

Alimentación antiinflamatoria para tu salud hormonal

Espero que hayas logrado comprender mejor tu salud hormonal, descubrir cómo influye en aspectos clave como la energía, el estado de ánimo, el bienestar general, y cómo ajustar la alimentación y el estilo de vida para optimizar tu salud metabólica, hormonal y digestiva desde el enfoque de la alimentación antiinflamatoria.

Alimentación Antinflamatoria

La alimentación antiinflamatoria es un estilo de alimentación diseñado para reducir los focos de inflamación crónica en el cuerpo, optimizar la función del sistema inmune y permitirnos proteger y mejorar a nivel de salud general.

Enfatiza el consumo de alimentos ricos en nutrientes, antioxidantes, variedad de verduras, cubrir requerimientos de macro y micronutrientes y se enfoca en alimentos en su estado lo más natural posible, evitando así alimentos procesados o ultra procesados.

A continuación, te comparto algunos consejos prácticos para que puedas integrar.

Sueño y descanso

Realiza tus comidas diarias acorde a tu ritmo circadiano, comienza a comer 1 a 2 horas luego de haber despertado, ojalá cuando ya tengas luz natural y termina de comer antes de que la luz se vaya totalmente, 1 a 2 horas antes de irte a dormir.

Al despertar, pasa un par de minutos observando la luz natural en el patio, balcón o ventana de tu hogar, realiza algunas respiraciones profundas y si te da el tiempo elonga un poco tu cuerpo.

En las tardes, de ser posible, pasa un minuto viendo la luz natural del atardecer.

Crea un ambiente tranquilo antes de ir a dormir, pon una música suave, aromaterapia, lee un buen libro o bien escribe en un diario las reflexiones del día, situaciones que quieras dejar atrás o simplemente da las gracias.

Intenta alejarte de la luz artificial al menos 1 hora antes de ir a dormir, puedes encender una lampara tenue, luz roja o una velita.

Nutrición diaria

Procura crear un ambiente de calma al momento de comer, mastica varias veces cada bocado, tomate tu tiempo y no ingieras líquidos mientras estás comiendo, déjalos para el final

Incluye aceites naturales prensados en frío como el de oliva o coco. Para cocinar puedes utilizar ghee, aceite de coco, mantequilla de campo (libre pastoreo) y para saltear o aliñar tus ensaladas el aceite de oliva o palta.

Incluye verduras a diario en cada tiempo de comida, procura que gran parte de tu plato contenga verduras. En los desayunos también puedes incluir verduras, y si en general el consumo de verduras te complica puedes incluir 1 batido de hojas verdes con semillas (sin colar).

Incluye semillas el consumo de semillas nos entrega buenos aportes de fibra, grasas naturales y micronutrientes. Las semillas de linaza y chia deben ser activadas (formar gel) o molidas para su consumo, las semillas de sésamo, maravilla y zapallo pueden agregarse directamente a ensaladas, huevos y/o sopas.

Evita tomar líquidos durante las comidas, hazlo antes de comer o al terminar

Evita alimentos con ingredientes como: gluten, trigo, cebada, caseína, suero de leche, margarinas, maní, sucralosa, sacarina, aspartame, maltodextrina, maltitol, sorbitol, soya, aceites hidrogenados de palma, soya, canola, maravilla, pepa de uva, azúcar simple, glutamato monosódico, carragenina, nitritos, nitratos y en general alimentos que contengan muchos **ingredientes que no reconoces → Pon especial atención a todos los productos con enunciados tipo “light, diet, zero, libre de...”** suelen ser ultra procesados y contener muchos **edulcorantes artificiales** que engañan a tu metabolismo y dañan tu microbiota intestinal.

Evita lácteos de vaca inicialmente hasta evaluar tu propia tolerancia, en reemplazo puedes consumir bebidas vegetales, queso, leche o yogurt de cabra/oveja → **Luego de uno o dos meses sin lácteos, prueba tolerancia con un yogurt natural sin endulzar o un trozo de queso de campo.**

Evita carbohidratos a base de trigo, en reemplazo puedes consumir alternativas libres de gluten como casabe de yuca, galletas de arroz, pan sin gluten, fideos de arroz, quínoa, arroz basmati, galletas salmas, etc.

