



● “Dieta Antiinflamatoria: cómo reducir la inflamación y recuperar tu energía después de los 40”



## ● CAPÍTULO 1

### Qué es la inflamación (y por qué te afecta, aunque no lo notes)

- Diferencia entre inflamación aguda y crónica
  - Inflamación silenciosa: qué es
  - Síntomas frecuentes en mujeres +40:
    - cansancio
    - hinchazón
    - dificultad para perder grasa
    - dolor corporal
  - Idea clave: no es una enfermedad, es un **estado del cuerpo**
- 

## ● CAPÍTULO 2

### Qué está generando inflamación en tu día a día

- Ultraprocesados (mezcla grasa + azúcar + baja fibra)
- Picos de glucosa e insulina
- Falta de proteína y músculo
- Estrés y mal descanso (breve, sin irte del foco nutricional)

👉 Mensaje central: no es un alimento, es el **contexto completo**

---

## ● CAPÍTULO 3

### Cómo comer para reducir la inflamación (sin complicarte la vida)

- Estructura del plato:
  - proteína suficiente
  - verduras
  - grasas saludables
  - hidratos de calidad
- Ejemplos reales (desayuno, comida, cena)
- Frecuencia vs prohibición
- Saciedad como indicador clave



---

## ● CAPÍTULO 4

### **Errores que te están impidiendo mejorar (aunque lo intentes)**

- Comer “poco” pero mal estructurado
- Abusar de productos “saludables” procesados
- Falta de constancia (no por falta de voluntad, sino de estructura)
- No entrenar fuerza

👉 **No es una dieta. Es una forma de hacer que tu cuerpo funcione mejor.**

#### **Aviso importante**

Este material tiene una finalidad exclusivamente informativa y psicoeducativa. Su contenido no sustituye el asesoramiento individualizado de profesionales de la salud (médicos, dietistas-nutricionistas, psicólogos u otros).

Las recomendaciones aquí expuestas son de carácter general y no están adaptadas a situaciones personales específicas, condiciones médicas o necesidades individuales.

Antes de realizar cambios significativos en tu alimentación, estilo de vida o rutina de ejercicio, se recomienda consultar con un profesional cualificado.

Los autores no se hacen responsables del uso inadecuado de la información contenida en este documento ni de las posibles consecuencias derivadas de su aplicación sin supervisión profesional.



## ■ CAPÍTULO 1

### **Qué es la inflamación (y por qué te afecta, aunque no lo notes)**

Muchas mujeres llegan a un punto en el que sienten que su cuerpo ya no responde igual.

Se notan más cansadas.

Se hinchan con facilidad.

Les cuesta perder grasa, especialmente en la zona abdominal.

Y a veces aparecen molestias físicas que antes no estaban.

Y entonces piensan:

“Será la edad.”

Pero en muchos casos, lo que hay detrás no es la edad en sí.

Es inflamación.

---

### **No toda la inflamación es mala**

La inflamación es un mecanismo natural del cuerpo.

Cuando te haces una herida o tienes una infección, el cuerpo activa la inflamación para protegerte y repararse.

Eso es inflamación aguda.

Y es necesaria.

El problema aparece cuando esa inflamación no se apaga.

---

### **La inflamación silenciosa**

Existe un tipo de inflamación que no duele, no se ve... pero está ahí.

Se llama inflamación crónica de bajo grado.

No te manda una señal clara.

Pero va afectando poco a poco a cómo funciona tu cuerpo:

- empeora tu energía
- altera tu metabolismo



- dificulta la pérdida de grasa
- aumenta la sensación de hinchazón

Y lo más importante:  
se mantiene en el tiempo sin que seas consciente.

---

### **Por qué es tan frecuente después de los 40**

A partir de cierta edad, el cuerpo cambia.

Pero no solo por las hormonas.

Hay tres factores clave:

- menos masa muscular
- peor gestión de la energía
- mayor impacto de los hábitos acumulados

Si a eso le sumas una alimentación desordenada o basada en productos procesados, el resultado es un entorno interno más inflamatorio.

---

### **No es una enfermedad, es un estado**

Aquí está una de las ideas más importantes de todo este documento:

La inflamación no es algo que “tienes” o “no tienes”.

Es un estado en el que tu cuerpo puede estar en mayor o menor medida.

Y ese estado depende, en gran parte, de cómo vives y cómo comes.

---

### **La buena noticia**

Si la inflamación depende en gran parte de tus hábitos...  
también puedes influir sobre ella.



No necesitas hacerlo perfecto.

No necesitas cambiar todo de golpe.

Pero sí necesitas entender qué la está provocando.

Eso es lo que vamos a ver en el siguiente capítulo.



## ■ CAPÍTULO 2

### **Qué está generando inflamación en tu día a día**

La inflamación no aparece de un día para otro.

