

DIETA | antiinflamatoria | de clinalgia

**Reduce la inflamación
y mejora tu salud articular**



DIETA | antiinflamatoria | de clinalgia

Nuestro protocolo, basado en un bajo consumo de carbohidratos con bajo impacto inflamatorio y glucémico, grasas saludables y una cantidad rica en proteínas de alta calidad, ha demostrado ser **una estrategia eficaz** en el manejo de la fibromialgia y los síndromes de sensibilización central.



DIETA **antiinflamatoria** | **de clinalgia**

Cada persona experimenta el dolor crónico de manera única, por ello, en Clinalgia disponemos de **un gabinete formado por expertos dietistas**.

La combinación de un protocolo nutricional antiinflamatorio, ozonoterapia, ejercicio y fisioterapia permite **un enfoque integral y personalizado para aliviar el dolor y mejorar tu calidad de vida**.



DIETA **antiinflamatoria** | de **clinalgia**

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- **Reducción de la inflamación crónica**, un factor clave en muchas enfermedades dolorosas, como la artritis y la fibromialgia.
- **Mejora en la sensibilidad al dolor**: Estudios sugieren que la dieta cetogénica puede alterar las vías del dolor en el cerebro.
- **Aumento** de los niveles de neurotransmisores como la **serotonina y la noradrenalina**, que están involucrados en la regulación del estado de ánimo y la percepción del dolor.
- **Pérdida de peso**, lo que alivia el dolor en las articulaciones al reducir la carga sobre ellas.
- **Estabilización de los niveles de azúcar en sangre**.



DIETA antiinflamatoria | de clinalgia

IMPORTANTE:

La aplicación de este protocolo debe realizarse bajo supervisión profesional.

En Clinalgia diseñamos estrategias nutricionales personalizadas, adaptadas a cada paciente según su edad, sexo, nivel de actividad física y condiciones de salud.

Te contamos paso a paso cómo aplicar nuestra dieta en tu día a día.

**Alimentos que
reducimos en un
protocolo
antiinflamatorio.**

Almidón

- Harina y derivados (panes y dulces)
- Pan, pasta
- Cereales
- Arroz
- Maíz
- Legumbres
- Rebozados

Azúcar y alimentos azucarados

- Galletas, pastas, bollería
- Chocolate, confituras
- Helados
- Zumos
- Refrescos gaseosos (coca cola, fanta...)
- Bebidas deportivas

Leche animal

Margarinas, aceites refinados

Otros alimentos a moderar:

Frutas Frutas con un alto índice glucémico

Alcohol (excepto vino tinto en ocasiones especiales)

Patatas, boniato, chirivía

*Este protocolo se adapta a cada persona según sus necesidades y objetivos. En consulta personalizamos las recomendaciones para optimizar tu bienestar sin restricciones innecesarias

Alimentos que priorizamos en un protocolo antiinflamatorio

Se priorizan fuentes de hidratos de carbono con bajo impacto inflamatorio y glucémico, adaptando la cantidad a las necesidades del paciente.

Verduras

Verduras frescas en abundancia, especialmente de hoja verde (brócoli, calabacín, berenjena, espinacas, espárragos, coles, judías verdes...).

Tubérculos como zanahoria, remolacha o colinabo pueden incluirse en pequeñas cantidades

Proteína

- **Carnes de buena calidad:** pollo, pavo, ternera, cerdo ibérico, cordero, conejo, priorizando siempre carnes de pasto o ecológicas.

- **Pescados grasos ricos en omega-3:** salmón, caballa, sardinas, atún.

- **Huevos:** tomar sin miedo

Lácteos

Según tolerancia individual

- Mantequilla y ghee.
- Quesos.
- Yogur natural y kéfir sin azúcar preferiblemente enteros y de buena calidad.

Grasas

- Aceite de coco virgen extra.
- Nata de coco sin aditivos ni azúcares añadidos.

Aguacate, aceitunas.

Bebidas

- Café (sin leche, sin azúcar).
- Té e infusiones.
- Estevia como endulzante.

Se permite tomar pequeñas cantidades de:

FRUTOS SECOS

(nueces de macadamia, nueces, avellanas, almendras).
Fuentes naturales de antioxidantes y bajo impacto glucémico

Un puñado al día. **NO FRITOS**

No tomar cacahuetes, pistachos, anacardos y kikos de maíz.

BAYAS

(frambuesas, moras, fresas, arándanos, coco).

Un puñado al día.



DIETA antiinflamatoria de clinalgia

EJEMPLO DE MENÚ BAJO EN CARBOHIDRATOS

Desayuno

Café o té (sin azúcar, opcional con leche vegetal o ghee).
Revuelto con jamón ibérico, verduras y queso curado.
Huevos fritos con espinacas y aguacate.
Bol de yogur natural entero con nueces, bayas y semillas (o kéfir de coco si hay sensibilidad a los lácteos).

Media mañana y merienda

(opcional según apetito y necesidades)

1 puñado de frutos secos o bayas.
Palitos de pepino, apio o pimiento con mayonesa casera, guacamole o hummus bajo en carbohidratos.
Queso curado con nueces y aceitunas.
Huevos cocidos o lonchas de jamón ibérico.

Comida

Ensalada de hojas verdes con aguacate, aceitunas, semillas y aliño de aceite de oliva virgen extra y limón.
Salmón a la plancha con verduras

Cena

Crema de calabacín con taquitos de jamón
Pechuga de pavo con especias antiinflamatorias y guarnición de champiñones salteados.

DIETA
antiinflamatoria

de
clinalgia

¡IMPORTANTE!

**Basar tu dieta en
verduras y grasas
saludables,
complementando con
proteína de ALTO VALOR
NUTRICIONAL, es la
clave**



■ VERDURA
■ GRASA
■ PROTEÍNA

Francisco Javier Hidalgo Tallón

MD, PhD, DDS

Dolor y Neurociencias

Experto en Disfunción Craneomandibular y Dolor Bucofacial

Experto en Ecografía Musculoesquelética

Experto en Anestesiología y Terapéutica del Dolor

Grupo de Investigación en Cefaleas, Fibromialgia y Psicotropos de la Junta de Andalucía (CTS 502)

Director de la Cátedra de Ozonoterapia y Dolor Crónico de la Universidad Católica de Murcia (UCAM)

CLÍNICA DEL DOLOR MURCIA
Avenida Libertad 3
30009 Murcia (España)
968 281 625
administracion@clinalgia.com

MÁS DE 25 AÑOS
REVOLUCIONANDO
EL CUIDADO DE LA SALUD

clinalgia
MEDICINA DEL DOLOR CRÓNICO
Ozonoterapia

