



# GUÍA DE ALIMENTACIÓN PROTOCOLO LISBOA®

por Dr. Carlos Takahashi



# TRATAMIENTO MÉDICO Y NUTRICIÓN INTELIGENTE



El Protocolo Lisboa entiende que la recuperación de la ATM no depende solo de intervenciones médicas: los hábitos diarios del paciente construyen o destruyen su salud mandibular. Por eso, durante las primeras 6 semanas, pedimos una dieta suave, sin crunch, sin carga mecánica y sin estimulantes, para permitir que músculos, articulaciones y tejidos se desinflamen y se estabilicen.



「優しさで癒える。」 -

*"Lo suave también  
sana."*



# I. REGLAS FUNDAMENTALES



## 1. *Texturas suaves obligatorias*

- Nada que haga crunch, crack, tracción o fibra dura.
- Prohibidos: tostadas, chiles dorados, nueces, barras, chips, galletas, carnes secas, croissants duros, pan con corteza.

## 2. *Apertura limitada*

- Evitar alimentos que exijan abrir mucho la boca:
- manzanas enteras, hamburguesas grandes, tortas, elotes, tacos duros.
- Preferir alimentos en rebanadas delgadas, cortados o desmenuzados.

## 3. *No cáscaras*

- Evitar cáscaras de frutas y verduras: manzana, durazno, pepino, zanahoria, chile, tomate, ciruela.

## 4. *Evitar estimulantes*

- Para disminuir inflamación neuromuscular:
- Café ☕
- Té negro y verde
- Refrescos
- Bebidas energéticas
- Alcohol en exceso

## 5. *Comer despacio*

- El objetivo no es solo la textura: es romper el hábito mandibular destructivo.

por Dr. Carlos Takahashi

## II. LISTA DE ALIMENTOS PERMITIDOS (Y SUGERIDOS)



### Desayunos

- Yogurt griego natural
- Smoothies de fruta sin cáscara (mango, plátano, papaya, frutas rojas)
- Avena suave cocida (muy hidratada)
- Huevos revueltos o tibios
- Pan suave sin corteza

### Comidas

- Pollo desmenuzado
- Pescado suave (tilapia, salmón)
- Carne molida muy suave
- Puré de papa / camote
- Arroz muy suave
- Pastas bien cocidas
- Crema de verduras sin cáscaras (calabaza, zanahoria, papa, poro)

### Cenas

- Sopas suaves (fideos, crema, miso)
- Omelette suave
- Pollo o pescado en porciones pequeñas
- Ensaladas suaves sin cáscara (lechuga, aguacate, jitomate pelado)

### Snacks

- Plátano
- Uvas (sin piel si es necesario)
- Gelatina
- Pudín
- Queso fresco
- Pan suave

por Dr. Carlos Takahashi

### III. ALIMENTOS TOTALMENTE PROHIBIDOS

- Manzanas enteras
- Zanahoria cruda
- Cacahuates, nueces, semillas
- Tostadas, chicharrones, papas fritas
- Carnes duras o secas
- Elote
- Tortas duras
- Pan crujiente
- Dulces pegajosos
- Palomitas
- Chicles
- Hamburguesas grandes
- Burritos grandes
- Birote

por Dr. Carlos Takahashi

# IV. EJEMPLOS DE MENÚS DIARIOS



Día 1

- Desayuno: Smoothie de mango + yogurt griego
- Comida: Pechuga deshebrada + puré de camote + verdura cocida suave
- Cena: Sopa crema de calabaza + arroz suave



Día 2

- Desayuno: Avena cocida + plátano
- Comida: Pescado suave + pasta + aguacate
- Cena: Omelette con queso suave + crema de verduras



Día 3

- Desayuno: Omelette + fruta suave
- Comida: Albóndigas de res suave + puré de papa
- Cena: Sopa miso + arroz suave

por Dr. Carlos Takahashi

## V. HÁBITOS QUE BUSCAMOS DESARROLLAR



### ✨ *Hábitos objetivos:*

- Masticación suave y consciente
- → evitar sobrecarga muscular.
- Evitar estímulos inflamatorios
- → bebidas con cafeína y azúcares.
- Porciones pequeñas, más frecuentes
- → estabilidad neuromuscular.
- Evitar apertura excesiva
- → proteger la ATM de microtraumas



