



GUÍA ALIMENTARIA en CASO de PROBLEMÁTICAS INFLAMATORIAS



GUÍA EN CASO DE PROBLEMÁTICAS INFLAMATORIAS

La inflamación es una condición que puede afectarnos a cualquiera de nosotros de forma frecuente, y que se asocia a numerosos trastornos. **Normalmente** la inflamación **se resuelve fisiológicamente** después de algunos días. Puede ocurrir que se convierta en **crónica**, vinculando a quienes la sufren a continuas **variaciones periódicas** de intensidad y duración. Se alternan momentos donde el dolor es soportable o incluso imperceptible con momentos donde es difícil realizar los movimientos más comunes. Para favorecer la remisión es importante saber escoger bien los alimentos, verdaderos aliados del bienestar. Existen **alimentos** que tienen importantes **propiedades antiinflamatorias, como las verduras, y alimentos que deberían evitarse**, como las **harinas y carbohidratos refinados**, azúcares, lácteos, embutidos, carnes rojas, alcohol y alimentos fuentes de **grasas hidrogenadas (típicos de los alimentos procesados por la industria alimentaria)**.

Los alimentos que favorecen la inflamación intervienen en la formación de moléculas proinflamatorias y alteran la microbiota intestinal. Si pensamos en la inflamación como un incendio que se prende en el interior de nuestro organismo, los alimentos antiinflamatorios son como un extintor que ayuda a apagarlo más eficaz y rápidamente! Una alimentación variada, rica en alimentos vegetales y pescado, aporta al organismo vitaminas, antioxidantes, ácidos grasos esenciales (en particular Omega-3) y minerales, indispensables para favorecer la reducción de la sintomatología dolorosa y el restablecimiento del bienestar.

En caso de problemáticas inflamatorias, aconsejamos decantarse por los siguientes alimentos:

- ✓ Cereales integrales en desayuno y almuerzo.
- ✓ Después de las 16:00h, introducir porciones limitadas de carbohidratos, azúcares y fruta particularmente dulce (caqui, plátano o melón maduro).
- ✓ Proteínas de calidad: pescado (preferiblemente pescado azul), legumbres, huevo, tofu o carne blanca BIO (consumo limitado).
- ✓ Especies: cúrcuma, jengibre y guindilla.
- ✓ Aceite de oliva virgen extra de primera presión en frío o "mix de aceites"

Receta del "mix de aceites": en una botella de cristal. Dividirla en 6 partes. Rellenar con 4 partes de aceite de oliva virgen extra, 1 parte de aceite de lino, 1 parte de aceite de cáñamo. Conservar en la nevera y utilizar en crudo, en vez del tradicional aceite de oliva virgen extra.

ALIMENTOS ELEGIDOS PARA LAS PROBLEMÁTICAS INFLAMATORIAS

ACCIÓN ANTIOXIDANTE



Nabos, tomates, brócoli, coliflor, achicoria, zanahoria, rúcula, ensalada, acelgas, ajos, puerros, col, cúrcuma, calabaza, legumbres, cereales integrales y frutos secos oleaginosos. Preferir fruta con poco azúcar: cítricos (en particular limón y pomelo), manzanas, peras, fresas, frambuesas, cerezas o kiwis.

ACCIÓN REEQUILIBRANTE



Tomillo, orégano, mejorana, ajedrea, cúrcuma y jengibre.

ACCIÓN ANTIINFLAMATORIA



Por la presencia de Omega-3: pescado azul de pequeño tamaño (caballa, anchoas, sardinas, trucha y lubina). Nueces, semillas de cáñamo sin cáscara, semillas de lino molidas, aceite de lino, de cáñamo o de aguacate.

PLANIFICACIÓN SEMANAL

Se aconseja variar las combinaciones consultando la tabla de los alimentos elegidos para las problemáticas inflamatorias. Preferir alimentos de origen biológico y de "Km 0".

