



Incluye un menú,
recetas y consejos
para empezar en tu
dieta aip



Primeros pasos en la **DIETA AIP**

por Montse Cogolludo



Hola, me alegra que estés aquí.

Mi nombre es Montse Cogolludo, fundadora de www.viveaip.com, una web dedicada a la dieta AIP, una alimentación antiinflamatoria especialmente diseñada para ayudar a mejorar los síntomas de las enfermedades autoinmunes. Mi misión es proporcionarte recetas deliciosas y otros recursos que te ayudarán a mejorar tu vida.

Si estás leyendo esto, significa que has decidido o bien tomar la decisión de controlar tu enfermedad de una manera natural y proactiva, donde la alimentación juega un papel fundamental o, simplemente, quieres llevar un estilo de vida más saludable.

Espero que esta guía, más toda la información que encontrarás en el blog, te ayude a iniciarte en el reto y que notes los máximos resultados posibles.

¡Empezamos!

*Recuerda que mis consejos no son pautas médicas, consulta, antes de introducir cambios, con tu especialista médico o nutricional.

Montse

¿Qué es AIP?

Cuando se trata de llegar a la raíz de las enfermedades autoinmunes, los cambios en la dieta y el estilo de vida, son algunas de las mejores maneras de reducir los síntomas de tu afección. ¡Incluso pueden hacer que estos desaparezcan por completo!

La Dieta del Protocolo Autoinmune (AIP) es una conclusión de estos cambios, tanto a nivel de alimentación, como emocional y en estilo de vida. Es una dieta específica para la mejora del estado del intestino y que te permitirá descubrir que alimentos inflamatorios contribuyen a perjudicar tu salud.

Fue diseñada específicamente para ayudar a los enfermos autoinmunes a aliviar los síntomas de la enfermedad y, en muchos casos, a remitirla por completo.

Hay más de 80 enfermedades autoinmunes y muchas de ellas tienen síntomas digestivos y extradigestivos muy similares.

Pero la buena noticia es que, como te he explicado anteriormente, en todas ellas hay un intestino dañado y, si solucionamos la inflamación del intestino, podremos mejorar la enfermedad y todos los síntomas que tanto nos molestan.

La alimentación no es el único factor a tener en cuenta, la parte emocional es igual de importante a la hora de minimizar los síntomas de la enfermedad.

También tendrás que asegurarte de controlar el estrés, dormir las horas suficientes para descansar tu cuerpo, pasar tiempo al aire libre, hacer ejercicio regularmente y obtener el apoyo que puedas necesitar.

La dieta AIP no es una píldora mágica, las mejoras pueden llevar tiempo, pero si estás dispuest@ a probar, esta guía te dará una hoja de ruta para iniciar con éxito el Protocolo Autoinmune y, finalmente, poder recuperar el control de tu salud.

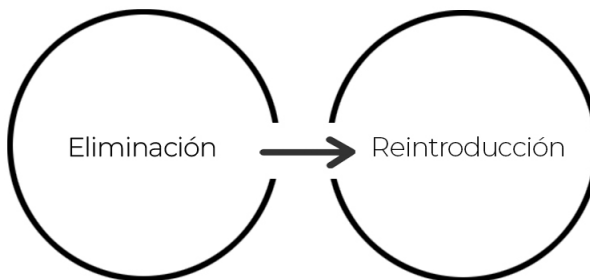
Empezando el protocolo autoinmune

Los objetivos básicos del protocolo autoinmune son reducir la inflamación intestinal, reparar el sistema digestivo y mejorar el funcionamiento del sistema inmune.

La dieta AIP está enfocada en eliminar alimentos que pueden inflamar el intestino y causar disbiosis (alteración de la microbiota intestinal).

Se centra en dos fases, conocidas como eliminación y reintroducción, es decir, que se eliminan una serie de alimentos (alimentos inflamatorios) durante un periodo de tiempo y después se reintroducen siguiendo una pauta específica, esto te hará saber cuáles causan una respuesta autoinmune en tu cuerpo.

Las dos fases de **AIP**



Fase 1: Eliminación

Existen buenas razones para eliminar esta lista de alimentos en nuestra dieta diaria: pueden causar irritación, permeabilidad e inflamación intestinal y alteran la microbiota (disbiosis). Algunos de ellos se reintroducirán poco a poco en la siguiente fase de la dieta.

