

*Nutrición antiinflamatoria*

# DESINFLAMA TU ORGANISMO



ebook gratuito  
diseñado para ti

**GLORIA ESCUDERO**



# ÍNDICE

## TÍTULO

## N° PÁGINA

Sobre mi

pág 1

Qué es la inflamación y tipos

pág 2

Alimentos proinflamatorios

pág 3

Alimentos antiinflamatorios

pág 4

Estilo de vida antiinflamatorio

pag 5

Receta antiinflamatoria

pág 6

Cómo puedo ayudarte

pág 7

Consulta y contacto



# SOBRE MÍ

Soy Gloria Escudero, profesional sanitaria experta en nutrición integrativa y apasionada por un enfoque holístico de la salud. Mi viaje profesional comenzó en el ámbito de la fisioterapia que me introdujo en el complejo mundo de la sanidad y sentó las bases para mi posterior desarrollo profesional. También estudié osteopatía, una disciplina que promueve una visión holística del cuerpo humano, me enseñó a considerar el cuerpo como una unidad interconectada, no simplemente como un conjunto de órganos aislados. Este enfoque global es crucial en mi práctica, ya que la nutrición se convierte en una herramienta esencial para restablecer y mantener la salud bioquímica, física y mental de mis pacientes.

En mis más de 16 años de experiencia, he observado una necesidad creciente de educación nutricional. Muchos de mis pacientes han expresado frustraciones por las respuestas insuficientes de la medicina convencional y la falta de guía clara sobre cómo mejorar su salud a través de la alimentación y el estilo de vida. Todo ello me llevo a estudiar Dietética y Nutrición obteniendo la titulación de TSD y fortaleciendo aún más mi capacidad para proporcionar un acompañamiento integral basado en sólidos conocimientos de salud y nutrición natural.

@gloriaescuderonutricion  
gloriaescudero.com

**GLORIA ESCUDERO**

Gloria  
Escudero  
Nutrición Integrativa

# INTRODUCCIÓN



*¿Qué es la inflamación?*

Proceso natural, fisiológico, necesario para la supervivencia. Es un sistema de defensa ante una amenaza que genera inflamación de los tejidos.

## **Tipos de inflamación:**

**Aguda:** asociada a procesos traumáticos, se siente la inflamación acompañada de otros síntomas, de corta duración.

**Crónica o de bajo grado:** enemiga invisible, difícil de percibir y reconocer el agente causal, prolongada en el tiempo.

“

*En esta respuesta inflamatoria fisiológica, las células del sistema inmune, como los neutrófilos y los macrófagos, juegan un papel clave en la eliminación de agentes patógenos y la reparación de tejidos. Sin embargo, cuando la inflamación se vuelve crónica o excesiva, puede contribuir a enfermedades como artritis, enfermedades cardiovasculares o trastornos autoinmunes.*



## Alimentos proinflamatorios

1. Lácteos. Caseína A1.
2. El gluten del trigo.
3. Solaninas( tomate, berenjena, patata, bayas de goji y pimientos)
4. Grasas saturadas, ratio 3:1 omega 3/omega 6
5. El azúcar.
6. La carne roja.
7. El alcohol.

“

*Los alimentos proinflamatorios son aquellos que pueden promover o intensificar la inflamación en el cuerpo, especialmente cuando se consumen en exceso o de manera regular. Elegir alimentos frescos y naturales, limitando el consumo de alimentos ultraprocesados y azúcares refinados, puede ser una estrategia eficaz para reducir la inflamación y mejorar la salud general.*



## Alimentos antiinflamatorios

1. Frutas de temporada.
2. Verduras de hoja verde.
3. Frutos secos ,semillas y cacao puro.
4. Pescado azul rico en Omega 3.
5. Jengibre , cúrcuma, té verde, ajo y canela.
6. Fermentados y setas.
7. Aceite de Oliva Virgen Extra.

“

*Mantener una dieta rica en estos alimentos antiinflamatorios puede tener beneficios significativos a largo plazo, no solo en la reducción de la inflamación, sino también en la prevención de diversas enfermedades crónicas.*



## *Estilo de vida antiinflamatorio*

Un estilo de vida antiinflamatorio se centra en adoptar hábitos que ayuden a reducir la inflamación crónica en el cuerpo, lo cual es clave para prevenir y gestionar diversas enfermedades relacionadas con la inflamación.

