

The background of the slide features a close-up, artistic shot of bright yellow turmeric powder. A portion of the powder is piled in a dark, shallow bowl, while another portion is scattered across a dark, textured wooden surface. The lighting is soft, highlighting the fine texture of the spice. A semi-transparent white rectangular box is centered over the image, serving as a backdrop for the text.

MÓDULO 9

ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA

RUTH MEDINA

DIETISTA ESPECIALIZADA EN DIETA VEGANA

INTRODUCCIÓN

- ✨ Vive más, vive mejor ✨
 - 🌱 Comer para apagar el fuego silencioso
- ♥ Longevidad · Energía · Prevención



INTRODUCCIÓN

🔍 La “inflamación” está llena de mitos.
Hinchazón $\neq$ inflamación

Gases o tripa dura no son marcadores de inflamación

Problemas digestivos $\neq$ inflamación crónica

✅ La inflamación real se mide en análisis (PCR, interleucinas).

Hoy aprenderás a:
Distinguir mito de ciencia
Crear hábitos antiinflamatorios reales
Proteger tu salud y longevidad



QUÉ NO ES INFLAMACIÓN

🚫 No es:

- Comer rápido y sentir hinchazón
- Retención de líquidos
- Gases por microbiota desequilibrada

🛡️ La inflamación es defensa:

- Sana heridas
- Combate infecciones
- Repara tejidos

⚠️ El problema: cuando se vuelve crónica y silenciosa → daña órganos y aumenta riesgo de enfermedad.

INFLAMACIÓN CRÓNICA

🔥 "Fuego pequeño que nunca se apaga"

- No duele, no hincha, no se nota
- Se detecta con análisis:
 - PCR ultrasensible
 - Interleucinas
 - TNF- α

📊 Relacionada con:

- Diabetes tipo 2
- Síndrome metabólico
- Enfermedades cardiovasculares
- Autoinmunes

LA ALIMENTACIÓN COMO MEDICINA



Lo que APAGA el fuego:

- ✓ Vegetales, frutas, cereales integrales
- ✓ Grasas saludables (AOVE, aguacate, frutos secos)
- ✓ Especias y hierbas (cúrcuma, jengibre, canela)
- ✓ Fibra y fermentados
- ✓ Té matcha, cacao puro, hongos, probióticos



Lo que LO ALIMENTA:

- ✗ Ultraprocesados
- ✗ Azúcar en exceso
- ✗ Grasas trans y fritos
- ✗ Dieta pobre en fibra



Cada comida es una señal:



¿Enciendes la inflamación o la apagas?



CÓMO COMER ANTIINFLAMATORIO

🌈 1. Llena tu plato de colores
Más colores = más antioxidantes

🥑 2. Grasas saludables
1 cda lino, chía o cáñamo/día
Puñado de frutos secos
AOVE en crudo

🧄 3. Especias y hierbas
Cúrcuma + pimienta
Jengibre, ajo, cebolla
Sustituye café por té matcha

🥗 4. Proteínas vegetales
Legumbres 2x día
Tofu, tempeh, yogures



SUPLEMENTOS Y HIERBAS



Con evidencia:

- Omega-3 (EPA/DHA): sólo si lo indica médico/nutri
- Cúrcuma (curcumina): + pimienta negra
- Jengibre: infusiones o rallado
- Té matcha: 1-2 tazas/día



Moderada evidencia:

- Ashwagandha (estrés/cortisol)
- Adaptógenos: maca, reishi, rhodiola



Suplementos $\neq$ sustituto de comer bien



BENEFICIOS REALES

- ✓ Más energía
- ✓ Mejor digestión
- ✓ Menos riesgo de enfermedades
- ✓ Mejor control de glucosa y colesterol
- ✓ Mayor longevidad y calidad de vida

 **No es una moda ni un reto de
7 días.**

**Y aunque nos sentimos
'inflamadas' casi seguramente no
lo estemos**

**La alimentación antiinflamatoria
es una forma de comer para
sumar años de vida saludable.**



GRACIAS

PROGRAMA VEGANO EXPERTO
RUTH MEDINA