

¿Qué es la inflamación?

La inflamación es la respuesta inmunitaria del cuerpo a lesiones o infecciones. Las infecciones, heridas y cualquier daño al tejido no serían capaces de sanar sin una respuesta inflamatoria. Hay 2 tipos de inflamación:

Inflamación aguda: Esta es una respuesta normal y de corta duración del cuerpo a lesiones, irritación o infección. Suele durar de minutos a días.

Inflamación crónica: Persiste durante semanas, meses o años. Esta es una respuesta del cuerpo a uno o más factores, incluyendo la exposición a toxinas ambientales, una infección bacteriana o viral, mala nutrición, estrés, y procesos relacionados con el envejecimiento.



Control del Dolor
 682-885-7246
 1500 Cooper Street
 Fort Worth, Texas



Muchos alimentos pueden aumentar o disminuir la inflamación en todo el cuerpo.

Alimentos que aumentan la inflamación: Estos alimentos son generalmente no saludables y aumentan el riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades crónicas.

Alimentos que disminuyen la inflamación: Los llamamos alimentos anti-inflamatorios. ¡También disminuyen el riesgo de enfermedades crónicas!

La inflamación puede ayudar o herir el cuerpo

Comer más de estos alimentos buenos y anti-inflamatorios

Grasas omega-3	Salmón, nueces, linaza, semillas de chía, aceite de oliva, huevos.
Antioxidantes	Variedad de frutas, verduras, frijoles, frutos secos crudos/semillas, hiervas y especias. Especialmente tomates, verduras de hoja verde, bayas, salvia, jengibre, tomillo, pimentón.
Fibra	Frutas y verduras, frijoles, semillas de frutos secos. Granos enteros como avena/cebada/arroz integral/quinua/pasta de trigo integral, frijoles.
Especias	Jengibre, cúrcuma, canela, nuez moscada, ajo, orégano, cayena, romero, menta y albahaca.
Polifenoles	Frutas, verduras, chocolate negro, aceite de oliva, té, café.
Probióticos	Yogur, kéfir, suplementos.
Zinc:	Frijoles al horno, pollo, yogur, garbanzos, queso suizo, anacardos, avena, suplementos.

Evite estos alimentos que pueden aumentar la inflamación

Grasa transgénica	Frituras como rosquillas o donuts, papas fritas, pollo frito. Botanas como papas fritas y palomitas de maíz de microondas con mantequilla. Productos horneados como galletas, pastel y tarta. Masa refrigerada como galletas enlatadas, rollos de canela y masas de pizza, margarina y algunas cremas de café sin lácteos.
Grasas omega-6	Margarina, aceite de soja, manteca vegetal, manteca de cerdo, aceite de cártamo
Carbohidratos refinados	Pan blanco, pasta blanca, pasteles, papas fritas (papitas)
Soda/gaseosas y otras bebidas azucaradas	Limonada, Gatorade, bebidas de café endulzadas, té dulce, jugos, etc.
Carne roja y carnes procesadas	Hamburguesas, salchichas (hot dogs), salchichón, carnes procesadas.

Si usted es intolerante a la lactosa: Eliminar los lácteos puede disminuir la inflamación. Usted puede beneficiarse de la eliminación solamente de la leche o puede beneficiarse de la eliminación de todos los productos lácteos, dependiendo de la gravedad.

Estas instrucciones son sólo pautas generales. Sus proveedores de atención médica pueden darle instrucciones especiales. Por favor hableles a sus proveedores de atención médica si tiene cualquier pregunta o preocupación