



# Comprender la inflamación

**Los trastornos inflamatorios están causados por enfermedades muy diversas, pero pueden aparecer en cualquier individuo con «buena salud», de forma temporal con inflamaciones agudas o incluso de forma crónica. En este caso, la alimentación desempeña un papel fundamental para reequilibrar las funciones del organismo y mejorar el bienestar diario.**

## **¿QUÉ ES LA INFLAMACIÓN?**

La inflamación es un mecanismo vital para reaccionar ante una agresión. Actúa como un guardaespaldas forzado, una especie de **bombero dispuesto a apagar las llamas de un incendio incipiente**. Imagina que aparece una pequeña chispa en tu cuerpo, similar a la llama parpadeante de una vela. La inflamación, que provoca la liberación de células inmunitarias que combaten las agresiones del organismo, interviene para apagar la mecha encendida antes de que se convierta en un incendio devastador. Sin embargo, **en ocasiones esta vela se vuelve a encender una y otra vez, sin parar, y provoca una inflamación incesante y crónica** que azota tu cuerpo como un viento furioso y desestabiliza el equilibrio de tu sistema interno.

Ya se trate de afecciones diagnosticadas (como la endometriosis, la enfermedad de Crohn, la colitis ulcerosa, las enfermedades autoinmunes, la obesidad, la diabetes, los problemas neurológicos y cardiovasculares..) o de dolencias recurrentes como la fatiga crónica, el insomnio persistente, el estrés, los trastornos digestivos, las migrañas o los problemas dermatológicos, todas ellas provocan **inflamación crónica**. Evitar que esta se cronifique es el mejor modo de preservar la salud y la vitalidad a largo plazo.

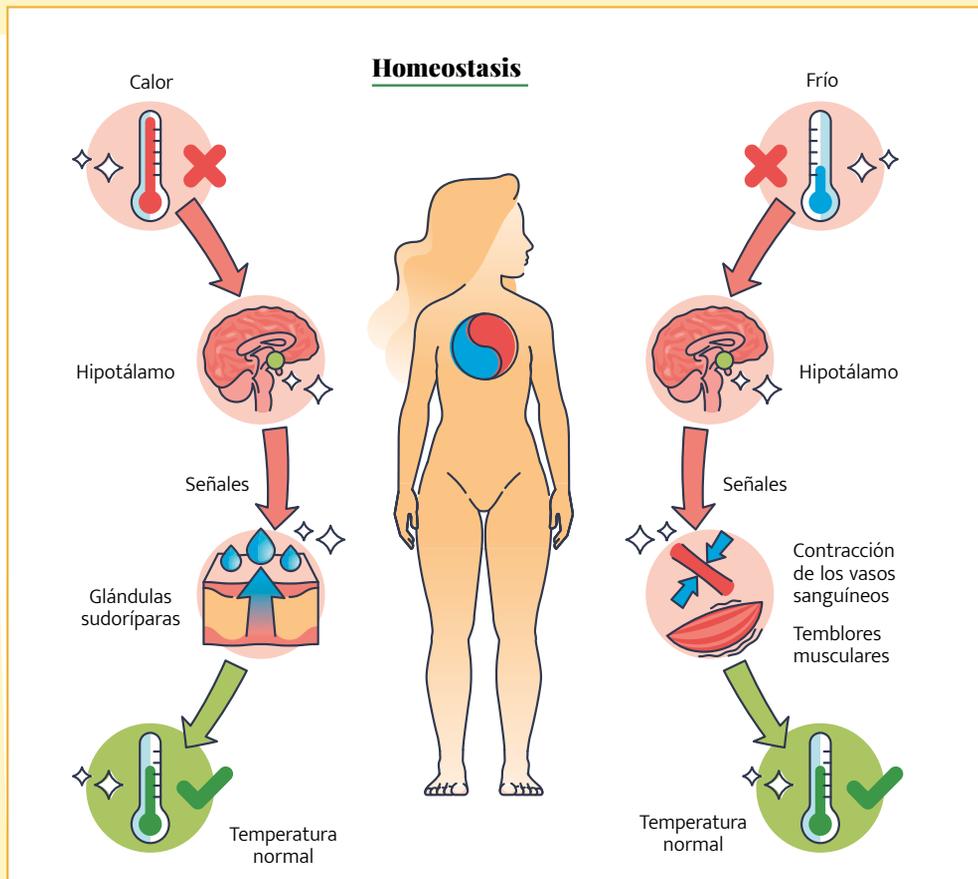
### **CONSEGUIR EL ACOMPAÑAMIENTO ADECUADO**

