



DRA. STEPHANIE OVIEDO  
*medicina funcional*

PROTOCOLO · MEDICINA FUNCIONAL

# Digestión Consciente

---

*Aprende a escuchar tu digestión y a reconocer qué es lo que la está afectando*

---

Introducción

Módulo 1 · Cómo funciona tu digestión de verdad

Módulo 2 · El mapa de tus síntomas

Módulo 3 · Cuando la comida inflama

Módulo 4 · Los laboratorios que recomiendo

Módulo 5 · Los 30 días

Módulo 6 · La reintroducción

Módulo 7 · Tu plato y tu cocina

Módulo 8 · Lo que no es comida

Módulo 9 · Cómo seguimos

# Introducción

---

Si llegaste hasta aquí, seguramente ya pasaste por esto: te hinchas después de comer y no sabes con qué. Un día te cae bien algo y a la semana siguiente el mismo plato te deja mal. Quitaste el gluten dos semanas, no viste nada claro, lo volviste a comer. Alguien te dijo que eran los lácteos, otro que era el estrés, otro que así es tu cuerpo y ya.

Y en el medio de todo eso, la frase que más se repite en mi consulta: *"me hice exámenes y me dijeron que todo está bien"*.

Que los exámenes salgan normales no significa que no esté pasando nada. Significa que lo que está pasando no se ve en esos exámenes.

Este protocolo no te va a dar una lista de alimentos prohibidos sacada de internet. Te va a dar algo más útil y más difícil de conseguir: **tu propia lista**. La que sirve para tu cuerpo, no para el de nadie más.

## Por qué un jardín

Durante todo el protocolo voy a usar la misma imagen, porque es la que mejor explica lo que de verdad pasa ahí adentro.

Tu intestino no es una simple tubería por donde pasa la comida. Es un jardín.

Tiene **tierra**, que es la pared del intestino: viva, delgada, y encargada de decidir qué entra a tu cuerpo y qué sigue de largo.

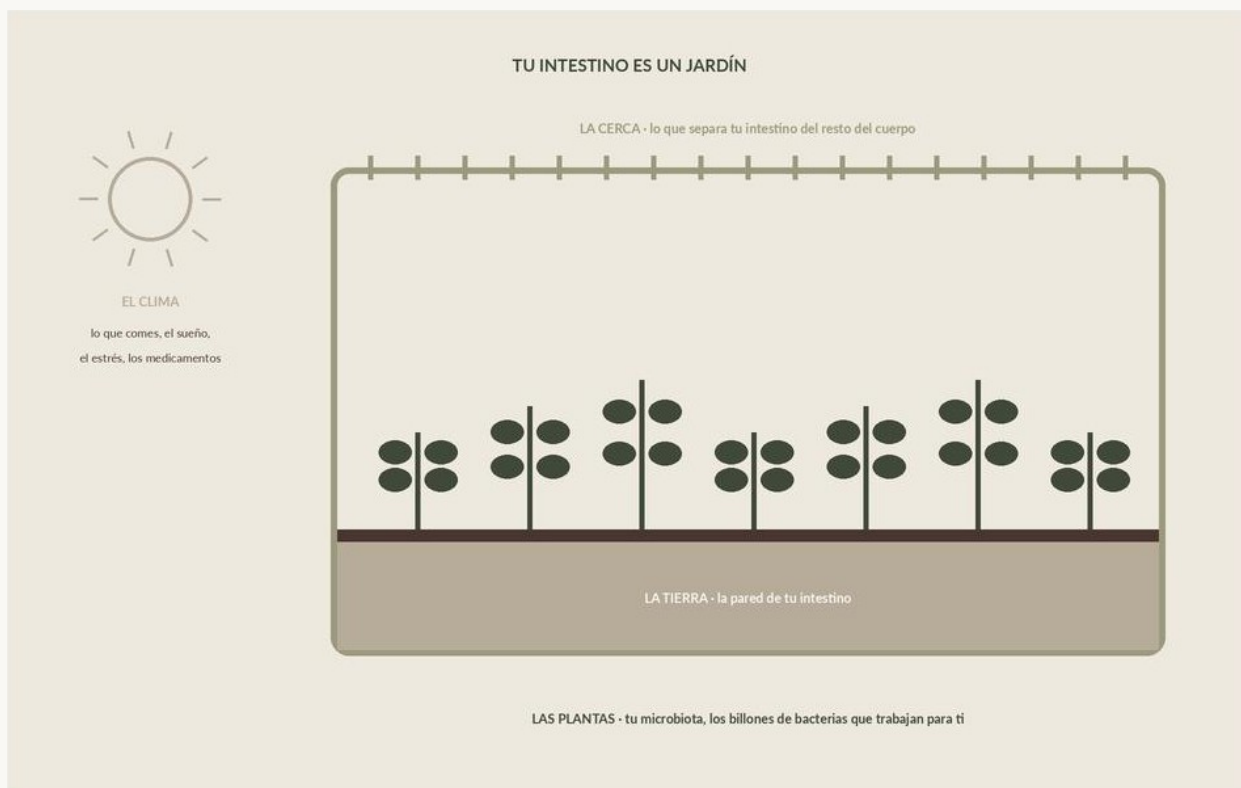
Tiene **plantas**, que son los billones de bacterias que viven ahí y que trabajan para ti cuando están en equilibrio.

Tiene **una cerca**, que separa ese jardín del resto de tu organismo.

Y tiene **clima**: lo que comes, cómo duermes, cuánto estrés cargas, los medicamentos que tomas, el ritmo de tus días.

Cuando un jardín no está dando, no se arregla echándole más de todo. Se arregla quitando lo que lo está ahogando, dejando que la tierra descanse, y después volviendo a sembrar de a una planta para ver cuál prende y cuál trae plaga.

Eso es exactamente lo que vamos a hacer. Primero limpiamos. Después sembramos, una por una.



## Cómo está armado esto

Son nueve módulos. Los primeros cuatro son para que entiendas qué está pasando y con qué información vamos a trabajar. Del cinco al ocho está el plan en sí. El nueve es cómo seguimos juntos.

Te pido un favor: léelo completo antes de nuestra sesión. No para estudiarlo ni para memorizar listas, sino para que llegues con tus dudas anotadas. Así aprovechamos esa hora en resolver lo tuyo y en ajustar el plan a tu caso, en vez de repasar lo que ya está escrito aquí.

## Qué vamos a hacer

Este protocolo tiene dos objetivos, y los dos se cumplen al mismo tiempo.

El primero es **darle descanso a tu sistema digestivo**. Retiramos por un tiempo los alimentos que con más frecuencia generan reacciones, y le damos al intestino las condiciones para repararse.

El segundo es **identificar tus alimentos desencadenantes**. Al devolverlos uno por uno y observar qué pasa, vas a terminar sabiendo exactamente cuáles te generan síntomas a ti. Eso es tu lista.

Todo esto convive con tu tratamiento médico. Si estás en manejo con gastroenterología, con reumatología, con dermatología o con quien sea, seguimos adelante con ese tratamiento y este trabajo se suma.

Los medicamentos que te haya formulado otro médico se mantienen tal como están, porque esa decisión le corresponde a quien lleva ese tratamiento. Mi aporte va por otro lado: reponer los nutrientes que ese tratamiento consume y cuidar el terreno donde está actuando.

## Para quién sí, y para quién todavía no

Este protocolo es una herramienta potente, y como toda herramienta potente hay momentos de la vida en los que no es la indicada. No es una restricción arbitraria: en cada caso hay una razón concreta.

**En embarazo y lactancia**, las necesidades de nutrientes están en su punto más alto de toda la vida. Retirar varios grupos de alimentos a la vez en esa etapa puede dejar cortos justo los que más se necesitan, y el objetivo ahí es sumar, no restar.

**En niños y adolescentes**, el cuerpo está construyendo huesos, músculo y cerebro. Cualquier cambio alimentario de esta magnitud necesita un acompañamiento distinto y una evaluación pediátrica propia.

**Si hay bajo peso o una deficiencia nutricional ya diagnosticada**, primero hay que recuperar el terreno. Un plan de eliminación sobre un cuerpo que ya está en déficit resta donde hace falta sumar.

**Si tienes o tuviste una relación difícil con la comida**, este tipo de protocolo puede reforzar patrones que no queremos reforzar. No significa que nunca se pueda hacer: significa que se hace con un equipo, incluyendo salud mental y nutrición, y en el momento adecuado.

Si estás en alguna de estas situaciones, hablemoslo en la sesión. Casi siempre hay un camino, solo que empieza por otro lado.

*No se trata de comer perfecto. Se trata de saber qué te cae bien a ti.*

MÓDULO 1

# Cómo funciona tu digestión de verdad

---

## Todo empieza en la boca

Es la única parte de todo el proceso que controlas de forma consciente.

Masticar no es un trámite para poder tragar. Es el primer paso de la digestión. Mientras masticas pasan tres cosas a la vez: partes el alimento en pedazos lo bastante pequeños como para que las enzimas puedan trabajar sobre ellos, lo mezclas con saliva, que ya trae una enzima que empieza a descomponer los almidones, y le avisas al resto del sistema que viene comida en camino, para que el estómago prepare el ácido y el páncreas prepare sus enzimas.

Cuando tragas casi entero, te saltas los tres pasos. Al estómago le llega un trabajo que no le corresponde y que no está equipado para hacer. Es como meter la ropa embarrada a la lavadora sin sacudirle el barro: la máquina hace lo que puede, pero el resultado nunca es el mismo.

