



PLAN DIETÉTICO:
ALIMENTACIÓN
para COMBATIR los
PROBLEMAS
INFLAMATORIOS



PAUTAS PARA PREVENIR PROBLEMAS INFLAMATORIOS

La inflamación es una dolencia que puede afectar a cualquier persona, a veces con mucha frecuencia, y está asociada a numerosas patologías.

Normalmente, la inflamación **se resuelve** fisiológicamente al cabo de unos días. Sin embargo, puede ocurrir que la inflamación se **cronifique,** sometiendo a quien la padece a cambios **periódicos de intensidad** y duración. Se alternan épocas en las que el dolor es soportable o casi imperceptible y épocas en las que resulta difícil incluso realizar los movimientos más habituales.

Para favorecer la remisión, es importante saber elegir de forma consciente los alimentos que son verdaderos aliados del bienestar. De hecho, hay **alimentos que tienen fuertes propiedades antiinflamatorias y alimentos que deben evitarse,** como las **harinas refinadas,** así como el **consumo excesivo** de carbohidratos refinados, azúcares, productos lácteos, embutidos, **carnes rojas, alcohol y alimentos que son fuentes de grasas hidrogenadas (típicas de los alimentos procesados por la industria alimentaria).**

Estos alimentos, **de hecho, favorecen la inflamación,** debido a su capacidad para contribuir a la **formación de moléculas proinflamatorias** y alterar la **microbiota intestinal.** Si pensamos en la inflamación como un fuego que arde en el interior del cuerpo, los alimentos antiinflamatorios son como un extintor que ayuda a apagarlo con mayor rapidez y eficacia.

Una alimentación variada, especialmente rica en alimentos vegetales y pescado, aporta al organismo vitaminas, antioxidantes, ácidos grasos esenciales (especialmente Omega-3) y minerales, todos ellos indispensables para ayudar a reducir los síntomas dolorosos y restablecer el bienestar.



En caso de problemas inflamatorios, recomendamos los siguientes alimentos:

- ✓ **Cereales integrales** en el desayuno y la comida.
- ✓ **Después de las 16 horas**, introducir **raciones limitadas** de hidratos de carbono, azúcares, en particular fruta azucarada (caquis, plátanos y melones maduros).
- ✓ **Proteínas: pescado** (preferentemente azul), legumbres, huevos, tofu y carne blanca BIO (consumo limitado).
- ✓ **Espicias: cúrcuma, jengibre y guindilla.**
- ✓ **Aceite de oliva virgen extra prensado en frío o "mezcla de aceites"**.

Receta de la "mezcla de aceites": coge una botella de cristal (500 ml de capacidad). Divídela en 6 partes. Rellena con 4 partes de aceite de oliva virgen extra, 1 parte de aceite de linaza y 1 parte de aceite de cáñamo. Guarda en el frigorífico y úsalo crudo, alternándolo con el aceite de oliva virgen extra tradicional.




ALIMENTOS ACONSEJABLES PARA PROBLEMAS INFLAMATORIOS

ACCIÓN ANTIOXIDANTE	Nabos, tomates, brócoli, coliflor, achicoria, zanahorias, rúcula, lechuga, acelgas, ajo, puerros, col, cúrcuma, calabaza, legumbres, cereales integrales y frutos secos oleaginosos. Favorecer las frutas bajas en azúcar: cítricos (sobre todo limones y pomelos), manzanas, peras, fresas, frambuesas, cerezas y kiwis.
ACCIÓN DE REEQUILIBRIO	Tomillo, orégano, mejorana, ajedrea, cúrcuma y jengibre.
ACCIÓN ANTIINFLAMATORIA	Por la presencia de Omega-3: pescado azul pequeño (caballa, anchoas, sardinas, trucha o lubina). Nueces, semillas de cáñamo sin cáscara, semillas de lino molidas, aceite de linaza, aceite de cáñamo o aceite de aguacate.

PLAN SEMANAL

Es aconsejable variar las combinaciones consultando la tabla de alimentos aconsejables para problemas inflamatorios.

Favorecer los alimentos de origen ecológico y de "Km 0".

DÍA 1 	
DESAYUNO	Bebida vegetal (por ejemplo, bebida de arroz integral, de almendras o de avena) sin azúcares añadidos con cereales integrales, frutos rojos (fresas, frambuesas y arándanos), pasas sultanas; frutos secos oleaginosos (nueces, avellanas, almendras y, opcionalmente, canela, copos de coco o chocolate negro superior al 75%.
ALMUERZO	Fruta de temporada (se recomienda la piña).
COMIDA	Anchoas al horno con tomates cherry y brócoli al vapor. Pan integral.
MERIENDA	Yogur vegetal sin azúcar añadido con semillas oleaginosas (a elegir entre chía, lino, cáñamo, girasol, etc.) y una cucharadita de miel.
CENA	Escalope de pollo al limón con guarnición de verduras crudas o cocidas. Pan integral.



DÍA 2



DESAYUNO	Pan de centeno integral (como alternativa, torta de arroz integral, trigo sarraceno, avena o galleta de espelta integral) con medio aguacate machacado con un tenedor, aceite de oliva virgen extra y unas gotas de zumo de limón.
ALMUERZO	Zumo de verduras y frutas, extracto o licuado (80% verduras, 20% frutas).
COMIDA	Arroz integral con azafrán. Ensalada cruda con una cucharada de semillas oleaginosas (chía, cáñamo, lino girasol o calabaza). Pan integral.
MERIENDA	Dos onzas de chocolate superior al 75%.
CENA	Orzo con achicoria y nueces. Pimientos asados con ajo y guindilla. Pan integral.

