



DRA. STEPHANIE OVIEDO
medicina funcional

ANEXO - DIGESTIÓN CONSCIENTE

Guía de reintroducción

El método, los tiempos y las cantidades, paso a paso

Antes de empezar

No arranques sin nuestra sesión previa. Ahí revisamos cómo te fue el mes y armamos tu secuencia personal.

No arranques con síntomas encima. Si todavía tienes molestias marcadas, no hay una línea de base limpia contra la cual comparar y cualquier reacción se vuelve imposible de atribuir.

Si tienes una alergia alimentaria confirmada, ese alimento no entra en esta fase. No se prueba, no se reintroduce.

El método, en cuatro pasos

Día 1. Comes el alimento de prueba, dos o tres porciones a lo largo del día.

Días 2 y 3. Lo sigues comiendo, y observas. Anotas cada día cómo te sientes.

Día 4. Decides. Si en las 72 horas no pasó nada, ese alimento queda aprobado y vuelve a tu alimentación de forma definitiva.

Ese mismo día 4 es el día 1 del siguiente alimento. La reintroducción es una cadena continua de bloques de tres días, sin tiempo muerto entre uno y otro.

Las cuatro reglas que sostienen todo

Un solo alimento a la vez. Sin excepción.

Cantidad generosa. Media cucharadita no prueba nada.

En su forma más simple. Sin aditivos ni mezcla con otras cosas que eliminaste.

Nada más cambia. Durante la ventana comes exactamente como en los 30 días, con la única diferencia del alimento de prueba.

Cuánto de cada alimento

Estas cantidades son la referencia para el día de prueba:

Lácteos: una taza de leche, o una onza de queso sin aditivos.

Huevo: dos huevos, cocidos o pochados en agua.

Maíz: media taza de granos, o una mazorca pequeña.

Soya: media taza de edamame, o una taza de leche de soya, o media taza de tofu.

Trigo: media taza de cereal cocido, o una taza de pasta.

Cebada y centeno: media taza de cereal cocido, o dos o tres galletas de centeno puro.

Maní: un cuarto de taza de maní, o dos cucharadas de mantequilla de maní cien por ciento.

Res o cerdo: de tres a seis onzas de carne cocida, simple.

Mariscos: de tres a seis onzas, y cada tipo se prueba por separado.

Pruébalo solo, no acompañado

Para lácteos: un vaso de leche o un trozo de queso fresco. No helado ni arroz con leche, que además llevan azúcar y a veces huevo.

Para trigo: pasta simple o pan sin más. No lasaña, que también lleva queso, ni empanada, que lleva carne y huevo.

Para maíz: mazorca o arepa sola. No arepa rellena de queso.

Para soya: edamame o leche de soya. No salsa de soya, que además lleva trigo.

Para huevo: huevo cocido o pochado en agua. No tortilla con queso, que además lleva lácteo.

En qué orden

No hay un orden obligatorio. El tuyo lo armamos en sesión. Estos son los criterios:

Empieza por los que crees que toleras mejor. Te dan días de referencia limpios y confianza para seguir.

Deja para más adelante lo que comías todos los días. Son los que más información pueden dar, y conviene llegar a ellos con la mano ya entrenada en el método.

Separa los que se prueban de a uno dentro de su grupo. Los mariscos, tipo por tipo. El maní, aparte de los demás frutos secos. La res y el cerdo, por separado entre sí.

El gluten y los lácteos, al final. Son los que con más frecuencia dan reacción y los que más tardan en calmarse si la dan. Y no es raro reaccionar al trigo y no al centeno ni a la cebada, así que a veces vale la pena separarlos.

Qué cuenta como reacción

No busques solamente lo digestivo. Revisa todas estas áreas:

Digestión: hinchazón, gases, dolor, cambio en el tránsito, reflujo, náusea.

Piel: brotes, picazón, enrojecimiento, eczema.

Cabeza: dolor de cabeza, migraña, niebla mental, dificultad para concentrarte.

Articulaciones y músculos: rigidez al despertar, dolores que cambian de lugar.

Nariz y pecho: congestión, moco, carraspera.

Energía: cansancio que vuelve, bajón después de comer.

Sueño: dificultad para dormir, despertares.

Ánimo: irritabilidad, ansiedad, bajón anímico.

Otros: palpitaciones, retención de líquidos, cambios urinarios.

Las reacciones tardías rara vez son dramáticas. Suelen ser ese "no sé, hoy no amanecí bien". Anótalo igual.

Si hay reacción

Suspende ese alimento de inmediato, aunque estés en el día 2 y falte para completar la ventana.

Con la reacción ya tienes la información que buscabas.

Pausa la cadena. Espera a que los síntomas desaparezcan del todo antes de empezar el siguiente. Si arrancas con síntomas encima, no vas a poder saber de dónde viene lo que sientes.

El que reaccionó se vuelve a probar al final, cuando ya evaluaste todos los demás, para confirmar qué tan reactivo es de verdad.

Si se confirma, decidimos juntos qué hacer con él en la sesión: si sale de forma permanente, si lo dejas para ocasiones puntuales, o si lo manejas según tu tolerancia individual. No hay una regla única.

Cómo anotar

El registro lo llevas tú, en un cuaderno o en una nota del celular. Para cada alimento anota:

Qué probaste y en qué fecha.

Qué cantidad comiste cada día.

Cómo estuviste el día 1, el día 2 y el día 3, revisando la lista de áreas de arriba.

Tu conclusión: lo toleré, no lo toleré, o no estoy seguro.

Anótalo sobre la marcha, no de memoria al final. A los diez días es difícil recordar con precisión cómo amaneciste un martes.

Eso es lo que traes a cada sesión de seguimiento, y es de donde salen los patrones que tú no ves porque los estás viviendo de a un día.

Al terminar

Vas a tener tres grupos:

Lo que toleras bien, que vuelve sin culpa y sin restricción. Casi siempre es la mayoría.

Lo que toleras con condiciones, en cierta cantidad o cada tanto. Esto es lo más frecuente y lo más útil.

Lo que no toleras hoy, con énfasis en el "hoy", porque muchas sensibilidades ceden cuando la barrera se repara.

Dos cosas para la vida de después: aunque un alimento pase la prueba, conviene esperar unos cuatro días antes de repetirlo, y una semana si la reacción fue leve. Y sigue buscando variedad, que es el mejor seguro contra desarrollar sensibilidades nuevas.

Dra. Stephanie Oviedo