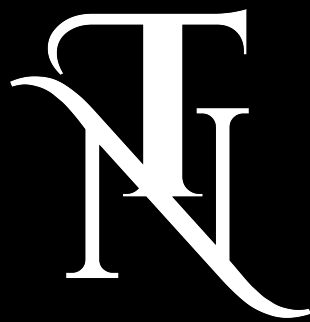




GUÍA PRÁCTICA · TENDENCIAS NEREMI

Dieta RAD para lipedema sin extremos

Una guía sencilla para entender la dieta RAD como enfoque antiinflamatorio, mediterráneo y flexible, sin promesas milagro ni listas imposibles.

www.tendenciasneremi.com

1. Antes de empezar

Esta guía no es una dieta cerrada ni un tratamiento para el lipedema. Es una herramienta práctica para ayudarte a organizar mejor tu alimentación desde un enfoque antiinflamatorio, mediterráneo y de bajo índice glucémico.

La dieta RAD puede entenderse como una forma de comer más basada en alimentos reales y menos dependiente de azúcar, harinas refinadas, ultraprocesados y productos industriales.

La idea no es hacerlo perfecto. La idea es empezar con cabeza.

2. Qué significa RAD

RAD suele significar **Rare Adipose Disorders Diet**, es decir, dieta para trastornos raros del tejido adiposo.

En lipedema, suele utilizarse como un enfoque de apoyo que prioriza alimentos poco procesados, verduras, proteína de calidad, grasas saludables, fibra y una carga glucémica más estable.

Dicho de forma sencilla: RAD no debería ser otra dieta castigo. Debería ser una manera de comer mejor, reducir ultraprocesados y acompañar tu bienestar sin prometer curas.

3. Regla de oro

La dieta RAD no cura el lipedema.

Puede ayudarte a ordenar la alimentación, mejorar la calidad del plato, favorecer saciedad, energía, digestión y control del peso general si procede, pero no debe presentarse como una solución definitiva.

La alimentación acompaña, pero no sustituye el diagnóstico ni el seguimiento profesional.

4. Plato base RAD

Usa esta estructura sencilla:

- **Medio plato:** verduras variadas.
- **Un cuarto de plato:** proteína de calidad.
- **Un cuarto de plato:** carbohidrato de bajo índice glucémico si encaja en tu caso.
- **Grasa saludable:** aceite de oliva virgen extra, frutos secos, semillas o aguacate.
- **Bebida:** agua.

Ejemplo de plato: verduras salteadas, salmón o huevo, garbanzos en cantidad adaptada, aceite de oliva y semillas.

5. Alimentos prioritarios

Verduras y hortalizas

Prioriza verduras variadas todos los días:

- Espinacas
- Rúcula
- Canónigos
- Brócoli
- Coliflor
- Calabacín
- Berenjena
- Pimiento
- Setas
- Espárragos
- Pepino
- Cebolla
- Zanahoria
- Tomate (si lo toleras bien)

No hace falta comerlas siempre crudas. Puedes prepararlas al horno, en crema, salteadas, al vapor, en tortilla, en guiso o en ensalada templada.

Proteínas de calidad

Incluye proteína en cada comida principal:

- Huevos
- Pescado azul
- Pescado blanco
- Pollo
- Pavo
- Tofu
- Legumbres (si las toleras)
- Yogur natural sin azúcar (si te sienta bien)
- Kéfir natural (si te sienta bien)

La proteína ayuda a mantener saciedad y masa muscular. Esto es importante si estás intentando mejorar hábitos sin vivir con hambre.

Grasas saludables

Usa grasas de calidad:

- Aceite de oliva virgen extra
- Aguacate
- Aceitunas
- Nueces
- Almendras
- Avellanas
- Semillas de chía
- Semillas de lino molidas
- Semillas de calabaza
- Sésamo
- Sardinas
- Caballa
- Salmón
- Boquerones

Carbohidratos de mejor calidad

Si los incluyes, prioriza opciones menos refinadas:

- Lentejas
- Garbanzos
- Alubias
- Quinoa
- Avena
- Arroz integral
- Patata cocida y enfriada (si encaja)
- Fruta entera
- Frutos rojos
- Manzana
- Cítricos

No todas las personas necesitan la misma cantidad. La clave es adaptar, no copiar menús de internet como si fueran ley.

