



ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS

GUÍA DE ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA

Bienvenido/a a esta Guía de Alimentación Antiinflamatoria. Que intenta no ser una dieta de alimentación para bajar de peso. Quiere ser el PLAN que te ayude a volver a conectar con tu cuerpo, darle los nutrientes que necesitas para sentirte con la energía y vitalidad para desarrollar todas tus actividades diarias, con alegría, energía y salud, que respete tus hábitos, actividades, viajes, salidas y sobre todo! que sea sostenible en el tiempo.

Estás tomando una decisión que vale oro: cuidar tu salud desde la raíz."



¿POR QUÉ ESTA GUÍA?

"No se trata de comer menos. Se trata de comer mejor."

- ✓ Bajar de peso sin dietas extremas
- ✓ Regular el azúcar en sangre
- ✓ Aumentar tu energía y foco mental
- ✓ Sentirte menos hinchado/a
- ✓ Mejorar tu digestión, ánimo y descanso
- ✓ Comer real, simple y rico



ALIMENTOS RECOMENDADOS

Lo que sí ¡Pensá en llenar tu plato de color y vida!

- ✓ Verduras de todos los colores (mejor si son de hoja verde o crucíferas)
- ✓ Huevos enteros
- ✓ Carnes reales: pollo, vaca, cerdo, pescado, mariscos
- ✓ Grasas buenas: ghee, aceite de oliva extra virgen, manteca, palta
- ✓ Frutas bajas en azúcar (frutillas, arándanos, manzana verde)
- ✓ Frutos secos y semillas (almendras, chía, lino) – con moderación
- ✓ Caldos de hueso, sopas caseras
- ✓ Agua, infusiones, café o mate sin azúcar
- ✓ Quesos duros o ricota (con moderación)
- ✓ Harinas bajas en carbohidratos: almendra, coco, lino
- ✓ Condimentos reales: cúrcuma, orégano, sal marina, pimienta, limón
- ✓ Caldo de huesos casero





ummana
UNA CASA, MIL MUNDOS



CONSEJOS Y ACLARACIONES EXTRA:

- ✓ Los alimentos deben ser REALES, estos no tienen etiquetas. Llamamos alimentos REALES a vegetales que son fuentes de fibras importantísimo para mejorar nuestra microbiota intestinal, frutas, frutos secos (con moderación) huevos y carne animal, fuente de proteínas.
- ✓ Lo aconsejable es comenzar a hacer compras en tiendas de verdulería, pescadería, pollería etc.
- ✓ No frecuentar el supermercado ya que siempre compramos (por las dudas...) algo más de lo que estamos tratando de dejar.
- ✓ Es importante crear un entorno en casa para poder elegir alimentos reales.
- ✓ De preferencia cocinar preparaciones grilladas, horneadas, asadas y cocidas y al vapor.
- ✓ Para guisar o hidratar alguna comida se aconseja caldo de huesos, caldo de vegetales casero.
- ✓ La procedencia de los alimentos es importante, deben estar limpios, seguros y de preferencia orgánicos
- ✓ Como aceites a utilizar para cocción son aceite de coco o ghee o aceite de oliva primera prensa (los dos primeros se compran en dietéticas).
- ✓ Para preparaciones dulces aconsejo añadir ralladura de limón, extracto de vainilla, canela, alguna fruta, leche de coco, ralladura de coco o stevia, aporta dulzor y sabor sin aporte calórico.
- ✓ Recuerde masticar muy bien, los alimentos, comer tranquilo y sin prisa. Poder identificar el hambre real o fisiológico del hambre por estrés o ansiedad.
- ✓ Nueces, frutos secos y semillas: (sin excederse) Nueces de brasil Nueces pecan Semillas de chía Semillas de lino Nueces Pistachos Castañas de cajú, Almendras



LO QUE NO

¡Tu cuerpo no necesita esto para estar bien!