Aloe vera y vinagre de manzana/zumo de limón: Incluir una combinación de 150cc de agua con 1 o 2 cucharadas de aloe vera y 1 cucharada de vinagre de manzana nos ayuda a mejorar el pH y las mucosas gástricas. Además, favorece el proceso de digestión. Puedes incluirlo en las mañanas y repetir antes de comidas pesadas.

Endulzantes: utilizar sólo Stevia 100% natural de la marca apícola del alba o brota y para repostería podrías utilizar alulosa en polvo 100% natural

Recomiendo el uso de sal natural, como sal de mar o sal rosada del himalaya

Pon especial atención en cumplir tu requerimiento proteico diario, incluir tus porciones de grasas naturales y complementar con carbohidratos antiinflamatorios libres de gluten.

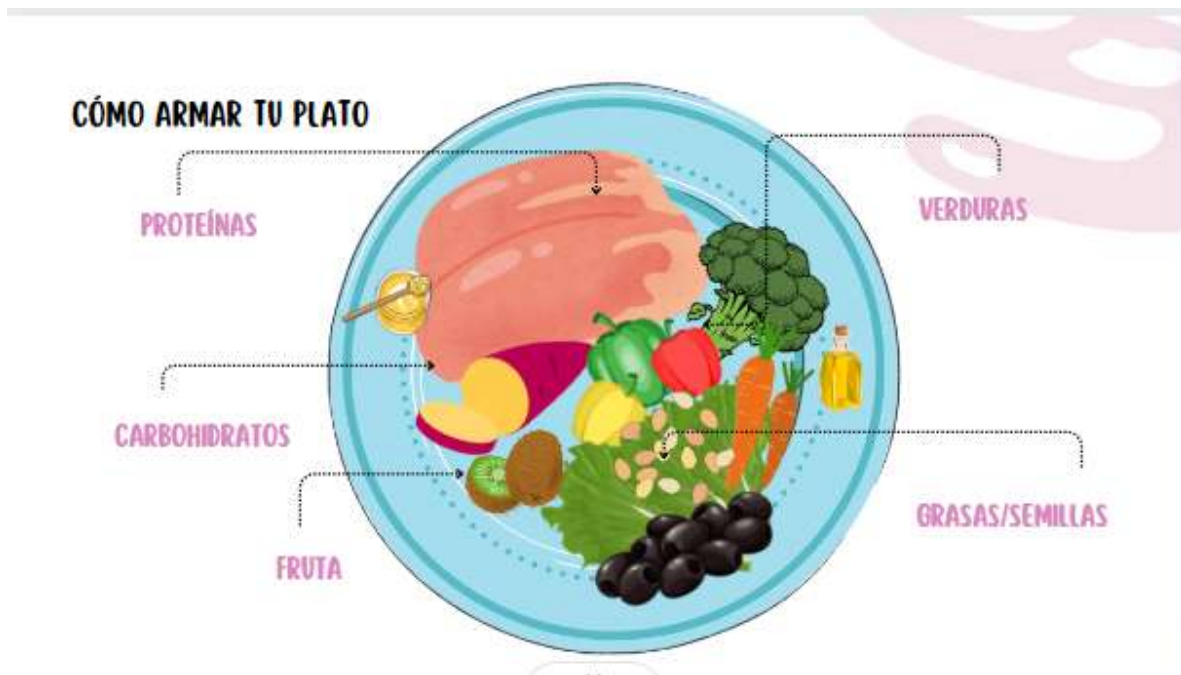
Alimentos y productos potencialmente inflamatorios

Trigo, cebada, gluten de trigo, panes procesados, bollería, aceites de color amarillo soya, canola, maravilla, vegetal), margarinas, embutidos, jamones procesados (pollo, pavo, cerdo), lácteos de vaca, productos light, diet, zero, protein, jugos y bebidas envasadas, barritas de cereal procesadas, productos a base de soya, azúcares, panes de molde, fajitas de tacos, galletas dulces envasadas, maní, excesos de almidones, exceso de jarabes, alimentos que en general contienen más de 5 ingredientes o no identificas la mayoría de ellos.

