



GUIA PRACTICA DE LA

# Dieta antiinflamatoria

Para pacientes oncológicos

eBook V:1

---

2025

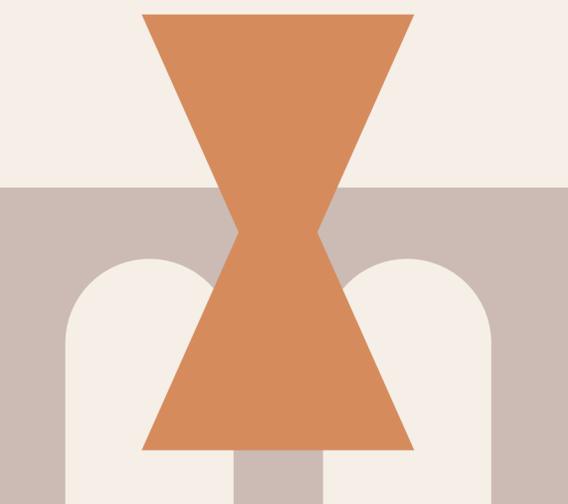
---

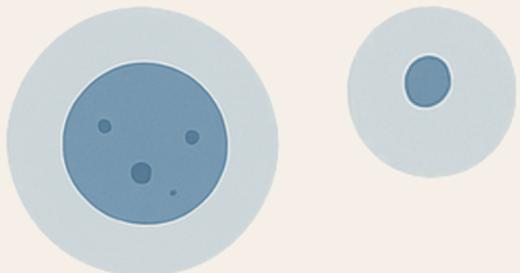
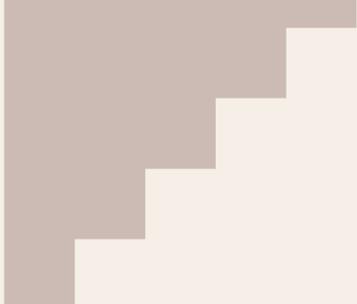
**DR. DANIEL ROJAS**

Cirugía oncológica.

---

**Fuerzamujer.com**





# GUIA PRACTICA DE LA DIETA ANTIINFLAMATORIA

## Índice

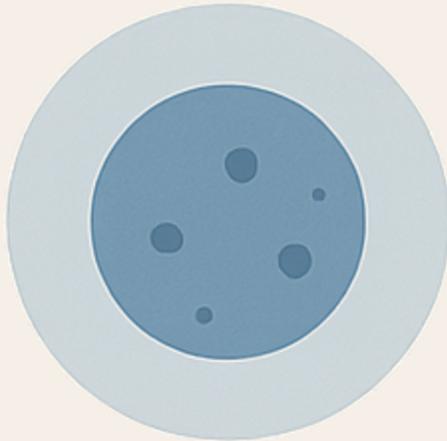
Introducción	1
Principios clave	2
Alimentos antiinflamatorios clave	3
Alimentos proinflamatorios a evitar	4
Ejemplos básicos	5
Ejemplos de snacks	6
Consejos prácticos	7
Base científica	8

eBook V:1

---

2025

---

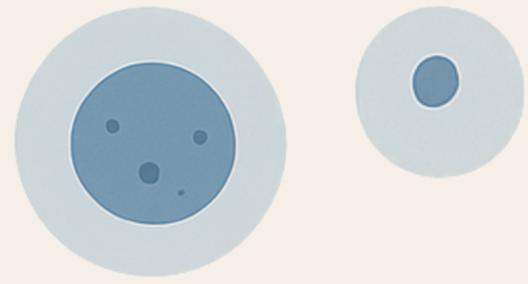


**DR. DANIEL ROJAS**

Cirugía oncológica.

---

**Fuerzamujer.com**

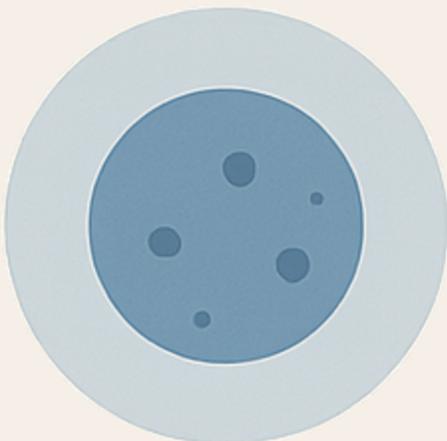


# ¿Que es una dieta antiinflamatoria?

Es un patrón de alimentación que ayuda a reducir la inflamación crónica, mejorar la salud metabólica e inmunológica y complementar el tratamiento de enfermedades como cáncer, artritis, enfermedades cardiovasculares, etc.

