

Alimentación pautas:

Objetivos Nutricionales:

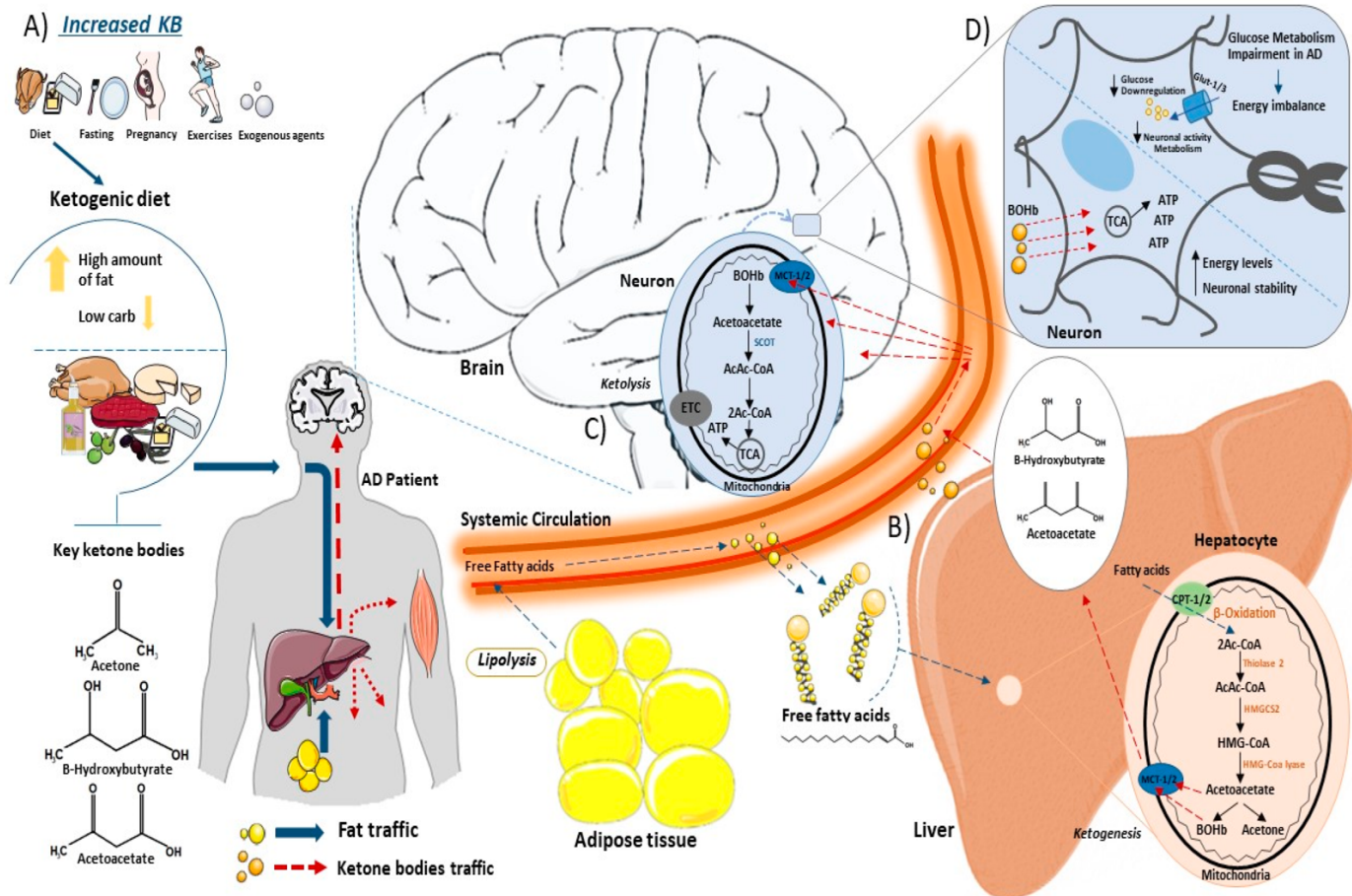
1. Mejorar la función cognitiva a través de la dieta.
2. Optimizar la salud intestinal y la microbiota.
3. Asegurar la adecuada absorción de nutrientes esenciales.
4. Reducir la inflamación y el estrés oxidativo.

