

# Día 141 — Enfoque Antiinflamatorio Sistémico

DÍA 141

La inflamación sistémica de bajo grado es el sustrato fisiopatológico central en la resistencia a la insulina. Esta jornada despliega un arsenal antiinflamatorio completo: la cúrcuma fresca con caballa (Omega-3 potenciado por curcumina), el estofado de rabo de toro cocinado a baja temperatura para máxima disponibilidad de colágeno tipo II y glicina, y la hamburguesa de ternera de pasto con su elevado contenido en CLA (ácido linoleico conjugado). Cada comida actúa sobre una vía inflamatoria diferente, generando un efecto sinérgico a lo largo del día.

## Desayuno

### Hamburguesa de Ternera de Pasto con Cebolla Caramelizada

**Ingredientes:** 200 g de carne picada de ternera de pasto (mínimo 20% grasa), 2 cebollas, sal marina de calidad (sal del Himalaya o Maldon), pimienta negra, aceite de coco.

**Elaboración:** Pochar las cebollas en su propia grasa (sin añadir aceite) a fuego mínimo durante 30-40 minutos, removiendo ocasionalmente, hasta que estén doradas y dulces. Formar una hamburguesa compacta con la carne, salpimentar generosamente. Cocinar en plancha muy caliente 3 minutos por lado para un punto medio-hecho. Coronar con la cebolla caramelizada. No añadir ningún pan ni sustituto.

## Almuerzo

### Caballa a la Plancha con Alcachofas y Cúrcuma

**Ingredientes:** 2 caballas limpias y abiertas en mariposa, 4 alcachofas (o corazones en conserva en agua), cúrcuma fresca rallada (o ½ cucharadita en polvo), AOVE, limón, sal marina y pimienta negra.

**Elaboración:** Limpiar las alcachofas dejando solo los corazones, cocinar al vapor 10 minutos, luego saltear en AOVE con una pizca de cúrcuma fresca rallada. Calentar plancha a fuego muy alto. Marcar la caballa por el lado de la piel 3-4 minutos, luego voltear 1 minuto. La grasa natural de la caballa la protege. Servir con las alcachofas, más cúrcuma rallada encima y un hilo de AOVE y limón.

## Cena

### Estofado de Rabo de Toro a Baja Temperatura

**Ingredientes:** 600 g de rabo de toro troceado, 1 nabo grande, caldo de huesos (600 ml), 1 cebolla, ajo, laurel, tomillo, sal y pimienta negra.

**Elaboración:** Dorar el rabo en sartén con aceite de coco hasta sellar bien. Trasladar a olla de cocción lenta (o cocotte al horno a 120 °C). Añadir la cebolla, el ajo, las hierbas y el caldo. Cocinar mínimo 6 horas a baja temperatura (o toda la noche). Añadir el nabo troceado en la última hora. El colágeno se habrá disuelto completamente, generando un caldo denso y gelatinoso.