No es restrictiva, sino enfocada a elegir bien los alimentos.

*“La ciencia ha demostrado que la alimentación juega un papel crucial en la inflamación y el cáncer (Nature Reviews Immunology, 2017).”*

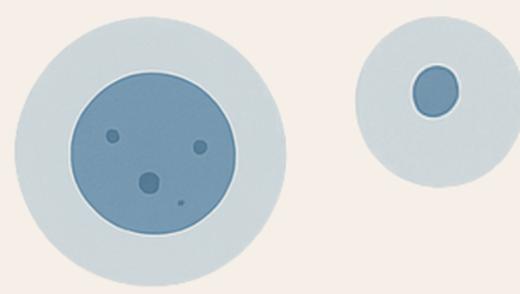


**DR. DANIEL ROJAS**

Cirugía oncológica.

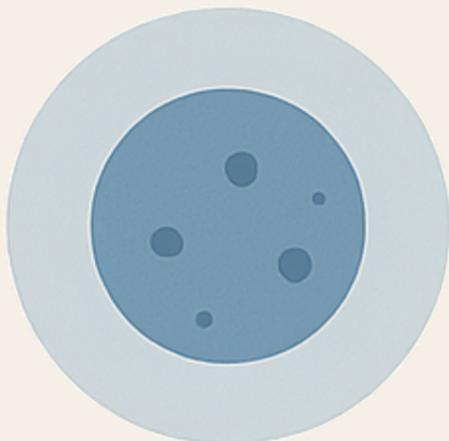
---

**Fuerzamujer.com**



# Principios clave

- Incorporar más alimentos naturales y no procesados.
- Aumentar el consumo de vegetales y frutas coloridas.
- Optar por grasas saludables en lugar de grasas trans.
- Incluir proteínas magras o de origen vegetal.
- Evitar azúcares refinados, embutidos, harinas refinadas y frituras

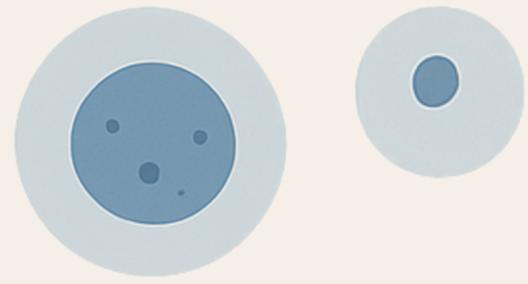


**DR. DANIEL ROJAS**

Cirugía oncológica.

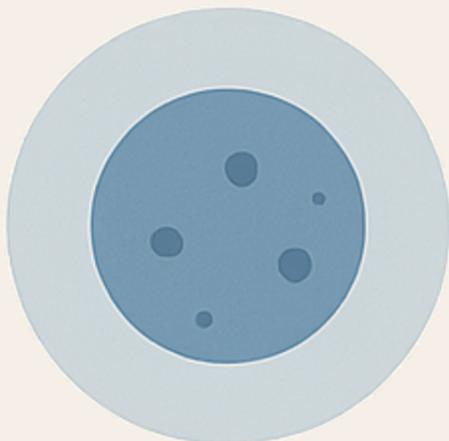
---

**Fuerzamujer.com**



# Alimentos antiinflamatorios clave

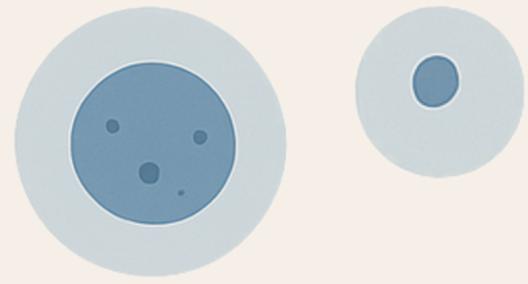
Categoría	Ejemplo
Verduras	Espinaca, kale, brócoli, jitomate, zanahoria.
Frutas	Arándanos, fresas, granada, naranja, papaya.
Grasas saludables	Aguacate, aceite de oliva extra virgen, nueces, semillas.
Proteínas	Pescados grasos [salmón, sardina], pollo orgánico, tofu, legumbres.
Especias	Cúrcuma, jengibre, ajo, canela.
Otros	Yogurt natural, té verde, avena integral, cacao puro.



**DR. DANIEL ROJAS**

Cirugía oncológica.

