



CONOCE Y AMA TU CUERPO
SIÉNTETE BIEN

RETO ANTIINFLAMATORIO DE 5 DÍAS

GUÍA CON MENÚ



Bienvenida al reto de alimentación
antiinflamatoria de 5 días.

En este reto encontrarás una guía que te
ayudará a comenzar una alimentación
antiinflamatoria.

Encontrarás un menú que incluye desayuno,
almuerzo y cena para cada día. Además de
una lista de alimentos que debes evitar y
cuales puedes incluir.

También te guiaré con una serie de mini
videos con explicaciones claves para ayudarte
a tener mejores resultados.



Que encontrarás en el reto

Cada día del reto recibirás en tu correo videos como:

- Instrucciones del Reto
- Entendamos qué es Inflamación
- Alimentos Pro-inflamatorios
- Alimentos Anti-Inflamatorios
- Como organizar tu alimentación
- Cuantas veces debes comer
- Cómo afecta el estrés a la inflamación.

El objetivo principal es que al final de este reto tengas herramientas básicas para disminuir tu inflamación y sepas cómo seguir con este estilo de vida.



Entendamos que es la inflamación.

En si la inflamación no es mala. De hecho, es la forma en que nuestro sistema inmune trabaja para defendernos de invasores patógenos y para regenerar tejidos lesionados.

Sin un sistema inmune trabajando bien, somos muy vulnerables a enfermarse por infecciones y tendremos dificultades para sanar.

El problema ocurre cuando a través de nuestros hábitos de vida sobre-estimulamos esta inflamación y en vez de protegernos...

Producimos fuegos interminables (inflamación crónica) que dañan nuestro cuerpo y agotan nuestro sistema inmune ocasionando síntomas y hasta enfermedades auto-inmunes.



Entonces mas que desaparecer la inflamación, el objetivo es balancearla a través de nuestros hábitos de vida, mas que dejarlo únicamente en manos de los fármacos.

Cambiar hábitos se trata de tomar decisiones valientes, por eso, ¡te felicito!... No será fácil, pero si sera liberador encontrar mejoría a través de cambios que están en tus manos.

Será un acto de amor y conexión con tu cuerpo.

¡Ánimo! No estarás sola.

Nos acompañaremos a través de un grupo en redes sociales una vez comenzado el reto, para motivarnos y resolver dudas.



Importante

Para ver resultados relevantes no basta con hacer el reto durante 5 días, debes continuarlo al menos por 1 mes para ver resultados.

Esto no es una dieta de unos días, es una forma de vida. Donde al identificar los alimentos inflamatorios que te hacen daño puedas sustituirlos, por alimentos que sean buenos para ti y además disfrutes.

La información o consejos aquí compartidos no buscan reemplazar indicaciones médicas, ni toma en cuenta individualidades como alergias o intolerancias.



Soy Rosley Romero, nutricionista apasionada de la cocina saludable y natural.

Pero no siempre fue así... de hecho en mi infancia tuve problemas para comer.

Era lo que se dice una “picky eater”, comía poco y prácticamente obligada. Mientras que los dulces eran mi delirio, podía desayunar con dulces y de hecho lo hacía a escondidas con pan, mantequilla y azúcar.

Esta forma de alimentación me trajo desde pequeña problemas de peso, alergias, asma, parásitos, dolores óseos, falta de concentración, nublada mental me costaba mucho entender en clases.

En la vida adulta, a pesar de haber mejorado en cierta forma mi alimentación, seguía consumiendo muchos productos procesados que consideraba saludables.

Como pan integral, galletas, barritas energizantes que al final son fuente de azúcares y grasas inflamatorias.





Seguía en contra de mi salud. Ignorando las señales de migraña, síndromes pre-menstrual, acné, inflamación gastrointestinal. Tomando analgésicos para callarles.

Fue hasta que una crisis de intestino irritable me hizo despertar y tomar cartas en el asunto.

Comencé a hacer cambios progresivos en mi alimentación y en la de mi familia. Pude ver como, sorprendentemente, no solo yo fui mejorando sino también mi esposo e hija en sus episodios de alergias y distensión abdominal.

Primero fue el azúcar, mi punto más difícil al inicio. Tuve que trabajar con una adicción, y es que el azúcar tiene ese efecto en nuestro cerebro.

No lo hicimos de un día a otro, fue un proceso lento y progresivo, pero exitoso.





No es que más nunca he comido azúcar, lo hago muy esporádicamente como por ejemplo si voy a un cumpleaños me como un trozo sin problema.

Hoy me siento libre de ese deseo incontrolable de querer algo dulce cada día.

Así fuimos adquiriendo un hábito a la vez hasta lograr una alimentación más natural, consciente y respetuosa con nuestras necesidades.

Para mi es un acto de amor y de autocuidado, no solo para ti sino para tu familia. Por eso no es una dieta de moda, es una forma de vida.

