

Adiós Inflamación

GUÍA DE ALIMENTACIÓN PARA MUJERES DE

+ de 40



Introducción

Llegar a los 40 años es como una segunda adolescencia, pero con menos drama y más achaques. Puede que un día te levantes sintiéndote como una diosa y al siguiente te duela la espalda por girarte a ver el reloj. La buena noticia es que no todo depende del tiempo, sino de cómo cuidas tu cuerpo, y aquí entra en juego la alimentación antiinflamatoria.

La alimentación antiinflamatoria no es una moda, sino un enfoque sostenible para mejorar la salud, prevenir enfermedades y aumentar la calidad de vida.

A partir de los 40 años, el cuerpo experimenta cambios hormonales, metabólicos y celulares que pueden aumentar la degradación crónica de bajo grado. Una alimentación antiinflamatoria se vuelve especialmente relevante porque ayuda a prevenir y controlar problemas de salud asociados con el envejecimiento.

En esta guía, aprenderás qué significa, cómo implementarla y disfrutarás de un plan semanal con recetas deliciosas y fáciles de preparar, además de algún que otro ejercicio para “perezosas” y no tan perezosas.



¿Qué es la inflamación?

La inflamación es como esa alarma de incendio que suena cuando quemas las tostadas. Es una respuesta natural de tu cuerpo para protegerte de daños o infecciones. Sin embargo, cuando esa alarma no se apaga, puede causar estragos en tu salud.

Hay dos tipos de inflamación:

Inflamación aguda: Ocurre cuando nos lesionamos o enfermamos y ayuda al cuerpo a sanar.

Inflamación crónica: Es persistente y puede ser causada por una dieta inadecuada, estrés, sedentarismo o exposición constante a toxinas. Está relacionada con enfermedades como diabetes, enfermedades del corazón, parkinson, artritis y Alzheimer.



Qué es la alimentación antiinflamatoria?

Lo primero que quiero dejar claro, es que NO ES UNA DIETA. Más bien es un estilo de vida que prioriza alimentos que ayudan a combatir la inflamación crónica y promueven la salud general.

Principios clave:

Consumir alimentos frescos y enteros: Frutas con bajo contenido en azúcares (como las fresas, frambuesas, arándanos, moras...), verduras (mejor de hoja verde, como canónigos, rúcula, espinacas), granos integrales y legumbres.

Incorporar grasas saludables: Aceite de oliva, coco, aguacate, frutos secos, aceitunas, mantequilla o ghee y semillas.

Elegir fuentes de proteínas magras: Pescado, pollo orgánico, tofu y legumbres.

Usar especias y hierbas: Como la cúrcuma, jengibre, canela y romero.
Evitar alimentos ultraprocesados: Azúcares refinados, edulcorantes químicos, harinas blancas, frituras y productos con aditivos.



Beneficios de la alimentación antiinflamatoria

Adoptar este estilo de alimentación puede traer beneficios como:

- ✦ **Equilibrio hormonal** : La inflamación puede agravar los síntomas de la perimenopausia y menopausia, como sofocos, fatiga y cambios de humor.
- ✦ **Salud metabólica** : A partir de los 40, el metabolismo tiende a ralentizarse, aumentando el riesgo de resistencia a la insulina y acumulación de grasa abdominal. Reducir alimentos inflamatorios ayuda a mantener un peso saludable.
- ✦ **Prevención de enfermedades crónicas** : Una dieta antiinflamatoria puede reducir el riesgo de enfermedades como diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y artritis.
- ✦ **Protección de las articulaciones y músculos** : Con la edad, la inflamación puede provocar dolor articular, rigidez y pérdida de masa muscular. Alimentos ricos en omega-3, antioxidantes y colágeno pueden mejorar la movilidad y reducir la inflamación.
- ✦ **Cuidado de la piel y el envejecimiento celular** : Alimentos con antioxidantes (como frutos rojos y vegetales de hoja verde) combaten el estrés oxidativo, ayudando a mantener la piel firme y radiante.
- ✦ **Salud cerebral y emocional** : La inflamación está relacionada con problemas cognitivos y emocionales como ansiedad, depresión y deterioro de la memoria. Nutrientes como las grasas saludables y los polifenoles ayudan a mantener un cerebro ágil y activo.

