Educación para pacientes

Alimentación antiinflamatoria

Patrón mediterráneo · Guía práctica para la consulta

Dr. Senador Morán Sánchez

Especialista en Aparato Digestivo · N.º Colegiado 30/6202
Doctor en Medicina y Cirugía

Citas online: TopDoctors | Doctoralia

1. Una alimentación mediterránea con potencial antiinflamatorio

Esta guía ayuda a mejorar la calidad de la alimentación. Se dirige a adultos que pueden seguir una dieta variada; las cantidades y las adaptaciones deben revisarse en consulta.

No es una dieta «detox», ni una cura de la inflamación. El patrón mediterráneo puede mejorar algunos marcadores inflamatorios y la salud general, pero no sustituye medicamentos ni trata por sí solo una enfermedad inflamatoria.

Las prioridades

• Comer más verduras, fruta entera, legumbres y cereales integrales.

• Usar aceite de oliva virgen extra (AOVE), pescado y frutos secos como fuentes habituales de grasas.

• Alternar proteínas vegetales, pescado, huevos y cantidades moderadas de aves.

• Reducir embutidos, bollería, refrescos, bebidas azucaradas y productos de escasa calidad nutricional.

• No retirar gluten, lácteos, tomate, pimiento o legumbres solo por etiquetarlos como «inflamatorios». Las exclusiones requieren una indicación individual.

• No añadir vino u otras bebidas alcohólicas buscando un beneficio. No necesita comprar superalimentos ni suplementos.

Cómo organizar el plato

Como recurso práctico, dedique aproximadamente la mitad del plato a hortalizas, un cuarto a una fuente de proteína y otro cuarto a cereal integral o patata. En platos de legumbres, estas ya aportan proteína e hidratos: complete con verduras, sin necesidad de añadir carne.

Tome fruta entera de postre o entre horas. Use agua como bebida habitual y aceite de oliva para aliñar o cocinar. El esquema del plato es una herramienta educativa, no una prescripción calórica.

Objetivo: un patrón que pueda mantener durante meses y años, no una restricción intensa durante unos días.

Alimentación antiinflamatoria

Patrón mediterráneo · Guía práctica para la consulta

Dr. Senador Morán Sánchez
Especialista en Aparato Digestivo · N.º Colegiado 30/6202
Doctor en Medicina y Cirugía
Citas online: TopDoctors | Doctoralia

2. Frecuencias y raciones orientativas

Frecuencias basadas principalmente en las recomendaciones de AESAN. Las raciones siguientes son orientaciones prácticas para adultos, no cantidades universales.

Grupo	Frecuencia	Aplicación práctica
Hortalizas	Al menos 3 raciones/día	Repartir entre comida y cena; combinar crudas y cocinadas según tolerancia.
Fruta entera	2-3 raciones/día	Una pieza mediana o un cuenco equivalente. El zumo no la sustituye.
Legumbres	Al menos 4 raciones/semana	Lentejas, garbanzos, alubias; también hummus. Aumentar progresivamente.
Frutos secos	3 o más raciones/semana; hasta una diaria	Un puñado pequeño, unos 20-30 g, sin sal ni azúcar.
Pescado	3-4 raciones/semana	Alternar blanco y azul; elegir con frecuencia sardina, caballa, salmón o trucha.
Cereales y tubérculos	Ajustar a necesidades y actividad	Priorizar pan, avena, arroz y pasta integrales; patata como alternativa.
Lácteos o alternativa	Según necesidades; habitualmente 1-2 raciones/día	Leche o yogur natural; si se sustituyen, preferir soja sin azúcar enriquecida en calcio.
Huevos	Hasta 4/semana en esta propuesta	Referencia general AESAN; individualizar según el conjunto de la dieta.
Carne	Máximo 3 raciones/semana	Priorizar aves o conejo; dejar la roja para consumo ocasional y minimizar embutidos.
AOVE y agua	A diario	Aceite de oliva virgen extra como grasa principal; agua como bebida habitual.

