

PUREGENKI

Guía de alimentos antiinflamatorios

TU ALIADO FRENTE A LA INFLAMACIÓN
CRÓNICA



PEQUEÑOS CAMBIOS,
GRANDES RESULTADOS.

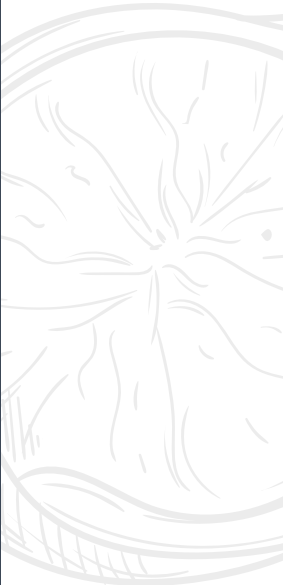




Contenido



Qué es PureGenki	01
¿Por qué importa lo que comes?	02
Alimentos antiinflamatorios - Parte 1	03
Alimentos antiinflamatorios - Parte 2	04
Lo que conviene reducir	05
4 pasos para empezar hoy	06
Soy Ismael Valle	07





¿Qué es **PureGenki**?

PureGenki es una clínica de nutrición online especializada en inflamación crónica y trastornos autoinmunes. Trabajo con un método sencillo:

1. Evaluamos tu situación real, sin juicios ni protocolos genéricos.
2. Identificamos 2-3 palancas con mayor impacto en tu caso.
3. Avanzamos de forma progresiva y sostenible, sin restricciones extremas.

Porque el objetivo no es que aguantes una dieta. Es que construyas una forma de comer que funcione para ti a largo plazo.

Esta guía es una muestra de cómo trabajo: con base científica, lenguaje claro y sin promesas mágicas.

¿Por qué importa lo que comes?

La inflamación no siempre duele. A veces se manifiesta como fatiga persistente, niebla mental, digestión alterada o esa sensación de no estar del todo bien sin que nadie encuentre una causa clara. Y en muchos casos, lo que ponemos en el plato cada día tiene mucho más que ver de lo que pensamos.

Lo que dice la ciencia

La investigación en nutrición de las últimas dos décadas ha dejado algo muy claro: la alimentación es uno de los moduladores más potentes del sistema inmune.

Algunos datos relevantes:

- Un estudio publicado en *Nature Medicine* demostró que la dieta occidental —rica en azúcares, grasas refinadas y ultraprocesados— altera la composición de la microbiota en cuestión de días, activando vías proinflamatorias sistémicas. Patrones opuestos, como la dieta mediterránea, han mostrado reducciones significativas en marcadores como la PCR y la IL-6, con evidencia sólida en ensayos clínicos como el PREDIMED (más de 7.000 participantes).
- Una revisión publicada en *Nutrients* (2020) concluyó que dietas ricas en alimentos integrales, grasas saludables y polifenoles se asocian a menor incidencia de enfermedades autoinmunes y metabólicas.

Esto no es una dieta

Esta guía no te pide que elimines grupos de alimentos ni que sigas un protocolo estricto. Te muestra qué alimentos tienen respaldo científico para reducir la inflamación crónica y, sobre todo, cómo incorporarlos de forma progresiva y sostenible en tu día a día.

No se trata de comer perfecto. Se trata de comer mejor, con más frecuencia, de forma realista.

“

"No se trata de comer perfecto. Se trata de comer un poco mejor cada día, durante mucho tiempo."

— Ismael Valle, PureGenki

”

Más de esto - Parte 1 de 2



PESCADO AZUL (salmón, sardina, caballa, boquerón)

Por qué ayuda – Rico en omega-3, reduce marcadores inflamatorios como la PCR y la IL-6.

Cómo incluirlo – *Sardinias en lata, salmón al horno 2x semana, boquerones en vinagre.*



FRUTOS ROJOS (arándanos, frambuesas moras, uvas)

Por qué ayuda – Ricos en antocianinas y resveratrol — potentes antioxidantes que reducen el estrés oxidativo.

Cómo incluirlo – *Puñado en el desayuno, en yogur o kéfir, como snack.*



ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Por qué ayuda – Contiene oleocantal, hidroxitirosol y oleuropeína — antiinflamatorios e inmunomoduladores naturales.

Cómo incluirlo – *En crudo siempre: ensaladas, sobre verduras cocidas, en tostadas.*



VERDURAS DE HOJA VERDE (espinacas, kale, rúcula, canónigos)

Por qué ayuda – Magnesio, folato y luteína — regulan el sistema inmune y protegen frente al estrés oxidativo.