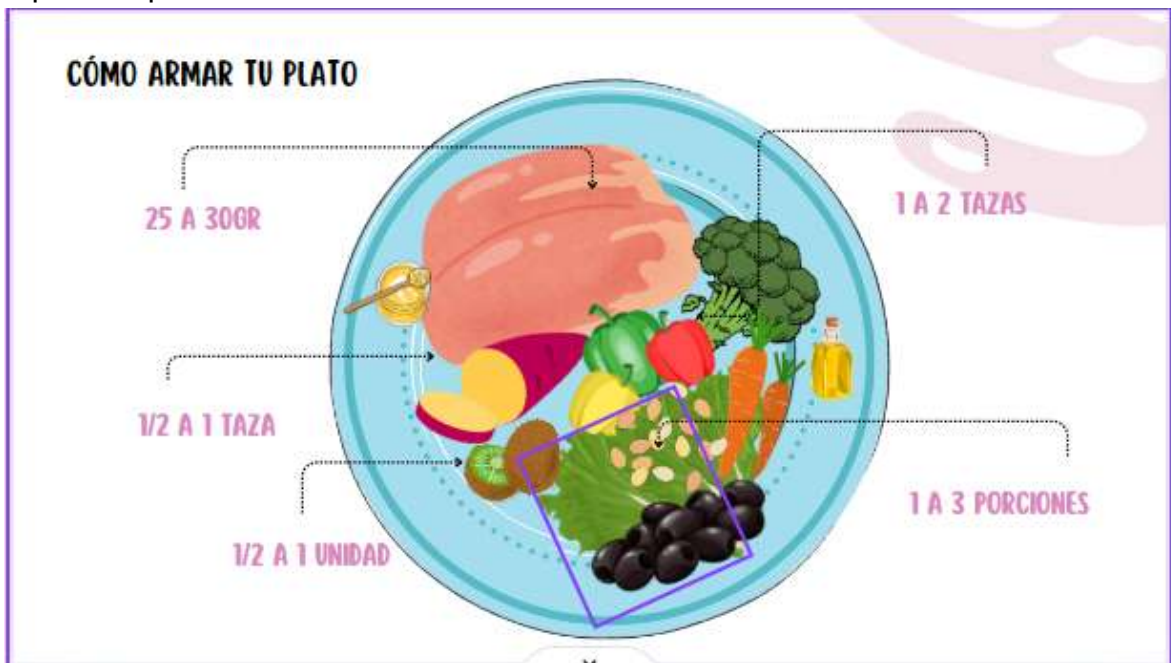
¿Cómo armar tu plato?

En cada tiempo de comida es fundamental cubrir todas las necesidades nutricionales de nuestro organismo, de esta manera apoyamos nuestra salud hormonal, metabólica y digestiva a la vez. Queremos lograr una buena **DENSIDAD NUTRICIONAL**

Cada plato principal debe entregarnos PROTEÍNA suficiente, GRASAS naturales, VERDURAS/FIBRA, CARBOHIDRATOS antiinflamatorios/FRUTA.



Los requerimientos y porciones a cubrir en cada plato van a depender del estado nutricional, la composición corporal, salud metabólica, sistema digestivo, bioquímica sanguínea, entre otros, de cada individuo, pero acá puedes tener una idea de los aportes aproximados.



PORCIONES

Una forma práctica de calcular tu requerimiento proteico es cubrir al menos 25 a 30gr de proteína por tiempo de comida.

Ej:

- 3 huevos aportan 21gr + 2 cucharadas de semillas de zapallo aportan 8gr de proteína = 30gr de proteína
- 1 porción de pollo aporta 20gr de proteína + 1 sccop de colágeno aportan 10gr de proteína = 30gr de proteína
- 1 sccop de proteína aporta 20gr de proteína y 2 cucharadas de chia aportan 5gr de proteína = 25gr de proteína

*Las necesidades de grasas y carbohidratos van a variar de forma individualizada en cada persona, por ende, es importante comprender que esto es sólo una guía y no una indicación alimentaria.

Grasas → Promedio 1 a 3 porciones por tiempo de comida

Carbohidratos $\frac{1}{4}$ a 1 taza por tiempo de comida

Frutas $\frac{1}{2}$ a 1 unidad 1 a 3 veces al día