Tamaños para empezar a ajustar en consulta

Alimento	Ración orientativa
Legumbre cocida	150-200 g
Pescado / ave	120-150 g / 100-150 g de parte comestible
Arroz o pasta	60-80 g en seco; ajustar a necesidades
Pan integral	40-60 g
Patata	150-200 g cocida o asada
Hortalizas	150-200 g por ración

Priorice al menos 25 g/día de fibra procedente de alimentos si la situación clínica lo permite. Auméntela de forma gradual, no de golpe. La OMS recomienda menos de 5 g de sal al día, contando la presente en los alimentos.

No se fija una cantidad de calorías: se deben adaptar pan, cereales, patata, aceite y proteína al apetito, peso, actividad física, edad y situación clínica. No reduzca raciones si existe pérdida de peso involuntaria o desnutrición.

Alimentación antiinflamatoria

Patrón mediterráneo · Guía práctica para la consulta

Dr. Senador Morán Sánchez
Especialista en Aparato Digestivo · N.º Colegiado 30/6202
Doctor en Medicina y Cirugía
Citas online: TopDoctors · Doctoralia

3. Menú orientativo · semana 1

Propuesta culinaria elaborada para esta guía; no es un menú oficial de una sociedad científica. Puede intercambiar días y sustituir alimentos por equivalentes de su grupo.

Día	Desayuno	Comida	Cena
Lunes	Yogur natural con avena y kiwi	Lentejas con zanahoria y espinacas; ensalada de tomate	Tortilla de 2 huevos con calabacín; pan integral
Martes	Pan integral con tomate y AOVE; leche o soja enriquecida sin azúcar	Sardinas al horno; patata cocida y judías verdes	Crema de calabaza; tostada integral con hummus y tomate
Miércoles	Avena cocida con leche o soja enriquecida; pera	Garbanzos con espinacas y arroz integral	Pollo al horno con berenjena y pimiento
Jueves	Yogur natural con copos de avena y mandarina	Pasta integral con tomate, champiñones y tofu	Merluza al horno con brócoli y patata
Viernes	Pan integral con queso fresco y tomate; naranja	Alubias blancas con verduras; ensalada de zanahoria	Revuelto de 1-2 huevos con setas; ensalada y pan integral
Sábado	Yogur natural con avena y manzana	Salmón al horno con arroz integral y calabacín	Crema de verduras; tostada de queso fresco con tomate
Domingo	Pan integral con aguacate; leche o soja enriquecida; kiwi	Ensalada templada de lentejas con calabaza y verduras	Tofu salteado con verduras y arroz integral

Complete cada día

• Fruta: completar 2-3 raciones en total. La fruta del desayuno cuenta; añada el resto como postre o entre horas.

• Hortalizas: completar al menos 3 raciones al día; una pequeña guarnición puede no equivaler a una ración completa.

• Frutos secos: un puñado pequeño, preferiblemente a diario, si se toleran y no hay alergia.

• Lácteos o alternativa: completar las necesidades con leche o yogur natural, o soja enriquecida sin azúcar; no todas las bebidas vegetales aportan proteína equivalente.

• Media mañana o merienda, solo si se necesitan: fruta, yogur natural, frutos secos o tostada integral. No es obligatorio realizar cinco comidas.

• Ajuste el pan, arroz, pasta o patata a sus necesidades. Un caldo o una crema de verduras solos no sustituyen una cena completa.

Puede usar verduras congeladas, legumbres cocidas en conserva y pescado en conserva de buena calidad. Escurra y enjuague las legumbres; revise la sal de las conservas. No es necesario que todos los alimentos sean frescos o ecológicos.

