

ROSAes**ROJO**

super*viviendo*

Guía de SuperVivencia
**ALIMENTACIÓN
ANTI-INFLAMATORIA**

Guillermina Guzmán / Aideé Granados

Todos los Derechos Reservados © 2017
por Aidee Carolina Granados Peña.

Ninguna parte de esta guía puede ser reproducida o redistribuida en ninguna forma o por ningún medio electrónico o físico, sin la autorización por escrito de quien la publica.

Publicada en los Estados Unidos de América por:
Rosa es Rojo, Inc.

Antes de comenzar y poner en práctica cualquier programa de salud y/o bienestar, cualquier recomendación, opinión, consejo, contenido, es importante que pidas consejo y autorización a tu médico familiar o especialista. La información contenida en esta guía no tiene la intención de diagnosticar, aliviar o tratar alguna condición de salud o enfermedad. Esta información tiene por objetivo la educación y formación en la salud y bienestar personal. Ninguna responsabilidad recae sobre el autor, autores, institución que publica o cualquier otro ente relacionado con el sitio web o quien publica. Esta información no ofrece ningún tipo de garantía sobre resultados o efectividad de las recomendaciones y opiniones generadas. Los autores y la institución que publica el presente documento no son responsables de ningún daño de ninguna naturaleza sufrido a causa del contenido del mismo. Los autores y la institución que publica el presente documento pueden estar en total o sólo en parcial acuerdo con los autores citados en la bibliografía y pueden estar en acuerdo total o parcial con las creencias personales de los autores citados en las mismas. A través de estas guías, los autores y la institución que publica no promueven o difunden esfuerzos políticos, religiosos o ideológicos.

Alimentación Anti-inflamatoria Guía de SuperVivencia

“El alimento de uno puede ser el veneno de otro.”

Por Guillermina Guzmán y Aideé Granados
Estados Unidos ©2017 Todos los derechos reservados

¿Inflamación? A veces sucede que comemos un poco más de la cuenta y decimos: “Tengo inflamado el estómago”. Recordemos cuando nos golpeamos un dedo y decimos: “lo tengo inflamado por el golpe”. Un caso más: vamos a ver al médico porque tenemos tos y nos dice: “tienes inflamados los bronquios”.

La inflamación es una respuesta natural del cuerpo ante algunos organismos patógenos o algún daño que se presenta a nivel celular. Gracias a la inflamación nuestro sistema inmune responde “protegiéndonos”.

Ahora bien, es importante diferenciar entre dos formas de inflamación que podemos presentar: la inflamación aguda y la inflamación crónica.

Los ejemplos anteriores que hablan de una tos, un dedo golpeado y el estómago sobre-cargado son casos comunes de inflamación aguda: respuesta de nuestro sistema inmune que reacciona para protegernos.

En esta guía queremos enfocarnos en la inflamación crónica, la inflamación a largo plazo. La inflamación crónica es causada a nivel celular por alguna de las siguientes razones, o combinaciones entre ellas:

1. El fallo en eliminar agentes que causan inflamaciones agudas o de corto plazo
2. Por infecciones agudas o de corto plazo no detectadas a tiempo
3. Por reacciones auto-inmunes, es decir, cuando nuestro sistema inmune auto-ataca un tejido sano, creyendo que éste es una amenaza para el cuerpo y para nuestra salud.

Enfermedades como frecuentes alergias estacionales, vías respiratorias, problemas cardíacos, cáncer, artritis reumatoide, arteriosclerosis, diabetes, entre otras, están ligadas a problemas de inflamación crónica. ¿Conocemos personas o familiares que padecen este tipo de enfermedades? Seguramente sí, y tal vez más de una.