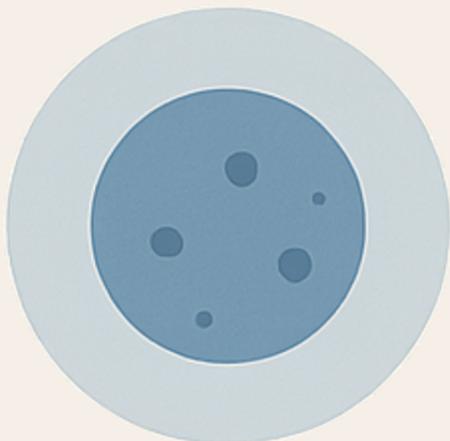
[Fuerzamujer.com](http://Fuerzamujer.com)



# Alimentos

## Proinflamatorios a **evitar**

- Azúcar refinada y bebidas azucaradas.
- Harinas blancas [galletas, pan, pan dulce]
- Carnes procesadas [salchicha, chorizo, etc.]
- Frituras y fast food [alitas, hamburguesas]
- Margarina y aceites vegetales refinados.

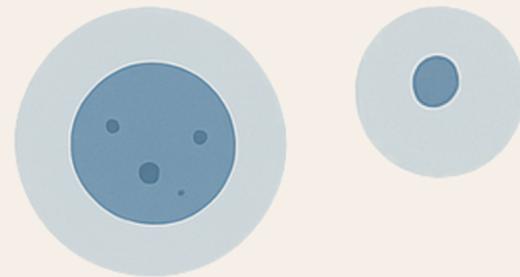


**DR. DANIEL ROJAS**

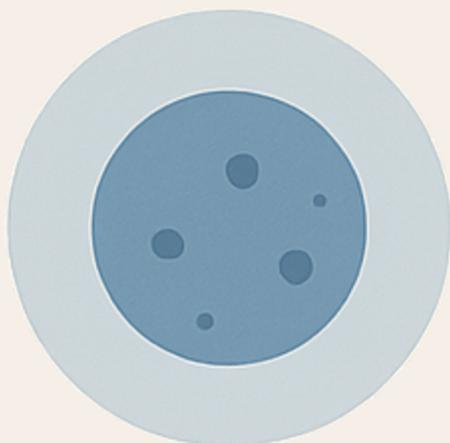
Cirugía oncológica.

[Fuerzamujer.com](http://Fuerzamujer.com)

# Ejemplos básicos



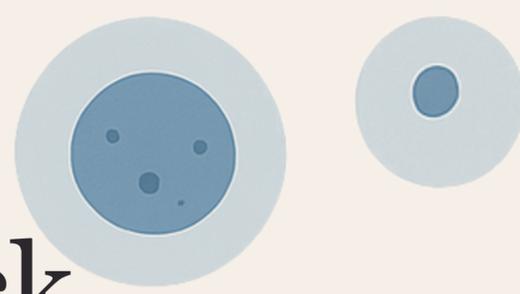
<b>Desayuno</b>	<b>Comida</b>	<b>Cena</b>
Avena cruda reposada en leche ligh deslactosada, frutos rojos, semillas de chia y curcuma.	Ensalada tibia de quinoa, espinaca, garbanzos, jitomate cherry y aderezo de aceite de oliva y limón	Crema de calabaza con cúrcuma y jengibre
Pan de masa madre, aguacate, 1 huevo pochado, Cafe o te	Salmón al horno con cúrcuma, puré de camote y espárragos	Tostadas de maíz con hummus, aguacate y zanahoria rallada
Smoothie de espinaca, mango, jengibre y leche vegetal o deslactosada ligh.	Fajitas de pollo con pimientos, arroz integral y guacamole	Ensalada de lentejas con pepino, hierbabuena y limón



**DR. DANIEL ROJAS**

Cirugía oncológica.

**Fuerzamujer.com**



# Ejemplos de snack

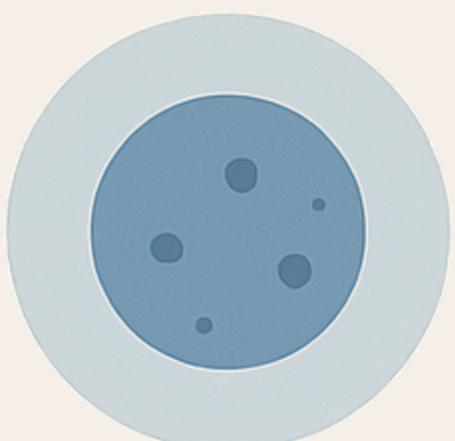
- Yogurt natural con chía y canela.
- Frutos secos y nueces.
- Fruta fresca [piña, papaya, granada]
- Smoothie verde: espinacas, piña, jengibre fresco y leche de almendras.

