



CONOCE Y AMA TU CUERPO  
SIÉNTETE BIEN

# MENU ANTIINFLAMATORIO DE 1 DIA

CON PREPARACIONES





CONOCE Y AMA TU CUERPO  
SIÉNTETE BIEN

# MENU ANTIINFLAMATORIO DE 1 DIA

CON PREPARACIONES



Hola, si estás aquí es porque seguramente te identificas y/o tienes algún ser querido con alguno de los síntomas relacionados a la inflamación.

Son síntomas muy comunes hoy en día, hasta el punto de normalizar. Pero realmente debemos vivir con cansancio, dolores de cabeza, malestares gastrointestinales, problemas en la piel...? Definitivamente, NO!

Estamos diseñados para vivir en bienestar, con energía y vitalidad. Sin embargo, las decisiones que tomamos cada día influyen directamente en nuestra salud, por ejemplo lo que comemos.

Los alimentos pueden ser medicina o enfermedad.



Lamentablemente, estamos comiendo más productos empaquetados con ingredientes inflamatorios como el azúcar, las grasas hidrogenadas, incluso alimentos considerados saludables que están siendo poco compatibles con nuestro cuerpo.

Una vez comencé a incorporar alimentos más naturales, una alimentación anti-inflamatoria que aprovechaba el poder anti-inflamatorio de los vegetales, frutas ricas en antioxidantes, pescados fuente de omega 3, comencé a ver mejoría en mis síntomas y sentirme mejor.

Hoy quiero compartirte un día típico de alimentación antiinflamatoria.



# Menú Antiinflamatorio 1 Día

En ayunas: Agua con limón y sábila

Desayuno: Pudín de chía con leche de coco y frutos del bosque.

Almuerzo: Salmón al papillote con verduras

Cena: Tortilla de huevo y zucchini.



## Desayuno - Preparación

Pudín de chía con leche de coco y  
frutos del bosque

Dejar reposar 3 cucharadas de chía por 2 tazas  
de leche de coco en un recipiente de vidrio.

Agregar moras, arándanos y coco rallado.

Esta es una excelente alternativa a los cereales  
de desayuno. Rica en antioxidantes y minerales  
que lo hacen una opción antiinflamatoria.



## **Almuerzo - Preparación**

### **Salmón al papillote con verduras**

Cocinar el salmón con verduras al gusto (zanahorias y habichuelas en palitos), incluso puedes agregar batata rebanada. Aderezar con aceite de oliva, eneldo, limón, sal y pimienta.

Envolver en papel para hornear y cocinar al horno a 190 grados durante aprox. 30min.

Los pescados azules como el salmón son fuente de omega 3 (un potente anti-inflamatorio). Consume preferiblemente de origen salvaje.



## **Cena - Preparación**

### **Tortilla de huevos y zucchini**

Rallar un zucchini y exprimir con ayuda de un paño limpio, agregar a 2 huevos “Eco” batidos, sal y pimienta. Cocinar en un sartén previamente caliente y con un poco de aceite de coco.

Puedes comer así o agregar un poco de pavo.

Combinar huevos “eco” con vegetales como el zucchini (o el que tengas en casa) es una forma de crear una cena rápida, nutritiva y de fácil digestión.

