

# 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

## 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.