

ALIMENTACIÓN DÍA A DÍA



Reto Desinflamatorio 7D

Dra. Samar Yorde @soysaludable





DÍA 1

Ayuno 12/12

Cena ayer 7pm → Desayuno hoy 7am

Al despertar

1 vaso grande de agua tibia + $\frac{1}{4}$ cdta sal rosa + jugo de $\frac{1}{2}$ limón

Desayuno (7:00 am)

Smoothie Verde + Zimax

Proteína: Omelette de 2-3 huevos con $\frac{1}{2}$ taza de vegetales (espinaca, cebolla morada, tomates y hongos) + $\frac{1}{2}$ aguacate (70g)

Almuerzo (12:00-2:00 pm)

Proteína: 120-150g pechuga de pollo/pavo al horno con cúrcuma, ajo, perejil y romero

Ensalada: 1-2 tazas del mix de vegetales de 5 colores crudo + 1 taza hojas verdes

Aderezo: 1 cda aceite de oliva (15ml) + limón + sal marina y pimienta

Cena (6:00-7:00 pm)

Opción 1:

1-2 tazas caldo de pollo + 120g pechuga desmenuzada + 1 taza vegetales cocidos (Brócoli, coliflor, zanahoria, hongos, cebolla morada y calabacín) con 1 cda aceite de oliva o aguacate (15ml) + sal, ajo y pimienta al gusto.

Opción 2:

120-150g pescado blanco al horno + 1.5 tazas vegetales salteados (Brócoli, coliflor, zanahoria, hongos, cebolla morada y calabacín) con 1 cda aceite de oliva o aguacate (15ml) + sal, ajo y pimienta al gusto.



DÍA 2

Ayuno 12/12

Cena ayer 7pm → Desayuno hoy 7am

Al despertar

1 vaso grande de agua tibia + ¼ cdta sal rosa + jugo de ½ limón

Desayuno (7:00 am)

Smoothie Rojo + Zimax

Proteína: 80-100g atún salvaje en frasco de vidrio con 1 taza del mix de vegetales de 5 colores + 1 cda aceite de oliva (15ml) + Zumo de 1 limón + ½ aguacate (70g)

Almuerzo (12:00-2:00 pm)

Proteína: 120-150g pescado blanco al vapor o air fryer

Ensalada: 2 tazas del mix de vegetales de 5 colores + 1 taza col rizada u hojas verdes + 1 cda aceite de oliva (15ml) + Zumo de 1 limón

Grasa: 1 cda semillas de girasol (10g)

Cena (6:00-7:00 pm)

Opción 1:

Sopa de pollo con vegetales

Opción 2:

120-150g pechuga de pollo grillada + 1.5 tazas vegetales salteados (Brócoli, coliflor, zanahoria, hongos, cebolla morada y calabacín) con 1 cda aceite de oliva o aguacate (15ml) + sal, ajo y pimienta al gusto + espárragos (diurético)



DÍA 3

Ayuno 12/12 + Bomba Evacuatoria

Cena ayer 7pm → Desayuno hoy 7am

Al despertar

1 vaso grande de agua tibia + ¼ cdta sal rosa + jugo de ½ limón

Desayuno (8:00 am)

Smoothie Papaya + Zimax

Proteína: 80-100g sardinas naturales con 2 tazas ensalada del mix de vegetales de 5 colores + 1 cda aceite de oliva (15ml) + Zumo de 1 limón

BOMBA EVACUATORIA (30 min después):

1 taza de café + 1 cda aceite de coco o MCT + magnesio citrato 400mg (1 cápsula)

Evacúas en 2-4 horas

Almuerzo (12:00-2:00 pm)

Proteína: 120-150g pavo desmenuzado con hierbas y especias a tu gusto

Ensalada: 2 tazas del mix de vegetales de 5 colores + 1 taza kale u hojas verdes + 1 cda aceite de oliva (15ml) + Zumo de 1 limón

Grasa: ¼ aguacate (35g)

Cena (6:00-7:00 pm)

Opción 1:

Sopa de pollo con vegetales

Opción 2:

120g atún salvaje + 1.5 tazas vegetales salteados (Brócoli, coliflor, zanahoria, hongos, cebolla morada y calabacín) con 1 cda aceite de oliva o aguacate (15ml) + sal, ajo y pimienta al gusto + espárragos



DÍA 4

Ayuno 14/10

Cena ayer 7pm → Desayuno hoy 9am

Al despertar

1 vaso grande de agua tibia + ¼ cdta sal rosa + jugo de ½ limón

Desayuno (9:00 am)

