TuSalud

Simplemente Ingrid

La chef charla sobre su receta para mantenerse saludable—y sobrevivir con lupus.

October 10, 2011 By Cristina Gonzalez

Haga clic aquí para leer la edición digital de este artículo.

Ingid Hoffmann sirve comida auténtica con una pizca enorme de su personalidad enfrente de las cámaras y sus fanáticos. Su programa en Inglés llamado *Simply Delicioso* se transmite por el Cooking Channel y su programa en español llamado Delicioso se transmite por Telefutura y Galavisión.

Nacida en Barranquilla, Colombia, ella es hija de un piloto holandés y una madre colombiana entrenada como chef en Cordon Bleu. Después de varios años como actriz, Hoffmann supo que su hogar se encuentra en la cocina.

Hoffmann colocó todas su pasión en un restaurante muy exitoso, llamado Rocca, en Miami. Luego después de ser anfitrioana en un segmento de cocina para un canal local de televisión, se le ofreció un espacio en *Despierta America* en Univisión. Esta oportunidad la condujo a su programa en el Food Network que ahora se transmite en el Cooking Chanel. Ella también es la autora de varios libros culinarios y tiene su propia línea de utencilios de cocina.

A medida que su vida profesional estaba al rojo vivo, su salud estaba en proceso de enfriamiento. En el 2002, Hoffmann contrajo una enfermedad de los ojos muy rara que casi siempre es causada por un desorden autoinmune. Sus doctores acordaron: Hoffmann fue diagnosticada con lupus, una enfermedad crónica en la cual el sistema innmune comienza atacar tejido sano.

Por muchos años, Hoffmann estuvo luchando condiciones que parecían estar no relacionadas como la fibromialgia y la artritis. Ahora ella tenía una respuesta. Pero después de tratar varios medicamentos, Hoffmann solo se sintió peor. Una vez más, ella acudió a sus raíces.

“Creo firmemente que somos lo que comemos,” dice Hoffmann. “Así que escojo comer una dieta anti-inflamatoria alkalina que me ayuda a mantenerme saludable.” Ella también escoje hacer “ejercicio, yoga, meditación y acupuntura para el manejo del dolor, el descanso y dormir para mantener el sistema inmune fortalecido.”

Con su plan holístico en marcha, Hoffmann se siente muy a gusto dentro y fuera de su cocina. Ella

nos aconseja: “Amo la comida no procesada. Mantenga lejos la azucar y la harina procesada. Usted puede comer cualquier cosa que nazca de la tierra-cocinela a vapor, asada, salteada, pero nunca la haga frita.”

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.
http://beta.docker.tusaludmag.com/article/simplemente-ingrid