Evitá lo que te inflama, te desconecta y te estanca

- ✗ Azúcares (incluyendo mascabo, miel, jugos, azúcar de coco, etc.)
- ✗ Harinas refinadas y cereales (panes, galletitas, fideos, arroz blanco)
- ✗ Ultraprocesados y snacks de paquete
- ✗ Aceites refinados: girasol, canola, maíz, soja
- ✗ Lácteos en exceso o con azúcar
- ✗ Edulcorantes artificiales (excepto stevia pura)
- ✗ Frutas en exceso, sobre todo si hay hígado graso o resistencia a la insulina
- ✗ Alcohol

"No es que no podés comer. ¡Es que ahora sabés elegir!"





ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS



CONSEJOS Y DATOS EXTRA

- ✓ **Harinas refinadas:** muchos granos contienen altos niveles de carbohidratos y ácidos grasos omega-6 proinflamatorios.
Tratá sobre todo de evitar aquellos con Gluten (Trigo, avena, cebada, centeno).
Eliminarlos puede optimizar los resultados y reducir posibles efectos secundarios.
- ✓ **Legumbres:** en general, son inflamatorias y tienen un alto porcentaje de carbohidratos. Algunas tienen antinutrientes como fitatos, lectinas y oxalatos que disminuyen la absorción de otros nutrientes. Si las comés, activalas, consumirlas en escasas cantidades y no como base de la alimentación.
- ✓ **Cereales y harinas sin gluten:** Tienen predominantemente carbohidratos, que son altamente inflamatorios. No son aptos en dietas bajas en carbohidratos.
- ✓ Si tenés hígado graso, triglicéridos altos o resistencia a la insulina, te sugiero que no comas frutas o lo hagas muy ocasionalmente.
- ✓ **Aceites vegetales:** evitar aceites como girasol, canola, maíz, palma y soja.
También evitar margarinas y todo tipo de grasa vegetal hidrogenada.
- ✓ **Lácteos:** La leche tiene carbohidratos, hay algunas personas intolerantes a la lactosa que es el azúcar de la leche. La lactosa es un disacárido compuesto por Glucosa y Galactosa, por lo que es naturalmente dulce. En teoría los mamíferos somos tolerantes a la lactosa durante los dos o tres primeros años de nuestra vida, y después dejamos de tolerar y muchos síntomas intestinales como distensión abdominal, diarrea o colon irritable pueden deberse a esa intolerancia.
Los quesos son fuente de proteína por lo que son una buena opción para agregar al desayuno o merienda. También son altamente palatables y muchas veces es difícil medir su cantidad. Lo ideal es intentar reducir su consumo y NO ponérselo a todas las recetas ni consumirlo todos los días.
- ✓ **Cafés:** Buscar 100% café, sin azúcar. (Mirar las etiquetas ya que muchos son torrados y tienen azúcar) Puede ser para moler, molido, granulado, tostado, instantáneo, polvo o cápsulas. Siempre buscando que sean sólo café! NO malta.



Algunos ejemplos,

pero lo importante es que lean las etiquetas!

- ✓ Nescafé "Tradición", "Gold" y "Black Roast"
- ✓ La Virginia "Selección"
- ✓ "Súper Cabrales"
- ✓ Segafredo "Preferito"





ummana
UNA CASA, MIL MUNDOS

TIPS FUNCIONALES PARA TU DÍA A DÍA



Respetá las ventanas de comida

Intentá comer cada 4-5 horas. Evitá picotear.
El descanso digestivo es clave.



Dormí bien

El sueño es un proceso de gran importancia para la salud de las personas, proceso que muchas veces no le damos la importancia

Durante la noche se realizan procesos del cuerpo que son sumamente importantes para la restauración y el equilibrio del cuerpo. Esto nos ayuda a estar más regulados y menos ansiosos

Dormir 7-8 hs por noche te ayuda a regular el hambre, las emociones y a tener más fuerza de voluntad.

Tener una rutina diaria para una mejor inducción al descanso: Como por ejemplo irse a dormir siempre en mismo horario, tratar de bajar el consumo de pantallas y luz artificial fuerte por la tarde noche para ir diciéndole de a poco al cuerpo que llegó la hora de dormir y descansar.



Hidratate con conciencia

Tomá entre 2 y 3 litros de agua al día.

Sumale sal marina o un chorrito de limón si te sentís débil.



Comé con calma

Respirá antes de comer, comé sentado, sin pantallas, apoyar las cubiertos entre bocado y bocado para comer más lento.

