

Hasta donde quieras llegar

— alimentación

ALIMENTOS QUE NO DEBEN FALTAR
EN TU DIETA PARA ALIVIAR LA INFLAMACIÓN



PESCADO

80-100g, 2 veces a la semana

SALMÓN, ATÚN,
SARDINAS, ANCHOAS

- ✓ El pescado es una buena fuente de ácidos antiinflamatorios **Omega-3**. Si no te gusta, los suplementos de **aceite de pescado**, también reducen el dolor e inflamación articular.

FRUTOS SECOS

40g al día

NUECES, PIÑONES,
PISTACHOS, ALMENDRAS

- ✓ Ricos en **vitamina B6** y **ácidos grasos monoinsaturados** que ayudan a prevenir enfermedades inflamatorias.

¡Cuidado con las raciones! Son saciantes, pero tienen un alto **contenido calórico**.



FRUTA VERDURA

Nueve porciones diarias.

ARÁNDANOS, CEREZAS,
ESPINACAS, BRÓCOLI

- ✓ Las frutas y verduras están cargadas de **antioxidantes**. Las **antocianinas** encontradas en alimentos rojizos, la **vitamina C** de los cítricos y la **vitamina K** de las hortalizas, son grandes herramientas contra la inflamación.



2-3 cucharadas al día

ACEITE DE OLIVA

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

- ✓ Cargado de **grasas cardiosaludables** y **oleocantal**, un compuesto natural de acción similar a cualquier medicamento antiinflamatorio.



Una taza dos veces a la semana

LEGUMBRES

ALUBIAS ROJAS,
JUDÍAS BLANCAS,
JUDÍAS PINTAS

- ✓ Las legumbres están cargadas de **fibra**, **proteínas** y **fitonutrientes**, que ayudan a reducir la **proteína CRP**, un indicador de inflamación que se encuentra en la sangre.

170g al día de cereales,
la mitad integrales

CEREALES INTEGRALES

HARINA DE TRIGO,
AVENA, QUINOA,
ARROZ INTEGRAL

- ✓ Son extremadamente **ricos en fibras**, que te ayudan a mantener tu peso, y que controlan los niveles de **proteína CRP**.

