

*PROGRAMA 360° PARA LA TRANSICIÓN HORMONAL FEMENINA A PARTIR DE LOS 40*

# **ENCAMBIO**

**LIBERA TU SALUD**



# Dieta antiinflamatoria



Encontrarás ciertas palabras en color verde, su definición está en nuestro glosario de términos.

**LIBERA TU SALUD**

# Dieta antiinflamatoria



La inflamación crónica es una de las grandes enemigas silenciosas de la salud femenina, especialmente durante la perimenopausia y la menopausia. Aunque el cuerpo utiliza la inflamación como un mecanismo natural de defensa, cuando esta se mantiene de forma constante puede alterar funciones clave como el **equilibrio hormonal, el metabolismo, la digestión y hasta el estado de ánimo**. Durante esta etapa, los cambios hormonales pueden volver al cuerpo más sensible a los procesos inflamatorios. Por eso, una alimentación antiinflamatoria no solo busca reducir molestias físicas, sino también calmar al cuerpo desde adentro, estabilizar los niveles hormonales y favorecer una sensación de bienestar integral.

**Adoptar este tipo de alimentación significa elegir con conciencia: más alimentos naturales, coloridos y ricos en compuestos bioactivos —como antioxidantes, omega-3 y fitonutrientes— que protegen las células del estrés oxidativo y ayudan a modular la respuesta inflamatoria. No se trata de restringir, sino de nutrir con intención. Comer para sanar, para equilibrar y para acompañar a tu cuerpo en esta nueva etapa con suavidad, energía y presencia.**

# En este artículo aprenderás:

- Qué es y en qué consiste una dieta antiinflamatoria
- Por qué la inflamación silenciosa es común durante el climaterio
- Qué alimentos incluir y cuáles reducir para construir tu propio patrón antiinflamatorio
- Ejemplo de un día de alimentación antiinflamatoria, adaptado al estilo mexicano



# ¿Qué es la inflamación y qué tiene que ver con esta transición femenina?



La inflamación es una respuesta natural del cuerpo ante una amenaza: puede ser una herida, una infección o incluso el estrés. En condiciones normales, es un proceso útil que ayuda a sanar. El problema comienza cuando esta inflamación se vuelve crónica y silenciosa, es decir, cuando se mantiene activa por mucho tiempo, aún sin una causa clara.

## ¿Y qué sucede en estas etapas?

Durante esta etapa, ocurren varios cambios fisiológicos que pueden activar o intensificar procesos inflamatorios.

### 1. Disminución de estrógenos

Los estrógenos tienen un efecto protector y antiinflamatorio natural en el cuerpo. Cuando sus niveles bajan, ese “escudo” se pierde, lo que permite que aumenten las moléculas proinflamatorias Citoquinas (Proteínas que regulan la respuesta del sistema inmune) en sangre.

## **2. Aumento de grasa visceral**

Muchas mujeres notan un cambio en la distribución de la grasa corporal (más en abdomen). La **grasa visceral** (grasa que se acumula alrededor de los órganos internos), especialmente alrededor de órganos, es **metabólicamente activa y proinflamatoria**: libera sustancias que promueven inflamación y resistencia a la insulina. La grasa visceral es necesaria para la protección de los órganos, sin embargo, cuando se encuentra en exceso, afecta al funcionamiento de éstos.

## **4. Cortisol y estrés crónico**

Los cambios hormonales pueden afectar el **eje HPA** (hipotálamo–hipófisis–adrenal), que regula la respuesta al estrés. Cuando este eje se desequilibra, el cuerpo puede permanecer en un estado de alerta constante, liberando más cortisol, la hormona del estrés. Si el cortisol se mantiene elevado por largos períodos, el cuerpo interpreta que necesita “sobrevivir” y prioriza la liberación de glucosa y la acumulación de grasa —especialmente en el abdomen—, lo que aumenta la inflamación sistémica.

Además, el exceso de cortisol impacta en la calidad del sueño, la masa muscular y el equilibrio hormonal, generando un círculo vicioso de fatiga, ansiedad e inflamación.

## **3. Resistencia a la insulina**

Durante la perimenopausia y la menopausia, el cuerpo puede volverse menos sensible a la insulina, lo que provoca niveles más altos de glucosa e insulina en sangre. Este desequilibrio activa procesos inflamatorios internos. La baja de estrógenos también influye, ya que esta hormona ayuda a mantener la sensibilidad a la insulina. Cuando disminuye, se altera el metabolismo, el apetito y la forma en que el cuerpo usa la energía.