Alimentos a evitar

- **Procesados**
- **Azúcares refinados y edulcorantes no nutritivos** (incluida la estevia por sus compuestos con estructura similar a las hormonas)
- **Lácteos** (leche, nata, mantequilla, quesos...)
- **Aceites vegetales refinados**
- **Cereales y Pseudo cereales** (pueden ser identificados por el organismo como antígenos y desencadenar una respuesta autoinmune).
 - Gluten: Se ha demostrado que el gluten tiene la capacidad de perforar la barrera intestinal y provocar permeabilidad intestinal.
- **Verduras solanáceas**
- **Frutos secos y semillas**
- **Legumbres**
- **Huevos** (solo la clara)
- **Setas** (se eliminan en la primera fase de la dieta debido a su efecto inmunomodulador y alto contenido en lecitinas).
- **Aditivos, conservantes y colorantes alimentarios** (goma guar, goma xantana, carragenato, lecitina de soja, carboximetilcelulosa...)
- **Alcohol**
- **Café**
- **Cacao**
- **Antiinflamatorios no esteroideos** (ibuprofeno, aspirina, naproxeno...)



Alimentos a priorizar (nos ayudan a mejorar los síntomas)

Ya hemos visto que hay alimentos que provocan inflamación y malestar, pero también existen otros que nos aportan nutrientes y contribuyen a mejorar nuestra salud.

- **Órganos, y vísceras** (de animales saludables y de pastura)
- **Carnes saludables** (igual que el punto anterior, ecológica o de pastura y siempre acompañada de gran cantidad de vegetales)
- **Pescado blanco y azul** (apostar siempre por pescados pequeños que contienen menos mercurio)
- **Grasas saludables** (aceite de oliva virgen extra, aceite de coco, aguacate, aceitunas, grasa de pato, manteca, estos últimos de animales saludables)
- **Verduras y hortalizas no solanáceas** (deben ser siempre la base de la alimentación y ocupar mínimo la mitad del plato. Es importante aportar variedad de colores para obtener el máximo de nutrientes).
- **Frutas** (las frutas deben tener un consumo moderado a causa de su contenido en fructosa, tres piezas al día es suficiente y se deben priorizar las que tienen menos contenido en azúcares).
- **Algas marinas** (tienen alto contenido en omega3 y minerales, aunque deben moderar su consumo los afectados de enfermedades autoinmunes relacionadas con la tiroides por su elevado contenido en iodo).
- **Hierbas y especias** (que no provengan de plantas solanáceas).
- **Caldo de huesos** (contiene gran cantidad de nutrientes, colágeno y gelatina).
- **Fermentados**



LISTA ALIMENTOS PERMITIDOS

Verduras

Acelgas
Ajo
Alcachofas
Alcaparras
Apio
Berros
Boniato
Brócoli
Calabacín
Calabaza
Canónigos
Cardo
Cebolla
Chirivía
Col
Coliflor
Colinabo
Endivias
Escarola
Espárragos
Espinacas
Jengibre
Grellos
Hinojo
Kale
Lechuga
Ñame
Nabo
Pepino
Puerro
Rábanos
Remolacha
Romanesco
Rúcula
Yuca
Zanahoria

Carnes

Caballo
Cerdo
Ciervo
Conejo
Cordero
Jabalí
Ternera
Vísceras

Pescado

Anchoas
Arenques
Bacalao
Caballa
Lubina
Merluza
Salmón
Sardinas
Trucha

Marisco

Almejas
Berberechos
Calamar
Cangrejo
Caracolas
Gambas
Langosta
Mejillones
Ostras
Pulpo
Sepia
Vieiras

Aves

Codorniz
Faisán
Oca
Pato
Pavo
Perdiz
Pollo

Fruta

Açaí
Albaricoque
Arándanos
Cerezas
Ciruelas
Frambuesas
Fresas
Grosellas
Lima
Limón
Mandarina
Mango
Manzana
Melocotón
Melón
Moras
Nectarina
Naranja
Pera
Piña
Plátano
Sandía
Uva
Yuzu