6. Alimentos que conviene reducir

Reduce de forma progresiva:

- Azúcar añadido
- Bollería
- Galletas
- Refrescos
- Zumos
- Alcohol frecuente
- Pan blanco
- Pasta refinada
- Arroz blanco habitual
- Snacks salados
- Embutidos
- Comida rápida
- Salsas industriales
- Productos “detox”
- Ultraprocesados “fit”
- Postres “saludables” llenos de edulcorantes

No hace falta hacerlo todo de golpe. El cambio más sostenible suele ser el que puedes repetir sin sentir que estás castigándote.

7. Gluten, lácteos y carne roja: cómo mirarlo sin miedo

Algunas versiones de la dieta RAD eliminan gluten, lácteos o carne roja. Pero no todas las personas necesitan eliminar estos alimentos.

Un enfoque prudente sería:

- Primero mejora la calidad general de la dieta.
- Después observa digestión, energía, dolor, pesadez, hinchazón percibida y relación con la comida.
- Si hay sospecha clara de intolerancia o empeoramiento, consúltalo con un profesional.
- No elimines grupos enteros solo por miedo.

La alimentación no debería convertirse en una jaula cada vez más pequeña.

8. Ejemplo de día RAD sencillo

Desayuno

- Yogur natural sin azúcar con frutos rojos, nueces y semillas de chía.
- Tortilla con espinacas, tomate y aceite de oliva.
- Avena con canela, frutos rojos y nueces, si encaja en tu alimentación.

Comida

- Ensalada templada de garbanzos con verduras, huevo cocido, aceite de oliva y semillas.
- Salmón con brócoli, calabacín y nueces.
- Pollo al horno con verduras y ensalada.

Merienda

- Fruta entera con un puñado pequeño de frutos secos.
- Hummus con zanahoria o pepino.
- Infusión y yogur natural si lo toleras.

Cena

- Crema de calabacín con huevo cocido.
- Pescado blanco con verduras al horno.

- Tortilla de verduras con ensalada.

9. Menú orientativo de 3 días

Día 1

- **Desayuno:** yogur natural con frutos rojos, nueces y chía.
- **Comida:** sardinas con ensalada de tomate, pepino, aceitunas y aceite de oliva.
- **Cena:** crema de calabacín y tortilla francesa con espinacas.

Día 2

- **Desayuno:** tortilla de espinacas con aceite de oliva.
- **Comida:** lentejas con verduras y cúrcuma.
- **Cena:** salmón con brócoli y calabacín.

Día 3

- **Desayuno:** fruta entera con yogur natural y canela, si lo toleras.
- **Comida:** bowl mediterráneo con garbanzos, verduras, huevo, aceite de oliva y semillas.
- **Cena:** pescado blanco con espárragos y ensalada verde.

10. Lista de compra RAD

Verduras

- | | |
|-------------|--------------|
| • Espinacas | • Setas |
| • Rúcula | • Espárragos |
| • Brócoli | • Pepino |
| • Calabacín | • Zanahoria |
| • Berenjena | • Tomate |
| • Pimiento | • Cebolla |

Proteínas

- | | |
|------------|-----------|
| • Huevos | • Salmón |
| • Sardinas | • Caballa |

- Merluza
- Pollo
- Pavo
- Tofu
- Legumbres
- Yogur natural sin azúcar (si se tolera)

Grasas saludables

- Aceite de oliva virgen extra
- Aguacate
- Aceitunas
- Nueces
- Almendras
- Semillas de chía
- Lino molido
- Semillas de calabaza

Carbohidratos de calidad (si encajan)

- Lentejas
- Garbanzos
- Alubias
- Quinoa
- Avena
- Arroz integral
- Fruta entera
- Frutos rojos

Básicos de despensa

- Canela
- Cúrcuma
- Jengibre
- Orégano
- Romero
- Pimienta
- Vinagre
- Infusiones
- Agua

11. Batch cooking RAD sencillo

Prepara una vez y combina durante la semana:

- **Una proteína:** huevos cocidos, pollo al horno, pescado o tofu.
- **Dos verduras:** brócoli, calabacín, berenjena, pimientos o verduras asadas.
- **Una legumbre:** garbanzos, lentejas o alubias.
- **Una salsa sencilla:** aceite de oliva, limón, hierbas y especias.
- **Un extra:** frutos secos medidos, semillas o aguacate.