por Dr. Carlos Takahashi

# THE PLATE RULE



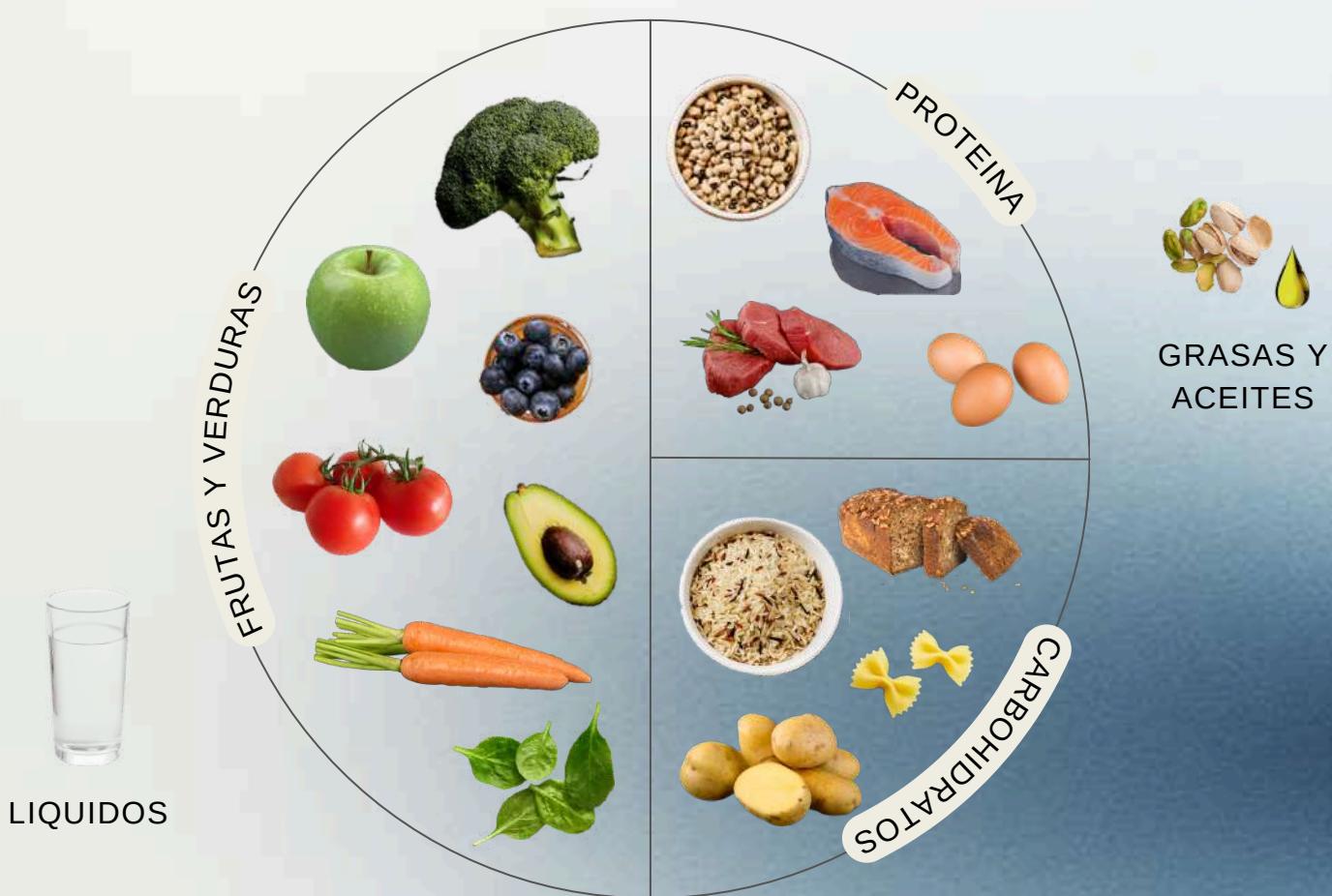
## Balanceando tu dieta

### FRUTAS Y VERDURAS 40-45%

Prioriza siempre texturas suaves: cremas de verduras, purés y frutas sin cáscara como plátano, papaya o mango. Aquí se encuentra la base antiinflamatoria del plan, aportando fibra suave y vitaminas sin exigir masticación. Idealmente, casi la mitad de tu plato debe venir de este grupo.

### PROTEINAS 25-30%

Opta por proteínas fáciles de comer: pescado suave, pollo deshebrado, huevo u opciones molidas. Son esenciales para mantener masa muscular y favorecer la recuperación de tejidos durante la desinflamación mandibular. Una porción moderada en cada comida es suficiente.



### CARBOHIDRATOS (20–25%)

Elije siempre carbohidratos de textura blanda: arroz muy cocido, puré de papa o camote, avena y pastas suaves. Proporcionan energía sostenida y son fáciles de tolerar cuando la apertura mandibular está limitada. Mantén porciones pequeñas pero constantes.

### GRASAS SALUDABLES (5–10%)

Incluye pequeñas cantidades de aguacate o una cucharadita de aceite de oliva por comida. Ayudan a modular procesos inflamatorios y mejoran la absorción de nutrientes sin cargar la mandíbula. Evita nueces enteras: solo versiones molidas o en crema.

por Dr. Carlos Takahashi

# RECUERDA LO BASICO



## *Micronutrientes*

Los micronutrientes —minerales y oligoelementos como magnesio, zinc, potasio y selenio— son fundamentales para disminuir la inflamación, relajar musculatura y favorecer la reparación tisular. En una dieta suave, los obtienes principalmente de cremas de verduras, purés, frutas suaves y caldos enriquecidos. Mantener una ingesta adecuada ayuda a estabilizar la función neuromuscular de la mandíbula durante las primeras semanas del protocolo.