DÍA 3



DESAYUNO	Yogur blanco vegetal, sin azúcar añadido, con fruta fresca (por ejemplo, arándanos, fresas, etc.), trocitos de chocolate amargo (más del 75%) o cacao amargo, canela en polvo y frutos secos oleaginosos (por ejemplo, nueces, avellanas, almendras, etc.).
ALMUERZO	Un paquete de galletas de trigo sarraceno, quinoa o avena a elegir.
COMIDA	Pasta integral con tomate y albahaca. Ensalada mixta cruda de temporada con una cucharada de semillas oleaginosas (chía, cáñamo, lino, girasol, calabaza).
MERIENDA	Fruta de temporada.
CENA	Sopa de legumbres con polvo de jengibre y picatostes de pan integral tostado.



DÍA 4



DESAYUNO	<p>Pan integral tostado con un huevo frito.</p> <p>Desayuno salado alternativo: tostadas integrales con crema de avellanas, crema de sésamo o compota de arándanos a elegir.</p>
ALMUERZO	<p>Yogur vegetal sin azúcar añadido con semillas oleaginosas (a elegir entre: chía, lino, cáñamo, girasol, etc.) y una pizca de canela en polvo.</p>
COMIDA	<p>Caballa al vapor con aceite y guindilla.</p> <p>Fondo de alcachofas.</p> <p>Pan integral.</p>
MERIENDA	<p>Un puñado de almendras.</p>
CENA	<p>Sopa suave de cebolla, brócoli y zanahoria con ajo, cúrcuma y pimienta negra, con picatostes de pan integral.</p>

DÍA 5



DESAYUNO	<p>Pan integral de centeno (o arroz integral, trigo sarraceno, avena o galleta integral de espelta) con medio aguacate machacado con un tenedor y unas gotas de zumo de limón.</p>
ALMUERZO	<p>Zumo de verduras y frutas, extracto o licuado (80% verduras, 20% frutas).</p>
COMIDA	<p>Arroz negro con gambas, aceitunas y verduras salteadas (acelgas, espinacas y zanahorias).</p> <p>Pan integral.</p>
MERIENDA	<p>Un puñado de nueces.</p>
CENA	<p>Muslo de pollo asado con hierbas, cúrcuma y guindilla.</p> <p>Ensalada cruda con una cucharada de semillas oleaginosas (chía, cáñamo, lino, girasol y calabaza).</p>



DÍA 6



DESAYUNO	Yogur vegetal blanco, sin azúcar añadido, con fruta fresca (por ejemplo, arándanos, fresas, etc.), trocitos de chocolate amargo (más del 75%) o cacao amargo, canela en polvo y frutos secos oleaginosos (por ejemplo, nueces, avellanas, almendras, etc.).
ALMUERZO	Fruta de temporada.
COMIDA	Pasta de harina de trigo sarraceno con anchoas del Cantábrico, hierbas (tomillo, mejorana) y cúrcuma. Ensalada cruda con una cucharada de semillas oleaginosas (chía, cáñamo, lino, girasol y calabaza).
MERIENDA	Un puñado de avellanas.
CENA	Salmón salvaje con patatas y brócoli. Pan integral.

DÍA 7



DESAYUNO	Ensalada de frutos rojos con piña y zumo de limón.
ALMUERZO	Un paquete de galletas de trigo sarraceno, quinoa o avena a elegir.
COMIDA	Pasta integral con calabacines, almendras y mejorana.
MERIENDA	Dos cubitos de chocolate superior al 75%.
CENA	Crema de calabaza, zanahoria, manzana y jengibre, con picatostes de pan integral.



HIDRATACIÓN

Durante las comidas principales, se recomienda no beber más de 600-700 ml de agua, es decir, de dos a tres vasos. Esta cantidad mejora la consistencia de los alimentos, haciéndolos más digeribles; por el contrario, la ingesta excesiva de líquidos durante las comidas puede hacer que los jugos gástricos prolonguen el proceso de digestión. Durante el día, se sugiere beber entre 1,5 y 2 litros de agua, preferiblemente con bajo residuo seco.

PESO _____ X 30 = _____ AL DÍA

DISTRIBUCIÓN EQUILIBRADA DE LOS ALIMENTOS PARA UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN

Asegúrate de comer los siguientes alimentos durante la semana:



DISTRIBUCIÓN EQUILIBRADA

CATEGORÍA DE ALIMENTOS	CONSUMO ORIENTATIVO
Cereales integrales o pseudocereales	3 raciones al día (limitar el consumo en la cena)
Verduras	2 - 3 raciones al día
Frutas	2 raciones al día (fuera de las comidas)
Semillas oleaginosas	2 - 3 cucharadas al día (repartidas a lo largo del día)
Legumbres	2 - 3 raciones a la semana
Pescado	3 - 4 raciones a la semana
Preferiblemente carne blanca y huevos BIO	2 - 3 raciones a la semana

BUENOS HÁBITOS PARA UN ESTILO DE VIDA ADECUADO

- SÉ AMABLE CONTIGO MISMO/A**
- PRACTICA LA MEDITACIÓN Y DISFRUTA DE 15 MINUTOS DE RELAJACIÓN PERSONAL**
- RESPIRA PROFUNDAMENTE DE FORMA CONSTANTE**
- HAZ EJERCICIO**
- DATE BAÑOS DE VAPOR**
- DA PASEOS LARGOS EN LA NATURALEZA, DISFRUTA DE ELLA Y SUMÉRGETE EN SU ENERGÍA**



Los consejos son cualitativos, educativos e informativos, pero no cuantitativos. Toda la información ofrecida no puede sustituir en ningún caso al consejo de un médico. Para una dieta completa es necesario consultar a un nutricionista que, tras un examen clínico e instrumental adecuado, podrá definir las necesidades de la persona interesada y establecer un plan dietético.