

Guia de Alimentacion Anti-inflamatoria

Alimentos que reducen la inflamacion cronica

Que es la inflamacion cronica

La inflamacion aguda es util: repara tejidos y combate infecciones. Pero cuando se cronifica, daña las celulas y se asocia con enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, obesidad y envejecimiento acelerado. La dieta es una de las herramientas mas poderosas para controlarla.

Alimentos anti-inflamatorios (incluir a diario)

Grupo	Alimentos	Por que
Verduras de hoja verde	Espinacas, kale, acelgas, rucula	Ricas en antioxidantes y folato
Cruciferas	Brocoli, coliflor, coles de Bruselas	Sulforafano activa Nrf2 (mas glutacion)
Pescado azul	Salmon, sardinas, caballa, anchoas	Omega-3 EPA/DHA antiinflamatorio
Frutos rojos	Arandanos, fresas, frambuesas	Antocianinas antioxidantes
Aceite de oliva virgen	AOVE en crudo	Oleocantal: antiinflamatorio natural
Frutos secos	Nueces, almendras, nueces de Brasil	Omega-3, selenio, vitamina E
Espicias	Curcuma, jengibre, canela	Compuestos antiinflamatorios potentes
Ajo y cebolla	Mejor crudo o poco cocinado	Compuestos sulfurados pro-glutacion

Alimentos pro-inflamatorios (reducir o evitar)

Grupo	Ejemplos	Efecto
Azucres refinados	Refrescos, bolleria, zumos envasados	Picos de glucosa, inflamacion
Aceites vegetales refinados	Girasol, soja, canola refinado	Exceso omega-6 proinflamatorio
Ultraprocesados	Comida rapida, embutidos, snacks	Aditivos y grasas trans
Alcohol en exceso	Mas de 1-2 bebidas/dia	Estres oxidativo hepatico
Harinas refinadas	Pan blanco, pasta blanca, cereales	Picos glucemicos

Menu ejemplo de un dia anti-inflamatorio

Comida	Menu	Clave
Desayuno	Tortilla 2 huevos + espinacas + AOVE Te verde con jengibre	Cisteina + antioxidantes
Almuerzo	Salmon a la plancha + brocoli al vapor Arroz integral + ensalada con nueces	Omega-3 + sulforafano

Merienda	Punado de arandanos + nueces de Brasil Yogur natural	Antocianinas + selenio
Cena	Crema de verduras con curcuma Pollo a la plancha + ensalada	Curcumina + cisteina

Muchos de estos alimentos (crucíferas, ajo, huevos, proteína de suero) son ricos en cisteína, el aminoácido clave para la producción de glutatión. Comer bien es la primera línea de defensa contra el estrés oxidativo.