



RECURSO DESCARGABLE

Dieta antiinflamatoria

Una guía práctica para construir una alimentación basada en alimentos reales

Lic. Mariana Granados Ortiz

¿Qué es una dieta antiinflamatoria?

Es un patrón alimenticio que busca reducir la inflamación crónica de bajo grado, optimizar la función intestinal, modular el sistema inmunológico y favorecer un entorno metabólico estable.

Es una estrategia terapéutica.

Más que una lista de alimentos, es una forma de construir un entorno nutricional que favorezca el equilibrio del organismo.

Qué reducir, qué priorizar

REDUCIR O EVITAR

- Azúcares refinados y jarabe de maíz alto en fructosa
- Harinas refinadas y productos ultraprocesados
- Aceites vegetales refinados (soya, maíz, canola industrial)
- Grasas trans y frituras industriales
- Embutidos y carnes procesadas
- Refrescos y bebidas azucaradas
- Exceso de lácteos convencionales (según tolerancia individual)
- Gluten en casos de sensibilidad o patología intestinal
- Alcohol en exceso

PRIORIZAR

- **Verduras variadas, especialmente verdes y crucíferas**
- **Frutas enteras, preferiblemente de bajo índice glucémico (frutos rojos, manzana, pera)**
- **Proteínas de calidad: pescado salvaje, huevos de libre pastoreo, carnes magras idealmente alimentadas con pasto y/o orgánicos**
- **Legumbres con moderación y correctamente preparadas para evitar antinutrientes**
- **Grasas saludables: aceite de oliva extra virgen, aguacate, nueces, semillas**
- **Alimentos fermentados naturales, según tolerancia**
- **Hierbas y especias antiinflamatorias: cúrcuma, jengibre, romero**
- **Caldo de huesos**



Técnicas de cocina recomendadas

Cocción al vapor

Hervido suave

Horneado a baja temperatura

Salteado corto con grasas estables

Evitar frituras

¿Cómo reducir antinutrientes?

Remojar legumbres y granos entre 8–12 horas antes de cocinarlos, cambiando el agua de remojo un par de veces. Se puede agregar un chorrito de vinagre de manzana y/o un clavo de olor.

- 1 **Remojar**
- 2 **Desechar el agua y enjuagar muy bien**
- 3 **Cocción adecuada y prolongada**

Como recursos complementarios:

Fermentación · Germinación · Rotación alimentaria

Fermentación tradicional (masa madre, vegetales fermentados); germinación de semillas y legumbres; rotación alimentaria para evitar sobreexposición.

La alimentación también ocurre en un contexto

No solo importa qué comemos; también importa el estado fisiológico y el contexto en el que el cuerpo recibe esos alimentos.

- Realizar un par de respiraciones lentas, profundas y pausadas antes de comer
- Masticar lentamente y comer en un estado de calma para activar el nervio vago
- Mantener horarios de comida regulares
- Exposición diaria a luz natural
- Dormir adecuadamente
- Reducir estrés crónico

*Una alimentación antiinflamatoria no se
construye alrededor de la perfección, sino de
decisiones cotidianas que ofrecen al cuerpo
mejores condiciones para recuperar
equilibrio.*

Agenda una consulta personalizada

consultas@marianagranados.com

www.marianagranados.com