



	GAPS	KETO	PALEO/PRIMAL	AIP	FODMAP
<b>QUE ES?</b>	<p>La dieta <b>GAPS</b> está enfocada en trabajar la inflamación del intestino "Síndrome del Intestino Permeable". Este protocolo aborda tres factores subyacentes principales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intestino permeable</li> <li>• Desequilibrio de la flora intestinal</li> <li>• Deficiencias de nutrientes.</li> </ul> <p>La dieta tiene como objetivo restaurar la flora intestinal y fortalecer el sistema inmunológico debilitado mediante la eliminación de bacterias y patógenos.</p>	<p>La dieta <b>KETOGENIC</b> (cetogénica) funciona principalmente para colocar el cuerpo en cetosis, que es un estado metabólico donde el cuerpo quema su energía de la grasas en lugar de los carbohidratos.</p>	<p>La dieta <b>PALEO</b> es una dieta evolutiva que se centra en comer de manera similar a lo comían nuestros antepasados; Evitando los alimentos procesados y refinados de hoy día. La diferencia entre una dieta primitiva y paleo tradicional es unos pocos grupos de alimentos adicionales.</p>	<p>El protocolo autoinmune (<b>AIP</b>) es una dieta enfocada en eliminar los ataques que el sistema inmune tiene con sus órganos. Debido a que las enfermedades autoinmunes son difíciles de tratar, este protocolo adopta un enfoque de apoyar naturalmente al sistema inmunológico. Consiste en disminuir la inflamación, curar el intestino, Apoyar del tracto digestivo y el mejora el funcionamiento de los órganos a través de la correcta alimentación.</p>	<p><b>FODMAP</b> significa Oligosacáridos Fermentables, Disacáridos, Monosacáridos Y Poliols. La dieta FODMAP tiene como objetivo eliminar los carbohidratos de cadena corta de la dieta, ya que pueden ser uno de los mayores problemas para aquellos que sufren de síndrome del intestino irritable y otros problemas digestivos.</p>
<b>QUE COMER -ENFÁSIS-</b>	<p>GAPS Dieta busca nutrientes que ayudan en el sistema inmunológico y la funcionalidad intestinal y la restauración. La Dieta GAPS da importancia a estos tipos de alimentos:</p> <p>Comidas fermentadas Suplementación probiótica Alimentos nutritivos densos y tradicionales (con moderación)</p>	<p>Su énfasis está en el consumo de grasas buenas y de calidad. Por lo que recomienda:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 75% de su comida de grasas de calidad (aceite de coco, ghee, manteca de cerdo, mantequilla alimentada con pasto y queso, salmón, semillas de chía, aguacates, nueces y semillas)</li> <li>• 20% de fuentes de calidad de proteínas</li> <li>• 5% de los carbohidratos</li> </ul>	<p>Paleo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes, pescado y aves orgánicas</li> <li>• Huevos</li> <li>• Vegetales</li> <li>• Nueces y semillas</li> <li>• Grasas buenas y de calidad</li> <li>• Frutas limitadas</li> </ul> <p>Primitiva</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes, pescados y huevos orgánicos (ocasionalmente crudos)</li> <li>• Frutas y hortalizas frescas y locales</li> <li>• Lácteos fermentados</li> <li>• Leguminosas ocasionales (ocasionalmente)</li> <li>• Nueces y grasas de calidad</li> </ul>	<p>AIP busca apoyar el sistema inmune a través de los nutrientes, y eliminar la inflamación crónica. Los alimentos incluyen:</p> <p>Carne de res, pollo, pescado salvaje, Remolacha, zanahorias, vegetales verdes, Chucrut, kambucha, kimchi Alimentos nutritivos densos y tradicionales (con moderación)</p>	<p>Alimentos nutritivos densos y tradicionales</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes de calidad, pescado salvaje, huevos de campo</li> <li>• Almendras, Nueces, Semillas de lino.</li> <li>• Aguacate, Bananas, Bayas y Moras.</li> <li>• Vegetales de hoja verde, zanahorias, pimientos</li> <li>• Avena, quinoa y arroz integral.</li> </ul>