Grasas Saludables

Aceite de coco
Aceite de oliva
Aguacate
Grasa de pato
Manteca
Olivas

Fermentados

Chucrut
Hortalizas
fermentadas

Kéfir de agua
kéfir de coco
Kombucha
Yogurt de coco



LISTA ALIMENTOS PERMITIDOS

Hierbas y especias

Albahaca
Azafrán
Canela
Cebollino
Cilantro
Cúrcuma
Curri (en hoja)
Eneldo
Estragón
Fenogreco
Jengibre
Hierba limón
Hinojo
Laurel
Lavanda
Manzanilla
Mejorana
Melissa
Menta
Orégano
Perejil
Perifollo
Romero
Sálvia
Té
Tomillo

Vinagres y condimentos

Aminos de coco
Sal del Himalaya
Sal marina
Vinagre balsámico
Vinagre de manzana

Derivados del coco

Aceite de coco
Aminos de coco
Coco fresco
Coco seco sin azúcar
Harina de coco
Leche de coco
Mantequilla de coco

Harinas

Almidón de tapioca
Arrurruz
Chufa
Yuca

Endulzantes

Azúcar de coco
Dátiles
Jarabe de arce
Miel cruda
Sirope de ágave



LISTA ALIMENTOS NO APTOS

Azúcares

Aspartamo
Azúcar moreno
Azúcar refinado
Eritritol
Manitol
Panela
Sacarina
Sorbitol
Stevia
Sucralosa
Xilitol
Cacao

Cereales y pseudocereales

Amaranto
Arroz
Avena
Bulgur
Cebada
Centeno
Espelta
Farro
Kamut
Maíz
Mijo
Quinoa
Sorgo
Teff
Trigo
Trigo sarraceno

AINÉ*

Aspirina
Ibuprofeno
Naproxeno

*Antiinflamatorios no esteroideos

Aceites refinados

Aceite de girasol
Aceite de maíz
Margarina

Procesados

Ninguno

Alcohol

Ninguno

Huevo

Clara de huevo

Lácteos

Leche
Mantequilla
Nata
Queso
Yogurt

Especias no aptas

Anís
Cardamomo
Cilantro en grano
Comino
Curry en polvo
Enebro
Fenogreco
Mostaza
Pimentón
Pimienta

Legumbres

Azuki
Cacahuetes
Garbanzos
Guisantes
Habas
Judías
Lentejas
Soja

Aditivos alimentarios

Emulsionantes
Espesantes
Goma guar
Goma xantana
Carragenato
Goma de celulosa
Lecitina de soja

...

Frutos secos y semillas

Almendras
Anacardos
Avellanas
Castañas
Chia
Lino
Nueces
Piñones
Pistachos
Semillas de amapola
Semillas de calabaza
Semillas de girasol

Solanáceas

Bayas de goji
Berenjena
Patata
Pimiento
Tomate

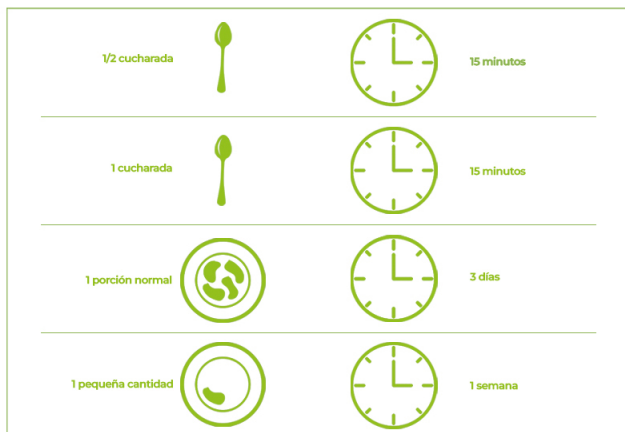


Fase 2: Reintroducción

En el momento en el que experimentamos una mejora de la enfermedad, llega el momento de introducir poco a poco algunos de los alimentos que habíamos eliminado de nuestra dieta. Estos alimentos se reintroducen siguiendo un protocolo, que permite observar cuáles de ellos tolera nuestro cuerpo y cuáles no.

