

MEDICINA FUNCIONAL

El método antiinflamatorio

—•—

ALIMENTACION ANTIINFLAMATORIA Y
ESTILO DE VIDA PARA SANAR TU
CUERPO DESDE ADEENTRO



— POR —

Dra. Valentina Ibáñez

SOBRE MI

Hola, soy Valentina Ibáñez, médica con especialización en medicina funcional, y antes de ser la profesional que te guía en este ebook, fui exactamente la persona que lo necesitaba.

Tenía entre 20 y 24 años, estudiaba medicina en la Universidad Médica Estatal de Siberia, en Rusia, y vivía como viven la mayoría de los estudiantes de medicina: con poco tiempo, mucho estrés y una dieta que consistía principalmente en pasta y pan porque era lo más rápido y accesible. Lo que no entendía era por qué mis rodillas y mis manos me dolían tanto. Me inflamaban las articulaciones de forma constante, con un dolor que no tenía ninguna explicación lógica para alguien de mi edad.

Lo irónico es que estudiaba medicina y aun así nadie me daba una respuesta que tuviera sentido. En aquella época, la influencia de la alimentación sobre la inflamación no era un tema central en la formación médica. La respuesta estándar era tomar ibuprofeno para aliviar el dolor. Y yo lo tomaba, porque no sabía qué más hacer. Pero sabía, con la certeza que da el instinto, que medicarse con antiinflamatorios de forma habitual a los 22 años no podía ser la solución.

Así que empecé a investigar por mi cuenta. Leí, estudié, conecté puntos. Y llegué a algo que en ese momento me generó una mezcla de esperanza y escepticismo a partes iguales: el gluten. La posibilidad de que lo que comía todos los días estuviera alimentando esa inflamación que no me dejaba vivir con normalidad. Decidí eliminarlo. Y lo que pasó después cambió no solo mi salud sino la dirección de toda mi carrera.

La inflamación desapareció. Las rodillas dejaron de doler. Las manos volvieron a ser manos normales de una chica de 23 años. No fue magia, aunque en ese momento lo pareció. Fue bioquímica. Fue mi cuerpo respondiendo exactamente como se supone que debe responder cuando dejas de darle aquello que lo agrade.

Hoy como gluten de forma ocasional. No lo elimino con rigidez porque he aprendido que cuando el 85 o 90 por ciento de mi alimentación es antiinflamatoria todos los días, mi cuerpo tiene la resiliencia suficiente para manejar el resto sin inflamarse. Eso es exactamente lo que quiero enseñarte: no la perfección, sino la base sólida que lo hace todo más fácil.

Después de graduarme como médica, seguí formándome en medicina funcional en Colombia y Estados Unidos, una disciplina que me permitió entender algo que la medicina convencional rara vez explica con suficiente claridad: que el cuerpo es un sistema interconectado, y que la alimentación no solo afecta el peso o la digestión. Afecta las hormonas, la piel, la energía, el estado de ánimo, la función cognitiva, el sistema inmune y la calidad de vida en un sentido amplio y profundo.

Sigo estudiando. Porque la medicina funcional y la ciencia de la nutrición avanzan rápido, y mis pacientes merecen que yo esté siempre un paso adelante.

Creé este ebook porque durante años he visto en consulta el mismo patrón repetirse: personas que se sienten mal sin saber por qué, que han pasado por médicos sin encontrar respuestas concretas, que han intentado dietas sin resultados sostenibles, y que en el fondo solo necesitaban entender qué estaba pasando en su cuerpo y tener un plan claro para cambiarlo. Este es ese plan. Está construido desde la ciencia, con cientos de pacientes y sus cambios, pero también desde la experiencia personal de haber estado exactamente donde tú puedes estar ahora. Bienvenido. Va a valer la pena.

Valentina Ibañez
Médica, especialista en Medicina Funcional



CONTENIDO

- 01** En el Capítulo 1, La inflamación y lo que necesitas saber.
- 02** El Capítulo 2, Planificando tu dieta - Menú 14 días y lista de compras.
- 03** En el Capítulo 3, Desayunos antiinflamatorios.
- 04** El Capítulo 4, Almuerzos antiinflamatorios.
- 05** En el Capítulo 5, Cenas antiinflamatorias.
- 06** El Capítulo 6, Snacks y salsas.
- 07** En el Capítulo 7, ¿Y ahora qué? Reintroducción.
- 08** En el Capítulo 8, Más allá de la dieta - Los pilares
- 09** En el Capítulo 9, Preguntas frecuentes y estrategias prácticas



BIENVENIDO

En este eBook encontrarás un plan estructurado de alimentación antiinflamatoria para 14 días, diseñado para ayudarte a tu cuerpo a modular la inflamación crónica de bajo grado y recuperar equilibrio metabólico.

Durante estas dos semanas reduciremos alimentos altamente procesados, azúcares refinados y combinaciones que favorecen picos de glucosa e inflamación. Al mismo tiempo, incorporaremos ingredientes naturales con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y reguladoras del metabolismo.

Enfócate en lo que sí vas a incorporar, en lo que tu cuerpo sí puede transformar, y en los cambios que sí están a tu alcance cuando comes con intención.

Durante este proceso podrías experimentar:

- Disminución de la inflamación y la hinchazón
- Mayor estabilidad en tus niveles de energía
- Reducción progresiva de grasa corporal
- Mejor calidad de sueño
- Mejor digestión
- Menos antojos de azúcar y harinas refinadas
- Piel más luminosa
- Mejor respuesta inmunológica

Este no es un plan restrictivo extremo.

Es una intervención nutricional estratégica para darle a tu cuerpo el entorno que necesita para funcionar mejor.

Desde hoy estás tomando una decisión consciente a favor de tu salud.

QUÉ PUEDES SENTIR LOS PRIMEROS DÍAS

Al modificar tu alimentación, especialmente si antes consumías grandes cantidades de azúcar o ultraprocesados, es posible que durante los primeros días presentes:

- Dolor de cabeza leve
- Cansancio transitorio
- Cambios en el apetito
- Sensación de adaptación

Esto no significa que algo esté mal.

Es simplemente el proceso natural de ajuste metabólico cuando el cuerpo comienza a depender menos de estímulos constantes de azúcar y más de fuentes de energía estables.

Mantente bien hidratado, duerme lo suficiente y respeta tus señales de hambre real. La adaptación suele ser temporal.

IMPORTANTE: NO ELIMINAMOS GRUPOS NUTRICIONALES

Este plan no elimina macronutrientes.

Seguirás consumiendo:

- Proteínas de calidad
- Grasas saludables
- Carbohidratos complejos y naturales
- Fibra
- Micronutrientes esenciales

La diferencia está en la calidad, la combinación y el contexto metabólico.

El objetivo no es descompensar tu cuerpo, sino enseñarle a funcionar con mayor eficiencia y menor inflamación.

ALERGIAS Y SENSIBILIDADES

Si identificas algún alimento al que eres alérgica, sensible o intolerante, reemplázalo siguiendo las sugerencias de sustitución. Este plan es flexible y debe adaptarse a tu realidad individual.

AVISO IMPORTANTE

La información contenida en este eBook tiene fines educativos y no sustituye la evaluación, diagnóstico ni tratamiento individualizado por parte de un profesional de la salud.

Si tienes una condición médica diagnosticada, estás embarazada, lactando o tomas medicamentos, consulta previamente con tu médico antes de iniciar cualquier cambio nutricional.

Los resultados pueden variar según el contexto metabólico, nivel de adherencia y condiciones individuales. Este plan no promete resultados específicos, sino que ofrece una estructura basada en principios de nutrición antiinflamatoria respaldados por evidencia científica.

La participación en este programa es voluntaria y no reemplaza una consulta médica personalizada

DERECHOS DE AUTOR

Este eBook es propiedad intelectual de la Dra. Valentina Ibañez. Está destinado exclusivamente para uso personal.

No está permitido reproducir, distribuir, compartir o comercializar parcial o totalmente este contenido sin autorización previa.

Si este material aporta valor a tu vida, te invito a recomendarlo para que otras personas puedan adquirirlo de manera oficial.

CAPÍTULO 01



LA INFLAMACIÓN Y LO QUE NECESITAS SABER

Antes de comenzar estos 14 días, es importante que entiendas qué está pasando en tu cuerpo.

La inflamación es un mecanismo natural de defensa. Cuando es aguda, es necesaria y protectora: aparece frente a una infección o lesión y desaparece cuando el cuerpo se recupera.

El problema surge cuando la inflamación se vuelve crónica y silenciosa. Esta puede mantenerse activa durante meses o años debido a factores como una alimentación inadecuada, estrés constante, falta de sueño, sedentarismo y consumo frecuente de ultraprocesados. Con el tiempo, este estado inflamatorio se asocia con fatiga, aumento de peso, digestión lenta, problemas en la piel, alteraciones hormonales y mayor riesgo de enfermedades metabólicas.

¿CÓMO IDENTIFICAR ALIMENTOS INFLAMATORIOS?

Un alimento puede tener potencial inflamatorio cuando:

- Genera picos rápidos de glucosa e insulina.
- Es altamente procesado y bajo en nutrientes.
- Contiene grasas trans o aceites refinados inestables.
- Aumenta marcadores inflamatorios en estudios clínicos.
- Produce síntomas digestivos frecuentes en una persona (hinchazón, gases, malestar).

3 PILARES PARA DESINFLAMAR

Este plan de 14 días está fundamentado en tres pilares estratégicos que trabajan en conjunto para ayudar a tu cuerpo a recuperar el equilibrio.

1. REINICIO METABÓLICO

Durante estos 14 días evitaremos alimentos que sobrecargan tu sistema, alteran tu metabolismo y favorecen la inflamación.

Eliminaremos:

- Ultraprocesados
- Azúcar y edulcorantes
- Harinas refinadas
- Aceites vegetales proinflamatorios
- Alcohol
- Ingredientes con potencial inflamatorio

La idea no es restringir por castigo, sino liberar a tu cuerpo de aquello que interfiere con sus procesos naturales.

2. ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA

Aquí no se trata de dejar de comer, sino de elegir mejor. Incorporarás alimentos reales, densos en nutrientes y con alto potencial antioxidante y antiinflamatorio:

- Verduras variadas
- Proteínas de calidad
- Frutas enteras de bajo índice glicémico
- Cereales integrales
- Tubérculos y legumbres
- Semillas y frutos secos
- Especias y alimentos funcionales

Estos ingredientes apoyan el sistema inmunológico, favorecen la digestión y ayudan a regular la respuesta inflamatoria del cuerpo.

3. HÁBITOS DE APOYO

Tu cuerpo ya sabe desinflamarse y desintoxicarse. Lo hace diariamente a través del hígado, los riñones y la piel.

Este plan NO incluye batidos extraños ni ayunos extremos. Tampoco dejarás de comer.

Vamos a apoyar los procesos naturales del cuerpo mediante:

- Sueño de calidad
- Hidratación adecuada
- Movimiento consciente
- Alimentación presente y sin distracciones
- Manejo del estrés

Cuando estos hábitos se alinean con una alimentación antiinflamatoria, los resultados son más profundos y sostenibles.

REINICIO METABÓLICO

IMPORTANTE

En esta lista encontraras alimentos altamente procesados, bajos en nutrientes y con potencial inflamatorio. Algunos son ultraprocesados y otros, aunque sean comida real, pueden generar inflamacion en determinadas personas.

Durante esos 14 dias los retiraremos y sustuiremos por comida real



GLUTEN

Alimentos de panadería así sean integrales como:

Panes, galletas, tostadas, buñuelos, pandebonos, tortas, pasteles, tortillas de harina de trigo, espaguetis.

Todos los productos a base de trigo, cebada, centeno, espelta.



LÁCTEOS Y DERIVADOS

Leche entera, descremada o deslactosada.

Quesos, mantequilla, cremas de leche, yogurt de frutas, yogurt griego a base de leche de vaca/búfala/cabra.

MAÍZ

Arepa, panes, tortillas y otros productos a base de maíz.



EMBUTIDOS Y CARNES ROJAS

Salchichas, jamones, mortadelas y comidas rápidas como:

hamburguesas, papas fritas, pizza, perros calientes, salchipapas, etc.



ULTRAPROCESADOS

Comida empacada, procesada o preparada con grasas trans como:

salchichas, jamones, mortadelas, sopas en sobres, vinagretas, salsas, cremas en sobre, enlatados, cubos de caldo, fritos, apanados, vegetales enlatados, cereales de caja, mermeladas industriales, etc.



ZUMOS Y GASEOSAS

Gaseosas, refrescos, jugos de frutas así sean naturales, bebidas alcohólicas, smoothies, bebidas light o cero azúcar.



ACEITES VEGETALES PROINFLAMATORIOS

Aceites hidrogenados, parcialmente hidrogenados o grasas proinflamatorias como:

Margarina, aceite de canola, aceite de soya, aceite de maíz, aceite de girasol, aceite de palma, aceite de cáñamo.



MANÍ

AZÚCAR

Azúcar blanca, azúcar morena, panela, miel, jarabe de maple, agave, azúcar de coco, edulcorantes artificiales como Splenda, sucralosa, aspartame, entre otros.



SOYA

Salsa soya, salsa teriyaki y sus derivados.



ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA

Durante estos 14 días tu alimentación se basará en:

VERDURAS

Incluye verduras variadas en tu desayuno, almuerzo y cena tanto crudas, cocidas, salteadas o al vapor (mitad de tu plato).



PROTEÍNAS

Incluye en tus tres comidas proteínas como huevo, pollo, salmón, atún, trucha, pavo, etc.

GRASAS BUENAS

Consume o utiliza grasas buenas en tus tres comidas del día como: aceite de oliva, aceite de coco, mantequilla clarificada (ghee), aguacate, semillas de chía, linaza, aceitunas, semillas de calabaza o semillas de girasol.



FRUTAS

Consume frutas enteras, sobre todo aquellas que tienen bajo índice glicémico y mayor potencial antioxidante como: fresas, frambuesas, arándanos, kiwi, pera, manzana verde, pomelo, melón, etc.



Siempre acompañadas de una fuente de proteína o grasas buenas. No solas.

ALIMENTOS FUNCIONALES

Consume alimentos potencialmente antiinflamatorios como la cúrcuma, jengibre, ajo, té verde, flor de jamaica, clavos de olor, canela en infusiones o como condimento.



CARBOHIDRATOS DE CALIDAD

Consume tubérculos, legumbres y cereales enteros como: arroz integral o parbolizado, quinoa, batata, yuca, papa o plátano, cuidando las porciones y acompañando tus desayunos o almuerzos.

BEBIDAS PERMITIDAS

Sólo bebe agua, café, té verde, agua con limón, leche dorada, aromáticas, infusiones o aguas aromatizadas con menta, hierbabuena o canela. (Sin endulzar).



CAPÍTULO 02



MENÚ DE 14 DÍAS



MENÚ 1

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Huevos criollos en cacerola + tortilla de coco/almondra/marañón	Pancakes de calabacín y coco	Waffles de yuca + salteado de jamón de pollo/pavo, espinacas y champiñones + queso crema vegano	Muffins de arándanos con huevo	Canastas de huevo con calabacín y pan paleo o magolla	Huevos revueltos + pudín de chia alta proteína + granola keto + frutos rojos	Waffle de papa + huevos + tomates cherry y aguacate
ALMUERZO	Curry de Pollo + crema de coco + picadillo aguacate, cebolla y mango	Salmón a la plancha/horno + stirfry de quinoa y verduras	Pollo pomodoro con garbanzos y berenjenas + ensalada	Salmón con glaseado de jengibre + puré de coliflor	Curry de pollo con vegetales y yucas al horno	Patacones con pescado de tu elección y ensalada	Bowl caribeño: Pescado apanado en coco + ensalada tropical y arroz integral
SNACK	Fruta o batido/zumo verde y frutos secos	Fruta o batido/zumo verde y frutos secos	Fruta o batido/zumo verde y frutos secos	Fruta o batido/zumo verde y frutos secos	Fruta o batido/zumo verde y frutos secos	Pudín de chia con fresas o arándanos	Postre saludable
CENA	Crema de brócoli + semillas y jamón de pollo/pavo	Espaguetis de calabacín con pollo y pesto	Crema de zucchini + pollo y aguacate	Ensalada Nicoise: atún, huevo y habichuelas baby	Tacos de pescado o camarón en hojas de lechuga	Hamburguesas de atún + salsa cremosa	Asado: Salmón/Pollo al grill, verduras asadas, papa o plátano



MENÚ 2

DIA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
DESAYUNO	Waffles o pancakes de ahuyama + huevo	Waffle de papa criolla con huevo	Waffle de plátano maduro con huevos al gusto	Huevos revueltos con espinaca y pan paleo	Muffins de huevo con verdura + pan de plátano verde	Avena trasnochada con fresas	Pancakes de banano paleo + huevo
ALMUERZO	Pechuga de pollo a las finas hierbas + papas asadas con hierbas y mostaza + ensalada	Lasaña plátano maduro con carne molida y ensalada	Garbanzos y espinacas al curry + pollo al gusto	Salmon a las finas hierbas + patacones y ensalada	Pollo con balsámico y dion en horno/airfrayer + arroz de coliflor con almendras	Plátanos rellenos de carne molida con guacamole y ensalada	Hamburguesas de pollo o pescado y plátano maduro con ensalada
SNACK	Fruta o batido/zumo verde y frutos secos	Fruta o batido/zumo verde y frutos secos	Fruta o batido/zumo verde y frutos secos	Fruta o batido/zumo verde y frutos secos	Fruta o batido/zumo verde y frutos secos	Fruta o batido/zumo verde y frutos secos	Postre saludable
CENA	Tacos de pollo cremoso y verduras en tortilla de coliflor, coco o plátano verde	Espaguetis de calabacín y zanahoria con pollo + salsa pomodoro	Waffle de brócoli con pollo o huevo	Crema de ahuyama + pollo y aguacate o semillas	Ensalada cremosa de pollo	Pizza con pollo + salsa pomodoro	Crema de zanahoria y jengibre + pollo



LISTA DE COMPRAS

Dieta Antiinflamatoria – 2 Semanas de Menús Combinados

Todos los ingredientes necesarios, organizados por categoría
1 persona por semana

Cómo usar esta lista

- Cantidades estimadas para 1 persona. Para más comensales, multiplica.
- El símbolo — indica que ese producto no se necesita esa semana.
- Condimentos y especias (marcados igual en ambas semanas) se compran una sola vez — rinden para todo el plan.

