Dieta anti-inflamatoria

Lcda. María del C. Quintana Román Nutricionista - Dietista



Dieta Anti-inflamatoria

- O Promueve la buena nutrición para crear un balance entre las bacterias buenas y dañinas en el intestino para así reducir la inflamación.
- O Podría crear cambios beneficiosos en la diversidad del microbioma.

- O Para mantener ese ambiente adecuado se deben consumir alimentos que nos provean probióticos y prebióticos.
- O 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

Quesos añejados



Vegetales fermentados



- Kimchi
- Sauerkraut
- Pickles

Alimentos fermentados

Contienen probióticos

Plain Yogurt



Kefir



Miel cruda



Miso



Tempeh

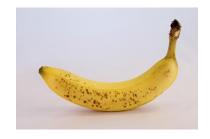


Dieta Anti-inflamatoria

Steel cut oats



Guineo



Cebollas



Ajo



Prebióticos

Puerro



Frutas y vegetales



Legumbres





Semillas: Flax, chia,

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-inflamatory diet as treatment for inflammatory bowel disease: a case series report. Nutrition Journal 13(5). DOI: 10.1186/1475-2891-13-5.