

GUÍA GRATUITA



ALFONSO BORREGUERO

NUTRICIÓN • SALUD • BIENESTAR

Guía **desinflamatoria**

Reduce la inflamación, mejora tus digestiones y recupera tu energía desde la alimentación.

ALFONSO BORREGUERO · NUTRICIÓN

Para mujeres que quieren volver a sentirse bien por dentro

Antes de empezar

Si has descargado esta guía, probablemente te identifiques con algo de esto: te levantas con el vientre plano y por la noche pareces hinchada, te cuesta digerir, arrastras un cansancio que no se va aunque duermas, o sientes que comes “bien” y aun así no te encuentras a gusto contigo misma.

Quiero decirte dos cosas. La primera: no es culpa tuya, ni es “lo normal a tu edad”. La segunda: tiene solución, y casi siempre empieza por la alimentación.

En esta guía no vas a encontrar dietas milagro, prohibiciones imposibles ni promesas de perder cinco kilos en una semana. Vas a encontrar lo que de verdad funciona: entender qué inflama tu cuerpo, qué lo desinflama y cómo construir hábitos que de verdad puedas mantener en tu día a día.

Te pido solo una cosa: léela con calma y aplica **una sola cosa** esta semana. No necesitas cambiarlo todo de golpe. Necesitas empezar.

Un abrazo, Alfonso.

No busco cambios rápidos y temporales, sino resultados duraderos que puedas mantener.

Qué es la inflamación silenciosa

No toda la inflamación es mala. El problema es la que se queda.

La inflamación es un mecanismo de defensa de tu cuerpo. Cuando te haces una herida o coges una infección, se activa, repara y desaparece. Eso es inflamación **aguda** y es buena: te cura.

El problema es otra: la inflamación **crónica de bajo grado**. Es silenciosa, no duele, y se mantiene encendida a fuego lento durante meses o años. La alimentan los ultraprocesados, el azúcar, el estrés mantenido, dormir poco y movernos poco. Con el tiempo, afecta a tu digestión, a tu energía, a tu equilibrio hormonal y a tu capacidad de perder grasa.

Cómo se manifiesta en tu día a día

No la verás en un espejo como “inflamación”, sino disfrazada de síntomas cotidianos que has normalizado: hinchazón abdominal, retención de líquidos, digestiones pesadas, cansancio constante, antojos de azúcar, niebla mental y esa sensación de que “lo haces todo bien” y aun así no bajas de peso.

Hinchada no es lo mismo que gorda. Muchas veces, eso que ves al final del día no es grasa: es inflamación y líquido.

¿Te suena? Señales de que tu cuerpo te pide un cambio

Marca las que reconozcas en ti durante las últimas semanas:

- ✓ Te levantas con el vientre plano y se va hinchando a lo largo del día.

- ✓ Notas retención de líquidos: piernas pesadas, anillos que aprietan, hinchazón de manos.

- ✓ Tienes digestiones lentas, gases o sensación de pesadez después de comer.

- ✓ Arrastras cansancio que no mejora aunque descanses.

- ✓ Te cuesta perder peso a pesar de "hacerlo todo bien".

- ✓ Tienes antojos de dulce, sobre todo por la tarde o la noche.

- ✓ Sientes niebla mental: te cuesta concentrarte o estás más despistada.

- ✓ Tu piel está más apagada o reactiva de lo habitual.

Si te identificas con tres o más, no estás rota ni es cosa de la edad: tu cuerpo te está pidiendo que cambies algo. Sigue leyendo.

Los alimentos que te desinflan

No hay alimentos mágicos, hay **patrones**. Estos son los que deberían estar presentes la mayor parte de los días. Acompáñalos de agua e infusiones (té verde, jengibre) y usa especias en lugar de exceso de sal:

Pescado azul

Salmón, sardina, caballa, boquerón. Ricos en omega-3, el nutriente antiinflamatorio por excelencia. 2-3 veces por semana.

Aceite de oliva virgen extra

Tu grasa principal para aliñar y cocinar. Sus polifenoles ayudan a regular la inflamación.

Verduras de hoja y crucíferas

Espinaca, acelga, brócoli, kale, coliflor. Fibra, antioxidantes y saciedad. Cuantas más, mejor.

Frutos rojos y fruta entera

Arándanos, fresas, frambuesas. Antioxidantes que combaten el daño celular. Siempre fruta entera, no en zumo.

Frutos secos y semillas

Nueces, almendras, chía, lino. Grasas buenas y fibra. Un puñado al día es suficiente.

Legumbres

Lentejas, garbanzos, alubias. Fibra y proteína vegetal que cuidan tu microbiota y te sacian.

Cúrcuma y jengibre

Especias con efecto antiinflamatorio. La cúrcuma se absorbe mejor con pimienta negra y un poco de grasa.

Fermentados

Yogur natural, kéfir, chucrut. Cuidan tu microbiota intestinal, clave en la inflamación.