Principales alimentos antiinflamatorios

- ✓ Grasas saludables: aceite de oliva, aguacate, frutos secos y pescado graso.
- ✓ Vegetales de hoja verde y crucíferas (brócoli, col rizada).
- ✓ Frutas ricas en antioxidantes (arándanos, fresas, cítricos).
- ✓ Especies antiinflamatorias (cúrcuma, jengibre).
- ✓ Proteínas de calidad (pescado, huevos, tofu, pollo orgánico).

Alimentos que favorecen la inflamación

- ✗ Azúcares refinados y harinas blancas.
- ✗ Aceites vegetales refinados y grasas trans.
- ✗ Procesados y ultraprocesados con aditivos y conservantes.
- ✗ Alcohol en exceso y bebidas azucaradas.

Ejemplo

Menú semanal



Lista de la compra

PROTEÍNAS

Huevos (12 ó 24)
Bacon Lonchas
Contramuslos de pollo
(deshuesados con piel)
1/2 pollo (o pollo entero)
Jamón serrano
Hamburguesa de ternera

LÁCTEOS Y ALTERNATIVAS

Queso Feta
Yogur de coco o griego o
cabra (sin azúcar)
Leche de coco /
almendras (sin azúcar)
Queso fresco de cabra

FRUTOS SECOS / SEMILLAS

Almendras tostadas
Chía
Nueces

VERDURAS

Champiñones
Espárragos trigueros
Brócolo
Canónigos
Rúcula
Coliflor
Repollo
Pimiento rojo
Caldo de verduras
Calabacín
Pepino
Ajos

GRASAS

AOVE (aceite de
oliva virgen extra)
Aguacates
Aceitunas sin hueso
Cacao puro

Día 1

DESAYUNO

2 huevos revueltos con champiñones (50g) salteados en AOVE (aceite de oliva virgen extra) 1/4 de aguacate (50g), 2 lonchas de bacon (30g)

COMIDA

Ingredientes: Pollo al horno (120g) con espárragos trigueros (80g) y brócoli (80g), aderezo de AOVE (15g) y romero.

Preparación: Precalienta el horno a 180°C. Coloca el pollo en una bandeja, adereza con romero, sal y AOVE. Añade espárragos y brócoli. Hornea por 20-25 minutos, o hasta que el pollo esté cocido.

CENA

Ensalada de canónigos (40g), rúcula (30g), queso feta (30g), 10 almendras (15g), aderezo de AOVE (10g).

Día 2

DESAYUNO

Yogur de coco o griego natural, sin azúcar (150g) con 1 cucharada de chía hidratada (10g) y 5 nueces (15g).

COMIDA

Lubina al horno (150g) con col rizada (80g), aderezado con AOVE (15g) y cúrcuma.

Preparación: Coloca la lubina en una bandeja de horno, adereza con cúrcuma y AOVE. Hornea a 180°C por 15 minutos. Agrega la col rizada en los últimos 5 minutos.

CENA

Tortilla de 2 huevos (100g) con con atún (1 lata de atún al natural) acompañada de rúcula (30g) y aderezo de limón y AOVE (10g).

Preparación: Bate los huevos y mezcla con el atún. Cocina en una sartén antiadherente con un poco de AOVE

Día 3

DESAYUNO

2 huevos cocidos (100g) con 1/2 aguacate (70g) y 2 lonchas de jamón serrano (30g)

COMIDA

Merluza a la plancha (150g) con repollo (80g) y espárragos trigueros (50g), salteados en AOVE (15g).

Preparación: Cocina la merluza a la plancha con AOVE. En otra sartén, saltea el repollo y los espárragos hasta que estén tiernos.

CENA

Ensalada templada de canónigos (40g), rúcula (30g), pimiento rojo (50g), aceitunas (15g), 2 lonchas de jamón serrano (30g).