DÍA 1	
DESAYUNO 	Bebida vegetal (bebida de arroz integral, de almendra o de avena) sin azúcares añadidos con cereales integrales, frutos rojos (fresa, frambuesa o arándanos) y pasas sultanas; frutos secos oleaginosos (nueces, avellanas, almendras) y, a escoger, canela, escamas de coco o nibs de chocolate negro superior al 75%.
TENTEMPÍE 	Frutas de estación (a preferir, piña).
COMIDA 	Anchoas al horno con tomate y brócoli al vapor. Pan integral.
MERIENDA 	Yogurt vegetal sin azúcares añadidos con semillas oleaginosas (a escoger entre chía, lino, cáñamo o girasol) y una cucharadita de miel.
CENA 	Escalope de pollo al limón con guarnición de verduras crudas o cocidas. Pan integral.

DÍA 2	
DESAYUNO 	Pan integral de centeno (como alternativa tortita de arroz integral, trigo sarraceno, avena, o biscotes de espelta integral) con medio aguacate aplastado con el tenedor, aceite de oliva virgen extra y algunas gotas de zumo de limón.
TENTEMPÍE 	Zumo, extracto o licuado de verduras y frutas (80% verdura, 20% fruta).
COMIDA 	Arroz integral con azafrán. Ensalada cruda con una cucharadita de semillas oleaginosas (chía, cáñamo, lino, girasol o calabaza). Pan integral.
MERIENDA 	Dos onzas de chocolate negro superior al 75%.
CENA 	Cebada con lombarda y nueces. Pimientos a la parrilla con ajo y guindilla. Pan integral.

DÍA 3	
DESAYUNO 	Yogurt blanco vegetal, sin azúcares añadidos, con fruta fresca (arándanos, fresas, etc.), chips de chocolate negro (superior al 75%) o cacao puro, canela en polvo y frutos secos oleaginosos (nueces, avellanas, almendras, etc.)
TENTEMPÍE 	Crackers de trigo sarraceno, quinoa o avena, a escoger.
COMIDA 	Pasta integral con tomate y albahaca. Ensalada cruda mixta de estación con una cucharadita de semillas oleaginosas (chía, cáñamo, lino, girasol y calabaza).
MERIENDA 	Fruta de estación.
CENA 	Sopa de legumbres con jengibre en polvo y picatostes de pan integral.

DÍA 4

DESAYUNO 	Pan integral tostado con un huevo frito. Como alternativa al desayuno salado: pan integral tostado con crema de avellanas, crema de sésamo o compota de arándanos.
TENTEMPÍE 	Yogurt vegetal sin azúcares añadidos con semillas oleaginosas (a escoger: chía, lino, cáñamo, girasol, etc.) y una pizca de canela en polvo.
COMIDA 	Caballa al vapor con aceite y guindilla. Alcachofas de acompañamiento. Pan integral.
MERIENDA 	Un puñado de almendras.
CENA 	Sopa de cebolla, brócoli y zanahoria con ajo, cúrcuma y pimienta negra, con picatostes de pan integral.

DÍA 5

DESAYUNO 	Pan integral de centeno (como alternativa a las tortitas de arroz integral, trigo sarraceno, avena, o biscotes de espelta integral) con medio aguacate aplastado con el tenedor y algunas gotas de zumo de limón.
TENTEMPÍE 	Zumo, extracto o licuado de verduras y frutas (80% verdura, 20% fruta).
COMIDA 	Arroz con gambas, olivas y verduras salteadas (acelgas, espinacas, zanahorias). Pan integral.
MERIENDA 	Cinco nueces.
CENA 	Muslo de pollo asado con hierbas aromáticas, cúrcuma y guindilla. Ensalada cruda con una cucharadita de semillas oleaginosas (chía, cáñamo, lino, girasol y calabaza).

DÍA 6

DESAYUNO 	Yogurt blanco vegetal, sin azúcares añadidos, con fruta fresca (arándanos, fresas, etc.), chips de chocolate negro (superior al 75%) o cacao puro, canela en polvo y frutos secos oleaginosos (nueces, avellanas, almendras, etc.)
TENTEMPÍE 	Fruta de estación.
COMIDA 	Pasta de trigo sarraceno con anchoas del Cantábrico, hierbas aromáticas (tomillo y mejorana) y cúrcuma. Ensalada cruda con una cucharada de semillas oleaginosas (chía, cáñamo, lino, girasol y calabaza).
MERIENDA 	Un puñado de avellanas.
CENA 	Salmón salvaje con patatas y brócoli. Pan integral.

