



Alimentación Antiinflamatoria

GUÍA PRACTICA
CON 1 MENÚ ANTIINFLAMATORIO
PARA CADA ESTACIÓN

Mas allá de la alimentación



M^a Ángeles Díaz Martín
Nutricionista Clínica de enformaSana.com



Presentación

Soy Mª Angeles, Nutricionista Clínica desde el 2005. Me podéis encontrar en enformaSana.com

Estoy especializada en **sobrepeso, problemas digestivos y alimentación consciente.**

Si algo caracteriza mi trayectoria, es la búsqueda de un punto de conexión entre la medicina oriental, el conocimiento ancestral y la occidental, tan reciente y científica. Nunca me ha convencido la idea de que el cuerpo es un conjunto de órganos aislados. Tampoco que la mente y las emociones estén separadas de este cuerpo y que sean secundarias. Y tampoco me encaja no considerar el alma que somos o la unión con la naturaleza que somos y todo lo abarca...

Estas inquietudes me han ido empujando a formaciones diversas, unas oficiales y otras no tanto: Estoy Diplomada en Nutrición y Dietética por la Universidad Autónoma de Madrid, postgraduada en Nutrición Antiinflamatoria, Nutrición Funcional, Experta Universitaria en Nutrición Clínica, investigadora sobre salud intestinal y Alzheimer, Naturopatía, Reiki, Nutrición Energética, Flores de Bach, PNL, Coaching...

Este conocimiento me ha llevado a tener un criterio propio e intuitivo que uso en los tratamientos personalizados como en las formaciones que imparto y en la comunidad privada de enformasana.

Estos son algunos de los Valores de mi proyecto que trato de honrar con cada servicio, consulta, formación y compartir.

Valores de la Comunidad

Nutrir desde el Corazón - Practicando una Vida
Antiinflamatoria



Naturaleza - Tradición - Salud



Sencillo - Lento - Disfrute



Conexión - Pertenencia



Autocuidado - Conciencia - Sentir



www.enformaSana.com

Deseo que esta guía siembre la semilla de intención para hacerte cargo de tu salud global.

.



Índice de contenidos

1. ¿Qué es la Dieta Antiinflamatoria?
 2. ¿Qué es la Inflamación crónica de bajo grado?
 3. ¿Es terapéutica la Dieta Antiinflamatoria?
 4. ¿Qué tiene que ver el sistema digestivo con la Dieta Antiinflamatoria?
 5. Alimentos que prioriza la Dieta Antiinflamatoria
 6. Alimentos que evita la Alimentación Antiinflamatoria
 7. ¿Quiénes deben seguir la Dieta Antiinflamatoria?
 8. ¿Es muy cara la Dieta Antiinflamatoria?
 9. ¿Cómo hacer para que la Dieta Antiinflamatoria sea más económica?
 10. Suplementación en la Alimentación Antiinflamatoria
 11. Estilo de Vida Antiinflamatorio
 12. Un menú antiinflamatorio para cada estación
 13. Referencias
- 

1. ¿Qué es la Dieta Antiinflamatoria?

La dieta antiinflamatoria es la alimentación que permite a nuestras células trabajar de una manera eficiente. Para ello pone énfasis en consumir aquellos alimentos que aportan nutrientes esenciales y dejar de consumir aquellos que afectan al sistema digestivo, a la microbiota, a nuestro sistema inmune, es decir a los que inflaman o perjudican de alguna manera el óptimo funcionamiento celular.

2. ¿Qué es la Inflamación crónica de bajo grado?

Existe la inflamación celular, siempre ha existido y de hecho es necesaria para que se activen procesos antiinflamatorios y los tejidos recuperen su equilibrio.

El ejemplo de **inflamación aguda** que siempre se usa es el de un esguince. Tiene un comienzo, tiene un proceso inflamatorio claro y una resolución con la vuelta a la normalidad de los tejidos afectados.

Ahora, cuando ni el comienzo es claro, ni termina el proceso con la resolución de la inflamación, es decir que la inflamación inicial se cronifica es lo que se conoce como **Inflamación crónica de bajo grado**.

Actualmente la ciencia ha confirmado, que muchas de las patologías del siglo XXI, coexisten con una inflamación cronificada desde hace tiempo.

3. ¿Es terapéutica la Dieta Antiinflamatoria?

Si, es una dieta terapéutica porque favorece que el reciclaje celular se haga en un ambiente sano y por lo tanto se desarrolle correctamente.

Hoy día se sabe, en contra del viejo paradigma que creía que nuestros genes determinaban nuestra salud; que el ambiente al que exponemos a nuestro cuerpo, a nuestras células, es determinante para que desarrollemos o silenciamos la información que nuestros genes guardan.

