



better
naked.

NUTRICIÓN

alimentos
antiinflamato-
rias



ALIMENTOS ANTIINFLAMATORIOS

1

INTRO

La inflamación puede ser tanto buena como mala.

Por un lado, ayuda al cuerpo a defenderse de infecciones y lesiones. Por otro lado, la inflamación crónica puede provocar un aumento de peso y enfermedades.

El estrés, los alimentos inflamatorios y los bajos niveles de actividad pueden hacer que este riesgo sea aún mayor.

Sin embargo, los estudios demuestran que algunos alimentos pueden combatir la inflamación.





FRUTOS ROJOS

Los frutos rojos son pequeñas frutas repletas de fibra, vitaminas y minerales.

Los frutos rojos contienen unos antioxidantes llamados antocianinas. Estos compuestos tienen efectos antiinflamatorios que pueden reducir el riesgo de padecer enfermedades.

En otro estudio, los adultos con exceso de peso que comían fresas tenían niveles más bajos de ciertos marcadores inflamatorios asociados a las enfermedades del corazón.



3

PESCADO AZUL

Los pescados grasos son una gran fuente de proteínas y de los ácidos grasos de cadena larga EPA y DHA.

El EPA y el DHA reducen la inflamación que puede provocar el síndrome metabólico, las enfermedades cardíacas, la diabetes y las enfermedades renales. El cuerpo metaboliza estos ácidos grasos en compuestos que tienen efectos antiinflamatorios.

Los estudios han descubierto que las personas que consumen salmón o suplementos de EPA y DHA experimentan reducciones en marcadores antiinflamatorios.





CÚRCUMA

Ha recibido mucha atención por su contenido en curcumina, un potente nutriente antiinflamatorio.

La cúrcuma reduce la inflamación relacionada con la artritis, la diabetes y otras enfermedades.

De hecho, el consumo de 1 gramo diario de curcumina combinado con la piperina de la pimienta negra provocó una disminución significativa del marcador inflamatorio PCR en personas con síndrome metabólico.



5

CHOCOLATE NEGRO Y CACAO

El chocolate negro es delicioso, rico y satisfactorio.

También está repleto de antioxidantes que reducen la inflamación. Estos pueden reducir el riesgo de enfermedades y conducir a un envejecimiento más saludable.

Los flavanoles son responsables de los efectos antiinflamatorios del chocolate y mantienen sanas las células endoteliales que recubren las arterias

Sin embargo, asegúrate de elegir un chocolate negro que contenga al menos un 70% de cacao(un porcentaje mayor es aún mejor para aprovechar estos beneficios antiinflamatorios)





TOMATES

El tomate es una potencia nutricional.

Los tomates tienen un alto contenido en vitamina C, potasio y licopeno, un antioxidante con impresionantes propiedades antiinflamatorias.

El licopeno puede ser especialmente beneficioso para reducir los compuestos proinflamatorios relacionados con varios tipos de cáncer.

Cocinar los tomates en aceite de oliva puede maximizar la cantidad de licopeno que se absorbe. Esto se debe a que el licopeno es un carotenoide, un nutriente que se absorbe mejor con una fuente de grasa.



*"build a body
you want
living in"*