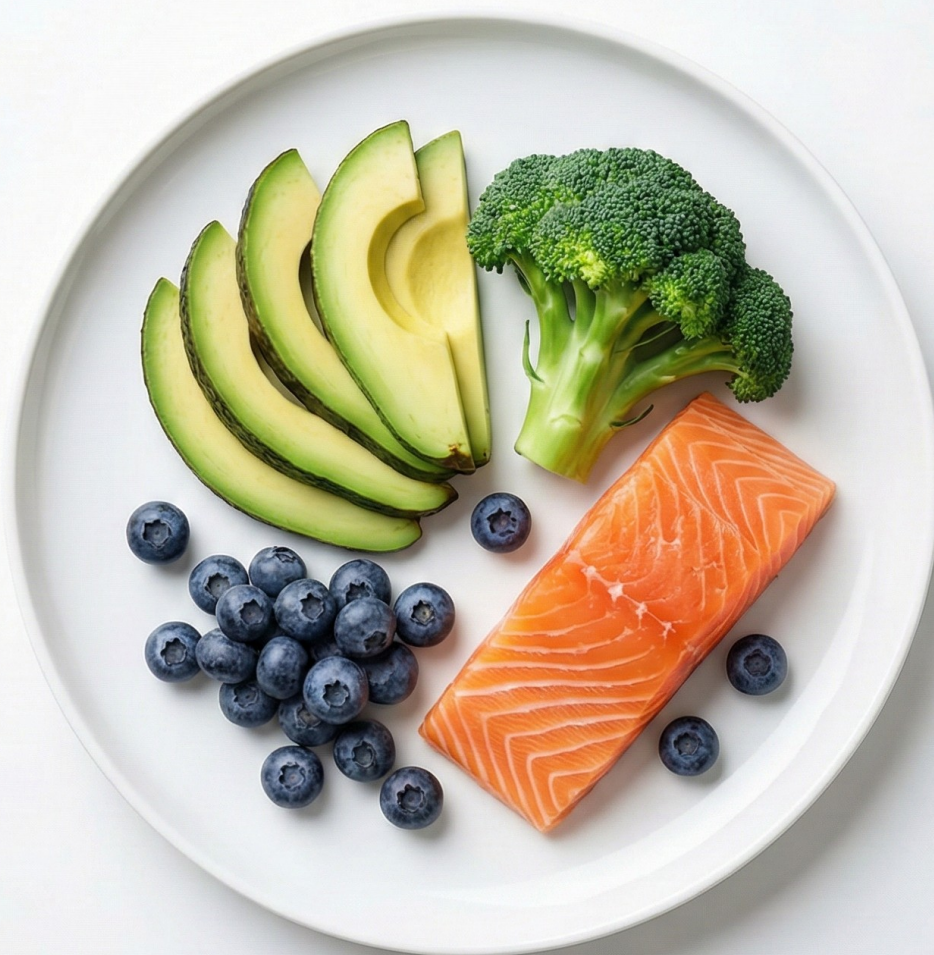


PROTOCOLO DE DIETA DE ELIMINACIÓN

Su herramienta diagnóstica personalizada
para identificar intolerancias alimentarias



Dra. Katherine Marrero



PROTOCOLO DE DIETA DE ELIMINACIÓN

¿QUÉ ES Y POR QUÉ LA HACEMOS?

La dieta de eliminación es un procedimiento clínico que nos permite identificar qué alimentos pueden estar generando inflamación en su organismo. Durante 21-28 días, retiraremos temporalmente los alimentos más relacionados con reacciones inmunológicas, permitiendo que su sistema digestivo e inmunitario se calmen. Posteriormente, los reintroduciremos de forma controlada para identificar exactamente cuáles le afectan.

Recuerde: No es una dieta restrictiva permanente, sino un experimento diagnóstico con fecha de inicio y fin.

FASE 1: ELIMINACIÓN (21-28 DÍAS)

Alimentos que vamos a retirar temporalmente

Durante esta fase, eliminaremos los grupos alimentarios con mayor potencial antigénico:

Cereales con gluten

- Trigo, centeno, cebada, espelta, kamut, cuscús y sémola

Lácteos de cualquier origen

- Leche (vaca, cabra, oveja), queso, yogur, mantequilla, nata y cualquier derivado

Huevo completo

- Clara, yema y productos que los contengan

Soja y derivados

- Tofu, tempeh, salsa de soja, edamame, proteína vegetal texturizada

Maíz en todas sus formas

- Maicena, jarabe de maíz, palomitas y productos procesados que lo contengan

Carne roja y procesada

- Cerdo, ternera, embutidos, salchichas, carnes enlatadas
- *Nota: En algunos casos se permite cordero o carne de caza*

