

Miguel Pedraza

# ANTI INFLAMATORIA



100+  
RECETAS

Nutrición para

Reumatismo | Cáncer

Diabetes | Gota

Trastornos autoinmunes

Guía y recetas

escrito con corazón y amor

Nutrición Antiinflamatoria: Las condiciones crónicas como el reumatismo, el cáncer, la diabetes y las enfermedadesMiguel autoinmunes con la nutrición cambian ... las guías y las recetasPedraza (Spanish Edition)

## [1. El mito de la comida sana](#)

## [2. Ignición](#)

### [2.1 Causas de la inflamación](#)

### [2.2 Signos de inflamación](#)

### [2.3 Inflamación crónica](#)

### [2.4 Inflamación silenciosa](#)

### [2.5 ¿Se puede medir la inflamación?](#)

#### [2.5.1 La tasa de sedimentación de la sangre](#)

#### [2.5.2 Proteína C-reactiva](#)

#### [2.5.3 Fibrinógeno](#)

### [2.6 Menos peso, menos inflamación](#)

### [2.7 Radicales libres | Antioxidantes](#)

### [2.8 Alimentos antiinflamatorios](#)

#### [2.8.1 Productos integrales](#)

#### [2.8.2 Nueces | semillas | aceites vegetales](#)

#### [2.8.3 Ácidos grasos Omega 3 y 6](#)

#### [2.8.4 Frutas y verduras moradas, azules y rojas](#)

#### [2.8.5 Hierbas y especias](#)

#### [2.8.6 Cebollas y ajo](#)

### [2.9 Alimentos inflamatorios](#)

#### [2.9.1 Azúcar](#)

##### [2.9.1.1 Síndrome metabólico](#)

##### [2.9.1.2 Diabetes tipo 2](#)

##### [2.9.1.3 Herencia y estilo de vida](#)

##### [2.9.1.4 Síntomas](#)

##### [2.9.1.5 Afectación al nervio óptico](#)

##### [2.9.1.6 Tipos de diabetes](#)

##### [2.9.1.7 Es el azúcar adictivo?](#)

##### [2.9.1.8 ¿El azúcar causa cáncer?](#)

#### [2.9.2 Grasas trans](#)

##### [2.9.2.1 Propiedades de los ácidos grasos trans](#)

##### [2.9.2.2 Impacto en la salud](#)

#### [2.9.3 Consumo de carne](#)

#### [2.9.4 Productos de harina blanca](#)

#### [2.9.5 El consumo de alcohol](#)

#### [2.9.6 Ácidos grasos Omega 6](#)

Nutrición Antiinflamatoria: Las condiciones crónicas como el reumatismo, el cáncer, la diabetes y las enfermedadesMiguel autoinmunes con la nutrición cambian ... las guías y las recetasPedraza (Spanish Edition)

### [2.9.7 Leche | Productos lácteos](#)

### [2.10 Sistema inmunológico](#)

### [2.11 Salud intestinal](#)

#### [2.11.1 ¿Qué hace que el intestino sea tan único?](#)

#### [2.11.2 Bacterias intestinales](#)

##### [2.11.2.1 Las bacterias buenas del intestino](#)

##### [2.11.2.2 Bacterias intestinales malas](#)

## [3. Nutrición](#)

### [3.1 La nutrición en el transcurso del tiempo](#)

### [3.2 Dieta de nuestros antepasados](#)

### [3.3 La nutrición hoy en día](#)

### [3.4 ¿Qué es un peso corporal saludable?](#)

### [3.5 Nutrición balanceada](#)

### [3.6 ¿Por qué una dieta alta en fibra?](#)

#### [3.6.1 ¿Qué son las fibras alimentarias?](#)

#### [3.6.2 Fibras de efecto](#)

#### [3.6.3 ¿Cuántos gramos de fibra necesita el cuerpo?](#)

#### [3.6.4 Se observará con las fibras alimentarias](#)

### [3.7 Ayuno | Impulso para la autocuración](#)

#### [3.7.1 Autofagia | Cetosis](#)

#### [3.7.2 El ayuno de intervalo](#)

##### [3.7.2.1 ¿Qué intervalo de ayuno es el adecuado?](#)

### [3.8 Dieta alcalina](#)

#### [3.8.1 Siete pasos para preparar bases ácidas en el hogar](#)

### [3.9 Alimentos fermentados](#)

#### [3.9.1 Visión general de los alimentos fermentados](#)

### [3.10 Componentes nutricionales](#)

#### [3.10.1 Agua](#)

#### [3.10.2 Hidratos de carbono](#)

##### [3.10.2.1 Buenos | Malos carbohidratos](#)

##### [3.10.2.2 Azúcar | Factor económico y producción](#)

##### [3.10.2.3 Lo que el azúcar desencadena en el cuerpo](#)

##### [3.10.2.4 Escape de la trampa de azúcar | Cambio de compra](#)

##### [3.10.2.5 El azúcar oculto en la comida](#)

##### [3.10.2.6 Alternativas al azúcar](#)

Nutrición Antiinflamatoria: Las condiciones crónicas como el reumatismo, el cáncer, la diabetes y las enfermedadesMiguel autoinmunes con la nutrición cambian ... las guías y las recetasPedraza (Spanish Edition)