DÍA 7

DESAYUNO		Macedonia de frutos rojos con piña y zumo de limón.
TENTEMPÍE		Crackers de trigo sarraceno, quinoa o avena, a escoger.
COMIDA		Pasta integral con calabacín, almendras y mejorana.
MERIENDA		Dos onzas de chocolate negro superior al 75%.
CENA		Crema de calabaza, zanahoria, manzana y jengibre, con picatostes de pan integral.

SUBDIVISIÓN DE LOS ALIMENTOS EN FUNCIÓN DE SU CARGA E ÍNDICE GLUCÉMICOS

El **índice glucémico** es un parámetro que clasifica los alimentos en base a su influencia sobre el nivel de Glucosa (azúcares) en sangre.

La **carga glucémica** relaciona el índice glucémico con respecto la cantidad total de hidratos del alimento. Por lo que un alimento que tenga un alto índice glucémico, puede tener una baja carga glucémica si su contenido en hidratos es bajo.

ALIMENTOS DESACONSEJADOS

Azúcares: patatas, azúcar refinado, pan refinado y derivados (pizza, palitos de pan, crackers, snacks dulces), cereales refinados (pasta, arroz, etc.), miel, dulces envasados, mermeladas con azúcares añadidos, dátiles, plátanos y melón muy maduros, productos de pastelería en general, siropes, zumos de fruta, helados, bebidas azucaradas, etc.

LA MALTA COMO SUSTITUTO DEL AZÚCAR

Como endulzante aconsejamos **malta de arroz, malta de maíz o malta de cebada (edulcorantes naturales obtenidos de la germinación de los cereales,** que los convierte en un concentrado de minerales y vitaminas). **La malta,** a diferencia del azúcar crudo de caña, **se asimila lentamente por el organismo y proporciona una energía constante y continua,** manteniendo el índice glucémico **prácticamente** uniforme. La germinación, además, contribuye a la formación de amilasa, enzima que favorece la descomposición del almidón, reduciendo la dosis que llega sin digerir al intestino grueso **minimizando el riesgo de fermentaciones.**

ALIMENTOS A PREFERIR: pseudocereales como la quinoa, el amaranto, el trigo sarraceno y cereales integrales (**pero se debe evitar consumirlos de forma excesiva ya que, en algunos casos, la fibra podría limitar la absorción de sustancias útiles, como algunos minerales**), legumbres, todas las verduras, pescado, fruta con poco azúcar como el aguacate, arándanos, grosellas, fresas, cerezas, frambuesas, pera, naranja, pomelo, etc. Consumo limitado de cereales con gluten y carne blanca.

HIDRATACIÓN

Durante las comidas principales se aconseja beber de 600 a 700 ml de agua, repartidos en 2 o 3 vasos de agua. Esta cantidad mejora la consistencia de los alimentos haciéndolos más digeribles. Al contrario, exceder en la toma de líquido durante las comidas principales puede hacer que los jugos gástricos alarguen los tiempos de digestión. Durante el día se sugiere beber cerca de 1,5 a 2 litros de agua, mejor si es agua de bajo residuo seco.

PESO (kg) _____ X 30 = _____ ml DIARIOS

La Recetas



QUINOA CON "LECHE" DE COCO Y ESPECIAS

Ingredientes para dos personas: 180 g de quinoa*, 1 zanahoria, 1 cebolla roja, ajo, 100 ml de "leche" de coco o "crema" vegetal a escoger, 1 cucharadita de curry (como alternativa a la cúrcuma), una pizca de valeriana (opcional), sal, aceite de oliva virgen extra.

*Aclarar la quinoa con abundante agua haciendo uso de un colador. Introducir la quinoa en una olla previamente llena con agua, con una proporción de 1 vez y media el volumen de quinoa. Sazonar y llevar a ebullición. Tapar con la tapa y bajar el fuego al mínimo. Cocer 15 minutos hasta que todo el líquido se haya absorbido. Dejar enfriar la quinoa en la olla. Aparte, sofreír el ajo y la cebolla, añadir la zanahoria cortada a rodajas y cocinar unos 5 minutos, añadiendo la "leche" de coco, y mezclar hasta que sea denso. Añadirlo todo a la quinoa, más el curry y acompañar con valeriana.



