

Qué es el reseteo intestinal y qué alimentos hay que evitar: las recomendaciones del doctor Facundo Pereyra

12/03/2026



El médico Facundo Pereyra, especialista en gastroenterología, explicó en el programa La cocina rebelde en qué consiste el reseteo intestinal, un método alimentario que busca desinflamar y reorganizar el funcionamiento del sistema digestivo.

Según detalló, se trata de una dieta de eliminación temporal que permite **identificar alimentos que pueden generar malestar en el organismo**. El especialista señaló que este enfoque puede ayudar a aliviar síntomas como **hinchazón, fatiga, dolores de cabeza, caída del cabello o molestias musculares y articulares**, entre otros.

Cómo funciona el reseteo intestinal

El método propone **retirar temporalmente algunos alimentos que suelen generar intolerancias o inflamación, como gluten, lácteos y azúcar**, con el objetivo de detectar cuáles provocan molestias digestivas.

Según explicó **Facundo Pereyra**, muchas personas experimentan **mejoras en la energía, el estado de ánimo, la piel y las articulaciones** luego de comenzar este tipo de alimentación.

El especialista aclaró que se trata de **una estrategia complementaria dentro del cuidado de la salud**, por lo que siempre recomienda **consultar con un médico antes de iniciarla**. Después de la etapa inicial, los alimentos se **reincorporan de forma gradual** para evaluar cómo reacciona el organismo y adaptar la dieta a cada caso.

Alimentos permitidos y prohibidos durante el reseteo intestinal

Durante esta etapa, la alimentación se basa principalmente en **proteínas como huevos, pollo, pescado y mariscos**, acompañadas por **cereales simples como arroz, quinoa o polenta**.

En cuanto a las verduras, se pueden incluir **zapallo, zanahoria, zapallito, zucchini, rúcula y tomate**, mientras que entre las frutas recomendadas aparecen **kiwi, banana y cítricos**.

El especialista remarcó que durante el proceso se deben **evitar los lácteos, el gluten y productos derivados como el yogur griego**. Además, si se utilizan endulzantes, **solo se recomienda stevia**.

Fuente: Radio Mitre