

Cocina antiinflamatoria

BEA GÓMEZ

@BEALNATURAL_



100 RECETAS SENCILLAS
PARA DESINFLAMARTE Y
DISFRUTAR DEL DÍA A DÍA

zenith

BEA GÓMEZ
@BEALNATURAL_

Cocina antiinflamatoria

100 RECETAS SENCILLAS
PARA DESINFLAMARTE Y
DISFRUTAR DEL DÍA A DÍA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

© Beatriz Gómez, 2026

© Editorial Planeta, S.A., 2026

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

© del diseño del interior, Sacajugo.com

© de las fotografías del interior, Beatriz Gómez

Primera edición: enero 2026

Depósito legal: B. 22.548-2025

ISBN: 978-84-08-31362-5

Printed in Spain – Impreso en España



Sumario

7

INTRODUCCIÓN

- 12 Prioriza la densidad nutricional
- 12 Consume alimentos de temporada
- 13 La importancia de la proteína
- 13 La importancia de las grasas
- 14 La importancia del omega 3
- 14 La importancia de la fibra
- 15 La importancia de los antioxidantes
- 17 Cocina sin tóxicos
- 17 Básicos para una despensa antiinflamatoria
- 21 Estructura de menú o plato antiinflamatorio
- 22 Menú semanal antiinflamatorio para otoño-invierno
- 22 Menú semanal antiinflamatorio para primavera-verano

27

RECETAS ANTIINFLAMATORIAS

- 27 Básicos y acompañantes
 - 51 Bebidas
- 63 Salsas, aliños y patés
 - 81 Panes y masas
- 107 Desayunos y comidas fáciles
- 125 Entrantes, ensaladas y acompañantes
 - 143 Caldos, sopas y cremas
- 159 Platos principales y cenas
 - 201 Postres y dulces

232

AGRADECIMIENTOS



Introducción

Este libro nace del intento de encontrar mi propósito vital. Durante años, normalicé estar en un ciclo constante de malestar. Buscaba respuestas sin entender que la clave estaba en llevar una vida antiinflamatoria, empezando por uno de sus pilares fundamentales: la alimentación.

Entonces, me di cuenta de que no era la única y que muchas personas sufrían de inflamación crónica; algunas de ellas ni lo sabían y otras se veían incapaces de seguir una dieta antiinflamatoria o se negaban, ya que lo veían muy difícil e imposible de mantener a largo plazo. Así fue como surgió mi propósito de ayudar a las personas a nutrirse, desinflamarse y cocinar con cariño sin renunciar al sabor, como dietista integrativa y como divulgadora y comunicadora a través de mis redes sociales (@bealnatural_).

Este libro es para ti si:

- Deseas mejorar tu salud a través de la alimentación, pero no sabes por dónde empezar.
- Experimentas habitualmente dolor, fatiga, alergias, cansancio injustificado, problemas de piel o distensión abdominal y no encuentras solución.
- Te gustaría preparar recetas deliciosas y prácticas que te ayuden a reducir la inflamación en tu cuerpo sin sentir que tu alimentación se ve restringida.
- Quieres aprender más sobre cocina antiinflamatoria para prevenir la inflamación o reducirla.

CÓMO LA ALIMENTACIÓN REVOLUCIONÓ MI VIDA

Mi historia empieza un poco antes de la pandemia. Llevaba una vida normal, con obligaciones y problemillas que consideraba inevitables: acné, reglas dolorosas, cansancio constante, barriga hinchada después de comer, alergias, cambios de humor... ¿Te suena?

Durante años, ignoré las señales que me enviaba mi cuerpo, convencida de que aquello era lo habitual, que nos pasaba a todos. Sin embargo, llegué a un punto que esos síntomas empezaron a afectar no solo a mi salud física, sino también a mi bienestar emocional. Y, aunque intentaba disimularlo, por dentro sabía que algo no iba bien.

Busqué respuestas en la medicina convencional, aunque no me sirvió de mucho. Fue entonces cuando descubrí la medicina integrativa, la cual me hizo entender que todo lo que me pasaba se debía a la inflamación crónica. Hasta entonces, ni siquiera sabía lo que era. Pensaba que la inflamación solo ocurría cuando te dabas un golpe, te torcías un tobillo o tenías una infección. No comprendía que podía haber una inflamación constante en mi cuerpo, silenciosa, que me iba desgastando poco a poco. Eso lo cambió todo y empecé a replantearme mi alimentación, mis hábitos, mi trabajo y mi estilo de vida en general.