De ahí que la pesadez después de comer mejore tanto en gente que no cambió qué come, solo cómo lo come.



## El estómago: el portero de la casa

En el estómago pasan dos cosas, y las dos dependen del ácido.

La primera es que ese ácido desarma las proteínas y las deja en pedazos manejables para el intestino. La segunda, menos conocida, es que funciona como filtro de seguridad: la mayoría de los microorganismos que vienen en la comida no sobreviven a ese ambiente. Es el portero que decide quién sigue y quién no.

Aquí hay algo que suele sorprender. Buena parte de los síntomas de reflujo, ardor y pesadez no vienen de tener demasiado ácido, sino de tener poco. Con poco ácido la comida se queda más tiempo arriba, fermenta, genera presión, y esa presión es la que empuja hacia el esófago. Por eso hay personas que toman antiácidos durante años y nunca terminan de estar bien.

Y hay una consecuencia silenciosa: sin ácido suficiente no se absorben bien la vitamina B12, el hierro, el calcio, el magnesio ni el zinc. Todos ellos aparecen en el módulo de laboratorios por esta razón.

## El intestino delgado: donde de verdad te alimentas

---

Aquí ocurre lo importante. Este es el tramo donde el alimento deja de ser comida y se convierte en nutrientes que entran a tu cuerpo.

Su pared no es lisa: está cubierta de millones de pliegues y proyecciones diminutas, como las fibras de una toalla vista de cerca. Esa forma multiplica enormemente la superficie de contacto, que es lo que permite absorber tanto en un espacio tan corto.

Y en esa misma superficie vive la barrera de la que vamos a hablar el resto del protocolo: la frontera que decide qué pasa a tu sangre y qué sigue de largo. Cuando esa frontera funciona, absorbes lo que te sirve y dejas fuera lo demás. Cuando no, empieza el problema que estamos tratando de resolver.

## El colon: la casa de tus bacterias

---

Al colon llega lo que el intestino delgado no absorbió, sobre todo fibra. Y ahí no llega a botarse: llega a alimentar.

Las bacterias que viven en el colon fermentan esa fibra y con ella producen sustancias que alimentan directamente a las células de tu propia pared intestinal. Dicho de otro modo: tú alimentas a tus bacterias, y tus bacterias alimentan a tu intestino. Si no les das fibra, esa cadena se corta.

El colon además recupera el agua, lo que determina la consistencia de las deposiciones, y es donde se genera buena parte del gas cuando la fermentación se desordena.

## La tierra: tu barrera intestinal

---

Si estiráramos la superficie de tu intestino delgado, cubriría aproximadamente una cancha de tenis. Y todo eso está separado de tu sangre por **una sola capa de células**. Una. Del grosor de una hoja de papel mojada.

Esa capa tiene un trabajo delicadísimo: dejar pasar los nutrientes y no dejar pasar el resto. Las células están unidas entre sí por unas estructuras que funcionan como los puntos de una costura. Cuando esa costura está firme, la barrera decide. Cuando se afloja, deja pasar cosas que no deberían llegar a la sangre: pedazos de proteína a medio digerir, restos bacterianos, toxinas.

Y ahí empieza el problema real. Porque lo que pasa al otro lado no se queda quieto: tu sistema inmune lo encuentra, no lo reconoce, y monta una respuesta. Esa respuesta es inflamación. Y la inflamación no se queda en el intestino.

¿SABÍAS QUE...?

Alrededor del 70% de tu sistema inmune vive alrededor del intestino. No es casualidad. Es el punto del cuerpo donde más contacto tienes con el mundo exterior: todo lo que comes, todos los días, toda tu vida.

## Las plantas: tu microbiota

En tu intestino viven billones de microorganismos. Pesan cerca de dos kilos. Tienen más genes que tú.

No están ahí de arrimados. Trabajan:

- Fermentan la fibra que tú no puedes digerir y producen **butirato**, que es literalmente el alimento de las células de tu colon. Sin él, la tierra se empobrece.
- Fabrican vitaminas: K, varias del complejo B.
- Entrenan a tu sistema inmune. Le enseñan a distinguir entre lo peligroso y lo inofensivo.
- Ocupan espacio. Mientras están ahí las bacterias que te cuidan, no hay lugar para las que no.
- Participan en la producción de neurotransmisores. La mayor parte de la serotonina de tu cuerpo se fabrica en el intestino.

Cuando ese equilibrio se rompe, y se rompe con facilidad, aparece lo que llamamos **disbiosis**: menos variedad, menos de las que ayudan, más de las que fermentan de más y producen gas. De ahí sale buena parte de la hinchazón que no se explica.

## La cerca: intestino y cerebro

Tu intestino tiene su propio sistema nervioso. Más de cien millones de neuronas, tantas como la médula espinal. Es la razón por la que los científicos que estudian esta conexión lo llaman el segundo cerebro.

Y está conectado con el de arriba por el **nervio vago**, una autopista de doble vía. Sube y baja información todo el día. Por eso una mala noticia te cierra el estómago en segundos, y por eso un

intestino inflamado te puede dejar con ansiedad, con la cabeza espesa o con el ánimo por el piso sin que tú hayas cambiado nada de tu vida.

Esto importa mucho para lo que vamos a hacer, porque significa que **no todo se arregla con la comida**. El estrés crónico afloja la misma costura que aflojan los alimentos que te caen mal. Lo vemos completo en el módulo 8.

## Lo que quiero que te lleves de aquí

Que tu intestino no es un tubo, es un ecosistema. Que la pared que te protege es de una sola célula de grosor y se puede reparar. Que las bacterias que viven ahí no son un detalle, son parte del equipo. Y que cuando ese jardín se descuida, los síntomas no se quedan ahí adentro: salen a la piel, a la cabeza, a las articulaciones, al ánimo.

MÓDULO 2

# El mapa de tus síntomas

---

Antes de quitar nada, hay que saber de dónde partimos. Este módulo es para que te reconozcas, y para que llegues a la consulta con el panorama claro.

## Lo que sí parece digestivo

**Hinchazón.** El síntoma número uno. Te levantas con el abdomen plano y a media tarde parece que tuvieras meses de embarazo. A veces con gases, a veces sin ellos.

**Gases.** En cantidad, con olor fuerte, o con ruido. Fermentación de más, casi siempre por disbiosis o por alimentos que no estás digiriendo bien.

**Reflujo, acidez, ardor.** Sobre todo después de comer o al acostarte.

**Pesadez.** La comida se queda ahí. Comiste hace tres horas y todavía la sientes.

**Estreñimiento.** Menos de una deposición al día, o con esfuerzo, o con sensación de que no terminaste.

**Diarrea, o el vaivén.** Días de urgencia y días de nada. Muchas personas alternan y creen que eso es normal para ellas.

**Dolor o cólico.** Que mejora al evacuar o al soltar gases.

**Náusea sin causa clara.** Sobre todo en la mañana o después de ciertos alimentos.

## Lo que no parece digestivo, y lo es

Esta es la parte que más suele sorprender.

**En la piel.** Acné que aparece en la adultez, eczema, dermatitis, rosácea, picazón sin sarpullido, piel que se pone mal en temporadas.

**En la cabeza.** Niebla mental: se te van las palabras a media frase, tienes que releer el mismo párrafo tres veces. Dolor de cabeza recurrente. Migraña.

**En las articulaciones.** Rigidez matinal, dolores que cambian de lugar, manos que amanecen torpes.

**En la energía.** Cansancio que no cede con dormir. Sueño pesado después de almorzar.

**En el ánimo.** Ansiedad, irritabilidad, bajón anímico que aparece por temporadas sin razón externa.

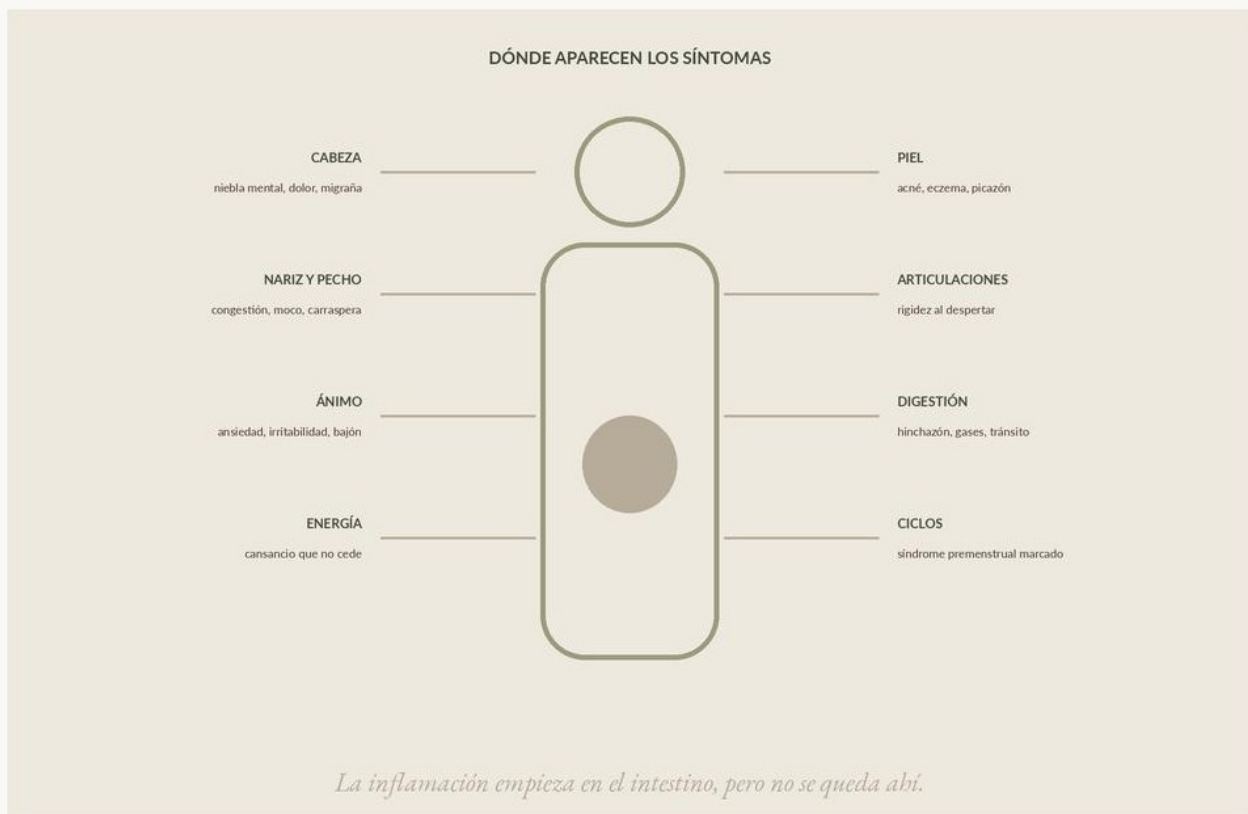
**En la nariz y la garganta.** Congestión crónica, carraspera, moco al despertar, sensación de nudo.

