

# GUÍA PRÁCTICA: ALIMENTOS QUE INFLAMAN Y SUS SUSTITUTOS

Aprende a elegir mejor en tu día a día sin obsesiones — Por María Pérez Espín

Cuidar tu salud no va de prohibir, sino de saber elegir. Usa esta lista como referencia en el mercado para llenar tu despensa de alimentos que promueven la calma y la energía en tu cuerpo de forma natural.

## TABLA DE SUSTITUTOS SALUDABLES (PARTE I)

REDUCIR O EVITAR EN EL DÍA A DÍA	PRIORIZAR Y ELEGIR EN SU LUGAR
<b>1. Azúcar blanco refinado</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Refrescos y zumos envasados.</li><li>• Bollería, galletas y dulces.</li><li>• Yogures de sabores o cereales de desayuno comerciales.</li></ul>	<b>Alternativas naturales</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• El dulzor natural de la fruta fresca (plátano maduro, manzana rallada).</li><li>• Especias dulces como la canela para el café o las infusiones.</li></ul>
<b>2. Harinas refinadas</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pan blanco de molde o de panadería industrial.</li><li>• Pastas blancas y masas comerciales de pizza.</li></ul>	<b>Granos enteros y densos</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Pan de trigo sarraceno</b> (naturalmente sin gluten, saciante y muy digestivo).</li><li>• Arroz integral, avena integral o quinoa.</li></ul>
<b>3. Aceites vegetales refinados</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Aceite de girasol, maíz o palma.</li><li>• Alimentos fritos, snacks de bolsa y precocinados.</li></ul>	<b>Grasas saludables estables</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nuestro oro líquido: <b>aceite de oliva virgen extra</b> de toda la vida para cocinar y aliñar.</li><li>• Aceite de coco virgen o aguacate.</li></ul>

## TABLA DE SUSTITUTOS SALUDABLES (PARTE II)

REDUCIR O EVITAR EN EL DÍA A DÍA	PRIORIZAR Y ELEGIR EN SU LUGAR
<b>4. Carne ultraprocesada</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Salchichas, embutidos económicos o de baja calidad.</li><li>• Hamburguesas industriales con aditivos y almidones añadidos.</li></ul>	<b>Proteínas limpias de mercado</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Carnes frescas y limpias (pavo, pollo, ternera magra).</li><li>• Pescados o proteínas vegetales tradicionales (lentejas y garbanzos de tu <i>batch cooking</i>).</li></ul>
<b>5. Productos "Light" u opciones comerciales diario</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Postres lácteos desnatados llenos de edulcorantes artificiales.</li><li>• Barritas de cereales "fit" muy procesadas.</li><li>• Platos listos para el microondas.</li></ul>	<b>Alimentos sencillos enteros</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Yogur natural entero tradicional (sin azúcares).</li><li>• Snacks reales: un puñado de nueces o almendras, o unas aceitunas tradicionales de siempre.</li></ul>

### EL MANTRA DEL 80/20: LA OBSESIÓN TAMBIÉN INFLAMA

Recuerda siempre que la salud real se basa en la consistencia, no en la perfección. Utiliza el **método 80/20**: haz que el 80% de tus platos habituales se basen en comida real y de mercado que te desinflame, y disfruta del 20% restante con total flexibilidad mental cuando salgas con amigos o familia. El estrés crónico y la culpa inflaman tu cuerpo tanto o más que un ultraprocesado. ¡Disfruta del camino!