

Dieta anti-inflamatoria

Lcda. María del C. Quintana Román
Nutricionista - Dietista



Dieta Anti-inflamatoria

- Promueve la buena nutrición para crear un balance entre las bacterias buenas y dañinas en el intestino para así reducir la inflamación.
- Podría crear cambios beneficiosos en la diversidad del microbioma.
- Para mantener ese ambiente adecuado se deben consumir alimentos que nos provean probióticos y prebióticos.
- Fue creada en la Universidad de Massachusetts (UMASS).

Dieta Anti-anflamatoria

- Cuatro componentes fundamentales de la dieta

Probióticos

Prebióticos

Evitar alimentos que son pro- inflamatorios (“fast food”, “trans-fats”)

Buena nutrición (variedad de frutas y vegetales, proteínas magras, aumentar grasas saludables, reducir las grasas saturadas)



Dieta Anti-anflamatoria

Alimentos fermentados

Contienen probióticos

Plain Yogurt



Kefir



**Quesos
añejados**



Vegetales fermentados



- Kimchi
- Sauerkraut
- Pickles

Miel cruda



Miso



Tempeh



Dieta Anti-inflamatoria

○ Prebióticos

Steel cut oats



Guineo



Cebollas



Ajo



Puerro



Frutas y
vegetales



Legumbres



Semillas: Flax, chia,
hemp seeds



Viandas



Dieta Anti-inflamatoria

Alimentos que se deben de evitar:

Trans fat	<5g sat. fat
Emulsificadores	Harina de trigo, maíz
Azúcar refinado	Sustitutos de azúcar
"Fast food"	Alimentos procesados
Cow milk	Quesos frescos



Dieta Anti-inflamatoria Fase 1

Fase 1

Alimentos cocidos blandos o en puré



Ejemplo fase 1

Crema de Calabaza



Dieta Anti-inflamatoria Fase 2

Fase 2
Introducción a más texturas y
alimentos



Dieta Anti-inflamatoria Fase 3

Fase 3

Paciente en remisión. Pueden añadir alimentos cocidos enteros. Si presentan estreches en el intestino deben de tener precaución con ciertos alimentos. Se progresa a esta fase según su tolerancia.



Camarones a la criolla

“La salud requiere de
alimentos saludables”

Roger Williams



Precaución: muchos de los alimentos utilizados contienen fibra dietaria. Debe de consultar con su médico antes de realizar cualquier cambio en su dieta.

Referencias

<https://www.umassmed.edu/nutrition/ibd/>

<https://www.crohnscolitisfoundation.org/>

Olendzki, B., et al. 2014) An anti-inflammatory diet as treatment for inflammatory bowel disease: a case series report. Nutrition Journal 13(5). DOI: 10.1186/1475-2891-13-5.