PROTEÍNAS ANIMALES		
PRODUCTO	SEMANA 1	SEMANA 2
Pechuga de pollo (entera o en filetes)	1,5 kg	2 kg
Carne molida (res magra o pavo molido)	—	500 g
Jamón de pollo o pavo (lonchas)	200 g	—
Salmón (filetes frescos o congelados)	4 filetes	2 filetes
Pescado blanco (tilapia, merluza, etc.)	500 g	300 g
Camarón / gambas (pelados)	300 g	—
Atún en lata al natural	4 latas	—
Huevos	18 unidades	18 unidades

LEGUMBRES Y PROTEÍNA VEGETAL

PRODUCTO	SEMANA 1	SEMANA 2
Garbanzos cocidos (lata o bote)	2 latas	2 latas
Queso crema vegano	1 tarro	—
Pesto (sin gluten o casero)	1 frasco	—

VERDURAS Y HORTALIZAS

PRODUCTO	SEMANA 1	SEMANA 2
Calabacín / zucchini	6 unidades	4 unidades
Brócoli	2 unidades	3 unidades
Espinacas frescas (bolsa)	2 bolsas	2 bolsas
Coliflor	2 unidades	3 unidades
Champiñones	200 g	—
Berenjena	2 unidades	—
Zanahoria	3 unidades	6 unidades
Tomates maduros	6 unidades	6 unidades
Tomates cherry	1 paquete	1 paquete
Pimiento rojo o verde	3 unidades	3 unidades
Cebolla blanca y/o morada	4 unidades	4 unidades

Ajo (cabezas)	2 cabezas	2 cabezas
Lechuga romana u hoja verde	2 unidades	2 unidades
Pepino	3 unidades	3 unidades
Apio (manejo — también para ayunas)	2 manojos	2 manojos
Habichuelas baby / judías verdes	200 g	—
Papa blanca / papa criolla	4 unidades	4 unidades
Ahuyama / calabaza	—	1 mediana
Jengibre fresco (raíz)	1 trozo	2 trozos
Hierbas frescas (perejil, cilantro)	1 manojo	1 manojo



FRUTAS		
PRODUCTO	SEMANA 1	SEMANA 2
Aguacate	5 unidades	6 unidades
Mango	2 unidades	—
Plátano verde (para patacones/tacos)	3 unidades	6 unidades
Plátano maduro / banano	2 unidades	6 unidades
Arándanos frescos o congelados	1 paquete	—
Fresas	1 paquete	1 paquete
Manzana	6 unidades	6 unidades
Naranja y/o limón	4 unidades	4 unidades
Frutas variadas para snack diario	1 kg	1 kg
Mix frutos rojos (frescos o congelados)	1 bolsa	—
Frutas tropicales (piña, papaya — bowl)	1 porción	—



GRANOS, HARINAS Y CEREALES

PRODUCTO	SEMANA 1	SEMANA 2
Arroz integral	300 g	—
Quinoa	250 g	—
Avena en copos	—	250 g
Yuca fresca o congelada	1 kg	—
Harina de almendra	400 g	400 g
Harina de coco	200 g	200 g
Harina de yuca / tapioca	300 g	200 g
Granola keto (o casera de frutos secos)	1 bolsa	—



LÁCTEOS Y ALTERNATIVAS VEGETALES

PRODUCTO	SEMANA 1	SEMANA 2
Leche / crema de coco (lata)	3 latas	2 latas
Leche vegetal (almendra o avena)	1 litro	1 litro
Yogur griego natural sin azúcar	1 tarro	1 tarro



GRASAS SALUDABLES Y SEMILLAS

PRODUCTO	SEMANA 1	SEMANA 2
Aceite de oliva virgen extra	1 botella	1 botella
Coco rallado sin azúcar	300 g	200 g
Semillas de chía	200 g	100 g
Semillas mixtas (girasol, lino, calabaza)	200 g	200 g
Almendras crudas	200 g	200 g
Nueces	150 g	150 g
Frutos secos variados (snack)	200 g	200 g



CONDIMENTOS Y ESPECIAS	
PRODUCTO	SEMANA 1 y 2
Curry en polvo o pasta de curry	1 bote
Vinagre de manzana	1 botella
Tomate triturado / salsa pomodoro	2 latas
Mostaza Dijon	—
Vinagre balsámico	—
Tamari / salsa de soja sin gluten	1 botella
Caldo de pollo o verduras (tetrabrik)	2 unidades
Cúrcuma en polvo	1 bote
Canela en polvo	1 bote
Comino molido	1 bote
Sal marina o rosada	1 bote
Pimienta negra molida	1 bote
Hierbas secas (orégano, tomillo, romero)	1 bote
Miel cruda o sirope de arce puro	1 frasco
Extracto de vainilla natural	1 frasquito

Tips de Compra y Meal Prep

Pollo y pescado: cómpralos frescos al inicio de cada semana. El salmón se puede congelar si sobra.

Verduras: el calabacín, brócoli y espinacas duran 5-7 días en nevera. Compra aguacates en distintos puntos de madurez.

Harinas: cómprala toda la primera semana – harina de almendra, coco y yuca rinden para las dos semanas.

Huevos: 18 por semana están repartidos entre desayunos, cenas (niçoise, muffins, waffles) y snacks. Compra en cartón de 18.

Condimentos y especias: vinagre de manzana, curry, cúrcuma, canela, caldo y sal se compran una sola vez para todo el plan.



CAPÍTULO 03

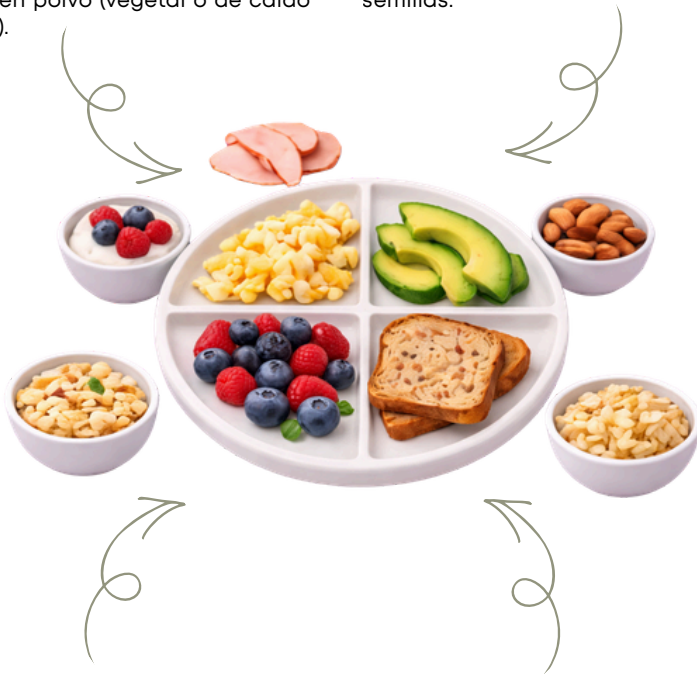


¿COMO ARMAR UN DESAYUNO BALANCEADO?

Des-Ayuno: es la comida con la que rompes el ayuno y es muy importante que sea alta en nutrientes y que contenga los elementos que verás a continuación:

Proteína: Incluye siempre una fuente de proteína en tu desayuno, puede ser huevo, pollo, pavo, pescado, ó una proteína en polvo (vegetal ó de caldo de hueso).

Grasas Saludables: Incluye siempre en tu desayuno grasas buenas como aceitunas, aguacate, coco, nueces ó semillas.



Fibra: Incluye verduras para que obtengas vitaminas, minerales y sobre todo fibra. El vaciado de tu estómago será más lento y la saciedad será mayor.

Carbohidrato: Incluye una fuente de vegetal almidonado como papa, yuca, plátano, ahuyama ó un cereal integral como arroz, quinoa, avena, ó una porción de fruta

RECETA: DESAYUNO 1

Huevos criollos en cacerola con tortilla



Ingredientes

- 2 huevos + 2 claras
- 1/2 cebolla cabezona
- 1 tomate mediano maduro
- 1 tortilla libre de gluten y maíz
- 1 puñado de hojas verdes ó brotes
- 1 cdita de aceite de oliva
- Sal, pimienta, paprika,
- cúrcuma



Preparación

- Picar finamente la cebolla y el tomate y sofreír en un sartén con poco aceite de oliva, sal, pimienta y una pizca de paprika.
- Cuando el guiso esté listo, abrir 2 huecos y agregar los huevos al sartén y tapar hasta que los huevos queden en el punto que más te gusta.
- Calentar la tortilla (libre de gluten y maíz): puede ser de coco/almendras/marañón/yuca.
- Sirve tus huevos con cúrcuma, pimienta encima y hojas verdes o brotes encima

RECETA: DESAYUNO 2

Pancakes de calabacín con Fresas



Ingredientes

- 3 huevos
- 3 cdas de harina de coco
- Medio calabacín verde o zucchini verde
- Stevia
- 1/2 cdita de polvo para hornear
- hornear
- 1 porción de fresas
- 1 cdita de ghee



Preparación

- Ralla el calabacín por el lado pequeño y escúrrelo muy bien.
- Mezcla el calabacín en un bowl con los huevos, harina de coco, unas gotas de stevia y polvo para hornear.
- Cocina en un sartén engrasado con ghee en forma de pancakes.
- Sirve con tu porción de fresas encima.

RECETA: DESAYUNO 3

Waffles de yuca + salteado de jamón de pollo, espinacas y champiñones



Ingredientes

- 2 mini waffles de yuca (80 gr)
- 80-100 gr de jamón de pollo
- ó pavo (hecho en casa)
- 4 champiñones
- 1 puñado espinacas o rúgula
- 1 cda de queso crema de
- almendras / 1 cda
- mantequilla de almendras o
- marañón
- Sal y pimienta
- 1 cdita de Ghee



Preparación

- Calentar los waffles de yuca en la airfryer o sartén (receta abajo).
- Calentar el sartén con ghee y sofreír las espinacas y los champiñones cortados.
- Luego agregar el pollo, paprika y terminar de sofreír
- Sirve el pollo con el waffle de yuca y tu fuente de grasas buenas.

RECETA: DESAYUNO 4

Muffins de arándanos



Ingredientes

- 1/4 taza de arándanos frescos o congelados.
- 90 gramos de plátano maduro cocinado,
- 1/3 de taza de yogurt de coco o crema de coco.
- 1 cditas vinagre de manzana
- 1/2 Cda de aceite de coco
- 1/4 taza de harina de coco.
- 1/4 taza de harina de yuca.
- 1 cditas de psyllium husk.
- 1 Pizca de bicarbonato. Canela al gusto
- Extracto de vainilla natural al gusto Estevia al gusto (opcional).



Preparación

- Licuar o procesar todos los ingredientes húmedos menos los arándanos
- Mezclar muy bien todos los ingredientes secos
- Integrar ambas mezclas de manera que quede una masa uniforme.
- Agregar los arándanos y mezclar de manera manual (los arándanos deben sentirse no deben quedar integrados en la masa)
- Engrasar levemente los moldes con aceite de coco y pasar la masa a ello
- Opcional, esparcir encima un poco de aceite de coco y canela.
- Llevar 10 minutos al Air Fryer luego subir a 160°C luego subir a 180°C y dejarlos durante 8 minutos más. Si se hace en horno es más tiempo (5 minutos aproximadamente y el horno debe de precalentado antes de ingresarlo).

RECETA: DESAYUNO 5

Canasticas de zucchini



Ingredientes

- 1 zucchini
- 30 gr de levadura nutricional
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- huevos (la cantidad de huevos depende de lo que diga el menú, pero pueden adicionar todos los huevos y claras necesarias y mantienen los demás ingredientes con las mismas medidas).
- Cebollín



Preparación

- Con ayuda de un rayador espiralizador obtén los espaguetis de zucchini, los cuales vas a sazonar con la levadura nutricional, el ajo en polvo, la sal, la pimienta y el aceite de oliva.
- En una sartén o plancha, calienta el aceite de oliva.
- Divide la mezcla de espaguetis de zucchini en dos y pon cada porción, tratando de dar forma de círculo, en la sartén.
- Con cuidado, abre un hueco en la mitad de las canasticas y a continuación, agrega los huevos en cada uno de las canasticas. Deja cocinar bien.
- Agrega sal y pimienta encima.
- Y al servir decora con cebollín.

RECETA: DESAYUNO 6

Huevos revueltos + pudín de chía alta proteína + granola keto + frutos rojos



Ingredientes

- 2 cucharadas de chía
- 1/3 taza de leche vegetal.
- 1 cucharadita de canela en polvo.
- 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- Otras especias: clavo, nuez moscada, cocoa (sin azúcar).
- Endulzante: 1 cdita de alulosa ó stevia.
- 1 scoop de proteína en polvo.
- Toppings: Frutos rojos



Opcional:

- Complementa con 2 huevos + 2 claras en caso de no agregar proteína en polvo al pudín de chía.

Preparación

- Preparar el pudín de chía desde la noche anterior (o el fin de semana). Receta en la próxima página.
- Servir con 1 puñado de frutos rojos: arándanos, frambuesas o fresas.
- Acompañar con 2 huevos + 2 claras al gusto en caso de no incluir proteína en el pudín de chía.

RECETA: DESAYUNO 7

Waffle de papa + huevos revueltos + tomates cherry y aguacate



Ingredientes

Para el waffle de papa:

- 1 huevo batido.
- 1 papa blanca mediana.
- 1/2 cdita de polvo para hornear
- 1 cdita de aceite de oliva/aguacate
- Sal y pimienta al gusto
- Opcional: 1/4 cebolla rallada
-

Para acompañar:

- 2 huevos revueltos
- 1/2 taza de tomates cherry
- 1/2 aguacate hass ó 1/4 aguacate mediano



Preparación

- Rallar la papa (cruda).
- Con un paño de cocina o servilleta escúrrelas para que queden secas.
- En un bowl mezclar con 1 huevo, la cebolla rallada, el polvo para hornear y las especias.
- Precalentar la wafflera y engrasar con aceite de oliva/aguacate o ghee.
- Vierte la mezcla y déjalos cocinar hasta que se doren por fuera.
- Acompáñalo con 2 huevos revueltos, aguacate y verdura de tu preferencia.

RECETA: DESAYUNO 8

Waffles o pancakes de ahuyama + huevo



Ingredientes

- 3 huevos o 1 huevo y 2 claras
- 1/2 taza de puré de ahuyama
- Stevia líquida al gusto
- 1/2 taza de harina de almendras, 1/4 de almidón de yuca
- 1 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de canela
- 1 pizca de sal
- Stevia al gusto



Preparación

- Poner en un bowl los huevos, el puré de ahuyama y la stevia, revolver muy bien.
- En otro bowl poner todos los demás ingredientes, los cuales son ingredientes secos. Revolver y agregar al bowl de los ingredientes húmedos.
- Revuelven hasta que todo esté integrado.
- En un sartén con ghee o wafflera, ponen la mezcla y los doran por lado y lado.

Para el puré de ahuyama:

- Ponen cuadritos de ahuyama ya pelada envueltos en papel aluminio y lo ponen sobre una bandeja para horno y lo llevan por 20 o 25 minutos al horno precalentado a 180 grados centígrados. Posterior lo sacan y en un bowl con un tenedor lo hacen puré, no deben agregar ningún líquido.

RECETA: DESAYUNO 9

Waffle de papa criolla con huevo



Ingredientes

- 300 gramos de papa criolla cocida con cáscara
- 30 gramos de almidón de yuca
- 1 cucharada de ghee
- Sal al gusto



Preparación

- Triturar las papas hasta hacerlas puré, no es necesario quitar la cáscara.
- Agregar el almidón de yuca, el ghee y la sal. Revolver muy bien hasta tener una textura de una masa para poder hacer bolita.
- Precalentar y engrasar la wafflera. Cuando esté lista, poner la bolita de mezcla en la wafflera y dejar 5 minutos o hasta que la wafflera avise que está listo.



RECETA: DESAYUNO 10

Waffle de plátano maduro con huevos al gusto



Ingredientes

- 1 plátano maduro
- 2 huevos
- 1 cucharada de ghee
- 1/2 taza de harina de almendras
- Sal al gusto



Preparación

- Quitar las punticas del plátano y cortarlo en 4 pedazos.
- Echarlos al agua y cocinarlos por 15 a 20 minutos.
- Cuando estén listos, los sacan del agua, le quitan la cáscara y los ponen en un bowl.
- Lo machacan muy bien hasta quedar como un puré, agregan los demás ingredientes y revuelven muy bien.
- Precalientan y engrasan la wafflera. Cuando esté lista, poner 1/3 o 1/2 de taza de mezcla en la wafflera y dejar 5 minutos o hasta que la wafflera avise que está listo.

