



Dieta inflamatoria

Se considera una dieta inflamatoria cuando está basada principalmente en alimentos que tienen efectos oxidantes e inflamatorios. Principalmente se caracteriza por lo siguiente:

- Consumo de alimentos procesados: papitas, frituras, dulces, caramelos, galletas, pan dulce, y la mayoría de los alimentos de cadenas de comida rápida.
- Alto consumo de carnes rojas.
- Alto consumo de azúcares: en refrescos, bebidas azucaradas, jugos envasados, dulces, harinas refinadas, pastas, tamales, y alimentos procesados en general.
- Bajo consumo de verduras y frutas.
- Bajo consumo de fibra.
- Bajo consumo de pescados.

Este tipo de dieta está asociada con el desarrollo de sobrepeso, obesidad, resistencia a la insulina, incremento en colesterol en sangre, incremento en triglicéridos en sangre, diabetes tipo 2, síndrome metabólico, enfermedad cardiovascular, algunos tipos de cáncer, y enfermedades respiratorias crónicas.

Dieta anti-inflamatoria

Se considera una dieta anti-inflamatoria cuando está basada en alimentos ricos en compuestos antioxidantes y anti-inflamatorios. Se caracteriza por lo siguiente:

- Alto consumo de verduras y frutas de diversos colores.
- Consumo de alimentos fermentados como el yogurt y el queso.
- Consumo de granos enteros, como tortilla de maíz, avena, pan de granos, entre otros.
- Consumo de nueces y semillas.



- Consumo de aceite de oliva y aguacate.
- Consumo de pescados.
- Bajo consumo de carnes rojas.
- Muy bajo consumo de azúcares.
- Consumo de otros compuestos antioxidantes y anti-inflamatorios, como café, té, infusiones, hierbas, chiles frescos, especias diversas, chocolate oscuro, canela, jengibre, entre otros.



Este tipo de dieta está asociada con grandes beneficios a la salud. Previene y ayuda a combatir el sobrepeso y la obesidad. Favorece el establecimiento de una microbiota o flora intestinal sana y diversa, la cual a su vez lleva a disminuir la inflamación. La disminución de la inflamación ayuda a mantener la salud metabólica al prevenir la resistencia a la insulina y al mantener en rango los niveles de colesterol y triglicéridos. Todo esto lleva a prevenir enfermedades crónico-degenerativas, como las mencionadas anteriormente.

En sujetos que padecen de enfermedades respiratorias crónicas, una dieta anti-inflamatoria ayudará al manejo y control de la enfermedad por su efecto anti-inflamatorio y reparador.

Otras consideraciones:

Es importante que una persona que quiera llevar una dieta tipo anti-inflamatoria, pero esté acostumbrada a una dieta inflamatoria, haga el cambio poco a poco, particularmente en el consumo de alimentos con fibra. Un exceso de fibra, en una persona que no está acostumbrada, puede ocasionar que se tape el intestino, por lo que cualquier cambio en su dieta debe ser gradual y dirigido por un nutriólogo.

Para que la dieta anti-inflamatoria surta su mejor efecto debe ir acompañada de un estilo de vida saludable.

Ref. Berthon BS, Wood LG. Nutrition and respiratory health--feature review. *Nutrients*. 2015 Mar 5;7(3):1618-43. doi: 10.3390/nu7031618. PMID: 25751820; PMCID: PMC4377870.

Clemente-Suárez VJ, Beltrán-Velasco AI, Redondo-Flórez L, Martín-Rodríguez A, Tornero-Aguilera JF. Global Impacts of Western Diet and Its Effects on Metabolism and Health: A Narrative Review. *Nutrients*. 2023 Jun 14;15(12):2749. doi: 10.3390/nu15122749. PMID: 37375654; PMCID: PMC10302286.

Luvián-Morales J, Varela-Castillo FO, Flores-Cisneros L, Cetina-Pérez L, Castro-Eguiluz D. Functional foods modulating inflammation and metabolism in chronic diseases: a systematic review. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2022;62(16):4371-4392. doi: 10.1080/10408398.2021.1875189.