

ALIMENTACIÓN ANTI-INFLAMATORIA

Haz fuerte a tu SISTEMA INMUNE
ahora más que nunca

**Aprende pautas sencillas y concretas
para que estos días mantengas tu
sistema inmune al 100%**

M^a Ángeles Díaz Martín
Dietista-Nutricionista Clínica
enformaSana.com



¡Hola!



Mi nombre es **M^a Ángeles**, estoy **Diplomada en Nutrición Humana y Dietética** por la Universidad Autónoma de Madrid. Por el 2005 acababa la carrera y me hacía emprendedora tanto offline como online

Mi proyecto acabó llamándose **enformaSana** a través del cual **acompañó a personas que están hartas del bucle dietas-frustración a alcanzar un estilo de vida que les permita sentirse atractivas, seguras, saludables y en conexión con ellas mismas.**

Estoy especializada en **Nutrición Digestiva y Coach de Salud**. Últimamente investigando sobre **Microbiota** y la relación **Intestino-Cerebro en el Alzheimer**.

Me encanta estudiar y he pasado por varias disciplinas como Naturopatía, Reiki I y II, Flores de Bach, Programación Neurolingüística, Coaching Nutricional y de Salud, Especialista en Nutrición Clínica, Postgrado en Nutrición e inflamación, abordaje nutricional del paciente oncológico, embarazo, gestión de negocio, mindfulness...



¿El porqué de esta guía?

Creo que la **Salud Global**, es un equilibrio entre varios factores que se interrelacionan, incluyendo a la alimentación, la gestión emocional, el contacto con la naturaleza y sus ciclos, el crecimiento personal y salida de la zona de confort, el ejercicio físico, nuestra Microbiota y las relaciones con los demás, incluyendo las personas y los animales. En este entramado cada uno debemos encontrar nuestro lugar, donde cuerpo y mente crecen, avanzan, aprenden y se superan.

He escrito esta guía movida por la necesidad de dar a conocer cómo lo que decidimos comer puede tener a nuestro sistema de defensas exhausto, trabajando todo el día, eliminando tóxicos y haciendo frente a un nivel de inflamación elevado que cronificado en el tiempo es la piedra angular de casi todas las enfermedades de Occidente.

En estos momentos por los que estamos pasando con el Covid19, es más que necesario que tengamos en cuenta el cuidado de nuestro cuerpo para que esté fuerte y sea capaz de enfrentar cualquier amenaza externa.

¿Preparado? ¿Preparada?



La alimentación hoy día

Muchos de nosotros nos pensamos que solo por el hecho de vivir en España, comemos la dieta mediterránea y qué equivocados estamos. Más bien comemos la **falsa dieta mediterránea**.

Hoy día la mayoría de las personas comen en función de los alimentos que ofrecen las tiendas, supermercados, máquinas expendedoras, bares o franquicias... muchos de ellos metidos en nuestro subconsciente gracias a los mil anuncios de comida procesada que vemos de continuo en la televisión.

Lo que podamos comer fuera de casa, en alguna de las comidas o cenas de la semana, esas que cubren nuestro ocio, no son el problema; siempre y cuando no sean a diario.

Me refiero más bien a nuestros hábitos alimentarios del día a día: lo que desayunamos, comemos, cenamos, los tentempiés que solemos tener en casa y con qué nivel de presencia comemos esa comida.



El problema es tener normalizado esta forma de comer

Desayuno	Galletas o pan blanco con mantequilla y mermelada junto con leche de tetrabrik, con azúcar o cacao azucarado.
Media mañana	Un sándwich de pan blanco con mortadela junto con una fruta (en el mejor de los casos) o con un café o refresco (da igual con o sin azúcar).
Comida	Pasta (da igual la de colores que la normal) con una pizca de carne y mucho tomate frito y ya: “yo es que solo como platos únicos”.
Merienda	Otro vaso de leche con alguna chocolatina o barrita de cereales (con mucha azúcar o miel o similar).
Antes de cenar	Queso curado con un trozo de pan blanco o unas patatas fritas.
Cena	Sándwich o pan con jamón o una ensalada o tortilla francesa o unos filetes empanados y de postre un yogur y unas onzas de chocolate.
	Como mucho 2 frutas al día en el mejor de los casos. Prácticamente nada de agua.



¿Qué es lo normal?

Igual que muchas personas tienen normalizada esa forma de comer, son muchos los que también normalizan muchos **síntomas corporales como normales**: dolores de cabeza, tensión muscular continua, hongos, eccemas, estreñimiento, efectos “yo-yo” continuos o subir de peso sin apenas comer...