Así comencé un proceso en el que hice muchos cambios, y el 9 de abril de 2020, en pleno confinamiento por la pandemia, empecé a compartir en redes sociales recetas saludables y antiinflamatorias, sobre todo para problemas digestivos. Fue así como descubrí mi propósito: ayudar a otras personas a vivir con más salud y energía. Tanto me apasionó este camino que decidí formarme en dietética y nutrición integrativa y, cuando tuve la oportunidad, dejé mi trabajo para dedicarme por completo a ello.

Hoy este libro es parte de ese propósito: compartir contigo lo que he aprendido para que descubras que la comida y tus hábitos son una herramienta poderosa para sentirte mejor cada día. Aquí encontrarás todo lo necesario para comprender por qué seguir una dieta antiinflamatoria transformará tu vida, identificar qué alimentos te ayudan y cuáles conviene evitar, y aprender recetas fáciles y prácticas que te permitirán adoptar este estilo de vida de manera sencilla. No importa si tienes experiencia en la cocina o si eres principiante: las recetas están pensadas para todo el mundo, pues son claras y fáciles.

LA INFLAMACIÓN CRÓNICA: LA ENEMIGA SILENCIOSA

La inflamación es una respuesta natural del cuerpo que, en esencia, es positiva. Cuando nos damos un golpe, nos cortamos, tenemos una infección o nos lesionamos, el sistema inmunológico envía células y proteínas al área afectada para reparar el daño. Esta es la inflamación aguda y su función es protegernos y ayudarnos a sanar. En este caso, se trata de una especie de ejército de emergencia que responde ante una amenaza, cumple su función y se retira.

El verdadero problema surge cuando la inflamación no es pasajera, sino que se prolonga en el tiempo. Esto se conoce como inflamación crónica. A diferencia de la aguda, que tiene un principio y un final, la crónica nunca desaparece por completo. Se mantiene activa en tu cuerpo, dañando tejidos sanos de manera constante y silenciosa.

La inflamación crónica se debe a una dieta basada en alimentos ultraprocesados, azúcares añadidos, grasas trans y carbohidratos refinados. Lo más preocupante es que es silenciosa; es decir, no siempre causa síntomas inmediatos o agudos, por lo que muchas personas viven con ella durante años sin darse cuenta de que está afectando a su salud, aunque se manifiesta en forma de estrés y falta de sueño. Además, puede ser la raíz de muchas enfermedades graves, como las cardíacas o autoinmunes, la diabetes tipo 2, la artritis y ciertos tipos de cáncer. También está vinculada con el envejecimiento prematuro y con problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad.

Lo importante es que la inflamación crónica no es inevitable. A menudo, es el resultado de nuestras elecciones diarias, por lo que podemos reducirla significativamente haciendo cambios en nuestro estilo de vida —sobre todo en la alimentación—. En este libro, te muestro que una dieta rica en alimentos naturales, como frutas, verduras, grasas saludables y especias antiinflamatorias, reduce la inflamación y devuelve el cuerpo a un estado de equilibrio.

LOS PILARES DE UNA VIDA ANTIINFLAMATORIA

Para tratar la inflamación crónica, no solo has de seguir una dieta específica o hacer cambios temporales. Es necesario que abarques integralmente todos los aspectos de tu vida, desde tu alimentación hasta tu modo de gestionar el estrés o la calidad del sueño. Es esencial que comprendas que la salud depende del equilibrio entre el cuerpo, la mente y los hábitos.

- **Incorpora el movimiento a tu rutina.** Trata de caminar lo máximo posible cada día, usa las escaleras siempre que puedas y asegúrate de practicar ejercicio regularmente. Si trabajas en una silla, intenta levantarte cada poco para variar tu postura.
- **Reduce el estrés.** Pasa tiempo en la naturaleza y exponte al sol de manera saludable sin quemarte para regular tu nivel de vitamina D y los ritmos circadianos. Practica el *mindfulness*: la meditación, la respiración profunda y el yoga son herramientas eficaces para reducir el estrés. Rodéate de las personas que quieras y que te hagan sentir bien.
- **Duerme bien. Para conseguir un sueño reparador, es importante que sigas un ritual:** cena pronto, a poder ser de día o dos horas antes de acostarte; evita las pantallas, como el ordenador o el móvil (si usas el móvil como despertador, cámbialo por el típico despertador sin cables); tómate una infusión relajante; reduce la luz azul o blanca y, en su lugar, usa velas, luz especial para el descanso o luz roja, y no te acuestes muy tarde, idealmente antes de las once.
- **Sigue una dieta antiinflamatoria.** Come comida real, fresca, de temporada, y evita los ultraprocesados, los azúcares añadidos, las harinas refinadas y el alcohol. Cocina