RECETA: DESAYUNO 11

Huevos revueltos con espinaca y pan paleo



Ingredientes

- 3 huevos
- 2 cucharaditas de grasa de elección
- ½ libra de espinacas frescas, hojas enteras
- 1 diente de ajo, pelado, picado y finamente picado
- Sal marina al gusto Pimienta negra recién molida, al gusto



Preparación

- Calienta la grasa en una sartén a fuego medio alto.
- Agrega las espinacas, el ajo, la sal y la pimienta y cocine a fuego medio alto hasta que la espinaca se ablande. Baje el fuego a medio.
- Drena cualquier exceso de líquido.
- Revuelve los huevos con un tenedor, agregue las espinacas cocidas y revuelva.
- Vierte la mezcla en la sartén y revuelva lentamente, permitiendo que los huevos se cocinen bien (según tu preferencia).

RECETA: DESAYUNO 12

Muffins de huevo con verdura + pan de plátano verde



Ingredientes

- 1 cdita de aceite de oliva
- 2 huevos + 2 claras batidos
- 1/4 cebolla en plumas
- 1/2 pimentón pequeño en cubos
- 1/2 taza de brócoli
- 3 champiñones
- Sal y especias al gusto
- 1 porción de pan de plátano verde



Preparación

- Precalienta el horno a 180°C.
- Engrasa moldes para cupcakes con aceite de oliva.
- En una sartén, saltea la cebolla, el pimentón, el brócoli y los champiñones en aceite de oliva hasta que estén tiernos.
- Vierte los huevos batidos en los moldes.
- Agrega los vegetales salteados.
- Hornea durante 15-20 minutos hasta que estén dorados.
- Acompaña con 1 porción de pan de plátano verde ó 1 waffle de yuca ó 1 waffle de papa.

RECETA: DESAYUNO 13

Avena trasnochada con fresas



Ingredientes

- 2 cdas de semillas de chía
- 1/2 taza de bebida de almendras o coco sin azúcar
- 2 cdas de avena en hojuelas sin gluten
- Stevia y canela en polvo
- 1 scoop de proteína vegana
- 4 fresas



Preparación

- En un recipiente de vidrio con tapa agregar las semillas de chía, la bebida vegetal, la avena, la stevia y la canela.
- Opcional: Agrega 1 scoop de proteína a la mezcla
- Mezclar muy bien, tapar y llevar a la nevera toda la noche
- Al siguiente día, picar en cuadritos pequeños 4 fresas.
- Saca del refrigerador tu avena trasnochada y agrega las fresas de topping
- Si no incluiste la proteína, complementa con 2 huevos + 2 claras

RECETA: DESAYUNO 14

Pancakes de banano paleo + huevo



Ingredientes

- 4 huevos
- ¼ taza de harina de almendras
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ¼ cucharadita de canela
- Stevia líquida al gusto.



Preparación

- Mezclar todos los ingredientes hasta que estén incorporados.
- Precalentar y engrasar un sartén plano de aproximadamente 23 cm.
- Poner la masa para crepes en el sartén e inclinar la sartén con un movimiento circular para asegurarse de que la masa cubra la superficie de manera uniforme. El grosor de los crepes dependerá de la cantidad de masa que usen para cada uno. Por lo general, 1/4 de taza es lo que se necesita para hacer un crepe de 23 cm.
- Cocinar el crepe hasta que los lados comiencen a crujir y se despeguen fácilmente de la sartén. Debe tomar alrededor de 2 minutos cada uno, a fuego medio.
- Aflojar con una espátula y voltear para cocinar el otro lado. Ambos lados deben estar ligeramente dorados y los crepes deben estar crujientes por los lados y más suaves en el centro.



CAPÍTULO 04



¿COMO ARMAR UN ALMUERZO BALANCEADO?

Sigue estas recomendaciones y crea un plato balanceado, cargado de nutrientes y que te genere gran saciedad por el resto de la tarde, y evite la ansiedad por comer.

Proteína: Incluye siempre una fuente de proteína de acuerdo a tus metas de salud. Para tu meta se recomienda al día entre 1 gr a 1.5 gr de proteína por kilo de peso ideal.

Grasas Saludables: Incluye siempre en tu plato una fuente de grasas buenas como aguacate, aceite de oliva, aceite de aguacate, aguacate, aceitunas, nueces o semillas.



Fibra: En tu plato las verduras deben ser protagonistas. Por lo menos la mitad de tu plato deben ser vegetales. La porción es aprox dos manos abiertas.

Carbohidrato: De tu plato puede ser una porción pequeña de carbohidrato almidonado como papa, arroz integral, plátano, quinoa, ahuyama, etc. La porción es la parte frontal de tu puño, aprox 1/2 taza

RECETA: ALMUERZO 1

Curry de Pollo y crema de coco + arroz integral y picadillo tropical



Ingredientes

- 1 porción de pechuga de pollo
- 1/3 de taza de arroz integral o parbolizado
- 1/2 Cebolla morada ó blanca 1/2 pimentón rojo, amarillo ó verde
- 1 porción de aguacate
- 2 cdas de crema de coco ó bebida vegetal sin azúcar 1 cdita de curry en polvo 1/2 cdita de comino
- 1 cda de aceite de oliva 1/2 cdita de mostaza Sal, pimienta y cilantro
- Para el picadillo tropical 1/4 tomate, 1/4 cebolla morada y 1 tajada de mango en cubos.
- Zumo de 1/2 limón.



Preparación

- Pica la pechuga de pollo en cubos.
- Adoba el pollo con sal, pimienta y 1/2 cdita de mostaza. Sofríe en un sartén con aceite de oliva y reserva.
- Pica en julianas los pimientos y la cebolla morada y saltea en el mismo sartén hasta dorar, luego agrega el pollo.
- En el centro del sartén agrega las especias y luego la crema de coco. Ajusta la sal y mezcla bien.
- Tapa y deja cocinar 2 minutos para que se integren todos los sabores.
- Acompaña con arroz, aguacate, picadillo tropical y cilantro fresco.

RECETA: ALMUERZO 2

Salmón a la plancha/horno + stirfry de quinoa y verduras



Ingredientes

- 11 porción de salmón o trucha
- 2 tazas de hojas verdes: kale o col rizada/ lechugas/ espinaca
- 1/4 pimentón en trozos
- 1 tomate en cascos
- 1 cdita de vinagre balsámico
- 2 gotas de estevia
- Sal y pimienta
- Aceite de oliva
- 2 cabezas de ajo
- 1 trozo de jengibre fresco
- 1 rama de eneldo (opcional)
- 1 taza de quinoa



Preparación: Salmon al Horno

- Pica finamente los dientes de ajo y el jengibre fresco.
- Sazona el salmón con el ajo y el jengibre, sal y pimienta.
- En sartén: Calienta el sartén a fuego medio bajo con aceite de oliva, o ghee y sofríe el salmón.
- En airfryer: mete el salmón en papel parafinado, durante 20-25 minutos para que quede jugoso por dentro y no se queme por fuera.
- En un bowl aparte agrega el kale y masajéalo con un poco de aceite de oliva. Cuando esté suave agrega el resto de vegetales.
- Prepara la vinagreta agregando 1 cda de aceite de oliva, 1 cdita de vinagre balsámico,
- 1 cdita de mostaza dijon, sal y unas gotas de estevia ó alulosa (opcional) y agrega a la ensalada.

RECETA: ALMUERZO 3

Pollo pomodoro con garbanzos y berenjenas + ensalada



Ingredientes

- 1 porción de pechuga de pollo cocinada
- 1/2 taza de garbanzos cocidos
- 1 tomate maduro picado en trozos pequeños
- 1/2 cebolla blanca picada en trozos pequeños
- 1 ajo
- 1/2 berenjena
- 2 cditas de aceite de oliva ó aguacate
- 1/2 cdita de comino
- 1/2 cdita de paprika
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de hojas verdes (lechuga, mézclum, brotes)
- Zumo de 1/2 limón



Preparación

- Pica finamente los dientes de ajo y el jengibre fresco.
- Sazona el salmón con el ajo y el jengibre, sal y pimienta.
- En sartén: Calienta el sartén a fuego medio bajo con aceite de oliva, o ghee y sofríe el salmón.
- En airfryer: mete el salmón en papel parafinado, durante 20-25 minutos para que quede jugoso por dentro y no se queme por fuera.
- En un bowl aparte agrega el kale y masajéalo con un poco de aceite de oliva. Cuando esté suave agrega el resto de vegetales.
- Prepara la vinagreta agregando 1 cda de aceite de oliva,
- 1 cdita de vinagre balsámico,
- 1 cdita de mostaza dijon, sal y unas gotas de estevia ó alulosa (opcional) y agrega a la ensalada.

RECETA: ALMUERZO 4

Salmón con glaseado de jengibre + puré de coliflor



Ingredientes

- 1 filete de pescado blanco ó salmón
- 1 tallo de cebolla larga picada
- 1 cda de jengibre rallado
- 1 cda de ajo rallado
- Opcional: 1 cdita de aminos de coco (alternativa a la salsa soya)
- Zumo de 1/2 naranja
- 1/2 cda de aceite de coco ó oliva extra virgen
- Sal y pimienta
- Opcional: ajonjolí
- Ensalada fresca o vainitas al vapor



Preparación

- Precalentar el horno ó airfryer a 200oC
- En un bowl pequeño mezcla la cebolla, el jengibre, el ajo, los aminos de coco, el zumo de la naranja, la sal y la pimienta.
- En una refractaria, cubre el filete por un lado con la mezcla.
- Déjalos marinar por 10 minutos.
- Llévalos al horno por 10-20 minutos (depende del grosor del filete y el punto de cocción deseado).
- Sácalo del horno y sírvelo con puré de coliflor (receta en próxima página) y verduras frescas.

Puré de coliflor

Ver siguiente página

Salmón con glaseado de jengibre + puré de coliflor



Ingredientes

- 1 coliflor pequeño
- 1 puñado de cilantro
- 1 cdita Ghee (mantequilla clarificada)
- 2 cdas de bebida de almendras
- Sal y pimienta



Preparación

- Cocina la coliflor al vapor.
- Tritura la coliflor en un procesador con 1 cdita de ghee, sal, cilantro, bebida de almendras y una pizca de pimienta.
- Sirve con hojitas de cilantro fresco.



RECETA: ALMUERZO 5

Curry de pollo con vegetales y yucas al horno



Ingredientes

- 500 Gramos de pechuga de pollo crudo
- 2 dientes de ajo
- 1 trozo de jengibre de 2 cm
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate grande
- 1/2 taza de leche de coco
- 1 cucharada de curry en polvo
- ½ cucharada de comino
- ½ cucharada de cúrcuma
- Pimienta de cayena opcional
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Verduras cocidas a tu elección: coliflor, habichuela, pimentón, brócoli, zanahoria.



Preparación

- Pica el pollo en cubos medianos.
- Corta la cebolla y el ajo en cubos pequeños.
- Ralla el jengibre y tritura el tomate.
- En una sartén profunda, agrega un poco de aceite de oliva y cocina la cebolla, el ajo, el jengibre y el tomate.
- Echa todas las especias: el curry, el comino, la cúrcuma, la pimienta de cayena, pimienta negra y una pizca de sal.
- Revuelve bien por un par de minutos y baja el fuego a la mitad. Ahora agrega el pollo picado y cocina hasta que se haya sellado por todos lados.
- Pon ½ vaso de agua y mezcla.
- Deja que se cocine a fuego suave por 15 minutos, removiendo de vez en cuando.
- Si ves que la salsa está muy seca, le pones un poco más de agua, si por el contrario ves que está demasiado líquida, le subes un poco la temperatura para que se evapore algo de líquido.
- Transcurridos los 15 minutos revisa cómo está de sal y agrega más si es necesario. Y en este momento agrega los vegetales a tu elección previamente cocidos.
- Ahora vas a agregar la ½ taza de leche de coco. Mezcla bien y dejas cocinar por 5 minutos más.
- Si quieres, puedes suavizar el sabor poniéndole más leche de coco.
- Ahora sí, apaga el fuego y dejas reposar un par de minutos.
- Al servir, le pones unas hojas de cilantro fresco picado por encima.

Yucas al horno



Ingredientes

- 300gr de yuca cruda
- Aceite de oliva
- Sal Pimienta



Preparación

- Pela la yuca, córtala en bastones o cubos y cocinala en agua con sal hasta que esté blanda.
- Escúrrela y sécala bien. Luego mézclala con aceite de oliva, sal y pimienta.
- Cocina en la freidora de aire a 200 °C / 400 °F durante 15–20 minutos, volteándola a mitad de cocción para que se dore de manera uniforme.



RECETA: ALMUERZO 6

Patacones/ Tostones crujientes



Ingredientes

- Plátanos verdes
- Sal
- Aceite de oliva



Preparación

- Pela los plátanos, córtalos en trozos (aprox. del tamaño de 2 falanges) y cocínalos en agua con sal hasta que estén bien blandos.
- Escúrrelos y, aún calientes, aplasta cada trozo directamente hasta que quede plano y delgado.
- Deja enfriar y congela.
- Al momento de consumir, cocina en la freidora de aire a 200 °C / 400 °F durante 20–30 minutos, volteándolos a mitad de cocción y añadiendo un poco de aceite de oliva para que queden dorados y crujientes.



RECETA: ALMUERZO 7

Bowl caribeño – Pescado apanado en coco, arroz integral y ensalada tropical



Ingredientes

- 1 porción de pescado sin espinas (tilapia)
- 1 huevo
- 1/2 taza de coco rallado sin azúcar
- Sal, pimienta, orégano
- Ajo en polvo
- 1/2 limón
- Lechuga crespa/ hojas verdes
- 1/4 tomate y 1/4 de pepino

Para la vinagreta:

- 1 cda mostaza dijon
- Zumo de 1/2 limón
- Sal y pimienta.



Preparación

- Corta el pescado en deditos largos
- Agrega a un plato hondo el huevo y bátelo.
- En otro plato agrega el coco deshidratado con el orégano. Adoba el pescado con el ajo en polvo, limón, sal y pimienta
- Pasa los deditos de pescado por el huevo y luego por el coco.
- Lleva al airfryer/horno a dorar a 180grados. Primero 10 minutos por un lado y luego 10 mins por el otro lado.
- Idealmente sobre papel parafinado.
- Sirve sobre una cama de lechugas, picadillo de tomate y pepino. Agrega vinagreta ó aguacate.

RECETA: ALMUERZO 8

Pechuga de pollo a las finas hierbas + papas asadas + ensalada



Ingredientes

- 1 kg de pechuga de pollo
- 1–2 limones en rodajas
- 2 ramitas de romero
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta



Papas:

- 2 cucharadas de ghee o aceite de oliva
- 2 cucharadas de mostaza Dijon
- 2 cucharaditas de ajo picado
- 1½ cucharadas de romero
- Sal y pimienta
- Perejil

Preparación pechuga

- Precalienta el horno a 230 °C / 450 °F. Coloca en la bandeja una cama de rodajas de limón, el romero y el ajo.
- Sazona el pollo con sal y pimienta, colócalo encima y añade más limón, romero y un chorrito de aceite de oliva.
- Hornea 25–30 minutos hasta que esté bien cocido. Deja reposar 5 minutos y sirve.

Preparación papas

- Precalienta el horno a 200 °C / 400 °F.
- Corta las papas en pedazos medianos, déjalas la piel.
- Mezcla el aceite, la mostaza, el ajo, el romero, la sal y la pimienta. Añade las papas y mezcla bien.
- Hornea 30 minutos, volteándolas a mitad de cocción, hasta que estén doradas.
- Sirve con perejil por encima.

RECETA: ALMUERZO 9

Lasaña de plátano maduro



Ingredientes

- 650 g de pollo o carne molida
- 2 plátanos maduros
- Salsa napolitana
- 1 cebolla
- Ghee o aceite de oliva
- Sal, ajo en polvo y orégano
- Queso vegano (opcional)



Preparación

- Precalienta el horno a 180 °C / 350 °F.
- Cocina el pollo o la carne con sal, ajo y orégano hasta que esté bien hecho (si es pollo, desméchalo).
- Corta los plátanos en 4 pedazos sin quitarle la cascara y cocínalos en agua por 15 a 20 minutos. Cuando estén cocinados, los retíralos del agua, quítales la cascara y los tritúralos bien
- Sofríe la cebolla en aceite de oliva o glee, agrega el pollo o carne y la salsa napolitana (Receta en la seccion de salsas), y mezcla bien.
- En un molde engrasado, arma capas de plátano, pollo/carne y queso (opcional). Repite y termina con plátano y queso.
- Hornea hasta que esté caliente y gratinado.

RECETA: ALMUERZO 10

Pollo pomodoro con garbanzos y berenjena y ensalada



Ingredientes

- 1 porción de pechuga de pollo cocida
- ½ taza de garbanzos cocidos
- 1 tomate maduro
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- ½ berenjena
- 2 cucharaditas de aceite de oliva o aguacate
- Comino, paprika, Sal y pimienta
- 1 taza de hojas verdes
- Zumo de ½ limón



Preparación

- Corta la berenjena en cubos, déjala en agua con sal 10–15 minutos, luego escúrrela y sécala.
- En una sartén con aceite, sofríe la cebolla y el ajo. Añade el tomate picado y cocínalo aplastándolo hasta formar una salsa. Agrega las especias, sal y pimienta.
- Incorpora la berenjena, los garbanzos y el pollo en cubos. Cocina todo junto unos 10 minutos.
- Sirve con hojas verdes y un poco de limón por encima.

