



MANUAL FASE 1



Clara Fuentes
Nutricionista



FASE 1. PREPARAR UNA BUENA BASE

Para esto será importante

Restablecer nuestra microbiota intestinal

Modificar patrones alimentarios

Disminuir la inflamación

Disminuir síntomas crónicos

Renovar la energía y motivación

¿Qué haremos en esta fase?

- ✓ Limitaremos alimentos que producen inflamación
- ✓ Disminuiremos la carga glucémica
- ✓ Eliminaremos ciertos alimentos para preparar un buen terreno intestinal, comeremos otros en menor proporción e incluiremos otros que son beneficiosos para las mucosas
- ✓ Eliminaremos o reduciremos los FODMAPS, fibras que alimentan a nuestras bacterias.

¡Ojo, que muchos de estos alimentos FODMAP son buenos!

Pero en esta fase los limitaremos para quitarle el alimento a las bacterias



Eliminaremos

Azúcar

Fundamental para reparar el intestino

Para ello eliminaremos los procesados y el azúcar blanco y refinados.

FODMAPS

Acrónimo para: oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables

Estos alimentos, muchos de ellos son saludables, son fibras altamente fermentables. Como no se absorben bien en el intestino delgado, llegan al intestino grueso casi sin haber sido digeridos ni absorbidos. Allí es donde nuestra microbiota los consume, los fermenta, y por ello, si hay muchas bacterias puede haber una sintomatología exagerada.

A la microbiota intestinal le encanta comer FODMAPS, es por ello que les vamos a limitar el alimento durante un tiempo. Así daremos descanso. Y en caso de que necesitemos equilibrar la microbiota será más sencillo.

Este tipo de carbohidratos en su mayoría no es que sean malos. Al contrario, son beneficiosos y nos ayudarán en las siguientes fases a construir un terreno intestinal óptimo pero en la primera fase es importante disminuirlos al mínimo para poder “limpiar” nuestro intestino y mejorar síntomas.



Hábitos que te propongo introducir durante esta fase

Empezar el día con técnicas de **autocuidado** como practicar el agradecimiento, hacer unos estiramientos o incluso un poco de yoga

Tomar 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra con unas gotitas de limón en ayunas para mejorar la función hepatoiliar (**omitir esto si hay diarrea**)

Tomar una infusión por la mañana: té de jengibre con limón o té digestivo (tienes las recetas en el documento de Infusiones recomendadas)

Tomar caldo de hueso todos los días será una buenísima idea para apoyar la reparación del intestino permeable

Cenar pronto, unas 2 horas antes de acostarnos

Respeta las señales de hambre, come entre horas sólo cuando sea necesario.

Evítalas si no tienes hambre. Recuerda que tu sistema digestivo necesita periodos de descanso para que se recupere y pueda limpiar de digestiones anteriores

A partir de la semana 3 agregaremos también 1 cucharadita de psyllium plántago, una fibra que va genial pero que es suave para mejorar la salud de tu intestino grueso. Esto va bien en todos los casos, haya diarrea o tendencia al estreñimiento.

Tendrás tu menú personalizado, pero, en cualquier caso, puedes guiarte también por el listado de alimentos FODMAPS que tienes en documentos, donde se detalla lo que puedes o no consumir en esta primera fase



Las primeras dos semanas

Será una semana de reset intestinal para desinflamar el cuerpo, eliminar líquidos retenidos, y darle un descanso al sistema digestivo

Esta semana la alimentación será muy simple, enfocada a pocas cosas

Tras estas primeras semanas

Iremos incluyendo más alimentos aunque seguiremos con la fase restrictiva.

En esta fase pretendemos estar bien, mejorar la inflamación e hinchazón, y que nos permita más adelante, al reintroducir todos los alimentos, poder identificar aquellos que nos causan discomfort.

Esto nos sirve para identificar moléculas que no toleramos bien, valorar cuál es la posible causa, o en todo caso, tener un listado de alimentos personalizados que es mejor que evitemos.



LISTADO DE ALIMENTOS



GRUPOPOS ALIMENTOS	PERMITIDOS	MODERADO	DESACONSEJADO S
Lácteos y derivados	Leche sin lactosa Yogur sin lactosa Yogur coco Queso curado Queso sin lactosa SUSTIUTIVOS: Bebida de arroz enriquecida calcio Bebida de almendra	Kéfir 64g Queso fresco mejor de cabra 60g Queso ricota 120g	Leche Quesos de untar Nata Yogures, flanes Mantequilla Bebida de soja
Pescado y marisco	Todos (pescado blanco, pescado azul, marisco, moluscos)		(Pescado congelado) Surimi
Carne y huevos	Huevos Carnes blancas (pollo, conejo, pavo, perdiz, pato) Ternera magra (lomo, solomillo) Cerdo magro (lomo, solomillo)		Hamburguesas, salchichas Embutidos Patés
Frutas	Limón, lima, mandarina, naranja, níspero, piña, plátano (mejor poco maduro), higos, granada, grosella, kiwi verde o amarillo, chirimoya, papaya, melón, frambuesas, fresas, arándanos Aceitunas	Aguacate 1/2 empezar 40g Pomelo 100g. Coco 95g. Ciruelas. Sandía. Uva Mango empezar 50g Zumos de frutas de las permitidas (usar solo 1 fruta)	Albaricoque, nectarina, manzana, cereza, pera, mora, melocotón (empezar 75g, 150g). Persimón Caquis Fruta en conserva Zumos Fruta desecada Membrillo Dátil, fruta desecada y en conserva Mango 50g, 100g