<b>QUE "NO" COMER</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hidratos de carbono complejos (incluyendo patatas dulces)</li> <li>• Glúten,</li> <li>• Granos - Soya</li> <li>• Azúcares (incluida la miel y el jarabe de arce)</li> <li>• Frutos secos</li> <li>• Leguminosas</li> <li>• Alimentos procesados refinados y aditivos</li> <li>• Leche, alcohol, jugos de frutas, café, té, refrescos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gluten</li> <li>• Granos</li> <li>• Azúcares refinados, Edulcorantes artificiales</li> <li>• Alimentos procesados</li> <li>• Leche</li> <li>• Alcohol</li> <li>• Productos de Soya</li> </ul>	<p>Paleo evita:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gluten, granos y productos lácteos</li> <li>• Consumo mínimo de frutas, Productos de soya y las legumbres</li> </ul> <p>Primitiva evita:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Granos y gluten</li> <li>• Límite de productos lácteos crudos / fermentados, Consumo ocasional de leguminosas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos de la familia solanáceas (berenjena, tomate etc)</li> <li>• Huevos</li> <li>• Nueces y semillas</li> <li>• Gluten</li> <li>• Granos</li> <li>• Lácteos</li> <li>• Soya</li> <li>• Cualquier aditivo (educolorantes, carragena, procesados etc.)</li> </ul>	<p>Los carbohidratos simples:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas: manzanas, albaricoques, moras, cerezas, dátiles, higos, peras, melocotones, sandía y frutas enlatadas.</li> <li>• Hortalizas: Alcachofas, espárragos, brócoli, remolacha, coles de Bruselas, repollo, coliflor, ajo, hinojo, gotas, cebolla champiñones, okra,, guisantes, chalotes.</li> <li>• Nada de lácteos</li> <li>• Trigo, cebada, centeno</li> <li>• Legumbres: frijoles, garbanzos, lentejas, frijoles, frijoles al horno, soja</li> <li>• Alcohol, jugos de frutas, refrescos</li> </ul>
<b>PARA QUE SIRVE</b>	<p>Ayudar con problemas originados en el intestino: Enfermedades autoinmunes Candiditis, artritis, anemia, eczema, fiebre del heno, alergias y resfriados crónicos. Debido a la conexión intestino-cerebro, GAPS también ha ayudado a aquellos que tratan con discapacidades de aprendizaje.</p>	<p>Esta dieta se creó para ayudar a personas con epilepsia. Además:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Diabetes,</li> <li>• Parkinson,</li> <li>• Alzheimer</li> <li>• Autismo</li> <li>• Ha ayudado a combatir el cáncer</li> <li>• Pérdida de peso.</li> </ul>	<p>Han ayudado en:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejorar patrones de sueño.</li> <li>• Proporcionan más energía,</li> <li>• Ayuda a la pérdida de peso,</li> <li>• Problemas de la piel</li> <li>• Reducir la inflamación en el cuerpo.</li> </ul>	<p>Las enfermedades autoinmunes que ha tenido gran éxito con este protocolo son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La enfermedad de Crohn</li> <li>• Esclerosis Múltiple</li> <li>• Lupus, entre otros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Problemas principalmente digestivos. Así como:</li> <li>• Flatulencias y gases crónico,</li> <li>• Hinchazón</li> <li>• Diarrea, Estreñimiento</li> <li>• Dolores de estómago crónicos.</li> </ul>
<b>LIBROS</b>	<p><a href="#">El síndrome del intestino y la psicología GAPS</a> by Natacha Campbell</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Keto Clarity</a> by Jimmy Moore</li> <li>• <a href="#">The Ketogenic cook book</a> by Jimmy Moore</li> </ul>	<p><a href="#">Practical Paleo</a> <b>Paleo no es una dieta, es un estilo de vida</b></p>	<p><a href="#">A Simple Guide to the Paleo Autoimmune Protocol</a></p>	<p><a href="#">The Flexible FODMAP Diet Cookbook</a></p>