

La dieta de eliminación que podría cambiar tu vida

El Ciudadano · 28 de septiembre de 2015



*Puedes no darte cuenta fácilmente, pero los alimentos que estás comiendo todos los días podrían estar deteriorando poco a poco tu salud y acortando tu vida útil. Pero, ¿cómo saberlo? **Una dieta de eliminación** de alimentos podría ser la solución.*



Para muchas personas, los alimentos con **ingredientes tóxicos** son difíciles de detectar, especialmente para aquellos que ya han limpiado sus dietas y sienten como si estuvieran comiendo sano pero que incluso, manifiestan todavía síntomas de no estar haciendo las cosas del todo bien.

Comer “sano” no es sinónimo de estar sano, muchas veces alimentos que son catalogados como saludables, incluyendo frutas y verduras, no son precisamente lo que nuestro cuerpo, alterado con padecimientos específicos, necesita.

Alergias, picazones en la piel, e inflamación en general son causantes de **enfermedades autoinmunes** como la artritis reumatoide, **lupus**, y otros padecimientos con el espectro autoinmune como **la fibromialgia**, son algunos de los síntomas que ya nos indican que más allá de comer sano, se debe empezar una **dieta de eliminación**.

La prueba puede ser esclarecedora, pero el “estándar de oro”, es decir la última palabra para averiguar si los alimentos están causando inflamación, es cortar los alimentos que pueden ser los posibles culpables por alrededor un mes, y ver cómo te sientes cuando los reintroduces, ya

que al reintroducírlos, si son realmente alimentos que te perjudican, tu reacción será más fuerte y eso te indicará que debes erradicarlos por completo.

La dieta de eliminación que podría cambiar tu vida

Se recomienda a todo el mundo hacer una dieta de eliminación de alimentos al menos una vez. No se necesita estar muy enfermo para deber hacerlo.

Este es un plan de 7 pasos para hacer tu propia dieta de eliminación. Te sorprenderá lo que puedes aprender de esto.

1. Haz un balance. Es difícil saber a dónde vas a menos que sepas en dónde te encuentras.

¿Tienes [problemas en la piel](#), problemas digestivos como gases, [hinchazón](#) o [estreñimiento](#) intermitente? ¿Sufres de alergias? ¿Cómo está tu nivel de energía? ¿Qué pasa con tu estado de ánimo? ¿Sufres de niebla cerebral? Estos son sólo algunos de los síntomas potenciales de la sensibilidad a los alimentos.

Por lo tanto, antes de comenzar una dieta de eliminación, comienza en la cabeza y ve hacia tus pies, y haz una lista de todo lo que notas en tu cuerpo, ya sea si es un síntoma sutil o de larga duración. Esto te prepara a notar cambios importantes cuando se producen.

2. Elimina los alimentos sospechosos habituales por 23 días

La dieta básica de eliminación es tan simple como esto:

[Sin gluten](#), lácteos, huevos, soja, comida rápida, o alcohol durante 23 días.

¿Por qué 23 días?

Los anticuerpos, que son las proteínas que el [sistema inmunológico](#) forma cuando reacciona a los alimentos, tienen alrededor de 21 a 23 días para ceder, así que si no dejas las cosas a las que eres sensible al menos durante este tiempo, no conseguirás el efecto completo para eliminarlas.

¿Por qué eliminar el alcohol?

La eliminación del alcohol es en parte por el factor de [desintoxicación](#). Pero el alcohol también tiene una gran cantidad de azúcar que ayuda a cosas tales como las bacterias perjudiciales en el intestino a prosperar. Así que cuando eliminas [el alcohol](#), te puede sentir mejor en un par de semanas, no sólo por la ausencia de un disruptor del sueño y depresivo en tu vida, pero debido a que has cambiado realmente la flora en el intestino que es crítico para mantenerte saludable.

3. ¡Qué demonios como entonces!

Si esta es tu reacción, no te asustes. Puedes hacerlo. La dieta requiere un poco de compras y tomar un par de minutos al día para preparar la comida.

Todos estamos habituados a la comida rápida, de fácil preparación. El problema es que por lo general los alimentos que pueden ser preparados y consumidos de esta manera nos enferman a través del tiempo.

Formar nuevos hábitos toma 21 días, y es por eso que estamos haciendo una dieta de eliminación de 23 días. Queremos estos nuevos hábitos.

4. Pero en serio.... ¿Qué debo comer?

- 30% de proteína “limpia”, es decir, orgánica, libre de hormonas, proveniente de animal alimentado con pasto, carne magra, pollo, pescado y marisco salvaje.
- 70% de vegetales, legumbres (piensa en habas y lentejas), nueces, semillas, algas marinas y cereales sin gluten como la quinua o avena, y que sean orgánicos también y de preferencia crudos. Es así de simple.

5. Qué comer y qué evitar en una dieta de eliminación

Qué comer

- Come pescado orgánico y salvaje
- Comer mucha fibra, alimentos frescos y enteros, y las comidas no procesadas; indispensable que cocines tú mismo.
- Comer muchas grasas saludables que se encuentran en el aceite de oliva, aceite de coco, aceite de girasol, aceite de lino, aceite de nuez, y aguacates.

Qué evitar comer

- Ningún tipo de alimento procesado (empacado, enlatado, etc.)

- No intentes burlar tus intentos revolviendo lo bueno con lo malo, es decir, por ejemplo, no uses un pan sin gluten y orgánico para untarle una cantidad de carbohidratos refinados encima para hacerlo ver menos malo. O no prepares licuados de frutas con leche de vaca, que en primer lugar no es una buena **combinación** y en segundo, aparentemente es algo bueno para beber, pero no lo es debido a que **los lácteos** no son bienvenidos durante una dieta de eliminación.
- Cuidado con los alimentos que originalmente no contienen gluten, usualmente sufren de contaminación cruzada al juntarse con otros alimentos que sí contienen esta proteína y que habitualmente los contaminan. Debes ir por productos que sean libres de gluten y que estén certificados.

6. Cómo puedo reintroducir los alimentos de la manera correcta

Esto también es mucho más simple de lo que la gente imagina.

El día 24, elige una cosa que eliminaste, como el gluten o productos lácteos, o huevos, pero no más de uno, y cómelo.

Ve cómo te sientes en las próximas 48 horas. Si no tienes ninguna reacción después de dos días, come la misma comida de nuevo, y por segunda vez, nota cómo te sientes. A partir de ahí, te toca a ti determinar si debes o no volver a incorporar ese alimento en tu dieta de manera regular.

Una vez que has reintroducido una primer comida, elige otra y siga los mismos pasos.

7. Todo esto funciona mejor cuando te prestas atención a ti mismo

A través de la dieta y el proceso de reintroducción, nota cómo te sientes. Tal vez verás los cambios que no esperabas. Tal vez tu calidad de sueño o tu nivel de energía han mejorado. Tal vez el enrojecimiento de la piel se ha ido, o tu vientre es más plano, no produces flemas ni sientes picazón en el cuerpo. Quizás incluso (porque algunos lo manifiestan) no tienes ansiedad ni ataques de pánico.

Ninguna prueba de sangre te puede decir cómo será la vida sin un alimento en particular. Cuando lo veas por ti mismo, podrías estarte ahorrando toda una vida de inflamación, síntomas molestos, y en algunos casos, incluso, enfermedades que amenazan la vida.

Investigación y redacción de **Vida Lúcida**

Imágenes de [shutterstock](#)

Fuente: El Ciudadano