los alimentos para aprovechar al máximo sus nutrientes y que sean más digestivos. Toma muchas verduras de distintos colores y no te olvides de añadir a todos tus platos grasa y proteínas de calidad.

- **Cuida tu salud bucal.** Este es un aspecto fundamental para la salud digestiva que muchas veces olvidamos. Es importante tener una buena higiene bucal diaria con productos libres de tóxicos, hacer oil pulling (una práctica tradicional de la medicina ayurvédica que consiste en enjuagar la boca con aceite, generalmente de coco) y, justo al levantarse, utilizar un raspador lingual.



Te recomiendo que dediques un momento a reflexionar sobre las áreas en las que necesitas mejorar, pero no te agobies. Yo también estuve en tu lugar y, hoy en día, todavía sigo haciendo cambios, ya que la clave es ir introduciéndolos poco a poco, sin ansiedad ni estrés (que ya sabemos que no es saludable).

LA ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA

La alimentación antiinflamatoria va más allá de elegir alimentos saludables. Se trata de adoptar un enfoque integral que promueva la salud a largo plazo, prevenga enfermedades y mejore la calidad de vida. Esta «vuelta al origen» se entiende muy bien con la siguiente pirámide que, como ves, no tiene nada que ver con la pirámide de alimentación tradicional, porque prioriza aquellos alimentos de origen ancestral que se encuentran fácilmente en la naturaleza y que llevan siglos formando parte de nuestra vida:



Los principales objetivos de la alimentación antiinflamatoria son los siguientes:

1. **Aprender a comer de verdad.** La comida no solo aporta energía, sino que también influye en la expresión de los genes (epigenética). Por eso, hay que priorizar los alimentos de alta calidad y gran densidad nutricional.
2. **Equilibrar la microbiota intestinal.** Una forma de lograrlo es aportarle los nutrientes esenciales y consumir alimentos ricos en fibra, prebióticos y probióticos (como los fermentados); así se promueve la diversidad bacteriana y se fortalece la barrera intestinal, lo que contribuye a reducir el riesgo de inflamación.
3. **Regular los niveles de azúcar e insulina incorporando buena cantidad de fibra,** grasas de calidad, proteínas, vinagre de manzana sin filtrar y carbohidratos de bajo índice glucémico, así como ayunando entre comidas.
4. **Aumentar la ingesta de alimentos antioxidantes, depurativos y antiinflamatorios,** como frutas y verduras de colores variados; especias, como la cúrcuma; jengibre, o setas medicinales.
5. **Consumir más omega 3** (presente en pescados azules, chía, lino, algas y nueces) y limitar el omega 6, que aumenta el riesgo de inflamación crónica (abundante en aceites vegetales y alimentos procesados).
6. **Evitar el consumo de alimentos ultraprocesados,** ricos en azúcares, aceites refinados y aditivos artificiales, sustituyéndolos por opciones frescas, de calidad y, si es posible, ecológicas.

7. **Fomentar una relación saludable con la comida.** Comer de forma intuitiva permite al cuerpo responder mejor a las señales de hambre y saciedad. Esto no solo contribuye a mejorar la digestión, sino a reducir el estrés y la ansiedad en torno a la alimentación, factores que favorecen los procesos inflamatorios.
8. **Reducir la exposición a tóxicos,** como aditivos, conservantes, pesticidas, azúcares refinados y aceites vegetales procesados. Optar por alimentos frescos, orgánicos y mínimamente procesados, así como evitar los productos con listas largas de ingredientes artificiales, ayuda a disminuir la carga tóxica y reduce el riesgo de padecer inflamación crónica.
9. **Cuidar la salud mental y el bienestar emocional.** La inflamación crónica no solo afecta al cuerpo, sino también a la mente. Recuerda que no hay salud digestiva sin salud mental y viceversa.