FLAN DE BOQUERONES Y REMOLACHA

Ingredientes para 2 personas: 400 g de boquerones pequeños y frescos, 1 remolacha, 1 zanahoria, 1 diente de ajo, una cucharadita de semillas de hinojo, orégano, zumo de limón, sal y aceite de oliva virgen extra.

Preparación de los boquerones: cortar la cabeza y "vientre" para eliminar las vísceras. Abrir los boquerones como un libro para sacar la espina central. Aclarar bien. Salar por ambos lados y después de 10 minutos, secar con papel de cocina. Cortar el ajo en rodajas muy finas. Tostar ligeramente las semillas de hinojo hasta que se vuelvan aromáticas. Forrar 1 bandeja de horno pequeña con papel de hornear previamente humedecido con un poco de agua. Colocar los boquerones en capas, rociar el pescado con rodajas de ajo, semillas de hinojo, orégano y unas gotas de aceite de oliva virgen extra. Hornear a 220°C durante 6-8 minutos. Acompañar con hinojo crudo y brócoli cocido al vapor.



MACEDONIA DE VERDURA CRUDA CON "YOGURT" VEGETAL

Ingredientes para dos personas: 2 zanahorias, 2 tomates, 2 tallos de apio, 1 pepino pequeño, 2 calabacines pequeños, 1 nabo rojo, zumo de limón, alcaparras, 1 cucharadita de perejil picado, olivas, 10 almendras, 4 cucharaditas de "yogurt" blanco vegetal y aceite de oliva virgen extra.

Lavar, cortar las verduras a dados pequeños, añadirlo al "yogurt" previamente mezclado con el perejil picado (añadirle ajo picado si se desea), y condimentar con ajo y sal.



SPAGHETTI CON JENGIBRE Y HIERBAS AROMÁTICAS

Ingredientes para dos personas: 180 g de spaghetti integrales, 1 pizca de ajo, 1 cucharadita de perejil picado, romero, salvia, 1 cucharadita de jengibre fresco rallado y aceite de oliva virgen extra.

Calentar el aceite en una sartén, añadir un par de hojas de salvia, unas cuantas agujas de romero y una pizca de ajo picado. Cocer durante pocos minutos, sacar las hierbas aromáticas. Llevar a ebullición el agua previamente salada y cocer "al dente" los spaghetti. Colar la pasta, añadir el jengibre y el perejil picado muy fino.



BUENOS HÁBITOS PARA UNA DETOXIFICACIÓN DE MENTE Y CUERPO

- ✓ **SÉ AMABLE CONTIGO MISMA**
- ✓ **PRACTICA LA MEDITACIÓN Y DISFRUTA 15 MINUTOS DE RELAX PERSONAL**
- ✓ **HAZ RESPIRACIONES PROFUNDAS**
- ✓ **REALIZA CONSTANTEMENTE EJERCICIO FÍSICO**
- ✓ **HAZ BAÑOS DE VAPOR**
- ✓ **HAZ LARGOS PASEOS EN MEDIO DE LA NATURALEZA, SIÉNTELA Y SUMÉRGETE EN SU ENERGÍA.**

Los consejos son de tipo cualitativo, educativo, informativo pero no cuantitativo. Todas las informaciones propuestas no pueden sustituir la opinión del médico. Para una dieta completa es necesario acudir a un nutricionista que, después de una visita clínica e instrumental, sabrá definir las exigencias de la persona interesada y establecer un plan dietético.



Prodeco Pharma
etica per natura

PRODECO PHARMA Srl Unipersonale

Via G.Toniolo, 25/1 - 31033 Castelfranco V.to (TV) Italia

Distribuido por PRODECO PHARMA IBÉRICA SLU
C/ Bronze, 5 - 08915 Badalona (Barcelona) España
www.prodecopharma.com - informacion@prodecopharma.com

 <https://www.facebook.com/prodecopharmaiberica>

 <https://www.instagram.com/prodecopharmaiberica/>

 <https://www.youtube.com/casaprodecoiberica>