Ese ambiente se refiere a los alimentos que comemos, a los que no comemos pero son necesarios, los tóxicos a los que nos exponemos, el nivel de estrés y cómo lo gestionamos, la calidad de nuestro sueño, la calidad del agua que ingerimos a diario..... Es decir la DIETA ANTIINFLAMATORIA, es un aspecto más del estilo de vida que reconduce nuestro cuerpo hacia la salud.

Si llevamos a cabo un ESTILO DE VIDA que permita que nuestras células generen energía suficiente, regeneren estructuras, resuelvan la inflamación celular, desintoxiquen de tóxicos, un correcto funcionamiento de las mitocondrias, del sistema endocrino ... nuestro cuerpo nos va a dar el máximo de SALUD que está escrito en nuestros genes.

4.

¿Qué tiene que ver el sistema digestivo con la Dieta Antiinflamatoria?

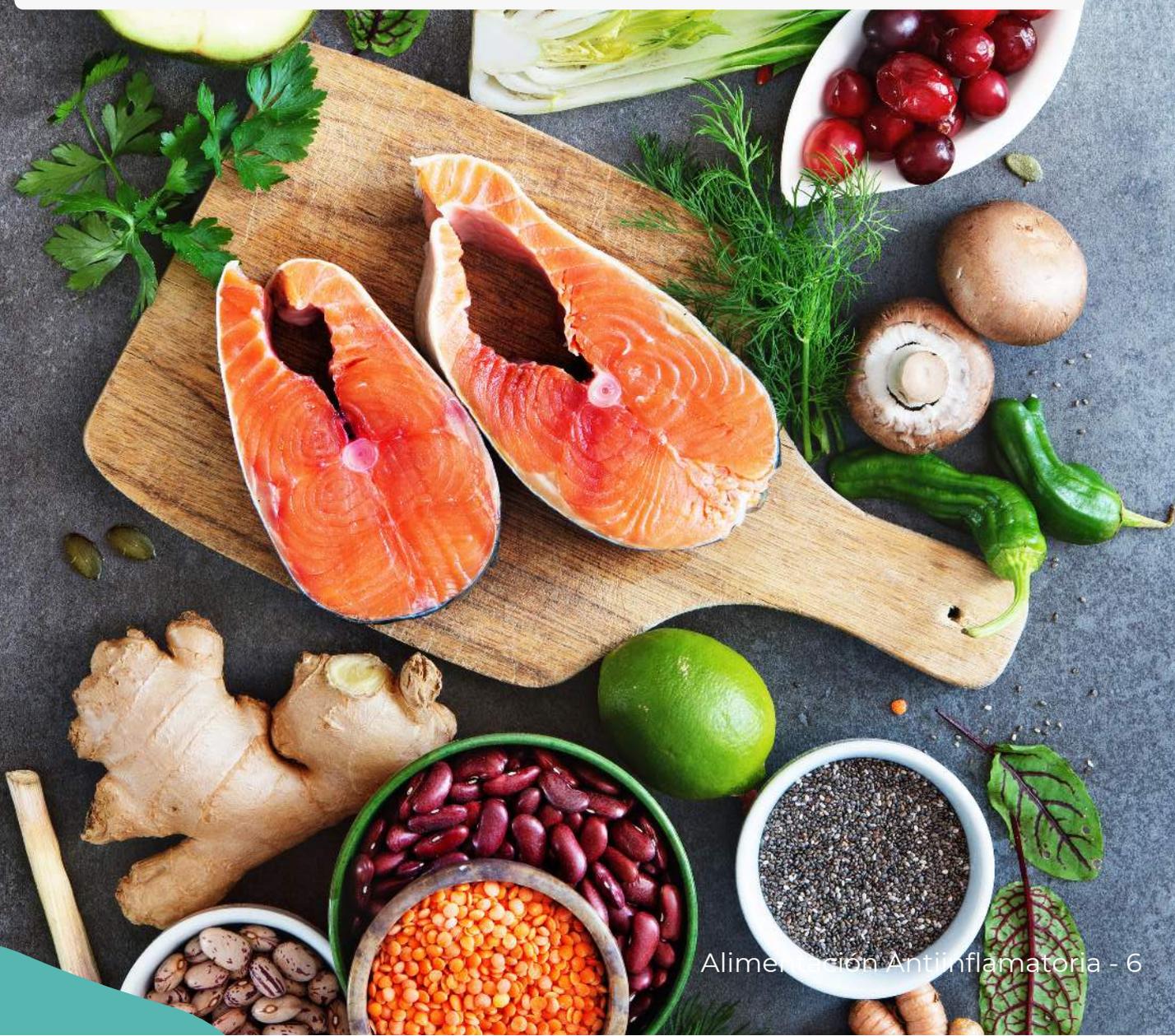
Mucho, porque quien se encarga de generar el equilibrio entre procesos inflamatorios y antiinflamatorios es nuestro sistema inmune que se aloja en un 70% tras el epitelio intestinal.