Dr. Senador Morán Sánchez

Especialista en Aparato Digestivo · N.º Colegiado 30/6202

Doctor en Medicina y Cirugía

Citas online: TopDoctors Doctoralia

4. Menú orientativo · semana 2

Propuesta culinaria elaborada para esta guía; no es un menú oficial de una sociedad científica. Puede intercambiar días y sustituir alimentos por equivalentes de su grupo.

Día	Desayuno	Comida	Cena
Lunes	Avena con yogur natural y pera	Garbanzos con calabaza y acelgas; tomate aliñado	Pavo a la plancha con verduras y cuscús integral
Martes	Pan integral con tomate y AOVE; leche o soja enriquecida; kiwi	Alubias pintas con verduras y arroz integral	Tortilla de 2 huevos con espinacas; ensalada y pan integral
Miércoles	Yogur natural con avena y manzana	Caballa al horno con patata y ensalada de tomate	Crema de zanahoria; tostadas con queso fresco y pepino
Jueves	Pan integral con queso fresco; mandarina	Lentejas estofadas con verduras; ensalada	Tofu con verduras y pasta integral
Viernes	Avena cocida con leche o soja enriquecida; plátano	Arroz integral con pollo y verduras	Bacalao fresco al horno con calabacín y patata
Sábado	Yogur natural con avena y kiwi	Ensalada de garbanzos con tomate, pimiento y pepino	Tortilla de 2 huevos con champiñones; crema de verduras y pan integral
Domingo	Pan integral con tomate y AOVE; leche o soja enriquecida; naranja	Trucha al horno con arroz integral y verduras	Crema de calabaza; tostadas de hummus y tomate

Complete cada día

• Fruta: completar 2-3 raciones en total. La fruta del desayuno cuenta; añada el resto como postre o entre horas.

• Hortalizas: completar al menos 3 raciones al día; una pequeña guarnición puede no equivaler a una ración completa.

• Frutos secos: un puñado pequeño, preferiblemente a diario, si se toleran y no hay alergia.

• Lácteos o alternativa: completar las necesidades con leche o yogur natural, o soja enriquecida sin azúcar; no todas las bebidas vegetales aportan proteína equivalente.

• Media mañana o merienda, solo si se necesitan: fruta, yogur natural, frutos secos o tostada integral. No es obligatorio realizar cinco comidas.

• Ajuste el pan, arroz, pasta o patata a sus necesidades. Un caldo o una crema de verduras solos no sustituyen una cena completa.

Puede usar verduras congeladas, legumbres cocidas en conserva y pescado en conserva de buena calidad. Escurra y enjuague las legumbres; revise la sal de las conservas. No es necesario que todos los alimentos sean frescos o ecológicos.

Dr. Senador Morán Sánchez

Especialista en Aparato Digestivo · N.º Colegiado 30/6202

Doctor en Medicina y Cirugía

Citas online: TopDoctors | Doctoralia

5. Tolerancia digestiva y compra práctica

Si nota gases o distensión

• Introduzca la fibra y las legumbres gradualmente. Empiece con cantidades pequeñas y aumente según tolerancia.

• Pruebe legumbres bien cocidas, de conserva enjuagadas o trituradas; verduras cocinadas y fruta pelada si las tolera mejor.

• No elimine a la vez legumbres, fruta, cereales y lácteos. Registre qué cantidad y preparación le producen síntomas y coméntelo en consulta.

• Distensión no equivale necesariamente a inflamación. Si se indica una dieta baja en FODMAP por intestino irritable, debe ser limitada y acompañarse de reintroducción; esta guía no es una dieta baja en FODMAP.

Sustituciones que conservan el patrón

Si necesita cambiar…	Puede utilizar…
Leche o yogur con lactosa	Versión sin lactosa; no es necesario retirar todos los lácteos.
Trigo en celiaquía confirmada	Arroz, maíz, quinoa o avena certificada sin gluten, evitando contaminación cruzada.
Verdura cruda mal tolerada	Verdura cocida, asada o triturada; individualizar la cantidad de fibra.
Frutos secos enteros	Crema 100% de frutos secos sin azúcar si resulta apropiada; nunca si existe alergia.
Pescado fresco por coste o disponibilidad	Pescado congelado o sardina/caballa en conserva; vigilar sal.

