Plan de Dieta Antiinflamatoria

## Reducción de Estrés e Inflamación Corporal

Plan Nutricional Personalizado

Nutrición Consciente • Balance Hormonal

Recuperación Metabólica

Fecha de Inicio: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Periodo: 1 Semana

### 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

[**Reducción de Estrés e Inflamación Corporal**](#_ixfjge2nfqan) **1**

[Contenido del Programa:](#_6tkrhrdd5u4m) 1

[Plan de Dieta Antiinflamatoria Semanal](#_1xq17uup5v0d) 2

[**Principios Generales:**](#_8vyxce4jfh59) **2**

[**Calendario Semanal:**](#_wj4fuyrio890) **2**

[**Lunes**](#_m09bh8ndq7sr) **2**

[**Martes**](#_z0zalvyifvmw) **2**

[**Miércoles**](#_cua5be2mobg5) **3**

[**Jueves**](#_q5tgygtctwgl) **3**

[**Viernes**](#_mg3dad1a621w) **4**

[**Sábado**](#_rzyjou60uker) **4**

[**Domingo**](#_mfo8pnqckgii) **5**

[Consejos Adicionales:](#_cyjwbsj0cr9q) 5

[Objetivos Nutricionales:](#_z1tzjivkkrt3) 5

[Recomendación:](#_hi4dd9od0pf9) 6

[Consultar con nutricionista o médico antes de iniciar cualquier plan alimenticio, especialmente si tienes condiciones de salud preexistentes.](#_r5vcuunnrq5c) 6

[**CALENDARIO DE LA DIETA**](#_1zjrwy42fc74) **7**

#### Plan de Dieta Antiinflamatoria Semanal

## Principios Generales:

* Enfoque en alimentos ricos en antioxidantes
* Inclusión de ácidos grasos omega-3
* Proteínas magras y de calidad
* Reducción de azúcares refinados
* Introducción de alimentos probióticos
* Hidratación adecuada

## Calendario Semanal:

## Lunes

* Desayuno: Smoothie verde antiinflamatorio
  + Base de espinacas
  + Manzana verde
  + Jengibre fresco
  + Semillas de chía
  + Leche de almendras sin azúcar
* Almuerzo: Ensalada de salmón
  + Salmón al horno
  + Mix de hojas verdes
  + Aguacate
  + Nueces
  + Aderezo de aceite de oliva extra virgen
* Cena: Pollo al curry con vegetales
  + Pechuga de pollo a la plancha
  + Cúrcuma
  + Brócoli al vapor
  + Quinoa
  + Jengibre rallado

## Martes

* Desayuno: Porridge de avena con frutos rojos
  + Avena integral
  + Arándanos
  + Almendras
  + Canela
  + Yogur griego natural
* Almuerzo: Bowl de lentejas y verduras
  + Lentejas cocidas
  + Vegetales asados (calabacín, berenjena)
  + Espárragos
  + Aceite de oliva
  + Semillas de calabaza
* Cena: Trucha con verduras mediterráneas
  + Trucha al horno
  + Calabacín
  + Tomates cherry
  + Romero
  + Quinoa

## Miércoles

* Desayuno: Frittata de espinacas
  + Huevos
  + Espinacas
  + Champiñones
  + Queso feta bajo en grasa
  + Aceitunas
* Almuerzo: Ensalada de pavo y nueces
  + Pavo a la parrilla
  + Mix de lechugas
  + Nueces
  + Granada
  + Vinagreta de manzana
* Cena: Tofu salteado con vegetales
  + Tofu marinado
  + Brócoli
  + Zanahorias
  + Jengibre
  + Salsa de soja reducida en sodio

## Jueves

* Desayuno: Batido de proteína verde
  + Proteína de guisante
  + Espirulina
  + Plátano
  + Leche de coco
  + Semillas de lino
* Almuerzo: Ensalada de atún mediterránea
  + Atún fresco
  + Tomates
  + Pepino
  + Aceitunas[[1]](#footnote-0)
  + Albahaca
  + Aceite de oliva
* Cena: Cordero con vegetales al horno
  + Cordero magro
  + Calabaza
  + Cebolla roja
  + Romero
  + Coliflor

## Viernes

* Desayuno: Chia pudding
  + Semillas de chía
  + Leche de almendras
  + Mango
  + Coco rallado
  + Canela
* Almuerzo: Bowl de quinoa y garbanzos
  + Garbanzos tostados
  + Quinoa
  + Espinacas
  + Calabacín
  + Tahini
* Cena: Pescado al vapor con verduras
  + Pescado blanco
  + Verduras al vapor
  + Jengibre
  + Cilantro
  + Arroz integral

## Sábado

* Desayuno: Tortilla de claras con vegetales
  + Claras de huevo
  + Espárragos
  + Champiñones
  + Queso bajo en grasa
  + Aguacate
* Almuerzo: Ensalada de pollo y nueces
  + Pollo a la parrilla
  + Mix de lechugas
  + Nueces
  + Manzana
  + Vinagreta de hierbas
* Cena: Curry vegetariano
  + Garbanzos
  + Verduras mixtas
  + Leche de coco
  + Cúrcuma
  + Arroz integral

## Domingo

* Desayuno: Bowl de açaí
  + Açaí
  + Plátano
  + Granola casera sin azúcar
  + Almendras
  + Frutos rojos
* Almuerzo: Sopa de verduras y pescado
  + Pescado blanco
  + Verduras de temporada
  + Jengibre
  + Caldo bajo en sodio
  + Hierbas frescas
* Cena: Pavo con vegetales asados
  + Pavo magro
  + Verduras al horno
  + Romero
  + Aceite de oliva
  + Puré de coliflor

### Consejos Adicionales:

* Beber 2-3 litros de agua diarios
* Limitar alcohol a 1-2 copas por semana
* Priorizar descanso y manejo del estrés
* Consumir alimentos orgánicos cuando sea posible
* Incluir suplementos como omega-3, vitamina D
* Practicar alimentación consciente

#### Objetivos Nutricionales:

* Reducir inflamación
* Estabilizar niveles de azúcar
* Mejorar metabolismo
* Aumentar energía
* Fortalecer sistema inmunológico

##### Recomendación:

##### Consultar con nutricionista o médico antes de iniciar cualquier plan alimenticio, especialmente si tienes condiciones de salud preexistentes.

## 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 açaí | 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 |

1. Este plan facilita la rápida salida de estado inflamatorio y recomponer la masa normal [↑](#footnote-ref-0)