

■ Protocolo de 7 Días de Desinflamación

Por Alan Neira – Fitness Coach | [@alanneirafitness](https://www.instagram.com/alanneirafitness)



Introducción: Mi historia y el nacimiento de este método

Soy Alan Neira, y hoy quiero compartir contigo algo más que un protocolo: quiero compartirte mi historia.

Durante años, yo también creía que entrenar más y comer menos era la fórmula del éxito. Pero me encontré con una realidad dura: **no todo el esfuerzo se traduce en resultados**. Hubo momentos en los que entrenaba dos veces al día, me mataba haciendo cardio y comía lo que se supone era “saludable”, pero igual mi cuerpo estaba inflamado, cansado, pesado y con un metabolismo lento.

Ese estancamiento me llevó a investigar más allá de las rutinas y dietas tradicionales. Descubrí que la clave estaba en **lo que ocurre dentro de nuestro intestino y nuestras células**, en procesos invisibles que nadie me había explicado.

Fue ahí cuando conocí el rol del **hongo Candida**, la importancia de la **autofagia**, la **cetosis** y la necesidad de combinar **fuerza y cardio** para obtener resultados reales. Cuando empecé a aplicar todo esto en mí mismo, mi cuerpo cambió. Y más importante: mi mente cambió.

Hoy este protocolo que estás a punto de leer es el mismo que aplico con mis alumnos: personas ocupadas, padres, empresarios, emprendedores, trabajadores, todos con una agenda llena, pero con el deseo de verse bien y sentirse mejor.

Este es el mapa para **desinflamarte en 7 días, reactivar tu metabolismo** y empezar un camino de transformación.



Capítulo 1. La inflamación: el enemigo silencioso que no ves

La inflamación es como un fuego dentro de tu cuerpo. Cuando te cortas, se inflama; cuando tienes una infección, se inflama. Eso es normal y hasta necesario. El problema es cuando la inflamación nunca se apaga, cuando se queda **encendida a un nivel bajo todo el tiempo**.

Eso se llama **inflamación crónica**, y es el verdadero enemigo de la salud moderna.

📊 La OMS estima que 6 de cada 10 muertes en el mundo están ligadas a enfermedades crónicas causadas por inflamación (diabetes, hipertensión, obesidad, cáncer).

Señales de que tienes inflamación interna:

- Te levantas cansado aunque hayas dormido.
- Tienes barriga hinchada o retienes líquidos.
- Te cuesta concentrarte, sientes “niebla mental”.
- Tus articulaciones duelen sin razón clara.
- Comes poco, pero igual no bajas de peso.

👉 La mayoría de las personas lo normaliza y piensa: “ya será la edad” o “es el estrés del trabajo”. Pero no: es inflamación.

Ejemplo práctico:

María, una alumna mía en EE. UU., trabajaba 10 horas al día. Tomaba café para aguantar, cenaba rápido y entrenaba cardio por su cuenta. Su problema no era falta de esfuerzo: era inflamación. Ajustamos su alimentación, añadimos alimentos antiinflamatorios (como cúrcuma y aceite de coco), mejoramos su descanso y, en **3 semanas bajó 5 cm de cintura**, sin matarse en el gimnasio.

Tip rápido para este capítulo:

En tu próxima comida, agrega una cucharadita de cúrcuma con pimienta negra a tu arroz, quinoa o pollo. Es una especia sencilla, pero tiene un impacto enorme en reducir inflamación.



Capítulo 2. El hongo Candida: el saboteador de tu metabolismo

El **Candida albicans** es un hongo que vive en nuestro intestino. En equilibrio no hace daño, pero cuando se multiplica, sabotea todo: tu digestión, tu energía, tu estado de ánimo y tu metabolismo.

Lo más fuerte que descubrí en mis investigaciones es que **prácticamente todas las personas con sobrepeso tienen un descontrol de Candida**.

📊 Un estudio en *Nature Reviews Immunology* demostró que cuando la Candida se expande demasiado, altera la microbiota intestinal y provoca un estado inflamatorio permanente que hace más difícil perder peso.

Síntomas de que tienes Candida descontrolada:

- Antojos fuertes de pan, dulces o harinas.
- Hinchazón después de comer, aunque sea poco.
- Gases frecuentes o digestión lenta.
- Cansancio crónico.
- Lengua con capa blanca por las mañanas.

👉 Lo impresionante es que la Candida **te manipula para sobrevivir**. Literalmente, te provoca antojos de azúcar porque el azúcar es su alimento favorito.