¿Y cómo hacerlo? A continuación te dejo mis principales consejos:

Prioriza la densidad nutricional

No basta con evitar lo que inflama: hay que sumar alimentos ricos en nutrientes que reparen y mantengan las funciones vitales. Al eliminar ciertos productos habituales de tu dieta, quizá pienses que padecerás carencias nutricionales; sin embargo, ocurre justo lo contrario. La alimentación antiinflamatoria, lejos de ser restrictiva, resulta más rica en nutrientes que la dieta occidental habitual y puede mantenerse en el tiempo sin consecuencias negativas para la salud.

Entre sus grandes aliados están las vitaminas A, D y del grupo B, los ácidos grasos omega 3, minerales como el zinc y el selenio y antioxidantes naturales como carotenoides y compuestos azufrados. Para obtenerlos, conviene consumir vísceras (como hígado o riñón), pescados azules y mariscos, algas, fermentados, y frutas y verduras de colores intensos. Sé que algunos de estos alimentos tal vez te resulten poco comunes o incluso poco atractivos, pero eran parte esencial de la dieta de nuestros antepasados. Te animo a que salgas de tu zona de confort y los incorpores a tus platos, ya que son una fuente de nutrientes insustituibles.

Consume alimentos de temporada

Elegir alimentos de temporada no solo es más sostenible y económico, sino también lo más beneficioso para nuestra salud. Cuando una fruta o verdura crece siguiendo su ciclo natural en las condiciones adecuadas, alcanza su punto óptimo de maduración, lo que se traduce en más vitaminas, minerales, antioxidantes y fitonutrientes, además de un sabor, aroma y textura incomparables. Además, forzar a nuestro organismo a procesar alimentos que no corresponden a la estación impide que ciertos grupos de

alimentos tengan su necesario periodo de descanso, lo que exige un esfuerzo extra al sistema digestivo y dificulta una buena asimilación, afectando a nuestra salud. Por eso, priorizar los alimentos de temporada favorece tanto la absorción óptima de nutrientes como el equilibrio digestivo.

La importancia de la proteína

La proteína es un pilar esencial para seguir una alimentación antiinflamatoria. Es el nutriente encargado de reparar tejidos, sostener el sistema inmunitario y equilibrar las hormonas, además de regular la inflamación, al controlar la grasa en sangre, la gestión de la glucosa y la función hepática.

Es importante que elijas fuentes de proteínas de alta calidad que sean de fácil digestión, como comento en la tabla de alimentos que hay que potenciar en una alimentación antiinflamatoria. Asimismo, es recomendable que evites las carnes procesadas (como los embutidos o fiambres con aditivos y azúcares). De forma orientativa, se aconsejan 1,2-2 gramos de proteína por kilo de peso corporal; lo ideal suele ser 1,6 gramos por kilo. Para calcular tu ingesta ideal de proteína diaria, multiplica tu peso ideal por 1,6: por ejemplo, una persona cuyo peso ideal es de 61 kilos necesita 98 gramos de proteína al día.

Ten en cuenta que 100 gramos de alimento no equivalen a 100 gramos de proteína. Aquí te dejo una tabla orientativa con los gramos de proteína de los alimentos para que calcules la cantidad que consumes.

Alimento	Cantidad de proteína
Carnes	Por cada 100 g: 20-25 g
Pescados y marisco	Por cada 100 g: 18-25 g
Frutos secos	Por cada puñado: 4-5 g
Semillas	Por cada puñado: 6 g
Legumbres (cocidas o fermentadas)	Por cada 100 g: 9-20 g

La importancia de las grasas

Las grasas desempeñan un papel fundamental en una dieta antiinflamatoria, siempre y cuando se elijan bien. Algunas favorecen la inflamación (como las trans propias de los ultraprocesados o el exceso de aceites refinados), mientras que otras son protectoras y fundamentales para tu salud.