Estrategia nutricional:

1. Dieta cetogénica / baja en carbohidratos:

Breve justificación:

- Transportadores de Glucosa (GLUT1): Las dietas bajas en carbohidratos y cetogénicas pueden mejorar la eficiencia de los transportadores de glucosa al cerebro.
- Transportadores de Ácido Monocarboxílico: Los cuerpos cetónicos producidos durante la cetosis sirven como una fuente alternativa de energía para el cerebro, lo que puede ser beneficioso en condiciones neurodegenerativas.



Oliveira, T.P.D.; Morais, A.L.B.; dos Reis, P.L.B.; Palotás, A.; Vieira, L.B. A Potential Role for the Ketogenic Diet in Alzheimer's Disease Treatment: Exploring Pre-Clinical and Clinical Evidence. *Metabolites* **2024**, *14*, 25. <https://doi.org/10.3390/metabo14010025>

Algunos alimentos deben formar parte de tú alimentación habitual:

- **PROTEÍNAS DE CALIDAD:** Deberán estar presentes a diario, tanto en la comida como en la cena.

Carne: Inicialmente, las únicas carnes que comerás son aquellas procedentes de las AVES (pollo, pavo, codorniz, perdiz). Si es posible, trata que el pollo sea de corral. No interesa comer el resto de mamíferos (ternera, cerdo, buey, cordero, conejo...)



Pescado: Deberá ser tu fuente de proteínas principal, trata de comer tanto pescado blanco como azul: sardina, caballa, boquerón anchoa, atún y bonito principalmente. También puedes comer el resto de pescados blancos. Debes comer pescado a diario.

Huevos: Es importante que mires la numeración impresa en el huevo antes de comprarlo. Sólo comerás aquellos que empiecen por 0 o por 1, descarta aquellos que empiecen por 2 o 3. Si cumple los requisitos marcados puedes comerlos como prefieras (excepto frito) y en las cantidades que te apetezcan (2-3 huevos/día estaría genial)

- **HIDRATOS DE CARBONO QUE APORTEN FIBRA SOLUBLE**
FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA.

Frutas: Especialmente interesante son la manzana y mango. En ningún caso debes abusar de la misma. Máximo 2-3 piezas al día y puestos a hacer bien las cosas, evítalas por la noche. Tiene gran importancia la manzana de tipo FUJI o GRAN SMITH por sus propiedades antibacterianas. Cuando asamos esta fruta multiplica sus características y pueden ser una buena opción para el desayuno.

Verduras: al menos 2 raciones diarias de verduras, preferiblemente cocinada, tipo verdura hervida, a la plancha y sobre todo en puré. Especialmente la cebolla, el ajo y la verdura de hoja verde (espinaca, alcachofa, canónigo, acelga, calabacín, rúcula, brócoli hervido, endivia...). Te recomiendo que en la medida de tus posibilidades comas muchas cremas en las que puedas mezclar ajo, cebolla, puerro, cebolleta, zanahoria, calabaza, calabacín, espinaca, nabo, apio, remolacha, choucroutte etc. Trata de comer al menos dos raciones al día (comida y cena). Realmente la clave es generar coctel de sustancias con efectos positivos para el organismo.

Debes variar un montón el tipo de verduras que comas. Cuanto mayor la variedad de verduras consumidas mejor para tu flora bacteriana y tu sistema inmune.

- **GRASAS SALUDABLES**

Deben estar presentes a diario. Son fundamentales para la creación de hormonas como la testosterona. Su ingesta en el desayuno es la más importante del día:

- Ácidos grasos Omega 3 presentes en todo el pescado azul.
- Aceite de oliva, virgen extra de presión en frío si fuera posible y aceitunas.
- Aguacate: A diario.
- Coco o leche de coco.
- **Nueces: A diario (con moderación)**
- Almendras, avellanas.

