

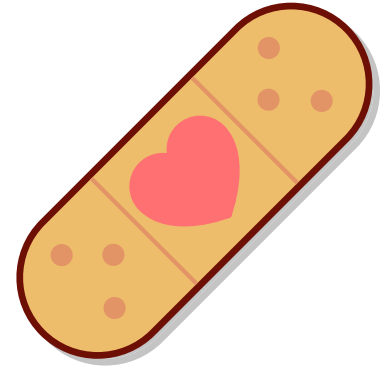
La Dieta Antiinflamatoria

HOJA DE CONSEJOS PARA EL ALMACÉN DE ALIMENTOS

La inflamación es la forma natural del cuerpo para protegerse a sí mismo durante la respuesta a una herida o al ser expuesto a sustancias dañinas. Esto puede ayudar cuando, por ejemplo, su piel esta sanando de una cortada. Sin embargo, la inflamación puede ser dañina cuando sigue desarrollándose o es crónica.

La información crónica puede causar daño a las células saludables del cuerpo y puede contribuir a enfermedades y condiciones de inmunodeficiencia, como artritis reumatoidea y la infección de piel, al igual que el cáncer, la diabetes, enfermedades del corazón, y la enfermedad de Alzheimer.

Algunas comidas pueden reducir la inflamación, pero no está muy claro que tan seguido y cuanto se necesita para este beneficio. Las investigaciones actuales abogan por una dieta balanceada en general para proveerle una buena nutrición al cuerpo, para ayudar a estimular al sistema inmunológico, y para reducir el estrés inflamatorio.



Comidas que Consumir para Mantener una Dieta Balanceada

- » Añada **frutas y verduras más coloridas**: especialmente frutos del bosque, cerezas, y verduras de hojas verdes.
- » Remplace los granos refinados con **más opciones de granos integrales** como el arroz integral, negro, o silvestre, avena o cebada, y pan integral.
- » Coma **más proteínas basadas en plantas**: los frijoles y las lentejas, al igual que las nueces, las semillas, y los productos de soya, como el tofu y la leche de soya.
- » Que no se le olviden **las grasas saludables para el corazón** de los aguacates, las nueces, algunos aceites vegetales, el pescado, y los mariscos.

En que Fijarse en las Etiquetas de las Listas de Ingredientes

- » Elija la fruta fresca o frutas empacadas en **100% de jugo**.
- » Elija **verduras sin sal añadida** (frescas, congeladas, o enlatadas).
- » Elija **alimentos enlatados y congelados sin sal añadida** (o bajos en sodio).
- » **Pescado enlatado** (atún o salmón)
- » Limite los alimentos muy procesados hechos con **aceites hidrogenados o hidrogenados parcialmente** (se pueden encontrar en botanas de galletas saladas y totopos).
- » Limite los **azúcares añadidos** (se pueden encontrar en frutas empacadas en jarabe, cereales azucarados, y productos horneados).