Aunque la dieta es un factor muy importante para la salud en general, algunas enfermedades requieren tratamiento farmacológico y a veces incluso quirúrgico. Los consejos nutricionales y otras terapias alternativas no pueden sustituir a los tratamientos convencionales. En cambio, puede ser muy beneficioso integrarlos en la gestión global de la enfermedad y permitir a los pacientes que asuman una mayor responsabilidad sobre su propia salud.

## EL CUERPO Y SU FRÁGIL EQUILIBRIO

### ➔ ¿QUÉ ES LA HOMEOSTASIS?

La homeostasis es la capacidad de nuestro organismo para mantener sus constantes internas (pH, glucemia, temperatura, presión arterial) a pesar de las fluctuaciones del entorno exterior. **Se trata, pues, de un equilibrio dinámico y permanente.** Gracias a la homeostasis, nuestro organismo funciona de manera óptima.



### Punto etimológico

⇒ *Homios* = igual / *stasis* = estado

## ➔ ALTERACIÓN DEL EQUILIBRIO DE LA HOMEOSTASIS

Cuando nuestro organismo es agredido, por ejemplo por una lesión o porque se ha contraído un virus o una bacteria, **este equilibrio se ve amenazado. Es entonces cuando entra en acción la inflamación**: un mecanismo natural que moviliza nuestras defensas. **La mayoría de las veces, esto es necesario y beneficioso para mantener la homeostasis.**

A corto plazo, la inflamación actúa como el viento que sopla y sofoca la pequeña llama que amenaza con crecer y alterar el orden establecido por la homeostasis. Pero, **a largo plazo, si la inflamación persiste** en combatir las agresiones diarias, este viento se convierte en una auténtica tormenta. **La homeostasis se altera por completo** y nuestro organismo se encuentra en una lucha constante: es entonces cuando aparecen la fatiga, el dolor y los problemas de salud.

El objetivo es poner fin a esta tormenta inflamatoria restableciendo el preciado equilibrio que mantiene tu cuerpo sano. Sin embargo, no se debe eliminar la inflamación, ya que sigue siendo el guardián esencial de nuestro organismo. La clave reside en mantener un orden en el que la inflamación se extinga una vez haya pasado el peligro.