- **OTROS PRODUCTOS IMPORTANTES**

Deberás comer a diario o casi a diario: **Mariscos, algas, moluscos y crustáceos. Setas y champiñones.** Todos estos alimentos aportan bacterioma, es decir, bacterias que son simbióticas con nuestras barreras corporales (fundamentalmente Bacteroidetes tipo Prevotellas, Xylani Bacterias con capacidad de producir Vitamina K, B, o aminoácidos; imprescindibles para reparar la barrera corporal). Así como buenas cantidades de yodo, Zinc y Selenio (especialmente importante para la función de la glándula tiroides)

De la misma manera, hay algunos alimentos que debes evitar/ limitar su consumo:

Tres grandes grupos de alimentos que pueden suponer factores de riesgo para la integridad de las barreras corporales por las cantidades de saponinas y lectinas que aportan:

- **legumbres:** incluyendo soja, judía verde, cacahuetes y guisantes además de las conocidas (garbanzo, lenteja y judía). **Todos contienen cantidades importantes de fitoestrógenos, al igual que cualquier alimento envasado en plásticos.**

- **cereales:** Cereales de cualquier tipo, pan, pasta, harinas sobre todo, arroz, bollería, levaduras....
- **leche y lácteos derivados:** (quesos, yogures).

Más alimentos poco recomendables o que no debes consumir:

- **Para proteger el epitelio y la flora intestinal:**

- azúcar, sacarina y derivados (ojo, refrescos, zumos envasados, bollería, bolsas de snacks de todo tipo)
- refrescos de cualquier tipo.
- harinas blancas e integrales: pan y pasta sobre todo.
- salsas artificiales.
- cacahuetes y pistachos.
- patatas.

- **Para controlar procesos inflamatorios crónicos de bajo grado:**

- Cerdo y derivados (salchichas, filetes de sajonia, embutido, etc.) Leche de vaca y los derivados lácteos de la vaca: Quesos, yogures...
- Fritos (tanto comida casera frita como fritos refinados).
- Aceites vegetales (aceite de soja, girasol...) excepto el aceite de oliva.
- Margarinas.
- Bollería refinada.

Pautas:

Come pocas veces al día: No es necesario comer 5 veces al día. Esta situación causaría una necesidad cada vez mayor de glucosa apeteciéndonos cada vez más dulces e hidratos engañando al cuerpo.

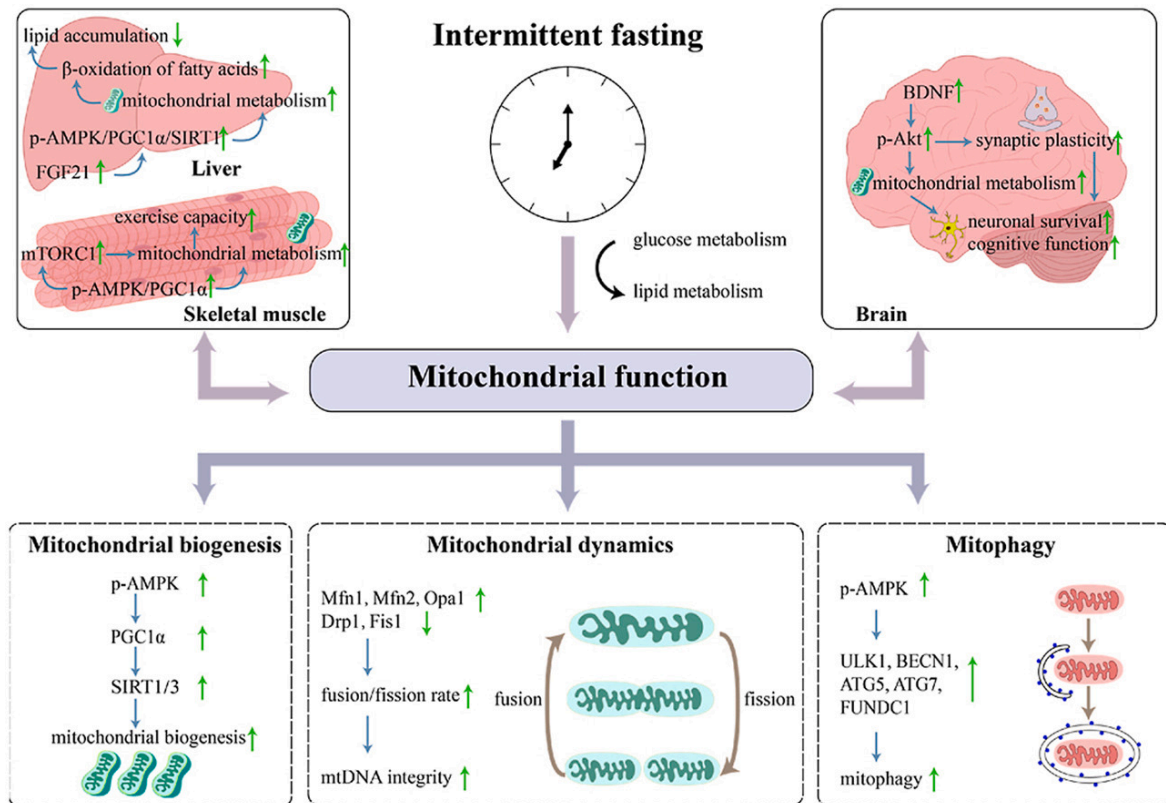
3 comidas/ diarias es lo aconsejado. Lo mejor es que te guíes por la sensación de hambre y la sensación de sed.

