

Dieta Anti-Inflamatoria Personalizada para un Mes



Empieza a disfrutar de tu
vida sin dolor

Dieta Anti-Inflamatoria

Personalizada para un Mes

Recomendaciones Generales para Personas con Hipotiroidismo

1. Alimentos Recomendados:

- Alimentos ricos en yodo (pescados y mariscos).
- Verduras crucíferas (en moderación y siempre cocidas):
brócoli, coliflor, col rizada.
- Frutas y verduras frescas.
- Proteínas magras (pollo, pavo, pescado).
- Alimentos ricos en selenio (nueces de Brasil, atún, huevos).
- Alimentos ricos en zinc (carne de res, pollo, legumbres).
- Alimentos ricos en fibra (avena, frutas, verduras, legumbres).

2. Alimentos a Evitar o Limitar: - Soja y productos de soja.

- Glúten (para algunas personas con sensibilidad).
- Alimentos procesados y azúcares refinados.
- Exceso de cafeína y alcohol.



Dieta Anti-Inflamatoria Personalizada para un Mes

Plan de Alimentación Semanal

Plan de Alimentación Semanal (Repetir durante 4 Semanas)

Semana 1-4:

Lunes: Desayuno: Batido verde con espinacas, pepino, apio, manzana verde, limón y jengibre. Un puñado de almendras.

Media Mañana: Yogur natural con semillas de chía.

Almuerzo: Ensalada de quinoa con verduras frescas (pimiento, tomate, zanahoria, aguacate) y aceite de oliva. Pollo a la plancha.

Merienda: Fruta fresca (manzana o pera).

Cena: Salmón a la plancha con espárragos al vapor. Arroz integral. Antes de Dormir: Infusión de manzanilla.

Martes: Desayuno: Avena con frutas frescas y nueces de Brasil. Media

Mañana: Palitos de zanahoria con hummus.

Almuerzo: Pechuga de pavo a la plancha con ensalada mixta (lechuga, espinacas, tomates, pepino, zanahoria).

Merienda: Batido de proteína vegetal.

Cena: Pescado al horno con verduras al vapor (brócoli, coliflor). Quinoa.

Antes de Dormir: Té de hierbas.



Dieta Anti-Inflamatoria Personalizada para un Mes

Miércoles: Desayuno: Tostada de pan integral con aguacate y huevo pochado.

Media Mañana: Yogur natural con semillas de lino.

Almuerzo: Ensalada de garbanzos con espinacas, pimientos, cebolla roja y un aliño de limón.

Merienda: Fruta fresca (kiwi o mango).

Cena: Pollo al horno con calabacín y berenjena asados. Arroz integral. Antes de

Dormir: Infusión de jengibre.

Jueves: Desayuno: Smoothie de frutos rojos con leche de almendras y semillas de chía.

Media Mañana: Fruta fresca (pera o melocotón).

Almuerzo: Ensalada de lentejas con zanahoria rallada, pepino, tomate y aceite de oliva. Filete de pavo.

Merienda: Nueces y almendras.

Cena: Merluza a la plancha con espinacas salteadas. Quinoa.

Antes de Dormir: Té de hierbas.

Viernes: Desayuno: Avena con plátano y nueces.

Media Mañana: Yogur natural con frutas frescas.

Almuerzo: Ensalada de atún con espinacas, tomate, pepino, cebolla y aceite de oliva. Merienda: Palitos de apio con hummus.

Cena: Filete de ternera con ensalada de col rizada. Arroz integral.

Antes de Dormir: Infusión de manzanilla.



Dieta Anti-Inflamatoria Personalizada para un Mes

Sábado: Desayuno: Batido de espinacas, manzana, pepino y jengibre.

Media Mañana: Fruta fresca (naranja o mandarina).

Almuerzo: Ensalada de pollo con aguacate, tomate, cebolla y cilantro.

Merienda: Frutos secos mixtos.

Cena: Trucha al horno con verduras al vapor (brócoli, coliflor). Quinoa.

Antes de Dormir: Té de hierbas.

Domingo: Desayuno: Tostada integral con mantequilla de almendra y plátano.

Media Mañana: Yogur natural con miel y nueces.

Almuerzo: Ensalada de camarones con espinacas, pepino, aguacate y aceite de oliva.

Merienda: Batido de proteína vegetal.

Cena: Pollo a la plancha con calabacín y zanahoria asados. Arroz integral.

Antes de Dormir: Infusión de manzanilla.

DIETA ORIENTATIVA

Te ha encantado nuestro contenido? No olvides compartirlo para que otros también puedan beneficiarse de nuestros consejos.

