

ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA Y HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Consejos para combatir, gestionar y reducir la inflamación



Vivo Sano



1. ¿QUÉ ES LA INFLAMACIÓN?

2. ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA INFLAMACIÓN CRÓNICA?

3. ¿CÓMO SABEMOS SI ESTAMOS INFLAMADOS? SÍNTOMAS DE LA INFLAMACIÓN CRÓNICA

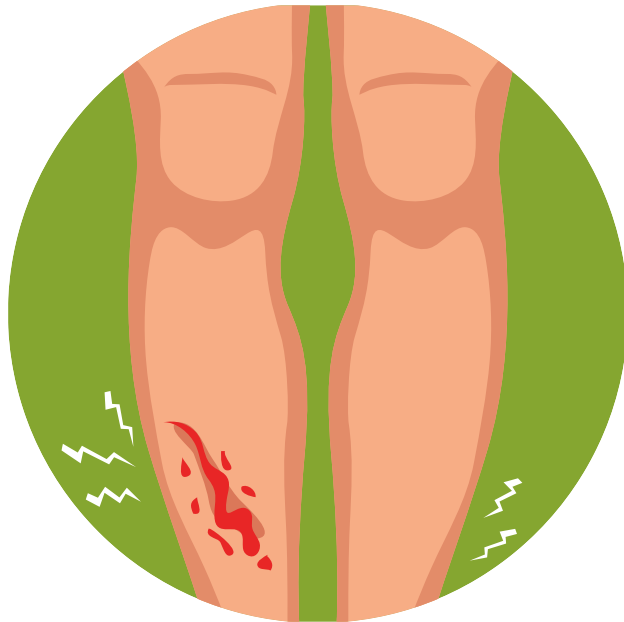
4. ¿QUÉ HACER PARA EVITAR LA INFLAMACIÓN CRÓNICA?

5. ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA

6. EJEMPLO DE MENÚ SEMANAL

1 / 1. ¿QUÉ ES LA INFLAMACIÓN? TIPOLOGÍA

La **INFLAMACIÓN AGUDA** es una respuesta fisiológica normal y necesaria, que permite a nuestro cuerpo reparar y sanar heridas o tejido dañado (un golpe o un corte, por ejemplo). Tiene un principio y un final.



La **INFLAMACIÓN CRÓNICA o DE BAJO GRADO** es un proceso complejo en el que la inflamación es constante y a largo plazo daña células, órganos y tejidos, favoreciendo la aparición de patologías graves.



2 / 2. ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA INFLAMACIÓN CRÓNICA?

MALA ALIMENTACIÓN a base de productos procesados, azúcares, harinas refinadas, aditivos, grasas hidrogenadas...

SUSTANCIAS TÓXICAS del ambiente, la ropa que vestimos, los productos cosméticos y de higiene que utilizamos o los alimentos, que están cargados de disruptores endocrinos.

ALCOHOL y TABACO.

ALÉRGENOS.

INFECCIONES PERSISTENTES que alteran nuestro sistema inmune.

MICROBIOTA DESEQUILIBRADA que pone en alerta a nuestro sistema inmune, elevando el riesgo de inflamación.

ESTRÉS y ANSIEDAD. Mala gestión de emociones.

ESTILO DE VIDA SEDENTARIO.

MALA CALIDAD DEL SUEÑO.

Estas causas de la inflamación crónica son “amenazas silenciosas”, porque, aunque no parecen serias, obligan a nuestro cuerpo a estar constantemente inflamado y están relacionadas con enfermedades más graves como:

- Dolencias cardíacas.
- Colesterol y tensión altos.
- Diabetes tipo 2.
- Desequilibrios hormonales.
- Enfermedades autoinmunes.
- Patologías digestivas: gastritis, colón irritable, colitis,...
- Trastornos neurodegenerativos: Alzheimer, Parkinson,...
- Cáncer.

3 / ¿CÓMO SABEMOS SI ESTAMOS INFLAMADOS?

Si sufres alguno de estos **síntomas**, probablemente estés inflamado:

CAMBIOS DE HUMOR FRECUENTES.

DIFICULTAD PARA REGULAR TU APETITO Y TU TEMPERATURA CORPORAL.

PROBLEMAS PARA CONCENTRARSE.

“NIEBLINA MENTAL”, que te hace estar más distraído de lo habitual.

CANSANCIO y FATIGA.

DOLORES EN LAS ARTICULACIONES.



4 / ¿QUÉ HACER PARA REDUCIR O EVITAR LA INFLAMACIÓN CRÓNICA?

Lo más importante es que te plantees **cambios de hábitos**, tales como:

REDUCIR TUS FUENTES DE ESTRÉS, identifica tus elementos estresores, pon límites y aprende a escuchar y gestionar tus emociones.

CAMBIAR TUS PRODUCTOS COSMÉTICOS Y DE HIGIENE por otros más naturales. Comienza poco a poco y siempre tiende a utilizar productos respetuosos con tu salud.

REGULAR TUS RITMOS CIRCADIANOS, establece una buena rutina de sueño: duérmete temprano, hazlo sin pantallas y, cuando te despiertes, en lugar de coger el móvil, exponte a la luz del sol.