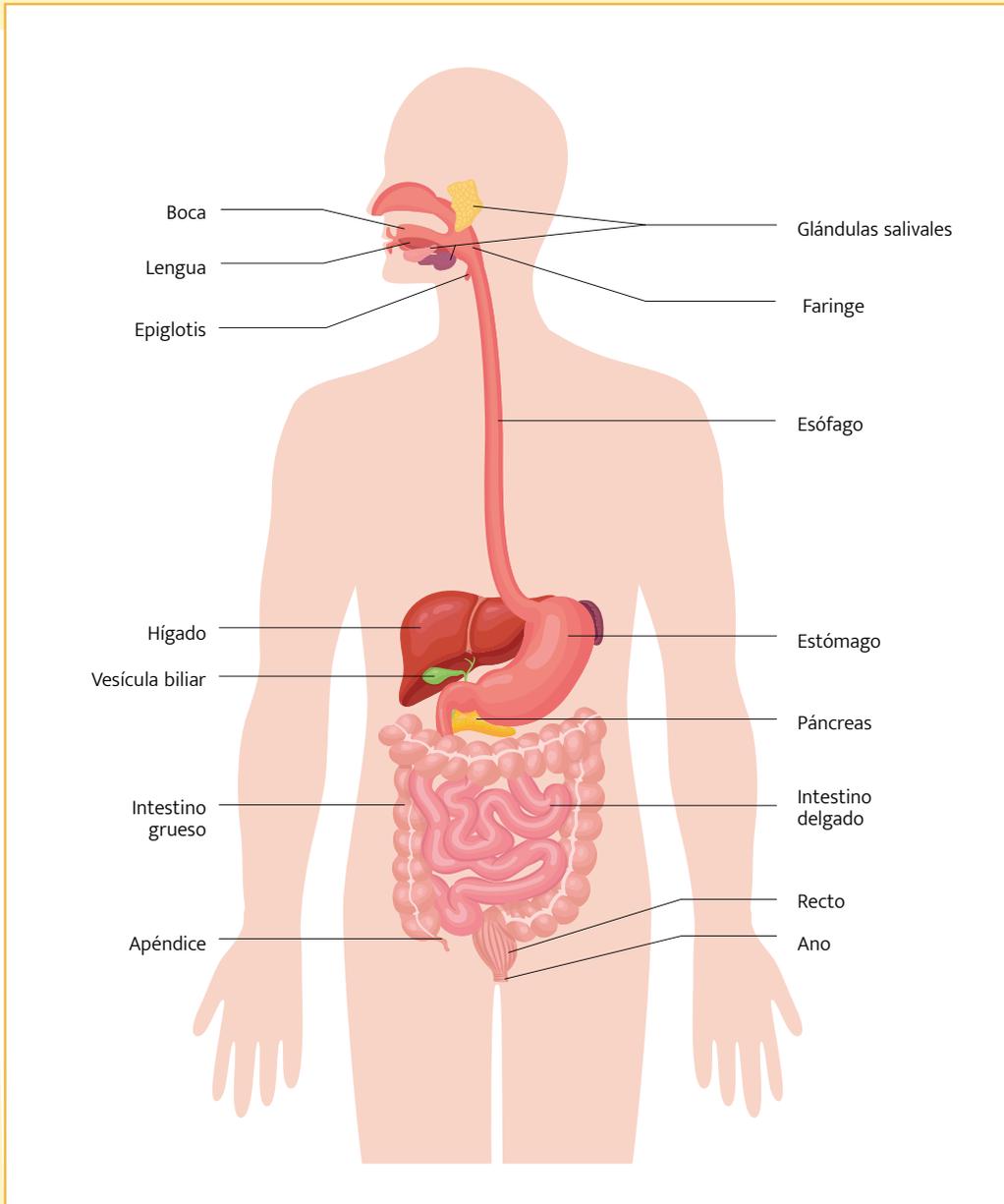
### ¡CADA VEZ MÁS!

Puede que vivamos más años, pero las enfermedades crónicas llaman a nuestra puerta cada vez antes. Las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 y la obesidad se están extendiendo entre los más jóvenes, y cada vez aparecen más enfermedades intestinales, como el síndrome del intestino irritable.

Según cifras del estudio Eurostat, más de la mitad de la población adulta europea tiene sobrepeso. El sobrepeso y la obesidad son un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares, los trastornos musculoesqueléticos y la diabetes. La diabetes tipo 2, que es la más frecuente pero también la más fácil de prevenir, está aumentando en todo el mundo, pero la diabetes tipo 1 también crece.

## EL INTESTINO: HACIA UN ESTILO DE VIDA ANTIINFLAMATORIO

### LOS DIFERENTES ÓRGANOS DEL APARATO DIGESTIVO



# Evaluación inflamatoria

## SIGNOS SUTILES DE INFLAMACIÓN CRÓNICA

A diferencia de la inflamación aguda, que suele manifestarse como un dolor intenso e inmediato, la inflamación crónica es más insidiosa: se extiende por todo el organismo y crea en ocasiones un terreno inflamatorio propicio para la expresión de ciertas enfermedades como la diabetes, sobre todo en individuos con predisposición genética. Puede identificarse mediante exámenes médicos, pero también existen signos que pueden apuntar a la presencia de un estado inflamatorio crónico.

### INDICADORES A TENER EN CUENTA

Los signos que pueden indicar un estado inflamatorio crónico son los siguientes:

❑ **Trastornos digestivos crónicos:** síntomas como gases, hinchazón, variaciones en el tránsito intestinal, calambres abdominales y síndrome del intestino irritable pueden ser indicativos de una inflamación crónica del aparato digestivo



❑ **Dolores articulares y musculares inexplicables:** la aparición frecuente de dolores articulares y musculares, sin causa aparente, puede ser signo de inflamación crónica presente en todo el cuerpo.