## *Vitaminas: el motor silencioso de tu recuperación*

Las vitaminas juegan un papel clave en la recuperación: la vitamina C apoya la reparación del colágeno articular, la vitamina D modula la inflamación y la B12 y complejo B mejoran la función neurológica involucrada en el dolor y la fatiga mandibular. Aunque la dieta es suave, puede aportar una buena base si incluye verduras cocidas, frutas sin cáscara y alimentos fortificados. En algunos casos, la suplementación puede complementar la recuperación.



## *fibra*



La fibra suave —proveniente de frutas sin piel, avena hidratada y verduras cocidas— favorece una digestión estable, reduce inflamación sistémica y mantiene niveles adecuados de energía sin irritar el sistema gastrointestinal. Durante el Protocolo Lisboa buscamos fibras fáciles de tolerar, sin cáscaras ni componentes duros, para evitar molestias digestivas y asegurar un aporte constante mientras se respeta el descanso mandibular.

# RECOMENDACIÓN DE SUPLEMENTOS



## 1. Suplementos para modular inflamación

Durante las primeras semanas del Protocolo Lisboa es común que la articulación y la musculatura sigan un ciclo de inflamación-reactividad. Suplementos como omega-3 (EPA/DHA) y cúrcuma con piperina pueden ayudar a disminuir la respuesta inflamatoria sistémica, mejorar la movilidad mandibular y favorecer una recuperación más estable. Son especialmente útiles en pacientes con rigidez muscular marcada o bruxismo activo.



## 2. Suplementos para el sistema neuromuscular

Para mejorar la función muscular y reducir la fatiga mandibular, los más útiles son el magnesio glicinato y las vitaminas del complejo B. El magnesio ayuda a disminuir tensión miofascial y espasmos, mientras que las vitaminas B apoyan la conducción nerviosa y reducen sensaciones de hormigueo o hipersensibilidad. Son una buena base para pacientes con dolor muscular persistente.

## 3. Suplementos para recuperación tisular y articulaciones

En casos que requieren soporte adicional de reparación, puede considerarse colágeno tipo II, ácido hialurónico oral y vitamina C. Estos apoyan la síntesis de colágeno, lubricación articular y cicatrización de tejidos blandos. No sustituyen tus intervenciones del Protocolo Lisboa, pero complementan la regeneración y fortalecen la respuesta del paciente.

por Dr. Carlos Takahashi

# HORARIO DE SUPLEMENTOS



## Mañana (al despertar o con desayuno)

- Omega-3 (EPA/DHA)
- Ayuda a modular inflamación desde temprano y mantiene estabilidad durante el día.
- Complejo B
- Mejora energía, función neuromuscular y conducción nerviosa. Se recomienda por la mañana para evitar insomnio.
- Vitamina C
- Favorece la reparación del colágeno articular y potencia la absorción del colágeno tipo II si se usa más tarde.



## Tarde (con comida)

- Colágeno tipo II o colágeno hidrolizado
- Apoya regeneración articular y tejidos blandos. Se absorbe mejor lejos de grandes cargas proteicas, idealmente entre comidas o con una comida ligera.



## Noche (1-2 horas antes de dormir)

- Magnesio glicinato
- Relaja musculatura, disminuye espasmos y mejora calidad del sueño, fundamental para pacientes con bruxismo o dolor mandibular nocturno.
- Ácido hialurónico oral (si se indica)
- Puede tomarse de noche para mejorar lubricación articular y promover recuperación durante el descanso.

por Dr. Carlos Takahashi



# CREANDO HABITOS



El Protocolo Lisboa no es solo un tratamiento médico: es una reeducación de hábitos diarios que permite que la mandíbula sane de verdad. Durante seis semanas el paciente aprende a comer despacio, elegir texturas suaves, evitar estímulos inflamatorios y respetar los límites de su articulación. Estos cambios generan un ambiente fisiológico más estable, reducen la reactividad muscular y rompen patrones que durante años mantuvieron la ATM en crisis.

Con el tiempo, estos hábitos se integran de forma natural al día a día. El paciente descubre que preparar alimentos suaves, hidratarse de forma adecuada y evitar aperturas excesivas no son restricciones, sino herramientas de autocuidado que fortalecen la recuperación. Así, el Protocolo Lisboa se convierte en una transición hacia una vida más consciente, menos reactiva y más alineada con la salud mandibular a largo plazo.

*“Los pequeños hábitos  
transforman una  
vida entera.”*





LA  
CONSTANCIA  
DIARIA  
CONSTRUYE LA  
RECUPERACIÓN





SÍGUEME Y BÚSCAME  
EN REDES SOCIALES



+ 52.33.33.01.97.97



@DRTAKAHASHI



DR. CARLOS TAKAHASHI



DR. CARLOS TAKAHASHI



WWW.TAKAHASHI.MX



DR. CARLOS TAKAHASHI