

ALIMENTOS INFLAMATORIOS VS ALIMENTOS ANTIINFLAMATORIOS

ALIMENTOS INFLAMATORIOS

- Alimentos procesados
- Harinas y azúcares refinados
- Carnes rojas
- Cereales con gluten (en caso de no tolerar esta proteína , como los celíacos)
- Leche y sus derivados (en caso de presentar algún tipo de intolerancia)
- Bebidas azucaradas (Coca-Cola)
- Aceite de girasol y alimentos fritos en este
- Alcohol



Un consumo elevado podría empeorar la sintomatología de la enfermedad además de empeorar la salud:

Más inflamación, rigidez y dolor. Aumento de peso, aumento colesterol "malo"
=VLDL, LDL

ALIMENTOS ANTIINFLAMATORIOS

- Cúrcuma
- Jengibre
- Semillas de lino y chía
- Vegetales de hoja verde
- Pescado azul
- Ajo
- Aceite de oliva
- Nueces
- Frutos del bosque
- Alimentos probióticos (chucrut, el kimchi, el kéfir)
- Crucíferas (coles y el brócoli)



Un adecuado consumo podría ayudar a paliar la sintomatología, además de mejorar la salud:

Menor inflamación, mejora las articulaciones, disminuye el dolor.

Mejora en el control de peso, ayuda a mantener los niveles de colesterol