❑ **Migrañas recurrentes:** si sufres migrañas con regularidad, podría estar relacionado con una inflamación crónica que altera el equilibrio natural de tu organismo.





❑ **Problemas persistentes de la piel:** afecciones cutáneas como la psoriasis, el eccema y el acné pueden ser signos externos de una inflamación crónica que actúa internamente.

❑ **Fatiga crónica:** una sensación persistente de cansancio, incluso después de dormir lo suficiente, puede estar asociada a la inflamación crónica, que afecta a tu vitalidad.

❑ **Insomnio persistente:** si tienes problemas para dormir a pesar de unas condiciones de sueño favorables, esto podría estar relacionado con una inflamación crónica que altera el ritmo natural de tu cuerpo.



❑ **Impacto psicológico:** la inflamación crónica también puede afectar a tu bienestar mental, causando problemas como irritabilidad, comportamientos alimentarios compulsivos y depresión.

❑ **Infecciones frecuentes:** las infecciones recurrentes que afectan al sistema digestivo, al aparato reproductor o al tracto respiratorio pueden verse influenciadas por un estado inflamatorio crónico.

**Reconocer los signos sutiles puede ayudarte a identificar una inflamación crónica y a tomar medidas para reducir su impacto en tu salud.** Recuerda que es aconsejable consultar a un profesional de la salud para obtener un diagnóstico preciso y el asesoramiento adecuado. Estos signos también pueden ser la consecuencia de otras dolencias o enfermedades, o de problemas hormonales temporales.

# El plato antiinflamatorio perfecto

**Ahora que conoces mejor las estrategias antiinflamatorias, adapta tus platos a la nueva rutina optando por alimentos sanos y no procesados, equilibrando los macronutrientes y eligiendo proteínas y grasas de calidad. La sencillez será la clave de tu éxito nutricional.**

## EN MI PLATO, HAY...

### ➤ **HIDRATOS DE CARBONO, EL VERDADERO COMBUSTIBLE**

📖 **Frutas y verduras:** una variedad de fuentes de hidratos de carbono saludables.

📖 **Féculas:** como la quinoa y el trigo sarraceno. Para reducir los antinutrientes, recuerda ponerlos en remojo (ver p. 39) antes de cocinarlos.

### ➤ **PROTEÍNAS DE CALIDAD**

📖 **Proteínas animales:** las carnes de calidad, los huevos ecológicos, el pescado y el marisco son ricos en nutrientes esenciales.

📖 **Proteínas vegetales:** soja (en sus formas tradicionales más digeribles, como el tempeh, el miso, la salsa tamari y el tofu lactofermentado), legumbres (remojadas y germinadas), frutos secos (anacardos, almendras, avellanas, etc.).

### ➤ **ACEITES Y GRASAS BUENAS**

📖 Aceite de oliva, ghee, mantequilla cruda, aceite de coco, aguacate, pescado azul, carnes. Las grasas, en sus distintas formas, ocupan un lugar destacado.

### HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS

Los «hidratos de carbono complejos», a diferencia de los «hidratos de carbono simples», son fuentes de hidratos de carbono que contienen más nutrientes. Son más nutritivos y fáciles de digerir, sobre todo porque son ricos en fibra. Las principales categorías de alimentos con hidratos de carbono complejos son los alimentos ricos en fécula, las legumbres y los tubérculos.

## EQUILIBRA TUS PLATOS

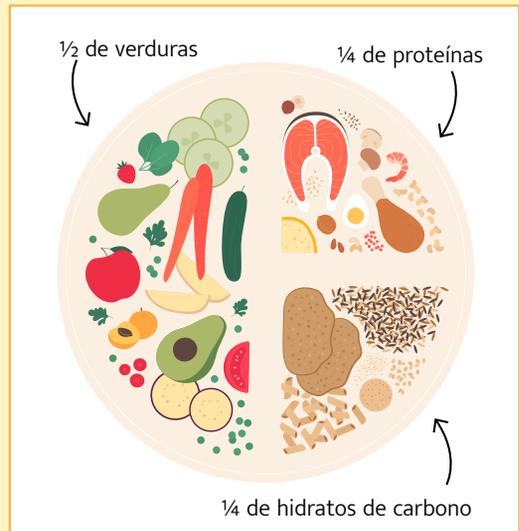
Aquí tienes un esquema de distribución clásico recomendado para tus platos.