Protocolo de reintroducción:

- Lo primero es elegir el alimento a reintroducir (en la siguiente página verás el orden), se eligen porciones pequeñas del alimento (1/2 cucharada) y esperamos 15 minutos para ver como reaccionamos.
- En el caso de que no aparezcan síntomas, comer una cucharada del mismo alimento y volver a esperar 15 minutos.
- Si seguimos sin notar síntomas, podemos comer una porción normal del alimento y dejar de consumirlo durante 3 días en los cuales observaremos cualquier posible reacción, ya que estas pueden aparecer hasta 72 horas después.
- En caso de no experimentar síntomas, ya podemos reintroducir este alimento de forma definitiva en nuestra dieta. Para confirmarlo, comeremos una pequeña porción cada día durante una semana.



Orden de reintroducción de alimentos

Hay alimentos que pueden causar reacción más fácilmente que otros, y es por esta razón que la reintroducción debe hacerse siguiendo un orden concreto. El orden es el siguiente:

Categoría 1

- Legumbres con vaina (guisantes, judías verdes, habas...)
- Especies basadas en semillas (no solanáceas), aceites de semillas y de frutos secos
- Cacao
- Ghee o mantequilla clarificada procedente de vacas alimentadas con pasto
- Café (consumo ocasional)

Categoría 2

- Semillas y frutos secos
- Clara de huevo
- Mantequilla de vacas alimentadas con pasto

AIP

Fase de
reintroducción

Categoría 3

- Solanáceas (berenjena, pimiento y patata pelada)
- Legumbres secas (garbanzos, alubias,...)
- Lácteos fermentados como yogur y kéfir (mejor con leche de cabra eco)

Categoría 4

- Otras solanáceas (tomate, bayas de goji)
- Arroz blanco
- Cereales sin gluten
- Alcohol (en pequeñas cantidades)



Notas

- Al comprar los alimentos, elegir, en la medida de lo posible, los ecológicos, frutas y verduras sin pesticidas, animales alimentados con pasto y pescados salvajes (no de piscifactoría).
- A la hora de preparar nuestro menú, hay que tener en cuenta las proporciones de los diferentes alimentos, dando prioridad a las verduras (50% del plato) y utilizar la máxima cantidad de colores posible para garantizar variedad de vitaminas y minerales.
- Consumir con moderación verduras con alto índice glucémico como el boniato, la calabaza, la yuca...
- Igual con las frutas, consumir con moderación la piña, el plátano, el mango, papaya, dátil, kiwi...
- Es importante consumir proteína en cada comida, incluyendo el desayuno, que debe ser otra comida más, parecida a la comida o la cena.
- Incluye especias y hierbas que reducen la inflamación, como el jengibre, la cúrcuma, tomillo, cilantro, perejil...
- Incluir en nuestra rutina la realización de ejercicio, el control del estrés y disfrutar del aire libre y el sol.



Lista de enfermedades autoinmunes

La lista de enfermedades denominadas autoinmunes, es más larga de lo que podemos pensar. Esta es una lista de las más comunes:

Acalasia	Dermatomiosis
Agammaglobulinemia	Diabetes tipo 1
Alopecia areata	Disautonomía autoinmune
Alveolitis fibrosante	Encefalomielitis autoinmune
Amilosis	Endometriosis
Anafilaxis	Enfermedad autoinmune del oído interno
Anemia hemolítica autoinmune	Enfermedad de addison
Anemia hemolítica y perniciosa	Enfermedad de Baló
Angioderma autoinmune	Enfermedad de behçet
Aplasia pura de células rojas	Enfermedad de besnier-boeck
Arteritis de células gigantes	Enfermedad de churg-strauss
Arteritis de takayasu	Enfermedad de Crohn
Artritis idiopática juvenil	Enfermedad de Devic
Artritis psoriásica	Enfermedad de goodpasture
Artritis reactiva	Enfermedad de graves
Artritis reumatoide	Enfermedad de Kawasaki
Asma	Enfermedad de Meniere
Atrofia hemifacial progresiva	Enfermedad de Vogt-Koyanagi-Harada
Bloqueo cardíaco congénito	Enfermedad de Wegener
Celiaquía	Enfermedad por crioaglutininas
Cirrosis biliar primaria	Eritema nudoso
Cistitis intersticial	Enfermedad por crioaglutininas
Colangitis autoinmune	Eritema nudoso
Colangitis esclerosante	Esclerodermia
Colitis ulcerosa	Esclerosis múltiple
Conjuntivitis lignea o leñosa	Esofagitis eosinofílica
Corea de Sydenham	Fascitis eosinofílica
Crioglobulina mixta esencial	Fibromialgia
Dermatitis autoinmune	Fibrosis pulmonar idiopática

