



# Reto de 7 días antiinflamatorio

EDITORIAL DE IMPACTO



# Reto de 7 días: tu primer paso hacia una vida sin inflamación

**Objetivo:** Reducir la inflamación con cambios sencillos en la alimentación y hábitos diarios.

¡Sigue estas condiciones para garantizar tu éxito en el reto:

- ✓ Evitar ultraprocesados, azúcares refinados y harinas blancas.
- ✓ Priorizar alimentos frescos, naturales y antiinflamatorios.
- ✓ Beber suficiente agua y descansar bien.
- ✓ Adaptar según necesidades familiares y preferencias.

## Día 1: Más agua 💧

- Reto: Bebe al menos 2 litros de agua. Si te cuesta, agrega rodajas de limón, jengibre o menta.
- Opción para niños: Agua con rodajas de fresa o naranja para que les parezca más atractiva.
- Opción para mayores: Infusión de manzanilla o té de jengibre sin teína.

## Día 2: Desayuno anti-Inflamatorio 🍓

- Reto: Cambia tu desayuno por una opción nutritiva y sin azúcar refinado.
- Ejemplo:
  - Opción general: Porridge de copos de avena con chía, frutos rojos y canela.
  - Para niños: Yogur de coco con plátano y almendras trituradas.
  - Para mayores: Gachas de mijo con manzana y canela.
  - Sin gluten: Avena certificada sin gluten o gachas de quinoa.
  - Sin lácteos: Usar bebidas vegetales (almendra, coco, avena sin gluten).





### **Día 3: Sustituye harinas refinadas** 🍞🚫

- Reto: Elimina pan blanco, pasta y harinas refinadas por opciones integrales o alternativas sin gluten.
- Ejemplo:
  - Opción general: Pan de espelta integral o tortitas de arroz.
  - Para niños: Mini pizzas con base de calabacín o pan de trigo sarraceno.
  - Para mayores: Pan de centeno 100% o tortitas de maíz.
  - Sin gluten: Pan de arroz o quinoa.

### **Día 4: Un plato verde al día** 🥬

- Reto: Añadir al menos una ración de verduras de hoja verde en una comida.
- Ejemplo:
  - Opción general: Ensalada de espinacas con aguacate y nueces.
  - Para niños: Hamburguesas caseras con espinaca picada dentro.
  - Para mayores: Crema de calabacín con cúrcuma.
  - Sin gluten/lácteos: Sin restricciones.

### **Día 5: Elimina el azúcar refinado** 🍬🚫

- Reto: Sustituir los dulces procesados por opciones naturales.
- Ejemplo:
  - Opción general: Dátiles rellenos de crema de almendra.
  - Para niños: Helado casero de plátano y cacao sin azúcar.
  - Para mayores: Compota de manzana sin azúcar.
  - Sin gluten/lácteos: Sin restricciones.

### **Día 6: Proteína de calidad** 🍗

- Reto: Priorizar proteínas magras y reducir embutidos o carnes procesadas.
- Ejemplo:
  - Opción general: Pollo al horno con cúrcuma y ensalada.
  - Para niños: Nuggets caseros de pollo rebozados en almendra molida.
  - Para mayores: Pescado al vapor con hierbas.
  - Sin gluten: Evitar empanados con harina de trigo.
  - Sin lácteos: Sin restricciones.



## Día 7: Cena ligera y digestiva 🌙

- Reto: Cenar temprano y elegir una opción fácil de digerir.
- Ejemplo:
  - Opción general: Sopa de verduras con jengibre.
  - Para niños: Tortilla francesa con espinacas.
  - Para mayores: Caldo de pollo casero con cúrcuma.

## 🎯 ¿Qué sigue después del reto?

- Si te has sentido mejor, prueba a continuar con una alimentación más antiinflamatoria.
- Puedes repetir este reto con nuevas variaciones cada semana.

