

# Alimentos Antiinflamatorios

Cuando te tuerces el tobillo, se hincha. Cuando te cortas el dedo, se enrojece y duele. A esto se le llama inflamación. La inflamación puede ser algo bueno porque es la forma en que el cuerpo repara una lesión.

Pero la inflamación puede ser un problema cuando no desaparece. A esto se le llama inflamación crónica. La inflamación crónica puede causar acidez, dolor de estomago, presión en los senos nasales, dolores de cabeza, acné, pérdida de cabello, aumento de peso e incluso cáncer.

## Puede tener inflamación crónica por:

- Comer muchos alimentos azucarados, procesados, y grasosos
- Beber muchas bebidas azucaradas
- Estrés
- Contaminación
- Sensibilidades o alergias a los alimentos
- No hacer suficiente ejercicio
- Problemas de sueños

## Para reducir inflamación, trate de comer alimentos como:



### Frutas

Fresas, arándanos, cerezas, y naranjas



### Vegetales

Brócoli, col rizada, coles, espinaca, tomates, y pimientos

### Pescado grasoso

Salmon, caballa, atún, y sardinas



### Especias

Cúrcuma, jengibre, y canela



**Te verde**  
(sin azúcar)



**Aceite de oliva**

Hable con su nutricionista de CHN si tiene mas preguntas!