El comienzo de una inflamación crónica suele ser silencioso y no tan evidente. ¿Has notado que tus zapatos te incomodan, los anillos ya no puedes usarlos, la ropa te queda más apretada, tus ojos están más pequeños? Estos pueden ser sólo algunos

signos ligados a una inflamación crónica en tu organismo. Claro está, también pueden ser signos de alergias o sensibilidades alimentarias, por lo que si tienes estos síntomas es recomendable consultar con un médico para realizar pruebas de alergias o un nutriólogo para llevar un diario de alimentos y reacciones asociadas.

Vivir inflamados, es decir, padecer de inflamación crónica es algo bastante común en la actualidad.

¿Cómo ayudar a que nuestro cuerpo se deshaga de la inflamación crónica? Existen varios caminos, entre ellos, el ejercicio, el correcto manejo del estrés, durmiendo bien y suficiente, el control de un peso adecuado, no fumando, reduciendo el consumo de alcohol y por supuesto, con una alimentación adecuada.

Hay alimentos que promueven inflamación en el cuerpo y existen otros que ayudan a reducirla.

A través de esta guía de Alimentación Anti-inflamatoria vamos a acompañarte en la preparación de alimentos sanos y reales, que ayuden a tu cuerpo en el proceso de desinflamación; queremos que encuentres un balance que promueva tu salud y no la enfermedad. ¡Queremos que te sientas mucho mejor!

Es una realidad que la correcta alimentación por sí sola no erradica la inflamación crónica por completo. Sin embargo, hay estudios que demuestran que es uno de los pilares más importantes (¡si no es el que más!) para ayudar a nuestro cuerpo a vivir sin inflamación, sentirnos mejor, y por tanto a enfermarnos menos.

¿Intentamos?

Al finalizar esta guía tendrás la oportunidad de:

- a. Identificar los principales alimentos que provocan inflamación y que hoy incluyes con mayor frecuencia en tu alimentación.
- b. Contar con una lista de sustituciones o recomendaciones para los principales alimentos que provocan inflamación.
- c. Contar con recetas anti-inflamatorias fáciles de preparar en casa y con ingredientes reales y frescos.
- d. ¡Te darás cuenta que comer sano es también comer delicioso!

Actividad 1. ¿Cómo está tu balance hoy?

A continuación, te proporcionamos una lista de alimentos, bebidas y hábitos que reducen la inflamación y otros que la promueve. Piensa en tu última semana y para cada alimento o práctica enlistada marca del #1 al #5 qué tan frecuentemente los consumiste o realizaste. La siguiente guía te ayudará a la hora de evaluar:

- #1: Significa que tu consumo o práctica fue de ninguna, o al menos 1 vez a la semana
- #2: Significa que tu consumo o práctica fue entre 2 o 3 veces a la semana
- #3: Significa que tu consumo o práctica fue entre 4 y 5 veces a la semana
- #4: Significa que tu consumo o práctica fue entre 6 y 7 veces a la semana
- #5: Significa que tu consumo o práctica fue más de 7 veces a la semana

Ejemplo:

- Si consumiste “apio” 3 veces por semana, colocarás a un lado del “apio” un #2.
- Si comiste “dulces procesados” más de 7 veces en la semana, tendrás en ese renglón un #5.

¿Listos?

Alimentos y prácticas que reducen inflamación:

- | | |
|-----------------------------|---------|
| • Vegetales de hojas verdes | # _____ |
| • Apio | # _____ |
| • Betabel | # _____ |
| • Brócoli | # _____ |
| • Mora azul | # _____ |
| • Piña | # _____ |

- Salmón # _____
- Nueces # _____
- Aceite de coco # _____
- Semillas de Chía # _____
- Linaza # _____
- Cúrcuma # _____
- Jengibre # _____
- Papaya # _____
- Aguacate # _____
- Col morada # _____
- Lentejas # _____
- Cebollas # _____
- Té verde # _____
- Jugo de limón # _____
- Ajo # _____
- Agua natural # _____
- Ejercicio # _____
- Oración y meditación # _____

Alimentos y prácticas que promueven inflamación:

- Azúcar refinada # _____
- Jarabe de Maíz de Alta Fructosa # _____
- Endulzante artificial (Splenda o Nutrasweet) # _____
- Bebidas con colorantes y sabor artificial # _____
- Margarina # _____
- Manteca vegetal # _____
- Harinas blancas y refinadas # _____
- Leche de vaca # _____
- Quesos # _____
- Alcohol # _____
- Cigarro # _____
- Café # _____
- Comida procesada/rápida # _____
- Refrescos/Gaseosas # _____
- Exceso de estrés # _____
- Carne roja # _____
- Carne de cerdo # _____
- Carne de pollo # _____
- Carne de pavo # _____
- Huevos # _____
- Aceite de maíz # _____
- Aceite de soya # _____
- Dulces y postres procesados # _____
- Emociones negativas (odio, temor, etc.) # _____

Ahora suma los puntos de una y otra lista. ¿Cuál lista contiene más puntos de consumo o práctica? ¿La lista de alimentos y prácticas que reducen inflamación? ¿La lista de alimentos y prácticas que promueven la inflamación? ¿Cuál es tu conclusión?

Estamos conscientes que la lista de alimentos y prácticas que promueven la inflamación es difícil desaparecerla o erradicarla de la noche a la mañana. Nuestra invitación es a que disminuyas estas fuentes de inflamación y decidas aumentar el

consumo de aquellas cosas que te ayudan a tener un organismo desinflamado a nivel celular.

Enlista a continuación los 5 alimentos o prácticas que vas a disminuir, o tal vez a erradicar, a partir de hoy. Esto es lo que quieres mejorar:

1.

2.

3.

4.

5.

¡Muy bien! ¡Felicidades! Vamos por un extraordinario camino para vivir una vida sin inflamación, y por tanto, más saludable.

Actividad 2. Sustituciones sanas que favorecen la desinflamación

Para poder llevar una forma de alimentación anti-inflamatoria necesitas saber qué incluir y qué excluir (o al menos disminuir) de tu plan de alimentación. ¡Recuerda que el secreto está en el balance! Aquí te proporcionamos una guía:

Alimentos	Incluir	Excluir o Disminuir
Frutas	Congeladas sin endulzar, frescas, empacadas en agua.	Naranjas y fruta enlatada
Vegetales	Todos crudos, al vapor, sazonados o rostizados	Enlatados, maíz y verduras con crema
Almidones	Arroz integral, avena, quinoa, amaranto, tapioca, mijo, trigo sarraceno (buckwheat), arrurruz (arrowroot), teff	Trigo, maíz, cebada, espelta, kamut, centeno, papa
Legumbres	Frijoles de todos tipos (menos soya y mungo) chícharos, lentejas	Frijol de soya, tofu, tempeh, frijol mungo
Nueces & Semillas	Almendras, nuez pecana, nuez de castilla, ajonjolí, semillas de calabaza o pepitas, mantequillas de nueces	Cacahuates, mantequilla de maní, castaña de cajú o nuez de la india en cualquier presentación.
Proteína Animal	Pescado fresco de agua fría, huevos, pavo, cordero, salmón, pollo orgánico	Res, Cerdo, carnes frías, embutidos, pato, codorniz, carnes enlatadas, mariscos y molusco
Lácteos	Ghee, Kefir de leche orgánica, Queso panela, parmesano italiano, manchego español.	Yogurt, margarina, mantequilla, helado, crema.
Grasas	Aceite prensado en frío de oliva, linaza, semilla de calabaza, ajonjolí, aceite de nuez de castilla, oléico	Manteca vegetal o de cerdo, margarina, aceites hidrogenados, mayonesa, aceite de canola, aceite de maíz