No olvides añadir **un toque de grasa buena** para condimentar o cocinar, con aceite de oliva o ghee, por ejemplo.

## ¿CÓMO PUEDO PERSONALIZAR MIS PLATOS?

Puede haber excepciones, sobre todo si padeces inflamaciones o problemas digestivos, o si la fibra y ciertas verduras no te sientan bien.

En estos casos, **puedes personalizar tus platos**. Por ejemplo, puedes reducir la cantidad de verduras y aumentar la de proteínas y grasas saludables.



### ➔ QUÉ DEBES INCLUIR:

- Alimentos sanos, no procesados:** la base de una dieta antiinflamatoria.
- Un buen equilibrio de macronutrientes:** hidratos de carbono complejos, grasas y proteínas.

### ➔ QUÉ NO DEBES INCLUIR:

- Alimentos ultraprocesados:** hay que evitar los para minimizar la inflamación.
- Azúcar refinado:** provoca inflamación.
- Raciones al gramo:** no es necesario medir con precisión.
- Guía personal:** céntrate en tus propias necesidades y sensaciones.

## ¿Y DE POSTRE?

El postre no es una necesidad, pero si todavía tienes hambre después del plato principal, primero hazte las siguientes preguntas: «¿Me he tomado el tiempo suficiente para comer (al menos 20 minutos)?» y «¿Qué quiero ahora?».

Si buscas una opción **para el postre o un tentempié**, estas son algunas ideas interesantes:

- Quesos duros curados elaborados con leche cruda.
- Yogur ecológico de cabra u oveja.
- Un puñado de frutos secos previamente remojados.
- Una pieza de fruta cruda o cocida, según tus capacidades digestivas.

¡Encontrarás más ideas en las recetas de este libro!

# Desayuno antiinflamatorio

**El desayuno es una comida esencial para empezar bien el día, y su contenido puede tener una gran influencia en nuestra salud.**

**Veamos lo que hay que saber para preparar un desayuno antiinflamatorio sencillo y eficaz.**

## COMPRENDER LA ASIMILACIÓN MATUTINA

Nuestro organismo reacciona de manera diferente a los nutrientes a lo largo del día. Por la mañana, es especialmente sensible a los hidratos de carbono. Por desgracia, muchos desayunos tradicionales son ricos en azúcares refinados, que aumentan con rapidez nuestros niveles de azúcar en sangre y desencadenan la producción de insulina. Ambos procesos son importantes para almacenar energía y motivación. Así pues, ¿cuál es la solución para aprovecharlo y que repercuta positivamente en tu bienestar a lo largo del día? Por ejemplo, optar por un desayuno antiinflamatorio basado en la crononutrición.

### ¿QUÉ ES LA CRONONUTRICIÓN?

Es un principio dietético no restrictivo según el cual puedes comer de todo, teniendo siempre en cuenta tu reloj biológico. En pocas palabras: «¿Cuándo comer qué?» De este modo, hay un menú personalizado para cada comida del día.

## EL DESAYUNO IDEAL

▣ **½ de proteína:** las fuentes de proteínas pueden incluir huevos, salmón, trucha, semillas de chía, frutos secos, proteína de cáñamo, queso o kéfir.



▣ **¼ de grasa:** puedes encontrar grasa en las yemas de huevo, los quesos, los aguacates, el aceite de oliva, el ghee y la mantequilla cruda.

▣ **¼ de hidratos de carbono de calidad (opcional):** opta por hidratos de carbono complejos como los copos de avena integrales sin gluten, el pan de masa madre, la espelta, las tortitas de trigo sarraceno o la fruta de temporada.

