



“Menú antiinflamatorio”

Empieza a cuidarte esta misma semana

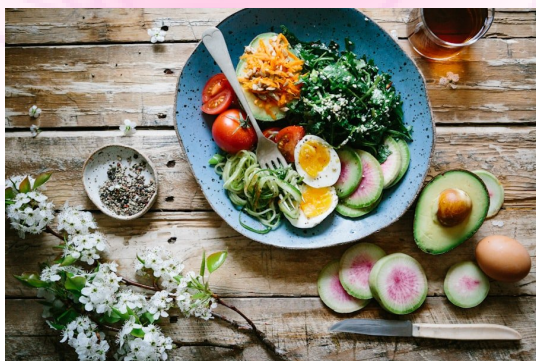


Autora: Gloria E. Álvarez Mateos^{DS}
Dietista · Fisioterapeuta ·
Especialista en salud femenina^I

ÍNDICE

1. Come para desinflamar	1
- ¿Para qué sirve esta guía?	
2. ¿Qué es la inflamación de bajo grado?	2
3. Los 6 principios del plato antiinflamatorio	3
4. Alimentos que suman y alimentos que restan	4
5. Tu menú semanal	5
- Snacks entre horas	6
6. Lista de la compra	7
7. Organízate: batch cooking en 2 horas	8
8. ¿Y ahora qué?	9

**Tu semana,
plato a plato**



Come para desinflamar

¿Para qué sirve esta guía?

- Entenderás qué es la **inflamación de bajo grado** y por qué se relaciona con el cansancio, la hinchazón y los dolores.
- Tendrás un **menú semanal completo**, con desayunos, comidas, cenas y snacks pensados para **reducir la inflamación** sin pasar hambre ni contar calorías.
- Aprenderás a **organizarte en dos horas** para que comer bien sea lo fácil, no lo excepcional.



¿Qué es la inflamación de bajo grado?

La inflamación es una **respuesta natural de defensa**: nos protege ante una herida o una infección y luego se apaga. El problema aparece cuando se mantiene **encendida a fuego lento** durante meses.

Esa inflamación silenciosa se relaciona con **cansancio, hinchazón abdominal, dolores articulares, cambios de humor** y con una mayor dificultad para regular el peso y las hormonas, especialmente en la **perimenopausia**.

Lo que comemos cada día puede **alimentar ese fuego o ayudar a apagarlo**. No se trata de dietas estrictas, sino de elegir con criterio:

- Más **verdura, fruta, legumbre, pescado azul y aceite de oliva virgen extra**.
- Menos **ultraprocesados, azúcares añadidos, harinas refinadas y alcohol**.
- Descanso, movimiento y una buena salud intestinal completan el cuadro.



Los 6 principios del plato antiinflamatorio

Si respetas estas seis ideas en la mayoría de tus comidas, ya estás comiendo de forma antiinflamatoria.

- **Medio plato de verdura**, de todos los colores, cruda o cocinada.
- **Una ración de proteína de calidad**: pescado, huevos, legumbres, pollo o pavo.
- **Grasas buenas**: aceite de oliva virgen extra, aguacate, frutos secos y semillas.
- **Carbohidratos enteros** y en su medida: tubérculo, arroz integral, quinoa, avena o pan 100 % integral.
- **Especias y hierbas** cada día: cúrcuma, jengibre, orégano, canela, ajo.
- **Agua como bebida principal** y ventana nocturna de descanso digestivo de 12 horas.

Alimentos que suman, alimentos que restan

Los que suman

- Verduras de hoja verde, crucíferas y de colores.
- Frutos rojos, cítricos, manzana, granada.
- Pescado azul: sardina, caballa, boquerón, salmón.
- Legumbres, huevos, carnes blancas.
- Aceite de oliva virgen extra, aguacate, nueces, semillas de lino y chía.
- Fermentados: yogur natural, kéfir, chucrut.
- Cúrcuma, jengibre, canela, orégano, ajo y cebolla.
- Té verde, infusiones, agua.

Los que restan

- Bollería, galletas y cereales azucarados.
- Refrescos, zumos envasados y alcohol.
- Embutidos y carnes procesadas.
- Fritos industriales y aceites de semillas refinados.
- Harinas blancas en exceso: pan de molde, pasta blanca.
- Salsas y platos preparados con azúcares y aditivos.

No hace falta eliminarlos para siempre: la clave es que lo que suma sea lo habitual y lo que resta, lo ocasional.