## **Consejos:**

**Si hay náuseas:** Priorizar snacks fríos [paletas de fruta + jengibre y evitar olores fuertes]

**Si hay mucositis:** Texturas cremosas [pures, pudines] y evitar ácidos.

**Si hay diarrea:** Añadir probióticos [Kefir, yogur] y evitar fibra insoluble [semillas enteras]

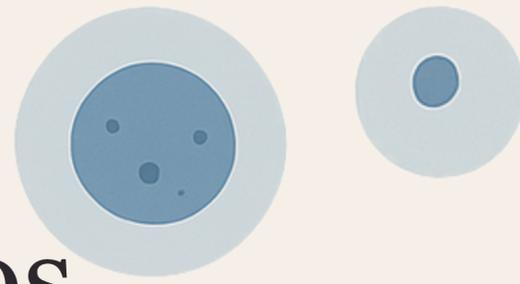


**DR. DANIEL ROJAS**

Cirugía oncológica.

---

**Fuerzamujer.com**



# Consejos prácticos

- **Escucha a tu cuerpo:**

- Come cuando tengas hambre, aunque sean pequeñas porciones.
- Prioriza alimentos frescos y nutritivos, incluso si solo toleras unos pocos.

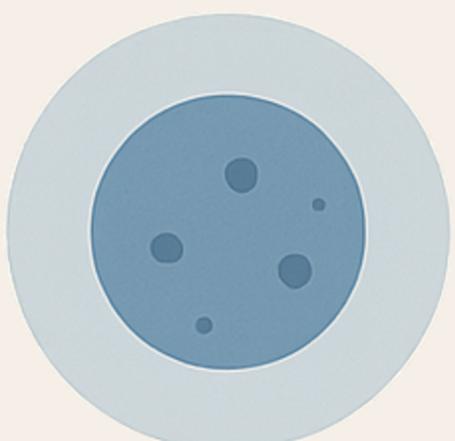
- **Mantente hidratado:**

- Bebe agua, infusiones o caldos a lo largo del día.
- Si tienes náuseas, prueba con cubitos de hielo de jugo natural o té de jengibre.

- **Combate la fatiga con nutrición inteligente:**

- Incluye proteínas en cada comida [huevo, legumbres, pescado].
- Snacks energéticos como aguacate, frutos secos o dátiles pueden ayudar.

"Cada bocado cuenta. Pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia en tu bienestar. ¡Tú puedes!"

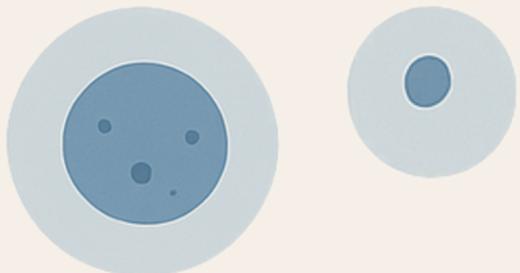


**DR. DANIEL ROJAS**

Cirugía oncológica.

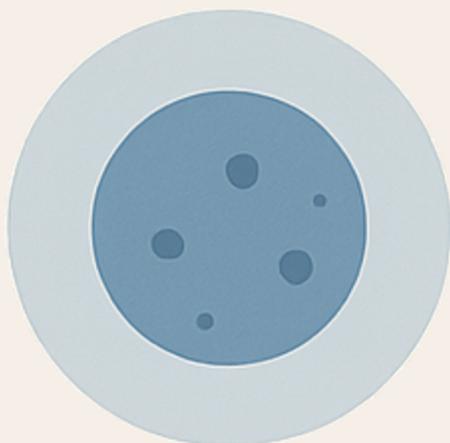
---

**Fuerzamujer.com**



# Base científica

- Nature Reviews Immunology – The Anti-Inflammatory Power of Food
- NIH / Journal of Oncology – Anti-Inflammatory Dietary Patterns and Cancer Risk
- World Cancer Research Fund [WCRF]:
- Informe sobre dieta y prevención de cáncer: <https://www.wcrf.org/dietandcancer>
- American Institute for Cancer Research [AICR]:
- Alimentos con propiedades antiinflamatorias y anticancerígenas: <https://www.aicr.org/cancer-prevention/food-facts/>



**DR. DANIEL ROJAS**

Cirugía oncológica.

---

**Fuerzamujer.com**