

Alimentos recomendados para enfermedades autoinmunes

Lista alimentos que suelen estar bien tolerados en caso de enfermedades autoinmunes



Grupo de alimentos	Alimentos recomendados	Alimentos no recomendados
 <p>Frutas, verduras y hortalizas</p>	<p>Todo tipo de frutas, verduras y hortalizas.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lechuga, zanahorias, espárragos, berenjena, espinacas, tomate, nabo, rabanitos, coliflor, brócoli, etc. - Mandarina, naranja, limón, etc. - Todas las frutas: plátano, papaya, aguacate, mango, sandía, nísperos, fruta seca (pasas, ciruelas, etc.) 	
 <p>Legumbres, tubérculos, cereales, frutos secos y granos</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Patatas, boniatos, taro, plátano macho, yuca, tapioca o mandioca, etc. - Zanahorias, chirivías, remolacha, etc. - Lentejas rojas peladas - Quinoa, alforfón o trigo sarraceno, castañas * Normalmente se toleran bien: garbanzos, lentejas, tofu * Si no existe restricción: arroz, avena, etc. * Frutos secos (mejor previo remojo): nueces, almendras, avellanas, semillas de girasol, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Moderar el consumo de cereales y pan con gluten. En algunos casos se recomienda exclusión total de cereales, incluso aunque no contengan gluten. - Tostadas o biscotes, tortitas de arroz o de maíz, cereales "de desayuno", chips, fritos, snacks, precocinados, ultraprocesados, croissants, pan de Viena, bollería, pasteles, palmeras, donuts, etc. Contribuyen a los procesos inflamatorios del cuerpo - Frutos secos fritos, con sal, azucarados o caramelizados. Snacks salados pueden contribuir a la retención de líquidos que ya provoca la medicación con corticoides.
 <p>Carnes y huevo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Carne blanca: pollo, pavo - Huevo: tortilla, pasado por agua, revuelto - Carne roja: ternera, cerdo, caballo,... (ocasional) 	<ul style="list-style-type: none"> - Carne procesada: jamón, salchichas, carne picada, hamburguesas, fiambres, embutidos, longaniza, fuet, mortadela, chopped, bacon, chorizo, paté, salchichas de pollo, hamburguesa de pollo, etc.
 <p>Marisco y pescado</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pescado: lubina, rape, merluza, sardinas, boquerones, bacalao, mero, besugo, perca, etc. - Marisco, sepia, calamar, pulpo, mejillones, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Surimi, salmón ahumado, etc. - Fritos
 <p>Lácteos y derivados</p>	<p>Recomendables sustitutos como bebida vegetal con calcio.</p> <p>* Según tolerancia: yogur, kéfir y quesos frescos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Leche (preferible yogur o kéfir antes leche) - Evitar lácteos edulcorados porque contienen aspartamo (fuente de fenilalanina)
<p>Bebidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Agua, té verde y café (según tolerancia a la cafeína), infusiones. 	<p>Cualquier bebida con alcohol está totalmente desaconsejada.</p> <p>* Refrescos (sólo de forma esporádica)</p>
<p>Condimentos</p>	<p>Salsa ajoaceite casera, hierbas aromáticas, especias, ajos, cebollas, sofritos,...</p>	<p>Vinagre de cualquier tipo, salsa de soja, salsas industriales (glutamato)</p> <p>*Según tolerancia: vainilla, canela, nuez moscada y anís</p>