

# Los 15 mejores alimentos antiinflamatorios



Lo que comes juega un papel muy importante en la prevención y la lucha contra la inflamación crónica.

Algunas señales de inflamación son: estreñimiento, hinchazón, síndrome de intestino irritable y dolor en las articulaciones.

Estos 15 ingredientes y alimentos te permitirán combatir los radicales libres y prevenir la inflamación.



1

## Caldo de huesos

Está repleto de minerales que estimulan el cuerpo, incluidos calcio, magnesio y fósforo, así como glucosamina, que protege las articulaciones y fortalece los huesos.

Este alimento antiinflamatorio también podría ayudar a verte y sentirte más joven porque está cargado de colágeno, una proteína corporal natural que mantiene la piel tersa y firme.

El colágeno es crucial para la salud en general, ya que constituye casi un tercio de todas las proteínas del cuerpo. Compone nuestros ligamentos, tendones, huesos y mucho más, el colágeno es el “pegamento” que nos mantiene unidos.

Así que bebe una taza caliente de caldo de huesos por la mañana o utilízalo como base de sopa para cocinar tus cereales favoritos, como la quinoa o el arroz. Si no tienes tiempo o los medios para hacerlo, prueba una versión en polvo.



# 2 Ajo

Además de sus propiedades antibacterianas, antivirales y antioxidantes, el ajo contiene un compuesto sulfúrico llamado alicina, que tiene un efecto antiinflamatorio.

Es muy fácil agregar ajo a casi cualquier receta que cocines (verduras, sopas, carne) y cuanto más fino lo cortes, más alicina se libera.



# 3 Canela

Si necesitas otra razón para espolvorear canela sobre el café con leche por la mañana o al tazón de cereal, te daremos tres más:

se ha demostrado que esta deliciosa especia ayuda a reducir y equilibrar el azúcar en la sangre, mejora la memoria y alivia los cólicos menstruales y reduce las náuseas asociadas.

Su alta concentración de compuestos antiinflamatorios y antioxidantes protege al organismo del estrés oxidativo, combate infecciones y repara daños en los tejidos.



# 4 Jengibre

Es uno de los mejores alimentos que controlan la inflamación al detener la producción de citocinas, proteínas del cuerpo que desencadenan la inflamación crónica.

También se ha promocionado durante mucho tiempo como un remedio para el malestar estomacal y las náuseas generales, y las investigaciones muestran que regula los niveles de azúcar en la sangre.



# 5

## Pescados grasos

Investigaciones muestran que los ácidos grasos omega-3 en pescados como el salmón, el atún y el arenque disminuyen significativamente las concentraciones séricas de inflamación, además de mejorar la salud del cerebro y corazón.

El pescado graso también es rico en vitaminas B, que son clave para que el cuerpo convierta los alimentos en energía y repare su ADN. Para cosechar los beneficios de los omega-3, trata de comer 90 g de pescado graso dos veces por semana.



# 6 Cúrcuma

Esta especia, que es parte de la familia del jengibre y se usa en la cocina india, es un potente antiinflamatorio, su color amarillo brillante se debe es a la curcumina que contiene.

Este componente ha sido el foco de una intensa investigación debido a su potencial para evitar enfermedades crónicas como el cáncer, las enfermedades cardíacas, la artritis y la enfermedad de Alzheimer.

La combinación de cúrcuma con pimienta cayena aumenta la biodisponibilidad de la curcumina. Si los platillos tradicionales de cúrcuma no son de tu agrado, intenta incorporar la especia en tus recetas favoritas, es más fácil de lo que piensas.