**En el peso.** Retención de líquidos, peso que sube o baja sin cambios reales en lo que comes.

**En los ciclos.** Síndrome premenstrual más marcado, ciclos irregulares. El intestino participa en cómo tu cuerpo procesa y elimina hormonas.

¿SABÍAS QUE....?

Una reacción a un alimento puede aparecer hasta 72 horas después de haberlo comido. Por eso es tan difícil identificarla sola: para cuando aparece el síntoma, ya comiste otras veinte cosas. Es como intentar saber cuál planta trajo la plaga cuando sembraste quince el mismo día.



## El detalle del tiempo

Esto es clave para entender por qué hace falta un método y no solo atención.

Hay reacciones **inmediatas**: comes y en minutos u horas sabes. Esas son fáciles, esas ya las identificaste tú.

Y hay reacciones **tardías**: entre 24 y 72 horas. Esas son las que se te escapan. Y son la mayoría.

Por eso no funciona el enfoque de "voy a poner atención a ver qué me cae mal". Con retrasos de tres días y una dieta variada, el ruido tapa la señal. La única forma de oír bien es bajar todo el ruido primero, que es exactamente lo que hace el mes de eliminación.



## Un punto sobre las señales de alarma

Hay síntomas que no entran en este protocolo y que necesitan evaluación médica directa, no un plan de alimentación. Sangrado, pérdida de peso sin explicación, dificultad para tragar, dolor que te despierta en la noche, fiebre, anemia que no cede. Si alguno de estos está en tu historia, lo hablamos en la sesión y decidimos el orden de las cosas. A veces lo primero no es el protocolo.

## Lo que necesito de ti antes de la sesión

Unos días antes de vernos te llegan dos formularios al celular. Los dos son cortos y los dos importan.

**El primero es específico de este protocolo.** Ahí registras tus síntomas digestivos, hace cuánto los tienes, qué tan intensos son, con qué alimentos los has relacionado y qué has intentado hasta ahora.

**El segundo es un cuestionario de síntomas por sistemas.** Recorre cabeza, ojos, oídos, nariz, piel, articulaciones, corazón, digestión, energía, peso y estado de ánimo, y le pone un puntaje a cada área. De ahí sale un número global.

Ese número es la clave. Lo vamos a volver a medir al terminar la eliminación y otra vez al cerrar la reintroducción, siempre con el mismo cuestionario. Así el avance deja de ser una impresión y pasa a ser un dato comparable.

Y sirve para algo más: muchas personas descubren ahí síntomas que nunca habían conectado con la comida, porque estaban tan acostumbradas a ellos que ya ni los contaban como síntomas.

MÓDULO 3

# Cuando la comida inflama

---

## Primero, una palabra que vas a leer mucho: anticuerpo

---

Antes de seguir necesito explicarte algo, porque de aquí en adelante aparece todo el tiempo y sin entenderlo el resto no tiene sentido.

Tu sistema inmune es el equipo de seguridad de tu cuerpo. Su trabajo es distinguir entre lo que eres tú y lo que viene de afuera, y decidir qué hacer con lo de afuera.

Cuando encuentra algo que considera extraño, fabrica un **anticuerpo** contra eso. Un anticuerpo es una proteína que funciona como una ficha de identificación: lleva la descripción exacta de ese elemento. Una vez fabricada, queda archivada. Y cada vez que ese elemento vuelve a aparecer, el anticuerpo lo reconoce al instante y da la orden de reaccionar.

Es un mecanismo maravilloso cuando se trata de un virus: por eso te da varicela una vez en la vida y no dos. Tu cuerpo guardó la ficha.

El problema empieza cuando esa ficha se archiva contra un alimento. Porque entonces cada vez que lo comes, tu propio sistema de defensa se activa contra algo que solo era comida. Y como comer es algo que haces tres veces al día, esa alarma nunca termina de apagarse.

Existen varios tipos de anticuerpos, y los dos que nos importan aquí son el **IgE** y el **IgG**. La diferencia entre ellos es lo que separa una alergia de una sensibilidad, y por eso vale la pena verlo con calma.

## Tres cosas distintas que conviene separar

---

**Alergia alimentaria.** Es una reacción inmediata del sistema inmune, mediada por un anticuerpo que se llama IgE. Cuestión de minutos. Ronchas, hinchazón de labios o lengua, dificultad para respirar. Puede ser grave. Se diagnostica con pruebas específicas y se maneja con alergología. Si tienes una alergia confirmada, ese alimento no se prueba, no se reintroduce, no se negocia. Queda fuera de este protocolo.

**Intolerancia.** No es inmune, es de maquinaria. Te falta la enzima o el mecanismo para procesar algo. La más conocida es la intolerancia a la lactosa: si no tienes lactasa suficiente, la lactosa llega al colon sin digerir, las bacterias la fermentan, y de ahí salen el gas y el retortijón. Depende de la cantidad: un poquito puede pasar, un vaso entero no.

**Sensibilidad alimentaria.** Aquí es donde vive la mayoría de los casos que veo. También participa el sistema inmune, pero con el otro anticuerpo, el IgG, y con otro ritmo: la reacción no llega en minutos, llega horas o días después. No es alergia, no es intolerancia, y no sale en los exámenes de

rutina. Es una respuesta inflamatoria de bajo grado que se va acumulando. No te manda al hospital: te quita la energía, te hincha, te empaña la cabeza y te mantiene la piel mal, durante años.



## La costura floja, y cómo se archiva la ficha

Vuelve el jardín. La cerca que separa tu intestino del resto del cuerpo depende de esa costura entre células.

Cuando la costura se afloja, pasan al otro lado partículas de comida a medio digerir que nunca debieron llegar ahí. El sistema inmune las encuentra donde no van, no las reconoce, y hace exactamente lo que sabe hacer: fabrica anticuerpos contra ellas. Ahí quedó archivada la ficha.

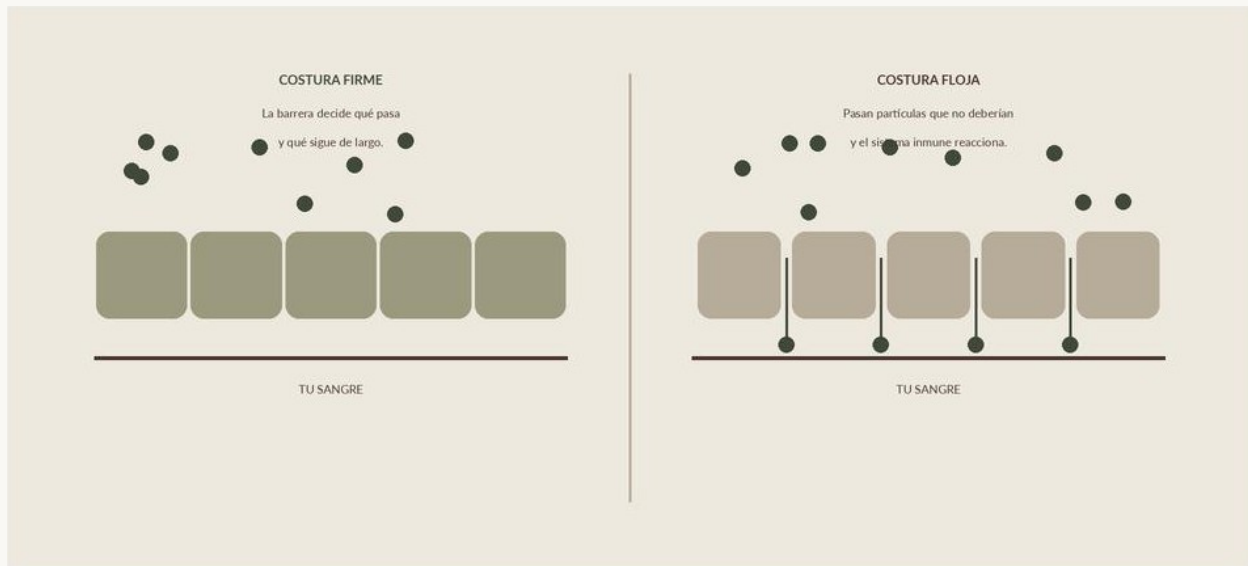
A partir de ese momento, cada vez que comes ese alimento el anticuerpo lo reconoce y dispara una respuesta inflamatoria. Silenciosa, de bajo grado, y que no se queda en el intestino: viaja. De ahí que los síntomas aparezcan en la piel, en la cabeza o en las articulaciones, y que nadie los conecte con el almuerzo de antayer.

