**Plan de Dieta Anti-Inflamatoria**

Reducción de Estrés e Inflamación Corporal

Un plan nutricional diseñado para:

**Equilibrar tu salud**

Reducir la inflamación

Mejorar el bienestar general

Período: 1 semana

Fecha de inicio: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_

**Plan de dietas**

**Principios del Plan de Dieta Anti-Inflamatorio**:

- Enfoque en alimentos ricos en antioxidantes

- Inclusión de ácidos grasos omega-3

- Reducción de azúcares refinados y carbohidratos simples

- Proteínas magras y vegetales de alta calidad

- Hidratación adecuada

**Calendario Semanal:**

Lunes:

- Desayuno: Bowl de chia con frutos rojos y almendras

\* Rico en omega-3 y antioxidantes

\* Ayuda a reducir inflamación

- Almuerzo: Ensalada de salmón con espinacas y nueces

\* Proteína antiinflamatoria

\* Grasas saludables

- Cena: Pollo al horno con brócoli y quinoa

\* Proteína magra

\* Carbohidratos complejos

Martes:

- Desayuno: Batido verde de espinaca, piña y jengibre

\* Antiinflamatorio natural

\* Mejora digestión

- Almuerzo: Wrap de pavo con aguacate y verduras

\* Proteína magra

\* Grasas saludables

- Cena: Curry de lentejas con verduras

\* Proteína vegetal

\* Especias antiinflamatorias

Miércoles:

- Desayuno: Tortilla de claras con champiñones y espárragos

\* Proteína baja en grasa

\* Verduras desinflamatorias

- Almuerzo: Ensalada de atún con rúcula y semillas de chía

\* Omega-3

\* Antioxidantes

- Cena: Filete de pescado al vapor con coliflor asada

\* Proteína magra

\* Bajo en carbohidratos

Jueves:

- Desayuno: Avena con manzana y canela

\* Fibra

\* Control de inflamación

- Almuerzo: Bowl de quinoa con pollo y vegetales

\* Proteína completa

\* Carbohidratos complejos

- Cena: Tofu salteado con vegetales de temporada

\* Proteína vegetal

\* Bajo en grasas saturadas

Viernes:

- Desayuno: Yogur griego con nueces y arándanos

\* Probióticos

\* Antioxidantes

- Almuerzo: Ensalada de garbanzos con salmón

\* Proteína

\* Fibra

- Cena: Pechuga de pavo con calabacín y champiñones

\* Proteína magra

\* Bajo en carbohidratos

Sábado:

- Desayuno: Huevos revueltos con espinacas

\* Proteína

\* Nutrientes antiinflamatorios

- Almuerzo: Ceviche de camarones con aguacate

\* Proteína marina

\* Grasas saludables

- Cena: Risotto de champiñones con espárragos

\* Carbohidratos complejos

\* Vegetales antiinflamatorios

Domingo:

