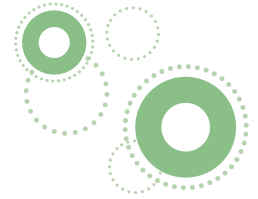




CONSEJOS CONTRA LA INFLAMACIÓN



La inflamación crónica es una de las causas de muchas enfermedades incluyendo problemas cardíacos, cáncer y la enfermedad de Alzheimer. Todos sabemos que la inflamación se presenta como enrojecimiento local, calor, hinchazón y dolor como parte del proceso de curación del cuerpo. Esta puede desencadenarse por una infección o un trauma incrementando el flujo sanguíneo y la actividad inmunológica en el lugar afectado, para ayudar a la reparación rápida de los tejidos. Cuando la inflamación persiste más allá de la reparación puede producir daños irreparables en el cuerpo. El estrés, la falta de ejercicio, la predisposición genética y la exposición a toxinas, (como el humo en los fumadores pasivos) contribuyen a una inflamación crónica, los hábitos alimentarios también juegan un papel muy importante. Aprender como algunos alimentos específicos influyen en el proceso inflamatorio es la mejor estrategia para evitar y reducir los riesgos de enfermedades a largo plazo.

CONSEJOS GENERALES

- Opta por la variedad.
- Incluye la mayor cantidad de alimentos frescos como sea posible.
- Reduce al mínimo el consumo de alimentos procesados y las comidas rápidas.
- Come abundantes frutas y verduras.

CALORÍAS

- La mayoría de los adultos necesitan consumir entre 2.000 y 3.000 calorías al día.
- Las mujeres, las personas menos activas y las de tamaño pequeño necesitan menos calorías.
- Los hombres, las personas más grandes y más activas necesitan más calorías.
- Si estás comiendo la cantidad adecuada de calorías para tu nivel de actividad, tu peso no debería fluctuar.
- Distribución de calorías aconsejada: 40 a 50 % de carbohidratos, 30 % de grasa, y 20 a 30 % de proteína.
- Trata de incluir hidratos de carbono, grasas y proteínas en cada comida.

PROTEÍNAS

- En una dieta de 2.000 calorías al día tu ingesta diaria de proteína debe estar entre 80 y 120 gramos. Come menos proteína si tienes problemas de hígado o riñón, alergias o enfermedades autoinmunes.
- Disminuye el consumo de proteínas de origen animal a excepción del pescado, el queso natural de alta calidad y el yogur(t).
- Come más proteínas vegetales, especialmente granos en y so(y)ja.
- Familiarízate con los productos de so(y)ja y encuentra los que más te gustan.

CARBOHIDRATOS

- En una dieta de 2.000 calorías al día, las mujeres adultas deben consumir entre 160 a 200 gramos de carbohidratos al día.
- Los hombres adultos deben consumir entre 240-300 gramos de carbohidratos al día.
- La mayoría deben ser consumidos como alimentos menos refinados, menos procesados y con una carga glucémica baja.
- Reduce el consumo de alimentos hechos con harina y azúcar, especialmente pan blanco y cosas de paquete (como papitas fritas).
- Come más frijoles y calabazas.
- Come más granos enteros, arroz integral y trigo en que el grano está intacto o en unas pocas piezas de gran tamaño.
- Cocina la pasta al dente y cómelas con moderación.
- Evita los productos elaborados con jarabe de maíz de alta fructosa.

GRASAS

- En una dieta de 2.000 calorías al día, 600 calorías pueden provenir de la grasa (unos 67 gramos). Esto debería estar en una proporción de 1:2:1 de grasas saturadas: a mono-saturadas: a poli-saturadas.
- Reduce el consumo de grasas saturadas, especialmente las que provienen de la carne y el pollo sin desollar; evita los productos hechos con aceite de palma.
- Utiliza aceite de oliva extra virgen como aceite principal. Si quieres un aceite de sabor neutro, utiliza aceite orgánico de semilla de uva o de canola. Algunas versiones orgánicas de aceite de girasol y aceite de cártamo prensadas en frío también son aceptables.
- Evita los aceites de cártamo y girasol regulares, el aceite de maíz, el de semilla de algodón y los aceites vegetales mixtos.



