

# EJEMPLO DE DIETA ANTIINFLAMATORIA

Dra. Clotilde Vázquez Martínez. Jefa del Departamento de Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz (Madrid)

- Consume todos los grupos de alimentos pautados en cada toma
- Elige 1 de las 3 opciones de cada grupo de alimentos en los intercambios recomendados
- Recuerda que puedes flexibilizar los intercambios de cada grupo de alimentos en las tomas del día siempre que respetes el total de intercambios diarios

## DESAYUNO

### Opción 1

Un vaso (220ml) de **leche desnatada o semidesnatada**



6 dedos (60g) de **Pan Integral**  
Trigo, Espelta, Cebada, Centeno o Avena



1 Cucharada Pequeña (5ml) de **Aceite de Oliva**



**Frambuesas o Moras**  
1 Cuenco mediano 150g



### Opción 2

Un vaso (220ml) de **leche desnatada o semidesnatada**



6 dedos (60g) de **Pan Integral**  
Trigo, Espelta, Cebada, Centeno o Avena



1 Cucharada Sopera (10 g) de **Semillas de Sésamo, Lino o Chía**



**2 Ciruelas** Pequeñas 50g\*2



### Opción 3

**1 Yogur** (125ml) Natural o Desnatado **Sin Azúcares Añadidos**



6 Cucharadas soperas (45g) de **Cereal Integral**  
Trigo, Espelta, Cebada, Centeno o Avena



1 Cucharada Sopera (10 g) de **Cacao Negro** (80%)



6-8 **Cerezas** 50g



## MAÑANA

### Opción 1

CONTIENE PROBIÓTICOS

**1 Yogur** (125ml) o Bifidus o Natural o Desnatado Sin Azúcares Añadidos



ALTO CONTENIDO EN ÁCIDO OLÉICO Y LINOLÉNICO

1 Puñado (30g) de **Nueces Naturales**



ALTO CONTENIDO EN ANTIOXIDANTES

**Arándanos**  
1 Cuenco mediano 150g



### Opción 2

CONTIENE PROBIÓTICOS

**1 Yogur** (125ml) o Bifidus o Natural o Desnatado Sin Azúcares Añadidos



ALTO CONTENIDO EN ÁCIDO OLÉICO Y LINOLÉNICO

1 Puñado (30g) de **Nueces Naturales**



ALTO CONTENIDO EN ANTIOXIDANTES

6-8 **Fresas**  
3-4 **Fresones** 100g



### Opción 3

CONTIENE PROBIÓTICOS

Medio vaso (150ml) de **Kéfir** de Leche Desnatada o Semidesnatada



ALTO CONTENIDO EN ÁCIDO OLÉICO Y LINOLÉNICO

1 Puñado (30g) de **Nueces Naturales**



ALTO CONTENIDO EN ANTIOXIDANTES

**1 Manzana**  
Pequeña 100g



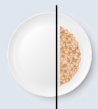
## COMIDA

### Opción 1

**Guiso de Verduras**  
Tomate, Zanahoria, Puerro (200g)

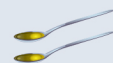


2 Cazos Cocidos (80g crudo) de **Lentejas, Garbanzos, Judías o Alubias**



Si consumes **Legumbre** como hidratos de carbono, No es necesario que consumas proteína

2 Cucharadas Soperas (20ml) de **Aceite de Oliva**



### Opción 2

**Brócoli**  
1 plato (200g)



2 Cazos Cocidos (60g crudo) de **Arroz Integral**



1 ración (50g) **Algas** Desechadas Wakame o Nori



2 Cucharadas Soperas (20ml) de **Aceite de Oliva**



### Opción 3

**Acelgas, Espinacas, Cardo, Grelos, Berros, Canónigos, Lechuga, Escarola**  
1 plato (300g)



2 Cazos Cocidos (60g crudo) de **Pasta Integral**



Media Ración (50g) de **Texturizado Vegetal** de Verduras o Legumbres



2 Cucharadas Soperas (20ml) de **Aceite de Oliva**



### Opción 4

**Pimiento, Cebolla, Tomate**  
1 plato (200g)



2 Patatas medianas (200g)



**1 Huevo** (60g)



2 Cucharadas Soperas (20ml) de **Aceite de Oliva**



## POSTRE

### Opción 1

ALTO CONTENIDO EN ANTIOXIDANTES

**1 Naranja**  
Pequeña 100g



### Opción 2

ALTO CONTENIDO EN ANTIOXIDANTES

6-8 **Uvas**  
50g



### Opción 3

ALTO CONTENIDO EN ANTIOXIDANTES

Media **Granada**  
Mediana 100g



## MERIENDA

### Opción 1

CONTIENE PROBIÓTICOS

**1 Yogur** (125ml) o Bifidus o Natural o Desnatado Sin Azúcares Añadidos



ALTO CONTENIDO EN ANTIOXIDANTES

**1 Naranja**  
Pequeña 100g



### Opción 2

CONTIENE PROBIÓTICOS

**1 Yogur Bebible** (110ml) Natural o Desnatado Sin Azúcares Añadidos



ALTO CONTENIDO EN ANTIOXIDANTES

**2 Mandarinas**  
Pequeña 50g\*2



### Opción 3

CONTIENE PROBIÓTICOS

Medio vaso (150ml) de **Kéfir** de Leche Desnatada o Semidesnatada



ALTO CONTENIDO EN ANTIOXIDANTES

**6-8 Uvas**  
50g



## CENA

### Opción 1

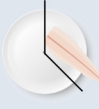
**Zanahoria**  
Medio Plato (100g)



2 Cazos o Guarnición (100g) de **Guisantes**



1 Lomo Mediano (150g) de **Pescado Blanco**



1 Cucharada Sopera (10ml) de **Aceite de Oliva**

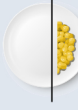


### Opción 2

**Acelgas, Espinacas, Cardo, Grelos, Berros, Canónigos, Lechuga, Escarola**  
1 plato (300g)



2 Cazos o Guarnición (100g) de **Maíz**



1 Lomo/Rodaja Pequeña (100g) de **Pescado Azul**

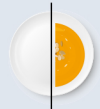


1 Cucharada Sopera (10ml) de **Aceite de Oliva**



### Opción 3

**Calabaza**  
Medio Plato (100g)



1 **Patata** mediana (100g)



Ración (100g) de **Texturizado Vegetal** de Verduras o Legumbres



1 Cucharada Sopera (10ml) de **Aceite de Oliva**



### Opción 4

**Tomate, Pepino, Cebolla, Cebolleta**  
1 plato (200g)



4 dedos (40g) de **Pan Integral**  
Trigo, Espelta, Cebada, Centeno o Avena



**1 Huevo** (60g)



1 ración (50g) **Algas** Desechadas Wakame o Nori



1 Cucharada Sopera (10ml) de **Aceite de Oliva**



## RESÚMEN

### AUMENTAR CONSUMO

**Frutas y verduras**  
**Pescado azul**  
**Frutos secos (nueces)**  
**Aceite de oliva virgen extra**  
**Legumbres**  
**Espicias (cúrcuma, jengibre)**

### REDUCIR CONSUMO

**Carnes rojas**  
**Alcohol**  
**Alimentos fritos y con sal**  
**Alimentos con azúcar añadido**  
**Pan blanco y harinas refinadas**  
**Bollería**