

Omega-3 Antiinflamatorio

El enfoque de hoy es maximizar el aporte de ácidos grasos omega-3 EPA y DHA a través de pescados azules silvestres, especialmente la caballa. Estos ácidos grasos inhiben las vías proinflamatorias (COX-2, NF-κB) y apoyan la recuperación celular profunda.



Desayuno

Paté de caballa casero (caballa en conserva, AOVE, limón) sobre rodajas de pepino fresco.

- Escurre la caballa y tritura con AOVE, ralladura y zumo de limón
- Ajusta sal y añade cebollino picado si se tolera
- Sirve sobre rodajas de pepino a modo de crackers frescos



Almuerzo

Entrecot de ternera de pasto con "mantequilla" de ajo elaborada con manteca de cerdo o aceite de coco y brócoli al vapor.

- Atempera el entrecot 30 min antes de cocinar
- Sella en sartén de hierro fundido a fuego máximo 2-3 min por lado
- Derrite la manteca con ajo y vierte en caliente sobre la carne



Cena

Ensalada de canónigos con tiras de pollo orgánico y vinagre de sidra de manzana como aliño antiinflamatorio.

- Saltea el pollo en tiras con aceite de coco y sal
- Aliña los canónigos con AOVE y vinagre de sidra de manzana
- El vinagre de sidra favorece la digestión y equilibra el pH



Omega-3 en Cifras

La caballa salvaje aporta más de 2.500 mg de EPA+DHA por 100g, superando al salmón en ratio omega-3/omega-6.

- EPA: reduce inflamación sistémica activa
- DHA: estructura membranas neuronales y celulares
- La ternera de pasto tiene ratio omega-6/3 de 2:1 vs. 20:1 en convencional