Y aquí está el dato que explica la duración de este protocolo: una vez formado, ese anticuerpo tarda alrededor de tres semanas en bajar si dejas de consumir el alimento. Ese es el tiempo mínimo que el sistema inmune necesita para calmarse. Si en el camino vuelves a comerlo, el cuerpo vuelve a fabricarlo y el reloj se devuelve.

Eso explica dos cosas que suelen confundir:

**Por qué un alimento que siempre comiste ahora te cae mal.** No cambió el alimento. Cambió la cerca.

**Por qué reaccionas a tantas cosas a la vez.** Cuando la barrera está permeable, pasa de todo, y el sistema inmune va sumando a la lista. Esto es importante: si reaccionas a media despensa, el problema probablemente no es cada alimento, es el terreno. Y el terreno se repara.



## Qué está ahogando el jardín

Casi nunca es una sola cosa. Es la suma.

**Ultraprocesados y azúcar añadida.** Alimentan a las bacterias equivocadas, empobrecen la variedad y sostienen la inflamación.

**Alcohol.** Afloja la costura de forma directa y medible.

**Poca fibra y poca variedad vegetal.** Si tus bacterias buenas no comen, se van. La variedad importa más que la cantidad.

**Antibióticos.** A veces son indispensables y hay que tomarlos. Pero arrasan con lo bueno junto con lo malo, y el jardín tarda meses en recomponerse si no se le ayuda.

**Antiinflamatorios de uso frecuente.** El ibuprofeno y compañía dañan la mucosa. Un día no pasa nada. Tres veces por semana durante años, sí.

**Inhibidores de bomba de protones.** Al bajar el ácido, quitan el filtro de seguridad del estómago y comprometen la absorción de varios nutrientes.

**Estrés crónico.** Afloja la misma costura. Esto no es una figura literaria, es un mecanismo descrito.

**Dormir mal.** Altera la microbiota y sube la inflamación.

**Infecciones y desequilibrios.** *H. pylori*, sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado, parásitos, exceso de levaduras.

## Sobre las pruebas de sensibilidad alimentaria

Seguro las has visto ofrecidas en todas partes: análisis de sangre que prometen decirte a qué alimentos eres sensible, con una lista larga de resultados en colores.

El deseo de tener una "prueba" es completamente entendible. El asunto es que los resultados de esos análisis no son tan confiables como eliminar y después probar. Un anticuerpo alto indica sobre todo exposición, no necesariamente daño: suelen salir marcados los alimentos que comes con más frecuencia. Por eso tanta gente recibe una lista de treinta alimentos prohibidos, se aterra, termina comiendo cinco cosas y con un jardín más pobre que cuando empezó.

Y hay algo que esas pruebas no pueden ver: las intolerancias, como la de la lactosa, no aparecen ahí, porque no participa el sistema inmune.

La forma más confiable que existe hoy para saber qué te cae mal a ti sigue siendo la misma: quitarlo bien quitado, y volverlo a poner de a uno con método.

Si ya te hiciste una de esas pruebas, tráela a la sesión. No la descarto: la uso como una pista más para personalizar tu eliminación, junto con tu historia y tus síntomas.

*La comida no es el enemigo. El enemigo es no saber.*

MÓDULO 4

# Los laboratorios que recomiendo

---

Antes de empezar, dos aclaraciones sobre esta parte del protocolo.

**Esto no es una lista para pedir todo.** Es el mapa completo de lo que existe y para qué sirve cada cosa. En la sesión elegimos juntos cuáles tienen sentido para tu caso, tu historia y tu presupuesto. En la mayoría de las personas son unos pocos, no todos.

Y la **interpretación no está en este documento** a propósito. Un valor aislado no dice nada sin tu historia, tus síntomas y el resto de los resultados. Eso lo trabajamos en la consulta, que es donde puedo mirar el conjunto y explicarte qué significa en ti.

## Lo que siempre vale la pena mirar

**Hemograma completo.** Da señales de inflamación, de anemia, de alteraciones que valen la pena mirar.

**Ferritina y hierro.** El hierro se absorbe en el intestino delgado. Cuando la absorción está comprometida, aquí se nota, muchas veces antes de que aparezca anemia.

**Vitamina B12 y ácido fólico.** Mismo razonamiento. La B12 además depende del ácido del estómago, así que baja con frecuencia en quienes usan protectores gástricos por temporadas largas.

**Vitamina D.** Participa directamente en la integridad de la barrera intestinal y en la regulación inmune.

**Proteína C reactiva ultrasensible.** Es un marcador general de inflamación. No dice de dónde viene, pero dice si la hay.

**Perfil tiroideo completo, no solo TSH.** Tiroides e intestino se afectan mutuamente, y los síntomas se parecen tanto que conviene descartar.

**Glicemia en ayunas y hemoglobina glicosilada.** Para ver cómo estás manejando el azúcar, que influye en la microbiota y en la inflamación.

**Zinc y magnesio.** Los dos participan en la reparación de la mucosa y los dos se agotan con facilidad.

## Antes de quitar el gluten, esto

Esto no aplica para todo el mundo, pero cuando aplica, el orden importa.

Si en tu caso hay sospecha de enfermedad celíaca, los estudios para descartarla tienen que hacerse **mientras todavía estás comiendo gluten**. Los anticuerpos anti-transglutaminasa IgA, junto con IgA total. Si quitas el gluten primero y los pides después, salen negativos aunque la enfermedad esté ahí, y te quedas sin diagnóstico de algo que sí importa a largo plazo.

La celiaquía no es una sensibilidad. Es una enfermedad autoinmune, y el manejo es distinto y de por vida.

Si tienes antecedentes familiares, anemia que no se explica, o síntomas de larga data, hablemos de esto **antes** de empezar la eliminación. Es una de las razones por las que la sesión va al principio y no al final.

## Cuando hay síntomas digestivos marcados

**Coprológico y estudio de parásitos.** Sencillo, económico, y con hallazgos más frecuentes de lo que suele suponerse.

**Calprotectina fecal.** Distingue entre inflamación real del intestino y un intestino irritable sin daño. Útil para saber si hay que remitir a gastroenterología.

*H. pylori.* Con prueba de aliento o en materia fecal, no solo con sangre. Muy asociado a reflujo, gastritis y a la mala absorción de varios nutrientes.

**Prueba de aliento para sobrecrecimiento bacteriano.** Cuando la hinchazón es muy marcada, aparece temprano después de comer, y empeora con los alimentos saludables ricos en fibra. Ese patrón es una pista fuerte.

## Estudios funcionales, cuando aportan

**Análisis completo de microbiota en materia fecal.** Muestra qué está viviendo en tu colon: variedad, equilibrio, presencia de oportunistas, y marcadores de digestión y de inflamación local. Es el más informativo del grupo y también el más costoso.

**Ácidos orgánicos en orina.** Da información indirecta sobre fermentación, levaduras y algunos déficits nutricionales.

Estos no son necesarios para empezar. Los dejo para cuando los síntomas no terminan de encajar con lo que muestran los demás exámenes, o cuando ya hicimos todo el trabajo de base y algo sigue sin mejorar.

## En resumen

Traes a la sesión lo que ya tengas, aunque sea de hace un año, aunque te hayan dicho que está normal. Con eso decidimos juntos qué falta de verdad.

MÓDULO 5

# Los 30 días

---

Aquí empieza la parte práctica. Esta es la etapa de limpiar el jardín: quitar lo que lo está ahogando y dejar que la tierra descanse lo suficiente como para poder oír algo.

## Por qué 30 días

La fase mínima de eliminación que recomienda el Instituto de Medicina Funcional es de tres semanas. Ese número tiene una razón: una vez que el cuerpo formó anticuerpos contra un alimento, tardan alrededor de 21 días en bajar si se deja de consumir. Ese es el tiempo mínimo que necesita el sistema inmune para calmar la respuesta.

En mi práctica extendo el protocolo a 30 días. Le doy al cuerpo ese margen extra de regeneración intestinal y estabilización, sobre todo en quienes venían comiendo los alimentos reactivos todos los días. Y me deja llegar a la reintroducción con el terreno realmente en calma, que es la condición para que la siguiente fase sirva de algo.

## La regla que sostiene todo

El protocolo funciona al 100% solo si se sigue al 100%.

No es rigidez por rigidez. Es que un solo consumo del alimento que estás eliminando vuelve a activar la respuesta inmune y devuelve el reloj hacia atrás. Los treinta días no son treinta días de "más o menos": son treinta días limpios.

La razón es sencilla: mientras el anticuerpo esté presente, la inflamación sigue activa, y cualquier síntoma que aparezca después deja de ser información confiable. No es que un desliz arruine tu salud: es que le quita valor al trabajo de todo el mes. Por eso vale tanto la pena elegir con cuidado la fecha de inicio.

## Qué se elimina

**Gluten.** Trigo en todas sus formas: pan, tortillas y arepas de harina de trigo, pasta, galletas, ponqués, empanadas, rebozados, cerveza. También cebada, centeno, malta y avena que no esté certificada sin gluten. Y las fuentes escondidas, que son muchas: caldos en cubo, sopas de sobre, salsas espesadas, aderezos, embutidos y carnes adobadas.

