

Recomendaciones de dieta antiinflamatoria tras fractura o cirugía en el pie

Dieta antiinflamatoria

Más que una dieta per se, se trata de un conjunto de hábitos alimentarios a incorporar en nuestro estilo de vida para asegurar un buen estado de salud. El consumo diario de alimentos saludables, evitando los procesados y refinados, nos ayudará a establecer una buena base para prevenir, en la medida de lo posible, el desarrollo o agravio de un proceso inflamatorio.

En este sentido, recomendamos los siguientes grupos de alimentos:

- **Pescado azul** (priorizando el de pequeño tamaño), como el boquerón, la caballa, el atún, el salmón salvaje o marinado (3 a 4 veces por semana)
- **Olivas, semillas** (de lino, de chía, de cáñamo, de calabaza, etc.) y sus **aceites vírgenes**
- **Frutos secos** activados (es decir, puestos en remojo con agua previo al consumo durante 8 horas)
- **Verduras y hortalizas** como el ajo, las crucíferas (brócoli, coliflor, repollo, col rizada, etc.), la remolacha, el apio, la cebolla, las verduras de hoja verde (rúcula, canónigos, espinacas, etc.) y los germinados (de brócoli, de lenteja, etc.), en especial aquellas ricas en betacarotenos como la zanahoria, el boniato o la calabaza
- **Frutas ricas en betacarotenos** como las naranjas, los frutos rojos, las ciruelas, la papaya o el mango
- **Especias** como la cúrcuma con pimienta, el jengibre, el romero o la pimienta de cayena
- **Té verde**

Asimismo, evitaremos el consumo de azúcares y harinas refinadas, las grasas trans o parcialmente hidrogenadas de los alimentos procesados, el gluten, los lácteos (priorizaremos el consumo de yogures y/o quéfir de cabra u oveja, sustituyendo la leche de vaca por bebidas vegetales de avellana, almendra, quinoa, mijo o avena, sin gluten ni azúcares añadidos). Evitaremos el consumo de carnes procesadas y el exceso de carne roja (idealmente una ración cada 15 días).

También recomendamos priorizar una buena ración de alimentos frescos y de buena calidad como verduras y frutas frescas, cortados o en forma de batidos o zumos, combinando frutas con vegetales de hoja verde y potencialmente introduciendo cereales integrales sin gluten. Además, recomendamos beber abundante líquido, en especial agua de buena calidad, infusiones, té verde o blanco y reducir o eliminar el café y las bebidas alcohólicas.

Dieta para mejorar la consolidación ósea tras una fractura, cirugía u osteoporosis

Para mejorar la consolidación ósea, aconsejamos una dieta antiinflamatoria como la descrita anteriormente complementada con un aporte de calcio y de vitamina D. Además, intentaremos que esta dieta sea alcalinizante, antioxidante, rica en magnesio, silicio y boro, y que no contenga azúcar ni sal en exceso.

Las fuentes alimentarias más ricas en calcio son las crucíferas (brócoli, acelgas, espinacas, coliflor y col rizada), las algas (wakame), las legumbres (garbanzos y judías blancas), las semillas (amapola y sésamo integral), los frutos secos (almendras) y lácteos (priorizando los quesos y yogures de oveja y cabra y sustituyendo la leche animal por bebidas vegetales sin azúcares añadidos).

A diferencia de otras vitaminas, la Vit. D puede ser sintetizada por el organismo mediante la exposición solar y el consumo de fuentes alimentarias tales como el pescado azul (idealmente de pequeño tamaño, como el arenque, la sardina o el boquerón crudos) y los huevos escalfados (idealmente ecológicos).

Con la colaboración de Mireia Segarra, farmacéutica y dietista especializada en hábitos alimentarios saludables: www.degustasalud.com / @miresegarra
Para más información: www.etselquemenges.com, www.soycomocomo.com, www.cuerpoymente.com, www.bioecoactual.com

© ARCO Foot & Ankle Specialists | www.arcobarcelona.com | info@arcobarcelona.com