# Merienda antiinflamatoria

**Pueden pasar hasta 8 horas entre la comida y la cena. Así que es perfectamente normal sentir un poco de hambre a media tarde. El objetivo de la merienda antiinflamatoria es proporcionar a tu cuerpo el combustible que necesita para evitar llegar hambriento a la hora de la cena.**

## ALGUNAS IDEAS PARA UNA BUENA MERIENDA

Lo ideal es tomar la merienda **al menos 3 horas después de la comida**. Estas son algunas ideas para darte un capricho:

- ❑ **Huevos duros:** son ideales para la merienda, ya que son una excelente fuente de proteínas y fáciles de transportar.
- ❑ **Chocolate negro 70% mínimo (ecológico):** 2 onzas de chocolate negro favorecen la producción de serotonina, la hormona del bienestar y la relajación.
- ❑ **Frutas:** son auténticos tesoros de la naturaleza, ricas en vitaminas, antioxidantes y fibra. Manzanas, plátanos, peras... elígelas en función de la temporada y no temas su contenido en azúcar.
- ❑ **Frutos secos:** un puñado de frutos secos, sobre todo nueces, pacanas, nueces de macadamia o nueces de Brasil, es una excelente fuente de proteínas y grasas buenas.
- ❑ **Zanahorias crudas:** son fáciles de transportar y muy saciantes, ricas en antioxidantes y betacarotenos, lo que las convierte en una excelente opción para regular el apetito.
- ❑ **Aguacates:** son uno de los mejores alimentos para incluir en un enfoque antiinflamatorio. Ofrecen un interesante perfil lipídico, son suaves para los niveles de azúcar en sangre, ricos en vitaminas y muy saciantes.
- ❑ **Aceitunas:** a menudo subestimadas, las aceitunas son deliciosas y muy nutritivas. Sin embargo, hay que tener cuidado con el contenido en sal de algunos productos.
- ❑ **Una rebanada de pan de masa madre con ghee:** una rebanada de buen pan con ghee (materia grasa antiinflamatoria por excelencia), mantequilla o hummus constituye una merienda nutritiva y equilibrada.

# Hacia un estilo de vida tranquilizador para recuperar la serenidad general

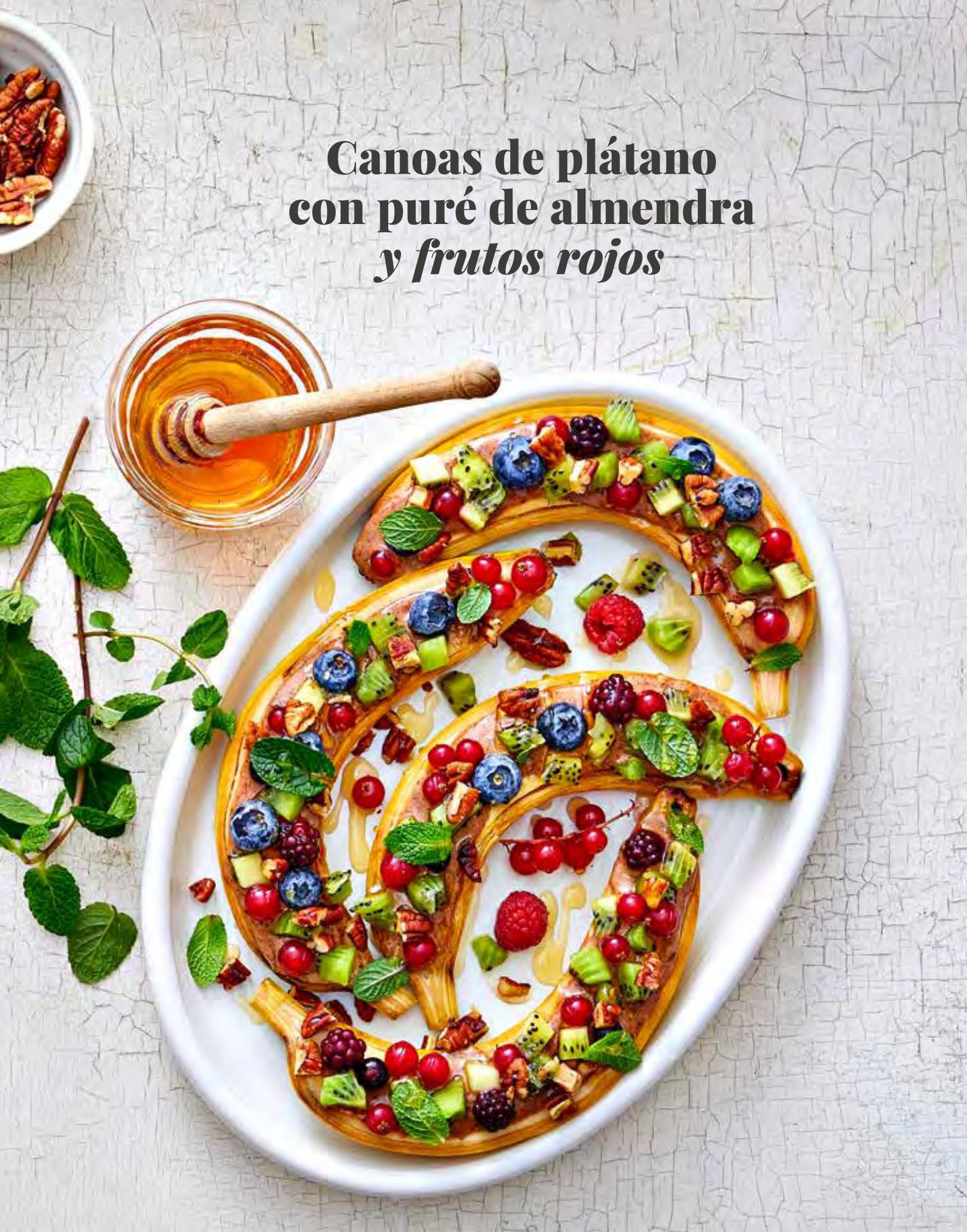
**Además de la investigación práctica y nutricional que beneficiará a tu salud mediante la elección de una dieta antiinflamatoria fundamentada, puedes enmarcar tu nuevo enfoque en la búsqueda de una rutina beneficiosa, más allá de la dieta. Este apartado propone una apertura a una cierta dimensión espiritual, que busca reconectar tu cuerpo y tu mente para promover el bienestar general y un estado de ánimo positivo que te ayude sobre todo en el proceso de aceptación.**