[3.10.2.6.1 Miel](#)

[3.10.2.6.2 Azúcar moreno](#)

[3.10.2.6.3 Jarabe de agave](#)

[3.10.2.6.4 Azúcar de flor de coco](#)

[3.10.2.6.5 Jarabe de dátil](#)

[3.10.2.6.6 Jarabe de arce](#)

[3.10.2.6.7 Jarabe de arroz](#)

[3.10.2.6.8 Estevia](#)

[3.10.2.6.9 Azúcar de abedul \(xilitol\)](#)

[3.10.2.6.10 Eritritol](#)

[3.10.2.6.11 Edulcorante](#)

[3.10.3 Proteína animal | Proteína vegetal](#)

[3.10.3.1 la proteína vegetal reduce la tasa de mortalidad](#)

[3.10.4 Aceites | Grasas](#)

[3.10.5 Los ácidos grasos Omega 3, 6 y 9](#)

[3.10.5.1 Ácidos grasos Omega 3](#)

[3.10.5.2 Ácidos grasos Omega 6](#)

[3.10.5.3 Ácidos grasos Omega 9](#)

[3.10.5.4 Relación entre Omega 3 y Omega 6](#)

[3.10.6 Sustancias vitales](#)

[3.10.6.1 Vitaminas](#)

[3.10.6.2 Minerales | Elementos traza](#)

[3.10.6.3 Fitoquímicos secundarios](#)

[3.10.7 Los potenciador del sabor y sus derivados](#)

[4. Enfermedad autoinmune | gota | reumatismo](#)

[4.1 La nutrición en las enfermedades autoinmunes](#)

[4.2 Dieta para la gota](#)

[4.3 Nutrición para el tratamiento del reumatismo](#)

[5. Lo que se debe evitar](#)

[5.1 Contaminación auditiva](#)

[5.2 Toxinas ambientales | Plastificantes | Plásticos](#)

[5.3 Estrés crónico](#)

[5.4 Nicotina](#)

[5.5 Alcohol](#)

[6. Lo que puedes hacer](#)

[6.1 Nutrición](#)

Nutrición Antiinflamatoria: Las condiciones crónicas como el  
reumatismo, el cáncer, la diabetes y las enfermedadesMiguel  
autoinmunes con la nutrición cambian ... las guías y las recetasPedraza  
(Spanish Edition)

