

Cap 4- Dieta Antiinflamatoria

Hola a todos y bienvenidos a un nuevo capítulo sobre Típ de Nutrición by Karent. En el día de hoy les hablaré sobre la dieta Antiinflamatoria y los alimentos, hábitos que tienen que ver con ella.

La dieta antiinflamatoria es un tipo de alimentación que tiene como objetivo reducir la inflamación del organismo. Este tipo de dieta es beneficiosa para muchas personas porque la inflamación es la raíz común de muchas enfermedades. Un ejemplo de una dieta antiinflamatoria es la dieta mediterránea. La dieta mediterránea es un plan de alimentación saludable para el corazón y para sanar tu cuerpo. Cuando sigues este plan de alimentación de forma regular, reduce el riesgo de:

- Muerte por enfermedad cardiovascular y accidente cerebrovascular.
- Cáncer y muerte por cáncer.
- Alzheimer, una enfermedad que afecta al cerebro, y Parkinson, una enfermedad que afecta el sistema nervioso.
- Diabetes tipo 2.
- Demencia.
- Fragilidad.
- Degeneración macular en personas mayores de 60 años.
- Asma infantil.
- Disfunción eréctil y disfunción sexual femenina.
- Síndrome metabólico.
- Artritis.
- Fibrilación auricular.

Como podemos ver este tipo de dieta presenta beneficios y es una gran dieta para sanar tu cuerpo y mejorar el rendimiento deportivo.

Que se debe comer en una dieta antiinflamatoria

1. **Verduras:** por su gran contenido en sustancias beneficiosas en lucha contra la inflamación, entre las que destacan las vitaminas (A,C y E), algunos minerales como el Selenio y el Zinc, y los polifenoles (sustancias que, aunque no se sean nutrientes esenciales, tienen gran poder antioxidante y son muy abundantes en vegetales frescos). Algunas de las frutas y verduras que mayor contenido de estos compuestos presentan para ayudarnos a combatir un estado de inflamación crónica son: Los frutos rojos, la familia de las coles (brócoli, kale, col de bruselas, etc.), granada, kiwi, piña, remolacha, uvas, papaya, tomate, ajo o cebolla.
2. **Carbohidratos:** Elija carbohidratos de índice glucémico bajo en lugar de alimentos de índice glucémico alto, y cereales integrales en vez de refinados. Ejemplos: el arroz integral, el arroz basmati, el arroz salvaje, la quinoa y la avena
3. **Proteína:** en este caso se pueden escoger de proteína animal o vegetal . como proteína animal se recomienda pollo, huevos, pavo y evitar las carnes rojas. Si se quiere comer carne debe ser de un corte que no presenta tanta grasa

Algunos ejemplos de proteínas vegetarianas son los frijoles, las legumbres, los frutos secos y los alimentos integrales de soja. **Ojo: Recuerda que las legumbres no presentan una proteína completa (su cadena de aminoácidos no es completa). En este caso no solo son proteína si no también carbohidrato (tómalo como un 50 % proteína y 50% carbohidrato)**

Pescados azules, nueces, semillas de chía o de lino son otra excelente fuente de alimentos que pueden ayudarnos a reducir la inflamación, pues están cargados de grasas poliinsaturadas, y en especial las del tipo Omega-3 (ω -3) , que pueden resultar otro método eficaz para modular el metabolismo de una forma más antiinflamatoria.

Algunos productos fermentados, como el caso de yogures o leches fermentadas de tipo kéfir, que contienen un gran número de bacterias probióticas, las cuales también pueden ejercer un efecto positivo, sobre todo a nivel intestinal, modulando la composición del microbiota en nuestro intestino



Figura 1. Como debería ser distribuida tu alimentación según una dieta antiinflamatoria

Que se debe eliminar y que se debe aumentar

*Eliminar los ácidos grasos parcialmente hidrogenados o grasas trans.

*Eliminar los alimentos de alto índice glucémico (azúcar, refrescos, zumos industriales, harinas refinadas) y restringir los saludables (frutas tropicales, miel, melaza, frutas deshidratadas, zanahoria cocida, remolacha)

*Aumentar la ingesta de aceite de oliva y ácidos grasos omega 3 del pescado azul, las algas, las semillas y los frutos secos.

*Hacer una ingesta abundante de verduras y frutas de índice glucémico medio o bajo.

*Hacer una dieta todo lo amplia posible y rica en pigmentos cargados de antioxidantes.

*Tomar cantidades adecuadas de fibra, presente en la verdura, los cereales integrales y los frutos secos.

Referencias

- Mart\U00Edn, R. (2023, 23 enero). Estas son las pautas para seguir una dieta antiinflamatoria. Grazia.<https://graziomagazine.com/es/articulos/estas-son-las-pautas-para-seguir-una-dieta-antiinflamatoria/>
- Belaustegui, D. I. (2022, 15 noviembre). Dieta antiinflamatoria, inflamación crónica y cómo controlarla. Vida Potencial. <https://www.vidapotencial.com/dieta-antiinflamatoria/>
- https://osher.ucsf.edu/sites/osher.ucsf.edu/files/2021-06/HEALER_Nutrition-Book_final_Spanish-language.pdf