Lista de enfermedades autoinmunes

Hemoglobinuria paroxística nocturna	Poliomitosis
Hepatitis Autoinmune	Psoriasis
Herpes gestacional	Púrpura de henoch-schönlein
Hidradenitis supurativa	Púrpura trombocitopenica autoinmune
Hipogammaglobulinemia	Retinopatía autoinmune
Liquen escleroso	Reumatismo palindrómico
Liquen plano	Sarcoidosis
Lupus eritematoso sistémico	Síndrome antifosfolípido
Miastenia gravis	Síndrome de Cogan
Miocarditis autoinmune	Síndrome de Evans
Miocarditis de células gigantes	Síndrome de Guillain-barre
Miopatía de cuerpos de inclusión	Síndrome de Lambert-Eaton
Miopatía necronizante inmunomediada	Síndrome de Sjögren
Morfema	Síndrome de Susac
Narcolepsia	Síndrome poliglandular
Nefropatía IgA	Síndromes esclerodermiformes
Neuromielitis óptica	Tiroiditis de Hashimoto
Neuropatía axonal y neuronal	Úlcera de Mooren
Neuropatía motora multifocal	Urticaria autoinmune
Neutropenia inmune	Uveítis autoinmune
Oorforitis autoinmune	Vasculitis leucocitoclástica
Orquitis autoinmune	Vitiligo
Panarteritis nudosa	
Pancreatitis Autoinmune	
Pénfigo y penfigoides	
Penfigoide ocular cicatricial	
Pioderma gangrenoso	
Poliangeitis microscópica	
Policondritis recidivante	
Polimialgia reumática	
Polineuropatía desmielinizante crónica	
Polineuropatías autoinmunes	



Desayuno

Yogur vegetal de coco con frutos rojos y granola de coco, manzana y canela

Comida

Endivias con guacamole aip
Secreto ibérico al horno con verduras

Cena

Crema de champiñones portobello
Pizza aip con pesto, rúcula y pollo a la plancha



Recetario

Granola de coco, manzana y canela

Ingredientes:

- 125 g de chips de coco
- 100 g de coco rallado
- 1 manzana
- 2 cucharadas de aceite de coco
- canela al gusto

Preparación:

Precalienta el horno a 150°.

Mezcla los dos tipos de coco en un bol.

Pela la manzana, retira el corazón y tritura hasta tener un puré.

Incorpora el puré de manzana al bol con el coco y añade el aceite de coco derretido y la canela. Mezcla muy bien para que quede todo impregnado.

Coloca la mezcla en una fuente con papel de horno y esparce bien para que no quede en trozos grandes.

Hornea 10 minutos, abre el horno y remueve. Vuelve a poner 10 minutos.



Baja la temperatura del horno a 100 ° y remueve cada 5 minutos hasta que esté dorado. Vigila bien porque puede quemarse enseguida.

Retira del horno y deja enfriar la granola de coco antes de guardar.

Guacamole aip

Ingredientes:

- 2 aguacates maduros
- 1/4 cebolla roja
- 1/2 diente de ajo
- 1 cucharada de cilantro
- Zumo de 1/2 lima o limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Preparación:

Corta los aguacates por la mitad, quita el hueso y retira la pulpa con ayuda de una cuchara.

Pon la pulpa en un mortero, añade una pizca de sal, el zumo de lima o limón y chafa bien con ayuda de un tenedor o el mazo del mortero.

Pica muy fina la cebolla, el cilantro y ralla el ajo. Incorpora todo al mortero con el aguacate y añade un chorrito de aceite de oliva.

Mezcla bien y listo para servir.

Tips:

Puedes utilizar este guacamole como aperitivo, sustituyendo los chips de maíz por chips de verduras, o verduras frescas, como la zanahoria o las endivias.



Secreto ibérico al horno con verduras

Ingredientes (2 pax):

- 300 g de secreto ibérico
- 4 zanahorias
- 1 remolacha
- 1 chirivía
- 1 cucharada sopera de hierbas aromáticas (tomillo, romero, orégano, estragón, albahaca...)
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Preparación:

Precalienta el horno a 180°.