**Lácteos.** Leche de vaca y de cualquier otro animal, queso, yogur, mantequilla, crema, kéfir, helado. Con una excepción que explico más abajo: el ghee.

**Huevo.** Entero, clara y yema, de cualquier ave, y escondido en preparaciones.

**Maíz.** Grano, harina, almidón, jarabe, y sus muchos nombres en las etiquetas.

**Soya.** Tofu, tempeh, miso, edamame, salsa de soya, tamari, leche de soya, lecitina de soya, proteína vegetal texturizada.

**Maní.** Técnicamente es una legumbre, no una nuez, y va aparte: crudo, tostado, en mantequilla o en harina. El resto de los frutos secos sí se quedan.

**Res y cerdo.** Incluyendo los procesados: embutidos, chorizo, salchicha, jamón, panceta. Se reemplazan por aves, pescado y cordero.

**Mariscos.** Camarón, cangrejo, langosta, ostra, mejillón, almeja, pulpo, calamar. El pescado sí se queda.

**Café, té con cafeína y bebidas energéticas.** Té negro, verde y blanco, gaseosas con cafeína, bebidas energéticas. Con el café hay un matiz práctico: si eres consumidor habitual, bájalo de forma gradual los días previos para evitar el dolor de cabeza de la abstinencia. Durante el protocolo, lo ideal es pasarte a descafeinado. Si no te es posible, el límite son dos tazas diarias.

**Alcohol.** Todo, sin excepción y sin negociación. Daña el revestimiento intestinal de forma directa incluso en cantidades pequeñas.

**Azúcar refinada y edulcorantes artificiales.** Azúcar blanca y morena, sacarosa, dextrosa, jarabe de maíz de alta fructosa, sucralosa, sacarina, aspartamo, acesulfame K.

**Chocolate comercial.** El chocolate puro por encima del 70% tiene beneficios reales y documentados, así que aquí la restricción es más matizada. Lo que sale es el chocolate de barra corriente, el chocolate de mesa con azúcar, el cacao en polvo endulzado y el chocolate caliente, porque casi siempre traen azúcar, lecitina de soya y cafeína, tres cosas que ya retiramos. Si consigues una marca de chocolate puro, sin aditivos y por encima del 70%, un cuadrado al día se puede mantener.

**Ultraprocesados.** La regla simple: si la lista de ingredientes tiene cosas que no reconocerías en una cocina, no entra.

## **No te asustes: todavía hay muchísimo que puedes comer**

Si leíste la lista anterior y pensaste "entonces qué como", esta es la parte que te va a tranquilizar. La lista de lo que sí puedes comer es mucho más larga que la de lo que sale, y no es aburrida.

**Aves y otras carnes.** Pollo, pavo, gallina, pato y cordero. Preferiblemente de corral o campesino cuando sea accesible, aunque no es imprescindible.

**Pescado bajo en mercurio.** Salmón, trucha, sardina, mojarra, tilapia, pargo, corvina, róbalo, merluza, bagre, sierra. Fresco o congelado, y de captura silvestre cuando se pueda.

**Legumbres, excepto soya y maní.** Lenteja, frijol, garbanzo, arveja. Aportan la fibra prebiótica que alimenta tu jardín. Si no las comes habitualmente, súbelas de a poco para que el sistema digestivo se adapte, y remójalas bien antes de cocinar.

**Verduras, sin almidón y con almidón.** De todo y de todos los colores. Las crucíferas (brócoli, coliflor, repollo, col rizada o kale, coles de Bruselas) apoyan los sistemas de depuración del hígado. Y para la energía: papa, yuca, batata o camote, plátano, ahuyama o calabaza, zanahoria y remolacha.

**Frutas.** Frescas o congeladas, sin azúcar añadida. Cómelas acompañadas de proteína o grasa para que el azúcar en sangre no suba de golpe.

**Cereales sin gluten.** Quinoa, arroz, trigo sarraceno, mijo, amaranto y avena certificada sin gluten. Esto es importante: **este protocolo no es bajo en carbohidratos.** Si quitas el trigo y además quitas los almidones, te quedas sin energía y sin fibra para tus bacterias.

**Grasas y aceites.** Aceite de oliva extra virgen, de aguacate, de coco, de sésamo, de linaza. Aguacate entero, aceitunas, leche de coco enlatada.

**Ghee.** Este es el matiz de los lácteos y conviene entenderlo. El ghee es mantequilla clarificada: en el proceso se le retiran la caseína y la lactosa, que son las dos partes problemáticas, y queda prácticamente grasa pura. Por eso sí está permitido, salvo que tengas alergia a la leche. Elige ghee orgánico de vacas de pastoreo.

**Frutos secos y semillas, excepto maní.** Almendra, nuez, marañón o anacardo, macadamia, avellana, pistacho, nuez del Brasil (dos o tres al día bastan), y semillas de chía, linaza, girasol, calabaza y ajonjolí. Preferiblemente crudos o tostados en seco, sin sal. Un puñado pequeño al día.

**Alternativas a los lácteos.** Leches de almendra, coco, arroz o avena certificada sin gluten, sin azúcar. Yogur y kéfir de coco sin azúcar, que además aportan probióticos.

**Hierbas, especias y condimentos.** Todas las hierbas y especias son bienvenidas, y la cúrcuma y el jengibre además tienen efecto antiinflamatorio y digestivo documentado. De los condimentos embotellados solo entran vinagres y mostazas sin azúcar añadida, con moderación. Los aminos de coco reemplazan a la salsa de soya.

**Bebidas.** Agua filtrada en abundancia, agua con gas, agua de coco sin azúcar, té de hierbas sin cafeína, jugos de verduras frescos, caldos bajos en sodio sin soya ni glutamato.

**Endulzantes permitidos, con techo.** Miel cruda, azúcar de coco, jarabe de arce puro, melaza, y stevia pura en hoja o en gotas, siempre que no venga mezclada con maltodextrina. Máximo tres cucharaditas al día en total, sumando todo.

| LOS 30 DÍAS, DE UN VISTAZO                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SE ELIMINA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SE PUEDE COMER                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ul style="list-style-type: none"><li>● Gluten</li><li>● Lácteos (salvo ghee)</li><li>● Huevo</li><li>● Malz</li><li>● Soya</li><li>● Maní</li><li>● Res y cerdo</li><li>● Mariscos</li><li>● Café con cafeína</li><li>● Alcohol</li><li>● Azúcar refinada</li><li>● Chocolate comercial</li><li>● Ultraprocesados</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>● Aves y cordero</li><li>● Pescado</li><li>● Legumbres</li><li>● Verduras</li><li>● Tubérculos y plátano</li><li>● Frutas</li><li>● Cereales sin gluten</li><li>● Grasas buenas y ghee</li><li>● Frutos secos y semillas</li><li>● Leches vegetales</li><li>● Hierbas y especias</li><li>● Tés de hierbas</li><li>● Endulzantes permitidos</li></ul> |

## Lo que este plan no es

**No es ayuno ni déficit calórico.** Tienes que comer, y comer suficiente. Si terminas el día con hambre, algo está mal armado y hay que corregirlo: más verduras, más proteína permitida, más frutos secos.

**No es una dieta para bajar de peso.** Mucha gente baja peso porque baja la inflamación y la retención. Ese no es el objetivo, y perseguirlo desvía el foco.

**No es para siempre.** Los 30 días son una etapa con fecha de cierre. Casi todo lo que sacamos vuelve. La gracia de la reintroducción es justamente esa: recuperar todo lo que sí te cae bien, sin culpa y sin dudas.

**No es un detox.** Tu hígado y tus riñones ya hacen ese trabajo. Lo que hacemos es dejar de ponerles obstáculos.

**Y no es para todo el mundo.** Hay situaciones en las que este protocolo no es lo apropiado o necesita acompañamiento distinto. Eso lo revisamos en la sesión antes de arrancar, no después.

## La semana de preparación

No empieces un lunes por impulso. La semana anterior:

**Vacía y revisa.** Lee etiquetas de lo que ya tienes. Vas a encontrar gluten, maíz y soya en lugares que no imaginas: caldos, salsas, embutidos, aderezos.

**Compra.** El anexo de lista de compras trae todo organizado por secciones del supermercado.

**Cocina.** Deja hecha proteína para varios días, verduras asadas, un almidón, una salsa o aderezo. Tener comida lista es lo que sostiene el plan en la primera semana.

**Baja la cafeína de forma gradual.** Media taza de normal y media de descafeinado unos días, y de ahí para abajo.

**Avisa.** A tu casa, a tu pareja, a la gente con la que almuerzas. No para pedir permiso, para no tener que explicar lo mismo cada día.

**Elige bien la fecha.** No arranques la semana del cumpleaños, del viaje de trabajo o de la boda. Un mes razonablemente normal.

## Los primeros días, para que no te asusten

Entre el día dos y el cuatro es común sentirse peor: dolor de cabeza, irritabilidad, cansancio, dolores musculares, antojos fuertes, cambios en las deposiciones. No es que el plan te esté cayendo mal. Es la abstinencia de lo que salió, sobre todo azúcar y cafeína.

Pasa. Casi siempre entre el día cuatro y el seis. Toma más agua, come suficiente, duerme, y aguanta ese tramo sabiendo que es la parte más fea y que es corta. Si se prolonga o se pone intenso, escríbeme y lo evaluamos.