Los problemas digestivos, ya sea a nivel de producción de ácido gástrico, de enzimas digestivas, de motilidad, de absorción de nutrientes imprescindibles o disbiosis de la microbiota... afectan al funcionamiento del sistema inmune y su eficacia. Pudiéndose cronificar la inflamación celular.



5. Alimentos que prioriza la Dieta Antiinflamatoria

Hay diversos grados dentro de la alimentación antiinflamatoria, siendo más restrictivos en patologías concretas. Pero en general la dieta antiinflamatoria prioriza los alimentos en su estado más natural, que sean de temporada, orgánicos y de proximidad. Esto es importante porque los alimentos tienen más o menos nutrientes en función de lo castigada que esté la tierra, de si han estado expuestos o no a las inclemencias del tiempo, si han estado o no expuestos al sol, si el agua está o no contaminada. Todo está relacionado.





Vegetales. Deben de estar a diario, si es posible en todas las tomas. Cuantos más colores más **fitoquímicos y polifenoles**, los cuales tienen efectos antiinflamatorios, anticancerígenos, antioxidantes... **frutos rojos, vegetales verdes intensos, crucíferas, tubérculos, pseudocereales, especias, setas, algas, germinados, fermentados, frutos secos, semillas...**

Además los vegetales son fuente **prebiótica** para nuestra microbiota, es decir son el alimento de nuestros microorganismos y éstos deben de estar alimentados a diario para que gocen de diversidad, la cual está íntimamente relacionada con la salud digestiva y con nuestra salud en general.

Alimentos ricos en omega 3, y más concretamente tener una buena relación entre grasas omega 6 y omega 3. Para ello se debe aumentar las fuentes de omega 3 (**pescados azules pequeños como boquerones, sardinas, caballa, salmón...**) y reducir las de omega 6 (aceites vegetales, granos, soja, carne o pescados alimentados con cereales).

Carne de pasto. En la alimentación antiinflamatoria prima la calidad a la cantidad. Si solo puedes tomar carne de pasto 1 vez por semana está bien. Es preferible eso a comer pollo a diario.

Huevos camperos

Alimentos fermentados, como vinagre sin pasteurizar, chucrut, pikles caseros sin pasteurizar, yogur de cabra natural...

Otros como **el cacao puro, café arábigo natural, infusiones, fruta seca, la miel cruda...**

6 Alimentos que evita la Alimentación Antiinflamatoria

Los alimentos que la dieta antiinflamatoria deja fuera por ser proinflamatorios son:

- el azúcar
- todos los cereales refinados,
- los productos procesados,
- las grasas trans industriales,
- los animales alimentados con cereales ya sean terrestres como marinos,
- huevos de granja,
- alcohol,
- cereales con gluten,
- lácteos de vaca.



7. Quienes pueden hacer la Dieta Antiinflamatoria

La alimentación antiinflamatoria no es una dieta al uso, es un estilo de vida que parte de la toma de conciencia del todo que nos influye y al cual influimos con nuestras elecciones.

Cuanto más personas seamos las que consumamos este tipo de alimentación mayor oferta habrá y menor precio.

Todos nos beneficiamos de una alimentación antiinflamatoria, pero no existe una alimentación perfecta y única para todos. Nos corresponde a cada uno de nosotros probar y testar en nuestro cuerpo.

Sobre todo aquellas personas que sufren enfermedades como **Alzheimer, Alergias, Psoriasis, Liquen plano, Celiaquía, Esclerosis Múltiple, Sobrepeso, Obesidad, Síndrome Intestino Irritable, Depresión, Enfermedades Cardíacas...**

En estos casos siempre con la supervisión de su Médico y Nutricionista actualizado.

8. ¿Es muy cara la Dieta Antiinflamatoria?

No necesariamente, pero depende de con qué dieta estemos comparando. Esta alimentación se basa en potenciar la calidad, no tanto la cantidad

Si eres de los que te alimentas con patata, otro día arroz, otros dos días pasta, comes pan a diario etc. Es seguro que te va a resultar bastante más costosa. Pero si tu alimentación actual consumes vegetales y fuentes de animal a diario, no lo vas a notar a penas.

Aún así te comparto cómo puedes hacer para reducir el precio de tu lista de la compra.

