

Plan de dieta antiinflamatoria

Reducción de Estrés y Bienestar Integral

Objetivos Principales:

Reducir la inflamación corporal

Equilibrar los niveles de estrés

Optimizar la nutrición

Mejorar la salud general

Plan de Dieta Semanal Antiinflamatorio

Objetivo nutricional

Reducir la daño corporal mediante una alimentación balanceada, controlando:

- Estrés
- Consumo de alcohol
- Ingesta de carbohidratos

Principios generales

- Alimentos ricos en antioxidantes
- Proteínas magras
- Hierbas saludables
- Bajo índice glucémico
- Hidratación adecuado
-

Está diseñado para combatir la inflamación corporal. Algunas consideraciones importantes:

El plan prioriza alimentos ricos en antioxidantes como verduras de hoja verde, pescados grasos y frutos secos.

Se ha reducido significativamente el consumo de carbohidratos simples, privilegiando integrales y de bajo índice glucémico.

Las proteínas son principalmente magras: pescado, pollo, pavo, tofu.

Se incluyen especias anti-inflamatorias como cúrcuma, jengibre.

La hidratación y la variedad son fundamentales.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- ✓ Reducir la inflamación corporal
- ✓ Equilibrar los niveles de estrés
- ✓ Optimizar la nutrición
- ✓ Mejorar la salud general

DETALLES DEL PLAN

Duración: 7 días

Tipo: Plan personalizado

Enfoque: Nutrición balanceada y consciente

METAS ESPECÍFICAS

Disminuir inflamación sistémica

Controlar niveles de estrés

Mejorar metabolismo

Garayo Luz Belén

DNI: 45340308

Incrementar energía y vitalidad



HORARIOS DE ALIMENTACIÓN

Desayuno: 07:00-08:00

Snack Mañana: 10:00-11:00

Almuerzo: 13:00-14:00

Snack Tarde: 16:00-17:00

Cena: 19:30-20:30

Infusión Nocturna: 21:00-22:00

PRINCIPIOS NUTRICIONALES

Alimentos anti-inflamatorios

Proteínas magras

Grasas saludables

Bajo índice glucémico

Hidratación adecuada

SEGUIMIENTO RECOMENDADO

Registrar peso semanal

Medir perímetro abdominal

Llevar diario de sensaciones

Evaluar energía diaria

SUPLEMENTOS RECOMENDADOS

Omega-3

Vitamina D

Magnesio

Probióticos

Calendario del plan de dieta Antilnflamatoria

Lunes

Hora 07:00 Desayuno Smoothie de espinaca, manzana verde, jengibre y chía
10:00 Snack Mañana Puñado de nueces (10-12 unidades)
13:00 Almuerzo Ensalada de salmón con quinoa y aguacate
16:00 Merienda Tarde Té verde + 3 nueces
19:30 Cena Pechuga de pavo y brócoli al vapor
21:00 Infusión Té de manzanilla.

Martes

Hora Comida Detalles 07:00 Desayuno Yogur griego con arándanos y nueces
10:00 Snack Mañana 1 manzana verde **13:00 Almuerzo** Bowl de pollo con kale y lentejas **16:00 Merienda Tarde** Zanahoria con hummus **19:30 Cena** Bacalao al limón con espárragos **21:00 Infusión** Té de jengibre.

Miércoles

Hora Comida Detalles 07:00 Desayuno Huevos revueltos con espinacas **10:00 Snack Mañana** Rodajas de pepino con semillas de chía **13:00 Almuerzo** Ensalada de atún con raíces asadas **16:00 Merienda Tarde** Almendras (8-10 unidades) **19:30 Cena** Tofu salteado con verduras **21:00 Infusión** Té verde.

Jueves

Hora Comida Detalles 07:00 Desayuno Avena con proteína durante la noche **10:00 Snack Mañana** Frutos rojos **13:00 Almuerzo** Bowl de proteína vegetal con quinoa **16:00 Merienda Tarde** 1 aguacate pequeño **19:30 Cena** Pechuga de pollo al curry **21:00 Infusión** Té de cúrcuma.

Viernes

Hora Comida Detalles 07:00 Desayuno Tortilla de claras con champiñones **10:00 Snack Mañana** Zanahorias **13:00 Almuerzo** Sopa de verduras con pescado **16:00 Merienda Tarde** Nueces mixtas **19:30 Cena** Hamburguesa de pavo magra **21:00 Infusión** Té de manzanilla.

Sábado

Hora Comida Detalles 08:00 Desayuno Panqueques de avena con frutos rojos **11:00 Snack Mañana** Yogur griego **14:00 Almuerzo** Wrap de pavo con verduras **17:00 Merienda Tarde** Batido verde **20:00 Cena** Pescado blanco al horno **22:00 Infusión** Té de lavanda.

Domingo

Hora Comida Detalles 08:30 Desayuno Shakshuka con tostadas integrales **11:00 Snack Mañana** Almendras **14:00 Almuerzo** Ensalada mediterránea de pollo **17:00 Merienda Tarde** Vegetales crudos con hummus **20:00 Cena** Filete magro con verduras **22:00 Infusión** Té de jengibre.

Hidratación : Beber 2-3 litros de agua diarios

Alcohol : Máximo 1-2 copas por semana

Suplementos : Consulta con profesional de la salud