Y es que el concepto normal no nos dice nada, (ya lo decía un profesor mío en una de sus clases de análisis clínicos), tan solo, que nuestro vecino tiene esos mismos síntomas. Por lo que, damos por hecho que será normal tenerlos... ya sea por la edad... por la genética...

Yo también pensaba que todos mis síntomas eran normales: intestino irritable por más de 10 años, síndrome de ovarios poliquísticos, mucho cansancio, cambios emocionales a extremos... hasta que empecé a darle a mi cuerpo otros alimentos y fui comprobando cómo esos síntomas fueron desapareciendo.

Ahí es cuando comprendí que la palabra normal, no significaba nada para mí. **Todos podemos elegir escuchar los síntomas que nos da nuestro cuerpo y poner remedio o no.**

Cuando tomas las riendas de tu salud, dejas de ser víctima del azar, la mala suerte o tu genética.



¿Qué es lo normal?

Esta forma de comer tan normalizada junto con otros hábitos de vida que más adelante te expondré; son la causa de que nuestro cuerpo curse con **inflamación crónica de bajo grado continúa**: la piedra angular de la gran mayoría de las enfermedades de hoy día.

Sí, hay algo en común en todas estas enfermedades y es la inflamación crónica a la que está expuesto nuestro cuerpo por un largo periodo de tiempo, hasta que nuestras células empiezan a dar fallo y con ello, enfermedad.

- **Cáncer**
- **Diabetes Mellitus**
- **Obesidad, Sobrepeso**
- **Problemas Digestivos**
- **Síndrome Metabólico**
- **Problemas Autoinmunes**
- **Enfermedades Reumáticas**
- **Fatiga Crónica y Fibromialgia**
- **Enfermedades Cardiovasculares**
- **Enfermedades Neurodegenerativas**
- **como el Alzheimer o el Parkinson**



¿Qué es exactamente la INFLAMACIÓN?

El típico ejemplo que siempre se pone cuando queremos explicar lo que es la inflamación, es el esguince. Cuando nos hacemos un esguince, ocurre un daño en el tejido (en este caso por un traumatismo) y ese daño abre una cascada de efectos para que comience su recuperación.

Eso es la **Inflamación aguda** y es producida por nuestro cuerpo de manera natural para hacer que el tejido vuelva a su normalidad. Es inflamación aguda porque a los días o semanas se recupera el normal funcionamiento del tejido. El estímulo que lo causó fue puntual, en este caso la torcedura del tobillo.

Ahora, imagina que el estímulo que genera el daño, no es puntual, sino que expones a tu cuerpo a algo que le genera una inflamación a diario, puede ser

- **la polución ambiental,**
- **aditivos alimentarios,**
- **bacterias,**
- **virus,**
- **hongos,**
- **nutrientes con la capacidad de hacer que nuestro sistema inmune quiera bloquearlos.**



¿y cómo hace esto nuestro sistema inmune?

Produciendo una cascada de reacciones, con la formación y vertido en circulación de citoquinas inflamatorias y linfocitos, que van a ir por nuestro cuerpo intentando bloquear o matar todo eso que sea extraño para nuestro sistema inmune.

Si esto es diariamente, varias veces al día, nos encontramos con lo que se llama **Inflamación crónica de bajo grado**. No nos produce dolor a priori, pero es la base de que nuestras células vayan quedando cada vez más expuestas al ataque de nuestro propio sistema inmune.

¿pero entonces, todos deberíamos de **enfermar** de lo mismo?

Déjame que te diga, que expuestos a una Inflamación crónica de bajo grado, cada persona va a desarrollar la enfermedad que sus genes dicten. **El punto débil que tengamos cada uno, va a ser cómo manifieste nuestro cuerpo la enfermedad.**

Cada vez está más claro que lo que va antes de lo que dicte nuestra genética son nuestros hábitos de vida. Si hacemos por estar inflamados de manera crónica, tenemos más papeletas de que se cumpla nuestra genética.

Los hábitos son modificables y son nuestra responsabilidad.



En el Cáncer...