Se construye poco a poco.

No por una comida puntual...

sino por la repetición de ciertos patrones en tu día a día.

Y aquí está lo importante:

Muchas veces no son evidentes.

---

### **No es lo que comes un día, es lo que repites**

Puedes comer bien un día y no pasa nada.

Puedes comer peor otro día y tampoco pasa nada.

El problema aparece cuando ciertos hábitos se convierten en rutina.

Porque es ahí donde el cuerpo empieza a adaptarse...

y no siempre a tu favor.

---

### **1. Ultraprocesados: la combinación que el cuerpo no gestiona bien**

No es solo el azúcar.

No es solo la grasa.

Es la combinación.

Muchos productos actuales mezclan:

- grasas de baja calidad
- azúcares refinados
- harinas muy procesadas
- y muy poca fibra

Esto genera:



- picos rápidos de energía
- bajadas bruscas
- más hambre al poco tiempo

Y a nivel interno, favorece un entorno inflamatorio.

---

## **2. Picos de glucosa: energía inestable**

Cuando comes alimentos muy refinados o mal estructurados, tu energía sube rápido...

y baja igual de rápido.

Eso genera:

- más hambre
- más ansiedad por comer
- más dificultad para regularte

Y con el tiempo, el cuerpo empieza a gestionar peor esa energía.

Aquí entra en juego la insulina.

Cuando este sistema se desregula, el cuerpo tiende a almacenar más...

y a funcionar peor.

---

## **3. Falta de proteína (y de músculo)**

Este es uno de los factores más ignorados.

Muchas mujeres comen poco...  
pero comen mal estructurado.

Poca proteína significa:

- menos saciedad
- más picoteo
- peor mantenimiento muscular



Y como ya hemos visto, menos músculo implica:

- metabolismo más bajo
- peor gestión de la energía

Es un círculo.

---

#### **4. Comer sin estructura**

Saltarse comidas, improvisar, comer lo primero que hay...

no parece importante, pero lo es.

Cuando no hay estructura:

- es más fácil elegir mal
- es más fácil repetir ultraprocesados
- es más difícil regular el hambre

Y eso mantiene el problema en el tiempo.

---

#### **5. Estrés y descanso (sin dramatizar)**

No hace falta complicarlo mucho.

Cuando duermes mal o estás muy estresada:

- tienes más hambre
- te apetece peor comida
- regulas peor las cantidades

No es falta de control.

Es biología.

---

#### **La idea clave**

No hay un único culpable.

Es la suma.



Pequeñas decisiones repetidas cada día crean un entorno en el que el cuerpo:

- se inflama más
- regula peor la energía
- y responde peor a lo que haces

---

### **Lo importante no es hacerlo perfecto**

No necesitas eliminar todo esto de golpe.

Necesitas entender qué está pasando.

Porque cuando lo entiendes...

puedes empezar a cambiarlo con criterio.

---

En el siguiente capítulo vamos a ver justo eso:

👉 cómo comer para reducir la inflamación sin complicarte la vida.



## ■ CAPÍTULO 3

### **Cómo comer para reducir la inflamación (sin complicarte la vida)**

Después de entender qué está generando inflamación...

la siguiente pregunta es lógica:

¿Qué tengo que hacer?

Y aquí es donde muchas personas esperan una lista de alimentos.

Pero eso no es lo más útil.

Lo más útil es entender **cómo estructurar lo que comes**.

---

#### **No necesitas hacerlo perfecto**

Antes de empezar, una idea importante:

No necesitas comer perfecto.

Necesitas comer mejor de forma sostenida.

La diferencia está ahí.

---

#### **La base: cómo construir un plato que funcione**

Una forma sencilla de hacerlo es esta:

- ½ del plato: verduras
- ¼ del plato: proteína
- ¼ del plato: hidratos de calidad
- añadir una grasa saludable

Esto no es una dieta.

Es una forma de organizarte para que el cuerpo funcione mejor.

---

#### **1. La proteína: el punto de partida**



La proteína es clave porque:

- aumenta la saciedad
- ayuda a mantener el músculo
- estabiliza la energía

Ejemplos:

- huevos
- pescado
- carne
- yogur natural
- legumbres

Muchas mujeres no comen suficiente proteína...  
y eso se nota en el hambre y en la energía.

---

## **2. Las verduras: el regulador invisible**

No son solo “acompañamiento”.

Las verduras aportan:

- fibra
- micronutrientes
- volumen sin exceso de calorías

Y ayudan a que todo el sistema funcione mejor.

No hace falta complicarse:

cuantas más, mejor.

---

## **3. Los hidratos: calidad y contexto**

No se trata de eliminarlos.

Se trata de elegir mejor:



- mejor patata que galletas
- mejor arroz que bollería
- mejor fruta que zumo

Y sobre todo, no comerlos solos.