Ejemplo de combinación rápida: verduras asadas + huevo cocido + garbanzos + aceite de oliva + semillas.

12. Qué observar durante 2-4 semanas

No lo centres todo en la báscula. Observa también:

- Dolor
- Pesadez
- Energía
- Digestión
- Hambre
- Sueño
- Hinchazón percibida
- Antojos
- Estado de ánimo
- Movilidad
- Adherencia
- Relación con la comida

Si el plan te calma, te organiza y te ayuda a comer mejor, vamos bien. Si te obsesiona, te aísla, te llena de miedo o te hace eliminar alimentos sin criterio, toca reajustar.

13. Errores frecuentes

Error 1: querer hacerlo perfecto desde el lunes

No necesitas cambiar toda tu vida en siete días. Empieza por una comida al día.

Error 2: eliminar demasiados alimentos de golpe

Eliminar por miedo puede llevarte a comer cada vez menos variedad. Mejor revisar paso a paso.

Error 3: confundir antiinflamatorio con milagroso

Una alimentación antiinflamatoria puede acompañar el bienestar, pero no cura el lipedema.

Error 4: olvidar la proteína

Un plato solo de verduras puede quedarse corto. Añade proteína suficiente.

Error 5: vivir pendiente de la báscula

En lipedema, el peso no cuenta toda la historia. Observa también dolor, energía, movilidad, sueño y calidad de vida.

14. Cómo empezar esta semana

- **Día 1:** añade verdura a comida y cena.
- **Día 2:** cambia una bebida azucarada por agua o infusión.
- **Día 3:** incluye proteína en cada comida principal.
- **Día 4:** prepara una receta sencilla con pescado azul o legumbres.
- **Día 5:** reduce un ultraprocesado habitual.
- **Día 6:** organiza una lista de compra realista.
- **Día 7:** revisa cómo te has sentido, sin juzgarte.

15. Mini checklist antes de empezar

- ☐ ¿Tengo claro que esta guía no sustituye una consulta profesional?
- ☐ ¿Estoy evitando promesas milagro?
- ☐ ¿Voy a empezar por cambios pequeños?
- ☐ ¿Tengo una lista de compra sencilla?
- ☐ ¿Voy a observar síntomas sin obsesionarme?
- ☐ ¿Consultaré si tengo medicación, patología, embarazo, lactancia o antecedentes de TCA?
- ☐ ¿Estoy usando la alimentación como apoyo, no como castigo?

16. Frase para guardar

No necesitas otra dieta que te haga sentir culpable. Necesitas información, contexto y hábitos que puedas sostener.

AVISO RESPONSABLE

Esta guía tiene una finalidad informativa y divulgativa. No sustituye la valoración de un profesional sanitario o dietista-nutricionista. Si tienes diabetes, enfermedad renal, enfermedad hepática, enfermedad cardiovascular, tomas medicación, estás embarazada, das lactancia, tienes antecedentes de trastornos de la conducta alimentaria o sospechas que puedes tener lipedema, consulta con un profesional cualificado antes de iniciar cambios importantes en tu alimentación o estilo de vida.



FUENTES Y PARA SABER MÁS · Esta guía se apoya en los principios generales de la alimentación mediterránea, antiinflamatoria y de bajo índice glucémico, y en material divulgativo sobre la dieta RAD (Rare Adipose Disorders) aplicada al lipedema. No sustituye la información de tu profesional sanitario; para profundizar, consulta a un dietista-nutricionista y a asociaciones de pacientes de lipedema de referencia.



Empieza por un cambio pequeño

Guarda esta guía y úsala como punto de partida, no como una dieta cerrada. Empieza por un cambio pequeño, observa cómo te sientes y busca acompañamiento profesional si tu situación lo necesita.

www.tendenciasneremi.com