9. ¿Cómo hacer que la Dieta Antiinflamatoria sea más económica?

La **carne de pasto** se puede tomar 1-2 veces a la semana. Puede ser menos o más según el caso. La **carne de conejo** así como la **carne de caza** son otras buenas opciones. Las formas de cocinado más saludables y más económicas son **en guiso con vegetales y tubérculos**.

Los **pescados pequeños** son los más económicos, tenemos que mirar bien que sean extractivos o salvajes y podemos consumirlos **en vinagre**, ya sean los boquerones como las sardinas. El salmón salvaje se puede comprar ya congelado y podemos **macerarlo** para consumirlo sin mucho cocinado incluso crudo. Comer los pescados macerados es una manera de ahorrar también en la cocina.

Los **huevos** son una de las mejores fuentes de proteína y de colina; de muy buena absorción. Además que son más económicos que otras fuentes de proteína animal y son muy versátiles en la cocina. Casan bien a cualquier hora y tanto con recetas dulces como saladas.

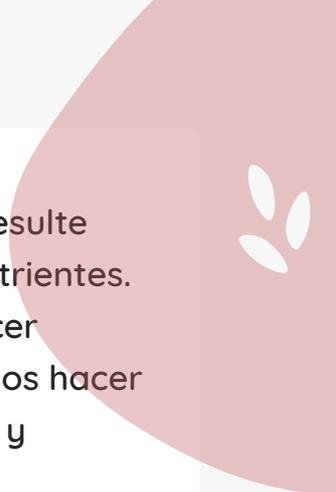
Las **legumbres** (para quienes las toleren bien) son otra forma de tomar proteína y carbohidratos sin que sufra mucho nuestra cartera. Un par de veces en semana si las toleras es perfecto. Y para tolerarlas bien, es imprescindible el remojo y cocción lenta.

Dentro de los Lácteos óptimos, estarían los de animal pequeño como cabra y oveja y fermentados como los quesos, el kéfir y el yogur. Los **yogures de cabra** se pueden hacer en casa, con **yogurtera** como antaño. Y el kéfir, se puede conseguir y tenerle en casa también, de manera que alimentándolo con leche de cabra ecológica, nos de yogures de muy buena calidad. No son necesarios a diario, un par de veces a la semana y modificando el tipo para aumentar la variedad sería suficiente.

Las **verduras** son la base de la dieta antiinflamatoria. Hay estaciones en las que se pueden tener en **macetas o en el jardín**, es una manera fabulosa de entrar en contacto con la naturaleza y sus ciclos. Además, otro punto a favor, es que podemos tener algunas que no venden fácilmente en las tiendas como diente de león, acedera, kale, achicoria y muchas otras. No requiere de mucho tiempo, es cuestión de poco a poco ir probando, comprando, familiarizándote con ellas y comprando otras.

Otra manera de abaratar trata de comprar un excedente en temporada y guardarlas en **salmuera**, es decir **crear nuestras conservas fermentadas** para ir tirando de ellas los siguientes meses. Pepino, brócoli, zanahoria, calabacín, coliflor, repollo...

El pan se puede hacer en casa con cereales integrales comprados en grano y molidos por nosotros. Tampoco es un alimento necesario a diario, aunque en nuestra cultura es casi obligatorio. Sería interesante cambiar a menudo del tipo de cereal, para aumentar la variedad. Otras fuentes de carbohidratos son los tubérculos, las frutas o cereales cocinados.



Los **frutos secos** comprados en crudo y el que más barato nos resulte según nuestras posibilidades. Todos son fuentes muy ricas en nutrientes. Una vez en casa podemos **tostarlos** nosotros, triturarlo para hacer **crema de fruto seco o de semillas como el tahini**, incluso podemos hacer nuestra propia y sana crema de chocolate con dátiles, avellanas y cacao.

El café, podemos comprarlo a granel y molerlo nosotros mismos

En la tienda

Ves después de comer: Con respecto a la acción de ir a comprar, es archiconocido el consejo de no ir a comprar con hambre, pues es mucho más fácil cargar con productos no aconsejados, seguro que muy palatables.

Lista de la compra: lleva todo lo que necesitas para tu semana anotado y no te salgas de ella.

Precio por kg: Además siempre que miremos la etiqueta del alimento que vamos a comprar, es importante ver el precio por kg. En muchas ocasiones es más barato un producto que viene con más cantidad que otro. Puede parecer que gastas más en ese momento, pero lo más seguro es que tengas una ración más que en la otra opción que parece más económica.