Bebidas	Agua filtrada, té herbal, agua mineral. Lechadas de almendra, nuez, arroz, avena, quinoa, hemp y coco	Refrescos, alcohol, café, té negro, y cualquier otra bebida que contenga cafeína o carbonatada
Espicias y Condimentos	Todas a excepción de las excluidas	Vinagre (de cualquier tipo) Ketchup, Mostaza, Relish, Pepinillos, Chutney, salsa de Soya, salsa barbeque
Endulzantes	Jarabe de arroz integral, jarabe de agave, azúcar moscabado, stevia, piloncillo o panela (blackstrap)	Azúcar morena, azúcar blanca refinada, jarabe de maíz, jarabe de maple

Hagamos el siguiente ejercicio: de esta lista de la Actividad 2, nuevamente elige y haz una lista de los 10 alimentos o bebidas que a partir de hoy dejarás de consumir, o reducirás drásticamente. A un lado de cada alimento o bebida menciona cuántas veces a la semana lo consumes actualmente y cuánto quieres consumir a partir de ahora, es decir, cuál es tu meta. Aquí un ejemplo:

- *Azúcar morena. La consumo todos los días. Mi meta es consumirla sólo los fines de semana, exclusivamente.*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Recuerda que tu meta debe ser algo real y alcanzable; algo que tú tengas seguridad de cumplir. Si te sientes cómodo, intenta comenzar con un cambio paulatino, y ve aumentando el grado de compromiso conforme tu nivel de confianza vaya creciendo. ¡A veces es todo un reto cambiar nuestra forma de nutrirnos! Sin embargo, por amor a nuestra vida y con disciplina es posible.

Continuemos con el ejercicio. De la lista de la Actividad 2, vamos a elegir los 10 alimentos o bebidas que promueven la desinflamación, y que hoy NO has incluido en tus hábitos. ¿Quieres comenzar a hacerlo? ¿Qué necesitas? A un lado de cada uno de estos alimentos o bebidas, escribe dos acciones concretas que realizarás para que tu meta de integrarlos a tus hábitos se logre. Un ejemplo:

- *Pescado de agua fría. Ir semanalmente al mercado de pescados para comprar fresco. Comprar un libro de recetas ricas de pescados.*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Actividad 3. Recomendaciones generales para una alimentación anti-inflamatoria

¡Sigue la regla de saturación! Es decir, consume más comida natural y la procesada ya no “cabrá”.

Otras recomendaciones básicas:

1. Consume más verduras y fruta frescas todos los días y en todas tus comidas (5 porciones mínimo al día), incluidas las colaciones.
2. Más agua natural y 2 bebidas mineralizadas al día. Si te cuesta trabajo tomar agua natural puedes utilizar 2 o 3 pedazos de fruta para dar sabor tu agua.
3. Trata de consumir más grasas naturales propias de cada alimento: no desprecies al aguacate, al salmón, al aceite de oliva extra virgen, al ghee.
4. Consume más Omega 3 en nueces pecanas, nueces de castilla, pescados fríos, linaza y semillas.
5. Reduce tu consumo de comida procesada y enlatada.
6. Limita o elimina tu consumo de azúcares refinados, harinas blancas, grasas trans y edulcorantes artificiales.
7. Evita la soya y otros alimentos que normalmente tienen fama de estar genéticamente modificados, como por ejemplo, el maíz y la papaya hawaiana.

¿En cuál de estos siete puntos necesitas esforzarte con mayor disciplina? Elige uno:

¿Qué acciones concretas harás para lograrlo? Escribe al menos 3 y máximo 5 acciones concretas:

1.

2.

3.

4.

5.

¡Felicidades!
Haz tomado acciones concretas y decisiones
que te llevan a SuperVivir.

Recetas Anti-Inflamación

Salsa de no-mate

Tiempo de preparación: 15 minutos aproximadamente

Ingredientes:

- 6 zanahorias, peladas y cortadas en cubos
- 1 betabel pequeño, pelado y cortado en cubos
- 1 cebolla grande, cortada en cubos
- 3 tallos de apio, cortado en cubos
- 1 hoja de laurel, entera
- 1 1/2 tazas de agua

Preparación:

Coloca todos los ingredientes en una olla y tápala, lleva a hervir y baja el fuego a lo mínimo. Déjala hervir hasta que las verduras estén suaves.

