

Lista Estratégica de Alimentos

Antiinflamatorios

Dra. Yusneily Sánchez · Medicina Funcional · Bioreguladora · Psiconeuroinmunología

Enfoque funcional: intestino – inmunidad – mitocondria – regulación glucémica

¿Por qué una lista estratégica?

En mi práctica clínica veo con frecuencia cómo la inflamación silenciosa puede estar detrás de muchos síntomas cotidianos. La alimentación es una de las herramientas más poderosas para apoyar el equilibrio del organismo. Esta guía comparte una selección estratégica de alimentos con potencial antiinflamatorio, pensada para favorecer la salud intestinal, metabólica e inmunológica desde un enfoque de medicina funcional.

■ Intestino

Microbiota, permeabilidad y respuesta inmune local

■ Inmunidad

Modulación de citoquinas y respuesta inflamatoria

■ Mitocondria

Producción eficiente de energía celular (ATP)

■ Glucémica

Estabilidad de glucosa e insulina en el tiempo

Mi compromiso es evolucionar con la medicina.

Me mantengo en formación continua en medicina funcional y preventiva. Estudiar, cuestionar y profundizar es parte esencial de la atención médica personalizada. Pero sobre todo: escuchar, tener cercanía con mis pacientes y trabajar en conjunto.

Proteínas de Alta Calidad

Base estructural antiinflamatoria

La proteína adecuada regula la glucosa, preserva la masa muscular, modula la inmunidad y favorece la reparación tisular.

Priorizar

- Huevos de campo o de gallinas libres
- Pescados pequeños y azules (menor carga de metales)
- Carne de res alimentada a pasto
- Cordero
- Pollo de libre pastoreo · Pavo
- Vísceras (hígado, corazón)
- Caldo de huesos tradicional
- Mariscos (según tolerancia)

Evitar

- Embutidos y carnes procesadas (vieneas, mortadela, jamón York)
- Exceso de proteínas aisladas en polvo
- Azúcares refinados
- Aceites vegetales refinados ricos en omega-6
- Ultraprocesados · Alcohol

La proteína adecuada: regula la glucosa, preserva músculo y modula tu inmunidad.

Alimentos Ricos en Omega-3

Moduladores de inflamación

Favorecen la señalización celular y reducen la inflamación sistémica. Los ácidos grasos EPA y DHA son los más activos fisiológicamente.

Priorizar

- Sardinias
- Jurel
- Salmón salvaje
- Anchovetas
- Huevos enriquecidos en omega-3
- Semillas de chía activadas
- Semillas de linaza recién molida

Considerar

- Las fuentes vegetales tienen conversión limitada a EPA y DHA.
- Individualizar en pacientes con alteraciones digestivas o disbiosis.

EPA

Eicosapentaenoico Modula inflamación y señalización inmune

DHA

Docosahexaenoico Esencial para función neurológica y retiniana

Verduras Ricas en Sulforafano

y Compuestos Detoxificantes

Favorecen la detoxificación hepática, modulan el estrés oxidativo y activan vías de defensa celular (Nrf2). Ideal rotarlas para mayor beneficio.

Priorizar

- Brócoli
- Brotes de brócoli (mayor concentración de sulforafano)
- Coliflor
- Repollo morado y verde
- Kale
- Repollitos de Bruselas
- Rábano
- Rúcula

¿Por qué rotarlas?

Cada crucífera aporta compuestos ligeramente distintos. La rotación maximiza la diversidad de fitoquímicos y evita la sobrecarga de goitrógenos en tiroides sensible.

Tip funcional

Masticar bien o picar el brócoli y dejarlo reposar 5–10 min antes de cocinar activa la mirosinasa y aumenta la biodisponibilidad del sulforafano.

Alimentos Altos en Antioxidantes y Polifenoles

Modulan la inflamación a través de la reducción de radicales libres. Los polifenoles actúan directamente sobre vías proinflamatorias (NF-κB).

Frutas bajas a moderadas en carga glucémica

- Arándanos
- Frambuesas
- Frutillas
- Granada
- Manzana verde
- Limón

Otros antioxidantes relevantes

- Cacao $\geq 85\%$
- Aceite de oliva extra virgen
- Aceitunas
- Romero · Orégano
- Cúrcuma + pimienta negra (aumenta absorción de curcumina x20)
- Jengibre fresco

Cúrcuma + pimienta

La piperina de la pimienta aumenta la absorción de curcumina hasta 20 veces.

Cacao $\geq 85\%$

Rico en flavonoides. A mayor porcentaje de cacao, menor azúcar y mayor beneficio.

Infusiones

Antiinflamatorias

+ Grasas Estables y Moduladoras

Infusiones Antiinflamatorias

- Té verde
- Té matcha
- Manzanilla
- Jengibre
- Cúrcuma
- Canela
- Hibisco
- Romero

Grasas Estables y Moduladoras

Las grasas saludables favorecen la señalización antiinflamatoria, estabilizan la glucosa y son esenciales para la síntesis hormonal.

- Aceite de oliva extra virgen prensado en frío
- Palta (aguacate)
- Aceitunas
- Coco natural
- Ghee (según tolerancia láctea)

No todas las grasas inflaman. Las grasas correctas protegen, nutren y regulan.

Alimentos a Moderar o Individualizar

- Gluten en personas con sensibilidad o permeabilidad intestinal
- Lácteos en caso de intolerancia o inflamación
- Legumbres sin remojo adecuado

Mensaje Clínico Importante

Si bien estos alimentos poseen evidencia y mecanismos fisiológicos antiinflamatorios, la alimentación siempre debe ser personalizada.

La respuesta inflamatoria individual depende de:

- Estado de la microbiota
- Permeabilidad intestinal
- Regulación glucémica
- Carga tóxica individual
- Estrés crónico
- Tolerancias inmunológicas específicas

IMPORTANTE:

Un alimento puede ser antiinflamatorio en teoría, pero proinflamatorio en un terreno biológico desregulado. En medicina funcional no tratamos alimentos aislados — tratamos el contexto metabólico de cada persona.

¿Quieres una evaluación personalizada?

Agenda tu consulta en kairal.cl y trabajemos juntos sobre la causa raíz de tu inflamación.