RECETA: ALMUERZO 11

Salmón a las finas hierbas



Ingredientes

- 1 filete de salmón
- 1 cucharadita de ghee
- 1 diente de ajo
- ¼ taza de caldo de pollo
- ¼ taza de jugo de limón
- Sal y pimienta
- Perejil
- Rodajas de limón



Preparación

- En una sartén, derrite el ghee y sofríe el ajo. Agrega el caldo, el jugo de limón y sal, y cocina a fuego bajo hasta que la salsa reduzca y espese.
- Sazona el salmón con sal y pimienta. Cocínalo en una sartén a fuego medio-alto, primero por un lado 2-3 minutos y luego voltéalo y cocina 3-4 minutos más, hasta que esté dorado y en su punto.
- Sirve con la salsa por encima, perejil y rodajas de limón.

RECETA: ALMUERZO 12

Pollo con balsamico y dijon + arroz de coliflor



Ingredientes

- 1 porción de pollo 1 cda de mostaza
- 1/2 cebolla morada cortada en plumas
- 1 cda de vinagre balsámico 1 cda de aceite de oliva
- 1 cdita de ajo en polvo Sal y pimienta al gusto
- Para el arroz de coliflor
- 1 taza de coliflor crudo rayado
- 1 ajo picado finamente 1/4 cebolla en cuadritos 1 puñado de almendras o 1/4 de aguacate
- 1 cda de cilantro picado



Preparación

- Marina el pollo con la mostaza dijon, aceite de oliva, ajo en polvo, sal y pimienta al gusto.
- Agrega en una refractaria el pollo con las cebollas en plumas alrededor. Pon el vinagre balsámico sobre las cebollas (que queden impregnadas)
- Llévala al horno ó airfryer por 20 minutos. Revuelve las cebollas para evitar que se quemen.
- Revisa la cocción del pollo y retira cuando esté cocido por dentro (depende del tamaño de la pechuga ó la parte del pollo que utilices, así como la intensidad del horno ó airfryer).
- Sirve con el arroz de coliflor

Arroz de coliflor

Ver siguiente página

Arroz de coliflor



Ingredientes

- 1 taza de coliflor crudo rayado
- 1 ajo picado finamente 1/4 cebolla en cuadritos
- Opcional: 1 puñado de almendras o 1/4 de aguacate
- 1 cda de cilantro picado



Preparación

- Lava la coliflor. Rayala finamente y sécala con un paño.
- En un sartén caliente agrega aceite de oliva y saltea el ajo con la cebolla.
- Agrega el coliflor, la sal y pimienta al gusto, revuelve y deja cocinar entre 5 y 8 minutos a temperatura media. Sirve con cilantro picado y almendras en trozos (opcional).



RECETA: ALMUERZO 13

Plátanos maduros reellenos de carne



Ingredientes

- Plátanos maduros
- 1 cucharadita de ghee
- Cilantro fresco

Relleno:

- 500 g de carne molida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ taza de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 1 taza de salsa napolitana
- ½ taza de caldo
- Comino, orégano, paprika y laurel
- Sal y pimienta



Preparación

- Precalienta el horno a 180 °C / 350 °F.
- Coloca los plátanos con cáscara en una bandeja, úntalos con ghee y hornéalos 25 minutos, volteándolos a mitad de cocción, hasta que estén dorados.
- Sofríe la cebolla y el ajo en aceite, agrega la carne con las especias, el caldo y la salsa napolitana, y cocina unos 20 minutos.
- Abre los plátanos a lo largo y rellénalos con la carne.
- Sirve con cilantro fresco y acompaña con guacamole.

RECETA: ALMUERZO 14

Hamburguesas de pollo o pescado con plátano maduro



Ingredientes

- 1 plátano maduro
- 200g de pollo o pescado cocido (también puede usarse atún)
- 1 cucharada de hogao
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 clara de huevo
- Sal al gusto



Preparación

- Corta el plátano maduro por la mitad y haz unos cortes superficiales en la cáscara para facilitar pelarlo. Ponlo en la freidora de aire a 180 °C por 15 minutos hasta que la cáscara se pueda quitar fácilmente.
- Pela el plátano y tritúralo en un bowl con sal.
- En otro bowl mezcla el pollo o pescado con el hogao y la mostaza.
- En un tercer bowl bate la clara con sal e intégrala a la mezcla de pollo/pescado.
- Añade la mezcla de plátano a la carne y combina todo bien.
- Forma hamburguesitas con las manos y dóralas en un sartén con aceite de oliva por ambos lados.
- Sirve con ensalada

CAPÍTULO 05



¿COMO ARMAR UNA CENA BALANCEADA?

Según la crononutrición, esta debería ser la comida más ligera. Aún así es importante que cuides tu consumo de proteína, vegetales y grasas saludables.

Proteína: Incluye siempre una fuente de proteína. Intenta incluir la mayoría de la proteína diaria en desayuno y almuerzo, para que tu cena sea más ligera.

Grasas Saludables: Incluye siempre en tu plato una fuente de grasas buenas como aguacate, aceite de oliva, aceite de aguacate, aguacate, aceitunas, nueces o semillas.



Fibra: En tu plato las verduras deben ser protagonistas. Por lo menos la mitad de tu plato deben ser vegetales. Pueden ser frescas, calientes ó en sopa.

Carbohidrato: Es opcional. Si en tus objetivos está la pérdida de grasa es conveniente que reduzcas su consumo en las noches.

RECETA: CENA 1

Crema de Brócoli y espinacas + Jamón de pollo



Ingredientes

- 1 porción de Pollo desmechado
- 1/2 cebolla blanca
- 1 ajo
- Sal y pimienta
- 1 cdita de ghee
- 1 taza de floretes de brócoli
- 1 taza de espinaca en julianas
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 1 chorrito de leche de almendras
- Opcional: semillas de ajonjolí, calabaza ó aguacate en cuadros.



Preparación

- En una sartén, agrega 1 cdita de ghee y saltea 1/2 cebolla en cascots y 1 ajo en trozos.
- Agrega los floretes de brócoli y por último agrega la espinaca en julianas. Saltea por 1-2 minutos.
- Agrega 1/2 taza de agua ó caldo de pollo. Condimenta con sal, comino, albahaca, tomillo (las que tengas).
- Retira cuando el brócoli esté blando.
- Licua hasta que quede cremosa y sin grumos. Adiciona 1 chorrito de leche vegetal si es necesario.
- Acompaña con 1 porción de jamón de pollo casero ó pollo desmechado y semillas de ajonjolí.

RECETA: CENA 2

Espaguetis de calabacín con pollo y pesto



Ingredientes

- 150 g de calabacín.
- Pollo desmechado según tu porción
- Media cebolla picada en cubos.
- 2 dientes de ajo finamente picados.
- Pesto cremoso.
- Leche de coco (opcional)
- Caldo de hueso o fondo de pollo o vegetales.
- Aceite de coco, oliva o aguacate.
- Ajo en polvo y sal



Preparación

- Sofreír a fuego bajo la cebolla en el aceite de preferencia durante 5 minutos.
- Agregar los dientes de ajo y el pollo desmechado, pavo o champiñones y revolver bien.
- Adicional ajo en polvo y sal al gusto y seguir revolviendo.
- Pasados 5 minutos agregar el pesto y un poco de leche de coco, caldo de hueso, o fondo de vegetales o pollo y mezclar bien.
- Con un spiralizer cortar el calabacín en forma de espagueti y adicionar los noddies de calabacín, apagar el fogón y mezclar con ayuda de una pinza.

RECETA: CENA 3

Crema de zucchini + pollo y aguacate



Ingredientes

- 1 zucchini o calabacín verde
- 1 trozo de cebolla puerro o cebolla larga
- Ghee, Sal y pimienta
- 1/2 taza de leche de almendras o de coco
- 1 porción de pollo cocido
- 2 tomatillos cherry
- 50 gr de aguacate



Preparación

- Corta la cebolla en trozos (no importa que sean grandes porque vamos a licuar).
- Saltea en un sartén con un poquito de ghee la cebolla y cuando esté más transparente agrega el calabacín cortado en trozos.
- Saltea hasta que el calabacín esté dorado.
- Lleva la mezcla a una licuadora con sal, pimienta y ve agregando poco a poco la leche vegetal hasta que se forme una crema un poco espesa. Si necesitas más agua agrégala poco a poco.
- Sirve la crema acompañada de tu pollo desmechado, tomatillos y aguacate.

RECETA: CENA 4

Ensalada Nicoise: atún, huevo y habichuelas baby



Ingredientes

- 1 lata de atún en agua
- 1 huevo
- 1 puñado de habichuelas ó judías verdes.
- 1 taza de hojas verdes
- 1/4 cebolla morada en plumas

Para la Vinagreta

- 1 cda mostaza dijon
- Zumo de 1/2 limón
- 1 cdita de aceite de oliva ó aguacate
- Sal y pimienta.



Preparación

- Lleva 1 huevo a una olla con agua y déjalo hervir por 5 minutos. (si te gusta el huevo más duro, déjalo 7 minutos antes de poner las habichuelas).
- Agrega 1 puñado de habichuelas/ judías verdes a la misma olla, y déjalos 2 minutos más en el fuego.
- Retira el huevo y las judías y deja enfriar.
- Cebollas: córtalas y déjalas en agua + vinagre blanco o limón por 5 minutos.
- Para la vinagreta: mezcla los ingredientes.
- Sirve en un bowl: hojas verdes, las habichuelas, las cebollas, el huevo partido y 1 lata de atún (100 g).
- Agrega la vinagreta y revuelve.

RECETA: CENA 5

Tacos de pescado o camarón en hojas de lechuga



Ingredientes

- 1 porción de pescado o camarones
- 3 hojas de lechuga romana
- 1/2 taza de zanahoria y habichuelas al vapor
- 1/4 del tallo de apio
- 1/4 de Aguacate
- Semillas de ajonjolí para decorar



Preparación

- Cocina el pescado a la plancha y luego lo desmenuzas.
- Pica la zanahoria, habichuelas y el apio en cuadritos pequeños.
- Arma los taquitos: Extiende las hojas de lechuga lavadas (déjalas en agua con vinagre blanco por 5 mins).
- Luego ponle las verduras, luego el pescado, luego el aguacate y decora con ajonjolí.

RECETA: CENA 6

Hamburguesas de atún + salsa cremosa



Ingredientes

- 1 lata de atún grande
- 1 huevo
- 1/2 zanahoria pequeña rallada
- 1/4 cebolla morada picada
- 1 rama de cilantro fresco
- 2 cdas de mostaza dijon
- 2 cdas taza de harina libre de gluten (ej: avena o psyllium)
- Ajo en polvo
- Sal y pimienta

Para la salsa cremosa

- 4 cdas de yogurt de coco sin sabor + gotas de picante + cilantro (Puedes reemplazar por guacamole)



Preparación

- Pica la cebolla, el cilantro, y ralla la zanahoria.
- En un bowl, integra todos los ingredientes. Si están muy húmedos, puedes agregar un poco más de harina.
- Forma hamburguesas o croquetas y llévalas a un sartén con aceite de oliva o de aguacate.
- Déjalas dorar por fuera y revisa que por dentro estén cocidas.
- Sírvelas solas, con la salsa picante o guacamole.

RECETA: CENA 7

Asado: Salmón/Pollo al grill, verduras asadas, papa ó plátano



Ingredientes

- 1 porción de proteína:
pollo/salmón
- 1/2 cebolla blanca cortada en
aros
- 1/2 berenjena en rodajas
- 2 espárragos
- 1/2 pimentón
- Zumo de 1/2 limón
- Sal gruesa
- Pimienta
- Aceite de oliva ó aguacate
- Vinagreta con pesto
- Opcional: 1 papa mediana ó 1/4
plátano.



Preparación

- Marina tu proteína de elección, con sal, pimienta, aceite de
oliva y zumo de limón.
- Corta las verduras y agrega el aceite de oliva ó aguacate, sal
gruesa y pimienta.
- Llévalos al asador/horno ó sartén junto con tu proteína.
- Sirve con 2 cucharadas de vinagreta de pesto.
- Opcional: si quiere incluir un carbohidrato elige entre 1 papa
mediana ó 1/4 de plátano.

RECETA: CENA 8

Tacos de pollo en tortillas de plátano verde



Ingredientes

- 1 porción de pollo desmechado ó jamón de pollo
- 1/2 aguacate hass
- 1/4 tomate y 1/4 de cebolla
- Cilantro
- Zumo de un limón
- Sal y pimienta al gusto
- 2-3 tortillas de plátano verde



Preparación

- Cocina ó saltea el pollo con especias como ajo, paprika, comino, sal y pimienta.
- Prepara un pico de gallo: picando finamente el tomate, cebolla, cilantro. Mezcla con zumo de 1/2 limón, sal y pimienta.
- Prepara un guacamole: macera el aguacate, y condimenta con sal.
- Arma 2-3 tacos con las tortillas de plátano verde (receta en la próxima página), el pollo, el pico de gallo y el guacamole. ¡Y a disfrutar!

Tortillas de plátano verde (macho)



Ingredientes

- 1 plátano verde
- 1 chorrito de aceite de oliva ó de aguacate extra virgen
- Sal



Preparación

- Parte un plátano verde en 4 trozos, y retírale la cáscara.
- Llévalo a una olla con agua hirviendo y déjalos cocinar hasta que estén blandos.
- Sácalos y déjalos enfriar unos minutos, hasta que los puedas tomar con tus manos.
- Con un rallador (por el lado más fino), ralla los plátanos.
- Agrega 1 chorrito de aceite de oliva y sal. Amasa con tus manos hasta obtener una masa homogénea que no se quiebre.
- Forma bolitas pequeñas (de aproximadamente 30 gramos).
- Con una pataconera ó con una tabla y un plato, aplástalas hasta obtener tortillas.
- TIP IMPORTANTE: Usa papel parafinado o vinipel en cada lado de la pataconera (o de la tabla/plato), para evitar que se peguen.
- Calienta una sartén y dóralas por ambos lados.
- Si las vas a almacenar no las dejes tostar demasiado, déjalas enfriar y almacénalas en la nevera en un molde de vidrio.
- Si las vas a consumir en el momento, puedes dejarlas tostar un poco más.

RECETA: CENA 9

Espaguetis de calabaza con pollo y salsa napolitana



Ingredientes

- 150 g de calabaza.
- Pollo desmechado según tu porción
- Media cebolla picada en cubos.
- 2 dientes de ajo finamente picados.
- Salsa napolitana
- Leche de coco (opcional)
- Caldo de hueso o fondo de pollo o vegetales.
- Aceite de coco, oliva o aguacate.
- Ajo en polvo y sal



Preparación

- Sofreír a fuego bajo la cebolla en el aceite de preferencia durante 5 minutos.
- Agregar los dientes de ajo y el pollo desmechado, pavo o champiñones y revolver bien.
- Adicional ajo en polvo y sal al gusto y seguir revolviendo.
- Pasados 5 minutos agregar la salsa napolitana y un poco de leche de coco, caldo de hueso, o fondo de vegetales o pollo y mezclar bien.
- Con un spiralizer cortar la calabaza en forma de espagueti y adicionar los noddies de calabaza, apagar el fogón y mezclar con ayuda de una pinza.

RECETA: CENA 10

Waffles de Brocoli



Ingredientes

- 3 huevos o 1 huevo y 2 claras.
- 1 taza de brócoli previamente cocido 3 minutos en agua hirviendo.
- 1/2 taza de harina de almendras.
- 1/4 de almidón de yuca
- 1 y 1/2 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal.



Preparación

- Licúa o procesa todos los ingredientes
- En un sartén o wafflera con ghee, ponen la mezcla y los doran por lado y lado.



RECETA: CENA 11

Crema de ahuyama + pollo y aguacate o semillas



Ingredientes

- 2 tazas de ahuyama sin cascara cortada en cuadros 2 tazas de zanahoria cortada en cuadros
- 1 taza de zucchini (calabacín)
- 1 cebolla de huevo
- 1 diente de ajo
- ¼ cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de sal Aceite de oliva
- 1 porción de pollo cocido
- Para acompañar: elige ajonjolí, semillas de calabaza o girasol.



Preparación

- En una olla, sofreír con aceite de oliva, la ahuyama y la zanahoria.
- Después de unos 8 minutos agregar el calabacín, la cebolla y el ajo. Ir revolviendo y dejar cocinar por 8 minutos más.
- Agregan agua solamente hasta que tape todos los ingredientes y adicionan la sal y la pimienta.
- Tapan la olla y dejan cocinar hasta que hierva.
- Pasan todo a una licuadora y licuan muy bien. Pueden servirla directamente o volverla a pasar a la olla para calentarla un poco más y ajustar sabor si es necesario.
- Sirve la crema acompañada de tu pollo desmechado y ajonjolí

RECETA: CENA 12

Ensalada cremosa de pollo



Ingredientes

- 1 taza de yogurt de coco sin sabor
- 1 cda de mayonesa de aguacate o queso crema vegano
- 1 pechuga de pollo cocida y desmechada
- 1/2 manzana verde picada
- 2 varitas de apio picadas (pequeño)
- 1 rama de eneldo fresco picado
- Zumo de medio limón
- Sal y pimienta



Preparación

- Corta el apio y la manzana en trozos pequeños. Pica finamente el eneldo.
- Desmecha una porción de pechuga de pollo cocida.
- En un bowl revuelve todos los ingredientes, junto con el yogurt y mayonesa/queso crema vegano.
- Sazona con sal, pimienta y unas gotas de limón.
- Sirve sobre una cama de hojas verdes ó con una tortilla libre de gluten y maíz.

