

## Estilo de Vida Antiinflamatorio

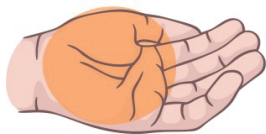
- No fumar
- Limitar el alcohol
- Ejercicio/Actividad
- Dormir
- Estrés
- Control del peso

## FUNDAMENTOS de la Dieta Antiinflamatoria

- Más alimentos de origen vegetal  
(¡Propóngase que sean la mitad de su plato en cada comida!)
- Alimentos con alto contenido de fibra y bajo índice glucémico
- Grasas saludables para el corazón
- Alimentos ricos en fitoquímicos
- Probióticos
- Hidratación

Alimento	Porciones por día	Lineamientos
Vegetales	3-4 TAZAS	"Coma el arcoíris": propóngase servir verduras de colores brillantes (repollo morado, zanahorias, etc.), incluyendo verduras de hojas verdes oscuras como la col rizada o la acelga.
Fruta	2-3 porciones	Porción = 1 fruta del tamaño de una pelota de tenis ... pudieran ser ½ banana o 1 taza de fruta en rodajas o bayas (fresas, cerezas, moras, etc.) de colores vistosos.
Frijoles	1-2 porciones* por día	Porción = ½ taza El frijol adzuki, frijol rojo y el garbanzo son opciones especialmente buenas.
Granos enteros	3-5 porciones por día	La porción es ½ taza cocida. Incluye arroz integral, arroz basmati, arroz salvaje, trigo sarraceno, cebada, quinoa, avena cortada (con acero).
Pescado	2-6 porciones a la semana	La porción es de 4 onzas cocidas. El arenque o las sardinas enlatadas o el salmón rojo son buenas opciones.
Grasas	5-7 porciones por día	Porción = 1 cucharadita de aceite, 10 nueces, 1 cucharada de semillas, 1/8 de un aguacate.
Proteína animal (carne, pollo, etc.)	Limítese a 1-2 porciones por semana	Porción = 3 onzas cocidas. Esto incluye huevos, queso, carnes rojas y aves.
Hierbas y Especies	Ilimitadas - ¡úselas sin restricciones todos los días!	Buenas alternativas incluyen cúrcuma, curry en polvo (que contiene cúrcuma), jengibre, ajo, chiles, albahaca, canela, romero y tomillo.
Probioticos	No hay una cantidad predefinida...intente comer un poco todos los días	Buenas fuentes alimenticias son el kimchi, chucrut (sauerkraut), miso and tempeh.

## Portions:



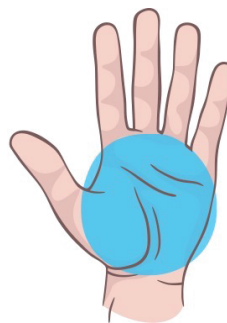
Frutas



Grasas  
(Buenas)



Vegetales  
/ Carbohidratos

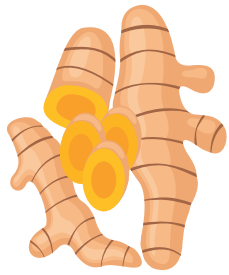


Proteína

## Alimentos a Evitar:

- Carbohidratos refinados (por ejemplo: arroz blanco, pan blanco, pasta)
- Grasas y aceites procesados (por ejemplo: margarina, aceite de soja, aceite de girasol, aceite de maíz)
- Alimentos procesados (por ejemplo: papas fritas, galletas saladas, galletas (dulces), pasteles (panes dulces)
- Jarabe de maíz con alta fructosa
- Intente reducir el azúcar





# CÚRCUMA



La cúrcuma es la especia que le da al curry su color amarillo y se ha utilizado en la India durante miles de años como especia y hierba medicinal. Tradicionalmente, en la comida india se sirve a menudo en combinación con pimienta negra, jengibre y mantequilla clarificada (también llamada ghee o gui) o carne, queso o yogur. Ha sido ampliamente estudiado y concluido que contiene muchos compuestos beneficiosos llamados curcuminoides, el principal ingrediente activo es la curcumina. Tiene poderosos efectos antiinflamatorios y es un antioxidante muy fuerte. Sin embargo, sólo alrededor del 3% de la especia de cúrcuma es curcumina. Cocinar con la raíz cruda o usar la especia en un té o curry dará algo de los beneficios de la curcumina para la salud, pero para obtener la totalidad de los mismos, deberá comer mucho, ya que la mayoría de los estudios usan 1 gramo de curcumina extraída o más.