Smoothie Verde + Zimax

Proteína: Omelette de 2-3 huevos con ½ taza de vegetales (espinaca, cebolla morada, tomates y hongos) + ½ aguacate has (70g)

Almuerzo (12:00-2:00 pm)

Proteína: 120-150g salmón al horno con limón

Ensalada: 2 tazas del mix de vegetales de 5 colores + 1 taza arúgula + apio picado (diurético)

Grasa: 1 cda nueces (15g) + 1 cda aceite de oliva (15ml)

Cena (6:00-7:00 pm)

Opción 1:

Sopa de pollo con vegetales

Opción 2:

120-150g pechuga de pavo + 1.5 tazas vegetales salteados (Brócoli, coliflor, zanahoria, hongos, cebolla morada y calabacín) con 1 cda aceite de oliva o aguacate (15ml) + sal, ajo y pimienta al gusto



DÍA 5

Ayuno 14/10 + Bomba Evacuatoria

Cena ayer 7pm → Desayuno hoy 9am

Al despertar(7:00)

1 vaso grande de agua tibia + ¼ cdta sal rosa + jugo de ½ limón

Desayuno (9:00 am)

Smoothie Rojo

Proteína: Huevos revueltos (2-3) con ½ taza de vegetales (espinaca, cebolla morada, tomates y hongos) + ½ aguacate (70g)

BOMBA EVACUATORIA (30 min después):

1 taza de café + 1 cda aceite de coco o MCT + magnesio citrato 400mg

Evacúas en 2-4 horas

Almuerzo (12:00-2:00 pm)

Proteína: 120-150g pollo al curry sin lácteos

Ensalada: 2 tazas del mix de vegetales de 5 colores + 1 taza col rizada + pepino (diurético)

Grasa: 1 cda aceite de coco (15ml) + 1 cda semillas de hemp (10g)

Cena (6:00-7:00 pm)

Opción 1:

Sopa de pollo con vegetales

Opción 2:

120-150g pescado blanco al vapor + 1.5 tazas vegetales salteados (Brócoli, coliflor, zanahoria, hongos, cebolla morada y calabacín) con 1 cda aceite de oliva o aguacate (15ml) + sal, ajo y pimienta al gusto + espárragos



DÍA 6

Ayuno 16/08 + Recarga

Cena ayer 7pm → Primera comida hoy 11am

Al despertar

1 vaso grande de agua tibia + ¼ cdta sal rosa + jugo de ½ limón

Primera Comida (11:00 am)

Smoothie Papaya + Zimax

Proteína: Omelette de 2-3 huevos con ½ taza de vegetales (espinaca, cebolla morada, tomates y hongos) + ½ aguacate (70g)

Segunda Comida (3:00-4:00 pm)

Proteína: 120-150g pollo al horno con especias

CARBOHIDRATO: 100g de calabaza asada con canela | camote al horno | plátano verde al airfryer (elige 1)

Ensalada: 2 tazas del mix de vegetales de 5 colores + 1 taza hojas verdes

Grasa: 1 cda aceite de oliva (15ml) + semillas

Cena (6:00-7:00 pm)

Opción 1:

Sopa de pollo con vegetales

Opción 2:

120-150g salmón al horno + 1.5 tazas vegetales salteados (Brócoli, coliflor, zanahoria, hongos, cebolla morada y calabacín) con 1 cda aceite de oliva o aguacate (15ml) + sal, ajo y pimienta al gusto





DÍA 7

Ayuno 16/08 + Recarga + Bomba Final

Cena ayer 7pm → Primera comida hoy 11am

Al despertar

1 vaso grande de agua tibia + ¼ cda sal rosa + jugo de ½ limón

Primera Comida (11:00 am)

Smoothie Verde

Proteína: 80-100g atún salvaje con 2 tazas ensalada del mix de vegetales de 5 colores + ½ aguacate (70g)

BOMBA EVACUATORIA (30 min después):

1 taza de café + 1 cda aceite de coco o MCT + magnesio citrato 400mg

Evacúas en 2-4 horas

Segunda Comida (3:00-4:00 pm)

Proteína: 120-150g pavo al grill con hierbas

CARBOHIDRATO: 100g de calabaza asada con canela | camote con cúrcuma | plátano verde (elige 1)

Ensalada: 2 tazas del mix de vegetales de 5 colores + 1 taza kale u hojas verdes + espárragos (diuréticos)

Grasa: 1 cda aceite de oliva (15ml)

Cena (6:00-7:00 pm)