GRUPOPOS ALIMENTOS	PERMITIDOS	MODERADO	DESACONSEJADOS
Verduras	<p>Patata. Yuca Acelgas. Espinacas. Pepino. Zanahoria. Calabaza. Nabo. Chirivía. Rábano. Lechuga de roble. Canónigos. Endivias. Pepinillos vinagre. Kale. Brotes de soja. Remolacha en conserva</p> <p>**Evitar las verduras al vapor * Cremas desecar el agua de cocción</p>	<p>Alcachofas, mejor en conserva (160g). Apio. Puerro. Pimiento rojo. Berenjena (182g), Calabacín (75g). Judía verde (125g) Pimiento verde (75g) Tomate Cherry (220g). Tomate pera (250g) Repollo (100g) Boniato (100g) Apio (empezar 40g)</p>	<p>Ajo (empezar 2g). Brócoli. Coliflor. Coles de Bruselas. Col. Cebolla (empezar 25g). Repollo Escarola. Hinojo. Remolacha. Setas y champiñones. Espárragos (empezar por 30g, 75g) Salsa de tomate industrial</p>
Cereales	<p>Cereales sin gluten Pasta de arroz, sin gluten, de trigo sarraceno o sin gluten Harina de arroz, teff, quinoa, trigo sarraceno, almidón de maíz, patata o tapioca Quínoa Maíz Arroz basmati o blanco Trigo sarraceno Avena (30-40g) Amaranto, teff, mijo Salvado de arroz Tortitas de maíz o arroz Copos de avena o quinoa</p>	<p>Arroz salvaje Espelta Maíz dulce</p>	<p>Arroz integral Cebada Centeno Mijo Trigo. Salvado de trigo Kamut Seitan</p>

GRUPOPOS ALIMENTOS	PERMITIDOS	MODERADO	DESACONSEJADOS
Frutos secos y semillas	Nueces (max 30g) Nueces de macadamia (max 40g) Pipas de calabaza y girasol Piñones, castañas Semillas de chía, de cáñamo, de lino	Almendras 12g (10u). Avellanas 15g (10u) Bayas de Goji	Pistachos, anacardos, cacahuetes
Legumbres	Derivados soja 100g (tofu, tempeh, heura)		Todas. Garbanzos (empezar 120g), guisantes (empezar por 30g), alubias, lentejas (empezar 120g), habas Seitan *Empezar con 45g de lentejas o garbanzos
Condimentos	Tomillo. Romero. Perejil. Orégano. Cilantro. Albahaca Melisa. Chile Vinagre		Vinagre balsámico
Bebidas	Agua Infusiones Bebidas vegetales de almendras, coco, de arroz **Café (evitar por poder irritante hasta que síntomas mejoren) **Te (idem café) (Aquarius, nestea, isostar)	Cerveza sin gluten Vino blanco, cava o champagne (1 copa)	Zumos de fruta envasados Alcohol Cerveza sin alcohol Refrescos Horchata

GRUPOPOS ALIMENTOS	PERMITIDOS	MODERADO	DESACONSEJADO S
Otros	Aceite de oliva Mostaza	Gelatinas Chocolate sup. 85%	Vinagre balsámico Miel (empezar por 10g) Mermelada Mantequilla Productos light y para diabéticos Gominolas, caramelos Bollería Helados Salsa de tomate. ketchup. Mayonesa Sopas comerciales. Productos preparados (empanadillas, croquetas, etc.)
Edulcorantes y otros aditivos	Sacarosa (azúcar) Stevia /esteviol Panela Sacarina Glucosa. Polímeros de glucosa Maltosa Goma guar. Goma Xantana. Goma Gellán. Goma Arábica Pectina Celulosa Melaza de arroz Jarabe de glucosa/dextrosa Maltodextrina/dextrosa /desxtrina Aspartamo Ciclamato monosódico Acesulfame K (E950). Acesulfamo (E962) Sucralosa (E955)		Fructosa Fructoolisacáridos Azúcar invertido Sorbitol (E420) Manitol (E421) Isomalt (E953) Maltitol (E965) Xilitol (E967) Lactitol (E966) Eritritol (E968) Inulina Lactulosa Lactosa Lactitol Rafinosa Estaquinosa Verbinoasa Tagatosa Melaza Jarabe de arce Sirope de agave Azúcar de coco/ palma