

Dieta/Alimentos de baja inflamacion

Esta es una dieta de baja inflamacion muy estricta. No tiene que seguirse exactamente si no es diabetic/a o no tiene ningun problema de salud importante que requiera una dieta estricta baja en inflamacion.

Grasas saludables

Aceite de coco (hasta 5 cucharadas diarias) mantequilla (organica y alimentado con pasto si es posible/ pasto libre)

La grasa de la carne de res/ el sebo. Grasa de pollo, pato, pavo, u otras aves.

Aceites de prensa en frio por ejemplo aceite de aguacate y muchos otros. Aguacates, coco.

Aceite de oliva- asegurese de que sea de muy buena calidad y nunca usarla para freir comida.

Nueces tales como las nueces de Brasil, nueces de macadamia, pistachos, avellanas y otros.

Los cacahuates y los anacardos no son nueces o frutos frescos. Los cacahuates se tuestan y se salan en aceites pocos saludables. Los anacardos son de una fruta y tienen muchos carbohidratos.

Grasas no saludables

Aceites embotellados: ej. Aceite de maiz, cacahuete, vegetal, canola etc. La margarina de todo tipo, PAM, spray de aceite de oliva, aceites en polvo (maiz rociado) aceite de oliva de baja calidad.

Productos lacteos incluido el yogurt (solo natural), el requeson, queso crema, crema agria, y otros quesos reales.

No productos alimenticios de queso. Velveeta, Cheese Whiz, quesos envueltos individualment en plastico u otros productos hechos con aceite no saludables.

SI a la mayoría de verduras!

Verduras de hoja verde, incluidos todos los tipos de lechuga, esparragos. Coliflor, coles de bruselas, brocoli, repollo (col), Pepinos, collards, kale, (chile morron y jitomates si no hay trastornos autoinmunes). El elote no es una verdura.

Evite comer frijoles cualquier tipo de frijoles secos. Evite el betabel, zanahorias, nabos, colinabos. Ajo y cebollas (si los usa en cantidades pequenas esta bien.)

Condimentos

Haz tu propio aderezo para las ensaladas y mayonesa. Yo uso aceite de aguacate para hacer la mayonesa. Hay recetas en linea toman solo 5 minutos.

Paleo o mayonesa ceto/keto. Se puede usar para ensalada de atun, ensalada de salmon, ensalada de huevo, huevos rellenos y puede hacer su propio aderezo ranch.

Sal- COMA SAL, la sal Hymalayan y Redmond de Utah. Coma sal en caldo de huesos. La sal previene los calambres en los pies y piernas.

Chocolate- solo chocolate muy oscuro 80-90% cacao.

Chucrut crudo/ repollo fermentado u otras verduras fermentadas estan llenas de sal y bacterias buenas (probioticos)

Bebidas

Tes de hierbas de todo tipo pero solo enduzar con Stevia, fruta de monje, hay muchos sabores.

Leche de coco sin azucar/ Leche de almendras sin azucar, zero vitamin water, bebidas de stevia, paquetes de True Lemon, Bai drinks. NO SODA! Incluyendo las sodas de dieta. No Gatorade or Powerade. No leche de vaca o leche de cabra.

Proteinas

0.5-1.0 g/kg de peso corporal por dia, alrededor 25-30g por comida, pero los adultos mayores pueden necesitar mas debido a la Perdida de proteinas. Perdemos mucha masa muscular a medida que envejecemos.

Cerdo 8g/oz, pollo 7g/oz, camarones y otros mariscos, carne de res 9g/oz, pescado, salmon, caballa, tilapia, atun y otras carnes 7g/oz. Latas sostenibles de pescado, sardinas, atun salmon etc.

NO AZUCAR/ CEREALES/ GRANOS

Evite todos los endulzantes artificiales como Nutrasweet (aspartame), Splenda (sucralose), Equal, Sweet and Low y otros. Estos pueden causar problems intestinales.

Puede usar Stevia, endulzante de Monkfruit y en ocaciones alcholes de azucar en algunos dulces incluyendo Swerve y Whole Earth pero uselos lo mas minimo posible.

NO FRUTAS- excepto las fresas, arandanos, bayas, frambruesas, mora azul, (las organicas son las mejores) e incluso las bayas pueden aumentar el azucar en la sangre en personas resistentes a la insulina.

NO azucar, no galletas, no pan, no cereales, no harina, no tortillas, no frituras, no arroz, no papas incluyendo el camote, no zanahorias, no betabel (remolacha), no legumbres, no frijoles, no ketchup (salsa de tomate), no productos de maiz, no jarabe de arce, no miel, no refrescos incluido el de dieta ocasionalmente puede tomar bebidas de Zevia que usan Stevia para endulzar. No avena, semola, quinua, u otros granos incluidos todos los panes, pasteles, muffins y bagels.