7

## Verduras de hoja verde

**Las verduras de hojas verdes como la col rizada, espinacas, acelgas, coles y la arúgula son ricas en antioxidantes (que restauran la salud celular) y en flavonoides antiinflamatorios.**

**Proporcionan una dosis concentrada de vitaminas importantes como A, C y K, y de minerales clave, incluido el potasio. La acelga, en particular, está repleta de antioxidantes que protegen el cerebro contra el estrés oxidativo causado por el daño de los radicales libres. Como regla general, cuanto más oscuro es su color, más nutritivas son las verduras.**

# 8

## Brócoli

Además de tener un alto contenido de minerales como el potasio y el magnesio, contiene antioxidantes que lo convierten en uno de los mejores alimentos antiinflamatorios.

Contiene sulforafano, un compuesto que se encuentra en las verduras crucíferas y que reduce el riesgo de desarrollar cáncer. Pruébalo en sopa, pesto, ensalada de col, salteado, ensalada, la lista es interminable.



# 9

## Aceite de coco

Ha sido mencionado durante mucho tiempo por sus amplios beneficios medicinales y de belleza.

El único tipo de ácidos grasos que se encuentran en los cocos se metaboliza más fácilmente en el cuerpo que las grasas de otros aceites, lo que podría ayudar a perder peso.

El aceite de coco también contiene ácido láurico que, cuando se digiere, combate las bacterias dañinas. Sin embargo, este aceite tiene grasas saturadas que pueden elevar el LDL (“colesterol malo”), así que asegúrate de usarlo con moderación.



# 10

## Bayas- Frutos rojos

**Todas las bayas, incluidas las frambuesas, las moras y los arándanos, tienen un alto contenido de antioxidantes llamados flavonoides.**

**Los flavonoides contribuyen a los efectos antiinflamatorios al reducir el daño de los radicales libres a las células. Se ha demostrado que los antioxidantes de las bayas de color oscuro ayudan a combatir el cáncer, retardan el deterioro cognitivo y reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.**

**En pocas palabras, realmente no hay razón para no intentar aumentar su consumo. Para obtener todos sus beneficios para la salud es recomendable consumir una taza de bayas al día.**

# 11

## Semillas de chía

Estas semillas son pequeñas pero poderosas. Con una buena proporción de ácidos grasos omega-3 y omega-6, y un alto contenido de fibra y proteínas, las semillas de chía revierten la inflamación, regulan el colesterol y disminuyen la presión arterial.

Es realmente fácil incorporarlas para la salud del corazón, en tus comidas favoritas: pruébalas en batidos, ensaladas, panqueques, granola, pudín y más.



# 12 Moringa

Un superalimento proveniente de árboles que crecen en África occidental, India y América del Sur; es útil para las personas con diabetes debido a que regula los niveles de glucosa.



# 13 Betabel

Tiene un alto contenido de vitaminas y minerales y un aminoácido llamado betaína, que protege el cuerpo de factores ambientales estresantes.

Se ha demostrado que los fitonutrientes que posee, le dan su color brillante y tienen propiedades para combatir el cáncer. Estudios muestran que beber jugo de esta verdura aumenta el flujo sanguíneo al cerebro.



# 14

## Aceite de oliva

Contiene antioxidantes conocidos como polifenoles, que controlan la inflamación.

La investigación ha encontrado que el aceite de oliva extra virgen (AOVE, el aceite de oliva de la más alta calidad) revierte la inflamación relacionada con la edad.

Es por otra parte, buena fuente de vitamina E y naturalmente no contiene colesterol, sodio ni carbohidratos. Añádelo sobre tu ensalada y de preferencia utilízalo en frío.



# 15 Nueces

Las almendras y las nueces, entre otros frutos secos, tienen un alto contenido de ácidos grasos omega-3, que son esenciales para mantener la salud de los ojos y el cerebro.

Dado que los frutos secos están cargados de fibra y proteínas, pueden hacerte sentir más lleno, por lo que también podrían ser una buena herramienta para perder peso.

¡Agrégalos a tu dieta y disfruta de sus beneficios!

Fuentes:

Dancer Rebecca. The best anti-inflammatory foods. Live Naturally. 6 julio 2021. p. 74-81