## [6.2 Deportes | Ejercicio](#)

### [6.3 Shinrin Yoku](#)

### [6.4 Saneamiento intestinal](#)

### [6.5 Yoga | Meditación](#)

### [6.6 El Sueño](#)

## [7. Recetas](#)

### [7.1 Ensaladas y otros platos](#)

#### [7.1.1 Ensalada de garbanzos](#)

#### [7.1.2 Ensalada de maíz y queso feta](#)

#### [7.1.3 Ensalada de patata española - aceitunas - tomillo](#)

#### [7.1.4 Ensalada de espárragos y jamón con cuscús](#)

#### [7.1.5 Ensalada búlgara con queso feta y remolacha](#)

#### [7.1.6 Panzanella \(Ensalada italiana de pan\)](#)

#### [7.1.7 Ensalada de patatas con rábano](#)

#### [7.1.8 Ensalada de espárragos](#)

#### [7.1.9 Ensalada de pan de naranja](#)

### [7.2 Desayuno saludable](#)

#### [7.2.1 Skyr con semillas, naranjas y plátanos](#)

#### [7.2.2 Pan de escanda con crema de aguacate](#)

#### [7.2.3 Muesli de abedul](#)

#### [7.2.4 Avena con jarabe de arce y plátano](#)

### [7.3 Nutrición alcalina](#)

#### [7.3.1 Sopa de hierbas silvestres](#)

#### [7.3.2 Verduras a la parrilla con ensalada de rúcula](#)

#### [7.3.3 Granito de melón](#)

#### [7.3.4 Verduras al horno](#)

### [7.4 Sopas](#)

#### [7.4.1 Sopa de nabos de calabaza](#)

#### [7.4.2 Sopa de remolacha y batata](#)

#### [7.4.3 Sopa de coco tailandesa con fideos de arroz](#)

#### [7.4.4 Sopa de manzana y rábano picante](#)

#### [7.4.5 Sopa de lentejas al curry con coliflor horneada](#)

#### [7.4.6 Sopa de papas y hongos](#)

#### [7.4.7 Estofado de chorizo](#)

#### [7.4.8 Sopa de cebolla francesa](#)

#### [7.4.9 Sopa Minestrone](#)

Nutrición Antiinflamatoria: Las condiciones crónicas como el reumatismo, el cáncer, la diabetes y las enfermedadesMiguel autoinmunes con la nutrición cambian ... las guías y las recetasPedraza (Spanish Edition)

[7.4.10 Sopa de lentejas con espinacas](#)

[7.4.11 Sopa de zanahoria con crotones de espelta](#)

[7.4.12 Sopa de raíz de perejil](#)

[7.4.13 Nabos Sopa de patatas](#)

[7.4.14 Sopa de lentejas con acelgas y carne picada](#)

[7.4.15 Sopa de colinabo de Saboya](#)

[7.4.16 Sopa de fideos picantes con pollo Ingredientes:](#)

[7.5 Recetas de Keto](#)

[7.5.1 Bacalao frito sobre verduras de calabacín](#)

[7.5.2 Lentejas asadas](#)

[7.5.3 Fideos de konjac con aguacate](#)

[7.5.4 Pan de almendras cetogénico](#)

[7.5.5 Quiche de ricota](#)

[7.5.6 Cazuela de pollo, queso feta y brócoli](#)

[7.5.7 Espaguetis de rábano con boloñesa vegetal](#)

[7.5.8 Cacerola de verduras con espárragos tailandeses](#)

[7.5.9 Curry de calabazas y espinacas](#)

[7.6 Aderezos para ensaladas](#)

[7.6.1 Vinagreta clásica](#)

[7.6.2 Aderezo de yogur](#)

[7.6.3 Aderezo de arándanos y níquel](#)

[7.6.4 Aderezo de lima y wasabi](#)

[7.6.5 Aderezo de mora con suero de leche](#)

[7.6.6 Aderezo de arándanos y avellanas](#)

[7.6.7 Aderezo de guisantes](#)

[7.6.8 Aderezo de mango y jalapeño](#)

[7.7 Comida cruda](#)

[7.7.1 Gazpacho \(Sopa fría de tomate\)](#)

[7.7.2 Ensalada de hinojo con espárragos](#)

[7.7.3 Pudín de semillas de chía](#)

[7.8 Batidos](#)

[7.8.1 Batido de arándanos con col china](#)

[7.8.2 Licuado de desintoxicación verde](#)

[7.8.3 Batido de chucrut y pomelo](#)

[7.8.4 Batido de aguacate, plátano y manzana](#)

[7.8.5 Batido de garbanzos, yogur griego y brócoli](#)

Nutrición Antiinflamatoria: Las condiciones crónicas como el reumatismo, el cáncer, la diabetes y las enfermedadesMiguel autoinmunes con la nutrición cambian ... las guías y las recetasPedraza (Spanish Edition)

[7.8.6 Batido de espinaca y col de Saboya con pera](#)

[7.8.7 Batido de zanahorias de jengibre y uva](#)

[7.8.8 Batido de desintoxicación de piña y mango](#)

[7.9 Mediterráneo](#)

[7.9.1 Pan a la parrilla](#)

[7.9.2 Filete de dorada frito](#)

[7.9.3 Anti Pasto con verduras, setas y aceitunas](#)

[7.9.4 Penne en salsa de tomate y atún](#)

[7.9.5 Ensalada de pasta con mozzarella](#)

[7.9.6 Albóndigas cocidas](#)

[7.10 Aperitivos](#)

[7.10.1 Panecillo de puerro y pimentón](#)

[7.10.2 Arancini \(Croquetas sicilianas de arroz\)](#)

[7.10.3 Crostini de espinaca gratinada](#)

[7.11 Platos vegetarianos](#)

[7.11.1 Pak Choi con salsa de jengibre y ajo y sésamo](#)

[7.11.2 Berenjena al horno, puré de apio - zanahorias](#)

[7.11.3 Tomates rellenos con cuscús oriental](#)

[7.11.4 Bami Goreng con brócoli y tempeh](#)

[7.11.5 Patata dulce con garbanzos y salsa de almendras](#)

[7.11.6 Berenjena y zanahorias al horno](#)