## **5. Cambios en la microbiota**

La microbiota intestinal también atraviesa cambios significativos. La disminución de estrógenos puede alterar el equilibrio entre bacterias beneficiosas y perjudiciales, dando lugar a una **disbiosis** (reducción en la diversidad bacteriana que afecta la función digestiva y el metabolismo hormonal). Además, puede aumentar la permeabilidad intestinal, lo que significa que la barrera que protege el intestino se vuelve más “porosa”. Esto permite el paso de toxinas y fragmentos bacterianos (endotoxinas) al torrente sanguíneo, activando constantemente al sistema inmunológico. Como resultado, se genera una inflamación sistémica de bajo grado, que puede manifestarse en síntomas como fatiga, dolor articular, niebla mental o resistencia a la insulina.

# La inflamación crónica no controlada actúa como un “fuego silencioso” que desgasta al cuerpo lentamente

Durante esta transición, el cuerpo atraviesa un terreno biológico más “inflamable”, donde las hormonas, la grasa corporal, el estrés y el intestino contribuyen a un entorno inflamatorio silencioso. Por eso es tan importante acompañar esta etapa con una alimentación antiinflamatoria que ayude a controlar y mejorar los síntomas de la inflamación.

Te estarás preguntando... **¿Por qué es tan importante controlarla?** Ya platicamos cómo se genera la inflamación en el cuerpo a causa del climaterio, pero ahora platicaremos del por qué es tan importante mantener al margen la inflamación. Aunque no siempre se siente, puede estar detrás de muchos síntomas que las mujeres suelen normalizar en esta etapa como:

Potenciales síntomas de inflamación	Inflamación crónica sin control puede terminar en:
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fatiga constante o sensación de “cansancio sin razón”.</li><li>• Dificultad para perder peso, especialmente en abdomen.</li><li>• Dolores articulares o musculares frecuentes.</li><li>• Cambios en el estado de ánimo (ansiedad, irritabilidad, tristeza).</li><li>• Problemas digestivos como inflamación, gases o estreñimiento.</li><li>• Alteraciones en el sueño o dificultad para conciliarlo.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Diabetes tipo 2</li><li>• Enfermedades cardiovasculares</li><li>• Osteoporosis</li><li>• <b>Enfermedades neurodegenerativas</b> (como Alzheimer, trastornos que dañan progresivamente las neuronas)</li><li>• <b>Cánceres hormonodependientes</b> (Tumores que crecen estimulados por hormonas)</li></ul>

Controlar la inflamación es cuidar tu salud presente y también tu salud futura. Es una inversión amorosa y sabia para vivir esta nueva etapa con más claridad mental, energía, ligereza y plenitud. Los cambios hormonales y metabólicos del climaterio no se quedan en síntomas pasajeros, sino que pueden incrementar el riesgo de problemas a largo plazo.

Por ello, te recomendamos consultar el artículo dentro de este programa titulado: “Complicaciones en la salud durante la Menopausia”, donde profundizamos en cómo estas alteraciones impactan en la salud cardiovascular, ósea y metabólica, y qué estrategias podemos adoptar para prevenirlas y mantener el bienestar integral.

# Entonces, ¿Qué es una dieta antiinflamatoria?

Una dieta antiinflamatoria es un patrón de alimentación basado en el consumo habitual de alimentos que ayudan al cuerpo a regular su respuesta inmune, reducir el **estrés oxidativo** (desequilibrio entre radicales libres y defensas antioxidantes), mantener la salud intestinal y equilibrar las hormonas, lo cual favorece un estado metabólicamente más estable y menos inflamado. No se trata de una lista de “prohibiciones”, sino de un estilo de vida sostenido en el tiempo, con evidencia científica que respalda su impacto positivo en **enfermedades crónicas** (padecimientos de larga duración y progresión lenta), salud hormonal, longevidad y bienestar integral.

Este tipo de alimentación:

- Prioriza alimentos reales, frescos y naturales: frutas, verduras, especias, semillas, pescados, legumbres, granos enteros, grasas saludables.
- Reduce aquellos que promueven inflamación: ultraprocesados, azúcares añadidos, harinas refinadas, aceites vegetales industriales, alcohol y carnes procesadas.
- También cuida otros factores como el horario de las comidas, el estrés, el sueño y la salud intestinal, que influyen directamente en los procesos inflamatorios del cuerpo.