Masticá lento. ¡Tu digestión empieza en la boca!.



Tené tu cocina lista

Llená tu heladera de alimentos reales.

Si no estás en tu casa, ¡lleva tupper!

¡Que no te abandone tu cuidado en el medio de la tarde!

¡Hacelo fácil para vos! Huevos duros, una manzana o una banana madura, 2 rollitos de jamón y queso entran en cualquier cartera.





ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS

ESTRUCTURA ALIMENTARIA DIARIA SUGERIDA



MAÑANA

(desayuno o ayuno controlado)

Infusión + proteína + fruta + con grasa saludable

Rompemos el ayuno con un des ayuno. La infusión puede ser café (sin azúcar) o mate. Se puede incorporar leche entera o descremada hasta 1/4 de taza.

Ejemplos:

- ✓ Café o mate sin azúcar
- ✓ 1-2 huevos revueltos acompañado de una fruta chica
- ✓ 2 Rollito de jamón y queso +5 mariposas nueces o media palta
- ✓ Panqueques low carb (harina de coco/ almendra + huevo + stevia) con fruta y una cucharada de queso crema
- ✓ Yogur natural + canela o ralladura de limón



ALMUERZO

Proteína + vegetales

Iniciar la comida con un plato de hojas verdes chico o moderado baja los niveles glucémicos! Es muy importante que lo puedas hacer antes de cada comida. Si lo condimentas con vinagre de sidra de manzana mejor!

Ejemplos:

- ✓ Verduras cocidas + carne o pescado
- ✓ Huevos al plato + ensalada + palta
- ✓ Proteína + tortilla de vegetales



MERIENDA

(si hay hambre o ansiedad)

Infusión + proteína + fruta + con grasa saludable

- ✓ Café o té con leche (sin azúcar, preferentemente vegetal o entera sin lactosa)
- ✓ 1 fruta de bajo índice glucémico + puñado de frutos secos
- ✓ 2 rollito de jamón y queso
- ✓ Omelette jamon queso y tomate
- ✓ Pancakes o muffins: 1 huevo y una clara o 2 claras + una cucharada de harina almendras o harina de coco o coco rallado o semillas de chía + extracto de vainilla + ralladura de limón + polvo de hornear (opcionales) + stevia o media fruta rallada o un puñado de arándanos o frutos rojos.
- ✓ Pancito similar a pancakes hecho con 1 huevo + una cucharada de harina de almendras o semillas de chía o una cucharada de psyllium + especias, sal. Lo puedes acompañar de algún fiambre magro lomo por ej tomate lechuga

Cantidades por porción:

1 manzana / 1/2 banana o 1 banana chica (preferentemente elegir las más verdes) / 1/2 taza de frutos rojos / Frutas grandes como ananá, melón, sandía, etc. que sea un volumen similar a una manzana




CENA

Proteína + vegetales

Ejemplos:

- ✓ Vegetales al vapor o salteados + proteína animal
- ✓ Sopa con huevo o carne

 Evitar carbohidratos en la noche (te ayudarán a dormir mejor!)



ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS



TIPS DE AYUNO INTERMITENTE

"El ayuno no es dejar de comer. Es darle al cuerpo un descanso necesario."

- ✓ Ayuno 12 horas entre cena y desayuno
- ✓ Durante el ayuno: agua, té, mate, mate cocido cualquier infusión sin agregado de leche
- ✓ Comé con hambre real, no por costumbre
- ✓ Escuchá tu cuerpo: hambre física ≠ ansiedad