Cómo incluirlo – *En ensaladas, salteadas con ajo y AOVE, en tortillas.*



CÚRCUMA + PIMIENTA NEGRA

Por qué ayuda – La curcumina modula múltiples procesos inmunitarios y reduce citoquinas proinflamatorias. La pimienta multiplica su absorción.

Cómo incluirlo – *En arroces, legumbres y sopas. Siempre combinar con pimienta negra.*

Más de esto - Parte 2 de 2



NUECES Y SEMILLAS (nueces, linon molido, chía)

Por qué ayuda – Omega-3 vegetal y fibra fermentable (MAC) que alimenta directamente las bacterias antiinflamatorias de la microbiota.

Cómo incluirlo – Nueces como snack, lino o chía molidos en yogur o avena.



LEGUMBRES (lentejas, garbanzos, judías, edamame)

Por qué ayuda – Ricas en fibra prebiótica y proteína de calidad — reducen la inflamación intestinal y modulan el sistema inmune.

Cómo incluirlo – 3-4 veces por semana: potajes, hummus, ensaladas frías.



FERMENTADOS (kéfir, chucrut, kimchi, natto)

Por qué ayuda – Aportan probióticos que refuerzan la barrera intestinal, donde reside el 70% del sistema inmune.

Cómo incluirlo – Kéfir en el desayuno, chucrut o kimchi como acompañamiento.



CRUCÍFERAS (brócoli, kale, coliflor, coles de Bruselas, rúcula)

Por qué ayuda – Contienen sulforafano e indol-3-carbinol — compuestos antiinflamatorios y potencialmente quimiopreventivos. Ricas en vitaminas C, K y A.

Cómo incluirlo – Al vapor, salteadas o crudas en ensaladas. El brócoli conserva mejor sus propiedades al vapor.



AJO Y CEBOLLA (especialmente cebolla roja)

Por qué ayuda – Ricos en quercetina — polifenol que modula procesos inmunitarios. Mayor concentración en las capas externas y cerca de la raíz.

Cómo incluirlo – Base de sofritos, crudos en ensaladas, encurtidos.



TÉ VERDE

Por qué ayuda – EGCG, polifenol con potente acción antioxidante e inmunomoduladora sobre múltiples vías inflamatorias.

Cómo incluirlo – 1-2 tazas al día, entre comidas para no interferir con la absorción del hierro.

Reduce esto



AZÚCAR AÑADIDO

Por qué inflama – Dispara los picos de glucosa e insulina, activando vías proinflamatorias.

Alternativa – Fruta entera, dátiles, canela.



HARINAS REFINADAS (pan blanco, pasta, bollería)

Por qué inflama – Respuesta glucémica similar al azúcar puro — aumentan la endotoxemia intestinal.

Alternativa – Versiones integrales o legumbres como base.



ACEITES VEGETALES (girasol, maíz, soja)

Por qué inflama – Alto ratio omega-6/omega-3 — favorecen la inflamación sistémica.

Alternativa – AOVE siempre.



ULTRAPROCESADOS

Por qué inflama – Aditivos como emulgentes (E-433, E-466) alteran la microbiota y la barrera intestinal.

Alternativa – Si tiene más de 5 ingredientes y no los reconoces, mejor dejarlo.



ALCOHOL

Por qué inflama – Daña la mucosa intestinal y aumenta la permeabilidad — "echa leña al fuego".

Alternativa – Reducir frecuencia.



GRASAS TRANS

Por qué inflama – Proinflamatorias y dañinas para el sistema cardiovascular.

