

Los 7 Alimentos Anti-Inflamatorios para tus Articulaciones

LIBERTAD SIN DOLOR

MÓDULO 2

Tu cocina es tu farmacia. Estos 7 alimentos reducen la inflamación directamente en las articulaciones — sin pastillas, sin efectos secundarios.



¿Por qué los alimentos importan?

80%

Componente dietético

De la inflamación articular crónica tiene origen en lo que comemos

7

Alimentos aliados

Que puedes incorporar hoy mismo para apagar el interruptor inflamatorio

0

Efectos secundarios

Cuando usas la comida como medicina natural para tus articulaciones

Lo que comes puede **encender o apagar el interruptor inflamatorio**. No se trata de una dieta perfecta — se trata de conocer qué alimentos son tus aliados y cuáles son tus enemigos.

📌 **Regla de oro:** Cada comida es una oportunidad de nutrir tus articulaciones o inflamarlas. Tú eliges.

Cúrcuma & Jengibre

Las dos especias más poderosas de la naturaleza para combatir la inflamación articular a nivel celular.

Cúrcuma

Mecanismo: La curcumina inhibe NF-κB, el "interruptor maestro" de la inflamación celular.

Estudios clínicos demuestran que **1.500 mg/día** es tan eficaz como el ibuprofeno para la artritis reumatoide, sin dañar el estómago ni los riñones.

- ½ cucharadita en comidas calientes
- Leche dorada: cúrcuma + leche de coco + miel
- Siempre con pimienta negra — sin ella, absorbes solo el 5%

Jengibre

Mecanismo: Los gingeroles inhiben las enzimas COX-2 — exactamente las mismas que atacan los antiinflamatorios farmacéuticos, pero sin efectos secundarios gastrointestinales.

Estudios: 255mg de jengibre diario reduce el dolor de rodilla en un **63% en 6 semanas**.

- Té de jengibre fresco: 2 rodajas en agua caliente, 10 minutos
- Rallado en stir-fry, sopas y marinados
- Zumo con limón y manzana por la mañana



El jengibre fresco es **3 veces más potente** que el seco. Compra la raíz y congélala para rallar directamente.

Salmón Salvaje

El omega-3 EPA **lubrica el líquido sinovial** y reduce la rigidez matutina de forma medible en 8 semanas de consumo regular.

Reducción de IL-6

2 porciones/semana reduce los niveles de IL-6 (marcador de inflamación) en un **40%**

Salvaje vs. Piscifactoría

Salmón salvaje: **2.7g** de omega-3 por porción. Piscifactoría: solo 1.8g

Alternativa

Si no te gusta el pescado: **1g de aceite de krill** o omega-3 diario

Cómo consumir

- Al vapor o al horno
- 2-3 porciones por semana
- Nunca frito

Evitar

- Freír destruye el omega-3
- Salmón de piscifactoría tiene menos beneficios

🥑 Aguacate & 🫐 Frutos Rojos



🥑 Aguacate

Los **insaponificables del aguacate** estimulan a los condrocitos — las células que regeneran y reparan el cartílago dañado que se va desgastando con la artritis.

- ½ aguacate al día
- En lugar de mantequilla sobre tostadas
- En ensaladas, guacamole o con limón y sal

📌 💡 Un aguacate maduro (cede al presionarlo) tiene la **máxima concentración** de insaponificables.



🫐 Frutos Rojos

Las **antocianinas** de arándanos, cerezas y fresas neutralizan los radicales libres que destruyen el tejido articular con el paso del tiempo.

- 1 taza al día — frescos o congelados tienen el mismo efecto
- Las cerezas ácidas reducen el ácido úrico (gota) en un **19% en 48 horas**
- Batido con espinacas y jengibre = combinación antiinflamatoria máxima

📌 💡 El frío **no destruye** las antocianinas. Los congelados son igual de efectivos y más económicos.



Ajo & Aceite de Oliva Extra Virgen



Ajo — El Escudo del Cartílago

El **sulfuro de dialilo** inhibe las citoquinas pro-inflamatorias IL-1 β y TNF- α que atacan directamente el cartílago articular.

01

Machaca el ajo

Espera 10 minutos antes de cocinarlo para activar la alicina al máximo

02

2-4 dientes al día

Incorpora en todas tus comidas para efecto continuo

03

Crudo en aliños

Para máxima potencia antiinflamatoria



El **ajo negro fermentado** tiene el doble de antioxidantes que el fresco y sabor más suave.



Aceite de Oliva — El Ibuprofeno Natural

El **oleocantal** actúa como ibuprofeno natural. Con 3-4 cucharadas al día, el efecto analgésico es comparable al 10% de la dosis estándar de ibuprofeno.

01

Siempre en frío

Aliños y encima de verduras — nunca calentar a más de 180°C

02

Primera extracción en frío

Mayor concentración de oleocantal activo

03

El picor es buena señal

Si pica en la garganta, indica alta concentración de oleocantal

Los 7 Mecanismos de Acción

Cada alimento actúa en un punto específico de la cascada inflamatoria. Juntos, forman un escudo completo para tus articulaciones.



Cúrcuma

Inhibe NF- κ B, el interruptor maestro de la inflamación celular



Jengibre

Bloquea enzimas COX-2 sin efectos gastrointestinales



Salmón

Omega-3 EPA lubrica el líquido sinovial y reduce IL-6



Aguacate

Insaponificables regeneran y reparan el cartílago dañado



Frutos Rojos

Antocianinas neutralizan radicales libres destructores del tejido



Ajo

Sulfuro de dialilo inhibe citoquinas IL-1 β y TNF- α



Aceite de Oliva

Oleocantal con efecto analgésico comparable al ibuprofeno

Tu Plan de Compras Esta Semana

Todo lo que necesitas para empezar hoy mismo. Cantidades calculadas para una semana completa de alimentación antiinflamatoria.

Alimento	Cantidad	Frecuencia
 Cúrcuma + pimienta negra	Bote 100g	Diario
 Jengibre fresco	2 raíces	3-4 veces/semana
 Salmón salvaje	2-3 filetes	2-3 veces/semana
 Aguacate	5-6 unidades	Diario
 Arándanos (frescos/congelados)	500g	Diario
 Ajo	2 cabezas	Diario
 Aceite de oliva extra virgen	750ml	Diario

 **Consejo de compra:** Los arándanos congelados son igual de efectivos que los frescos y mucho más económicos. Compra en cantidad y guarda en el congelador.

Batido Anti-Inflamatorio — La Receta de los 7

Los 7 alimentos antiinflamatorios en una sola toma. La forma más fácil y deliciosa de empezar cada día.

Ingredientes (1 persona)

- 1 taza arándanos congelados
- 1 puñado espinacas frescas
- ½ aguacate
- 1 cm jengibre fresco rallado
- ¼ cucharadita cúrcuma
- Pizca pimienta negra
- 1 taza agua de coco o leche de almendra

Preparación y Efecto

Preparación: Licuar todo.
Consumir por la mañana, en ayunas o como desayuno.

 **2-3 semanas**

Tiempo para notar diferencia con constancia diaria

 **7 en 1**

Todos los alimentos antiinflamatorios en una sola toma matutina

 **0 pastillas**

Sin efectos secundarios, sin dañar estómago ni riñones