Se sabe, por ejemplo en el Cáncer, que los factores genéticos hereditarios constituyen entre el 5-10% de las causas del cáncer. Y un **90% de las causas, al ambiente y el estilo de vida.** Entre ellos:

- **La alimentación 30-35%,**
- **El tabaco 25-30%,**
- **La Obesidad el 10-20%,**
- **El alcohol 4-6%,**
- **El 10-15% a otros factores como radiaciones, exposición solar y contaminantes químicos ambientales,**
- **El 15-20% a infecciones como el virus del papiloma asociado a cáncer de cuello de útero, el virus de la hepatitis asociado a cáncer de hígado y la bacteria H. pylori asociado al cáncer de estómago.**



Recuerda...

Ciertas sustancias, entre ellas las que llevan los alimentos, tienen la capacidad de hacer a nuestro sistema inmune que genere inflamación de manera proporcional a la frecuencia y cantidad de consumo. Y este tipo de inflamación crónica es la base de la gran mayoría de enfermedades de occidente.



¿Y qué tiene que ver la inflamación y el sistema inmune con nuestro **intestino**?

Tras el epitelio intestinal tenemos el 70% de nuestro sistema inmune, en lo que se llama tejido linfoide asociado a mucosa o GALT.

Al igual que tras el epitelio intestinal se encuentra esta cantidad de células inmunes, detrás de todas nuestras otras mucosas, como nariz, conjuntiva del ojo... se encuentran otros tejidos linfoides que albergan a nuestro sistema de defensas.

¿Qué hacen ahí?

Precisamente están ahí esperando por si entra algún patógeno, para bloquearlo y eliminarlo.

Como mencioné anteriormente, por la alimentación podemos estar ingiriendo **aditivos, bacterias, sustancias tóxicas que nuestro sistema inmune debe bloquear.**

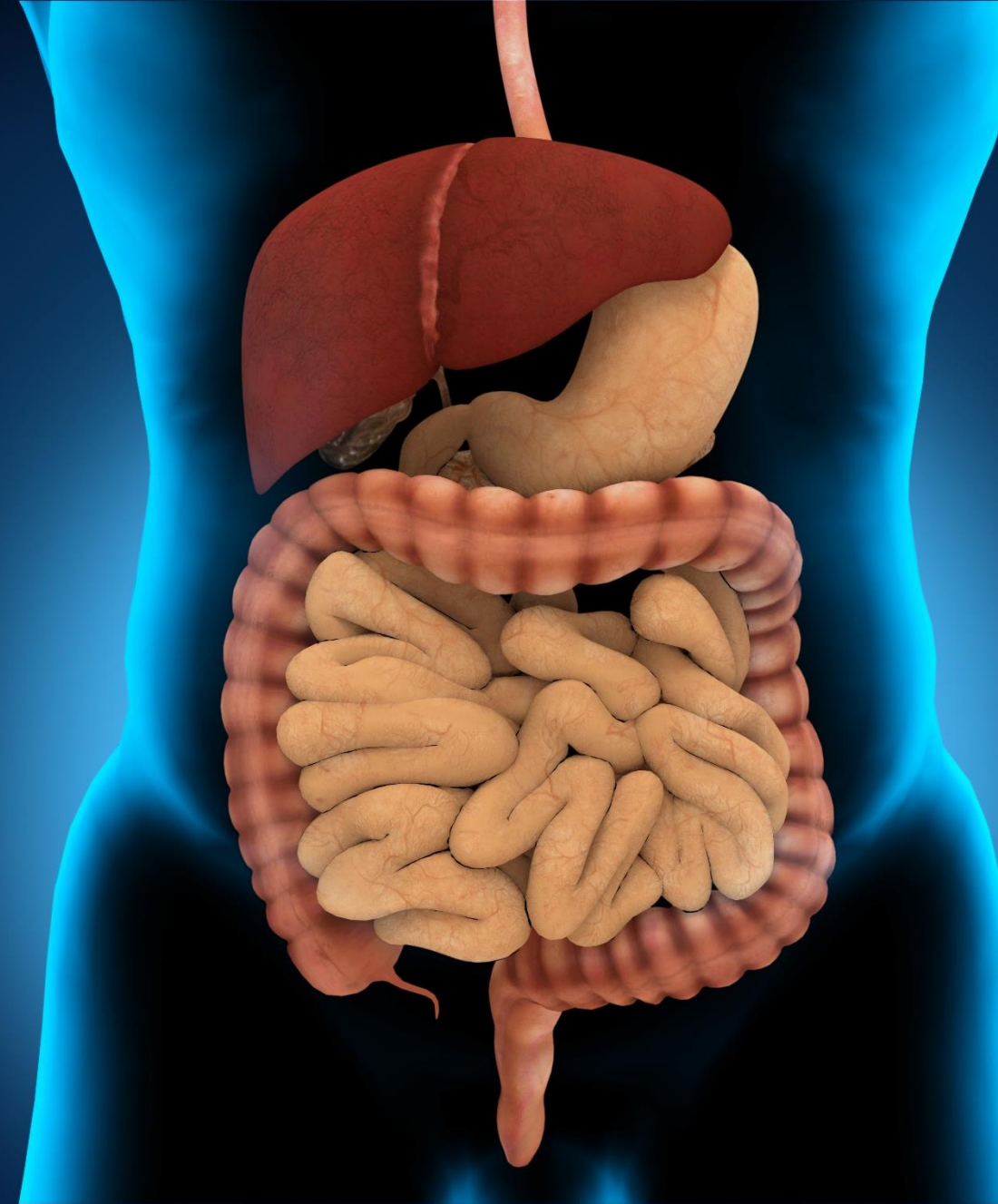
¿Cómo lo bloquean?