Ejemplo práctico:

Carlos, un alumno de Ecuador, llegó pesando 98 kg. Había intentado dietas bajas en calorías, pero no funcionaba. Cuando atacamos el problema de la Candida con un plan antifúngico (ajo, aceite de coco, menos azúcares), en 10 días **su nivel de energía se disparó y empezó a perder peso de forma natural.**

Acciones simples para controlar la Candida:

- Deja por 7 días todo tipo de azúcares (incluso los “naturales” en exceso como miel o jugos).
- Toma 1 cucharadita de aceite de coco en ayunas.
- Añade ajo crudo (triturado) en tus ensaladas o comidas.
- Evita alcohol y harinas refinadas.

Capítulo 3. Métodos naturales para controlar la Candida

El cuerpo tiene la capacidad de autorregularse si le damos las herramientas correctas. La ciencia ha identificado alimentos con compuestos naturales que ayudan a frenar el crecimiento excesivo de la Candida y restaurar el equilibrio intestinal.

Aquí te dejo 5 de los más potentes:

1. Aceite de coco

- Contiene ácido láurico y ácido caprílico, ambos con efecto antifúngico.
- Tip: 1 cucharadita en ayunas, subiendo progresivamente a 1 cucharada.

2. Ajo

- Su compuesto activo, la alicina, tiene acción antimicrobiana.
- Tip: machaca 1 diente de ajo crudo y mézclalo con aguacate o ensaladas.

3. Cúrcuma

- Contiene curcumina, un potente antiinflamatorio y antifúngico.
- Tip: agrégala con pimienta negra para mejorar absorción.

4. Papaya

- Sus enzimas digestivas (papaína) ayudan a procesar mejor los alimentos y mantener la microbiota equilibrada.

5. Zanahoria

- Su fibra y betacarotenos apoyan la salud intestinal y fortalecen defensas.

 **Dato científico:** El aceite de coco inhibe hasta el 90% del crecimiento de *Candida albicans* en estudios in vitro **【3】**.

👉 Acciones prácticas: en estos 7 días, incluye al menos 3 de estos alimentos diarios. No necesitas suplementos caros: la naturaleza ya te dio la solución.



Capítulo 4. Activación metabólica: despertar tu motor interno

Tu metabolismo no está “roto”, está **apagado**. Activarlo significa darle señales al cuerpo de que debe gastar más energía incluso en reposo.

Estrategias de activación:

- **Entrenamiento de fuerza** → cada kilo de músculo quema 3–5 veces más calorías que la grasa.
- **Proteína en cada comida** → aumenta la termogénesis en un 15–30%.
- **Agua fría** → beber agua fría activa la termogénesis.
- **Movimiento NEAT** → caminar, subir escaleras, moverte más fuera del gimnasio.

Ejemplo práctico:

Un alumno mío en Miami, Javier, estaba estancado comiendo “light” y corriendo mucho. Cambiamos a un plan con fuerza 3 veces por semana, proteína alta y caminar después de cada comida. En 1 mes perdió 4 kg de grasa sin pasar hambre.

👉 **Tip aplicable hoy:** después de cada comida, camina 10–15 minutos. Eso reduce el pico de glucosa y acelera el metabolismo.



Capítulo 5. Cetosis: el switch hacia la quema de grasa

La **cetosis** no es magia: es ciencia. Cuando limitas los carbohidratos y aumentas grasas saludables, el cuerpo produce **cetonas** que se convierten en su fuente principal de energía.

Beneficios:

- Menos hambre (las cetonas reducen la grelina, la hormona del apetito).
- Energía mental más estable.
- Uso directo de grasa como combustible.

📊 **Dato científico:** Estudios han mostrado que una dieta cetogénica puede reducir la grasa visceral en un 10% en 8 semanas [【7】](#).

Ejemplo práctico:

Ana, una clienta en España, llevaba años con hambre constante. Aplicamos un protocolo de cetosis ligera con aguacate, salmón, aceite de oliva y menos harinas. Al tercer día me escribió: “Alan, por primera vez no tengo ansiedad por comer pan”.

👉 **Tip práctico:** sustituye tu desayuno de pan/jugo por aguacate + salmón o huevos (si estuviera permitido). En este caso: aguacate + pollo o atún.



Capítulo 6. Autofagia: el reciclaje celular

La **autofagia** significa “comerse a uno mismo”, pero en sentido positivo: el cuerpo elimina células dañadas y las recicla como energía. Es la manera natural en que el cuerpo se limpia y rejuvenece.

Cómo activarla:

- **Ayuno intermitente** de 12–16 horas.
- **Ejercicio moderado** (correr, bicicleta, remo).
- **Estrés positivo** (baños fríos, calor controlado como sauna).

Beneficios:

- Menos inflamación.
- Mayor longevidad.
- Energía más limpia.

📊 **Dato científico:** Yoshinori Ohsumi ganó el Nobel de Medicina en 2016 por descubrir cómo la autofagia mantiene a las células en equilibrio [【8】](#).