Tu menú semanal

De lunes a jueves

	Desayuno	Comida	Cena
Lunes	Yogur natural con arándanos, nueces y canela.	Lentejas guisadas con verduras y cúrcuma. Manzana.	Tortilla de espinacas y champiñones. Ensalada de tomate.
Martes	Tostada integral con aguacate, huevo y semillas.	Salmón al horno con brócoli y boniato.	Crema de calabaza y jengibre. Yogur con nueces.
Miércoles	Porridge de avena con manzana, canela y chía.	Garbanzos salteados con pimientos, cebolla y espinacas.	Pollo a la plancha con ensalada de rúcula, granada y aguacate.
Jueves	Kéfir con fresas y un puñado de almendras.	Arroz integral con verduras al wok, huevo y sésamo.	Sardinas con pimientos asados y pan integral.

Ajusta las raciones a tu hambre y a tu actividad. Cocina con aceite de oliva virgen extra y añade especias sin miedo.

Tu menú semanal

De viernes a domingo

	Desayuno	Comida	Cena
Viernes	Tostada integral con hummus, tomate y orégano.	Merluza en papillote con calabacín y patata.	Ensalada templada de quinoa, aguacate y huevo.
Sábado	Tortitas de avena y plátano con frutos rojos.	Guiso de pollo con verduras y garbanzos.	Revuelto de setas y gambas con ensalada verde.
Domingo	Huevos revueltos con aguacate y pan integral.	Paella de verduras y caballa. Naranja.	Crema de verduras con semillas. Yogur natural con canela.

Snacks entre horas (solo si tienes hambre)

- Fruta fresca con un puñado de frutos secos.
- Yogur natural o kéfir con canela.
- Palitos de zanahoria o pepino con hummus.
- Onza de chocolate 85 % con infusión.

Lista de la compra

Verduras y fruta

- Espinacas, rúcula, brócoli
- Calabaza, calabacín, boniato
- Pimientos, cebolla, ajo
- Tomate, pepino, zanahoria
- Champiñones y setas
- Arándanos, fresas, granada
- Manzana, naranja, plátano
- Aguacate, limón

Grasas y despensa

- Aceite de oliva virgen extra
- Nueces, almendras
- Semillas de chía, lino y sésamo
- Avena, arroz integral, quinoa
- Pan 100 % integral
- Hummus, chocolate 85 %

Proteínas

- Huevos
- Salmón, merluza, caballa
- Sardinas, gambas
- Pollo y pavo
- Lentejas, garbanzos
- Yogur natural y kéfir

Especias e infusiones

- Cúrcuma, jengibre, canela
- Orégano, pimienta, comino
- Té verde, manzanilla
- Sal marina

Marca lo que ya tienes en casa y compra solo lo que falta. Con esta lista cubres las tres comidas de toda la semana.



Organízate: batch cooking en 2 horas

Dedica dos horas el domingo y tendrás media semana resuelta. Este es el orden que uso en consulta:

- **Enciende el horno:** bandeja de boniato, calabaza, pimientos y cebolla con aceite y especias.
- **Mientras, cuece** una olla de lentejas o garbanzos y otra de arroz integral o quinoa.
- **Prepara una crema** de verduras grande y guárdala en raciones.
- **Lava y corta** la verdura para ensaladas en botes de cristal herméticos.
- **Cuece 4-6 huevos** y haz una tortilla: proteína lista para cenas rápidas.
- **Etiqueta y guarda:** 3 días en nevera, el resto al congelador.

Bebidas e hidratación

- Empieza el día con un vaso de agua y espera a desayunar hasta tener hambre real.
- Infusión de jengibre y cúrcuma a media mañana; té verde después de comer.
- Cena temprano y deja 12 horas hasta el desayuno: tu intestino también descansa.

¿Y ahora qué?

Has dado el primer paso. No necesitas hacerlo perfecto: empieza por un desayuno, después una cena, y deja que el menú se convierta en costumbre.

Si notas hinchazón persistente, dolores, cansancio o cambios en tus ciclos, la alimentación es solo una parte. En consulta valoramos **tu caso completo**:

- Alimentación antiinflamatoria adaptada a ti.
- Suplementos, solo si son necesarios.
- Descanso y ritmos circadianos.
- Movimiento, fuerza y drenaje.
- Salud hormonal e intestinal.

Estoy aquí para acompañarte.