Mediante procesos inflamatorios, produciendo citoquinas inflamatorias para matar o bloquear la sustancia o microorganismo que tuviera intención de entrar en nuestro organismo.



¿Qué por qué me centro solo en el sistema inmune que está tras el **epitelio intestinal?**

Precisamente porque, comprende el 70% de todo nuestro sistema inmune y porque el intestino es el lugar donde se localiza la mayor entrada de sustancias externas hacia nuestra circulación y por eso ahí está nuestro sistema de defensas para como un portero de discoteca, dejar entrar o bloquear esas sustancias.



¿Pero, por qué va a querer nuestro sistema inmune **bloquear sustancias** que vienen de los alimentos?

Bueno, teniendo en cuenta que una persona al año puede ingerir más o menos una tonelada de comida, la cantidad de nutrientes y otras sustancias como aditivos, tóxicos o bacterias de la dieta que pueden entrar en el tubo digestivo es enorme, ¿no crees?.

Y sí, has oído bien, los alimentos y bebidas que tomamos vienen cargados de nutrientes que necesitamos, pero también y sobre todo con la dieta Occidental, **los alimentos o procesados que consumimos van cargados cada vez más de aditivos artificiales, sustancias tóxicas, bacterias, virus o incluso hongos.**

Además de la importancia de nuestro sistema gastrointestinal por albergar el 70% del sistema inmune tras su epitelio, nuestro tracto gastro intestinal tiene una superficie de entre 300 y 400 m² (100 metros de largo por 3 metros de ancho), superficie muy grande que puede dar entrada a una cantidad de toxinas muy grande. Entrando todas ellas en contacto con el sistema inmune.



Microbiota

Y por otro lado, nuestro tracto gastrointestinal, pero en mayor cantidad en los intestinos delgado y grueso, es donde está la mayor cantidad de nuestra Microbiota.