Día 4

DESAYUNO

Batido de 1/2 aguacate (70g), leche de coco sin azúcar (150ml) y cacao puro (5g). (También puedes usar bebida de almendras sin azúcar)

COMIDA

Contramuslos de pollo a la plancha (120g) con champiñones (60g) y rúcula (40g), aliñados con AOVE (15g).

CENA

Ensalada de rúcula (50g), 10 almendras (15g) y queso fresco de cabra (30g).

Día 5

DESAYUNO

Tortilla de 2 huevos (100g) con espárragos trigueros (30g) y salmón ahumado (40g), acompañada de 1/4 de aguacate (50g).

COMIDA

Hamburguesa de ternera (100g) con mayonesa casera y ensalada de canónigos (40g) y rúcula (30g).

CENA

Crema de coliflor (150g) con caldo de verduras y queso feta (20g), aderezo de AOVE (10g).

Preparación: Cocina la coliflor en caldo de verduras hasta que esté blanda. Licúa junto con el queso feta y añade AOVE al servir.

Día 6

DESAYUNO

Yogur de coco sin azúcar o yogur de cabra/oveja (150g) con canela y 5 nueces (15g).

COMIDA

Lubina a la plancha (150g) y ensalada de rúcula (40g) con aceitunas (50g) aliñada con AOVE.

CENA

Ensalada de canónigos (40g), rúcula (30g), pepino (50g) y 1 lata de caballa en AOVE (80g).

Día 7

DESAYUNO

2 huevos revueltos con champiñones (50g), 2 lonchas de bacon (30g) y 1/4 de aguacate (50g).

COMIDA

Salmón al horno (120g) con calabacín (80g) y espárragos trigueros (60g).

Preparación: Hornea el salmón a 180°C durante 15-20 minutos. Saltea los espárragos y el calabacín con ajo y AOVE hasta dorar.

CENA

Ensalada de rúcula (30g), canónigos (30g), 1/2 aguacate (50g) y queso fresco de cabra (30g).

Preparación: Mezcla la rúcula y los canónigos en un bol. Añade el aguacate y el queso fresco troceado. Aliña con AOVE y sal al gusto.



Consejos Prácticos

- **Planifica tus comidas:** Dedica tiempo a organizar el menú de la semana y realizar compras inteligentes (porque no quieres descubrir un lunes que solo tienes una lechuga mustia en el refri).
- **Prioriza alimentos frescos:** Siempre que sea posible, elige productos locales y de temporada.
- **Prepárate con antelación:** Cocina por lotes y guarda porciones individuales para ahorrar tiempo (y evitar pedir pizza en un ataque de hambre).

Conclusión

Adoptar una alimentación antiinflamatoria no solo es una decisión saludable, sino una forma de cuidar tu cuerpo y mente a largo plazo. Comienza con pequeños cambios, experimenta con nuevas recetas y disfruta del proceso de transformar tu estilo de vida. Al final, se trata de sentirte bien contigo misma (y de que te duela menos levantarte del sofá).

Suplementos clave para mujeres a partir de los 40



Con 40 y Fantástica!

A partir de los 40 años, los cambios hormonales pueden afectar la salud ósea, articular, metabólica y emocional. Aunque una alimentación equilibrada es la base, algunos suplementos pueden ser aliados clave para sentirnos bien y prevenir problemas a largo plazo.

- **Omega-3** : Reduce la inflamación, protege el corazón y favorece la salud cerebral. Además, ayuda a equilibrar las hormonas y a mantener la piel hidratada y elástica.
- **Vitamina D** : Fundamental para la absorción de calcio y la salud ósea, además de fortalecer el sistema inmunológico. Muchas personas tienen deficiencia sin saberlo.
- **Magnesio** : Relaja el sistema nervioso, mejora el sueño y alivia la fatiga. También es esencial para la función muscular y la salud hormonal.
- **Vitamina K2** : Trabaja junto con la vitamina D para llevar el calcio a los huesos en lugar de depositarse en las arterias, previniendo la osteoporosis y problemas cardiovasculares.
- **Vitamina C** : Potente antioxidante que refuerza el sistema inmunológico, combate el envejecimiento celular y mejora la producción de colágeno.
- **Colágeno** : A partir de los 30-40 años, la producción de colágeno disminuye, afectando la elasticidad de la piel, las articulaciones y el cabello. Su suplementación ayuda a mantener una piel firme y articulaciones fuertes.