Lista de compra flexible para una semana

• Verduras variadas: tomate, zanahoria, calabacín, calabaza, hojas verdes y verduras de temporada.

• Fruta de temporada de varios tipos; no es imprescindible comprar frutos rojos.

• Lentejas, garbanzos y alubias, secos o cocidos; avena, pan y otros cereales integrales.

• Pescado blanco y azul; huevos; una o dos opciones de ave; tofu si le gusta.

• Leche o yogur natural, o soja enriquecida; AOVE y frutos secos sin sal.

Organización: prepare una olla de legumbres y varias verduras; reparta en porciones y refrigere o congele de forma segura. Planifique las cenas con una fuente de proteína, no solo con verdura.

Alimentación antiinflamatoria

Patrón mediterráneo · Guía práctica para la consulta

Dr. Senador Morán Sánchez
Especialista en Aparato Digestivo · N.º Colegiado 30/6202
Doctor en Medicina y Cirugía
Citas online: TopDoctors | Doctoralia

6. Personalización, precauciones y seguimiento

Esta guía no debe entregarse sin adaptación si hay estenosis intestinal, síntomas de obstrucción, brote digestivo importante, cirugía reciente, desnutrición, enfermedad renal avanzada o necesidades especiales de embarazo, infancia o fragilidad.

• En enfermedad inflamatoria intestinal puede servir de patrón de salud general. No sustituye el tratamiento ni garantiza prevenir brotes. En estenosis, la textura y la fibra requieren indicación específica.

• En diabetes, enfermedad renal o situaciones que requieran ajustes de potasio, proteína o líquidos, adapte alimentos y cantidades con su equipo.

• Si hay celiaquía, alergias o intolerancias confirmadas, respete las restricciones específicas. No retire gluten antes de completar el estudio de celiaquía.

• Embarazo o planificación y lactancia: necesitan revisión nutricional y de seguridad alimentaria. AESAN recomienda evitar pez espada/emperador, atún rojo, tiburón y lucio; el menú general no reemplaza una pauta obstétrica.

• No se indican de rutina cúrcuma concentrada, omega-3, probióticos u otros suplementos por seguir esta dieta. Valorar cada producto, indicación e interacciones por separado.

Registro breve para revisar en consulta

Paciente: _____ Fecha: _____

Objetivo acordado: _____

Alergias / diagnóstico / alimentos a adaptar: _____

Raciones o textura indicadas: _____

Revisión orientativa: en 4-8 semanas, o antes según situación clínica. Revisaremos tolerancia, adherencia, peso cuando sea pertinente y necesidad de ajustes. No se requieren análisis de «inflamación» para comprobar la dieta de forma rutinaria.

Lista de autoevaluación semanal

[ ] Verduras y fruta a diario [ ] Legumbres 4 o más veces [ ] Pescado 3-4 veces
[ ] AOVE como grasa principal [ ] Menos embutidos y bebidas azucaradas
[ ] Alimentación suficiente y bien tolerada

Consulte si aparece pérdida de peso involuntaria, sangrado digestivo, diarrea persistente o dolor progresivo. Dolor intenso con vómitos y distensión importante requiere valoración urgente.

Base documental: AESAN, Recomendaciones dietéticas saludables y sostenibles (2022); OMS, Healthy diet (2026); AGA, actualización sobre dieta y terapias nutricionales en EII (2024), DOI 10.1053/j.gastro.2023.11.303. Evidencia complementaria: revisión sistemática de dieta mediterránea con aceite de oliva (2025), DOI 10.1186/s12986-025-00947-8. Elaboración educativa para revisión clínica. Versión: octubre de 2026.