Ejemplo práctico:

En el protocolo de 7 días, puedes cenar a las 7 pm y desayunar a las 11 am del día siguiente. Son 16 horas de ayuno donde tu cuerpo activa la autofagia y empieza a quemar grasa.

👉 **Tip hoy mismo:** si cenas tarde, adelanta tu cena 1 hora. Ese pequeño cambio te pone más cerca de activar la autofagia.



Capítulo 7. Entrenamiento híbrido: la clave del método

El error más común: pensar que solo correr o solo levantar pesas es suficiente. La verdad es que el cuerpo necesita **ambos estímulos**.

- **Fuerza** → mantiene músculo, acelera metabolismo.
- **Cardio** → activa la quema de grasa y mejora tu resistencia.

Ejemplo práctico de rutina híbrida (día 1):

1. **Fuerza:** 4 series de sentadillas (8–12 repeticiones).
2. **Cardio:** 1 km corriendo a ritmo medio.
3. **Fuerza:** 4 series de remo con barra.

4. **Cardio:** 500 m en remo.
5. **Fuerza:** 3 series de press de banca.
6. **Cardio:** 10 minutos en bici.

📊 **Dato científico:** un estudio en *Journal of Applied Physiology* demostró que el entrenamiento combinado aumenta la pérdida de grasa en un 28% más que entrenar solo un método [9].

👉 **Tip rápido:** si hoy vas al gimnasio, no hagas solo pesas ni solo cardio. Mezcla ambos aunque sea 20 min de fuerza + 15 min de correr.



Capítulo 8. Plan de alimentación de 7 días

Aquí tienes un ejemplo simplificado:

- **Día 1:** Papaya + yogur sin azúcar / Ensalada verde con pollo y cúrcuma / Salmón + brócoli.
- **Día 2:** Batido verde / Quinoa + pavo / Caldo de huesos + zanahoria.
- **Día 3:** Infusión de cúrcuma / Lentejas con verduras / Aguacate + atún.
- **Día 4:** Papaya + semillas / Pollo con ajo y ensalada / Crema de calabacín.
- **Día 5:** Batido verde / Salmón + espinaca / Caldo de huesos.

- **Día 6:** Yogur sin azúcar + nueces / Quinoa con vegetales / Pollo al grill.
- **Día 7:** Papaya / Ensalada antiinflamatoria / Crema de zanahoria + aceite de coco.

👉 La clave: comidas simples, naturales, antiinflamatorias y fáciles de preparar.



Capítulo 9. Mentalidad: la mitad invisible del éxito

Ningún plan funciona si tu mente no está preparada. El 50% del éxito depende de la **mentalidad correcta**.

Principios:

- **Visualiza:** cada mañana imagina cómo quieras verte.
- **Comprométete:** no con el resultado, sino con el proceso.
- **Celebra:** cada pequeño logro cuenta.

Ejemplo práctico:

Un alumno me dijo: "Alan, siento que fallo siempre". Le pedí que cada noche anotara un micro-logro: beber agua, no comer azúcar, caminar 15 min. En 2 semanas su motivación cambió.

👉 **Tip hoy mismo:** escribe en un papel: "Hoy gano con un paso pequeño". Y cumple ese paso.



Capítulo 10. Conclusión: tu nueva historia comienza aquí

Este protocolo de 7 días no es una dieta de moda. Es un **reinicio metabólico**, una forma de decirle a tu cuerpo: "ya basta de inflamación, de fatiga y de sabotaje interno".

En solo 7 días:

- Reducirás inflamación.

- Sentirás más energía.
- Tu cintura empezará a cambiar.
- Dormirás mejor.
- Y lo más importante: recuperarás el control.

👉 Yo lo viví, lo aplico con mis alumnos, y ahora lo comparto contigo. No importa tu edad, tu peso o tu situación: **puedes transformar tu cuerpo y tu vida empezando ahora mismo.**

La decisión está en tus manos: seguir igual o dar el paso hacia tu mejor versión.

Referencias científicas

1. WHO. Chronic diseases and inflammation. (2021).
2. Underhill, D. M., & Iliev, I. D. (2014). *Nature Reviews Immunology*.
3. Ogbolu, D. O. (2007). *Journal of Medicinal Food*.
4. Ankri, S., & Mirelman, D. (1999). *Microbes and Infection*.
5. Hewlings, S. J., & Kalman, D. S. (2017). *Foods*.
6. Wolfe, R. R. (2006). *Am J Clin Nutr*.
7. Bueno, N. B. (2013). *Br J Nutr*.
8. Ohsumi, Y. Nobel Prize Lecture. (2016).
9. Schumann, M. (2014). *J Appl Physiol*.