Incluir estos nutrientes en la alimentación y suplementarse si es necesario, puede marcar la diferencia en la energía, la vitalidad y la salud a largo plazo.

Productos recomendados

Si buscas suplementos efectivos, naturales al 100%, no testados en animales, no modificados genéticamente y respaldados por la ciencia, estos pueden ser una excelente opción. Están diseñados para optimizar la salud y el bienestar. Su enfoque se basa en ingredientes premium, alta eficacia, biodisponibilidad óptima y respaldo científico.



VINALI es una potente combinación de extractos de semilla y piel de uva con vitamina C procedente de amla, pimiento verde, acerola y más. Esta fórmula avanzada contribuye a proteger las células del estrés oxidativo y favorece la producción de colágeno para el normal funcionamiento de la piel. Cuando se toma a diario, se ha demostrado que Vináli es un buen complemento alimenticio de cantidades esenciales de vitamina C para el bienestar de todo el cuerpo

- Favorece la formación de colágeno para una piel saludable y para el normal funcionamiento de los vasos sanguíneos
- Contribuye a proteger las células del estrés oxidativo
- Favorece la función del sistema inmunitario

MAGNICAL D es tu aliado para mantener la salud de los huesos y músculos. Gracias al calcio, la vitamina D , la Vitamina K y el magnesio, esta exclusiva fórmula de vitaminas y minerales ayuda a mantener la salud muscular y ósea en una fórmula única y perfecta.

Todo lo que necesitas dentro de una sola cápsula.

- Mejora el sueño
- Relaja el sistema nervioso
- Fortalece el sistema inmunológico
- Alivia la fatiga
- Mejora la salud hormonal





OMEGA 3 Y COENZIMA Q-10

Rara vez ingerimos la cantidad recomendada de ácidos grasos omega-3 por diversas causas. Pero hay buenas noticias: no es difícil añadirlos a nuestro consumo diario. Cada dosis diaria de Omega-Q tiene más de la cantidad mínima diaria de EPA y DHA necesaria para contribuir al normal funcionamiento del corazón sin tener que preocuparse. Además, la coenzima Q-10 es un potente antioxidante y antiinflamatorio.

- Reduce la inflamación
- Protege el corazón y favorece la salud cerebral
- Ayuda a equilibrar las hormonas
- Mantiene la piel hidratada y elástica.
- Antioxidante

Ejercicio después de los 40

SÍ, lo necesitas aunque te dé pereza



Lo sabemos, hacer ejercicio suena tan atractivo como doblar calcetines... ¡pero es NECESARIO! Sobre todo después de los 40, cuando el cuerpo empieza a ponerse rebelde y el metabolismo se vuelve más lento que el wifi en una cafetería llena.

Moverse no es solo para perder peso, también es clave para mantener los músculos fuertes (y no sentir que cargar las bolsas del súper es un entrenamiento extremo), mejorar la circulación y hasta mantener a raya las hormonas que a veces nos juegan malas pasadas.

Y no, no tienes que apuntare a un triatlón. Empieza por algo sencillo: caminar 20 minutos, bailar en casa con tu canción favorita, o probar ejercicios de fuerza con tu propio peso, como sentadillas o planchas. ¡Incluso subir escaleras en vez de usar el ascensor suma puntos!

Lo importante es crear el hábito y, cuando menos te lo esperes, sentirás que moverte no es una tortura, sino tu mejor medicina. Así que... ¿Qué tal si hoy das el primer paso?

"Recuerda, no necesitas correr un maratón, solo empezar."



