

Pestaña 1

PLAN DE ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA

Programa Personalizado de Nutrición

Enfoque en Reducción de Inflamación y Balance Nutricional

Incluye:

- Plan Semanal Detallado
 - Calendario de Comidas
 - Lista de Alimentos Recomendados
 - Recetas y Preparaciones
 - Guía de Snacks Saludables
-

Contenido del Programa:

1. Objetivos del Plan
 2. Principios Básicos de la Dieta
 3. Calendario Semanal
 4. Recetas Detalladas
 5. Lista de Compras
 6. Recomendaciones Generales
-

Fecha de Inicio: _____

Versión 1.0

Este plan ha sido diseñado considerando principios nutricionales y necesidades específicas.

Consulte con un profesional de la salud antes de comenzar cualquier nuevo régimen alimenticio.

Tabla de contenido

Plan de Dieta Antiinflamatoria Semanal	2
Objetivos del Plan	2
Principios Básicos	2
Plan Semanal	2
Lunes	2
Martes	2
Miércoles	3
Jueves	3
Viernes	4
Sábado	4
Domingo	4
Snacks Saludables Permitidos	5
Alimentos a Evitar	5
Recomendaciones Adicionales	5
Hidratación	5

Plan de Dieta Antiinflamatoria Semanal¹

Objetivos del Plan

- Reducir la inflamación corporal
- Equilibrar el consumo de carbohidratos
- Desintoxicar el cuerpo
- Promover una alimentación balanceada

Principios Básicos

- Priorizar alimentos antiinflamatorios
- Evitar alimentos procesados
- Mantener una hidratación adecuada (2-3 litros de agua al día)
- Incluir proteínas magras y grasas saludables
- Incorporar fibra y antioxidantes

Plan Semanal

Lunes

Desayuno:

- Avena con canela y arándanos
- 1 cucharada de semillas de chía
- Té verde

Almuerzo:

- Ensalada de quinoa con salmón
- Verduras asadas (brócoli, zanahoria)
- Aceite de oliva extra virgen

Cena:

- Sopa de verduras
- Pechuga de pavo a la plancha
- Espárragos al vapor

Martes

Desayuno:

¹ Este plan facilita la rápida salida de estado inflamatorio y recomponer la masa normal

- Batido verde (espinacas, piña, jengibre)
- Toast de pan integral con aguacate

Almuerzo:

- Bowl de atún con arroz integral
- Vegetales crudos variados
- Aliño de limón y aceite de oliva

Cena:

- Pescado blanco al horno
- Puré de coliflor
- Ensalada de hojas verdes

Miércoles

Desayuno:

- Yogur griego natural
- Mix de frutos secos y semillas
- Manzana verde

Almuerzo:

- Lentejas con verduras
- Pechuga de pollo a la plancha
- Ensalada de tomate y pepino

Cena:

- Revuelto de huevos con espinacas
- Champiñones salteados
- Batata asada

Jueves

Desayuno:

- Tostadas de pan de centeno
- Huevos pochados
- Espinacas salteadas

Almuerzo:

- Bowl de garbanzos
- Verduras al vapor
- Aceite de oliva y cúrcuma

Cena:

- Sopa de pescado
- Ensalada mixta
- Quinoa

Viernes

Desayuno:

- Batido de proteína vegetal
- Plátano
- Semillas de calabaza

Almuerzo:

- Ensalada de pollo con aguacate
- Arroz salvaje
- Vegetales asados

Cena:

- Tofu salteado con verduras
- Brócoli al vapor
- Calabacín a la parrilla

Sábado

Desayuno:

- Bowl de açai
- Granola casera sin azúcar
- Frutas del bosque

Almuerzo:

- Pescado azul a la plancha
- Ensalada mediterránea
- Patata dulce asada

Cena:

- Crema de calabaza
- Pavo a la plancha
- Judías verdes

Domingo

Desayuno:

- Pancakes de avena y plátano
- Frutas rojas
- Té de jengibre

Almuerzo:

- Ensalada de legumbres
- Huevo cocido
- Verduras asadas

Cena:

- Sopa de verduras
- Pescado al papillote
- Espárragos grillados

Snacks Saludables Permitidos

- Frutas frescas
- Puñado de frutos secos sin sal
- Palitos de zanahoria con hummus
- Manzana con mantequilla de almendras
- Yogur natural con canela

Alimentos a Evitar

- Alcohol
- Azúcares refinados
- Harinas refinadas
- Alimentos procesados
- Frituras
- Carnes rojas en exceso
- Lácteos enteros
- Bebidas azucaradas

Recomendaciones Adicionales

1. Mantener horarios regulares de comida
2. Masticar bien los alimentos
3. Cenar al menos 2 horas antes de dormir
4. Cocinar con especias antiinflamatorias (cúrcuma, jengibre, canela)
5. Evitar el exceso de sal
6. Priorizar métodos de cocción saludables (vapor, horno, plancha)

Hidratación

- Beber agua con regularidad durante todo el día
- Incluir infusiones antiinflamatorias (té verde, jengibre, cúrcuma)
- Evitar bebidas alcohólicas y azucaradas

CALENDARIO DE LA DIETA

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
7:00 - 7:30	1 vaso de agua con limón	1 vaso de agua con limón	1 vaso de agua con limón	1 vaso de agua con limón	1 vaso de agua con limón	1 vaso de agua con limón	1 vaso de agua con limón
8:00 - 8:30	Avena con canela	Batido verde	Yogur griego	Tostadas integrales	Batido proteína	Bowl de açai	Pancakes avena
10:30 - 11:00	Fruta + Nueces	Yogur + Semillas	Fruta + Nueces	Hummus + Vegetales	Fruta + Almendras	Yogur + Granola	Fruta + Nueces
13:00 - 14:00	Quinoa + Salmón	Bowl de atún	Lentejas + Pollo	Bowl garbanzos	Ensalada pollo	Pescado + Ensalada	Ensalada legumbres

16:30 - 17:00	Té verde + Fruta	Batido proteína	Té verde + Fruta	Hummus + Vegetales	Té verde + Fruta	Yogur + Frutas	Té verde + Fruta
19:30 - 20:30	Sopa + Pavo	Pescado + Verduras	Huevos + Espinacas	Sopa pescado	Tofu + Verduras	Crema calabaza	Pescado + Verduras
21:30	Infusión digestiva	Infusión digestiva	Infusión digestiva	Infusión digestiva	Infusión digestiva	Infusión digestiva	Infusión digestiva

Notas Importantes:

- Beber agua entre comidas (2-3 litros diarios)
- Respetar los horarios para mantener el metabolismo activo
- Las porciones deben ajustarse según necesidades individuales
- Los snacks pueden intercambiarse según preferencias
- La última comida debe ser 2-3 horas antes de dormir