De ahí en adelante lo que suele aparecer es lo contrario: el abdomen amanece plano, la cabeza se aclara, la energía se estabiliza en el día en vez de subir y bajar.

¿SABÍAS QUE...?

Los antojos más fuertes suelen ser justamente de los alimentos que peor te caen. No es casualidad ni falta de voluntad: los alimentos que generan respuesta inflamatoria también activan los circuitos de recompensa del cerebro. Lo que más extrañas es una pista, no una debilidad.

## Cómo se sostiene en la vida real

**El desayuno es el obstáculo.** Casi todos los desayunos que conocemos son pan, cereal, huevo o lácteo. Hay que reinventarlo, y el anexo de recetas trae varias opciones: sobras del almuerzo del día anterior, plátano o yuca con aguacate y una proteína, un salteado de verduras, o una arepa de yuca.

**Cocina por tandas.** Dos veces por semana, dos horas. Proteína, verduras, un almidón, una salsa. El resto de la semana es armar, no cocinar.

**Come en casa este mes.** Fuera de casa es difícil saber con certeza qué lleva un plato, y este protocolo depende de esa precisión. Si te toca salir, en el módulo 7 está cómo hacerlo con el menor riesgo posible.

**Come a intervalos regulares.** No saltes comidas. El azúcar en sangre estable ayuda al proceso y te evita los bajones que llevan a improvisar.

## Lo que registras durante esta etapa

Al final de los 30 días te llega otro formulario, el mismo de los síntomas del principio. Es la comparación que le da sentido a todo lo demás: dónde estabas y dónde estás.

MÓDULO 6

# La reintroducción

---

Este es el módulo más importante del protocolo.

La eliminación por sí sola deja una idea general de que algo caía mal. La reintroducción es la que te entrega **una lista propia, concreta y confiable**, y con ella la libertad de volver a comer todo lo demás sin dudar.

Volvamos al jardín: limpiar la maleza no es el objetivo. El objetivo es sembrar de nuevo, de a una planta, y ver cuál prende y cuál trae plaga. Si siembras las quince al tiempo, quedas igual que al principio.

## Antes de empezar, dos condiciones

**No se arranca sin nuestra sesión previa.** En esa sesión revisamos cómo te fue el mes, cómo están tus síntomas, si el cuerpo está listo, y armamos tu secuencia personal. Es lo único de este protocolo que de verdad no se puede hacer por cuenta propia.

**Y no se arranca con síntomas encima.** Si todavía estás con molestias marcadas, no hay línea de base limpia contra la cual comparar, y cualquier reacción se vuelve imposible de atribuir. En ese caso extendemos la eliminación un poco más.

## Cuánto dura

No tiene fecha fija, y esto es a propósito.

Depende de cuántos alimentos vayas a probar y, sobre todo, de cómo responda tu cuerpo. Cada alimento necesita su ventana de tres días. Si uno reacciona, hay que esperar a que las aguas vuelvan a su nivel antes de probar el siguiente, y ese tiempo varía de persona a persona.

Hecha con calma, la reintroducción suele tomar entre cuatro y ocho semanas. En algunas personas más. Eso está bien. La prisa aquí no ahorra tiempo, lo pierde: si atropellas la secuencia, los resultados se contaminan entre sí y hay que repetir.

## El método

**Un solo alimento a la vez.** Sin excepción. Es la regla completa del módulo.

**Día 1: lo comes.** Dos o tres porciones a lo largo del día. Media cucharadita no prueba nada: se trata de darle al cuerpo una oportunidad real de responder.

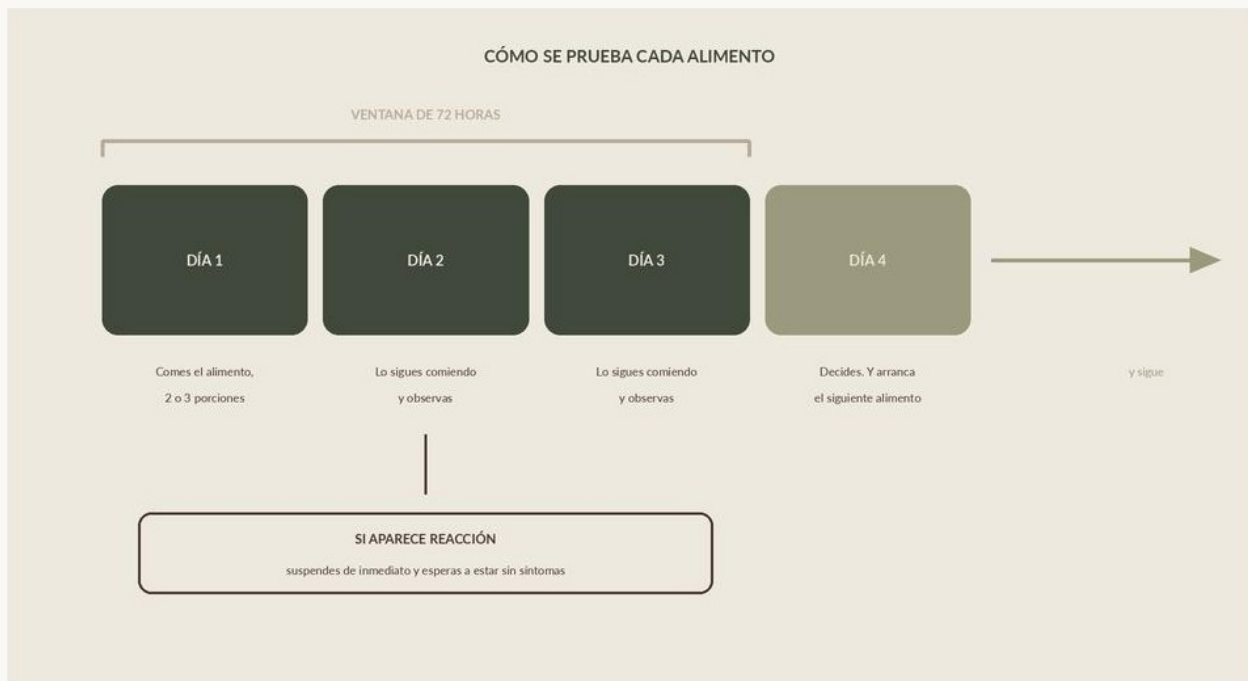
**Días 2 y 3: lo sigues comiendo, y observas.** Setenta y dos horas en total contando desde el día 1. Mantener el alimento durante los tres días le da al cuerpo una exposición suficiente para que la

reacción aparezca, porque las respuestas tardías necesitan tiempo y a veces también acumulación. Anotas cada día cómo te sientes.

**Día 4: decides y arrancas el siguiente.** Si en las 72 horas no pasó nada, ese alimento queda aprobado y se queda en tu alimentación de forma definitiva. Y ese mismo día 4 se convierte en el día 1 del siguiente alimento: no se deja tiempo muerto entre uno y otro.

Dicho de otra forma, la reintroducción es una cadena continua de bloques de tres días. Terminas uno, anotas el resultado, y el cuarto día empiezas el siguiente. La única razón para pausar es que haya habido reacción, y eso lo vemos más abajo.

**Lo demás no se toca.** Durante toda la ventana sigues comiendo exactamente como en los 30 días, con una sola diferencia: el alimento de prueba. Nada más entra, nada más sale. Si el mismo día que pruebas el pan además sales a cenar o estrenas un producto nuevo, el resultado ya no sirve, porque no vas a poder saber qué causó qué.



## Pruébalo en su forma más simple

El alimento de prueba tiene que ir solo, sin aditivos y sin mezclarse con otras cosas que también eliminaste.

Para probar lácteos, un vaso de leche o un trozo de queso fresco, no un helado ni un arroz con leche, que además llevan azúcar y a veces huevo. Para probar trigo, pasta simple o pan sin más, no una lasaña que también lleva queso ni una empanada que lleva carne y huevo. Para probar maíz, mazorca

o arepa sola, no una arepa rellena de queso. Para probar soya, edamame o leche de soya, no una salsa de soya que además lleva trigo.

Porciones que sirven de referencia: una taza de leche o una onza de queso para lácteos; dos huevos; media taza de maíz o una mazorca pequeña; un cuarto de taza de maní o dos cucharadas de mantequilla de maní ciento por ciento; de tres a seis onzas de carne o de cada tipo de marisco por separado; media taza de edamame o una taza de leche de soya; media taza de cereal cocido o una taza de pasta para el trigo.

## En qué orden

No hay un orden obligatorio, y esa es una buena noticia: lo armamos según tu caso.

Lo que sí funciona como criterio:

**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.** Si el pan o el café con leche eran parte de tu rutina desde siempre, son justamente los que más información pueden dar, y conviene llegar a ellos con la mano ya entrenada en el método.

**Los que se prueban por separado.** Los mariscos se van probando por tipo, uno a uno, porque la reacción puede ser a uno solo y no al grupo. El maní va aparte de los demás frutos secos. Y la res y el cerdo se prueban 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. Un detalle útil: no es raro reaccionar al trigo y no al centeno ni a la cebada, así que a veces vale la pena separarlos.

## 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 y no hay razón para seguir exponiéndote.

**Aquí sí se pausa la cadena.** Espera a que los síntomas desaparezcan del todo antes de empezar el siguiente alimento. Si arrancas el próximo bloque con síntomas encima, no vas a poder saber si lo que sientes viene del alimento nuevo o es la cola del anterior.