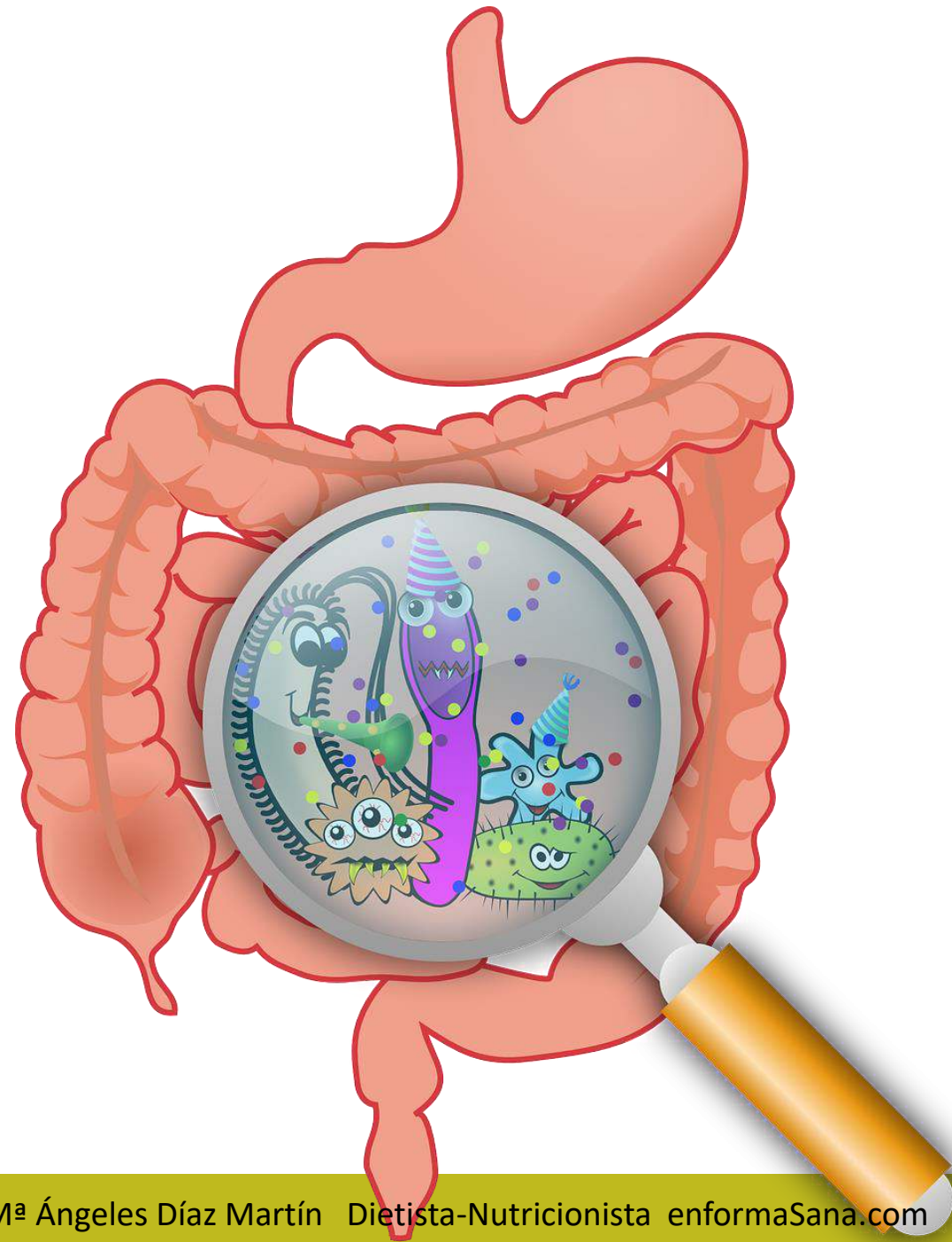
Esto daría para otra guía perfectamente, pero quiero solo mencionar que la Microbiota es el conjunto de microorganismos que habitan en nuestro cuerpo, siendo bacterias, pero también virus y hongos. Viven en nuestros cuerpos y mantenemos con ellos una relación simbiótica, en la que ambos nos beneficiamos.

Cuando nuestra alimentación es acorde a nuestra evolución (más adelante te explicaré), nuestra Microbiota permanece sana y con ella todo su metabolismo que tiene efectos en el nuestro. Ahora, la dieta Occidental, así como los hábitos de vida estresantes, comida rápida y procesada, mal sueño... afecta directamente a nuestra Microbiota.

Si nuestra Microbiota entra en desequilibrio, va a potenciar un nivel **extra de inflamación en nuestro cuerpo, lo que va a interferir en la expresión de nuestros propios genes para enfermedades** como Depresión, Alzheimer, Obesidad... va a bloquear la producción de neurotransmisores y de hormonas....