[7.11.7 Espaguetis con calabacín | Lenteja boloñesa](#)

[7.12 Hornear](#)

[7.12.1 El mejor pan mixto de centeno sin masa madre](#)

[7.12.2 Pan de espelta integral sin subir](#)

[7.12.3 Foccacia](#)

[7.13 Dulce recompensa](#)

[7.13.1 Tarta de queso ricota con caramelo de avellana](#)

[7.13.2 Tarta de queso Tiramisú en vaso](#)

[7.13.3 Crema de café](#)

[7.13.4 Pastelillo de peras y ruibarbo](#)

[7.13.5 Pastel de chocolate caliente](#)

[7.13.6 Crema brulée de sémola con mango](#)

[7.13.7 Crema de vainilla y ricota con arándanos](#)

[7.13.8 Pastel de zanahorias con nueces](#)

[7.13.9 Pastelillo de ruibarbo](#)

Nutrición Antiinflamatoria: Las condiciones crónicas como el reumatismo, el cáncer, la diabetes y las enfermedades autoinmunes con la nutrición cambian ... las guías y las recetas Pedraza (Spanish Edition)

[7.13.10 Panqueques de queso crema](#)

[8. Lista de recetas](#)

[9. Conclusión sobre la nutrición antiinflamatoria](#)

[10. Comentarios](#)

[11. Fuentes de consulta](#)

[12. Derechos de autor](#)

[13. Descargos de responsabilidad](#)

[14. Responsabilidad respecto a enlaces](#)

[15. Imprenta](#)

Nutrición Antiinflamatoria: Las condiciones crónicas como el reumatismo, el cáncer, la diabetes y las enfermedades autoinmunes con la nutrición cambian ... las guías y las recetas Pedraza (Spanish Edition)

**Miguel Pedraza**

## **Nutrición Antiinflamatoria**

La Nutrición Como Cura para  
el Tratamiento de

Reumatismo | Cáncer  
Diabetes | Gota  
Trastornos autoinmunes

Sanar a Través de la Nutrición  
Prevención de Enfermedades  
Alimentación Saludable

1a edición 2020  
Todos los derechos reservados

¡Querido lector!

¿Para quién es este libro? Para las personas que sufren problemas de salud. Por muy diferentes que sean muchas enfermedades, todas tienen un origen común: las reacciones inflamatorias subliminales. Una cosa es cierta: la dieta correcta es de fundamental importancia para nuestra condición física.

Esto no es una dieta o un libro de cocina. No se trata de renunciar a todo placer para siempre. El contenido aquí presentado, te hará pensar y, en el mejor de los casos, te hará cambiar de opinión.

Hay una serie de factores de estilo de vida y alimentos que pueden mantener, exacerbar o desencadenar una inflamación silenciosa.

### **En este libro, te mostraré:**

- Cómo se produce la inflamación en el cuerpo.
- Qué alimentos causan la inflamación.
- Por qué una dieta basada en plantas y apropiada para el cuerpo humano previene la inflamación.
- Formas saludables de alimentación.

Con una nutrición adecuada se puede combatir la inflamación y así prevenir eficazmente las enfermedades. En el concepto de nutrición antiinflamatoria, la ingesta preferente de ciertos ácidos grasos no saturados y antioxidantes juega un papel destacado.

La nutrición ofrece a todos la oportunidad de combatir las enfermedades y orientar positivamente el proceso de curación.

Nutrición Antiinflamatoria: Las condiciones crónicas como el reumatismo, el cáncer, la diabetes y las enfermedades autoinmunes con la nutrición cambian ... las guías y las recetas Pedraza (Spanish Edition)

Saludos cordiales,  
Miguel Pedraza

## 1. El mito de la comida sana

Más de la mitad de nuestras enfermedades están asociadas a la nutrición. Las estadísticas muestran que: el número de enfermedades inflamatorias crónicas ha aumentado dramáticamente en los últimos años. La tendencia sigue siendo al alza. El mito de la alimentación saludable encaja con esto. El término „vida útil“ describe la vida útil de los alimentos y las bebidas, el tiempo que un producto puede almacenarse sin que se vuelva inutilizable, o no apto para la venta.

¿El precio? Veneno en nuestra comida en forma de sabores producidos artificialmente, agentes antibacterianos, colorantes y conservantes. Los responsables son las empresas farmacéuticas y químicas que van de la mano, de gurús de la nutrición, equipados con lujosos contratos de consultoría, y políticos sin escrúpulos, con el objetivo de crear un mundo de ensueño. El mensaje publicitario: calidad realista a precios asequibles, producida según las recetas de la abuela, con ingredientes locales procedentes de las excelentes tierras de los agricultores de la región. Pero esto es sólo una fantasía. La realidad, es diferente.