Los alimentos que te están inflamando

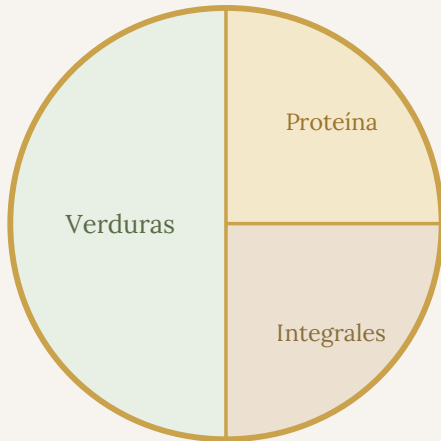
No se trata de prohibir, sino de reducir su presencia habitual. Lo que comes **todos los días** pesa mucho más que un capricho puntual.

- **Ultraprocesados y bollería:** galletas, bollería industrial, snacks salados, precocinados.
- **Azúcar añadido y refrescos:** el mayor disparador de inflamación en la dieta actual.
- **Harinas refinadas:** pan blanco, pasta blanca y repostería; elevan el azúcar en sangre de golpe.
- **Carnes procesadas:** embutidos, salchichas y fiambres de baja calidad.
- **Frituras y grasas de mala calidad:** rebozados, aceites recalentados, grasas trans.
- **Exceso de alcohol:** inflama el hígado y empeora el descanso.
- **Exceso de sal:** favorece la retención de líquidos.

La clave no es la perfección. Una galleta no te inflama; inflamarte es lo que pasa cuando esa galleta es tu día a día.

El plato antiinflamatorio

No necesitas pesar la comida ni contar calorías. Necesitas construir bien el plato. Esta es la proporción que recomiendo a mis pacientes en comida y cena:



- **½ plato · Verduras y hortalizas**
Crudas o cocinadas, de varios colores. Son la base de cada comida.
- **¼ plato · Proteína de calidad**
Pescado, huevo, legumbres, carne magra. Te sacia y mantiene tu masa muscular.
- **¼ plato · Hidratos integrales**
Arroz o pasta integral, quinoa, patata o boniato. Energía estable.
- **+ Grasa saludable y fruta**
Un chorro de AOVE y, de postre, fruta entera o un fermentado.

3 desayunos que desinflan

Bowl de yogur, frutos rojos y nueces

5 MIN

INGREDIENTES

- Yogur natural o kéfir
- Un puñado de arándanos y fresas
- Nueces y una cucharada de semillas de chía
- Canela de Ceilán

CÓMO

1. Pon el yogur en un bol.
2. Añade la fruta, las nueces y la chía.
3. Espolvorea canela. Listo.

Por qué desinfla: fermentados para tu microbiota, omega-3 de las nueces y antioxidantes de los frutos rojos.

Tostada de aguacate y huevo

8 MIN

INGREDIENTES

- Pan integral o de centeno (1 rebanada)
- ½ aguacate
- 1 huevo
- AOVE, sal y pimienta

CÓMO

1. Tuesta el pan y machaca el aguacate encima.
2. Añade el huevo a la plancha o poché.
3. Aliña con AOVE y pimienta.

Por qué desinfla: grasas buenas, proteína saciante y un hidrato integral que no dispara el azúcar.

Tortilla de espinacas con tomate

10 MIN

INGREDIENTES

- 2 huevos
- Un puñado de espinacas frescas
- Tomate natural
- AOVE y orégano

CÓMO

1. Saltea las espinacas y añade el huevo batido.
2. Cuaja la tortilla a fuego medio.
3. Acompaña con tomate aliñado con AOVE.

Por qué desinfla: proteína completa, verdura de hoja verde y la grasa antiinflamatoria del AOVE.

3 comidas y cenas rápidas

Salmón al horno con brócoli y boniato

25 MIN

INGREDIENTES

- 1 lomo de salmón
- Brócoli
- Boniato
- AOVE, limón, ajo y pimienta

CÓMO

1. Hornea el boniato en dados (200°, 20 min).
2. Añade salmón y brócoli los últimos 12 min.
3. Aliña con AOVE, limón y ajo.

Por qué desinflama: omega-3 del salmón, crucífera y un hidrato integral de digestión amable.

Ensalada templada de lentejas

15 MIN

INGREDIENTES

- Lentejas cocidas
- Tomate, pepino y cebolla morada
- Zanahoria rallada
- AOVE, vinagre y comino

CÓMO

1. Enjuaga las lentejas cocidas.
2. Mézclalas con la verdura picada.
3. Aliña con AOVE, vinagre y comino.

Por qué desinflama: fibra y proteína vegetal que cuidan tu microbiota y te mantienen saciada.

Crema de calabaza con huevo (cena ligera)

20 MIN

INGREDIENTES

- Calabaza y zanahoria
- Puerro y un diente de ajo
- 1 huevo cocido
- AOVE y semillas de calabaza

CÓMO

1. Cuece la verdura y tritura con un chorro de AOVE.
2. Sirve con el huevo cocido en mitades.
3. Termina con semillas por encima.