RECETA: CENA 13

Pizza con pollo + salsa pomodoro



Ingredientes

Base de pizza

- 500 g de yuca
- 1 taza de arroz de coliflor
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de orégano seco
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de paprika ahumada
- 2 cucharadas de queso crema vegano, yogurt de coco o más aceite de oliva

Topping

- 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- ½ taza de queso mozzarella light o vegetal (opcional)
- ¼ de cebolla en tiras
- Espinaca fresca
- Orégano seco al gusto



Preparación

Preparar la base

- Cocinar la yuca hasta que esté suave pero firme (debe poder pincharse con un tenedor sin que se deshaga). Retirar del agua y dejar enfriar.
- En una sartén sin aceite, secar el arroz de coliflor removiendo constantemente hasta que esté ligeramente dorado. Dejar enfriar.

- Triturar la yuca ligeramente sin formar una masa completamente homogénea.
- Agregar el resto de los ingredientes de la base y procesar hasta integrar, evitando sobreprocesar para que no se vuelva pegajosa.
- Formar las bases de pizza del tamaño deseado.
- Hornear a temperatura máxima durante 5 minutos.
- Retirar la base del horno y añadir la salsa pomodoro.
- Incorporar el pollo, la cebolla y el queso (opcional). Y hornear por 3-5 min más.

Nota

- Si la masa resulta difícil de manejar, refrigerarla durante unos minutos o espolvorear ligeramente con harina de yuca.
- Para una textura más crujiente, dorar la base en sartén con aceite de oliva antes de añadir los toppings.



RECETA: CENA 14

Crema de zanahoria y jengibre + pollo



Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de zanahoria en rodajas
- ½ taza de cebolla en julianas
- 2 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 cucharadita de cúrcuma en polvo
- ½ cucharadita de comino
- 1 cucharadita de sal (ajustar al gusto)
- 2 tazas de caldo de pollo o vegetales
- Pimienta negra al gusto (opcional)
- **Toppings sugeridos:** cilantro fresco y pollo desmenuzado



Preparación

- Calienta el aceite de oliva a fuego medio y añade la zanahoria, la cebolla, el ajo, el jengibre, la cúrcuma, el comino y la sal.
- Cocina durante 10–12 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que los vegetales estén ligeramente dorados.
- Retira del fuego y lleva la mezcla a una licuadora o procesador junto con el caldo.
- Licúa hasta obtener una textura cremosa y homogénea, deteniendo si es necesario para mezclar bien.
- Si deseas consumirla caliente, vuelve a calentar en la sartén. Ajusta sal y añade pimienta al gusto.

Tips

- Para una textura más ligera, añadir más caldo.



CAPÍTULO 06



SALSAS

Salsa pomodoro



Ingredientes

- 250 G de tomates.
- Media taza de cebolla picada picada en Cubos.
- Dos dientes de ajo.
- 5 gramos de albahaca.
- Dos cucharadas de aceite de oliva.
- Una cucharadita de sal.
- 50 gramos de zanahoria en rodajas.
- Stevia (opcional)



Preparación

- Lavar bien los tomates.
- Cortar los tomates en mitades y agregar el aceite de oliva y sal, sobre ellos luego llevarlos junto con los dientes de ajo y la albahaca al horno/Airfryer a 200° C hasta que comiencen deshidratarse y la cáscara se dore. Aproximadamente 10 a 15 minutos.
- Darles la vuelta en ese tiempo para que queden lo más uniformemente cocinados y se considera necesario adicionarles un poco más de aceite de oliva
- En una sartén saltear la cebolla con un poco de aceite de coco hasta que se cristalice o quede dorado realizar el mismo proceso con la zanahoria.
- Cuando todo estén el punto deseado pasarlos a la licuadora o procesador
- Adicionar los demás ingredientes, licuar, rectificar sabores y disfrutar

Guacamole



Ingredientes

- Aguacate normal o Hass (con el Hass pueden lograr una textura más cremosa)
- Limón
- Sal
- Pimienta
- Tomate (opcional)
- Cebolla morada (opcional)
- Cilantro



Preparación

- Cortar en cuadritos el aguacate y tritararlo.
- Agregar sal, pimienta y limón e ir probando.
- Si quieren, pueden agregarle tomate y cebolla en cuadritos muy pequeños.
- Finalizan con cilantro, pueden cortarlo pequeño y revolverlo con todo el guacamole o simplemente usarlo comodecoración arriba.



Bechamel



Ingredientes

- ½ cda de aceite de coco.
- Media cebolla picada en cubos
- 2 tazas de arbolitos de coliflor
- 1 cda de aceite de oliva
- ½ de yogurt de coco o crema de coco
- 1 cda de levadura nutricional.
- 2 cditas de ajo en polvo o 2 dientes de ajo
- 1 cdita de sal marina



Preparación

- Precalear el sartén, cuando esté caliente adicional del aceite de coco y cuando este se derrita agregar la cebolla.
- Darles vuelta constantemente hasta que estén cristalinas o doradas (puntodepreferencia personal)
- En un bowl o recipiente esparcir un poco de aceite de oliva sobre los arbolitos de coliflor y mezclarlos de manera que todo logren untarse.
- Adicionar sobre estos sal y ajo en polvo y llevarlos al horno o Airfryer 160 grados C durante 8 -10 minutos(darle la vuelta en ese tiempo) se puede cocinar también 3 minutos en agua hirviendo y luego escurrirlos muy bien.
- Procesar en yogurt de coco, el aceite de oliva y las cebollas.
- Cuando se integre adicionar los demás ingredientes y procesar nuevamente hasta lograr una textura homogénea. Se recomienda raspar las paredes del procesador para ayudarlo un poco.

Salsa Napolitana



Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla de huevo pequeña picada finamente
- 2 dientes de ajo cortados a la mitad
- 800 gramos de tomate muy maduro, sin cascara y cortado en pedazos medianos (también pueden utilizar en lata pero deben fijarse muy bien que solo tenga tomates y no otros ingredientes)
- ½ taza de hojas de albahaca fresca picadas en tiritas
- Sal y pimienta



Preparación

- Calentar el aceite de oliva en un sartén y poner la cebolla y el ajo hasta que estén suaves y la cebolla transparente.
- Agregar los tomates, sal y pimienta al gusto. Llevar a fuego bajo, cubrir el sartén con una tapa y cocinar revolviendo ocasionalmente por 15 a 20 minutos.
- Pasado este tiempo, quitar los ajos, agregar las hojas de albahaca y ajustar la sal y la pimienta si es necesario.
- Si los tomates todavía están muy enteros, pueden machacarlos con una cuchara de palo o si quieren una salsa más cremosa y sin tantos grumos pueden usar una licuadora de inmersión o normal preferiblemente antes de agregarle la albahaca.

Salsa Pesto



Ingredientes

- 2 cdas de vinagre de sidra de manzana
- 4 cdas de levadura nutricional (le da sabor a queso)
- 2 tazas de hojas de albahaca
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

- Mezclar con licuadora ó batidora de mano.
- Se puede almacenar en nevera por 1-2 semanas.



BEBIDAS Y BATIDOS

Batido de frutos rojos



Ingredientes

- 1 taza de arbolitos de coliflor.
- 1 taza de fruta congelada (se recomienda frutos rojos, pero puedes hacerla con otras frutas).
- 1/3 de taza de leche de coco.
- Extracto de vainilla
- Estevia al gusto
- Zumo de limon o vinagre de manzana



Preparación

- Cocinar la coliflor 3 minutos en agua hirviendo, hacerle choque térmico con agua fría y luego congelarla.
- Agregar la leche de coco al procesador primero y luego los demás ingredientes. Dependiendo de la potencia del procesador o licuadora se agregan al mismo tiempo de a poco.
- Procesar hasta que quede la consistencia deseada. Se recomienda no procesar demasiado para que quede espeso.



Batido verde



Ingredientes

- 1 taza de leche de almendras
- 1 banano
- 1/2 taza de leche de coco
- 1/2 taza de espinacas crudas
- 1/2 taza de col rizada cruda
- 1 cucharada de mantequilla de almendras



Preparación

- Licua todos los ingredientes en una licuadora hasta que quede suave
- **NOTA:** Si tiene un problema de tiroides, sugiero que humedezca ligeramente la col rizada y las espinacas primero, y luego enfríe, antes de agregar al batido. Esto inactivará parcialmente los compuestos potencialmente dañinos.



BEBIDAS PARA ALMUERZOS Y CENAS

El ideal para tu digestión es que consumas tus comidas despacio, masticando muy bien y no necesites la bebida. Sin embargo, si sientes que no eres capaz, aquí te dejo algunas opciones de acompañamiento:

AGUA

El agua es la bebida hidratante por excelencia. Puedes acompañar tus comidas principales con agua pura ó agua con gas (si no tienes reflujo).



LIMONADA

Prepárate una refrescante limonada agregando a un vaso de agua el zumo de 1 limón. Si deseas puedes endulzar con stevia o monkfruit.

AROMÁTICA

Prepárate una deliciosa aromática con agua caliente y 1 o 2 bolsitas. Puedes probar de: Albahaca, Manzanilla, Canela, Hierbabuena, Menta, etc. Deja 5 minutos y retira la bolsa. Puedes agregar algunos hielos si no la quieres caliente.



BEBIDAS PARA ALMUERZOS Y CENAS

TÉ DE FLOR DE JAMAICA

Hervir 4 tazas de agua, cuando ya esté hirviendo, apagas el fuego y agregas 30 a 50 gramos de flor de jamaica, tapas la olla y dejas reposar 10 minutos. Puedes servir caliente o fría y refrescante.



AGUA DE COCO

El agua de coco es alta en minerales. Es una excelente bebida refrescante para acompañar tus comidas. Puedes tomarla fría. ¡Procura que sea 100% natural!



TÉ DE JENGIBRE

Hervir 4 tazas de agua, con un trocito de jengibre fresco picado. Puedes servir caliente o tomar como una bebida fría y refrescante con hielos, rodajas de limón y hojitas de hierbabuena.



AGUAS SABORIZADAS NATURALES

Si aún te cuesta tomar agua sola, puedes saborizarla naturalmente. Aquí te dejo unas ideas.

En una jarra de vidrio mezcla:

1 Litro de Agua filtrada +

- Rodajas de 1/2 pepino + 4 rodajas de limón + hojas de menta ó yerbabuena.
- Rodajas de 1/2 naranja + 1 varita de Romero + ó 1 rodaja delgada de piña.
- 3 fresas en rodajas + hojas de yerbabuena.
- 1/4 taza de flores de jamaica + 2 astillas de canela + clavos + 2 rodajas de naranja.



Tips

- Hay termos y jarras de vidrio especiales donde puedes poner los ingredientes en el centro y se infundiona el agua que le agregues.
- La idea es no comerte la fruta que has añadido, solo tomarte el agua que le agregues.

SNACKS Y POSTRES SALUDABLES

Pudín de chía y arándanos



Ingredientes

- 6 cucharadas de chía
- 2 tazas de leche de almendras
- Stevia líquida.



Preparación

- En un recipiente con tapa, poner la chía y la leche de almendras y revolver bien.
- Tapar y dejar en la nevera mínimo por 4 horas.
- Cuando este listo, en un vaso de vidrio, poner pudín de chía y 50 gramos de arándanos o fresas.



Muffins de limón y chía



Ingredientes

- 1/2 taza de harina de coco
- ¼ taza de harina de almendras
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de zumo de limón
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 2 cucharadas de aceite de coco o ghee
- 2 cucharadas grandes de miel
- ½ taza de leche de coco
- 3 huevos
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 pizca de sal



Preparación

- Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
- En un bowl mezclar todos los ingredientes secos: harina de coco, harina de almendras, semillas de chía, polvo de hornear y sal.
- En otro bowl, mezclar los ingredientes húmedos: zumo de limón, aceite de coco o ghee, leche de coco, miel, huevos, esencia de vainilla y ralladura de limón.
- Combina los ingredientes secos con los húmedos, revuelve bien hasta que todo esté mezclado.
- Poner la mezcla en capacillos en el molde de muffins y cupcakes (antes engrasar los capacillos), y hornear por 30 minutos o hasta que al insertar un palillo salga limpio.
- Dejar enfriar fuera del horno y consumir fríos.

Muffins de arándanos



Ingredientes

- 3/4 de taza de harina de almendra
- 1 Cdita de canela en polvo.
- 1/4 de Cdita de nuez moscada.
- 1/4 de Cdita de jengibre en polvo,
- 1/2 Cditade bicarbonato de soda
- 1 Cdita de polvo de hornear
- 1/2 Taza de nueces trituradas Pizca de sal.
- 1 Platano maduro grande.
- 2 huevos
- 1 Cda de aceite de coco derretida.
- 1 Cda de extracto de vainilla natural.
- 3/4 de tazade arándanos frescos.
- Stevia liquida al gusto.



Preparación

- Mezclar todos los ingredientes secos y aparte todos los húmedos menos las nueces y los arándanos.
- Juntar ambas mezclas y cuando esté homogénea agregarlos arándanos y las nueces e integrarlos con la masa manualmente,
- Pasar moldes de muffins y llevarlos al horno previamente precalentado a 180°C durante 20 minutos aproximadamente
- Dejar enfriar para desmoldar, guardar en la nevera.

Brownies sin horno



Ingredientes

- 2 cditas de aceite de Coco
- 100g de cacao amargo en barra.
- 2 cdas de mantequilla de nueces.
- Stevia al gusto
- Extracto de vainilla al gusto
- Taza y media de puré de batata

Para el puré de batata

- Cocinar batata con cáscara en agua hirviendo hasta que el tenedor entre con facilidad.
- Luego pelarla y procesarla para que quede lo más suave posible



Preparación

- Derretir el aceite de coco en una sartén
- Cuando esté derretido apagar fogón. El resto del proceso se hace con el fogón apagado
- Agregar de a poquito el cacao en trozos y mezclar muy bien con ayuda de una espátula
- Cuando todo el cacao esté derretido adicionar la mantequilla de nueces, la estevia y la vainilla
- Verificar punto de dulzura
- Adicionar el puré de batata
- Mezclar muy bien hasta que esté homogéneo
- Agregar a un molde, esperar a que se enfríe a temperatura ambiente y meter a la nevera
- Para decorar puedes utilizar nueces, coco rallado o mantequilla de nueces.

Galletas o alfajores



Ingredientes

- 100gr de harina de almendra.
- 100 gr de harina de coco.
- 1 cdita de polvo de hornear
- 1 cdita de rayadura de limón
- 2 huevos.
- 80g de aceite de coco derretido.
- 1 cdita de extracto de vainilla natural
- Stevia al gusto.



Preparación

- Precalentar el horno a 180°C
- En un recipiente mezclar muy bien los ingredientes secos a excepción de la ralladura de limón. Se recomienda cernirlo todo para que no haya grumos y textura quede ideal.
- Licuar ingredientes húmedos y la ralladura de limón
- Integrar ambas mezclas de manera que quede una masa uniforme
- Dejar reposar 15 minutos.
- Poner la masa sobre papel parafinado o siliconas y con ayuda de un rodillo aplanarla de manera que quede 8mm de espesor aproximadamente
- Cortar con molde circular y llevar las galletas a una bandeja previamente engrasada
- Llevar al horno durante 15-18 minutos, dejar enfriar y disfrutar. Puedes cubrir las de chocolate o usarlas para hacer alfajores.

Pan de banano



Ingredientes

- 2 tazas de harina de almendras
- 1 cucharada de harina de coco
- 2 bananos y medio 2 huevos
- ½ taza de crema de almendras o cualquier otra nuez
- 1/3 taza leche vegetal
- 1/3 taza de ghee o aceite de coco
- 1 cucharada de miel
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- ½ taza de chips de chocolate oscuro



Preparación

- Precalentar el horno a 180 grados centígrados.
- En una licuadora o procesador mezclar los bananos, los huevos, el ghee o aceite de coco la leche vegetal, la crema de almendras y la miel.
- En un bowl aparte mezclar harina de almendras, harina de coco, el polvo de hornear y la sal.
- Los ingredientes húmedos mezclarlos con los ingredientes secos.
- Agregar los chips de chocolate y dejar algunos para poner encima.
- Poner la mezcla en un molde engrasado.
- Hornear por 45 minutos o hasta que al insertar un palillo salga limpio.
- Dejar enfriar para comer.

Paletas de banano cubiertas con chocolate



Ingredientes

- 100gr de banano.
- 100g de yogurt de coco o vegano o crema de coco.
- 1 cdita de extracto de vainilla natural.
- 200 g de cacao en barra (porcentaje de preferencia),
- 1/2 taza de almendras trituradas.



Preparación

- Cortar el banano en trozos pequeños y licuarlo con el yogurt y el extracto de vainilla natural
- Pasar a moldes de paleta y llevar al congelador durante 3 horas.
- Derretir el cacao al baño maría en un recipiente que idealmente sea un poco alto y no muy ancho pero que quepa la paleta. Se utiliza un recipiente así para que no se tenga que derretir más cacao del necesario, pero esto también dependerá del molde y tamaño que se haya usado para la paleta.
- Agregar las almendras al cacao y mezclar muy bien,
- Sumergir cada paleta en cacao y dejar que se endurezca el chocolate.