Grasas que hay que evitar**Grasas que hay que priorizar**

Grasas trans (margarinas, ultraprocesados)	Omega 3: pescados azules (sardinas, caballa, salmón), semillas de chía y lino, nueces
Exceso de aceites refinados ricos en omega 6 (soja, maíz)	Monoinsaturadas: aceite de oliva virgen extra, aguacate, aceitunas
Carnes procesadas de baja calidad	Saturadas de calidad: huevos y lácteos de animales bien alimentados, aceite de coco en pequeñas cantidades

Para incorporar grasas saludables a tu alimentación, sigue los siguientes consejos:

- Cocina principalmente con aceite de oliva virgen extra, aceites prensados en frío, como el aceite de coco o aguacate o *ghee*, y evita freír a altas temperaturas, tostar o quemar los alimentos.
- Come pescado azul 3-4 veces por semana: salmón, caballa, sardinas, melva o boquerones.
- Asegúrate de que la carne que consumes sea de calidad.
- Añade frutos secos y semillas ricas en omega 3 a ensaladas y yogures: nueces, semillas de chía o lino molidas, pero sin abusar y no cada día.
- Toma aguacate: es una excelente fuente de grasas saludables, versátil, nutritivo y fácil de usar.

La importancia del omega 3

El omega 3 (ALA, EPA y DHA) es imprescindible, pues regula la inflamación y apoya múltiples sistemas del cuerpo, lo cual lo convierte en un aliado poderoso para la salud. Las fuentes principales de este nutriente son las siguientes:

- **Pescado graso pequeño:** procura tomar pescado azul (caballa, sardinas, anchoas, melva, salmón...) al menos tres veces por semana (fresco, en conserva o congelado) o añade una lata de sardinas o atún a tus guisos de legumbres o sopas de verduras. También te recomiendo incluir pescado en conserva de calidad en tus desayunos.
- **Semillas:** de forma puntual, añade semillas de chía o lino a tus batidos, ensaladas o yogures. También puedes hacer un pudín de chía triturada.
- **Aceites saludables:** aceite de linaza, de hígado de bacalao.

La importancia de la fibra

La fibra es un tipo de carbohidrato que nuestro cuerpo no digiere, pero resulta fundamental porque alimenta a las bacterias intestinales y mantiene el equilibrio de nuestra microbiota, lo que resulta clave para regular la inflamación. La hay de dos tipos:

- **Fibra soluble:** se disuelve en agua y actúa como prebiótico, nutriendo la microbiota intestinal. Reduce la inflamación, controla la glucosa y el colesterol, mejora la mucosa intestinal y previene los problemas digestivos. Está presente en frutas, verduras, legumbres, tubérculos, semillas, frutos secos, setas y algas.
- **Fibra insoluble:** no se disuelve en agua y pasa prácticamente intacta por el sistema digestivo. Su principal función es aumentar el volumen de las heces y facilitar el tránsito intestinal, previniendo el estreñimiento. Se encuentra, sobre todo, en cereales integrales, granos enteros, salvado, algunas verduras y legumbres.

Ambos tipos son importantes para la salud, pero la fibra soluble destaca por sus múltiples beneficios antiinflamatorios y digestivos.

EL ALMIDÓN RESISTENTE: UNA FIBRA PREBIÓTICA MARAVILLOSA

El almidón resistente es una forma de almidón que el cuerpo no puede digerir ni absorber, lo que lo convierte en un prebiótico excelente para nutrir las bacterias buenas del intestino. Además, al fermentar, produce ácidos grasos de cadena corta, que tienen un potente efecto antiinflamatorio en todo el cuerpo.

Lo ideal es que lo vayas incorporando gradualmente a tu dieta, ya que aumentar la fibra demasiado rápido puede causar hinchazón o molestias digestivas, así como asegurarte de beber suficiente agua para que esta actúe como debe en el sistema digestivo.

Se obtiene de los siguientes alimentos:

- Tubérculos y raíces: patata, boniato, camote, yuca, ñame, malanga, ocumo, apio.
- Cereales y pseudocereales: arroz, quinoa, amaranto, mijo, trigo sarraceno.
- Frutas verdes: plátano, banana, mango, papaya (cuando aún no están maduros).
- Castaña cocida o asada enfriada.

Para obtener el almidón resistente, tras cocinar los alimentos (hervidos, al vapor o al horno), déjalos en la nevera entre doce y veinticuatro horas. Puedes consumirlos fríos (por ejemplo, en ensaladas de arroz o patata) o recalentados sin superar los 100 °C. Te recomiendo que los combines con verduras para llegar a los 25-30 gramos de fibra diaria recomendados; puedes tomar semillas de chía o lino molidas o *psyllium* (hidratado) para conseguir un aporte extra de fibra.

