



ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS

PLAN DETOX

ANTI INFLAMATORIO



El protocolo de detoxificación intestinal de 7 días busca reducir la inflamación del tracto digestivo mediante alimentación antiinflamatoria y de baja carga digestiva. Permite descanso gástrico, restaurar la función intestinal, mejorar la permeabilidad intestinal y favorecer la eliminación de irritantes. Propicia la regeneración de la mucosa intestinal mediante alimentos naturales que minimicen estrés digestivo.



SUGERENCIAS

1. Consumir únicamente alimentos naturales, sin procesar ni refinados.
2. Mantener 3 - 4 comidas principales diarias a horarios regulares.
3. Masticar lentamente, mínimo 30 segundos por bocado.
4. Beber 2-3 litros de agua filtrada diarios, entre comidas.
5. Evitar líquidos durante las comidas; esperar 30 minutos antes y después.
6. Priorizar alimentos bajos en FODMAP que no irriten la mucosa intestinal.
7. Consumir cocciones suaves: vapor, hervido, salteado suave en aceite de coco.
8. Eliminar completamente estimulantes (café, té, chocolate) durante los 7 días.
9. Mantener reposo digestivo: cena temprana (antes de las 19 h).



+54 9 11 3920-8108



@somos.ummana



Manuel Castro 1125, Banfield



ummana.ar



ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS



1. ALIMENTOS A EVITAR Azúcares y edulcorantes

- Azúcar blanca y rubia
- Azúcar mascabo
- Miel
- Jarabes (maíz, agave, arce)
- Dulces, golosinas
- Gaseosas y jugos industriales
- Edulcorantes no nutritivos



De necesitar endulzar puede ser con hojas de stevia naturales o marcas **Dulri** líquido o **Trever** premium líquido que en su composición es solo stevia.



2. Harinas refinadas y ultraprocesados

- Pan blanco
- Facturas
- Galletitas
- Snacks
- Cereales azucarados
- Comida rápida
- Productos envasados con listas de mas de 3 ingredientes



3. Trigo y derivados

- Pan
- Pastas
- Pizza
- Empanadas
- Tortas
- Rebozados



4. Lácteos

- Leche
- Yogur
- Quesos
- Crema
- Helados



5. Alcohol

- Cerveza
- Vino
- Fernet
- Destilados
- Tragos preparados



6. Bebidas industrializadas

- Gaseosas
- Energizantes
- Jugos en caja
- Bebidas saborizadas



7. Aceites refinados

- Aceite de girasol
- Aceite de maíz
- Aceite de soja
- Margarinas



ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS



8. Grasas trans

- Productos de panadería industrial
- Comidas fritas comerciales
- Snacks



9. Embutidos y carnes procesadas

- Salchichas
- Jamón cocido industrial
- Mortadela
- Chacinados
- Nuggets



10. Alimentos con aditivos

- Colorantes
- Conservantes
- Saborizantes artificiales
- Potenciadores de sabor
- Emulsionantes



11. Legumbres

- Lentejas
- Garbanzos
- Porotos
- Arvejas secas
- Soja



12. Cereales con alta carga de almidón

- Arroz blanco
- Maíz
- Polenta
- Cereales inflados



13. Frutas muy dulces

- Banana madura
- Uvas
- Mango
- Frutas desecadas
- Jugos de frutas



14. Frutos secos industrializados

- Maní salado
- Mezclas con azúcar
- Frutos secos fritos



ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS



ALIMENTOS ELEGIDOS PARA EL RESETEO INTESTINAL

- ✓ Huevos
- ✓ Pescados frescos
- ✓ Pollo
- ✓ Verduras variadas (preferentemente cocidas al inicio, bajas en fodmaps)
- ✓ Frutas de bajo contenido de azúcar (frutos rojos, kiwi, cítricos, manzana verde u otras bajas en fodmaps)
- ✓ Aceitunas
- ✓ Aceite de oliva extra virgen frio
- ✓ Aceite de coco para saltear
- ✓ Hierbas aromáticas y especias
- ✓ Agua e infusiones sin azúcar



CONCEPTO CENTRAL

Más que una lista de "prohibidos", el enfoque busca que durante unos días la alimentación se base en **comida real, con un solo ingrediente, mínimamente procesada**, eliminando temporalmente los alimentos que con mayor frecuencia favorecen fermentación, alteraciones de la microbiota o una alta carga inflamatoria. Posteriormente, los alimentos se reintroducen de manera progresiva y personalizada según la respuesta clínica de cada paciente.

Al finalizar esta semana de reseteo intestinal, te invitamos a continuar el proceso junto a nuestra nutricionista, Lic. Virna Calabró. La reintroducción de alimentos de forma guiada nos permitirá identificar tu tolerancia individual y construir un plan de alimentación sostenible, variado y adaptado a tus necesidades. El objetivo no es restringir, sino comprender mejor cómo responde tu organismo para acompañarlo de manera consciente y a largo plazo.