## Una experiencia subjetiva

Consciente del carácter subjetivo de mi experiencia, el mío pretende ser un relato para compartir, no una prescripción universal. Lo que me ha funcionado a mí puede no funcionar en otras personas, porque las enfermedades son el resultado de múltiples causas, propias de cada uno. La prudencia y la humildad guían mis palabras, sobre todo ante la incertidumbre que infunde la enfermedad.



# Canoas de plátano con puré de almendra y frutos rojos



# Pollo asado con patatas, *brócoli y comino*

PARA 4 PERSONAS | PREPARACIÓN: 20 MIN | COCCIÓN: 45-50 MIN

## Ingredientes

- 4 trozos de pollo (muslos o pechugas)
- 500 g de patatas en cuartos
- 1 brócoli en ramitos
- 2 cucharaditas de comino en polvo
- 1 cucharadita de pimentón
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 4 dientes de ajo
- El zumo de 1 limón
- Ralladura de limón
- Unas ramitas de perejil fresco
- Sal y pimienta negra recién molida

**1.** Precalienta el horno a 200 °C. Condimenta el pollo con el comino, el pimentón, sal y pimienta por ambos lados. Reserva.

**2.** Mezcla las patatas cortadas en cuartos con los ramitos de brócoli, el aceite de oliva, los dientes de ajo chafados, sal y pimienta. Asegúrate de que las verduras estén bien cubiertas con el aceite y las especias.

**3.** Pon el pollo en el centro de una fuente de horno grande. Añade a ambos lados la preparación de patatas y brócoli. Rocía el pollo y las verduras con el zumo de limón.

**4.** Hornea de 45 a 50 minutos, hasta que el pollo esté bien hecho y las patatas y el brócoli estén dorados y crujientes.

**5.** Retira del horno y corona el pollo y las verduras con la ralladura de limón fresco y el perejil picado. Sirve caliente.

## La nota de Sofiane

Este pollo asado con sabor mediterráneo es bueno para la salud gracias a las propiedades antiinflamatorias del comino.



# Tartar de trucha ahumada *con mango y aguacate*

PARA 2 PERSONAS | PREPARACIÓN: 10 MIN

## Ingredientes

- 200 g de trucha ahumada en dados pequeños
- 1 mango maduro en dados pequeños
- 1 aguacate maduro en dados pequeños
- 1 chalota
- 1 cucharada de cebollino fresco
- El zumo de ½ limón
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Unas hojas de rúcula o de brotes tiernos
- Unas rodajas de limón
- Unas tostadas de pan de masa madre
- Sal y pimienta negra recién molida

**1.** Prepara el tartar. Para ello, mezcla la trucha ahumada con el mango y el aguacate. Añade la chalota y el cebollino picados finos. Rocía la preparación con el zumo de limón y el aceite de oliva. Salpimienta y mezcla con cuidado.