**El que reaccionó se vuelve a probar al final**, cuando ya evaluaste todos los demás, para confirmar qué tan reactivo es de verdad. A veces la primera vez coincidió con una semana mala y no era el alimento.

**Si se confirma, decidimos juntos qué hacer con él**, en sesión y con toda la información en la mano: si sale de tu alimentación de forma permanente, si lo dejas para ocasiones puntuales, o si lo manejas según tu estilo de vida y tu tolerancia individual. No hay una regla única, y la decisión es tuya.

## Qué cuenta como reacción

No busques solamente lo digestivo. Revisa el mapa completo del módulo 2: digestión, articulaciones y músculos, cabeza, congestión nasal o de pecho, piel, energía, sueño, y también ánimo, ansiedad, concentración o palpitaciones.

Las reacciones tardías rara vez son dramáticas. Suelen ser ese "no sé, hoy no amanecí bien". Anótalo igual. El patrón se ve cuando juntamos todas las ventanas, no en una sola.

## Cómo lo registras

Aquí el registro lo llevas tú, y no necesitas nada sofisticado: un cuaderno o una nota en el celular. Anotas qué alimento probaste, en qué fecha, en qué cantidad, y cómo estuviste cada uno de los tres días que lo consumiste.

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

Esas anotaciones son lo que traes a la sesión de seguimiento. Ahí es donde salen los patrones que tú no ves porque los estás viviendo de a un día.

## Después, con tu lista en la mano

Cuando termines, tendrás tres grupos:

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

**Lo que toleras con condiciones.** Te cae bien en cierta cantidad, o cada tanto, o no cuando estás en una semana pesada. Esto es lo más frecuente y lo más útil, porque no es una prohibición, es información para decidir.

**Lo que no toleras hoy.** Con énfasis en el "hoy", por lo que ya vimos.

Dos cosas prácticas para la vida de después. Aunque un alimento te haya pasado la prueba, conviene esperar unos cuatro días antes de repetirlo, y una semana si la reacción fue leve. Y sigue buscando variedad: el mejor seguro contra desarrollar nuevas sensibilidades es no comer lo mismo todos los días.

También se puede afinar dentro de un grupo. Dentro de los lácteos, probar queso de cabra o de oveja aunque el de vaca haya reaccionado. Dentro del trigo, probar masa madre o trigos antiguos, siempre que no haya celiacía de por medio.

*El objetivo no es una lista de prohibiciones. Es una lista de decisiones informadas.*

MÓDULO 7

# Tu plato y tu cocina

---

Un plan no falla por falta de información. Falla un miércoles a las siete de la noche, cuando llegas cansado y no hay nada listo.

Este módulo es para que eso no pase.

## El plato

No hace falta pesar nada ni contar nada. Mira el plato:

**La mitad, verduras.** De varios colores a lo largo de la semana, cocidas y crudas.

**Un cuarto, proteína.** Del tamaño de tu palma, más o menos.

**Un cuarto, almidón.** Arroz, papa, yuca, plátano, quinua.

**Grasa buena encima.** Un chorro de aceite de oliva, medio aguacate, semillas.

Esa proporción sirve durante los 30 días, durante la reintroducción, y después. No es la dieta del protocolo, es la forma de comer a la que queremos llegar.



## La regla de la variedad

Si te llevas una sola cosa de este módulo, que sea esta: **no persigas la cantidad, persigue la variedad.** Un arcoíris completo de vegetales y frutas a lo largo de la semana, con predominio de vegetales.

No tienes que contar porciones. La pregunta útil es otra: ¿cuántos vegetales y frutas distintos comí esta semana? Si la respuesta son los mismos cinco de siempre, ahí está el espacio para crecer. Cambia la hoja verde de la ensalada, mete un vegetal que nunca compras, prueba una fruta distinta cada semana.

Tus bacterias no se alimentan de "comer sano" en abstracto. Se alimentan de fibras distintas, y cada planta trae la suya. La variedad es lo que repuebla el jardín.

## Cocina por tandas

Dos sesiones a la semana, de una hora y media o dos. Ese es todo el compromiso.

**Proteína:** asa o cocina tres o cuatro porciones a la vez. Pollo, carne molida, pescado, lentejas.

**Verduras:** una bandeja grande al horno con lo que haya, aceite de oliva y especias. Sirven para cuatro comidas distintas.

**Almidón:** una olla de arroz o de quinua, o papas y plátano cocidos.

**Una salsa o aderezo:** limón con aceite de oliva y hierbas, guacamole, una salsa de tahini. Es lo que evita que todo sepa igual para el día tres.

**Algo picado y listo para el hambre repentina:** zanahoria, pepino, apio.

El resto de la semana es abrir la nevera y armar el plato en cinco minutos.

## La despensa mínima

Aceite de oliva extra virgen. Aceite de coco. Vinagre de manzana. Sal marina. Especias: cúrcuma, comino, pimentón, orégano, canela, jengibre. Leche de coco en lata. Caldo sin gluten ni levadura. Arroz y quinua. Legumbres secas o en lata sin aditivos. Frutos secos y semillas, si no los sacamos. Té de hierbas.

Con eso ya puedes cocinar casi todo lo del anexo de recetas.

## Leer etiquetas, la habilidad del mes

Esta es probablemente la destreza más útil que te vas a llevar del protocolo, y sirve para toda la vida. Lo que estás eliminando aparece en las etiquetas bajo nombres que no lo parecen.

**Gluten y trigo:** harina o almidón de trigo, sémola, bulgur, cuscús, espelta, kamut, farro, escanda, centeno, cebada, malta o extracto de malta, triticale, seitán, proteína vegetal hidrolizada. Ojo con el vinagre de malta, que se hace de cebada.

**Lácteos:** suero de leche o *whey*, caseína, caseinato, lactoalbúmina, lactoglobulina, lactosa, crema, *butter*.

**Huevo:** albúmina, lisozima, lecitina de huevo, mayonesa.

**Maíz:** almidón o harina de maíz, jarabe de maíz, jarabe de alta fructosa, dextrosa, maltodextrina, sémola de maíz, aceite de maíz.

**Soya:** lecitina de soya (E322), proteína vegetal texturizada, aceite de soya, harina de soya, miso, tamari.

**Azúcares:** sacarosa, glucosa, fructosa, dextrosa, maltosa, jarabe de maíz, sucralosa, aspartamo, sacarina, acesulfame K, y la stevia que viene mezclada con maltodextrina.

**La regla de oro:** si no reconoces un ingrediente o tienes duda, no lo consumas y escríbeme antes de comprarlo.

Una ayuda práctica: la app **YUKA**, gratuita para iPhone y Android, te deja escanear el código de barras de cualquier producto y ver al instante su composición y sus aditivos. Es muy útil para el pasillo del centro del supermercado.

**Y un truco de recorrido:** compra primero todo el perímetro del local, que es donde están frutas, verduras, carnes y pescados. El centro es donde vive lo empacado.

## Si te toca comer fuera

Durante la fase de eliminación la recomendación es comer en casa, porque fuera es difícil saber con certeza qué lleva un plato. Dicho eso, la vida pasa, así que si te toca:

**Elige bien el sitio.** Una parrilla, un peruano, un japonés sin salsas, un sitio de comida casera. Los lugares de pasta, pizza y sánduches te dejan sin opciones.

**Pide simple.** Pollo o pescado a la plancha, verduras o ensalada, arroz o papa.

**Pregunta por lo que no se ve.** El adobo, la salsa, el aderezo, si lo pasaron por harina, si lo cocinaron en mantequilla. Ahí está escondido casi todo lo que sacamos.

**Pide el aderezo aparte,** o pide aceite de oliva y limón.

**No anuncies un diagnóstico.** "Soy alérgico" funciona mejor que explicar un protocolo. Nadie en la cocina quiere una clase de medicina funcional en plena hora pico.

## Viajes

---

Lleva algo en el bolso: frutos secos, una fruta, un paquete de proteína seca. Los aeropuertos y las carreteras son donde menos opciones vas a encontrar.

En el hotel, el desayuno de buffet casi siempre tiene huevo (después de la reintroducción), fruta y algo de proteína. Si estás en la fase de eliminación, fruta y frutos secos te sacan del apuro hasta el almuerzo.

## Cuando se desarma el día

---

Va a pasar. Un cumpleaños, un viaje, una semana horrible de trabajo.

Si el desliz ocurre durante los 30 días, escríbeme. Según qué fue y en qué momento del mes pasó, decidimos si se extiende la eliminación unos días o si conviene reiniciar el conteo. Es una decisión clínica, no un castigo, y prefiero tomarla yo con la información completa a que la tomes tú desde la culpa.

Si ocurre durante la reintroducción, es más simple: esa ventana se repite y ya.

Lo que no quiero es que un desliz se convierta en abandono. Anótalo, cuéntamelo, y seguimos.

MÓDULO 8

# Lo que no es comida

---

Puedes comer impecable y no mejorar. Pasa, y cuando pasa casi siempre la respuesta está en este módulo.

## Cómo comes, no solo qué comes

**Mastica.** Veinte veces cada bocado, aunque suene absurdo contarlas al principio. La digestión empieza ahí y es el único tramo que controlas.

**Come sentado y sin pantalla.** Tu cuerpo solo digiere bien en modo calmado. Si comes de pie, con afán o discutiendo, el sistema nervioso está en modo alerta y la digestión pasa a segundo plano.

**Tres respiraciones antes del primer bocado.** Suenan a poco. Es de lo más efectivo que hay para la hinchazón después de comer.