En muy poco, tiempo después de la guerra, nuestra comida ha cambiado más que en los últimos 20.000 años. La industria de producción de alimentos - y los procesos de almacenamiento - adaptados y no los consumidores. Lo anterior, única y exclusivamente sujeto a un principio económico, actuando racionalmente para un propósito específico. Utilizando los medios cubos, para poner el rendimiento en relación con el valor de mercado de las empresas alimentarias que operan a nivel mundial. Más de 2500 aditivos están permitidos en nuestros alimentos modernos. Pero sólo unos 300 están sujetos a declaración. Como consecuencia,

un ataque organizado a nuestros sentidos e integridad física. Hormonas y antibióticos en la carne, anticongelante en el vino y etoxiquín<sup>1</sup> altamente tóxico en el pescado.

Los escándalos alimentarios de los últimos años, han sacado a la luz un cóctel de toxinas y un rastro de destrucción. Con la salchicha blanca, los intestinos de China, las hierbas de Polonia, la ternera de Hungría. Además de un montón de fosfatos y potenciadores de sabor. Diclofenaco y edulcorantes presentes en el grifo. El 96% de los pollos de engorde son alimentados con antibióticos. Si un animal se enferma, todo el rebaño es vacunado como medida preventiva, a menudo incluso varias veces. El resultado es un gran número de muertes causadas por gérmenes multiresistentes en los hospitales de la zona. Panecillos congelados de Asia y África. Esta lista de horrores puede continuar fácilmente página tras página. Sólo unas pocas empresas alimentarias suministran más de 200.000 productos diferentes, bajo un número casi inmanejable de nombres en superficies de venta al por menor. Tres de cada cuatro alimentos son altamente procesados industrialmente y maximizados para obtener beneficios.

El ciclo evolutivo humano de evolución hace imposible la adaptación a esta dieta alienígena. Con el fin de eliminar este desarrollo negativo, la obesidad y una serie de enfermedades cada vez más populares, esta industria tiene naturalmente productos correspondientes en su cartera. Productos dietéticos, polvos para batidos, coloridos y atractivos empaquetados a partir de los componentes químicos de la tecnología alimentaria, muy alejados de la nutrición apropiada para cada especie. Los alimentos naturales, ricos en fibras, antiinflamatorios y nutritivos serían el centro de atención. ¿Pero cómo pueden nuestros alimentos cumplir con estos requisitos cuando el 20% está contaminado con productos industriales de azúcar y otro 20% con productos

Nutrición Antiinflamatoria: Las condiciones crónicas como el reumatismo, el cáncer, la diabetes y las enfermedades autoinmunes con la nutrición cambian ... las guías y las recetas Pedraza (Spanish Edition)

de harina blanca? En otras palabras, en la actualidad cubrimos un 40% de nuestra ingesta de alimentos con un máximo de carbohidratos de alimentos muertos y vacíos que contienen vitaminas, minerales y sustancias vegetales secundarias, sólo en dosis homeopáticas.

## 2. Ignición

En términos generales, la inflamación (en latín: inflamatio) es la respuesta del sistema inmunológico a un estímulo externo. Por lo tanto, una inflamación es parte de un proceso de curación y no un daño al cuerpo. La inflamación es algo así como un sistema de alerta temprana, la primera línea de defensa. Lingüísticamente se puede reconocer por el sufijo -itis. El término médico para una inflamación suele estar compuesto por el nombre de la parte del cuerpo y la terminación -itis, por ejemplo, dermatitis de la piel o apendicitis del apéndice. El objetivo de una inflamación es eliminar el desencadenante, eliminar las sustancias nocivas y formar tejido de reemplazo en el curso de la recuperación.

### 2.1 Causas de la inflamación

Las inflamaciones tienen muchas causas. Por ejemplo, bacterias, virus, hongos, parásitos o alérgenos, pero también pueden ser físicas, causadas por la exposición a la radiación radioactiva o a toxinas ambientales que sobrecargan el sistema inmunológico. Con la reacción a esto, el cuerpo trata de iniciar una reparación.

### 2.2 Signos de inflamación

La inflamación se manifiesta de cinco maneras diferentes: como dolor, hinchazón, calor, enrojecimiento o en forma de una función alterada. En el caso de una mordedura de insecto, por ejemplo, vemos los cinco signos al mismo tiempo - en el caso de una inflamación del ojo, por otro lado, sólo vemos enrojecimiento y la fuga de líquido lagrimal.