**2.** Coloca unas hojas de rúcula o brotes tiernos en el centro de plato. Pon el tartar con cuidado sobre las hojas de ensalada. Agrega unas rodajas de limón para decorar.

**3.** Sirve la ensalada de trucha ahumada con las tostadas.



# Salmón a la plancha al limón *con puré de boniato*

PARA 2 PERSONAS | PREPARACIÓN: 40 MIN | COCCIÓN: 24-35 MIN

## Ingredientes

- 2 filetes de salmón con piel
- 2 boniatos grandes pelados, en trozos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- La ralladura de 1 limón
- 2 cucharadas de nata fresca (o alternativa vegetal)
- Unas ramitas de cebollino fresco
- Unas rodajas de limón
- Sal y pimienta negra recién molida

## Salsa de limón

- El zumo de 1 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva

**1.** Cuece el boniato de 15 a 20 minutos en una cacerola con agua hirviendo con sal hasta que esté tierno. Escúrrelo bien.

**2.** Chafa el boniato cocido con la ayuda de un pasapurés hasta que obtengas un puré liso. Añade 1 cucharada de aceite de oliva, la ralladura de limón y la nata fresca. Salpimienta, mezcla bien y mantén caliente.

**3.** Prepara la salsa de limón. Para ello, calienta el zumo de limón en un cazo a fuego lento durante unos 5 minutos, hasta que reduzca un poco. Agrega 1 cucharada de aceite de oliva y mezcla. Retira del fuego y reserva.

**4.** Calienta una parrilla o una sartén a fuego medio-fuerte. Pincela los filetes de salmón por ambos lados con un poco de aceite de oliva y salpimiéntalos. Coloca los filetes con la piel hacia abajo en la parrilla o sartén. Ásalos 4 o 5 minutos por lado, hasta que estén bien hechos por fuera y tiernos por dentro.

**5.** Reparte el puré de boniato en unos platos calientes. Coloca un filete de salmón a la plancha en cada plato. Rocía el salmón con la salsa de limón, decora con el cebollino picado y sirve con unas rodajas de limón.



# Muffins de huevo, *champiñones y espinacas*

PARA 8 MUFFINS | PREPARACIÓN: 25 MIN | COCCIÓN: 30-35 MIN

## Ingredientes

- 200 g de champiñones
- 150 g de espinacas frescas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 huevos
- 175 g de harina
- ½ cucharadita de levadura en polvo
- 60 ml de leche
- 25 g de queso rallado (cheddar, mozzarella, etc.)
- Hierbas aromáticas frescas (perejil, cebollino, etc.)
- Sal y pimienta negra recién molida

### La nota de Sofiane

Estos deliciosos muffins son muy nutritivos. Puedes prepararlos con antelación y recalentarlos cuando sea necesario.

**1.** Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Añade los champiñones picados finos y saltéalos durante 10 minutos, hasta que estén dorados y el agua se haya evaporado. Agrega las espinacas picadas y rehoga durante 5 minutos, hasta que reduzcan. Retira del fuego y deja que se enfríe un poco.

**2.** Bate los huevos en un cuenco grande. Incorpora la harina y la levadura en polvo y mezcla bien mientras viertes la leche poco a poco.

**3.** Añade el queso rallado, la preparación de champiñones y espinacas, las hierbas aromáticas picadas, sal y pimienta. Mezcla suavemente.

**4.** Precalienta el horno a 180 °C. Engrasa un molde para muffins o utiliza moldes individuales de papel. Llena cada molde hasta tres cuartas partes de su capacidad.

**5.** Introduce el molde en el horno y hornea los muffins de 15 a 20 minutos, hasta que estén dorados. Comprueba la cocción con la hoja de un cuchillo.

**6.** Deja que los muffins se enfríen un poco antes de desmoldarlos. Sírvelos calientes como aperitivo o tentempié saludable.