Galletas de coco y banano



Ingredientes

- 2 bananos no muy maduros.
- 2 cdas de mantequilla de nueces.
- 1 Cda de yogurt de coco
- 1 Cda de aceite de coco. Extracto de vainilla a gusto.
- 1/2 taza de harina de coco.



Preparación

- Precalentar el horno a 180°C.
- licuar o mezclar a mano los bananos con los demás ingredientes menos la harina.
- Agregar la harina y mezclarla bien. No licuarlo mucho porque queda muy líquida la masa y así es más difícil darle forma.
- Con ayuda de una brocha de silicona engrasar el papel aluminio con aceite de coco.
- Con una cuchara tomar parte de la mezcla y ponerla en el papel aluminio formando cada galleta. No debe de quedar uniforme, se ven más lindas artesanales.
- Hornear durante 25-30 minutos aproximadamente, puedes cubrir de chocolate oscuro.

Panna cotta de coco



Ingredientes

- 400 g de leche de coco cremosa.
- 2 cdas gelatina sin sabor.
- Stevia líquida al gusto Extracto de vainilla a gusto.



Preparación

- Licuar todos los Ingredientes
- Calentamos a fuego bajo en una olla pequeña y revolver constantemente hasta que esté a punto de ebullición.
- Apagar y dejar reposar unos 5 minutos.
- Verter la mezcla en un molde ojalá de silicona.
- Esperar a que se enfríe completamente.
- Cubrir con papel aluminio y llevara la nevera de 3 a 4 horas, disfrutar con Nutella saludable o mermelada de mora.



CAPÍTULO 07



¿Y AHORA QUÉ? CÓMO REINTRODUCIR ALIMENTOS SIN PERDER LO QUE GANASTE

Llegaste al final de los 14 días. Y si estás leyendo esto, es porque algo cambió. Quizás duermes mejor. Quizás la hinchazón que considerabas normal ya no está. Quizás tienes más energía por las mañanas, la piel más tranquila, la digestión más fluida, o simplemente una sensación general de que tu cuerpo está funcionando de otra manera. Eso no es casualidad. Es lo que ocurre cuando eliminas la carga inflamatoria y le das al organismo lo que necesita para repararse.

Y ahora viene una pregunta que casi todo el mundo se hace en este punto: ¿puedo volver a comer lo de antes?

La respuesta honesta es: depende. Depende de qué sea "lo de antes", de cómo te sientas ahora, de cuánto te importa mantener lo que conseguiste y, sobre todo, de lo que tu cuerpo te diga cuando empieces a reintroducir. Porque esa es exactamente la información más valiosa que puedes obtener de estos 14 días: no solo cómo te sientes sin ciertos alimentos, sino cómo te sientes cuando los vuelves a incluir.

Este capítulo es tu guía para hacer esa transición de forma inteligente, sin miedo, sin rigidez y sin perder el camino que acabas de abrir.

POR QUÉ LA REINTRODUCCIÓN IMPORTA TANTO COMO LA ELIMINACIÓN

Durante los 14 días, tu cuerpo ha pasado por un proceso de reducción de la carga inflamatoria. Has eliminado los alimentos más frecuentemente asociados con inflamación crónica: el gluten refinado, los lácteos convencionales, el azúcar añadida, el alcohol, los ultraprocesados. Ese proceso de limpieza tiene un efecto secundario muy valioso que pocas veces se menciona: tu sistema digestivo y tu sistema inmune se vuelven más sensibles y reactivos.

Eso significa que, cuando reintroduces un alimento que antes tolerabas "más o menos", ahora puedes percibir con mucha más claridad cómo te afecta. Lo que antes pasaba desapercibido porque era la norma, ahora puede generar una señal clara. Hinchazón a las dos horas de comer. Fatiga repentina después de un almuerzo. Piel que reacciona. Digestión que se ralentiza. Niebla mental que aparece de la nada.

Esas señales son información, no castigo. Son tu cuerpo hablándote en un idioma que ahora puedes entender porque has creado el silencio necesario para escucharlo.

La reintroducción estructurada no es una vuelta atrás. Es el siguiente paso del proceso: personalizar tu alimentación a largo plazo basándote en datos reales de tu propio organismo, no en teorías generales ni en lo que le funciona a otra persona.

EL PROTOCOLO DE REINTRODUCCIÓN: PASO A PASO

La clave de una reintroducción bien hecha es la metodología. No se trata de "volver a comer de todo" de golpe el día 15. Eso no te da información, solo ruido. Se trata de reintroducir un grupo de alimentos a la vez, observar durante varios días y luego decidir con criterio.

REGLA FUNDAMENTAL: UN ALIMENTO O GRUPO CADA VEZ, CON AL MENOS 3 DÍAS DE MARGEN

Esto es esencial. Si reintroduces el gluten y los lácteos el mismo día y al día siguiente te sientes mal, no sabrás cuál de los dos fue el responsable. La observación limpia requiere paciencia y orden.

CÓMO HACERLO:

Elige el primer grupo que quieras reintroducir. Consúmelo en una cantidad normal en una sola comida del día. Luego observa durante las siguientes 72 horas prestando atención a estas señales:

- **Digestión:** hinchazón, gases, cambios en el tránsito intestinal, molestia abdominal
- **Energía:** fatiga repentina, somnolencia postprandial, bajón de energía a las 2 o 3 horas
- **Piel:** rojeces, granitos, picor, brillo apagado
- **Estado de ánimo:** irritabilidad, ansiedad, bajón emocional sin causa aparente

- **Cabeza:** niebla mental, dificultad para concentrarte, dolor de cabeza
- **Sueño:** si esa noche duermes peor de lo habitual

Si no hay ninguna reacción en esas 72 horas, ese alimento probablemente es bien tolerado en tu caso. Puedes incorporarlo con moderación a tu alimentación habitual y pasar al siguiente grupo.

Si hay reacción, tienes información muy valiosa. Anótala, elimina ese alimento de nuevo, espera a que los síntomas desaparezcan y sigue con el siguiente grupo. Eso no significa que ese alimento esté prohibido para siempre, sino que en este momento tu sistema no lo tolera bien, o que la cantidad o la frecuencia importan.

GLUTEN Y TRIGO REFINADO: EL MÁS COMPLEJO DE REINTRODUCIR

El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada, el centeno y la espelta. Durante estos 14 días lo has eliminado o reducido de forma significativa, y para muchas personas esa es una de las razones principales por las que se han sentido mejor. Es importante distinguir tres situaciones muy diferentes:

La **enfermedad celíaca** es una condición autoinmune en la que el gluten genera daño real en la mucosa intestinal. Si tienes diagnóstico de celiaquía, la reintroducción no es una opción y el gluten debe eliminarse de forma permanente y absoluta.

La **sensibilidad al gluten no celíaca** es una condición real aunque más difícil de diagnosticar, donde el gluten genera síntomas digestivos, fatiga, niebla mental o dolor articular sin que haya daño en la mucosa intestinal. En estos casos, muchas personas toleran pequeñas cantidades de forma ocasional pero no de forma diaria.

La **intolerancia funcional** es simplemente que tu digestión funciona mejor sin la cantidad y frecuencia de gluten refinado que caracteriza la dieta moderna occidental. En este caso, la reintroducción moderada suele ser bien tolerada.

Para reintroducir, empieza por fuentes de gluten de mejor calidad: pan de masa madre de trigo integral, pasta de trigo duro, avena certificada sin gluten. Observa. Si vas bien, puedes incluirlos de forma ocasional. Si notas hinchazón, pesadez o fatiga, tu cuerpo te está diciendo que prefiere el mundo sin gluten o con mucho menos.

El caso de Elena, 38 años Elena nunca había pensado que el gluten pudiera ser un problema para ella. No tenía diagnóstico de celiaquía ni ninguna patología conocida. Pero al reintroducirlo en el día 16, después de dos semanas sin él, notó algo que nunca había conectado antes: a las dos horas de comer pasta, tenía una niebla mental tan densa que le costaba trabajar. Siempre lo había atribuido al "bajón de después de comer".

Cuando lo identificó como respuesta al gluten, redujo su consumo a dos veces por semana y eligió masa madre en lugar de pan industrial. La niebla desapareció y, por primera vez, entendió que lo que creía que era su "normal" no lo era.

LÁCTEOS: NO TODOS SON IGUALES NI GENERAN LA MISMA RESPUESTA

Los lácteos son uno de los grupos más heterogéneos en términos de tolerancia. No es lo mismo la leche de vaca entera que un yogur griego fermentado, ni el queso fresco que un queso curado de oveja. La respuesta del cuerpo varía enormemente según el tipo de lácteo, el proceso de fermentación, el contenido en lactosa y la proteína específica que contiene.

Al reintroducir, tiene sentido seguir este orden, de menor a mayor potencial inflamatorio:

Empieza por lácteos fermentados: yogur natural sin azúcar, kéfir, queso curado. La fermentación reduce el contenido en lactosa, mejora la digestibilidad y aporta probióticos que favorecen la microbiota. Son los mejor tolerados en la mayoría de los casos. Después prueba con quesos frescos: ricotta, mozzarella, queso de cabra fresco. Contienen más lactosa que los curados pero menos que la leche líquida.

Por último, si quieres, introduce leche de vaca entera. Es la que más frecuentemente genera respuesta, tanto por la lactosa como por la caseína A1, una proteína que en algunas personas activa respuestas inflamatorias intestinales.

Si toleras bien los fermentados pero no la leche líquida, no necesitas eliminar todos los lácteos. Solo ajustar qué tipo incluyes y con qué frecuencia.

AZÚCAR Y ULTRAPROCESADOS: EL GRUPO QUE MÁS TE VA A SORPRENDER

Este suele ser el grupo donde la reintroducción da la información más reveladora, y también el más difícil emocionalmente, porque muchas personas descubren que lo que creían que "no podían vivir sin ello" ya no les apetece tanto, o que cuando lo comen se sienten notablemente peor.

Después de 14 días sin azúcar añadida, el paladar se recalibra. Los alimentos naturalmente dulces, una zanahoria, una fruta madura, un boniato asado, empiezan a saber dulce de verdad. Y cuando pruebas algo ultraprocesado, el nivel de dulzor puede resultar casi molesto o excesivo.

A nivel fisiológico, el azúcar refinada es uno de los activadores inflamatorios más directos que existen. Una sola ingesta elevada de azúcar puede elevar los marcadores inflamatorios en sangre en pocas horas. No es necesario que lo elimines para siempre, pero sí que seas consciente de la frecuencia y la cantidad.

Para reintroducir, empieza por fuentes de dulzor más naturales: fruta entera, dátiles, un poco de miel pura. Observa cómo te sientes. Si vas bien, puedes incluir de forma muy ocasional algo procesado que realmente disfrutes, no por hábito sino por elección consciente.

Lo que verás con el tiempo es que la relación con el dulce cambia. Ya no es una necesidad diaria ni un antojo difícil de resistir. Se convierte en algo que eliges cuando quieres, no algo que el cuerpo reclama porque lo necesita para compensar algo.

El caso de Patricia, 45 años Patricia era de las que decía que no podía vivir sin chocolate con leche. Lo comía todos los días, a veces varias veces. Lo primero que pensó cuando empezó el plan fue cómo iba a aguantar sin él. Al día 14 me escribió diciéndome algo que no esperaba: ya no lo echaba tanto de menos. Cuando lo reintrodujo, en el día 18, le pareció demasiado dulce y sintió un leve dolor de cabeza esa tarde. Descubrió que lo que realmente quería no era el chocolate con leche industrial, sino algo amargo y satisfactorio. Pasó al chocolate negro 85% y con una o dos onzas dos o tres veces por semana quedaba más que satisfecha. Nunca volvió al de antes.

ALCOHOL: INFORMACIÓN SIN JUICIO

El alcohol es un tema delicado porque está muy cargado culturalmente. Está en las celebraciones, en las cenas con amigos, en el ritual del fin de semana. No es solo una bebida, es un contexto social. Y precisamente por eso merece una conversación honesta, sin dramatismo pero sin minimizar.

A nivel fisiológico, el alcohol es proinflamatorio de forma directa: aumenta la permeabilidad intestinal, altera la microbiota, sobrecarga el hígado y eleva los marcadores inflamatorios en sangre. Esto es especialmente relevante cuando hay digestión comprometida, problemas hormonales, fatiga crónica o cualquier condición inflamatoria activa.

Después de 14 días sin alcohol, muchas personas notan que duermen considerablemente mejor, que tienen más energía por las mañanas y que su piel mejora. Esa comparativa directa es la información más honesta que puedes tener.

Al reintroducir, si decides hacerlo, algunas consideraciones prácticas:

- El vino tinto seco en cantidad moderada tiene menor impacto inflamatorio que la cerveza, los destilados con mezcladores azucarados o los cócteles dulces.
- El momento importa: consumir alcohol con comida reduce el pico en sangre y el impacto sobre la mucosa intestinal.
- La frecuencia importa más que la cantidad puntual: una copa en una cena especial tiene un impacto muy diferente a una copa cada noche.
- Si notas que, al reintroducirlo, vuelven síntomas que habían desaparecido: hinchazón, mal sueño, fatiga, piel reactiva, tu cuerpo te está dando una respuesta muy clara.

No hay una respuesta única. Hay tu respuesta, basada en cómo te sientes tú.

LO QUE LOS 14 DÍAS TE DEJARON QUE NINGUNA DIETA PUEDE DARTE

Al terminar este protocolo tienes algo que va mucho más allá de un cuerpo menos inflamado. Tienes datos. Datos reales, de tu propio organismo, sobre qué alimentos te sientan bien, cuáles no, cuáles extrañaste y cuáles descubriste que no necesitabas tanto como creías.

Eso es lo que convierte un plan de 14 días en el inicio de un estilo de vida. No porque tengas que seguir el plan para siempre, sino porque ahora tienes el conocimiento para construir tu propia versión de él, adaptada a tu cuerpo, a tu rutina y a tu vida real. La inflamación crónica no se construyó en dos semanas. Y la salud duradera tampoco se consigue en dos semanas. Pero se empieza en dos semanas. Y tú ya empezaste.



CAPÍTULO 08



MÁS ALLÁ DE LA DIETA

Lo que comes importa, y mucho. Pero reducir la salud solo a la alimentación es quedarte con la mitad de la historia.

Tu cuerpo no funciona por partes. Funciona como un sistema complejo, interconectado, donde cada pieza influye en las demás. Puedes tener la alimentación más antiinflamatoria del mundo, pero si duermes mal, vives bajo presión constante, no te mueves y llegas deshidratado al final del día, tu cuerpo seguirá luchando contra corriente.

Este capítulo existe precisamente para eso: para que entiendas que la salud integral no es un concepto de revista de bienestar. Es una realidad biológica. Y una vez que lo comprendes, todo empieza a tener sentido de otra manera.

EL EJERCICIO NO ES CASTIGO, ES MOVIMIENTO QUE TE PERTENECE

Hay una imagen muy extendida del ejercicio que lo convierte en algo que se hace para compensar, para adelgazar lo que comiste el fin de semana. Esa imagen no solo es incorrecta, es dañina.

El movimiento regular es uno de los antiinflamatorios más potentes que existen. Cuando te mueves de forma consistente, tu cuerpo reduce los niveles de citocinas proinflamatorias en sangre, mejora la sensibilidad a la insulina, favorece el equilibrio hormonal y activa la circulación linfática, que es el sistema encargado de recoger y eliminar desechos metabólicos de los tejidos. Además, cada sesión de movimiento libera endorfinas, dopamina y serotonina, tres neurotransmisores que regulan el estado de ánimo, reducen la percepción del dolor y mejoran la calidad del sueño.

Y aquí va algo que me parece fundamental decirte: **no tienes que ir al gimnasio si el gimnasio no es lo tuyo.**

Esto no es un permiso para no hacer nada. Es un recordatorio de que el movimiento tiene mil formas y todas cuentan. Puedes nadar, bailar, hacer senderismo, jugar pádel, montar bicicleta, practicar yoga, entrenar en casa con tu propio peso, o simplemente caminar 30 a 45 minutos al día. Lo que importa es que el movimiento que elijas sea algo que, si no disfrutas completamente, al menos no odies. Porque el ejercicio que abandonas a las dos semanas no transforma nada. El que repites durante meses, sí.

El caso de Andrés, 41 años Andrés llegó a consulta convencido de que necesitaba empezar a correr. Lo había intentado tres veces en los últimos cinco años y siempre lo dejaba antes del mes. Lo que descubrimos juntos fue que Andrés no odiaba moverse, odiaba correr. Le encantaba el fútbol desde pequeño, pero había dejado de jugar cuando empezó a trabajar. Retomó un partido semanal con amigos del barrio. En tres meses, había bajado 4 kilos, dormía mejor y sus niveles de proteína C reactiva, un marcador de inflamación, habían bajado de forma notable. No cambió mucho su dieta. Simplemente encontró su forma de moverse.

Algunos beneficios que notarás con solo aumentar tu movimiento diario:

- Menos fatiga y más energía sostenida a lo largo del día
- Mejor estado de ánimo y mayor tolerancia al estrés
- Digestión más activa y regular
- Mejor calidad del sueño
- Reducción visible de la hinchazón y retención de líquidos
- Mayor claridad mental y concentración

No necesitas una hora diaria desde el primer día. Empieza con 20 o 30 minutos tres veces por semana y construye desde ahí. El movimiento que se acumula en el tiempo es el que cambia el cuerpo, no el que se hace de forma heroica durante dos semanas.