- Evita estrictamente la margarina, la manteca vegetal y todos los productos que las tengan como ingredientes. También todos los productos hechos con aceites parcialmente hidrogenados de cualquier tipo. Evita productos hechos con aceite de so(y)ja refinado.
- Incluye en tu dieta aguacates y frutos secos, especialmente nueces, anacardos, almendras y mantequilla de nueces.
- Para los ácidos grasos omega-3: Salmón (preferiblemente salvaje), las sardinas en agua o aceite de oliva, el arenque, el bacalao negro y los huevos enriquecidos con omega-3, las semillas de cáñamo y de lino (de preferencia recién molidas) y las nueces; también puedes tomar un suplemento de aceite de pescado (Busca los productos que proporcionan tanto EPA como DHA en una dosificación diaria de 2-3 gramos).

FIBRA

- Trata de comer 40 gramos de fibra al día. Puedes lograrlo incrementando el consumo de frutas, especialmente bayas y de verduras, frijoles y granos enteros.
- Los cereales pueden ser buenas fuentes de fibra, pero lee las etiquetas para asegurarte de que proporcionen al menos 4- 5 gramos de salvado por onza.

FITONUTRIENTES

- Come frutas, verduras y champiñones (setas) variados para obtener una protección natural máxima contra el envejecimiento, las enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas, el cáncer, así como la toxicidad ambiental.
- Elige frutas y hortalizas de todos los colores, especialmente bayas y verduras verdes.
- Elige productos orgánicos siempre que sea posible. Puedes aprender que cultivos convencionales son más propensos a tener residuos de plaguicidas visitando: www.foodnews.org.
- Come coles y verduras crucíferas de forma regular.
- Incluye productos de so(y)ja en tu dieta (como frijoles, nueces, leche, tofu, tempeh).
- Bebe té en lugar de café, especialmente buena calidad, blanco, verde o té oolong.
- Si bebes alcohol, usa preferiblemente vino tinto y hazlo con moderación.
- Disfruta del chocolate negro con moderación (con un contenido de cacao mínimo de 70%).

VITAMINAS Y MINERALES

- La mejor manera de obtener todas tus vitaminas, minerales y micronutrientes diarios es consumiendo una dieta rica en alimentos frescos, con muchas frutas y verduras.
- Puedes complementar tu dieta con el siguiente cóctel antioxidante:
 - Vitamina C: 200 miligramos al día + Vitamina E: 200-400 UI con una mezcla de tocoferoles naturales (d-alfa-tocoferol con otros tocoferoles o mejor un mínimo de 80 miligramos de tocoferoles y tocotrienoles naturales) + Selenio: 200 microgramos (idealmente de levadura y orgánico) + Carotenoides mixtos: 10.000 UI diarias.
 - Multivitamínico y multimineral diario: Idealmente debe proporcionar al menos 200-400 microgramos de ácido fólico y 1.000 UI de vitamina D. Esto te da la cantidad recomendada de antioxidantes. Es mejor que no contengan hierro (a menos que seas una mujer en edad fértil) ni vitamina A preformada (retinol). Tómalo esta pastilla con una comida principal.
 - Las mujeres deben considerar calcio suplementario preferiblemente en forma de citrato de calcio, 300-500 miligramos al día, dependiendo de su ingesta dietética de este mineral. Los hombres deben evitar suplementos con calcio.

OTROS SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

- Si no comes pescado al menos dos veces a la semana, toma un suplemento de aceite de pescado, en forma de cápsulas o líquido (2-3 gramos al día de un producto que contenga EPA y DHA). Busca productos certificados destilados molecularmente libres de metales pesados y otros contaminantes.
- Habla con tu médico acerca de la Aspirina para niños y si estaría indicada en tu caso.
- Si no comes jengibre y cúrcuma de manera regular, considera tomarlos en forma de suplemento.
- Añade CoQ10 a tu régimen diario: 60-100 miligramos de la forma encapsulada tomados con una comida principal.
- Si eres propenso al síndrome metabólico, toma ácido alfa-lipoico 100-400 miligramos al día.

AGUA

- Bebe agua pura o bebidas que son principalmente agua (Té, zumos de fruta diluidos, agua con gas y limón) durante todo el día.
- Use agua embotellada o mejor, consigue un filtro de agua para tu casa, así cuidas del medio ambiente sin contribuir a la compra de tantas botellas plásticas y ahorras dinero a largo plazo.