

Guía de alimentación

antiinflamatoria en pacientes con enfermedades reumáticas y musculoesqueléticas

Herramientas prácticas, sencillas y realistas para el día a día



Dra. Larissa Caballero

Obesidad, cardiometabolismo y medicina del estilo de vida

Antes de empezar



La alimentación no reemplaza tu tratamiento, pero sí puede apoyar tu salud.



Lo importante no es la perfección, sino el patrón que repites la mayoría de los días.



Se puede comer mejor con alimentos accesibles y presupuesto limitado.



Guía pensada para pacientes en Panamá.

¿Qué es una guía de comida antiinflamatoria? No es una dieta de moda



Es la forma en que comes la mayoría de los días



Prioriza alimentos vegetales y mínimamente procesados



Busca más fibra, color, variedad y preparación en casa



No reemplaza tus medicamentos: complementa tu tratamiento

Más de esto / Menos de esto



Más



vegetales



frutas



lentejas, frijoles y garbanzos



avena, arroz, maíz y tubérculos



aguacate, maní y semillas



agua y bebidas sin azúcar



Menos



carnes rojas y de cerdo frecuentes



embutidos



frituras



ultraprocesados



bebidas azucaradas



comer afuera todos los días

¿En qué ayuda al cuerpo?



Cuida tu corazón

Mejora la salud cardiovascular



Mantiene tu músculo

Favorece fuerza y funcionalidad



Apoya tu intestino

Alimenta tu microbiota y mejora la digestión



Te da energía

Estabiliza la glucosa y evita altibajos



Control del peso

Ayuda a mantener un peso saludable

Tu plato base y cómo sostenerlo



Compra 1-2 frutas para cada día



Ten una legumbre lista en la nevera



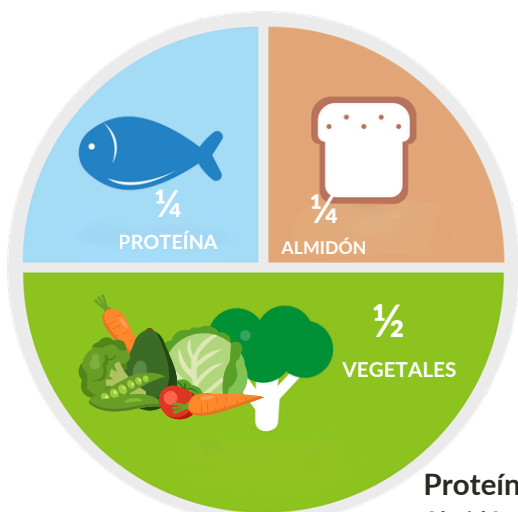
Cocina doble para usar al día siguiente



Llena primero el plato con vegetales



Usa alimentos que ya conoces y consigues



Proteína: lentejas, frijoles, garbanzos, tofu, pollo o pescado.

Almidón: arroz, maíz, papa, yuca, ñame, plátano. + **grasa saludable:** aguacate, maní, semillas.

No busques perfección, busca constancia. Si hoy comes mejor que ayer, ya vas avanzando.

Material educativo para pacientes. No sustituye la evaluación individual por tu médico o nutricionista.

Compra inteligente y pasa a la acción

Comer mejor también puede ser accesible

Lista de compra base



Dra. Larissa Caballero

Obesidad, cardiometabolismo y
medicina del estilo de vida



Vegetales rendidores

repollo • zanahoria • tomate • pepino • zapallo •
chayote • cebolla • culantro • berenjena • habichuelas



Frutas de estación

papaya • piña • sandía • melón • guineo • mango •
mandarina • naranja • guayaba • maracuyá



Proteínas económicas

lentejas • frijoles • garbanzos • guandú • maní • tofu cuando
aplique • huevo o pollo si forman parte de tu alimentación



Bases para tus comidas

avena • arroz • maíz • papa • camote • yuca •
ñame • plátano

1 Compra lo de
temporada

2 Bolsas grandes de
legumbres y avena

3 Congela porciones

4 Cocina una olla
base para varios días

5 No necesitas
productos «fitness»

5 combinaciones sencillas y económicas



**Avena + guineo +
maní**

Desayuno saciante



**Arroz + lentejas +
ensalada de repollo
y tomate**

Clásico y económico



**Yuca o papa +
frijoles + pepinoy
zanahoria**

Energía y fibra



**Sopa de zapallo +
garbanzos + fruta**

Reconfortante



**Tortilla de maíz +
frijoles + tomate +
aguacate**

Rápida y completa

Cambios sencillos que sí suman



Más comidas caseras



Menos comidas afuera



Lentejas, frijoles o
garbanzos



Menos carnes rojas y
de cerdo frecuentes



Agua o infusiones sin
azúcar



Menos soda y jugos
azucarados



Plato con vegetales
visibles



Menos frituras como base



Bebida o yogur
vegetal fortificado



Menos lácteos, si deseas
bajar su frecuencia



Planear 2 comidas



Menos improvisación

Metas SMART + reto de 7 días

S

Específica

Define qué vas a
hacer

M

Medible

Puedes contar o
ver el progreso

A

Alcanzable

Realista para tu
situación

R

Relevante

Tiene sentido para
tu salud

T

Con tiempo

Establece cuándo lo
lograrás

Ejemplos: «Esta semana comeré 1 fruta al día durante 7 días» • «Prepararé lentejas o frijoles 2 veces esta semana».

	día 1	día 2	día 3	día 4	día 5	día 6	día 7
Comí una fruta	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Puse más vegetales en mi plato	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tomé agua en vez de soda	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Comí una legumbre	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Cociné en casa	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Planifiqué mi comida	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Elegí una opción más simple y saludable	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

La constancia vale más que la perfección. Mejorar el patrón completo vale más que un alimento «mágico».