# Claves fundamentales de una dieta antiinflamatoria

Pilar	¿Qué implica?	¿Por qué es importante?
<b>Alimentos reales y coloridos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prioriza frutas y verduras ricas en antioxidantes y compuestos bioactivos (berries, hojas verdes, cúrcuma y jengibre).</li><li>• Incluye leguminosas, granos enteros, semillas y frutos secos.</li><li>• Usa grasa saludables: aceite de oliva, aguacate, omega-3 de pescados grasos.</li><li>• Consumir proteínas de alta calidad: pescado, huevo, pollo, tofu y leguminosas.</li></ul>	Aportan antioxidantes, fitoquímicos y nutrientes que modulan la inflamación.
<b>Reducción de alimentos proinflamatorios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Evita azúcar añadida, harinas refinadas, frituras, embutidos, alcohol en exceso y productos ultraprocesados.</li><li>• Cuidado con el exceso de omega-6 (aceites vegetales industriales) y sodio oculto.</li></ul>	Disminuyen las señales inflamatorias crónicas y reducen la carga metabólica (esfuerzo que hace el cuerpo para procesar lo que comes).
<b>Ritmo de comida y ayuno fisiológico (Periodo natural sin comer, como el que ocurre al dormir)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Escucha a tu cuerpo: respeta señales de hambre y saciedad.</li><li>• Un ayuno nocturno de 12 horas puede favorecer a la inflamación (depende de la persona, encontrarás un artículo específicamente del tema).</li></ul>	Da tiempo al cuerpo de reparar tejidos, modular hormonas y mejorar la sensibilidad a la insulina.
<b>Salud intestinal como eje central</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apuesta por alimentos con prebióticos (plátano verde, avena, espárragos, ajo) y probióticos naturales (kéfir, yogur sin azúcar, chucrut).</li><li>• Reduce el estrés y cuida tu descanso (la microbiota es sensible a ellos).</li><li>• Comer en calma y masticar bien también es medicina digestiva.</li></ul>	Intestino sano = menos inflamación, mejor absorción de nutrientes y equilibrio hormonal.
<b>Estilo de vida antiinflamatorio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dormir bien (idealmente 7-8 hrs de calidad).</li><li>• Mover el cuerpo todos los días (caminar, bailar, yoga y fuerza).</li><li>• Regular el estrés: respiración consciente, meditación, contacto con la naturaleza.</li><li>• Construir relaciones sanas y tiempo de calidad contigo misma.</li></ul>	Estos hábitos bajan cortisol, equilibran el sistema inmune y apoyan una salud integral y sostenible

# Ejemplo de un día de alimentación antiinflamatoria

tiempo de comida	date una idea	menú
Desayuno		Toast de aguacate con huevo + té matcha
Snack		Yogurt griego con berries y chía
Comida		Pescado al ajillo, arroz integral con brócoli + agua de jamaica con canela y cúrcuma endulzada con stevia
Cena		Pan tostado de granos enteros con hummus, jitomate rebanado, aceite de oliva y ajonjolí + té de manzanilla con cúrcuma

# Ejemplo adaptado a la dieta mexicana

tiempo de comida	date una idea	menú
Desayuno		Tostadas de maíz horneadas con aguacate, jitomate y huevo + atole de avena y amaranto con leche de almendras y canela
Snack		Papaya con limón y chía
Comida		Sopa de frijol con epazote, ensalada de nopal, tacos de pescado con tortilla de maíz + agua de jamaica con canela y cúrcuma endulzado con stevia
Cena		Ensalada de quelites con queso fresco, granos de maíz y calabaza + té de manzanilla con cúrcuma

# Ahora que lo sabes...



1 La inflamación crónica no siempre se ve, pero se siente: en el cansancio que no se va, en el cuerpo que duele, en la digestión que se complica, en el ánimo que fluctúa. Durante esta transformación hormonal, este fuego silencioso puede intensificarse por los cambios hormonales, el estrés, el insomnio, la alimentación moderna y el olvido de una misma.

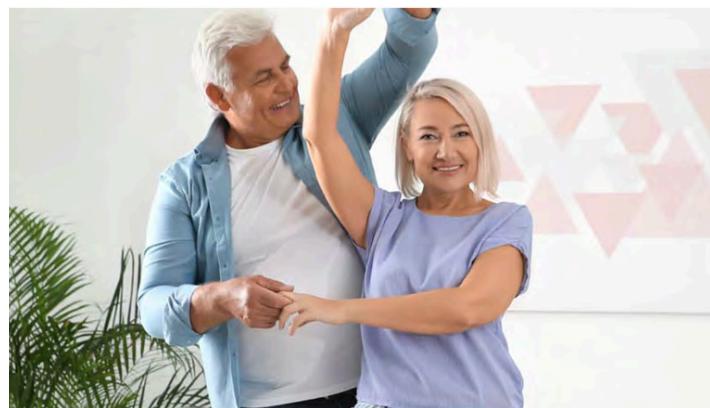


2 Pero aquí viene la buena noticia: **tú tienes el poder de influir en ese proceso todos los días**, y la forma más amorosa y sabia de hacerlo es a través de lo que eliges poner en tu plato, cómo te hablas, cuánto descansas, cómo respiras y qué espacios creas para volver a ti.