Semana de Movimientos Anti - pereza

(Porque moverse un poquito es mejor que no moverse nada)

Día 1

Estiramientos de "Despertar al Cuerpo" (10 minutos)

Objetivo: Soltar tensiones y preparar el cuerpo para moverse.

Gato-vaca (1 min)

Ponte a cuatro patas y alterna arqueando la espalda como un gato estirándose y hundiéndola como si buscaras un tesoro en el piso.

Torsiones de pie (2 min)

Gira el torso de un lado a otro con los brazos relajados como si quisieras espantar a un mosquito insistente.

Estiramiento de lado a lado (2 min)

Inclina el torso hacia un lado y luego al otro, estirando los brazos sobre tu cabeza.

Estiramiento de isquiotibiales (2 min)

Inclínate hacia tus piernas manteniendo la espalda recta. Respira mientras lo haces , no dobles las rodillas, llegas hasta donde llegas.

Respiración profunda (3 min)

Inhala profundamente, suelta todo el aire y repite. (¡De verdad, suelta el aire! No te quedes con él).

Día 2

Cardio Suave “Salta del Sofá” (15 minutos)

Objetivo: Elevar un poquito el ritmo cardíaco (y el ánimo).

Marcha en el lugar (2 min)

Camina sin moverte del sitio levantando bien las rodillas. (Es como bailar, pero sin el estrés de coordinar pasos)

Trote suave en el lugar (3 min)

Si sientes energía, trota. Si no, hazlo en cámara lenta.

Salta como puedas (2 min)

Saltitos pequeños como si estuvieras esquivando un charco.

Sentadillas suaves (5 repeticiones)

Baja lo que puedas. (Si solo llegas hasta medio camino, ¡bien hecho! Lo importante es intentarlo.) Ten en cuenta que las rodillas no deben sobrepasar las puntas de los pies. No bascules hacia adelante.

Paso lateral con brazos (3 min)

Da pasos laterales mientras levantas y bajas los brazos, como si hicieras el payaso para animar a alguien.

Enhorabuena! Este es el primer día del resto de tu vida !

Día 3

Fuerza Fácil "Adiós Flojera" (10 minutos)

Objetivo: Fortalecer músculos básicos.

Sentadillas al sofá (1 min)

Siéntate y levántate del sofá sin usar las manos. Aprieta el abdomen y controla el movimiento, no te dejes caer.

Flexiones contra la pared (1 min)

Coloca las manos contra una pared y empújala.

Puente de glúteos (2 min)

Acuéstate en el suelo, levanta las caderas y aprieta los glúteos.

Elevación de piernas (3 min)

Desde una posición acostada, con la pierna estirada levanta una pierna y luego la otra. Mantén el abdomen apretado.

Plancha de rodillas (30 segundos)

Apoya los antebrazos y las rodillas en el suelo y aguanta.

Ya lo tenemos ! Mañana... más!

Día 4

Día de Descanso Activo

Objetivo: No agobiarse y sentir que hacemos un cambio brusco de rutina. Ese mensaje no es bueno para mandárselo al cerebro...

Haz algo relajado como estirar o dar un paseo corto. O simplemente celebra que estás siguiendo el plan.
¡Eso también cuenta!

Día 5

Baila como si nadie te mirara

Objetivo: Divertirte mientras quemas algunas calorías.

Pon tu música favorita (20 min)

Muévete como quieras: salta, gira, haz pasos de los 80.(Si nadie te juzga, ¡ni tú deberías hacerlo!)

Súper bien! Energía lista!!

Día 6

Yoga Express “Namasté Rápido” (10 minutos)

Objetivo: Relajarte y estirar mientras sientes que haces ejercicio.

Postura del niño (1 min)



Siéntate sobre tus talones y extiende los brazos hacia adelante.

Perro mirando abajo (1 min)



Haz una V invertida con tu cuerpo. (Siente el estiramiento... o simplemente quédate ahí pensando).

Postura del guerrero (2 min por lado)



Da un paso grande hacia adelante y estira los brazos.

Relajación final (3 min)

Túmbate boca arriba, cierra los ojos y respira.