Opción 1:

Sopa de pollo con vegetales

Opción 2:

120-150g pescado blanco al horno + 1.5 tazas vegetales salteados (Brócoli, coliflor, zanahoria, hongos, cebolla morada y calabacín) con 1 cda aceite de oliva o aguacate (15ml) + sal, ajo y pimienta al gusto





DÍA 7

Todo Junto

Los 6 días anteriores fueron preparación. Hoy todo se junta. Alimentación + suplementos + ayuno + movimiento + sueño + emociones. **Todo trabajando junto para apagar el incendio.**

Haz esto:

- ✓ Ayuno de 16 horas - Si cenaste ayer a las 7pm → come hoy a las 11am
- ✓ Escribe los 3 hábitos que vas a mantener para siempre (los que más sentiste en tu cuerpo). Comparte en la comunidad
- ✓ Come según el Plan de Alimentación - Día 7 (hoy incluye camote, calabaza o plátano verde)
- ✓ 30 minutos después de tu primera comida: Toma la bomba evacuatoria final (café + 1 cucharada aceite de coco o MCT + magnesio citrato 250mg)
- ✓ Toma tus suplementos según horarios
- ✓ Camina 30 a 45 minutos al sol
- ✓ Bebe 2-3 litros de agua
- ✓ Acuéstate a las 10pm

Durante el ayuno de 16 horas puedes tomar:

Agua sin gas, añade sal rosa al primer vaso • Té e infusiones sin azúcar • Café negro • Agua de Jamaica sin azúcar • Agua con limón • Caldo de huesos o pollo colado (1 taza) si sientes debilidad.

Ayuno: 16 horas



DÍA 8

Mídete Otra Vez

Haz esto:

- ✓ Péstate (ayunas, sin ropa, misma báscula)
- ✓ Mide cintura, cadera, muslo
- ✓ Tómate las 3 fotos (frente, espalda, perfil – misma ropa, misma luz)
- ✓ Compara con el Día 0 – usa tu Tracker
- ✓ Comparte tu resultado en la comunidad con #RetoDetox7D + cuéntanos en una línea cómo te sientes hoy vs cómo llegaste

Tu día de hoy:

- ✓ Come según el Plan de Alimentación – Día 1 o 7 (repite el menú)
- ✓ Toma tus suplementos según horarios
- ✓ Mantén el ayuno de 16 horas
- ✓ Camina 30 a 45 minutos al sol

Y ahora, la decisión más importante: ¿Qué haces con lo que acabas de descubrir?

Tu cuerpo respondió. Lo sientes. Lo ves en el espejo. Lo mides en la báscula.
Tienes dos opciones:

Opción 1: Volver a como vivías antes. Y en 2-3 semanas, el incendio se vuelve a encender. El peso regresa. La inflamación vuelve. El cuerpo se bloquea otra vez.

Opción 2: Mantener lo que lograste. O ir más profundo.

Hoy celebra. Y decide si vas a continuar desinflamando tu cuerpo en los próximos 3 meses.



LA DECISIÓN QUE ACABAS DE TOMAR

Hay dos tipos de mujeres.

Las que siguen probando dietas que no funcionan, culpándose por no tener suficiente fuerza de voluntad, resignándose a que "así es su cuerpo ahora". Y las que deciden entender qué está pasando realmente — y atacarlo desde la raíz.

Acabas de elegir el segundo camino.

El camino de la mujer que no se conforma. Que no se rinde. Que sabe que su cuerpo tiene la capacidad de volver a funcionar — solo necesita las condiciones correctas.

Esta semana no solo bajaste kilos. Recuperaste el control.

Aprendiste que el problema nunca fue tu fuerza de voluntad. Era el incendio. Y ahora sabes cómo apagarlo.

Los hábitos que elijas mantener de estos 7 días son tuyos. Nadie te los quita. Son la prueba de que cuando le das a tu cuerpo lo que necesita — responde.

Bienvenida a la mujer que decidió no conformarse.



Dra. Samar Yorde

DISCLAIMER MÉDICO

Este protocolo es educativo y no reemplaza consulta médica personalizada. Si tienes diabetes, hipertensión, enfermedad tiroidea, renal, hepática, trastornos de la conducta alimentaria, embarazo, lactancia, o tomas medicamentos de forma regular — consulta a tu médico antes de iniciar. Los suplementos pueden interactuar con fármacos. Suspende si presentas efectos adversos. El ayuno intermitente no es adecuado para todas las personas. Escucha a tu cuerpo.

      | soysaludable.com

