

En Clínica Marmande queremos que tu recuperación sea más rápida y efectiva.

Por eso queremos sumar a tu terapia habitual unas recomendaciones nutricionales enfocadas a modular el dolor y la inflamación.

En este periodo de tiempo:

1. Evita cereales con gluten y harinas blancas. Opta por arroz, avena, trigo sarraceno integrales.
2. Evita, y esto es muy importante los azúcares. Esto incluye el azúcar blanco, pero también el moreno, la panela, los siropes... Durante este periodo de dieta antiinflamatoria y de recuperación es fundamental evitar subidas y bajadas bruscas de azúcar en sangre.
3. Evita leche y lácteos, sobre todo de vaca.
4. Evita ultraprocesados y comida preparada. Está cargada de sal y de ácidos grasos trans y omega 6, altamente inflamatorios.

Y entonces..... Qué como?

Durante los procesos inflamatorios como el que estás pasando se producen gran cantidad de radicales libres, y la manera más eficaz de neutralizarlos es ingiriendo alimentos ricos en antioxidantes que se encuentran en productos frescos y normalmente de colores llamativos.

1. Verduras de hoja verde como espinacas, acelgas, rúcula..., ricas en vitaminas, minerales y fibra.
2. Hortalizas naranjas y rojas ricas en carotenoides, grandes antioxidantes que frenan el daño celular.
3. Cítricos, fresas y frutos del bosque, ricas en vitamina C, imprescindible en procesos oxidativos.
4. Alcachofas, cardo, brócoli, repollo....grandes aliados del hígado que nos ayudarán a eliminar las toxinas que se generan en los procesos inflamatorios.
5. Frutos secos (excepto el cacahuete), como almendra, nueces, avellanas...mejor crudas y con parte de la piel a ser posible. Son una estupenda fuente de ácidos grasos saludables, minerales y vitaminas.
6. Grasas procedentes del pescado azul (boquerón, sardina, caballa, salmón salvaje...), de aceite de oliva virgen extra, aguacate y coco. Es fundamental el aporte de este tipo de grasas para reparar estructuras que se han visto dañadas en la lesión.
7. Proteínas de calidad como el huevo, el pescado y la carne (muy importante que sea fresca, sin procesar).
8. Hay un mineral fundamental para lesiones músculo-esqueléticas, el magnesio. Lo puedes encontrar en el chocolate (85-90% cacao), aguacate, espinacas, pipas de calabaza...
9. Cuidar la microbiota es otro pilar básico para modular la inflamación. Consume alimentos fermentados y encurtidos (yogur, kefir, aceitunas, chucrut...) y alimentos que favorezcan el desarrollo de las bacterias beneficiosas ricas en almidón resistente. Esto se consigue cocinando y dejando enfriar alimentos ricos en almidón como la patata, el boniato, el arroz...
10. Aprovecha para aderezar y dar sabor a tus platos con ajo, cebolla, pimienta, jengibre y cúrcuma, potentes antiinflamatorios naturales.
11. Además es importante que bebas agua suficiente para favorecer el drenaje.

Estas recomendaciones son generales y en ningún caso sustituyen las que te haya podido dar tu médico. NO SUSTITUYEN NI EXCLUYEN la atención o el TRATAMIENTO MÉDICO O FARMACOLÓGICO CONVENCIONAL prescrito por profesionales sanitarios.

Si lo deseas, en Clínica Marmande, podemos hacerte una valoración individualizada para resolver todas tus inquietudes relacionadas con tu alimentación y estilo de vida.

Clínica Marmande. Fisioterapia-Osteopatía-Terapias Naturales. C/Valdeamor 44. Algete.
Cita previa. 916292333 / 656875551. www.clinicamarmande.es