



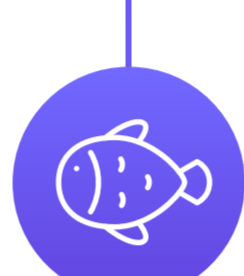
**PARA EVITAR O REDUCIR LA INFLAMACIÓN EN EL CUERPO CAUSADA POR LA INGESTA DE ALIMENTOS, PUEDES SEGUIR UNA DIETA ANTIINFLAMATORIA Y ADOPTAR HÁBITOS SALUDABLES.**

## **AQUÍ HAY ALGUNAS RECOMENDACIONES:**



### **DIETA RICA EN ANTIOXIDANTES**

Los antioxidantes presentes en frutas y verduras pueden ayudar a neutralizar los radicales libres y reducir la inflamación en el cuerpo. Incorpora una amplia variedad de frutas y verduras de colores brillantes en tu dieta diaria.



### **CONSUMO DE GRASAS SALUDABLES**

Opta por grasas saludables como las encontradas en aguacates, nueces, semillas, aceite de oliva y pescados grasos como el salmón, que son ricos en ácidos grasos omega-3 con propiedades antiinflamatorias.



### **REDUCE EL CONSUMO DE GRASAS SATURADAS Y TRANS**

Limita los alimentos procesados, fritos y ricos en grasas saturadas y trans, ya que pueden aumentar la inflamación.

### **INCORPORA PROTEÍNAS MAGRAS**

Elige proteínas magras como pollo, pavo, pescado, legumbres y productos lácteos bajos en grasa en lugar de carnes rojas procesadas y grasas.



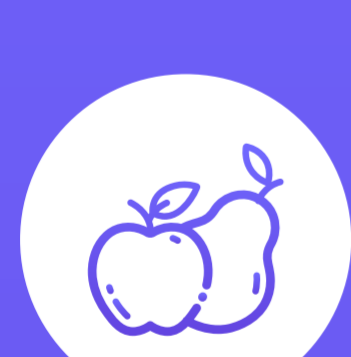
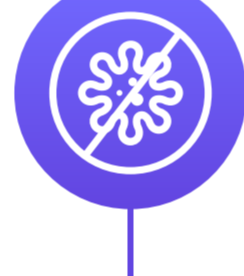
### **EVITA ALIMENTOS PROCESADOS Y AZÚCARES AÑADIDOS**

Reduce el consumo de alimentos altamente procesados y aquellos con alto contenido de azúcares añadidos, ya que pueden aumentar la inflamación.



### **ALÉJATE DE LOS ALIMENTOS ALERGÉNICOS**

Si tienes alergias o intolerancias alimentarias conocidas, evita esos alimentos, ya que pueden desencadenar una respuesta inflamatoria en el cuerpo, de ser posible alimentos sin gluten.



### **CONSUME ALIMENTOS RICOS EN FIBRA**

Las fibras dietéticas, como las que se encuentran en granos integrales, frutas, verduras y legumbres, pueden ayudar a mantener un sistema digestivo saludable y reducir la inflamación.



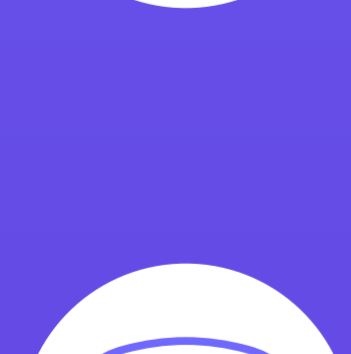
### **BEBE SUFICIENTE AGUA**

Mantente bien hidratado, ya que la deshidratación puede contribuir a la inflamación.



### **LIMITA EL CONSUMO DE ALCOHOL**

El consumo excesivo de alcohol puede aumentar la inflamación en el cuerpo, así que modéralo o evítalo.



### **MANTÉN UN PESO SALUDABLE**

El exceso de peso puede aumentar la inflamación, así que adopta un estilo de vida activo y equilibrado para mantener un peso saludable.

## **RECUERDA**

Cada persona puede reaccionar de manera diferente a ciertos alimentos, por lo que es esencial prestar atención a cómo te sientes después de comer ciertos alimentos y ajustar tu dieta en consecuencia.

Si tienes alguna condición de salud específica o preocupaciones médicas, es recomendable consultar a un profesional de la salud o a un dietista para obtener recomendaciones personalizadas.