Pela las zanahorias, la remolacha y la chirivía. Córtalas en rodajas o dados.

Colócalas en un lado de una bandeja de horno y en el otro lado coloca el secreto ibérico.

Añade una pizca de sal por encima de la carne y las verduras y también un chorro de aove.

Mezcla las hierbas aromáticas con el ajo en polvo y añade también por encima de la carne y las verduras.



Mete la fuente en el horno y cocina durante 45 minutos.

Sirve inmediatamente.

Tips:

Si ves que la carne se dora en exceso, tapa con papel de aluminio hasta que acabe el tiempo de horneado.

Puedes añadir también alguna especia a la mezcla de hierbas, como la cúrcuma).

Merluza sobre cama de puerro y calabacín

Ingredientes (2 pax):

- 2 lomos de merluza
- Hierbas aromáticas (tomillo, romero, orégano, estragón, albahaca...)
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

Preparación:

Precalienta el horno a 180°.

Retira la raíz y la parte verde dura del puerro, limpia bien y corta en rodajas finas.

Lava y trocea también el calabacín. mezcla las verduras con las hierbas aromáticas de tu gusto, una pizca de sal y un chorrito de aceite de oliva.

Ponlas en una fuente y hornea 10 minutos.

Añade los lomos de merluza sobre las verduras con una pizca de sal.

Hornea 15-20 minutos más y sirve de



inmediato con un chorrito de aceite de oliva por encima.

Tips:

Puedes hacerlo con otro tipo de pescado, como el bacalao fresco, el salmón...

Tips de compras y transición a la dieta aip

- **Planifica tus compras:** Antes de ir al supermercado, elabora un plan de comidas semanal que se ajuste a la dieta AIP. Esto te ayudará a comprar solo lo necesario, evitar compras impulsivas y asegurar que tengas opciones saludables a mano.
- **Prioriza alimentos frescos:** Enfócate en comprar una variedad de frutas, verduras, carnes magras y pescado fresco, ya que estos son elementos clave de la dieta AIP.
- **Revisa etiquetas:** Al comprar alimentos envasados, revisa cuidadosamente las etiquetas para asegurarte de que no contienen ingredientes no permitidos en la dieta AIP, como aditivos artificiales, gluten, lácteos, entre otros.
- **Compra en temporada:** Opta por frutas y verduras de temporada, ya que suelen ser más frescas, económicas y están en línea con los principios de la dieta AIP.
- **Haz una lista detallada:** Antes de ir de compras, elabora una lista detallada de los alimentos que necesitas, para evitar olvidar algún ingrediente esencial.
- **Evita comprar con hambre:** Ir de compras con hambre puede llevar a decisiones impulsivas. Asegúrate de ir al supermercado después de haber comido para evitar tentaciones innecesarias.
- **Compra en tiendas especializadas:** Considera visitar tiendas especializadas en productos orgánicos o naturales, donde es más probable encontrar alimentos compatibles con la dieta AIP.
- **Mantén un presupuesto:** Establece un presupuesto para tus compras y trata de ceñirte a él para evitar gastos innecesarios y controlar tus finanzas.
- **Despeja la despensa:** Antes de comenzar la dieta AIP, retira de tu despensa todos los alimentos que no estén permitidos en la dieta, para evitar tentaciones. de acuerdo con los lineamientos de la dieta AIP, para asegurar que tengas opciones saludables a mano
- **Apoyo emocional:** Busca apoyo emocional de amigos, familiares o grupos en línea que sigan la dieta AIP, ya que la transición puede ser desafiante y el apoyo puede ser muy útil.
- **Recursos adicionales:** Investiga y recopila recursos adicionales, como recetas, libros y sitios web, que te ayuden a comprender mejor la dieta AIP y a encontrar inspiración para cocinar, como www.viveaip.com



¿Y ahora qué?

No tienes que hacer esto sol@.

En la comunidad Vive AIP
encontrarás menús
semanales, más recetas
deliciosas y saludables, y
personas que, como tú, están
aprendiendo a cuidarse sin
renunciar al placer de comer.

Únete a la comunidad en
viveaip.com

