

# **Plan de Dieta Antiinflamatoria**

## **Reducción de Estrés y Bienestar Integral**

### **Datos personales**

**Nombre: Fecha de Inicio: Objetivo:  
Reducción de Inflamación Corporal**

### **Detalles del plan**

- **Duración: 7 días**
- **Tipo de Dieta: Antiinflamatoria**
- **Enfoque: Reducción del estrés nutricional**

### **Resumen nutricional**

- **Calorías diarias: 1800-2000**
- **Proteína: 20-25%**
- **Carbohidratos: 40-45%**
- **Grasas saludables: 30-35%**

### **Compromisos**

- **✓ Hidratación**
- **✓ Nutrición equilibrada**
- **✓ Reducción de la inflamación**
- **✓ Manejo del estrés**

**Preparado por: [Tu Nombre] Fecha:  
[Fecha Actual]**

**Notas importantes**

- **Consulta con profesionales de la salud.**
- **Ajustar según necesidades individuales**
- **Escuchar señales del cuerpo**

<b>Plan de Dieta Semanal Antiinflamatorio</b>	<b>2</b>
Objetivos principales	2
Calendario Semanal	2
Lunes	2
Martes	2
Miércoles	3
Jueves	3
Viernes	4
Sábado	4
Domingo	5
Recomendaciones adicionales	5
Suplementos recomendados	6
Consejos para Reducir la Inflamación	6

# Plan de Dieta Semanal Antiinflamatorio

## Objetivos principales

- Reducir la inflamación corporal
- Disminuir el impacto del estrés
- Equilibrar la ingesta de carbohidratos
- Minimizar el consumo de alcohol.

## Calendario Semanal

### Lunes

**Desayuno:** Batido verde antiinflamatorio

- Base de espinacas
- Piña
- Fresco de Jengibre
- Proteína de chía
- Leche de almendras

**Almuerzo:** Ensalada de salmón

- Salmón al horno
- Mezcla de hojas verdes
- Aguacate
- Nueces
- Vinagreta de limón y aceite de oliva extra virgen

**Cena:** Pollo al curry con vegetales

- Pechuga de pollo a la parrilla
- Curry con cúrcuma
- Brócoli al vapor
- Quinoa

### Martes

**Desayuno:** Avena nocturna antiinflamatorios

- Avena
- Arándanos
- Almendras

- Almuerzo:** Bowl de proteína

- Cena:** Pescado con verduras

- ## Miércoles

- Claras de huevo
- Espinacas
- Champiñones
- Aguacate
- Té verde

- Pavo a la plancha
- Mezcla de lechugas
- Zanahoria rallada
- Semillas de calabaza
- Aceite de oliva

- Lentejas
- Verduras de temporada
- Especies antiinflamatorias
- Yogur griego sin grasa

- Col rizada

Pàgina 1

- Manzana verde
- Jengibre
- Proteína vegetal
- Leche de coco

**Almuerzo:** Wrap de verduras

- Tortilla integral
- Hummus
- Vegetales variados
- Pollo a la parrilla
- Semillas de sésamo

**Cena:** Salmón con vegetales

- Salmón al horno
- Calabacín
- Pimientos
- Cebolla caramelizada
- Quinoa

**Viernes**

**Desayuno:** Parfait de yogur

- Yogur griego
- Nueces
- Frutas del bosque
- Semillas de chía
- Canela

**Almuerzo:** Ensalada mediterránea

- Atún fresco
- Tomate
- Pepino
- Aceitunas
- Aceite de oliva

**Cena:** Tofu salteado

- Tofu marinado
- Vegetales variados
- Salsa de jengibre
- Arroz integral

**Sábado**

**Desayuno:** Tostadas integrales

- Pan integral
- Aguacate
- Huevo pochado
- Semillas de amapola

**Almuerzo:** Bowl de quinoa

- Quinoa
- Garbanzos
- Verduras asadas
- Pollo a la parrilla
- Aderezo de yogur

**Cena:** Pescado al vapor

- Lubina
- Verduras al vapor
- Espárragos
- Salsa de limón
- Arroz salvaje

## **Domingo**

**Desayuno:** Panqueques de avena

- Avena
- Clara de huevo
- Plátano
- Canela
- Nueces picadas

**Almuerzo:** Ensalada de proteínas

- Pavo
- Mezcla de lechugas
- Frutos secos
- Vinagreta de hierbas

**Cena:** Guiso de verduras

- Verduras de temporada
- Legumbres
- Especies antiinflamatorias
- Proteína vegetal

## **Recomendaciones adicionales**

- Beber 2-3 litros de agua diarios

- Limitar el alcohol a 1-2 copas por semana.
- Priorizar alimentos integrales
- Consumir alimentos ricos en omega-3
- Incluye especias antiinflamatorias.

## **Suplementos recomendados**

- Omega-3
- Vitamina D
- Probióticos
- magnesio

## **Consejos para Reducir la Inflamación**

- Dormir 7-8 horas
- Practica técnicas de manejo del estrés.
- Hacer ejercicio moderado
- Evitar alimentos procesados



## Calendario de Dieta Antiinflamatoria

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
07:00	Batido verde antiinflamatorio	Avena nocturna antiinflamatorios	Tortilla de claras	Batido verde desintoxicante	Parfait de yogur	Tostadas integrales	Panqueques de avena
10:30	Merienda: Nueces o almendras	Merienda: Zanahoria con hummus	Merienda: Frutas del bosque	Merienda: Aguacate	Merienda: Frutos secos	Snack: Batido de proteínas	Snack: Semillas mixtas
13:30	Almuerzo: Ensalada de salmón	Almuerzo: Bowl de proteína	Almuerzo: Ensalada de proteínas	Almuerzo: Wrap de verduras	Almuerzo: Ensalada mediterránea	Almuerzo: Bowl de quinoa	Almuerzo: Ensalada de proteínas
16:30	Merienda: té verde con frutas	Merienda: Smoothie de frutas	Merienda: Té de jengibre	Merienda: Yogur con nueces	Merienda: Infusión de cúrcuma	Merienda: Frutas frescas	Merienda: Té de hierbas
20:00	Cena: Pollo al curry con vegetales	Cena: Pescado con verduras	Cena: Estofado	Cena: Salmón con vegetales	Cena: Tofu salteado	Cena: Pescado al vapor	Cena: Guiso de verduras

de  
lentejas

## **Notas importantes**

- **Mantener horarios consistentes**
- **Hidratarse entre comidas**
- **Respetar porciones**
- **Escuchar señales de hambre y saciedad**

## **Consejos adicionales**

- **Beber 2-3 litros de agua diarios**
- **Limitar el alcohol**
- **Priorizar alimentos integrales**
- **Incluye especias antiinflamatorias.**

## **Suplementos recomendados**

- **Omega-3**
- **Vitamina D**
- **Probióticos**
- **magnesio**