Saca la hoja de laurel, licúa bien hasta que esté suave y con consistencia de salsa-puré. Utilízala como si fuera salsa de tomate y sazónala de acuerdo con el platillo que estés preparando.

Panquecas de avena, almendra y moras azules

Tiempo de preparación: 5 minutos; cocción 5 minutos.

Receta para 4 pancakes

Ingredientes:

- ¾ taza de leche de almendras
- ½ taza de harina de almendras
- ½ taza de avena integral
- 1 Cucharada de xilitol
- 2 Cucharadas de aceite de oliva o ghee
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato
- ½ cucharadita de sal de mar o del Himalaya
- 1 huevo grande (o 2 claras)
- 2 tazas de moras azules

Preparación:

Pon todos los ingredientes, excepto las moras azules, en la licuadora y bate hasta que se forme una mezcla homogénea. Calienta una sartén o plancha ligeramente engrasada y vierte aproximadamente $\frac{1}{2}$ taza de masa para cada uno de las panquecas (salen 4). Cocina por un minuto de cada lado o hasta que doren ligeramente. Sirve dos panquecas por una taza de moras azules.

Quinoa para el desayuno:

Tiempo de preparación: 30 minutos

Receta para 4 porciones

Ingredientes:

- $\frac{1}{2}$ taza de quinoa, enjuagada y escurrida
- 1 taza de agua
- $\frac{1}{2}$ taza de avena u hojuelas de quinoa
- $\frac{1}{2}$ taza de duraznos en trozos (o cualquier fruta que quieras)
- 2 Cucharadas de piloncillo o jarabe de agave
- $\frac{1}{2}$ taza de nuez castilla picada (o las semillas que se te antojen)
- $\frac{1}{4}$ taza de dátiles picados, arándanos o pasitas de uva.

Preparación:

Coloca la quinoa en una olla con el agua y hierva. Reduce el fuego a bajo, tapar y deja cocinar hasta que esté bien cocida, alrededor de 10 minutos. Agrega la avena, duraznos, piloncillo y dátiles. Deja hervir a fuego lento por otros 10 o 15 minutos o hasta que esté suave y esponjado. Sirve caliente.

Frittata de salmón ahumado, espárragos y eneldo

Tiempo de preparación: 15 minutos

Receta para 2 porciones

Ingredientes:

- 1 cebolla morada pequeña, picada
- 2 tallos de espárragos verdes, rebanados en trozos pequeños
- 2 huevos + 2 claras (o simplemente 6 claras de huevo)
- 60g de salmón ahumado, picado

- 2 Cucharadas de eneldo fresco
- Una pizca de sal de mar o del Himalaya
- 2 tazas de arúgula o espinacas baby

Preparación:

Precalienta tu horno a 180°C. En un sartén, saltea las cebollas y los espárragos. En un tazón mezcla las claras (o huevos) y luego agrega el eneldo y el salmón, bate un poco y sazona con sal del Himalaya. Agrega a la mezcla de huevo las cebollas y vacía la mezcla en un pyrex ligeramente engrasado. Mete al horno por unos 10 minutos o hasta que el huevo esté cocido a tu gusto. Sirve sobre una cama de espinacas o arúgula baby.