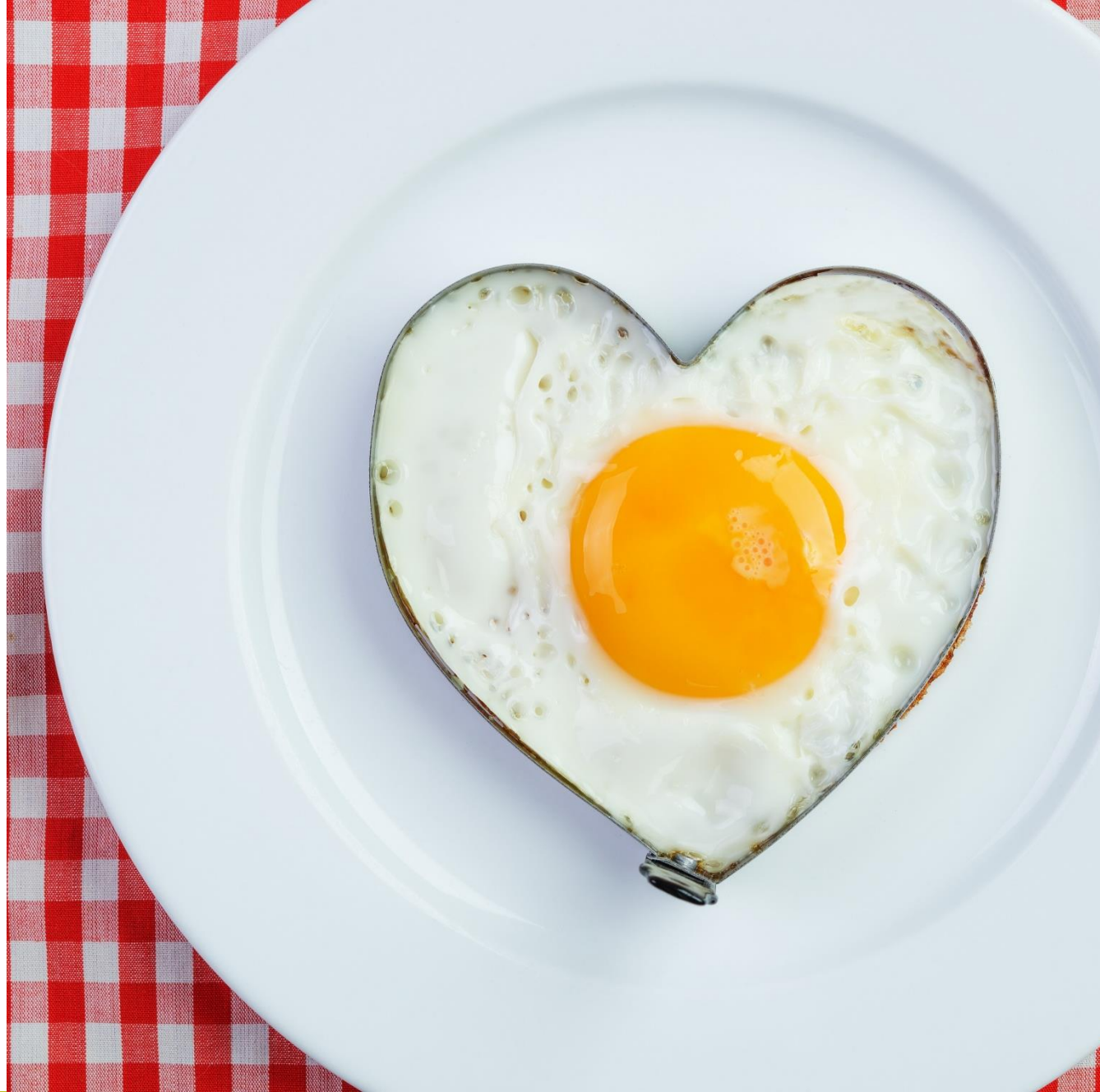
“Necesitamos tratar bien a nuestros bichitos, para que ellos también nos traten bien”.



Uff, ¿vaya lío no?

Sí, no quiero meter más contenido denso, solo espero haber captado tu interés en mejorar tus hábitos para mejorar tu salud global.

Empezamos con la 2º parte de la Guía, la práctica.



Las 12 acciones más inflamatorias que deberías evitar

- 1. Comer gluten a diario** varias veces. Sobre todo del trigo que es el que más tiene y más transformado está.
- 2. Comer lácteos de granja a diario** varias veces. Al ser alimentadas con cereales y no moverse mucho, su grasa es más inflamatoria y tienen más cantidad de grasa.
- 3. Comer azúcares o cereales refinados a diario** y varias veces. Azúcar, el pan blanco, las magdalenas de trigo, los cereales azucarados, los hojaldres, panes de molde...
- 4. Comer productos ultraprocesados**, con largas listas de ingredientes. En su origen fueron alimentos, pero por la transformación y la adición de tantos aditivos e ingredientes para que tengan más sabor y duren más en el tiempo, se alejan de materia prima. Mermeladas, bollería, panes sin gluten, embutido picado tipo mortadela...



Las 12 acciones más inflamatorias que deberías evitar

5. Comer grasas saturadas y trans a diario: tipo mantequillas vegetales, bollería, partes grasas de animales de granja...

6. Fumar y tomar alcohol.

7. Usar formas de cocinado como frituras, rebozados y tostados con mucha frecuencia.

8. No hacer deporte.

9. Ver las noticias negativas a diario.

10. No dormir bien ni suficientes horas.

11. No tomar el sol nunca.

12. Rodearte de personas tóxicas.



Los 5 pilares de la alimentación antiinflamatoria

1. Debe de ser una alimentación **libre de tóxicos, no envasada en plásticos, ecológica, de proximidad y de temporada.**
2. Debe de ser una alimentación rica en **grasas omega 3**, sobre todo de **pescados azules de pequeño tamaño** y semillas **lino y chía.**
3. Debe de ser una alimentación con una **carga glicémica baja.** Y esto significa reducir al máximo los cereales refinados y los azúcares.