**No tomes mucha agua durante la comida.** Antes y después, sí. Durante, en sorbos.

**Come a intervalos regulares y no te saltes comidas.** El azúcar en sangre estable te evita los bajones que llevan a improvisar. Y si entre comidas te da hambre, come: un puñado de frutos secos, una fruta con mantequilla de almendras, vegetales con hummus. Pasar hambre no es parte del plan.

**Deja un espacio largo en la noche.** Idealmente doce horas entre la última comida y la primera del día siguiente. No es ayuno intermitente estricto, es darle la noche libre a tu digestión.



## El nervio vago

Es la conexión directa entre tu cerebro y tu intestino, y se puede entrenar:

Respiración lenta, con la exhalación más larga que la inhalación. Cinco minutos. Cantar o tararear. Hacer gárgaras. Agua fría en la cara. Reírse de verdad.

Suena simple porque lo es. Y es de lo poco que puedes hacer en dos minutos y notar en la misma comida.

## Estrés

---

Esto no es un consejo de bienestar, es mecanismo. El cortisol sostenido afloja la misma costura de la barrera que aflojan los alimentos que te caen mal, reduce el flujo de sangre al intestino y cambia la composición de tu microbiota.

Puedes hacer los 30 días perfectos y no ver resultados si estás en un periodo de estrés fuerte. No es que el protocolo no sirva. Es que hay una llave abierta que ninguna dieta cierra.

Lo que pido no es "maneja tu estrés", que es una frase inútil. Pido una cosa concreta y diaria: diez minutos de algo que apague el motor. Caminar sin teléfono, respirar, estirar, estar en silencio. Todos los días, aunque sea el día más ocupado. Sobre todo ese día.

Y si sientes que necesitas herramientas más prácticas que esta idea general, dímelo. En sesión las vemos y las ajustamos a tu caso, a tu horario y a lo que de verdad te funciona a ti.

## Sueño

---

Dormir mal altera la microbiota en cuestión de días y sube los marcadores de inflamación.

Siete a ocho horas. Horario parecido todos los días, incluido el fin de semana. Oscuridad real. Sin pantalla la última hora, o al menos sin redes. La última comida no pegada a la cama.

## Movimiento

---

El movimiento regular mejora la variedad de tu microbiota, el tránsito intestinal y el estado de la barrera.

Aquí soy clara: el ejercicio no se suspende durante el protocolo. Al contrario. Movimiento todos los días, entrenamiento de fuerza dos o tres veces por semana, y cardio de forma regular. La fuerza en particular mejora la sensibilidad a la insulina, sostiene la masa muscular y tiene efecto antiinflamatorio propio, y eso juega a favor de todo lo que estamos haciendo.

Si durante los primeros días de abstinencia te sientes con menos energía, baja la intensidad esos días y retómala cuando pase. Pero el plan es seguir entrenando.

Y algo muy sencillo de incorporar: **caminar diez minutos después de comer**. Ayuda al vaciamiento gástrico y baja la hinchazón de la tarde.

## Lo que hay que reponer mientras tanto

Cuando se sacan alimentos básicos por un mes, hay nutrientes que quedan cojos si no se cubren a propósito. Vale la pena saber de dónde sacarlos:

**Sin lácteos**, el calcio se cubre con brócoli, garbanzo, kale y sardinas; la riboflavina con champiñones, aves, quinoa y salmón.

**Sin trigo**, las vitaminas del complejo B se cubren con amaranto, trigo sarraceno y quinoa.

**Sin res ni cerdo**, el hierro se cubre con aves, cordero y legumbres.

**Sin huevo**, la vitamina A y el betacaroteno con zanahoria, espinaca y batata; la biotina con salmón y semillas de girasol.

Esto es parte de por qué el protocolo tiene fecha de cierre. Cuantos más alimentos se excluyen y más tiempo, más sube el riesgo de quedarse corto en algo.

## Medicamentos

Aquí quiero ser muy clara, porque es una pregunta que me hacen siempre.

**Los medicamentos que te formuló otro médico se mantienen tal como están.** Los protectores gástricos, los antibióticos, los antiinflamatorios, los anticonceptivos: todos siguen su curso. Esa decisión le corresponde al médico que lleva tu tratamiento, que la tomó con criterio y con información que yo respeto.

Donde sí puedo aportar es en algo complementario: **reponer los nutrientes que ese tratamiento consume** y cuidar el terreno donde está actuando.

**Los inhibidores de bomba de protones** comprometen la absorción de vitamina B12, magnesio, zinc, hierro y calcio, y al bajar el ácido quitan una barrera de defensa natural del estómago. Se puede tomar el medicamento y a la vez sostener esos nutrientes.

**Los antibióticos** arrasan con la microbiota buena junto con la mala. Cuando son necesarios, son necesarios. Lo que se puede hacer es acompañar y repoblar después, con orden.

**Los antiinflamatorios de uso frecuente** afectan la mucosa de forma directa. Vale la pena revisar la frecuencia real de uso y trabajar sobre la causa del dolor.

**Los anticonceptivos hormonales** modifican el equilibrio de la microbiota y el estado de varias vitaminas del complejo B.

Nada de esto es motivo para dejarlos. Es información para saber qué conviene reponer mientras los tomas.

## Sobre la suplementación

---

Hay nutrientes y compuestos que apoyan la reparación de la barrera y el reequilibrio del jardín: glutamina, zinc carnosina, probióticos específicos según el caso, enzimas digestivas, omega 3, vitamina D, magnesio, y varios más.

**Quiero dejar algo explícito: esto no es una lista de compras.**

Los nombres están aquí para que entiendas de qué hablamos, no para que salgas a comprarlos. **Las recomendaciones de suplementación las hago en consulta**, para tu caso, mirando tus laboratorios, tus síntomas, tus medicamentos y tu presupuesto. Fuera de ese contexto no tienen sentido y pueden costarte dinero sin darte nada.

Además, en este protocolo la suplementación es un apoyo, no el centro. El centro son los 30 días y la reintroducción. Un frasco no repara lo que la alimentación diaria sigue desarmando.

MÓDULO 9

# Cómo seguimos

---

## Las etapas

**Preparación.** Una semana. Compras, cocinas, revisas etiquetas, ajustas el café, eliges bien la fecha. Y, si aplica, te haces los estudios de celiaquía **antes** de quitar el gluten.

**Eliminación.** Treinta días. Limpiar el jardín y dejar que baje el ruido.

**Reintroducción.** El tiempo que necesite. De a un alimento, con tres días de ventana, en el orden que definimos juntos. Aquí es donde aparece tu lista.

**Después.** Tu forma de comer, ya con información propia. Con la mayoría de los alimentos de vuelta y con criterio para los que no.



## Tu sesión incluida

Está incluida en el precio, no se cobra aparte. Una hora, por videollamada.

En esa sesión:

Revisamos tu historia completa y los formularios que llenaste antes. Miramos los laboratorios que ya tengas y definimos cuáles faltan de verdad. Ajustamos qué sale y qué se queda en tus 30 días, porque no todos los casos son iguales. Definimos el orden de tu reintroducción. Y resolvemos lo tuyo: el desayuno, los viajes, la casa, el trabajo, lo que sea que a ti se te va a atravesar.

**Agenda tu sesión aquí:** [cal.com/drastephanieoviedo/sesion-digestion-consciente](https://cal.com/drastephanieoviedo/sesion-digestion-consciente)

Te recomiendo agendarla para después de la semana de preparación y antes de empezar los 30 días. Ese es el punto donde más te sirve.

## El seguimiento

La reintroducción es larga y es donde más preguntas aparecen. Por eso recomiendo acompañarla.

El seguimiento se hace con sesiones de 30 a 45 minutos, una al mes, mínimo tres meses. Esas sesiones y su valor se coordinan directamente conmigo, no se agendan por aparte aquí.

En cada una revisamos tus registros, ajustamos lo que haga falta, y decidimos el siguiente tramo de la reintroducción.

Entre sesiones puedes escribirme por WhatsApp en horario laboral, para dudas puntuales. Eso es un apoyo, no el seguimiento: el trabajo de fondo lo hacemos en la sesión.

## Los formularios y tus anotaciones

**Antes de la primera sesión** te llegan dos formularios: uno específico de este protocolo, con tus síntomas digestivos y tu historia, y el cuestionario de síntomas por sistemas. Esa es la línea de base.

**Al terminar los 30 días** se repite el cuestionario por sistemas, para comparar el puntaje con exactitud y no con memoria.

Te llegan por correo o por WhatsApp en el momento que corresponde, así que no tienes que buscarlos ni acordarte.

**Durante la reintroducción el registro lo llevas tú.** Un cuaderno, una nota en el celular, como te acomodes. Anotas qué alimento probaste, qué día, y cómo estuviste durante las 72 horas siguientes. Eso es lo que traes a cada sesión de seguimiento y lo que revisamos juntos.

## Tus anexos descargables

**Lista de compras.** Organizada por secciones del supermercado, para llevar en el celular.

**Guía de reintroducción.** El orden, las cantidades y las ventanas, en una sola hoja.

**Recetas base de los 30 días.** Desayunos, almuerzos, cenas y salsas. Lo suficiente para no repetir y no aburrirse.

## Una última cosa

Si has llegado hasta aquí después de años de "todo está bien", quiero que sepas algo: el hecho de que nadie haya encontrado la causa no significa que no exista.

Significa que nadie ha buscado con el método adecuado, con el tiempo adecuado, y contigo participando.

Eso es lo que vamos a hacer.

Nos vemos pronto.

**Dra. Stephanie Oviedo**