OTROS:

- Debido a la importancia del biorritmo, es necesario controlar los horarios de la cena.
Sería ideal que la hora de la cena sean las 20:00
- El trigo de sarraceno es posible consumirlo como alternativa a la pasta y al cereal, pero en horario de desayuno o comida.
- En la gran mayoría de los días, los alimentos que son grasas y proteínas deben ocupar el 80% del plato en comparación con los hidratos de carbono (verduras, hortalizas) que deben ocupar el 20% del plato.
- Las verduras deben estar cocinadas.
- Comenzar con el consumo de frutas cocinadas (manzana o pera asada).

En las cenas y debido a su proceso digestivo podemos darle importancia al consumo de verduras en forma de crema, sin que penalice el consumo de grasas y proteínas.

- Si conseguimos hacer una buena alimentación en lo que a cantidades se refiere, es aconsejado realizar ayuno intermitente (no cenar al menos 1 vez a la semana)



<https://doi.org/10.1016/j.freeradbiomed.2022.02.021>

Ejemplo de desayuno:

- Tortilla francesa o 3 huevos cocidos
- Infusión (sin azúcar o derivados)
- Atún en conservas (bote de cristal)
- Embutido de pavo (marca frial)
- Fruta/Frutos secos
- Leche de coco
- Aguacate
- Coco
- Trigo de sarraceno (Leon the BAKER)

Ejemplo de comida:

Dorada a la plancha

Ensalada de canónigos con manzana, aguacate, tomate, pepinillo.

En caso de que nos guste el vinagre podemos sustituirlo por limón.

Ejemplo de cena:

Pollo con curry.

Tomate con aceite de oliva y orégano.

Crema de calabacín.

SUPLEMENTOS:

- Omega 3 DHA (5000-8000 Mg/día con comidas) lab aavalabs
- Coenzima Q10 (3 cápsulas al día) lab Bonusan
- KocoMAG (3 cápsulas al día) lab Kiroot
- Vitamina D3 + K2 (dosis recomendada) lab aavalabs
- Enterelle plus (2 cápsulas al despertar) lab Bromatech

Es importante tener en cuenta medicamentos que puedan interactuar con esta suplementación. En la mayoría de los casos solamente habría que tener precaución con los ANTICOAGULANTES. En ese caso, revisaríamos algunos de los suplementos.

Álvaro Otero
Col.6582
FTP-OSTEOPATA-PNIc
www.oterocampos.com