Chili con carne

Tiempo de preparación: 25 minutos (si ya están cocidos los frijoles)

Receta para 4 porciones

Ingredientes:

- 2 cebollas medianas, picadas
- 2 dientes de ajo, prensados
- 1 zanahoria grande, pelada y picada
- 1 tallo de apio grande, picado
- 500 g. de carne molida sin grasa de cordero, pavo o pollo
- 1 $\frac{3}{4}$ taza de frijoles negros, cocidos y drenados
- 1 $\frac{3}{4}$ taza de frijoles pintos o bayos, cocidos y drenados
- 2 tazas de salsa de No-mate
- 1 cucharadita de comino
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de sal de mar
- 1 a 3 tazas de caldo de verduras o pollo
- Cilantro picado al gusto

Preparación:

En una olla grande para sopa, saltea la cebolla, el ajo y las zanahorias con dos cucharadas del caldo justo hasta que empiecen a suavizarse. Agrega la carne molida y déjala cocerse hasta dorarse. Echa la salsa de No-mate, comino, orégano y sal. Agrega los frijoles drenados y el caldo, una taza a la vez, hasta que el chili

tenga la consistencia que te guste. Cocina hasta que todo esté caliente y bien cocido y sirve. Espolvorea un poco del cilantro picado.

Ensalada de alcachofas con aguacate y palmitos:

Tiempo de preparación: 10 minutos.

Ingredientes:

- ¼ aguacate picado en cubos
- 3 tallos de palmitos picados en cubos y escurridos
- 1 lata de corazones de alcachofas, escurridas y picadas en cubos
- ¼ taza de cebolla morada picada en cubos
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ cucharadita de stevia
- ½ cucharadita de cilantro fresco picado
- ¼ cucharadita de sal del Himalaya o de mar
- 1 taza de espinacas baby
- 2 tazas de arúgula baby
- 110 g de pechuga de pavo cocida y rebanada en tiras, o en cubitos

Preparación:

En un tazón, mezcla todos los ingredientes excepto la espinaca y la arúgula baby y mezcla bien. Sírvelos sobre una cama de espinacas y arúgula.

Lasagna de pavo o pollo con calabacitas

Tiempo de preparación: 40 minutos.

Ingredientes:

- 3 calabacitas, con una mandolina rebana a lo largo
- 1 taza de salsa de No-mate
- 1 taza de queso parmesano rallado
- 300 g. de pavo o pollo molido

- 1 diente de ajo
- 1 zanahoria grande rallada
- 2 tallos de apio cortados en cuadritos pequeños
- ¼ taza de cebolla morada picada fino
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- Pizca de especias de estilo italiano
- Sal del Himalaya o de Mar al gusto
- ¼ taza de caldo de verduras o agua

Preparación:

Precalienta el horno a 180°C. En una sartén, agrega el aceite de olivo y saltea las cebollas y el ajo. Una vez que esté dorada, agrega el apio, la zanahoria y el pavo o pollo molido. Hierva a fuego bajo. Agrega la sal y las especias estilo italiano y después la salsa de no-mate y por último el agua. Deja hervir a fuego bajo por unos 10 minutos.

En un refractario o *pyrex*, pon una capa de calabacitas (como si fueran la pasta de la lasagna), agrega una capa del pavo o pollo y después un poco de queso parmesano. Continúa formando las capas hasta terminar con queso parmesano. Cubre con papel aluminio y mete al horno por 10 minutos. Pasado este tiempo, retira el aluminio para que se dore y deja horneando durante otros 10 minutos o hasta que el queso parmesano esté dorado.

Fruta espolvoreada con canela y cardamomo:

Tiempo de preparación: 2 minutos. (5 minutos si se quiere servir horneada)

Ingredientes:

- 1 manzana, pera o toronja
- Canela al gusto
- Cardamomo al gusto (opcional)

Preparación:

Quitar el corazón a la manzana o pera y rebanarla. Si utilizas una toronja, pelar y separar en gajos. Espolvorear con la canela y el cardamomo y comer. Si se quiere hacer caliente, meterla al hornito tostador y calentar durante 2 minutos. Sacar y esperar para comer y disfrutar.

Sorbete de frutas:

Tiempo de preparación: 2 minutos.

