



Lic. Mariana Granados

SALUD Y BIENESTAR INTEGRAL

Dieta Antiinflamatoria

¿Qué es una dieta antiinflamatoria?

Una dieta antiinflamatoria es un patrón alimenticio diseñado para reducir la inflamación crónica de bajo grado, mejorar la salud intestinal, modular la función inmunológica y favorecer un entorno metabólico y hormonal más equilibrado.

Alimentos a evitar

- Azúcares refinados y jarabe de maíz alto en fructosa.
- Harinas refinadas y productos ultraprocesados.
- Aceites vegetales refinados (soya, maíz, canola industrial).
- Grasas trans y frituras industriales.
- Embutidos y carnes procesadas.
- Refrescos y bebidas azucaradas.
- Exceso de lácteos convencionales (según tolerancia individual).
- Gluten en casos de sensibilidad o patología intestinal.
- Alcohol en exceso.

Alimentos a incluir

- Verduras variadas (especialmente verdes y crucíferas).
- Frutas enteras y preferiblemente de bajo índice glucémico (frutos rojos, manzana, pera).
- Proteínas de calidad: pescado salvaje, huevos de libre pastoreo, carnes magras idealmente alimentados con pasto y/o orgánicos.
- Legumbres con moderación y correctamente preparadas para evitar antinutrientes.
- Grasas saludables: aceite de oliva extra virgen, aguacate, nueces, semillas.
- Alimentos fermentados naturales (según tolerancia).
- Hierbas y especias antiinflamatorias: cúrcuma, jengibre, romero.
- Caldo de huesos.

Técnicas de cocina recomendadas

- Cocción al vapor.
- Hervido suave.
- Horneado a baja temperatura.
- Salteado corto con grasas estables.
- Evitar frituras y alimentos

¿Cómo reducir antinutrientes?

Remojar legumbres y granos entre 8–12 horas antes de cocinarlos cambiando el agua de remojo un par de veces. Se puede agregar un chorrito de vinagre de manzana y/o un clavo de olor.

- Desechar el agua de remojo y enjuagar muy bien.
- Cocción adecuada y prolongada.
- Fermentación tradicional (masa madre, vegetales fermentados).
- Germinación de semillas y legumbres.
- Rotación alimentaria para evitar sobreexposición.

Recomendaciones

- Realizar un par de respiraciones lentas, profundas y pausadas antes de comer.
- Masticar lentamente y comer en un estado de calma para activar el nervio vago.
- Mantener horarios de comida regulares.
- Exposición diaria a luz natural.
- Dormir adecuadamente.
- Reducir estrés crónico.