Por qué desinflama: cena cálida, ligera y fácil de digerir, ideal para no irte hinchada a la cama.

5 hábitos que reducen la inflamación

La alimentación es la base, pero no lo es todo. Estos cinco hábitos multiplican los resultados:

1 **Duerme entre 7 y 8 horas**

Dormir poco eleva el cortisol, aumenta la inflamación y dispara los antojos de azúcar al día siguiente. Es el hábito más infravalorado.

2 **Hidrátate de verdad**

Cambia refrescos y zumos por agua e infusiones. Una buena hidratación ayuda a reducir la retención de líquidos.

3 **Muévete cada día**

No hace falta el gimnasio: camina 30 minutos y añade algo de fuerza dos veces por semana. El músculo es antiinflamatorio.

4 **Baja el estrés mantenido**

El estrés crónico inflama tanto como una mala dieta. Busca pausas reales, respiración y desconexión a lo largo del día.

5 **Come con calma y mastica**

Comer rápido y sin masticar es una de las causas más frecuentes de hinchazón y gases. Baja el ritmo en la mesa.

Errores frecuentes al intentar desinflamarte

Si lo has intentado antes y no ha funcionado, probablemente caíste en alguno de estos. No pasa nada: ahora ya los conoces.

- ✓ **Comer muy poco.** Las dietas muy restrictivas estresan al cuerpo, favorecen el efecto rebote y, a la larga, inflaman más.

- ✓ **Obsesionarte con la báscula.** El peso fluctúa por líquidos y hormonas. No mide tu progreso real.

- ✓ **Comprar “productos detox” o light.** No depuran nada. Muchos llevan más azúcar o aditivos de los que crees.

- ✓ **Eliminar gluten o lácteos sin criterio.** Si no hay intolerancia diagnosticada, suele ser innecesario y complica tu vida.

- ✓ **Querer resultados en una semana.** Tu cuerpo no se desinfló en siete días; tampoco se arregla en siete.

- ✓ **Olvidarte del descanso.** Sin dormir y sin gestionar el estrés, ninguna dieta funciona del todo.

Tu reto de 7 días para empezar hoy

Un cambio cada día. Sin agobios, sin tirar nada a la basura. Solo suma:

DÍA 1

Bebe más agua. Cambia refrescos y zumos por agua e infusiones.

DÍA 2

Verdura en comida y cena. Que ocupe la mitad del plato.

DÍA 3

Suma omega-3. Incluye pescado azul o un puñado de nueces.

DÍA 4

Cambia el refinado por integral. Pan, arroz o pasta en su versión integral.

DÍA 5

Muévete 30 minutos. Un paseo cuenta. Hazlo sí o sí.

DÍA 6

Cena ligero y pronto. Mastica con calma y sin pantallas.

DÍA 7

Descansa. Acuéstate antes y apunta a 7-8 horas de sueño.

No busques la perfección. Busca constancia. Eso es lo que cambia un cuerpo de verdad.

EL SIGUIENTE PASO

¿Y si lo hacemos juntas?

Esta guía es el primer paso. Pero cada cuerpo es distinto, y lo que de verdad cambia las cosas es un plan pensado para ti, para tu rutina y para tus síntomas concretos. Así trabajo con mis pacientes:

- 1 **Valoración inicial.** Analizamos tus hábitos, síntomas, objetivos y tu relación con la comida.
- 2 **Plan personalizado.** Diseño una estrategia adaptada a ti para reducir inflamación y mejorar tu bienestar.
- 3 **Educación nutricional.** Aprendes a comer sin miedo, entendiendo qué necesita tu cuerpo.
- 4 **Seguimiento.** Revisamos avances y ajustamos juntas para crear hábitos que duren.

Reserva tu primera videollamada gratuita

Online y presencial en El Viso del Alcor (Sevilla) · WhatsApp 678 78 55 36 ·
@alfonsoborreguero

Empieza hoy

El primer paso no es hacerlo perfecto, sino empezar.

Gracias por leer hasta aquí. Si aplicas aunque sea una sola idea de esta guía, tu cuerpo lo va a notar. Y cuando quieras dar el siguiente paso, estaré encantado de acompañarte.

WEB

www.alfonsoborreguero.com

INSTAGRAM

[@alfonsoborreguero](https://www.instagram.com/alfonsoborreguero)

WHATSAPP

678 78 55 36

CONSULTA

Online y El Viso del Alcor (Sevilla)

Aviso: esta guía tiene una finalidad educativa e informativa y no sustituye una consulta nutricional ni médica personalizada. Si estás embarazada, en periodo de lactancia, tomas medicación o tienes alguna patología o condición diagnosticada, consulta con un profesional de la salud antes de hacer cambios importantes en tu alimentación. La información no constituye un diagnóstico ni un tratamiento.



Documento elaborado por **NMS · Marketing Digital**