

CÓMO COMBATIR LA INFLAMACIÓN CON ALIMENTOS

Alimentos

ANTIINFLAMATORIOS QUE DEBE CONSIDERAR INCLUIR EN SU MENÚ:

HIERBAS Y ESPECIAS

Muchos contienen antioxidantes beneficiosos. Por ejemplo, la cúrcuma contiene curcumina, un fitoquímico que, según se ha demostrado, reduce la inflamación al inhibir mediadores, como las citocinas.

FRUTOS SECOS

Ciertos estudios han demostrado que existe una asociación entre un mayor consumo de frutos secos y una reducción de los biomarcadores inflamatorios, como la proteína C reactiva (PCR).

TÉ VERDE

Posee propiedades antiinflamatorias que ofrecen protección contra las enfermedades cardiovasculares.

VEGETALES DE HOJAS VERDES

Tienen alto contenido de magnesio, un mineral que ha demostrado tener una relación inversa con la inflamación.

PESCADO

Los pescados grasos, como el salmón, la trucha y la caballa, son más ricos en ácidos grasos omega-3, los cuales ha determinado que son cardioprotectores.

Proporcionado por

navigate°



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Este boletín informativo/póster se suministra para fines informativos generales únicamente y no debe considerarse como asesoramiento médico, diagnóstico ni recomendaciones de tratamiento.

SU ACTIVIDAD DE BIENESTAR

LLEVE UN REGISTRO DE SALUD

Utilice una aplicación, una hoja de cálculo o un diario para registrar sus métricas de salud cardíaca.