PRACTICAR EJERCICIO DE FORMA REGULAR.

APOSTAR POR UNA ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA, saludable y nutritiva para sentirte fuerte, vital y con mucha energía.



5 / ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA

La **ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA** debe aportar todos los nutrientes, ser rica en fibra y en Omega 3 y 6 y, por eso, tenemos que comer más hortalizas, frutas y verduras, hidratos de carbono, proteínas y grasas saludables y condimentar con hierbas y especias.

Los platos deben contener:



Todo aderezado con hierbas y especias (cúrcuma, jengibre, salvia, tomillo, romero, orégano, clavo o canela).

1. VERDURAS y HORTALIZAS asadas, al vapor o salteadas y, especialmente, verduras de hoja verde como espinacas, berros, rúcula, canónigos o brócoli, porque son las que más propiedades tienen (calcio, hierro, ácido alfa lipoico, vitamina K,...).

2. HIDRATOS DE CARBONO DE TUBÉRCULOS (patata, boniato, zanahoria, calabaza, remolacha,...) y **FRUTAS** (frutos rojos -arándanos, frambuesas, moras, grosellas, cerezas o granada-, papaya, mango, kiwi, albaricoques, melocotón,...) y no tanto de cereales y legumbres.

Los cereales con gluten está demostrado que son inflamatorios. No es necesario eliminarlos al 100% si no somos celíacos, pero es conveniente reducir su consumo y optar por arroz integral, avena o trigo sarraceno. En el caso de las legumbres, mejor a remojo o germinadas.

3. GRASAS DE CALIDAD como el aceite de oliva, las aceitunas, el aguacate, las semillas y los frutos secos, que favorecen la absorción de vitaminas. Nos convienen, también, alimentos ricos en omega 3, propio de pescados azules pequeños como boquerones, sardinas, caballa, trucha y arenques.

4. PROTEÍNA DE CALIDAD, sobre todo, carne de pasto, aves, huevos ecológicos o camperos (los que tienen el número 0 ó 1), legumbres y pescado o marisco.

5 / ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA

CONSEJOS EXTRA

- Evita alimentos proinflamatorios.
- No consumas productos procesados cargados de aditivos, harinas refinadas, grasas hidrogenadas y azúcar.
- Asegura una buena hidratación y bebe entre seis y ocho vasos de agua al día, incluidas infusiones de menta, diente de león, hinojo, cola de caballo o anís.
- Cena ligero y pronto, así dormirás mejor.
- Toma productos probióticos: yogur natural, kéfir de cabra u oveja, kombucha o chucrut.



6 / EJEMPLO DE MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogur de cabra o coco con frutos rojos y mix de frutos secos con canela. + Infusión de jengibre y limón.	Tostadas SG con aguacate y jamón ibérico/ sardinas en aceite de oliva. + Fresas. + Cúrcuma latte.	Huevos revueltos con champiñones y tomates. + Caqui. + Infusión.	Yogur de cabra o coco con frutos rojos y mix de frutos secos con canela. + Infusión de jengibre y limón.	Tostadas SG con aguacate y jamón ibérico/ sardinas en aceite de oliva. + Fresas. + Cúrcuma latte.	Huevo revuelto con espinacas y aguacate. + Fresas. + Infusión de jengibre con limón.	Pancakes de almendra con manzana asada, frutos secos y canela. + Cúrcuma latte.
COMIDA	Parrillada de espárragos verdes y tomates. + Caballa a la plancha.	Berenjenas rellenas con quinoa, berenjena, almendras y cebolla.	Ensalada de pollo asado/ sardinas en aceite, manzana, mezclum, zanahoria rallada, tomates cherry, aguacate y semillas.	Brócoli con anacardos y aliño de tahín. + Huevos a la plancha. + Tomate fresco aliñado.	Calabaza y boniato al horno con romero. + Salteado de verduras y tiras de ternera especiadas con orégano, sal y pimienta.	Ensalada verde con tomates cherry, uvas y nueces. + Solomillo de cerdo con manzana y patatas al horno.	Pasta SG con verduritas salteadas y hierbas aromáticas.
CENA	Crema de judías verdes y espinacas con cúrcuma y jengibre. + Tortilla de puerros y champiñones.	Muslo de pollo al horno con coles de Bruselas.	Huevos revueltos con salteado de espinacas, acelgas, pasas y nueces.	Crema de judías verdes y espinacas con cúrcuma y jengibre. + Trucha al horno con ralladura de jengibre y un chorrito de naranja y almendras troceadas.	Crema de zanahoria y chirivía con comino. + Lenguado y guisantes al vapor con limón y menta.	Pizza de brócoli con tomate y verduras (calabacín, espárragos, champiñones y espinacas).	Crema de zanahoria y chirivía con comino. + Gambitas y alcachofas salteadas con ajo y perejil.

Opciones de snacks: compota de manzana, canela y nueces o pudín de chía de bebida de almendras con mango, almendras y coco.

**Estar bien,
sentirte bien.**



www.vivosano.org



Vivo Sano