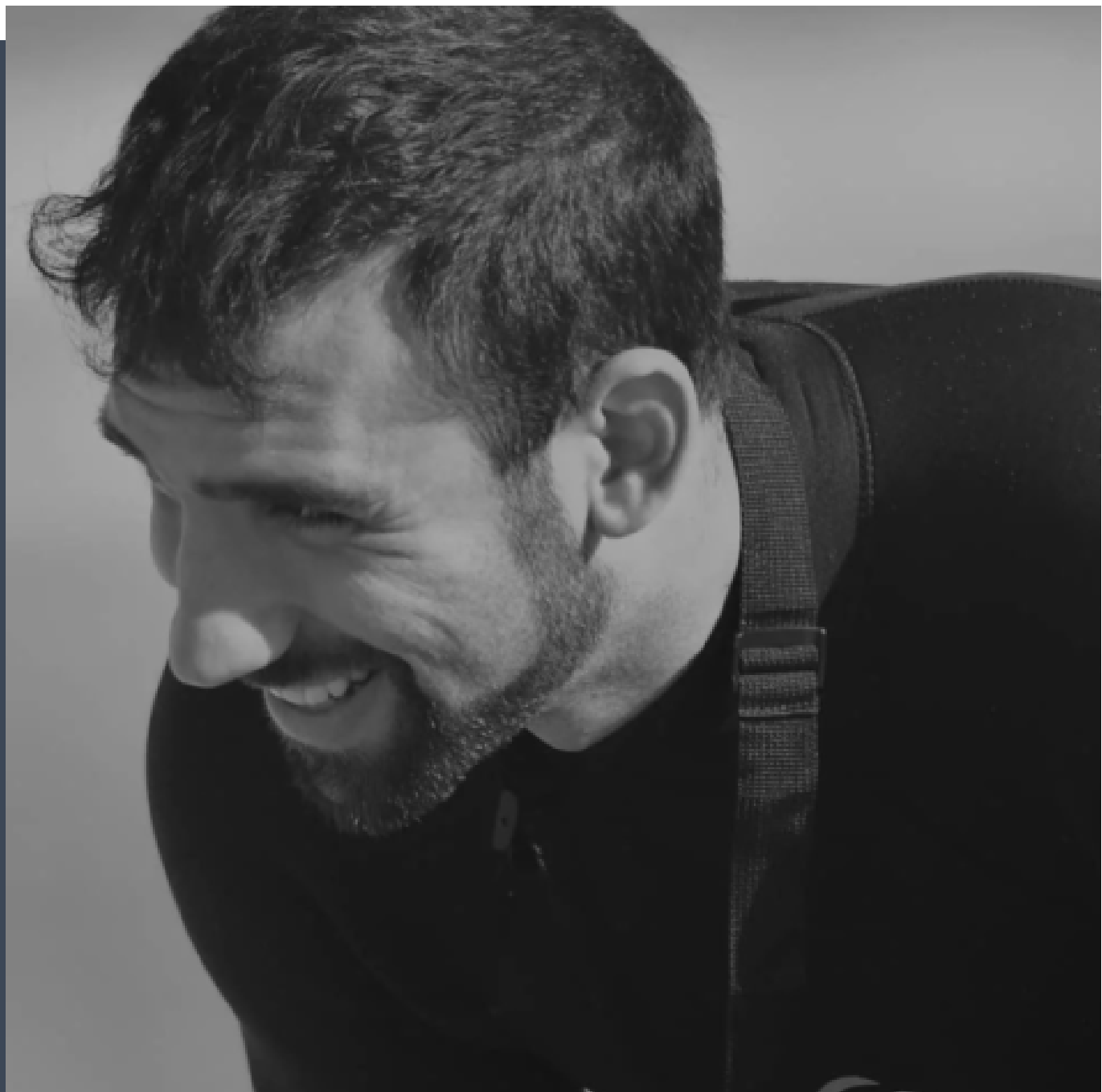
Alternativa – Evitar productos con "aceites vegetales parcialmente hidrogenados" en la etiqueta.

4 Pasos para empezar **HOY**



- **Añade antes de quitar.** No elimines nada de golpe. Esta semana suma un alimento antiinflamatorio a tu rutina diaria.
- **El aceite de oliva es tu base.** Úsalo en crudo siempre que puedas — en ensaladas, sobre verduras, en tostadas.
- **Pescado azul, 2-3 veces por semana.** Las sardinas en lata cuentan. No tiene que ser caro ni complicado.
- **La constancia importa más que la perfección.** Un día con ultraprocesados no borra una semana de buena alimentación.

Cambiar tu alimentación no tiene que ser radical ni agotador. El progreso real se construye con pequeños pasos sostenibles, no con grandes restricciones que duran dos semanas.



Soy **Ismael Valle**

Dietista-nutricionista especializado en inflamación crónica y trastornos autoinmunes.

Llevo más de 15 años trabajando en tecnología y gestión de proyectos — y en algún momento entendí que el mismo enfoque sistemático que aplicaba al trabajo podía aplicarse a la salud.

Eso cambió mi manera de ver la nutrición. No como una lista de prohibiciones, sino como un conjunto de palancas que, bien ajustadas, pueden transformar cómo te sientes.

Hoy acompaño a personas que llevan tiempo con síntomas difusos — fatiga, niebla mental, digestión alterada — a las que nadie les ha explicado el papel que juega su alimentación. Mi objetivo no es darte una dieta perfecta. Es ayudarte a construir una forma de comer que funcione para ti, a largo plazo.

Si esta guía te ha resultado útil y quieres saber cómo aplicarlo a tu caso concreto, estoy aquí.

Reserva en puregenki.com