4. Debe de ser una alimentación rica en **fibras vegetales** de las **verduras, frutas, legumbres, cereales de granos enteros y semillas.**

5. Debe de ser una alimentación rica **fitoquímicos**, que son sustancias presentes en los alimentos de origen vegetal con ricas propiedades antioxidantes, inmunomoduladoras, antiinflamatorias, y depurativas. Si destacamos algunas son, **uvas, frutos rojos, granada, piña, brócoli, y en general todas las verduras que podamos consumir en crudo, la maca, el té verde, especias como el orégano, tomillo, romero, cúrcuma, clavo, canela, jengibre, jalea real, cardo mariano, lino, chía, nueces, aceite de oliva...**





Consumir
alimentos
vegetales
de colores



Las 20 pautas antiinflamatorias concretas para tu día a día

1. Mucha Verdura diaria: ensaladas, batidos, cocidas, rehogadas... Toma tu ración diaria de Crudos: en batidos verdes, naranjas, morados, rosas, ensaladas, gazpachos ...

2. Las Frutas son muy sanas pero tampoco te pases, **3-4 diarias** es suficiente. Las frutas entre horas o previas a la comida o cena. ¡Con problemas digestivos, mejor nunca de postre!

3. Compra en pequeños Mercados de toda la vida, alimentos de **Proximidad y de Temporada**. Es lo más sostenible para nuestro planeta. Cada granito de arena suma en una u otra dirección. Además cuanto menos plástico menos toxicidad tanto para ti como consumidor como para la Tierra. Ganar & Ganar

4. Té verde, arándanos, frambuesas, cacao, granada, cerezas...
¡Los Antioxidantes a conciencia!



Las 20 pautas antiinflamatorias concretas para tu día a día

5. Las Semillas, nuestras aliadas que suman nutrientes: **Chía, sésamo, lino, amapola, calabaza...**

6. Frutos Secos, cuanto menos tratados mejor, Tostados o Crudos: **nueces, nueces de Brasil, de macadamia, almendras, avellanas, anacardos, pistachos...** son fuente de grasas saludables y micronutrientes.

7. Adiós al viejo paradigma sobre los **Huevos ¡son amigos! 7-12**

huevos a la semana, no son muchos y dan mucho juego a la hora de los desayunos y las cenas. Ecológicos o camperos mejor.

8. Carnes y pescados salvajes: **Como venao, buey, jamón ibérico, boquerones, sardinas, caballas, salmón de noruega, merluza...** Los productos que sean de animales criados en granjas o piscifactorías mejor con poca frecuencia semanal: cerdo, pollo, doradas y lubinas de ración, panga... Preferiblemente más pescado que carne.

Y nada de raciones pequeñas de carne, pescado, huevos, legumbres... **¡¡come hasta saciarte!!** Pero acompáñalo siempre de grandes cantidades de alimentos alcalinos como las verduras, los frutos secos, las legumbres y las semillas.



Las 20 pautas antiinflamatorias concretas para tu día a día

9. **Pescado azul** **SÍ**, **mínimo 2-3 veces/s**. Ricos en grasa omega 3 el Antiinflamatorio Natural. Prefiere siempre los pescados azules pequeñajos frente a los grandes, así no acumularás tanto mercurio. **Mejor sardinas, anchoas, boquerones, caballas...** que emperador o atún.

10. Las Grasas: las necesitamos, eso sí las buenas: **nueces, aceite de oliva, coco, aguacate, semillas.**

11. Granos Enteros Compra granos enteros, con sus cascarillas: **quinoa, arroz, trigo sarraceno, amaranto, espelta, centeno...** Y si quieres bizcochos muélelos para obtener su harina y haz tus propios bollos.

12. La Leche, no es necesaria a diario si tomas semillas, hojas verdes, frutos secos, y en general gran cantidad de verduras frente a las proteínas y haces deporte.



Las 20 pautas antiinflamatorias concretas para tu día a día

13. Endulza tus dulces caseros con **fruta seca, una buena miel ecológica cruda, stevia, azúcar de coco o panela, nada más.** Y en poca cantidad.

14. **Agua suficiente,** pero fuera de las comidas, ¡que dificulta la digestión!