Día 7

Elección libre

Repite tu rutina favorita de la semana. (Sí, incluso el día de estiramientos cuenta).

Recuerda: 10 minutos son más que suficientes para sentirte mejor contigo misma. ¡Cada movimiento cuenta! Y si no lo hiciste, sabes que? No te machaques... Eres humana!

Si te ves motivada y te apetece algo más potente... sigue leyendo (igualmente, puedes no verte preparada ahora, pero más adelante sí, así que te dejo un entrenamiento de fuerza para hacer en casa, sin material y en 10-20 minutos. (La falta de tiempo sólo son excusas baratas, y lo sabes....)



No hay Excusas!

Estupenda a los +40



Recuerda: ¡Haz lo que puedas y celebra cada pequeño logro!
Moviéndote, ya estás ganándole a la pereza.

Realiza estos 5 ejercicios en circuito:

- Completa una serie de cada ejercicio.
- Descansa 30 segundos entre ejercicios.
- Repite el circuito 2-3 veces según tu tiempo y energía.

1 SENTADILLAS AL SOFÁ

Músculos trabajados: Piernas, glúteos, core.

- **Cómo hacerlo:**
 - a. Ponte de pie de espaldas a un sofá o silla, con los pies al ancho de los hombros.
 - b. Baja lentamente como si fueras a sentarte, tocando ligeramente el sofá con los glúteos (sin sentarte del todo).
 - c. Vuelve a levantarte apretando los glúteos al subir.
- **Repeticiones:** 3 series de 10-12 repeticiones.

2

PUENTE DE GLÚTEOS

Músculos trabajados: Glúteos, espalda baja, isquiotibiales.

- Cómo hacerlo:
 - a. Túmbate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.
 - b. Levanta las caderas hacia el techo apretando los glúteos.
 - c. Baja lentamente sin tocar el suelo por completo.
- Repeticiones: 3 series de 10-15 repeticiones.

3

FLEXIONES CONTRA LA PARED

Músculos trabajados: Pecho, hombros, tríceps, núcleo.

- Cómo hacerlo:
 - a. Colócate frente a una pared y apoya las palmas de las manos a la altura de los hombros.
 - b. Mantén el cuerpo recto y flexiona los codos (pegados al cuerpo) para acercarte a la pared.
 - c. Empuja con las manos para volver a la posición inicial.
- Repeticiones: 3 series de 10-15 repeticiones.

4

PLANCHA DE RODILLAS

Músculos trabajados: Abdomen, espalda, hombros, glúteos.

- Cómo hacerlo:
 - a. Apoya los antebrazos y las rodillas en el suelo, manteniendo el cuerpo recto desde la cabeza hasta las rodillas.
 - b. Contrae el abdomen y mantén la posición.
- Duración: 3 repeticiones de 20-30 segundos.

5

ESCALADORES EN EL SUELO (VERSIÓN LENTA)

Músculos trabajados: Abdomen, piernas, brazos.

- Cómo hacerlo:
 - a. Ponte en posición de plancha alta con las manos apoyadas en el suelo, justo debajo de los hombros.
 - b. Lleva una rodilla hacia el pecho, luego regresa a la posición inicial y alterna con la otra pierna.
 - c. Hazlo lentamente, enfocándote en la estabilidad.
- Repeticiones: 3 series de 10-12 repeticiones por pierna.



DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: Usted entiende que la información recibida no debe considerarse como un consejo médico, de enfermera o de nutrición y no está destinado a reemplazar a profesionales de la salud con licencia, incluido su médico.

Comprendo y acepto que:

1) No estoy recibiendo servicios de atención médica o de terapia nutricional y no es un diagnóstico, ni tratamiento, ni cura de ninguna manera, ninguna enfermedad, afección u otra enfermedad física o mental del cuerpo humano.

2) Yo mism@ elijo trabajar con los productos que se me han recomendado, en el caso decida comprarlos voluntariamente.

Si padece de alguna enfermedad, toma medicamentos o cree que necesita el consejo de un profesional del sector, o especialista, le sugiero que se ponga en contacto con uno.