Marisco

- Gambas, cangrejo, langosta, almejas, mejillones

- *El pescado blanco y azul SÍ está permitido*

Cacahuetes

- Son legumbres con alto potencial alergénico, no frutos secos

Azúcares y edulcorantes artificiales

- Azúcar blanco, jarabe de maíz, aspartamo, sucralosa
- *Se permite stevia natural o pequeñas cantidades de miel/sirope de arce puro*

Estimulantes y tóxicos

- Alcohol, cafeína (café, té negro, refrescos) y chocolate/cacao
-

FASE 1: LO QUE SÍ PUEDE (Y DEBE) COMER

Es fundamental que comprenda: No va a pasar hambre.

Cambiamos combustible, no reducimos energía. Estos son sus alimentos base durante el protocolo:

Proteínas de calidad

- Pollo y pavo (preferiblemente ecológico o campero)
- Cordero y carne de caza (ciervo, conejo)
- Pescado salvaje: salmón, sardinas, caballa, merluza, lubina

Cereales sin gluten

- Arroz (integral, basmati, salvaje)
- Quinoa, trigo sarraceno, mijo, amaranto, tapioca

Legumbres bien cocinadas

- Lentejas, garbanzos, alubias (cocción prolongada para mejor digestibilidad)

Grasas saludables

- Aceite de oliva virgen extra
- Aceite de coco
- Aguacate fresco
- Aceitunas

Frutos secos y semillas

- Nueces, almendras, anacardos, avellanas
- Semillas de calabaza, chía, lino, girasol
- *Siempre al natural, nunca fritos ni salados*

Vegetales y frutas frescas

- **Verduras:** Todas las variedades (crucíferas, hojas verdes, raíces, calabaza)
- **Frutas:** Enteras y frescas (manzanas, peras, frutos rojos, plátano)
- *Nota: En protocolos más estrictos se eliminan solanáceas (tomate, pimiento, berenjena, patata) y cítricos, pero en el protocolo básico se permiten*

Bebidas permitidas

- Agua filtrada (abundante)
 - Infusiones de hierbas: jengibre, menta, manzanilla, rooibos
 - Leches vegetales sin azúcar: almendra, arroz, coco
-

FASE 2: REINTRODUCCIÓN CONTROLADA

El momento clave del diagnóstico.

Si después de 21 días sus síntomas han mejorado significativamente, comenzamos la fase de reintroducción. **Esta es la parte más importante del protocolo**, ya que nos revelará exactamente qué alimentos son problemáticos para usted.

Protocolo de la "Regla de los 3 días"

Para cada grupo alimentario eliminado:

DÍA 1 - Desafío:

- Consuma el alimento a probar en las tres comidas principales
- Ejemplo: Si prueba lácteos, tome queso en desayuno, yogur en comida y leche en cena

DÍAS 2 y 3 - Observación:

- Vuelva completamente a la dieta de eliminación
- Observe y registre cualquier síntoma

Síntomas a vigilar:

- Hinchazón o distensión abdominal
- Dolor de cabeza o migraña
- Fatiga o somnolencia inusual
- Aumento de mucosidad nasal o digestiva
- Picores, erupciones cutáneas o cambios en la piel
- Dolor articular
- Cambios en el estado de ánimo
- Alteraciones del ritmo intestinal

Interpretación de resultados:

Sin reacción: El alimento es seguro para usted. Puede mantenerlo en su dieta habitual.

Con reacción: Ese alimento es un "detonante" inmunológico. Debe eliminarlo durante 3-6 meses adicionales para permitir la recuperación de la mucosa intestinal.

CONSEJOS PARA EL ÉXITO DEL PROTOCOLO:

Planificación: Dedique un fin de semana a planificar menús y hacer la compra completa.

Factor social: Informe a su entorno cercano sobre el protocolo. No es un capricho, es una herramienta diagnóstica médica.

El desafío de la cafeína: La retirada de café puede causar cefalea los primeros 2-3 días. Es temporal y confirma su dependencia.

Registro diario: Anote cómo se siente. Los cambios pueden ser sutiles pero significativos.

No es para siempre: Este protocolo tiene fecha de finalización. La información que obtenga será valiosa para su salud a largo plazo.

Recuerde: La dieta de eliminación no es un castigo, es una investigación clínica personalizada. Los datos que obtengamos determinarán su plan nutricional definitivo, permitiéndole disfrutar de la máxima variedad alimentaria compatible con su salud óptima.

Este documento es una guía clínica. Cualquier duda durante el proceso debe consultarse con su médico especialista.