incluir pescados azules de pequeño tamaño en tu semana, varía tu alimentación (si tomas carne, que sea de pasto) y prioriza fuentes de grasa de calidad.

08



ESTIMULANTES

08

Estimulantes como el café



cambia...

Café torrefacto.
Solubles o en cápsulas de aluminio.

por...

ICámbialo por café de tueste natural, de buena calidad y trata de no abusar de éste.

En determinados contextos puede ser interesante cambiarlo por té matcha o incluso evitar estimulantes.

Trata de consumir café a partir de las 9,30 y no empezar el día "tirando" con él.

Endúlzalo con canela Ceylán.

Si lo consumes a diario, se consciente de cómo te sienta.

Tiene muchísimas propiedades interesantes, pero en casos de gastritis, úlceras o estrés crónico... mejor decirle adiós un tiempo.

09



O T R A S
B E B I D A S

09

Otras bebidas



cambia...

Alcohol. En todas sus formas.

Refrescos y bebidas azucaradas/edulcoradas.

por...

¿Has probado el kombutcha?

O hacerte tus propios refrescos con agua (con o sin gas) frutos rojos y/o pepino, lima o limón, menta y/o hojas de hierbabuena ...

¡Imaginación y disfrute del bueno!

De consumir alcohol hacerlo siempre con responsabilidad, en momentos ocasionales y priorizando aquellos de mayor calidad.

10



EXTRAS

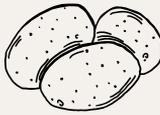
10

Extras: Las solanáceas (berenjena, tomate, patata, pimientos)

cambia...

En escenarios de **DOLOR** articular o mala tolerancia digestiva a éstas, puede ser una ayuda reducirlos durante un tiempo.

por...



Yuca, boniato o plátano macho.



Zanahoria (ej en salsas de zanahoria y remolacha vs tomate)



Calabacín

Si no hay ningún problema de inflamación general y/o articular, son alimentos que pueden y deben estar presentes en tu alimentación.

Ahora bien, para optimizar tu salud diversifica en la medida de lo posible. Ni todas las guarniciones tienen que ser patata, ni todas las ensaladas de tomate.

Conclusión

Ten en consideración esta tabla a la hora de priorizar determinados alimentos en tu semana; pero lo más importante es **no perder de vista la variedad** en pro de mejorar tu inflamación general.

Prioriza alimentos frescos, de temporada, ricos en antioxidantes. Si quieres relajar tu sistema inmunitario para evitar intolerancias a futuro, no te expongas día tras día al mismo tipo de pan, de frutas, de fuentes proteicas ... Diversifica, hazlo con mimo, con disfrute y añade especias con potencial antioxidante.

No dejes de escucharte por el camino, flexibilizando según tu situación particular.

Y es que, como os he dicho, lo que más inflama es el estrés. Así que, si un alimento notas que te sienta bien y te hace disfrutar más de tu rutina (ej. café de calidad con leche de vaca en tus mañanas), quizá, de toda la tabla. no tengas que poner el foco en la leche de vaca.

Sin disfrute la ansiedad se dispara y, con ella, el picoteo constante, que puede agravar la inflamación o la ansiedad / culpa para con tu ingesta.

Recuerda que todo suma. Y buscar la perfección nos aleja de la salud.

¡Gracias!



nutricionmpastor@gmail.com
www.nutricionmpastor.com