- Desayuno: Panqueques de avena integral con frutas

\* Fibra

\* Bajo índice glucémico

- Almuerzo: Ensalada de pollo con mango y nueces

\* Proteína

\* Antioxidantes

- Cena: Pescado al horno con verduras al vapor

\* Proteína magra

\* Cocción saludable

**Consejos Adicionales:**

- Beber 2-3 litros de agua diarios

- Limitar alcohol a 1-2 copas por semana

- Incluir té verde y cúrcuma

- Preferir cocción al vapor, horno o plancha

- Masticar despacio y consciente

**Suplementos Recomendados:**

- Omega-3

- Vitamina D

- Probióticos

**Recomendaciones para Reducir Inflamación**:

- Dormir 7-8 horas

- Practicar meditación o yoga

- Hacer ejercicio moderado

- Evitar alimentos procesados

**CALENDARIO SEMANAL DE DIETA ANTI-INFLAMATORIA**

LUNES

- 07:00 - Desayuno: Bowl de chía

\* 1/2 taza de semillas de chía

\* 1/4 taza de frutos rojos mixtos

\* 10 almendras picadas

\* Un poco de leche vegetal sin azúcar

- 10:30 - Snack de media mañana

\* 1 manzana verde

\* 5 nueces

- 13:30 - Almuerzo: Ensalada de salmón

\* 120g de salmón a la parrilla

\* Espinacas baby

\* Nueces

\* Aceite de oliva extra virgen

- 16:30 - Snack de media tarde

\* Té verde

\* 3 nueces

- 20:00 - Cena: Pollo con brócoli y quinoa

\* 100g de pechuga de pollo al horno

\* 1/2 taza de brócoli al vapor

\* 1/4 taza de quinoa

- 21:30 - Infusión relajante

\* Té de manzanilla o cúrcuma

MARTES

- 07:00 - Desayuno: Batido verde

\* Espinaca

\* Piña

\* Jengibre fresco

\* Agua de coco

- 10:30 - Snack de media mañana

\* 1 puñado de almendras

- 13:30 - Almuerzo: Wrap de pavo

\* Pavo magro

\* Aguacate

\* Verduras mixtas

\* Tortilla integral

- 16:30 - Snack de media tarde

\* Yogur griego natural

\* Arándanos

- 20:00 - Cena: Curry de lentejas

\* Lentejas

\* Verduras de temporada

\* Especias antiinflamatorias

- 21:30 - Infusión relajante

\* Té de jengibre

MIÉRCOLES

- 07:00 - Desayuno: Tortilla de claras

\* Claras de huevo

\* Champiñones

\* Espárragos

- 10:30 - Snack de media mañana

\* Zanahoria

\* 5 nueces

- 13:30 - Almuerzo: Ensalada de atún

\* Atún fresco

\* Rúcula

\* Semillas de chía

\* Aceite de oliva

- 16:30 - Snack de media tarde

\* Té verde

\* 1 manzana

- 20:00 - Cena: Pescado al vapor

\* Filete de pescado blanco

\* Coliflor asada

- 21:30 - Infusión relajante

\* Té de cúrcuma

JUEVES

- 07:00 - Desayuno: Avena con manzana

\* Avena integral

\* Manzana

\* Canela

\* Almendras

- 10:30 - Snack de media mañana

\* Yogur de almendras

- 13:30 - Almuerzo: Bowl de quinoa

\* Pollo

\* Quinoa

\* Vegetales mixtos

- 16:30 - Snack de media tarde

\* Té verde

\* Nueces

- 20:00 - Cena: Tofu salteado

\* Tofu

\* Vegetales de temporada

- 21:30 - Infusión relajante

\* Té de lavanda

VIERNES

- 07:00 - Desayuno: Yogur griego

\* Yogur griego natural

\* Nueces

\* Arándanos

- 10:30 - Snack de media mañana

\* Zanahoria

\* Hummus

- 13:30 - Almuerzo: Ensalada de garbanzos

\* Salmón

\* Garbanzos

\* Verduras mixtas

- 16:30 - Snack de media tarde

\* Té verde

\* Almendras

- 20:00 - Cena: Pavo con vegetales

\* Pechuga de pavo

\* Calabacín

\* Champiñones

- 21:30 - Infusión relajante

\* Té de menta

SÁBADO

- 07:00 - Desayuno: Huevos con espinacas

\* Huevos revueltos

\* Espinacas

- 10:30 - Snack de media mañana

\* Smoothie de frutas

- 13:30 - Almuerzo: Ceviche

\* Camarones

\* Aguacate

\* Limón

- 16:30 - Snack de media tarde

\* Té verde

\* Frutos secos

- 20:00 - Cena: Risotto vegetariano

\* Champiñones

\* Espárragos

\* Arroz integral

- 21:30 - Infusión relajante

\* Té de valeriana

***DOMINGO***

- 07:00 - Desayuno: Panqueques integrales

\* Avena integral

\* Frutas de temporada

- 10:30 - Snack de media mañana

\* Kéfir

\* Nueces

- 13:30 - Almuerzo: Ensalada de pollo

\* Pollo

\* Mango

\* Nueces

- 16:30 - Snack de media tarde

\* Té verde

\* Frutas

- 20:00 - Cena: Pescado al horno

\* Pescado blanco

\* Verduras al vapor

- 21:30 - Infusión relajante

\* Té de manzanilla

**Recomendaciones generales:**

- Beber 2-3 litros de agua diarios

- Mantener horarios regulares

- Masticar despacio

- Evitar snacks fuera de estos horarios

- Preparar con anticipación