

# Reparación del Revestimiento Intestinal

El día 136 se dedica íntegramente a la reparación del epitelio intestinal. El caldo de huesos concentrado aporta glicina, prolina y gelatina que actúan como "selladores" del revestimiento intestinal, fundamentales en el protocolo AIP.



## Desayuno

**Caldo de huesos concentrado** con trozos de carne de cocido y jengibre fresco rallado.

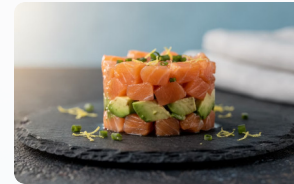
- Usa caldo de huesos hecho con mínimo 24h de cocción a fuego lento
- Añade jengibre fresco rallado justo al calentar para preservar gingeroles
- Incluye carne deshilachada del propio caldo para proteína completa



## Almuerzo

**Muslos de pollo con piel crujiente** y alcachofas salteadas en AOVE con ajo.

- Seca bien la piel del pollo y sella en sartén fría que va calentando
- Cocina 10 min piel abajo hasta dorado profundo; voltea 5 min
- Saltea alcachofas previamente cocidas con ajo y AOVE



## Cena

**Tartar de salmón salvaje** con aguacate en cubos, cebollino y ralladura de lima.

- Usa salmón salvaje ultra-fresco o congelado previamente 48h
- Corta en cubos pequeños y aliña con lima, AOVE y sal de Maldon
- Monta en aro con capa de aguacate abajo y tartar encima



## Ciencia del Caldo

**La glicina del caldo de huesos** es el aminoácido estructural del colágeno que repara las uniones estrechas del epitelio intestinal.

- Glicina: regenera tight junctions y reduce permeabilidad intestinal
- Gelatina: recubre y protege la mucosa intestinal
- Prolina + hidroxiprolina: síntesis de colágeno tipo I y III