3 Una dieta antiinflamatoria no es una dieta más. Es un estilo de vida que acompaña a tu cuerpo en esta nueva etapa, que lo nutre en lugar de exigirle, que lo escucha en lugar de callarlo, que lo abraza en lugar de castigarlo. No necesitas hacerlo perfecto. Solo necesitas empezar. Con un desayuno más consciente, con una cena más ligera, con un día más conectado a lo que tu cuerpo realmente necesita. **Porque esta etapa no es el final. Es tu renacer. Y mereces vivirlo con plenitud, claridad y salud.**

# Artículos relacionados que te permitirán conocer más y que encontrarás en nuestra página



## Entendiendo la inflamación

Si quieras comprender a fondo qué es la inflamación y por qué puede ser tan silenciosa como poderosa, lee nuestro artículo donde te explicamos sus causas, tipos y cómo identificar si está presente en tu cuerpo.

[https://liberatusalud.com/blogs/conoce-mas/entendiendo-la-inflamacion?\\_pos=1&\\_sid=9bb47c06d&\\_ss=r](https://liberatusalud.com/blogs/conoce-mas/entendiendo-la-inflamacion?_pos=1&_sid=9bb47c06d&_ss=r)



## ¿Qué recomiendan los nutriólogos para combatir la inflamación?

En este artículo encontrarás consejos prácticos, sostenibles y fáciles de aplicar en tu día a día para iniciar un camino más antiinflamatorio desde la nutrición.

[https://liberatusalud.com/blogs/recomendaciones/que-recomiendan-los-nutriologos-para-combatir-la-inflamacion?\\_pos=8&\\_sid=9bb47c06d&\\_ss=r](https://liberatusalud.com/blogs/recomendaciones/que-recomiendan-los-nutriologos-para-combatir-la-inflamacion?_pos=8&_sid=9bb47c06d&_ss=r)

## Envejecimiento e inflamación

¿Sabías que el envejecimiento y la inflamación están profundamente conectados? Explora nuestro artículo para descubrir cómo este proceso impacta tu salud y qué puedes hacer para ralentecerlo de forma natural.

[https://liberatusalud.com/blogs/conoce-mas/envejecimiento-e-inflamacion?\\_pos=2&\\_sid=9bb47c06d&\\_ss=r](https://liberatusalud.com/blogs/conoce-mas/envejecimiento-e-inflamacion?_pos=2&_sid=9bb47c06d&_ss=r)



## Los 15 mejores alimentos antiinflamatorios

Aprende cuáles son, cómo combinarlos y por qué te ayudan a sentirte más ligera y en equilibrio.

[https://liberatusalud.com/blogs/alimentacion-y-nutricion/los-15-mejores-alimentos-antiinflamatorios?\\_pos=13&\\_sid=9bb47c06d&\\_ss=r](https://liberatusalud.com/blogs/alimentacion-y-nutricion/los-15-mejores-alimentos-antiinflamatorios?_pos=13&_sid=9bb47c06d&_ss=r)



## Referencias

1. Calder, P. C. (2020). Nutrition, immunity and COVID-19. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 3(1), 74–92.  
<https://doi.org/10.1136/bmjnph-2020-000085>
2. Franceschi, C., Garagnani, P., Parini, P., Giuliani, C., & Santoro, A. (2018). Inflammaging: a new immune–metabolic viewpoint for age-related diseases. *Nature Reviews Endocrinology*, 14(10), 576–590. <https://doi.org/10.1038/s41574-018-0059-4>
3. Grosso, G., Galvano, F., Marventano, S., Malaguarnera, M., Bucolo, C., Drago, F., & Caraci, F. (2014). Omega-3 fatty acids and depression: scientific evidence and biological mechanisms. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*, 2014, 313570.  
<https://doi.org/10.1155/2014/313570>
4. Li, C., Ford, E. S., Zhao, G., Balluz, L. S., Giles, W. H., & Liu, S. (2011). Association between concentrations of C-reactive protein and use of plant-based diets among adults in the United States. *The Journal of Nutrition*, 141(2), 243–248.  
<https://doi.org/10.3945/jn.110.128660>
5. Menopause Society. (2022). *The 2022 hormone therapy position statement of The Menopause Society*.  
<https://www.menopause.org>
6. Minihane, A. M., Vinoy, S., Russell, W. R., Baka, A., Roche, H. M., Tuohy, K. M., ... & Calder, P. C. (2015). Low-grade inflammation, diet composition and health: current research evidence and its translation. *British Journal of Nutrition*, 114(7), 999–1012. <https://doi.org/10.1017/S0007114515002093>
7. Sánchez-Rodríguez, M. A., Zacarías-Flores, M., Arronte-Rosales, A., Correa-Muñoz, E., & Mendoza-Núñez, V. M. (2007). Menopause as risk factor for oxidative stress. *Menopause*, 14(3), 572–577. <https://doi.org/10.1097/gme.0b013e31802f4442>



# PROGRAMA ENCAMBIO

LIBERA TU SALUD