EL ESTRÉS: EL ENEMIGO QUE NADIE ESTÁ TOMANDO SUFICIENTEMENTE EN SERIO

Si tuvieras que elegir un solo factor que más sabotea la salud moderna, el estrés crónico estaría en los primeros puestos de la lista. No porque sea el más grave en términos absolutos, sino porque es el más normalizado, el más invisibilizado y, paradójicamente, el que más consecuencias acumula con el tiempo.



Cuando el cuerpo percibe una amenaza, real o imaginaria, activa el eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal y libera cortisol y adrenalina. En situaciones puntuales, esa respuesta es brillante: te da energía, agudiza los sentidos y te prepara para actuar. El problema es que el cuerpo humano no distingue bien entre un peligro real y una lista interminable de correos pendientes, una discusión por WhatsApp o la presión constante de rendir en el trabajo. Si el sistema de alarma nunca se apaga, el cortisol elevado de forma crónica empieza a hacer daño: eleva la glucosa en sangre, suprime el sistema inmune, altera la microbiota intestinal, interrumpe el sueño, aumenta la inflamación sistémica y, con el tiempo, eleva el riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas y autoinmunes.

¿CÓMO SABER SI NO ESTÁS MANEJANDO BIEN EL ESTRÉS?

Muchas personas no se identifican como "personas estresadas". Se consideran funcionales, productivas, capaces de con todo. Pero sus cuerpos cuentan otra historia. Algunas señales de que tu sistema nervioso está saturado:

- Dificultad para desconectarte aunque tengas tiempo libre, esa sensación de que "deberías estar haciendo algo"
- Irritabilidad frecuente o reacciones desproporcionadas a situaciones pequeñas
- Problemas para conciliar el sueño o despertarte a las 3 de la madrugada con la mente acelerada
- Tensión muscular crónica, especialmente en cuello, mandíbula y hombros
- Digestión lenta, hinchazón frecuente o intestino irritable
- Antojos intensos de azúcar, pan o comida reconfortante al final del día
- Sensación constante de que no puedes parar, que siempre hay algo más pendiente
- Cansancio que no se va aunque hayas dormido

El caso de Laura, 36 años Laura era abogada, madre de dos hijos y llevaba años funcionando a un ritmo que ella misma describía como "normal". Dormía poco, comía rápido, no recordaba la última vez que había pasado una tarde sin revisar el móvil. Llegó a consulta por digestión lenta y fatiga persistente. Sus analíticas eran "normales". Pero su cortisol en saliva a las 8 de la mañana estaba disparado, y su variabilidad de frecuencia cardíaca, un indicador de resiliencia del sistema nervioso, era muy baja. No tenía ninguna enfermedad diagnosticable.

Tenía un sistema nervioso agotado que llevaba años sin descansar de verdad. Cuando empezó a proteger dos horas al día sin agenda, sin pantallas y sin obligaciones, su digestión mejoró antes que cualquier otra cosa.

QUÉ HACER CUANDO EL ESTRÉS SE ACUMULA

No necesitas un retiro espiritual ni dos semanas de vacaciones para empezar a bajar el nivel de activación. A veces basta con intervenciones pequeñas, repetidas con constancia:

- **Respiración consciente:** inhala 4 segundos, retén 4, exhala 6. Tres rondas activan el nervio vago y cambian el estado del sistema nervioso en menos de dos minutos.
- **Desconexión digital real:** elige momentos del día sin teléfono. Las mañanas y la hora antes de dormir son los más importantes.
- **Movimiento suave:** un paseo, estiramientos o yoga restaurativo no solo mueven el cuerpo, activan el sistema nervioso parasimpático, el modo "descanso y reparación".
- **Permitete no producir:** dos horas al día sin rendir, sin estar disponible, sin resolver nada. No es holgazanería. Es mantenimiento del sistema.
- **Contacto con la naturaleza:** incluso 20 minutos en un parque reducen el cortisol de forma medible.

UNA NOTA PARA QUIENES LEEN ESTO PENSANDO EN ALGUIEN DE SU ENTORNO

Quizás tú tienes tu estrés relativamente bajo control. Pero hay alguien a tu lado, tu pareja, un familiar, un amigo cercano, que vive en ese estado de tensión constante sin siquiera reconocerlo. El estrés crónico no gestionado no solo afecta la salud física. Erosiona la paciencia, apaga la alegría, deteriora la conexión en las relaciones y hace que todo parezca más urgente y más pesado de lo que es. Muchas veces la persona que más lo necesita es la que menos lo ve. A veces, el mayor regalo que puedes hacer es compartir lo que estás aprendiendo aquí, sin forzar, sin juzgar, simplemente abriendo la puerta.

EL SUEÑO: CUANDO EL CUERPO HACE SU TRABAJO MÁS IMPORTANTE

Si el ejercicio es el antiinflamatorio más accesible, el sueño es la herramienta de reparación más poderosa que tiene tu cuerpo. Y también la más subestimada.

Durante el sueño profundo ocurren procesos que no pueden suceder mientras estás despierto: el cerebro activa el sistema glinfático para eliminar desechos metabólicos acumulados durante el día, entre ellos proteínas asociadas al deterioro cognitivo. Las hormonas del crecimiento y la reparación tisular alcanzan su pico. El sistema inmune consolida su memoria. Las hormonas del hambre, la grelina y la leptina, se reequilibran. Y los procesos antiinflamatorios más profundos del organismo se activan.

Cuando todo eso se interrumpe de forma crónica, las consecuencias son amplias y acumulativas.



¿CUÁNTAS HORAS NECESITAS REALMENTE?

La evidencia científica es consistente: los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño por noche para que todos estos procesos se completen. Dormir menos de 7 horas de forma habitual se asocia con niveles elevados de proteína C reactiva y otras citocinas inflamatorias, mayor resistencia a la insulina, más antojos de azúcar y carbohidratos refinados al día siguiente, peor regulación emocional y menor tolerancia al estrés, mayor riesgo de aumento de peso incluso sin cambios en la dieta y deterioro progresivo de la función cognitiva.

No es cuestión de voluntad ni de ser débil. Es pura bioquímica. Un cuerpo que no duerme suficiente no puede funcionar de forma óptima aunque hagas todo lo demás bien.

El caso de Daniela, 44 años Daniela dormía entre 5 y 6 horas desde hacía años. Se había convencido de que "con eso era suficiente" y que era de las personas que no necesitaban dormir mucho. Llegó porque no lograba perder peso a pesar de comer bien y hacer ejercicio. Al revisar su caso en detalle, encontramos que su grelina, la hormona del hambre, estaba elevada de forma crónica y su leptina, la que da la señal de saciedad, estaba baja. Su cuerpo estaba programado bioquímicamente para tener hambre todo el día. Cuando trabajamos el sueño como prioridad y llegó a 7.5 horas regulares, su apetito se reguló casi solo en pocas semanas. La alimentación no había cambiado prácticamente nada.

¿CUÁNTAS HORAS NECESITAS REALMENTE?

- Mantén horarios regulares, acuéstate y levántate a la misma hora incluso los fines de semana. El ritmo circadiano prospera con la consistencia.
- Evita pantallas al menos 45 minutos antes de dormir. La luz azul suprime la melatonina, la hormona que indica al cerebro que es hora de descansar.
- Mantén la habitación fresca (entre 18 y 20 grados es ideal), oscura y silenciosa.
- Cena ligero y al menos dos horas antes de ir a la cama. La digestión activa interfiere con el sueño profundo.
- Limita la cafeína después de las 2 de la tarde. Su vida media en el organismo es de 5 a 7 horas.
- Crea una rutina de transición: 20 o 30 minutos de calma antes de dormir le indican al sistema nervioso que es hora de bajar el ritmo.

SI TRABAJAS DE NOCHE O EN TURNOS ROTATIVOS

El trabajo nocturno desafía el ritmo circadiano de formas que no se pueden ignorar y que no son tu culpa. Si es tu caso, el riesgo inflamatorio y metabólico es real, pero hay estrategias que pueden minimizarlo:

- Usa antifaz y cortinas blackout para dormir de día con la mayor oscuridad posible. La oscuridad es la señal más potente para el cerebro.
- Mantén siempre el mismo horario de sueño en tus días de trabajo, aunque cambie entre semanas.
- Evita la exposición a luz solar intensa justo antes de tu hora de dormir. Si llegas a casa de día, usa gafas de sol en el trayecto.
- Prioriza aún más la alimentación antiinflamatoria, ya que el desajuste circadiano por sí solo eleva los marcadores inflamatorios.
- Si llevas años en turnos nocturnos y presentas síntomas digestivos, de ánimo, metabólicos o de fatiga crónica, habla con tu médico de forma específica sobre esto. No es casualidad y tiene solución.

LA HIDRATACIÓN: LA BASE SILENCIOSA QUE LO SOSTIENE TODO

El agua es el nutriente más abundante en el cuerpo humano y, paradójicamente, el más ignorado. Representa entre el 55 y el 70 por ciento de tu peso corporal y participa de forma directa en absolutamente todos los procesos biológicos: la digestión y absorción de nutrientes, la circulación sanguínea, la regulación de la temperatura corporal, la eliminación de toxinas a través del riñón y la piel, la lubricación de articulaciones y la conducción de señales nerviosas, incluida la función cognitiva.

Lo que muchas personas no saben es que la deshidratación leve, mucho antes de que sientas sed, ya genera efectos medibles: fatiga, dolor de cabeza, dificultad para concentrarte, digestión más lenta y mayor percepción del estrés. La sed es un indicador tardío. Cuando tienes sed, tu cuerpo ya lleva un rato deshidratado.

¿CUÁNTO NECESITAS?

Un punto de partida práctico es entre 35 y 40 mililitros por kilogramo de peso corporal al día. Si pesas 65 kilos, estás hablando de aproximadamente 2.3 a 2.6 litros diarios. Esa cantidad aumenta si hace calor, si haces ejercicio, si consumes café o alcohol, o si tu dieta es alta en sodio.

El caso de Marta, 39 años. Marta llegó con fatiga crónica, dolor de cabeza casi diario y poca concentración. Había hecho analíticas, ecografías y varias consultas sin encontrar nada. Cuando llevamos un registro detallado de su día, descubrimos que bebía menos de un litro de líquido al día, entre café y algún vaso de agua ocasional. Aumentar progresivamente su hidratación hasta los dos litros diarios, incorporando infusiones y agua durante las comidas, eliminó el dolor de cabeza en menos de dos semanas. A veces la solución más simple es la que más se pasa por alto.

Y NO SOLO CUENTA EL AGUA SOLA

Dentro del plan de estos 14 días encontrarás infusiones que también cuentan para tu hidratación diaria, con un beneficio adicional muy valioso: muchas aportan antioxidantes y compuestos antiinflamatorios que refuerzan el efecto del protocolo completo.

Algunas especialmente útiles:

- **Té verde:** rico en catequinas, entre ellas el EGCG, uno de los antioxidantes más estudiados. Antiinflamatorio, hepatoprotector y con efectos positivos sobre el metabolismo.
- **Infusión de jengibre:** favorece la digestión, reduce la inflamación intestinal, alivia la hinchazón y tiene un efecto termogénico suave.
- **Té de cúrcuma con pimienta negra:** la combinación activa la curcumina, el compuesto antiinflamatorio de la cúrcuma, que sin pimienta tiene muy baja biodisponibilidad. Especialmente útil si hay dolor articular o digestión lenta.
- **Infusión de manzanilla:** calma el sistema nervioso, reduce la inflamación de la mucosa intestinal y favorece el sueño si se toma por la noche.

- **Agua con limón en ayunas:** estimula la función hepática, activa la producción de bilis para la digestión del día y aporta vitamina C.
- **Infusión de roibos:** sin cafeína, alta en antioxidantes y con propiedades antiinflamatorias, ideal para las tardes o noches.

Estas bebidas no reemplazan el agua, la complementan y la enriquecen. Puedes distribuirlas a lo largo del día como parte natural de tu rutina.

TODO ESTÁ CONECTADO: EL ENFOQUE INTEGRAL QUE LO CAMBIA TODO

Llegados a este punto, hay algo que espero que haya quedado claro: ninguno de estos cuatro pilares funciona de forma aislada. Se retroalimentan, se potencian y, cuando fallan, también se derrumban juntos.

Una alimentación antiinflamatoria potencia los efectos del ejercicio. El sueño regula las hormonas que determinan tus elecciones alimentarias al día siguiente. El estrés bien gestionado mejora la permeabilidad intestinal y la absorción de nutrientes. Y la hidratación sostiene cada uno de los procesos anteriores desde abajo, silenciosamente, sin que lo notes hasta que falta.

No tienes que hacerlo todo perfecto desde el primer día. Este ebook no es un examen ni una competición. Es una guía para ir construyendo, capa a capa, una versión de ti que se siente mejor desde adentro. Empieza por donde puedas. Añade una pieza a la vez. Y confía en que el cuerpo, cuando se le da lo que necesita, responde.

¿SIENTES QUE NECESITAS ALGO MÁS PERSONALIZADO?

Si llegaste hasta aquí, es porque la salud te importa de verdad. Y eso ya dice mucho de ti.

Este ebook te da una base sólida, un punto de partida real. Pero hay algo que ningún libro puede hacer por sí solo: verte a ti. Tu historia, tus síntomas, tus analíticas, tu ritmo de vida, tus hormonas, tu digestión, tu contexto. Porque dos personas pueden leer exactamente el mismo plan y necesitar caminos completamente diferentes para llegar al mismo lugar.

Eso es exactamente lo que hacemos juntas en consulta.

QUIZÁS TE IDENTIFICAS CON ALGUNA DE ESTAS SITUACIONES:

- Llevas tiempo sintiéndote cansada sin razón aparente y los médicos te dicen que "todo está bien"
- Tienes hinchazón, digestión lenta o malestar después de comer y no sabes exactamente qué lo provoca
- Tus hormonas están alteradas y sientes que tu cuerpo no responde como debería
- Has intentado comer mejor pero sin un plan adaptado a ti los resultados no duran
- Sabes que algo no funciona bien pero nadie te ha dado una respuesta concreta

Si te reconoces en alguna de estas, no es que tu cuerpo esté roto. Es que todavía no ha tenido el acompañamiento que necesita.

ASÍ ES COMO TRABAJAMOS JUNTOS

Consulta online — desde donde estés

Todo el proceso es 100% online, para que puedas acceder desde cualquier lugar del mundo sin complicaciones.

Así funciona:

Primero reservas tu consulta. Antes de que nos veamos, recibirás un formulario detallado para que pueda conocerte a fondo: tu historia clínica, tus síntomas, tus hábitos, tus objetivos. Llego a nuestra primera sesión ya habiendo estudiado tu caso.

Lo que incluye:

1 consulta inicial de 60 minutos — análisis completo de tu caso, revisión de analíticas si las tienes, identificación de los factores que están afectando tu salud y diseño de tu plan personalizado

2 consultas de seguimiento — para ajustar el plan, resolver dudas, celebrar avances y asegurarnos de que los cambios se sostienen en el tiempo

3 meses de acompañamiento — porque los cambios reales no ocurren en una semana. Este tiempo es el que permite ver mejoras significativas y construir hábitos que duran

¿PARA QUIÉN ES ESTE PLAN?

Para quien busca un cambio real y sostenible, no una solución rápida que dure dos semanas. Es ideal si quieres abordar de raíz problemas hormonales, digestivos o metabólicos, con el tiempo y el acompañamiento necesarios para que tu cuerpo responda de verdad.

No es para todo el mundo. Es para quien está lista para comprometerse con su salud de una forma diferente a todo lo que ha intentado antes.

¿LISTA PARA DAR EL SIGUIENTE PASO?

Escanea el código QR para reservar tu consulta o conocer más sobre cómo trabajamos juntos.





CAPÍTULO 09



LA VIDA REAL TAMBIÉN CUENTA PREGUNTAS FRECUENTES Y ESTRATEGIAS PARA COMER BIEN EN CUALQUIER CIRCUNSTANCIA

Llegar hasta aquí significa que ya tienes las bases. Entiendes la inflamación, tienes un menú de 14 días, recetas concretas y una visión más amplia de lo que significa cuidarse de verdad. Pero la vida no ocurre en condiciones de laboratorio.

Ocurre en restaurantes donde no tú elegiste el menú. En cumpleaños donde hay tarta y sería raro no comer. En semanas donde el presupuesto aprieta y las lentejas tienen que rendir para cuatro días. En viajes donde no tienes cocina. En cenas de empresa donde el único vegetariano eres tú y el camarero no sabe qué ofrecerte.

Este capítulo existe para eso: para darte estrategias reales que funcionen cuando la teoría se encuentra con el mundo de afuera. Porque una alimentación antiinflamatoria que solo funciona en casa, con tiempo libre y presupuesto holgado, no es sostenible. Y lo sostenible es lo único que transforma.

COMER FUERA DE CASA SIN SABOTEAR TU PROCESO

Una de las preguntas que más recibo es: ¿puedo comer fuera de casa o tengo que cocinar todo yo? La respuesta corta es sí, puedes comer fuera. La respuesta larga es que comer fuera con conciencia requiere entender algunas cosas que nadie te enseña en los menús.

Lo primero que hay que desmontar es la idea de que comer en un restaurante es automáticamente una "trampa". No lo es. Lo que sí puede serlo es comer fuera sin ningún criterio, eligiendo por impulso, con hambre acumulada desde la mañana, rodeado de estímulos visuales diseñados para que pidas más de lo que necesitas.