Cuando los combinas con proteína y grasa, el impacto en el cuerpo cambia.

---

#### **4. Las grasas: necesarias, pero con criterio**

Las grasas no son el problema.

El problema es el tipo y el contexto.

Prioriza:

- aceite de oliva
- frutos secos
- pescado azul

Y reduce las grasas de productos ultraprocesados.

---

#### **Ejemplos reales (vida normal)**

Desayuno:

- yogur natural + fruta + frutos secos

Comida:

- verduras + pollo + arroz + aceite de oliva

Cena:

- verduras + pescado + patata

No es complicado.

Es estructurado.

---



## **Frecuencia, no perfección**

No pasa nada si un día comes peor.

El problema es cuando eso se repite cada día.

Lo importante es que tu base sea esta.

---

## **La señal más importante: la saciedad**

Hay una forma muy simple de saber si vas bien:

¿Te quedas satisfecha después de comer?

Si a las dos horas tienes hambre otra vez...  
algo falla en la estructura.

---

## **La idea clave**

No necesitas una dieta especial.

Necesitas comer de forma que:

- tu energía sea más estable
  - tu cuerpo funcione mejor
  - y tu inflamación baje progresivamente
- 

En el siguiente capítulo vamos a ver algo igual de importante:

👉 los errores que hacen que, incluso haciéndolo “bien”, no veas resultados.



## ■ CAPÍTULO 4

### **Errores que te están impidiendo mejorar (aunque lo intentes)**

Muchas mujeres sienten que lo están intentando.

Comen mejor.

Se controlan más.

Intentan cuidarse.

Y aun así... no ven cambios.

Esto genera frustración.

Pero hay algo importante que entender:

En muchos casos, no es que lo estés haciendo mal.

Es que estás repitiendo errores que no son evidentes.

---

#### **1. Comer poco... pero mal estructurado**

Uno de los errores más frecuentes.

Reducir cantidad parece lógico.

Pero si lo que comes no está bien estructurado:

- te quedas con hambre
- tu energía es inestable
- acabas compensando más tarde

Y eso mantiene el problema.

No se trata de comer menos.

Se trata de comer mejor.

---

#### **2. “Comer sano” pero sin criterio**

Muchas personas comen productos que parecen saludables:

- galletas “integrales”
- cereales “fitness”



- productos “sin azúcar añadido”

Pero siguen siendo productos procesados.

El resultado:

- poca saciedad
- picos de energía
- más hambre

La etiqueta no siempre refleja lo que necesita tu cuerpo.

---

### **3. Depender de la motivación**

Empezar fuerte es fácil.

Sostenerlo es otra cosa.

Cuando todo depende de cómo te sientes ese día:

- hay semanas buenas
- hay semanas malas
- no hay continuidad

Y sin continuidad, no hay cambio.

No necesitas más motivación.

Necesitas más estructura.

---

### **4. No entrenar fuerza**

Este punto es clave.

Sin estímulo muscular:

- pierdes masa muscular con el tiempo
- tu metabolismo baja
- tu cuerpo responde peor

Puedes comer mejor...



pero si no trabajas el músculo, el sistema no se completa.

---

## **5. Pensar en corto plazo**

Buscar resultados rápidos lleva a:

- dietas estrictas
- soluciones extremas
- cambios poco sostenibles

Y eso suele acabar igual:

abandono y vuelta al punto inicial.

---

### **La idea clave**

El problema no es que no te esfuerces.

El problema es que el enfoque no está bien planteado.

---

### **Qué cambia cuando lo haces diferente**

Cuando entiendes cómo funciona tu cuerpo:

- comes con más criterio
- tienes menos hambre
- tu energía es más estable
- los cambios empiezan a aparecer

No de un día para otro.

Pero sí de forma real.

---

### **No es una dieta**

Este es el mensaje final:

No necesitas otra dieta.



Necesitas aprender a hacer que tu cuerpo funcione mejor.

---

### **Para empezar**

No cambies todo.

Empieza por algo simple:

- mejora la estructura de tus comidas
- asegúrate de incluir proteína
- reduce los productos ultraprocesados

Y sobre todo:

hazlo de forma que puedas sostenerlo.

Gracias por haberme acompañado a lo largo de este material. Espero que te haya resultado útil y que te ayude a entender mejor cómo funciona tu cuerpo y cómo puedes empezar a cuidarlo con más criterio. Si hay algo que te gustaría profundizar o necesitas acompañamiento en este proceso, no dudes en ponerte en contacto. Puedes encontrar más información en nuestra web <https://bik.cat> , escribir a [info@activamente.club](mailto:info@activamente.club) o contactar directamente en el 623030124. Gracias de nuevo por tu tiempo y confianza.