LISTA DE COMPRAS

- ✓ Huevos: todo el huevo (yema y clara)
- ✓ Pollo: Pechuga, muslos
- ✓ Cerdo: Carre, hígado, pechito, matambre, lomo
- ✓ Pescados y Mariscos: Salmón, atún, caballa, sardinas, trucha.
- ✓ Carne roja como lomo, roast beef, falda, osobuco
- ✓ Verduras Zapallito, brócoli, morrón, cebolla, cebolla. Espinacas, Acelga, kale, lechuga, rúcula. Brócoli, coliflor, espárragos, Repollos de Bruselas, zucchini, berenjena, pimientos morrones. Champiñones, hongos portobello. Tomates.
- ✓ Frutas (manzana verde, frutillas, arándanos) intentando que sea en su versión menos madura. Especialmente es aconsejable consumir la unidad de fruta diaria en meriendas acompañada de la proteína. Frutillas (fresas), arándanos (arándanos azules), moras Frambuesas, Manzana Verde
- ✓ Harina de almendras una cucharada sopera, harina de coco, harina de lino
- ✓ Caldo de huesos
- ✓ Frutos secos
- ✓ Yogur natural sin azúcar - Yogurt Griego sin azúcar y sabor natural. Si es hecho en casa mejor.
- ✓ Queso duro (opcional)
- ✓ Condimentos reales



GRASAS SALUDABLES

- ✓ Aceite de oliva / coco / ghee
- ✓ Aceite de oliva extra virgen. Aceitunas
- ✓ Palta (aguacate)
- ✓ Grasa de Vaca y de chancho
- ✓ Ghee (mantequilla clarificada).
- ✓ Aceite de Coco
- ✓ MCT oils o ácidos grasos de cadena media.



FRASES MOTIVADORAS PARA CADA SEMANA

- ✓ *"No tenés que hacerlo perfecto. Solo tenés que hacerlo posible."*
- ✓ *"Mejor hecho que perfecto"*
- ✓ *"Cada comida es una oportunidad de cuidarte."*
- ✓ *"Tu cuerpo escucha todo lo que le das. Elegí hablarle bien."*



+54 9 11 3920-8108



@somos.ummana



Manuel Castro 1125, Banfield



ummana.ar



ummana
UNA CASA, MIL MUNDOS



¿TENGO QUE CONTAR CALORÍAS?

En este tipo de alimentación no es obligación hacerlo, tenés que saber que por más que seas un experto en contar calorías nunca sabrás cuántas de esas se absorben en tu caso particular. Eso es algo muy regulado por nuestro sistema neuroendocrino/intestinal.

Mi recomendación es que sepas que por más que los azúcares tienen menos calorías que la grasa, nuestro organismo está preparado para usar ese azúcar como energía y lo que sobra transformarlo en grasa.

Cuando consumís grasas, sabé que además de proporcionarte una energía más limpia, la grasa proporciona estructura para las membranas de todas las células de nuestro cuerpo, para las mielina de las neuronas, para las hormonas sexuales, para las hormonas de la suprarrenal, cortisol y aldosterona.



QUE TOMAR DURANTE EL DÍA:

- ✓ Idealmente tomá agua de la canilla filtrada o mineral, en lo posible que no venga en botellas de plástico. 2- 3 litros por día.
- ✓ Podés agregarle una cucharada de vinagre (manzana, alcohol o de vino) a un vaso de agua para disminuir la absorción de azúcares.
- ✓ También podés tomar agua con limón. Podés agregarle una pizca de sal al agua sobre todo si te sentís muy bajo de energía o te duele la cabeza.
- ✓ Trata de llevar un registro de cuanta agua tomas, agua no es mate, ni tampoco infusiones. Trata de contabilizar como si fueran cosas diferentes.
- ✓ Fíjate cómo viene tu orina, si ves que vas a cada rato y es muy clara, estás bien o estás tomando de más. Si estás muy concentrada y no vas tan seguido puede que te esté faltando tomar agua.
- ✓ Cuando comiences a hacer dieta baja en carbohidratos en un primer momento vas a perder además de grasa, bastante agua con sales, por eso es importante que te hidrates y que le agregues sal. Podés usar sal marina, sal de mesa o agua de mar en una dilución una parte de agua de mar y cuatro de agua.





ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS

EJEMPLOS DE ALMUERZOS O CENAS

Para almuerzo y cena la combinación siempre será la misma secuencia:



Un plato de
vegetales crudos o
cocidos chico unos
minutos antes de la
comida.



Un plato de vegetales
crudos o cocidos
acompañado de una
proteína. Relación 1/3 del
plato la proteína



Grasa saludable y
condimentos
(aceite de oliva,
vinagre, limón)

PLATO CHICO



VEGETALES más PROTEÍNA



GRASA SALUDABLE