**Nuevos hábitos... sin cambio no hay mejoría, lo que ya hiciste hasta ahora, no te ha beneficiado.**

Adoptar un **estilo de vida antiinflamatorio** implica cambios en diversas áreas de la vida, que incluyen una alimentación balanceada, ejercicio regular, manejo del estrés, dormir bien, evitar el tabaco y alcohol, mantener un peso saludable, ganar músculo y perder grasa, y tener una mentalidad positiva y tener propósitos es de gran ayuda.

Ciertos **suplementos** pueden ser útiles para reducir la inflamación, aunque siempre es recomendable consultar con un profesional de la salud antes de tomarlos. Entre ellos encontramos: la vitamina D, la cúrcuma, probióticos, magnesio, omega 3 y algunas setas como shiitake, maitake y reishi.

# RECETA CONTRA LA INFLAMACIÓN

## LICUADO VERDE ANTIINFLAMATORIO

Ingredientes:

- 1 taza de espinacas frescas .
- 1/2 pepino .
- 1 manzana verde.
- 1 trozo pequeño de jengibre fresco (1-2 cm) .
- 1/2 limón.
- 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo .
- 1 cucharadita de semillas de chía o linaza molida .
- 1 vaso de agua de coco.
- Hielo (opcional, si prefieres un licuado más fresco).

Tomar en ayunas o a media mañana.



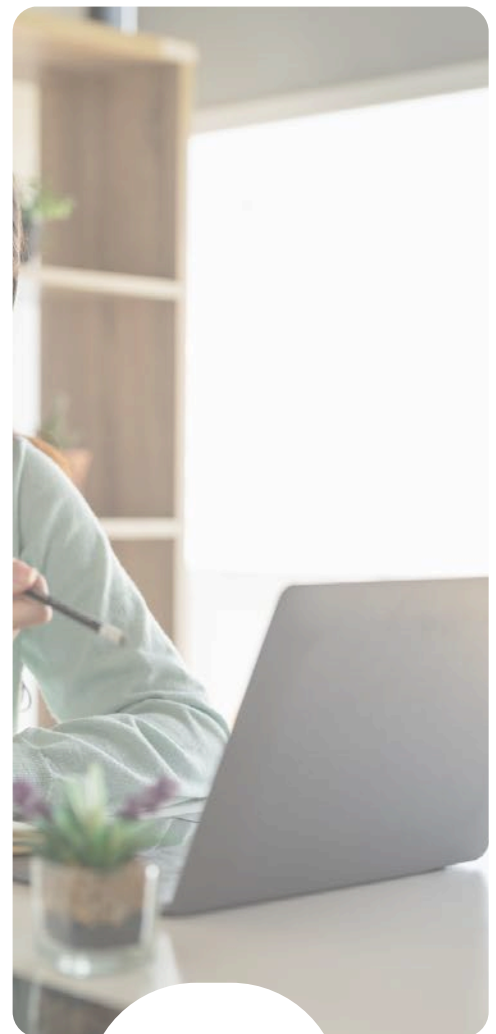


“

El **asesoramiento nutricional integrativo** es un enfoque que combina la nutrición convencional con prácticas de la medicina complementaria y alternativa para promover la salud y el bienestar general. Este enfoque no solo se centra en los alimentos que consumes, sino también en cómo tu estilo de vida, emociones, entorno y hábitos afectan tu salud.

## Consulta online

Las consultas de asesoramiento nutricional **online** ofrecen una excelente opción para aquellos que buscan comodidad, flexibilidad y acceso a profesionales especializados sin las barreras de tiempo o geográficas. Además, proporcionan una experiencia personalizada, ahorro de costos y la posibilidad de un seguimiento constante, lo que favorece el éxito a largo plazo en el manejo de la salud nutricional. Nos conectamos a través de Google Meet el día y hora acordado.



## Primera consulta y revisiones

La **primera consulta** consiste en generar tu historia clínica , mediante la toma de datos de tu historial médico, analizamos analíticas e informes, patologías o enfermedades, revisamos tus gustos alimenticios y reacciones adversas ante algún alimento, valorando tus hábitos nutricionales y estilo de vida que has llevado hasta ahora. Comenzaremos nuestro plan de trabajo, en base a tus objetivos de salud.

Tras la consulta , recibirás un email con un documento pdf con tu plan nutricional integrativo.

Las **revisiones** se realizan quincenalmente para llevar un constate cambio y mejora en tus planes, dudas y consejos. Para más información no dudes en contactarme.



*Gracias*

Talleres de nutrición  
antiinflamatoria online para  
ampliar la información.

CONSULTA ONLINE



Tlf. 658 16 43 93



Info@gloriaescudero.com



[www.gloriaescudero.com](http://www.gloriaescudero.com)