Paga en efectivo: Algo también importante que puede hacer que gastes menos en la compra, es que te conciencies en ir con dinero en efectivo. Nada de pagar con la targeta, sea mucho o sea poco. No. Intenta ajustarte al presupuesto que tienes. Para ello, ves con el dinero justo, así no hay posibilidad de gastarlo en ningún capricho de última hora.

Cocina en casa: Cada vez hay más opciones de productos ya cocinados, intenta evitarlos y tu bolsillo lo agradecerá. Cocina en casa todo lo que puedas: pan de masa madre, encurtidos, cremas, ensaladas, guisos, paellas.... evita todo lo medio cocinado o cocinado entero.

10. ■ Estilo de Vida Antiinflamatorio

La propuesta que tengo para ti, parte de mi propio camino, estudio, y experiencia. Somos un conjunto de organismos en comunicación constante. De echo el concepto de **ser humano** parece que dejará de usarse y pasaremos a llamarnos "Holobionte" lo que significa: **entidades formadas por la asociación de diferentes especies que dan lugar a unidades ecológicas.**

Somos **cuerpo físico** con todas nuestras células que están en comunicación entre ellas y con todos los microorganismos que habitan en nuestro cuerpo: la microbiota (bacterias, virus, hongos...)

Pero también tenemos **cuerpo emocional y mental** con su influencia directa en muchos de nuestras respuestas físicas y comportamentales.

Nuestros pensamientos y emociones influyen en la expresión y función de nuestras células.

Y lo que engloba a todo esto que es nuestro vehículo aquí en la tierra, es nuestro **Ser o Conciencia o Alma**, como tú lo llames, está bien. Esa conciencia observadora de todo lo interno y externo.

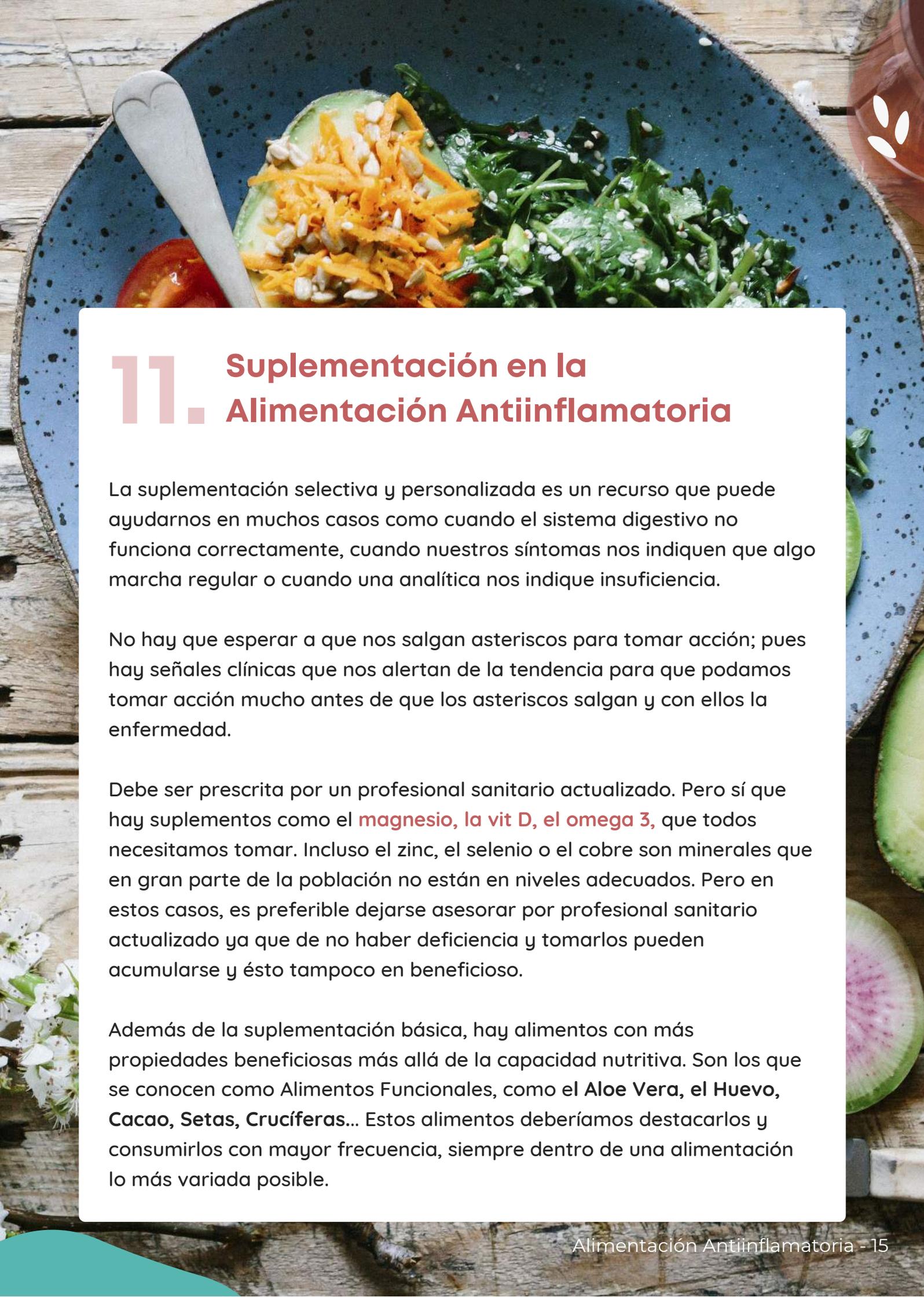
Y no queda ahí, sino que vivimos en interrelación con **los demás** y desde ahí surge la oportunidad de aprender a gestionar lo que la interacción nos causa, muchas alegrías pero también en muchos momentos incomodidad o estrés.