La importancia de los antioxidantes

Los antioxidantes son moléculas que combaten el estrés oxidativo, un desequilibrio que daña células, proteínas y ADN, desencadenando procesos inflamatorios y aumen-

tando el riesgo de padecer enfermedades crónicas. Para proteger tu salud, es clave que incluyas alimentos ricos en antioxidantes a diario (al menos cuatro o cinco).

A continuación, verás algunos de los principales antioxidantes y dónde encontrarlos:

Frutas y verduras	Vitamina C: cítricos, kiwi, papaya, pimientos.
	Betacaroteno: zanahoria, calabaza, batata.
	Licopeno: tomate, sandía, pomelo rosado.
	Luteína y sulforafano: verduras de hoja verde como brócoli, kale, espinacas, coles de Bruselas.
	Polifenoles y proantocianidinas: frutos rojos (arándanos, uvas, moras).
	Resveratrol: uvas rojas, arándanos, cacao puro y frutos rojos.
Grasas saludables	Vitamina E: aceite de oliva virgen extra, aguacate, espinacas, semillas de girasol.
Proteínas animales	Glutación y ácido alfaipoico: carnes magras, vísceras.
	Astaxantina: salmón, trucha, camarones, langosta.
Especias y plantas	Curcumina: cúrcuma.
	Catequinas: té verde, cacao, manzana.
	Polifenoles: canela, clavo, menta, anís estrellado, ajo negro, puerros.

Para maximizar el aporte de antioxidantes, incluye mucha variedad de colores en tus comidas, así como especias y hierbas.

TÉCNICAS DE COCCIÓN ANTIINFLAMATORIAS

Dependiendo de la forma en que cocinemos los alimentos, estos combatirán la inflamación o la promoverán. Las técnicas de cocción antiinflamatorias preservan las vitaminas y los nutrientes esenciales, además de minimizar la formación de compuestos proinflamatorios y potenciar los sabores naturales de los alimentos.

Técnicas que hay que evitar

- Fritura
- Alta temperatura
- Tostado en exceso
- Recalentamiento en táper de plástico



Técnicas de cocción saludables

- Al vapor
- Horneado (sin quemar)
- Salteado (wok)
- Cocción lenta
- Alta presión (también con ollas multifunción)



Cocina sin tóxicos

Lo que usamos para cocinar es tan importante como lo que comemos. Muchos utensilios y envases liberan sustancias tóxicas que se acumulan en el organismo y contribuyen a la inflamación. Por ejemplo, el PFOA y PTFE presentes en sartenes antiadherentes de baja calidad; el bisfenol (BPA) presente en plásticos usados para almacenar alimentos o calentarlos en el microondas; los metales pesados presentes en alimentos envasados en conservas enlatadas o en pescados grandes (como el atún o el pez espada), las sustancias tóxicas que se liberan al calentar alimentos en envases y moldes de plástico y silicona o los residuos de pesticidas en frutas, verduras y hierbas no orgánicas y ecológicas.

Dentro de tus posibilidades, te recomiendo ir haciendo poco a poco algunos cambios para crear una cocina sin tóxicos:

- Usa utensilios seguros: acero inoxidable, vidrio, hierro fundido o cerámica de calidad.
- Evita sartenes antiadherentes dañadas y opta por materiales duraderos, como acero inoxidable o hierro, o de forma puntual antiadherentes sin tóxicos (cambiando las sartenes cuando veas que se rallan).
- Guarda los alimentos en envases de vidrio; evita los de plástico, sobre todo para comida caliente o ácida.
- Lava muy bien las frutas y verduras no ecológicas con agua, vinagre y bicarbonato.
- Decántate por pescados pequeños y, si son en conserva, mejor en vidrio y con aceite de oliva virgen extra.
- Filtra el agua en lugar de usar botellas de plástico.

PLANIFICACIÓN SEMANAL Y PREPARACIÓN DE COMIDAS

Básicos para una despensa antiinflamatoria

Tener una despensa llena de alimentos antiinflamatorios es el primer paso para adoptar un estilo de vida saludable y sostenible. Asegúrate de mantenerla bien abastecida y variada para crear platos nutritivos y antiinflamatorios todos los días. Así ahorrarás tiempo y esfuerzo en la cocina a la vez que preparas recetas deliciosas en consonancia con tus objetivos.