ANTES DE LLEGAR AL RESTAURANTE

La mayoría de los errores al comer fuera no ocurren en la mesa, ocurren antes. Llegar con hambre extrema a un restaurante es casi garantía de elegir lo primero que suene bien, generalmente lo más calórico y proinflamatorio del menú. Si sabes que vas a comer fuera, come algo pequeño antes: una fruta, un puñado de nueces, un yogur natural. Llegar con el apetito regulado te permite elegir con calma.

Si tienes la opción de revisar el menú antes de llegar, hazlo. Muchos restaurantes tienen su carta en línea. Elegir con tiempo, sin hambre y sin la presión del camarero esperando, cambia completamente la calidad de la decisión.

EN LA MESA: CÓMO LEER UN MENÚ CON CRITERIO

No necesitas memorizar una lista de alimentos prohibidos ni interrogar al camarero sobre cada ingrediente. Basta con aplicar algunos principios simples:

- **Prioriza proteína de calidad y verdura como base:** un pescado a la plancha con ensalada, una pechuga con vegetales, un plato de legumbres. En casi cualquier restaurante hay algo que se ajusta a ese patrón si sabes buscarlo.
- **Pregunta por las preparaciones:** la misma proteína puede ser antiinflamatoria frita en aceite reutilizado o perfectamente válida a la plancha. No tienes que ser difícil, solo curioso.
- **Elige el orden con intención:** empieza con algo verde o una sopa si hay opción. Comer fibra antes del plato principal ralentiza la absorción de glucosa y reduce el pico inflamatorio postprandial.
- **Maneja los extras:** el pan de cortesía, la salsa de la casa, el postre incluido. No tienes que renunciar a todo, pero tampoco tienes que comerlo todo por inercia. La diferencia entre elegir y dejarse llevar es mayor de lo que parece.
- **El alcohol:** si decides tomar algo, una copa de vino tinto seco tiene menor impacto inflamatorio que una caipiriña o un refresco azucarado. No es una recomendación de consumo, es información para que elijas con criterio.

El caso de Carmen, 47 años Carmen viajaba por trabajo casi todas las semanas y comía fuera de casa de lunes a viernes. Cuando llegó a consulta estaba convencida de que su trabajo hacía imposible comer bien. Lo que descubrimos juntas fue que sus elecciones en restaurantes seguían siempre el mismo patrón: elegía lo más rápido del menú, con hambre, sin revisar opciones y casi siempre con algo frito de por medio. No era falta de opciones, era falta de estrategia. Empezó a revisar el menú antes de llegar, a pedir siempre una ensalada de entrada y a cambiar las salsas cremosas por aceite de oliva. En cuatro semanas, sin cambiar nada más, su digestión mejoró notablemente y dejó de llegar a casa de los viajes con esa sensación de pesadez e hinchazón que consideraba "normal del viaje".

UNA COMIDA NO DEFINE TU PROCESO

Las comidas familiares, los cumpleaños, las cenas de empresa. Estos son los momentos donde muchas personas sienten más presión y donde más frecuentemente aparece la culpa. Aquí va algo importante: una comida no arruina un proceso de semanas. Lo que arruina un proceso es la decisión de que, porque ya "la fallaste", el resto del día o de la semana también cuenta como perdido.

Come con consciencia, disfruta la celebración, elige lo mejor disponible dentro de lo que hay y sigue adelante. La rigidez extrema no es salud, es otro tipo de estrés.

ALERGIA O INTOLERANCIA: APRENDE A DIFERENCIARLAS

Las alergias e intolerancias alimentarias complican la logística de comer, eso es real. Pero rara vez son una barrera para seguir una alimentación antiinflamatoria. De hecho, identificar y eliminar los alimentos que generan respuesta inflamatoria en tu caso particular puede ser uno de los pasos más transformadores que des.

Es importante distinguir entre alergia e intolerancia, porque no son lo mismo y se manejan de forma diferente.

Una **alergia alimentaria** implica una respuesta del sistema inmune, generalmente mediada por IgE, que puede ser desde leve hasta grave o potencialmente mortal. Las más comunes son a los frutos secos, mariscos, huevo, leche, trigo y soja. Si tienes una alergia diagnosticada, la eliminación del alimento es absoluta y no negociable.

Una **intolerancia alimentaria** no implica respuesta inmune, sino dificultad para digerir o procesar un componente específico. La más conocida es la intolerancia a la lactosa, pero también existen intolerancias al gluten no celiaca, a la fructosa, al sorbitol, a la histamina y a los FODMAPs, entre otras. En estos casos, la tolerancia suele ser parcial y puede variar según la cantidad consumida, el estado del intestino y otros factores.

SUSTITUCIONES PRÁCTICAS DENTRO DEL PLAN ANTIINFLAMATORIO

Si eres **intolerante a la lactosa**: la mayor parte de las recetas de este plan no dependen de lácteos. Cuando aparecen, puedes sustituir por bebida de avena, de almendra sin azúcar o de coco. El yogur de coco o de almendra funciona perfectamente como base en desayunos y salsas.

Si eres **intolerante al gluten o tienes enfermedad celiaca**: el plan antiinflamatorio es naturalmente bajo en gluten, ya que prioriza alimentos enteros, legumbres, vegetales, proteína animal y grasas saludables. Los cereales que aparecen en el menú pueden sustituirse por arroz integral, quinoa, mijo, trigo sarraceno o amaranto, todos sin gluten y con excelente perfil nutricional.

Si tienes **alergia a frutos secos**: los snacks y algunas salsas los incluyen, pero son fácilmente sustituibles por semillas de girasol, pipas de calabaza o semillas de cáñamo, que aportan grasas saludables y proteína vegetal sin el riesgo alérgico.

Si sigues una **dieta vegana o vegetariana**: el protocolo se adapta perfectamente. Las proteínas animales se reemplazan por legumbres combinadas con cereales integrales, tofu, tempeh, edamame y semillas. El omega 3 de origen vegetal viene del lino, la chía y las nueces, aunque en estos casos puede ser interesante valorar con tu médico la suplementación con algas DHA.



El caso de Sofía, 29 años Sofía tenía diagnóstico de síndrome de intestino irritable con intolerancia a varios FODMAPs y llegó convencida de que una alimentación antiinflamatoria no era para ella porque "no podía comer casi nada". Cuando revisamos juntas su lista de alimentos tolerados, encontramos que la mayoría de los pilares del plan, el aceite de oliva, el pescado, las verduras de hoja verde, el arroz integral, el jengibre, la cúrcuma, las semillas, eran perfectamente tolerados. Lo que no toleraba era el ajo, la cebolla, algunas legumbres y ciertos lácteos, que sustituimos sin problema. No era que no pudiera comer bien. Era que nadie le había mostrado cómo adaptar un plan a su caso específico.

COMER FUERA CON ALERGIAS O INTOLERANCIAS

Aquí la comunicación es la herramienta más poderosa. No asumas que el camarero sabe lo que contiene cada plato. Pregunta de forma directa y específica: ¿este plato lleva gluten?, ¿la salsa tiene lácteos?, ¿se cocina en el mismo aceite que los frutos secos? En restaurantes con alérgenos graves, no tengas pudor en pedir hablar con el cocinero si es necesario. Tu salud no es una molestia, es una necesidad.

COMER BIEN CON PRESUPUESTO AJUSTADO: SÍ SE PUEDE Y TE VOY A DEMOSTRAR CÓMO

Uno de los mitos más extendidos sobre la alimentación saludable es que es cara. Y entiendo de dónde viene esa percepción: las tiendas ecológicas, los superalimentos de moda, los productos sin gluten premium, las semillas de chía importadas. Sí, eso cuesta dinero. Pero una alimentación antiinflamatoria real, basada en alimentos enteros, no depende de ninguno de esos productos.

Los alimentos más antiinflamatorios del planeta son también algunos de los más económicos: las legumbres, los huevos, las sardinas en lata, el arroz integral, la avena, las verduras de temporada, el ajo, la cúrcuma, el jengibre, el aceite de oliva virgen extra y las semillas. Ninguno de estos es un lujo.



ESTRATEGIAS CONCRETAS PARA REDUCIR EL GASTO SIN REDUCIR LA CALIDAD

- **Planifica antes de comprar.** El mayor gasto innecesario en alimentación viene de comprar sin plan y terminar tirando comida. Cuando tienes un menú semanal definido y una lista de compra cerrada, el gasto baja de forma inmediata porque solo compras lo que vas a usar.
- **Compra de temporada.** Las frutas y verduras de temporada son más baratas, más frescas y tienen mayor concentración de nutrientes que las que viajan miles de kilómetros fuera de su época. Un calendario de temporada pegado en la nevera es una herramienta de ahorro real.
- **Las legumbres son tus aliadas.** Un kilo de lentejas, garbanzos o alubias secas da para muchas raciones, cuesta muy poco, aporta proteína vegetal, fibra, hierro y tiene un efecto antiinflamatorio demostrado. Cocinar en cantidad y congelar en porciones es una de las formas más eficientes de comer bien gastando poco.
- **El pescado en conserva no es de segunda categoría.** Las sardinas, el atún al natural, la caballa en lata son fuentes excelentes de omega 3 antiinflamatorio, proteína de calidad y minerales esenciales. Son económicas, tienen larga vida útil y no requieren preparación. Tenerlas siempre en la despensa garantiza que nunca te quedas sin una opción de calidad.
- **Los huevos son uno de los alimentos más completos y accesibles.** Proteína de alto valor biológico, colina para el hígado y el cerebro, vitaminas del grupo B y grasa saludable. Una tortilla de verduras, unos huevos revueltos con espinacas o un huevo pochado sobre una base de legumbres es una comida antiinflamatoria, completa y de bajo coste.
- **Congela de forma inteligente.** Las verduras congeladas conservan prácticamente el mismo perfil nutricional que las frescas y son considerablemente más baratas. El brócoli, las espinacas, las judías verdes y los guisantes congelados son opciones antiinflamatorias que siempre puedes tener a mano sin miedo a que se pongan malos.

El caso de Roberto, 52 años Roberto era padre de tres hijos, trabajaba a turno y el presupuesto familiar para alimentación era ajustado. Llegó convencido de que comer bien era "cosa de ricos". Revisamos juntos su gasto semanal y descubrimos que gran parte se iba en productos procesados, bollería, refrescos y comida rápida que, paradójicamente, salían más caros por ración que cocinar desde cero. Reorganizamos su compra semanal basándola en legumbres, huevos, sardinas, verduras de temporada y avena. El gasto bajó, la calidad subió y su familia empezó a comer mejor que nunca sin necesidad de productos especiales ni tiendas ecológicas.

DECISIONES SOSTENIBLES: CÓMO HACER QUE ESTO DURE MÁS ALLÁ DE LOS 14 DÍAS

Este plan dura 14 días. Tu salud dura toda la vida. Y esa es exactamente la diferencia entre un protocolo y un estilo de vida.

La sostenibilidad no es un concepto abstracto. Es la capacidad de seguir tomando decisiones que te benefician cuando la motivación inicial se enfría, cuando la rutina vuelve, cuando aparecen semanas difíciles o periodos donde todo parece más complicado. Y eso requiere algo más que información: requiere que los cambios se integren de forma real en tu vida cotidiana.

EL PERFECCIONISMO ES EL ENEMIGO DE LA CONSTANCIA

Una de las trampas más comunes en cualquier proceso de cambio de hábitos es la mentalidad de todo o nada. O lo hago perfecto o no lo hago. O sigo el plan al cien por cien o he fracasado. Esa rigidez no es disciplina. Es la forma más rápida de abandonar.

La investigación sobre cambio de comportamiento es clara: la consistencia imperfecta supera siempre a la perfección intermitente. Comer bien el 80 por ciento del tiempo de forma sostenida durante meses transforma el organismo. Comer perfecto durante dos semanas y luego volver al punto de partida, no.

CONSTRUYE SISTEMAS, NO SOLO INTENCIONES

La motivación fluctúa. Los sistemas no. En lugar de depender de tener fuerza de voluntad cada día, diseña tu entorno para que la decisión saludable sea la más fácil:

- Ten siempre fruta visible y accesible en la cocina
- Prepara proteína y cereales en cantidad una vez a la semana para tenerlos listos
- Deja una botella de agua en tu escritorio o lugar de trabajo
- Ten snacks antiinflamatorios en el bolso o en el cajón del trabajo
- Planifica el menú de la semana cada domingo, aunque sea en cinco minutos

APRENDE A RELEER TU CUERPO

Una de las consecuencias más valiosas de estos 14 días es que tu cuerpo empieza a darte información más clara. Cuando eliminas los alimentos más inflamatorios durante un período, la reintroducción de alguno de ellos se siente de forma más perceptible: hinchazón, fatiga, cambios en el estado de ánimo, digestión pesada. Ese feedback corporal es una de las herramientas más precisas que existen para personalizar tu alimentación a largo plazo.

LA SOSTENIBILIDAD TAMBIÉN ES EMOCIONAL

Comer no es solo nutrición. Es cultura, es afecto, es celebración, es memoria. Una alimentación sostenible tiene que tener espacio para la tarta del cumpleaños de tu hijo, para la paella del domingo en familia, para el helado en verano. No porque "te lo merezcas como recompensa", sino porque esas experiencias también forman parte de una vida plena. El objetivo no es vivir para comer perfecto. Es comer bien para poder vivir mejor.

El caso de Miriam, 41 años Miriam había hecho decenas de dietas a lo largo de su vida. Siempre empezaban muy bien y terminaban igual: en algún momento "fallaba", se sentía culpable, lo dejaba todo y volvía al punto de partida. Cuando trabajamos juntas, el primer cambio no fue en su alimentación sino en su forma de entender el proceso. Dejó de pensar en términos de dieta y empezó a construir hábitos pequeños y repetibles: desayuno antiinflamatorio siempre, proteína en cada comida, una infusión por la noche. Nada radical. Nada que no pudiera mantener cuando tenía un día difícil. Dos años después sigue con esos hábitos, ha encontrado su peso natural y, por primera vez en su vida, no está "haciendo dieta".



TU TURNO

PARA CERRAR: YA TIENES TODO LO QUE NECESITAS

Llegaste hasta el final. Y eso, aunque parezca pequeño, ya dice algo importante sobre ti.

No todo el mundo llega hasta aquí. Muchas personas compran libros, empiezan con entusiasmo y los dejan a medias cuando la rutina vuelve o cuando el cambio empieza a requerir algo más que intención. Tú no hiciste eso. Llegaste hasta el final con toda la información, las herramientas y el contexto necesarios para transformar tu salud de una forma real y sostenible.

Ahora quiero que te quedes con algo claro antes de cerrar este libro.

NO NECESITAS SER PERFECTA PARA QUE ESTO FUNCIONE

No necesitas eliminar todo el gluten para siempre, ni convertirte en alguien que nunca come un ultraprocesado, ni madrugar a hacer ejercicio si no es lo tuyo, ni vivir con una lista de alimentos prohibidos pegada en la nevera.

Lo que necesitas es una base sólida. Y esa base ya la tienes.

Entiendes qué es la inflamación y por qué importa. Tienes un menú de 14 días con recetas reales y una lista de compra concreta. Sabes cómo moverte, descansar, hidratarte y gestionar el estrés de una forma que tu cuerpo agradece. Sabes cómo comer fuera de casa, cómo manejar tus intolerancias, cómo reintroducir alimentos con criterio y cómo construir hábitos que no dependan de la fuerza de voluntad para sostenerse.

Eso es mucho. Más de lo que la mayoría de las personas tiene nunca.



LO QUE VIENE AHORA DEPENDE DE TI, Y PUEDES CON ELLO

El día uno del plan es mañana si tú quieres. No hace falta esperar al lunes, ni al primer día del mes, ni a tener todo perfecto. Hace falta empezar. La primera semana va a requerir un poco más de atención, de planificación, de consciencia. La segunda ya empieza a fluir. Y cuando llegues al día 14 y notes cómo se siente tu cuerpo cuando le das lo que necesita, vas a entender por qué valió la pena.

Guarda este libro. No como algo que leíste una vez y archivaste, sino como una referencia a la que puedes volver cuando lo necesites. Cuando tengas una semana difícil y quieras retomar. Cuando alguien cercano esté buscando exactamente esto. Cuando quieras recordar por qué empezaste.

Y si en algún momento sientes que tu caso necesita algo más personalizado, que hay piezas que un libro no puede resolver del todo, ya sabes dónde encontrarme. Trabajar juntas en consulta es exactamente para eso: para ir más allá de lo general y llegar a lo que es específicamente tuyo.

UNA ÚLTIMA COSA

Si este libro te ayudó, si algo de lo que leíste aquí cambió tu perspectiva o te dio herramientas que no tenías, compártelo. Con esa amiga que lleva años sintiéndose cansada sin saber por qué. Con tu pareja que vive estresado y no lo ve. Con tu hermana que siente que su cuerpo no responde. Con quien sea que creas que necesita leer esto.

La salud no debería ser un privilegio de quienes saben dónde buscar. Y tú ahora sabes. Compartir es también una forma de cuidar.

GRACIAS POR CONFIAR EN ESTE PROCESO Y EN TI.

NOS VEMOS AL OTRO LADO.

VALENTINA IBÁÑEZ MÉDICA — ESPECIALISTA EN MEDICINA FUNCIONAL

¿LISTA PARA DAR EL SIGUIENTE PASO? ESCANEA EL QR O ESCRÍBEME DIRECTAMENTE