Además de la interacción con los demás, vivimos en la **Tierra**, somos naturaleza y como parte de ella, nos afecta todo lo que a ella le afecte. Si la tierra, el agua o el aire están contaminados, nosotros también.

Dentro de este contexto, es lógico pensar que:

- alinearnos con los ritmos de la naturaleza hará trabajar mejor a nuestras células y microbiota.
- si aprendemos a gestionar nuestras emociones tendremos relaciones más sanas y con ellas, mejor salud.
- si hacemos que el estilo de vida que practicamos sea coherente con nuestras necesidades, esto hará que la salud sea no un fin, sino una practica que se cultiva día a día disfrutándolo de ello.
- Si cuidamos de que nuestra alimentación sea lo más limpia y sin tóxicos, además de contribuir en nuestra salud, estaremos sumando para que entre todos se consiga una comida limpia y respetuosa con todas las partes implicadas.

Y así, nuestro estilo de vida, debe de ser cuidado desde el cuidado de lo más importante que eres tú.



11. Suplementación en la Alimentación Antiinflamatoria

La suplementación selectiva y personalizada es un recurso que puede ayudarnos en muchos casos como cuando el sistema digestivo no funciona correctamente, cuando nuestros síntomas nos indiquen que algo marcha regular o cuando una analítica nos indique insuficiencia.

No hay que esperar a que nos salgan asteriscos para tomar acción; pues hay señales clínicas que nos alertan de la tendencia para que podamos tomar acción mucho antes de que los asteriscos salgan y con ellos la enfermedad.

Debe ser prescrita por un profesional sanitario actualizado. Pero sí que hay suplementos como el **magnesio, la vit D, el omega 3**, que todos necesitamos tomar. Incluso el zinc, el selenio o el cobre son minerales que en gran parte de la población no están en niveles adecuados. Pero en estos casos, es preferible dejarse asesorar por profesional sanitario actualizado ya que de no haber deficiencia y tomarlos pueden acumularse y ésto tampoco es beneficioso.

Además de la suplementación básica, hay alimentos con más propiedades beneficiosas más allá de la capacidad nutritiva. Son los que se conocen como Alimentos Funcionales, como el Aloe Vera, el Huevo, Cacao, Setas, Crucíferas... Estos alimentos deberíamos destacarlos y consumirlos con mayor frecuencia, siempre dentro de una alimentación lo más variada posible.

12. Menú antiinflamatorio Invierno

A continuación comparto ejemplos de Menús Antiinflamatorios, 1 por cada estación.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Caldo de huesos con espaguetis de arroz, huevos y vegetales: zanahoria y brócoli	Coliflor al vapor y rape plancha con mayonesa casera de oliva.	Wok de verduras (trigueros, setas, cebolla...) con quinoa cocida y lacón a la plancha	Crema de zanahoria con brócoli salteado por encima. Trucha a la plancha	Ensalada de endibias, manzana, nueces, ahumados Carne de pasto con limón a la plancha
Rúcula con aguacate, anchoas, p. de calabaza y cáñamo. Pollo a la plancha	Ensalada de canónigos, zanahoria y aceitunas Boquerones en vinagre y altramuces	Caldo de huesos con huevos poché y vegetales: zanahoria y brócoli	Tortitas de espinaca rellena con jamón y queso	Crema de zanahoria con huevo y jamón Boquerones en vinagre

DESAYUNOS

Fruta + Achicoria/infusión/café/Bebida vegetal

Pan de sarraceno con jamón, aceite, orégano y ajo

Fruta + Achicoria/Infusión/café/Bebida vegetal

Huevos revueltos con calabacín y aguacate. Con semillas de sésamo por encima.