Por lo tanto, para obtener todos los beneficios, debe tomar un suplemento nutricional que contenga al menos 1000 mg de curcumina al 95% 2 a 3 veces al día. La curcumina no se absorbe bien en el torrente sanguíneo, así que le recomendamos que busque un suplemento que contenga piperina (un componente de la pimienta negra) ya que mejora la absorción de la curcumina en un 2,000%. La curcumina también es soluble en grasa, por lo que es una buena idea consumirla con una comida grasosa.

Es mejor tomar suplementos nutricionales como este en forma regular durante un período de tiempo. A medida que el nivel de curcumina se acumule en su sistema, podrá esperar comenzar a sentir efectos beneficiosos en unas 4-8 semanas, dependiendo de su condición y masa corporal.

## Antecedentes científicos

Como antioxidante, la curcumina potencia los procesos antiinflamatorios de nuestro propio cuerpo que previenen el daño a las células y tejidos. Los científicos ahora creen que la inflamación crónica de bajo nivel juega un papel importante en casi todas las enfermedades occidentales crónicas. Esto incluye enfermedades cardíacas, cáncer, síndrome metabólico, artritis, Alzheimer y diversas afecciones degenerativas. Neuro y cardioprotector [La curcumina ayuda a combatir la inflamación crónica y puede ayudar a la depresión, la demencia, las enfermedades cardíacas y el sistema circulatorio]. La curcumina puede cruzar la barrera hematoencefálica y se ha demostrado que conduce a varias mejoras en el proceso patológico de la enfermedad del Alzheimer, incluida la eliminación de los ovillos (nudos) de proteínas llamados placas amiloides que son un sello distintivo de la demencia.

La curcumina aumenta los niveles de la hormona cerebral BDNF, que aumenta el crecimiento de nuevas neuronas y combate varios procesos degenerativos en el cerebro. También hay estudios que muestran que la curcumina puede estimular los neurotransmisores serotonina y dopamina.

# Nutrición para Reducir el Dolor: Una Dieta Antiinflamatoria

## RECURSOS :

### Ayuda para los trastornos alimentarios

<https://www.nationaleatingdisorders.org/neda-espanol>

### Artículos y sitios web basados en alimentos

#### **Español**

<https://www.myplate.gov/resources/myplate-spanish>

#### **Inglés**

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/fill-up-on-phytochemicals>

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/foods-that-fight-inflammation>

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/how-to-get-more-probiotics>

[https://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/handout\\_ai\\_diet\\_patient.pdf](https://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/handout_ai_diet_patient.pdf)

<https://www.drweil.com/diet-nutrition/nutrition/confused-by-the-glycemic-index/>

<https://www.drweil.com/health-wellness/balanced-living/healthy-home/water-the-essential-nutrient/>

<https://www.drweil.com/diet-nutrition/anti-inflammatory-diet-pyramid/dr-weils-anti-inflammatory-diet/>

<https://health.clevelandclinic.org/5-foods-that-can-cause-inflammation>

<https://www.forksoverknives.com/recipes/>

#### **Libros**

Hágase Cargo De Su Dolor Crónico: Lo Último en Investigaciones, Herramientas Innovadoras, y Tratamientos Alternativos para Sentirse Mejor Por Pete Abaci

Saber comer: 64 reglas basicas para aprender a comer bien Por Michael Pollan

La Dieta Antiinflamatoria: Restaura tu sistema inmunológico y pierde peso venciendo los síntomas de la inflamación comiendo tus alimentos favoritos todos los días by Alexander Phenix

#### **Vídeos**

<https://youtu.be/yxkFrqJpqqMl>

<https://www.youtube.com/watch?v=dHafUBv5DN8>

<https://youtu.be/18vGSGcHoLY>

<https://youtu.be/x4i5ksCXfCE>

Consumir o no productos ecológicos es una elección personal, estas guías pueden ayudar mostrando qué frutas y verduras tienen el mayor y menor contenido en pesticidas

#### **Docena sucia y Quince limpios**

<https://www.ewg.org/foodnews/dirty-dozen.php>

<https://www.ewg.org/foodnews/clean-fifteen.php>

#### **Rompa su hábito del azúcar**

[https://www.youtube.com/watch?v=UyoysEgln78&ab\\_channel=Dr.TraceyMarks](https://www.youtube.com/watch?v=UyoysEgln78&ab_channel=Dr.TraceyMarks) [https://www.youtube.com/watch?v=BWGI3TIO00A&ab\\_channel=ClevelandClinic](https://www.youtube.com/watch?v=BWGI3TIO00A&ab_channel=ClevelandClinic)