Ingredientes:

2 tazas de fruta (mango, moras azules, piña, fresas, cerezas, zarzamoras)

2 Cucharadas de Xylitol

4 tazas de hielo

Preparación:

Agrega todos los ingredientes a la licuadora y bate. Puedes agregar un poco de agua para mejorar la consistencia. ¡Al gusto!

Sobre los Autores



Guillermina Guzmán

Licenciada en Relaciones Internacionales egresada de la Universidad Iberoamericana. Certificada como Coach de Salud Integral por parte del Institute for Integrative Nutrition en Nueva York. Certificada por la Escuela de Dietética y Nutrición del ISSSTE como Orientador Alimentario en México D.F. Se ha desempeñado como coach de salud integral en consultas uno a uno de manera presencial y remota desde el 2014 brindando a sus coachees nuevos enfoques y formas de recuperar su salud y reconciliarse con su cocina. Desde el 2012 lleva un blog donde comparte todo tipo de recetas llamado Receta24x7. Ha desarrollado menús semanales para diversas instituciones educativas de la Ciudad de México y está por publicar su primer recetario en línea de Aventuras Culinarias promoviendo una alimentación libre de gluten con comida natural. Actualmente cursa la Certificación de Medicina Aromática en Vintage Remedies y Aromaterapia para una vida natural en Aromahead Institute. Desarrolla su segundo e-book de Aventuras Culinarias y sus primeros productos de limpieza y salud natural con Aceites Esenciales.

guille@guzman.com.mx



Aideé Granados

Aideé es egresada del Tec de Monterrey en Administración de Empresas y de la maestría en Educación, con especialidad en Comunicación. Certificada como coach de Salud y Bienestar por Dr. Sears Wellness Institute. Desde hace más de 20 años, diseña y facilita entrenamientos para empresas y consultorías utilizando la metodología del Aprendizaje Acelerado. Trabajó para el Tec de Monterrey en los Programas de Apoyo a la Misión y Asociaciones Estudiantiles. Fue Profesora de las asignaturas de Ética, Liderazgo, Emprendimiento, Desarrollo de Habilidades del Pensamiento y Valores. Trabajó para Grupo IUSA y sus proyectos educativos apoyados en la tecnología. Por casi 9 años, colaboró para la Universidad Anáhuac, a través de Fundación Altius (ONG). Ahí fue Directora Operativa de la red de Colegios Mano Amiga a nivel internacional, operando más de 25 colegios en Latinoamérica y las Filipinas. En 2010 se une en la fundación de ADVENIO Corporate Daycare, la red de guarderías privadas más importante en México y Colombia. Ahí se desempeña como Directora Operativa y Chief Mom hasta Agosto de 2013. Es además SuperViviente de cáncer de mama desde el 2013. A partir de esta experiencia de salud es cuando Aideé inicia y funda Rosa es Rojo, como fundación sin fines de lucro para la formación y educación de SuperVivientes, y cómo movimiento para Apreciar la Vida y la Salud.

aidee@rosaesrojo.com

Bibliografía

- Cannon, Christopher and Heidi McIndoo M.S. R.D. *Idiot's Guides: The Anti-Inflammation Diet*, Second Edition. Alpha, Royersford, PA (2014)
- Reinagel, Monica, MD.; *The Inflammation-Free Diet Plan*. McGraw Hill, New York, NY (2006)
- Sears, Barry MD.; *The Anti-Inflammation Zone: Reversing the Silent Epidemic That's Destroying Our Health (The Zone)*. Regan Books. New York, NY (2005)
- Sears Barry MD.; *The Zone*. Regan Books. New York, NY (1995)
- Weil, Andrew MD. *8 Weeks to Optimum Health: A Proven Program for Taking Full Advantage of Your Body's Natural Healing Power*. Ballantine Books, New York, NY (2007)

ROSAes**ROJO** superviviendo

www.rosaesrojo.com

 /rosaesrojo

 /rosaesrojo

 @rosaesrojo