Menú antiinflamatorio Primavera

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Ensaladilla de coliflor</p> <p>Salmón a la naranja</p>	<p>Ensalada de arroz con atún, gambas, huevo cocido, tomate, AOVE...</p>	<p>Ensaladilla de coliflor</p> <p>Conejo especiado</p>	<p>Guiso de pollo con patata</p> <p>Ensalada</p>	<p>Ensalada con humus de remolacha</p> <p>Caballa escabechada</p>
<p>Combinado de setas y huevo</p>	<p>Crema de espinaca y calabacín</p> <p>Conejo especiado</p>	<p>Crema de espinaca y calabacín</p> <p>Humus de remolacha</p>	<p>Ensalada de lechugas, nueces, manzana, pollo, huevo cocido y jamón seco en microondas</p>	<p>Ensalada de pepino y tomate con cominos, ajo y AOVE</p> <p>Pizza de platano macho</p>

DESAYUNOS

Café/Achicoria/infusión

Tortita de sarraceno con tahini y fresas y plátano troceado por encima

Unas tapas de cecina

Café/Achicoria/Infusión

Tomate picado y aderezado con AOVE y cebollino + Huevos revueltos con orégano

Tortita de sarraceno o arroz.

Menú antiinflamatorio Verano

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Crema tibia naranja</p> <p>Ensalada de lentejas</p>	<p>Espárragos de Charo</p> <p>Pavo al ajillo con especias</p>	<p>Ensalada de lentejas</p> <p>Sardinas a la plancha</p>	<p>Revuelto de calabacín.</p> <p>Caballa sobre cama de patata al horno con majado de ajo y perejil</p>	<p>Ensalada de endibias, manzana, nueces y apio</p> <p>Carne de pasto con limón a la plancha</p>
<p>Ensalada Mar y Montaña</p> <p>Boquerones en vinagre</p>	<p>Ensalada de rúcula sencilla</p> <p>Paté de caballa con tortitas</p>	<p>Crema tibia naranja</p> <p>Paté de caballa con tortitas</p>	<p>Tosta de trigo sarraceno con salmón, bacalao, aguacate, cilantro, semillas y rúcula</p>	<p>Ensalada de judías verdes con vinagreta de cúrcuma</p>

DESAYUNOS

Fruta +
Achicoria/infusión/café/Bebida vegetal

Batata con queso de cabra y rúcula

Unas almendras crudas

Fruta +
Achicoria/Infusión/café/Bebida vegetal

Huevos revueltos con rebanada de pan de trigo sarraceno

Menú antiinflamatorio Otoño

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Crema de zanahoria y calabaza</p> <p>Pasta de Trigo sarraceno con salmón</p>	<p>Crema de zanahoria y calabaza</p> <p>Hamburguesa de pasto con ensalada de hojas verdes</p>	<p>Arroz integral con huevo a la plancha</p> <p>Verduras salteadas con mostaza</p>	<p>Guisantes con jamón y ajo.</p> <p>Sardinas al horno</p> <p>Hojas verdes</p>	<p>Pollo asado con patata (mucho mejor cocida a parte)</p> <p>Ensalada de zanahorias y remolacha</p>
<p>Sopa miso</p> <p>Caballa a la plancha con limón</p>	<p>Champiñones salteados con ajo, jamón, y huevos</p>	<p>Sopa con miso</p> <p>Salmón al vapor</p>	<p>Bocata con boquerones en vinagre, anchoas y aguacate y rúcula</p>	<p>Batata rellena</p>

DESAYUNOS

Fruta + Achicoria/infusión/café natural

Pan de sarraceno con AOVE, jamón, orégano

Fruta + Achicoria/Infusión/café natural

Tortitas de maíz con tahini y aguacate

Unos coquitos o nueces de brasil



"Cuida de tu estilo de vida y tu estilo de vida cuidará de tí"

Y hasta aquí esta guía sobre la Alimentación Antiinflamatoria, deseo de todo corazón que te haya resultado útil y práctica.