¡Comencemos con el reto! :)



Menú de 5 Días

Día 1.

- Desayuno:

Papaya

Arepa de yuca + Huevos revueltos + Rugula.

- Almuerzo:

Pollo y calabaza al Horno + Chips de Kale.

- Cena:

Caldo de huesos + Ensalada de vegetales a tu gusto + Pavo o pollo.

Día 2.

- Desayuno:

Pudín de Chia en leche de coco + Frutos rojos

- Almuerzo:

Merluza con papas y verduras al horno.

- Cena:

Crema de Ahuyama + pavo o pechuga + Espinacas + Aguacate.

Menú de 5 Dias

Dia 3.

- Desayuno:

Panquecas de banano, coco y espinaca.

- Almuerzo:

Cazuela de pollo y champiñones + arroz integral + hojas verdes

- Cena:

Acelgas salteadas + Olivas + pavo a la plancha

Dia 4.

- Desayuno:

Naranja

Tortilla de huevos y verduras + Aguacate + Pan de trigo sarraceno.

- Almuerzo:

Pollo/pavo + Ensalada mixta + Bastones de yuca.

Cena:

Sardinas a la plancha + Verduras al gusto

Menú de 5 Días

Día 5.

- Desayuno:

Arándanos.

Porridge de calabaza.

- Almuerzo:

Salmon + Brocoli + Papa/Batata

- Cena:

Tortillas Mexicanas Anti-inflamatorias (con pollo, pico de gallo y aguacate)

Observación:

Si no te gusta o no tienes algún alimentos, puedes sustituirlo por otro de su clase. Por ejemplo un vegetal por otro.

Siéntete libre de adaptar el menú a tu conveniencia. Puedes comenzar por el día 3 o combinar el desayuno del día 4 con el almuerzo del día 1.

Que este te sirva de ejemplo, para crear tu propios menú.

Recetas e Indicaciones

Día 1.

Desayuno:

Arepas de yuca.

- Pela y pica la yuca en trozos

- Cocina en agua hirviendo hasta que ablande, pero vigila que no se deshaga (aprox. 15min).

- Deja reposar, ralla, agrega aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.

- Amasa hasta formar una masa homogénea. Da forma de arepitas y cocina en un sartén previamente caliente con un poco de aceite de coco.

- Acompaña con huevos revueltos con cebolla, tomate, sal, pimienta y cúrcuma. Rúgula y aceite de oliva VE.

Recetas e Indicaciones

Almuerzo:

Pollo y calabaza al horno.

- Marina las piezas de pollo con ajo, zumo de naranja, aceite de oliva VE, sal, pimienta y tomillo al gusto.

-Corta la calabaza por la mitad barniza con aceite de coco y pizca de sal.

- Hornea a 220°C hasta que este dorado el pollo (aprox. 30min) y saca la calabaza cuando este blanda.

Chips de Kale.

-Lava y corta el kale. Masajea con aceite de oliva , sal y pimienta.

- Coloca en una bandeja en el horno hasta que estén levemente tostadas (8min).

Si tienes capacidad en tu horno. Puede colocar los chips arriba y el pollo con las calabazas en la rejilla de abajo.

Recetase Indicaciones

Cena:

Caldo de huesos.

-Hierva huesos de pollo, zanahoria, celery, cebolla, ajo, laurel sal y pimienta durante al menos 45min.

-Sirve con cilantro picado.

-Acompaña con vegetales a tu gusto, pavo/pollo.

Puedes muy bien comer de los que te quedo del almuerzo.

Recetas e Indicaciones

Dia 2.

Desayuno:

Pudín de chia en leche de coco.

-Dejar reposar durante una noche 3 cdas de chia por 2 tazas de leche de coco en un recipiente de vidrio.

-Agregar frutos rojos y coco rallado.

Almuerzo:

Merluza con verduras al horno

-Colocar en una fuente: papas, pimientos (sin la piel) y zanahorias troceadas.

-Aderezar todo con aceite de oliva, sal y zumo de limon. (incluso la merluza)

-Colocar la merluza encima de las verduras y hornear a 180°C por 20min aprox.

Recetas e Indicaciones

Cena:

Crema de Ahuyama.

-Colocar en una olla con agua hirviendo: huesitos de pollo, Ahuyama, 1 trozo de apio, cebollín, ajoporro, un trocito de jengibre, sal y pimienta.

-Cocinar por aprox 45min hasta que estén blandas las verduras.

-Retirar el pollo de los huesitos y licuar todo lo contenido en la olla.

- Ajusta la cantidad de caldo para que quede en su punto de espesor y agregar 1 cdta de curcuma.

-Si deseas agrega un chorrito de leche de coco.

-Acompaña con pavo/pollo y espinacas/canónigos + aguacate.

Recetas e Indicaciones

Día 3.

Desayuno:

Panquecas de banano, coco y espinaca.

