



## Dieta antiinflamatoria



### Descripción general

Si usted tiene una enfermedad relacionada con la inflamación, cambiar su dieta puede ser de ayuda. Esto se debe a que algunos alimentos desencadenan la inflamación, y otros la combaten. Por lo tanto, si sabe qué alimentos comer y cuáles evitar, usted puede reducir su riesgo de enfermedad.

### Cosas que debe evitar

Para empezar, aprendamos acerca de las cosas que usted debe limitar o evitar. Será conveniente que se aleje de los carbohidratos refinados. Estos se encuentran en cosas como los panes blancos y los pasteles. Evite las carnes rojas y las carnes procesadas. No coma alimentos fritos y no utilice margarina, manteca o grasa de cerdo. Y no beba gaseosas y otras bebidas endulzadas.

### Alimentos que puede comer

Ahora, veamos algunas cosas que debería comer. Querrá asegurarse de comer muchas verduras de hoja verde, tomates y pescados grasos. Pruebe el salmón, el atún, la caballa y las sardinas. El aceite de oliva es bueno para usted. También lo son las almendras y las nueces. Y, por último, incluya frutas en su dieta. Las fresas, los arándanos, las cerezas y las naranjas son buenas opciones.

### Conclusión

Hable con su médico para obtener más consejos acerca de cómo combatir la inflamación en forma exitosa.