15. **Planifica tu menú semanal y la lista de la compra.** Cíñete a comprar lo anotado y si quieres sumar algún extra sé consciente de qué compras. Muchas veces aquí reside el fallo, sin organización es fácil caer en el cocinar algo rápido o comer cualquier cosa. Llevar a cabo registros semanales ayuda a tener controlado el tema de las comidas pero sobre todo da paz, porque ya está hecho, no requiere gastar más energía pensando a diario ¿qué cómo hoy?

16. **Cocina con caldo siempre que puedas, al horno, en guiso, al vapor...** No abuses de la plancha.



Las 20 pautas antiinflamatorias concretas para tu día a día

17. Emociones tranquilas. No solo cuidar la alimentación es suficiente. Si lo que buscamos es sentirnos bien, mantente atento a tus emociones, proponte nuevos retos que te hagan sentir que estas vivo. Permítete espacios para conectar contigo, medita, camina, haz yoga, mindfulness, pinta, haz manualidades... Hay miles de libros, coach, webs que te pueden dar esa inspiración para seguir avanzando a tu ritmo y sin presiones. Cada persona somos un mundo.

18. Muévete, somos mamíferos y nuestro cuerpo está repleto de músculos para permitirnos el movimiento. En gimnasio, en casa, de camino al curro, sube escaleras, salta, haz flexiones en cualquier banco que te encuentres, baila, corre con tus hijos en el parque ...

19. Duerme lo suficiente, el descanso es vital, no te lo tomes a la ligera, si duermes mal, haz lo necesario para cambiar la situación: medita antes de ir a dormir, apaga la tele y lee, baja el ritmo un par de horas antes, pon luz cálida en casa...



20. Menú de 6 días, para que te sirva de inspiración

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Café o bebida vegetal ó infusión Porridge de avena con frutos rojos y 6 nueces	Café o bebida vegetal ó infusión Pan de centeno con tomate y jamón iberico	Café o bebida vegetal ó infusión Huevos revueltos con lacón	Café o bebida vegetal ó infusión Batido de frutas con espinaca y 10 almendras	Café o bebida vegetal ó infusión Tostada con huevo a la plancha y canónigos	Café o bebida vegetal ó infusión Magdalena de avena, manzana y cacao
Uvas con queso de cabra	Plátano + 5 avellanas y 1 pera	Granada con yogur de cabra y chía	Plátano con pavo	Batido de platano y fresas y chía	Plátano con pavo
Guiso de Venao con zanahoria Ensalada de tomate y canónigos	Ensaladilla de patata con 1 lata atún, aceitunas, 1 huevo, pepino, zanahoria, guisantes y mahonesa	Judías verdes con jamón Salmón al horno con mostaza. Canónigos de guarnición.	Lentejas con verduras y jamón. Ensalada de tomate con pepinillos y atún.	Paella de marisco con ensalada de tomate, pepino, aguacate y salmón ahumado.	Ensalada de garbanzos, granada, atún, pepino, lechuga, aguacate, zanahoria...
Macedonia de frutas con semillas y yogur de cabra	Pudding de semillas de chía con kiwi, ciruelas y cacao	2 frutas con 10 almendras	Yogur de cabra Magdalena de avena, manzana y cacao	Uvas con queso de cabra	Manzana con 2 cucharadas de crema de cacahuete
Crema de calabacín Humus con palitos de zanahoria + pavo	Brócoli al vapor Boquerones al horno 2 onzas de chocolate 85%	Ensalada de lechugas varias con aguacate, pollo cocido troceado, nueces...	Crema de calabacín con Merluza en salsa 2 onzas de chocolate 85%	Espárragos en salsa con lacón y huevo 2 onzas de chocolate 85%	Tostada de solomillo con queso de cabra. Ensalada de tomate





Gracias por llegar hasta aquí

Espero que ahora, con esta información tan valiosa de porqué es necesario empezar a comer bien, tengas el impulso, ideas y el convencimiento de que tu momento de mejora, es AHORA.
Sin hacer cambios drásticos (si no es lo tuyo) o sí, si quieres y te sientes cómodo con ese actuar.

Por mi parte seguiré confeccionando recursos, ideas, ebooks...
para ponerte más fácil el caminar por este sendero,
que sin duda te restará años de dolor y sufrimiento
Y te sumará años de bienestar y felicidad,
Lo que yo llamo, Salud Global.

Si tienes la necesidad de escribirme para comentarme algo relacionado con esta guía, puedes pasarte por:



enfor  aSana
NUTRICIÓN CLÍNICA PERSONALIZADA