Si sientes que esta forma de alimentarte y de practicar la vida va contigo, te invito a pasarte por mi **Comunidad Privada** donde mes a mes y en tribu practicamos esta forma de vida.

 menu
antiinflamatorio

13. Referencias

- Maslowski KM, Mackay CR. Diet, gut microbiota and immune responses. Nat Immunol [Internet]. 2011;12(1):5-9. Available from: <http://www.nature.com/doi/10.1038/ni0111-5>
- Gut Microbiota, Low-grade Inflammation, and Metabolic Syndrome (Microbiota intestinal, inflamación crónica y síndrome metabólico). Toxicol Pathol. 2014.
- The microbiome and rheumatoid arthritis (El microbioma en la artritis reumatoide). Nat Rev Rheumatol [Internet]. 2011
- Intestinal dysbiosis associated with systemic lupus erythematosus (Disbiosis intestinal y lupus eritematoso sistémico). MBio. 2014.
- Alterations in intestinal microbiota correlate with susceptibility to type 1 diabetes (Alteraciones en la microbiota y susceptibilidad a diabetes tipo 1). Diabetes. 2015.
- The Key Role of Segmented Filamentous Bacteria in the Coordinated Maturation of Gut Helper T Cell Responses (El rol de las bacterias en la inmunidad celular y la respuesta inflamatoria por linfocitos T). Immunity. 2009.
- Microbiota Intestinal y Obesidad (El Vínculo). Web de Gut Microbiota for health.
- The Dietary Intake of Wheat and other Cereal Grains and Their Role in Inflammation (Ingesta de trigo y otros cereales y su rol en la inflamación). Nutrients.
- Zonulin, regulation of tight junctions, and autoimmune diseases (Zonulina, regulación de las uniones estrechas y enfermedades autoinmunes). Annals of the New York Academy of Sciences.
- Thorburn AN, Macia L, Mackay CR. Diet, metabolites and western-lifestyle inflammatory diseases (Dieta, metabolitos y enfermedades producto del estilo de vida occidental). Immunity. 2014
- Effect of caloric restriction on gut permeability, inflammation markers, and fecal microbiota in obese women (Efecto de la restricción calórica sobre la permeabilidad intestinal, marcadores inflamatorios y la microbiota fecal en mujeres obesas). Scientific Reports. (2017).
- Influence of fasting on intestinal permeability and disease in patients with Rheumatoid Arthritis. (Influencia del ayuno en la permeabilidad intestinal en pacientes con artritis reumatoide).
- Intestinal microbiota in functional bowel disorders: a Rome foundation report (Microbiota intestinal en las enfermedades gastrointestinales). 2013. Gut, 62
- Brain-gut interactions in IBS (Interacciones cerebro-intestino). Front. Pharmacol., 05 July 2012
- The Vagus Nerve at the Interface of the Microbiota-Gut-Brain Axis (El nervio vago en la interface del eje intestino-cerebro) (2018). Frontiers in Neuroscience, 12, 49. [Enlace directo](#)

13. Referencias

- The gut-brain axis: is intestinal inflammation a silent driver of Parkinson's disease pathogenesis? 2017. (Eje intestino-cerebro: ¿es la inflamación intestinal el desencadenante silente del Parkinson?). Nature PJ Parkinson's Disease.
- Are the Gut Bacteria Telling Us to Eat or Not to Eat? Reviewing the Role of Gut Microbiota in the Etiology, Disease
- Exercise Modifies the Gut Microbiota with Positive Health Effects (El ejercicio modifica la microbiota intestinal con efectos positivos sobre la salud). Oxidative Medicine and Cellular Longevity, 2017
- Stress Induces Endotoxemia and Low-Grade Inflammation by Increasing Barrier Permeability (El estrés induce endotoxemia e inflamación crónica por aumento de la permeabilidad intestinal) (2015). Frontiers in Immunology.
- Microbiota-mitochondria inter-talk: consequence for microbiota-host interaction (Interacción Microbiota-Mitocondria: consecuencias para el huésped). Pathogens and Disease. 2016
- Critical roles of intestinal epithelial vitamin D receptor signaling in controlling gut mucosal inflammation (Rol del receptor de vitamin D en el control de la inflamación de la mucosa intestinal). J Steroid Biochem Mol Biol. 2015.
- Impact of Omega-3 Fatty Acids on the Gut Microbiota (Impacto de los ácidos grasos omega 3 en la microbiota intestinal) International Journal of Molecular Sciences. 2017.
- Balancing Herbal Medicine and Functional Food for Prevention and Treatment of Cardiometabolic Diseases through Modulating Gut Microbiota (Fitoterapia en la prevención y tratamiento de enfermedades cardiometabólicas a través de la modulación de la microbiota). Frontiers in Microbiology 2017.
- Regulative effects of curcumin spice administration on gut microbiota and its pharmacological implications (Efecto regulador de la curcumina en la microbiota intestinal). Food & Nutrition Research 2017.
- Essential Oils and their Antimicrobial Activity (Aceites esenciales y sus propiedades antimicrobianas). International Journal of Clinical and Medical Microbiology. 2016.
- Intestinal permeability - a new target for disease prevention and therapy (Permeabilidad intestinal, una nueva diana en la prevención y terapia). BMC Gastroenterology 2014.
-