-Licúa: 1 taza de espinaca, 1/2 banano, 1 taza de coco rallado, 1 taza de harina de arroz, 1 huevo, 1/2 cdta de canela, 1/2 cdta de polvo para hornear.

- Coloca un poco de la mezcla en un sartén anti-adherente a fuego medio con un poco de aceite de coco.

- Cuando veas burbujas, voltea hasta dorar.

-Puedes acompañar con un poco de Ghee o frutas.

Recetas e Indicaciones

Almuerzo:

Cazuela de pollo y champiñones.

-En una cazuela saltar cubos de pollo con ghee.

-Adicionar cubos de cebolla, celery, zanahoria, ajos machacados, champiñones.

- Incorporar caldo, sal, y pimienta hasta que las verduras y el pollo estén cocidos.

-Acompañar con arroz integral y berros/canónigos o rugula con aceite de oliva VE

Cena:

Acelgas salteadas con olivas.

-Cocinar las acelgas al vapor y luego saltear con 2 dientes de ajo y aceite de coco.

-Agregar las olivas y pavo/pollo cocido en trozos.

Recetas e Indicaciones

Día 4.

Desayuno:

Tortilla de huevos y verduras.

-Saltear verduras en ghee. Esta es una buena oportunidad de usar aquellos que hayan quedado en la nevera.

-Batir huevos con sal y mezclar con los verduras cocidas. Cocinar en un sartén anti-adherente.

-Acompañar con pan de trigo sarraceno y aguacate.

Almuerzo:

Pechuga de pollo con ensalada mixta, bastones de yuca

-Cocinar pechuga a la plancha con sal, pimienta y agregar curcuma cuando este listo.

-Acompañar con mezcla de hojas verdes, rábanos y piña asada.

- Bastones de yuca cocidos. Puede cocinar en Air Fry o el horno para consistencia crujiente.

Recetas e Indicaciones

Cena:

Sardinas a la plancha o en conserva.

- Una vez cocido con unas gotas de aceite de oliva VE, agregar unas gotas de limón y perejil picado.

-Acompañar con ensalada rallada de zanahoria, repollo y uvas pasas.

Recetas e Indicaciones

Dia 5.

Desayuno:

Porridge de calabaza y coco.

- Cortar la calabaza en trozos y cocinar al horno o el microondas hasta ablandar.

- Ralla o tritura la calabaza cocida y agrega 1/4 de taza de leche de coco, 1/2 cucharadita de canela y ralla un poco de piel de naranja.

- Revuelve y cocina hasta que hierva.

-Sirve en un bowl puedes agregar un chorrito de leche de coco, un 1/4 taza de nueces tostadas y granada o trozos de manzana.

Almuerzo:

Salmón con verduras y papas/batata.

-Cocina el salmon al horno o en un sartén con Ghee, sal, pimienta y limon.

-Cocina el brócoli al vapor y saltea en un sartén con un poco de aceite de oliva, almendras y arándanos deshidratados. Manzanas fileteadas (opcional)

-Acompaña con papas o batatas.

Recetas e Indicaciones

Cena:

Tortillas Mexicanas Anti-inflamatorias

- Cocinar 1 trozo de yuca y 1 plátano maduro.

Una vez listos rallar, mezclar y amasar en un bowl hasta lograr una consistencia homogénea.

-Hacer formas de tortillas delgadas y cocinar en un sartén anti-adherente a fuego medio.

-Poner de top pechuga de pollo cocido en tiras, pico de gallo y aguacate.

- El pico de gallo es tomate, cebolla, pimentón (sin la piel) en cuadritos pequeños, cilantro aderezado con aceite de oliva, sal, pimienta y limón al gusto.

Alimentos que debes evitar (Inflamatorios)

Alimentos Inflamatorios:

- Azúcar y productos que la contengan.
- Aceites vegetales refinados como: aceite de maíz, girasol, de soya, de canola...y todo producto que lo contenga.
- Lácteos: Leche, quesos, mantequilla y yogurt de vaca.
- Gluten: se encuentra en productos con trigo, centeno y cebada como pan, pasta, galletas...
- Alimentos ultra-procesados que contienen azúcares y aceites refinados.

Alimentos que puedes incluir en tu dieta (Antiinflamatorios)

Alimentos Anti-inflamatorios:

- Vegetales, verduras las que quieras y toleres. Variedad en colores, preferir los de temporada y los de color verde (acelga, brócoli, espinaca..)
- Frutas las que quieras y toleres. Variedad en colores, preferir los de temporada y las frutas del bosque como: arándanos, moras, frambuesas.

Preferir Orgánicos.

- Pescados azules: caballa, arenque, sardinas, salmón...
- Grasas de buena calidad: aceite de oliva extra virgen, aceite de coco prensado en frío, ghee, aguacate, frutos secos.
- Proteínas como huevo, aves como pavo, pollo, vísceras. Preferir los de pastoreo