

GUÍA GRATUITA · DRA. ODILE FERNÁNDEZ

7 días

21 comidas

Antiinflamatorio

Menú antiinflamatorio de *7 días*

Una semana completa de comidas reales, sencillas y deliciosas para desinflamar tu cuerpo desde el plato. Sin azúcar añadido, sin ultraprocesados, con todo el sabor.

DRA. ODILE FERNÁNDEZ · MEDICINA INTEGRATIVA



EMPECEMOS POR AQUÍ

Desinflamar es *cuidarse*

La inflamación crónica de bajo grado es silenciosa: no duele, pero con los años está detrás de la diabetes, las enfermedades del corazón, el envejecimiento y muchos procesos oncológicos. La buena noticia es que **lo que pones en el plato cada día es una de tus herramientas más poderosas** para mantenerla a raya.

No es una dieta, es una forma de comer

No hay que pasar hambre ni renunciar al placer. Solo dar protagonismo a los alimentos que desinflan y reducir los que encienden la llama.

Comida real, de temporada

Verduras y frutas de colores, legumbres, cereales integrales, pescado azul, frutos secos, especias y aceite de oliva virgen extra. Lo de siempre, bien elegido.

Hecho para tu semana

Siete días resueltos, con recetas de mi blog para cada plato. Adáptalo a tu gusto, tus horarios y lo que tengas en la nevera.

«*La comida no lo es todo, pero es ese gesto diario, repetido, que sí está en tus manos.*»

Tu semana, plato a plato

| DÍA | DESAYUNO | COMIDA | CENA |
|-----|--|--|--|
| Lun | Tortitas de avena y plátano con frutos rojos | Dahl de lentejas rojas con arroz integral | Crema de calabaza y huevo cocido |
| Mar | Pudin de chía con bebida vegetal y arándanos | Salmón al horno con brócoli y boniato | Gazpacho de tomate y aguacate + tortilla |
| Mié | Tostada integral con aguacate y semillas | Quinoa con zanahoria, calabaza y cúrcuma | Hummus con crudités + sardinas |
| Jue | Crema Budwig con fruta, semillas y nueces | Pisto con lentejas | Crema de verduras y revuelto de setas |
| Vie | Yogur con frutos rojos, nueces y canela | Curry de verduras con cúrcuma y arroz integral | Caballa a la plancha con ensalada verde |
| Sáb | Gachas de avena con manzana y canela | Lentejas estofadas con verduras y alga kombu | Salmorejo de remolacha + huevo |
| Dom | Bizcocho de cacao y plátano + fruta fresca | Berenjenas al horno rellenas de quinoa | Sopa Hipócrates + tortilla de espinacas |

PARA PICAR ENTRE HORAS

Fruta fresca · un puñado de frutos secos · hummus con zanahoria · una onza de chocolate negro 85 % · té verde o infusión de jengibre y cúrcuma.

15 alimentos que *desinflan*

Dales protagonismo cada día. Cuanto más color y más variedad, mejor.

01 Cúrcuma

Su curcumina es de los antiinflamatorios naturales más estudiados. Con pimienta y grasa.

02 Pescado azul

Sardina, caballa, salmón: omega 3 EPA y DHA, antiinflamatorios. Mejor piezas pequeñas.

03 Crucíferas

Brócoli, kale, coles: sulforafano y fibra que cuidan tus células.

04 Frutos rojos

Arándanos, fresas, moras: antocianinas antioxidantes y poco azúcar.

05 AOVE

Aceite de oliva virgen extra: oleocantal, con efecto antiinflamatorio.

06 Jengibre

Calma la inflamación y las digestiones. En infusión, rallado o en guisos.

07 Hojas verdes

Espinaca, rúcula, canónigos: magnesio, folatos y clorofila.

08 Legumbres

Lentejas, garbanzos: fibra y proteína vegetal que cuidan tu microbiota.

09 Frutos secos

Nueces sobre todo: omega 3 vegetal, vitamina E y saciedad.

10 Aguacate

Grasas monoinsaturadas y potasio. Cremoso y saciante.

11 Fermentados

Yogur, kéfir, chucrut, miso: cuidan la microbiota, clave de la inflamación.

12 Setas

Beta-glucanos que modulan el sistema inmune.

13 Té verde

Catequinas antioxidantes. Una o dos tazas al día.

14 Tomate

Licopeno, mejor cocinado y con un buen aceite.

15 Cacao puro

85 % o más: flavonoles. Un capricho que suma.

Y reduce: azúcar y bollería, ultraprocesados, harinas refinadas, carnes procesadas y exceso de alcohol.

El plato *antiinflamatorio*

Si no quieres pensar en cantidades, mira tu plato. Esta proporción lo resume todo.



- **½ Verduras y hortalizas**
Crudas y cocinadas, de varios colores. La base de cada comida.
- **¼ Proteína de calidad**
Pescado azul, legumbres, huevo o aves. Alterna a lo largo de la semana.
- **¼ Cereal integral**
Arroz integral, quinoa, avena o trigo sarraceno. Energía que no inflama.

Y para terminar, un hilo de *aceite de oliva virgen extra en crudo* y la especia del día: *cúrcuma, jengibre o hierbas frescas*.

Y A PARTIR DE AQUÍ...

Sigamos *cuidándonos* juntas

Si esta guía te ha servido, cada domingo te mando un correo con ciencia aplicada al cuidado diario. Y si quieres ir más allá, estos tres te acompañan:

LIBRO

Hábitos que te salvarán la vida

Mi libro sobre cómo reducir la inflamación y cuidar tu salud a través de la alimentación y el estilo de vida. El siguiente paso natural a esta guía.

[OFM-HEALTH.COM](https://ofm-health.com) →

SUPLEMENTO

Cúrcuma Cursol® OFM

Cúrcuma patentada con pimienta y probióticos, en su forma más absorbible. De los antiinflamatorios más estudiados.

[OFM-HEALTH.COM](https://ofm-health.com) →

SUPLEMENTO

Aceite de Krill OFM

Omega 3 (EPA y DHA) en forma de fosfolípidos, uno de los antiinflamatorios naturales más potentes.

[OFM-HEALTH.COM](https://ofm-health.com) →

Esta guía tiene fines divulgativos y no sustituye el consejo de tu médico o tu equipo de oncología. Consúltalo antes de cambios importantes en tu alimentación o si estás en tratamiento.