

ALIMENTOS QUE INFLAMAN

COMIDA PROCESADA

- Pastas y sopas precocinadas
 - Galletas
- Snacks empaquetados (papas)
 - Pan empaquetado
 - Donas
 - Enlatados
 - Aderezos comerciales

BEBIDAS ULTRAPROCESADAS

- Refresco
- Jugo de frutas
- Agua saborizada
- Leche con sabor
- Bebidas con azúcar preañadida

COMIDA ULTRAPROCESADA

- Pizza de cadena o congeladas
- Hamburguesas de cadena o congeladas
- Cereales endulzados
- Embutidos comerciales
 - Nugets
- Carnes procesadas o congeladas
- Edulcorantes artificiales

BEBIDAS ALCOHÓLICAS QUE INFLAMAN

- Tequila
- Mezcal
- Ron
- Vodka
- Whisky
- Ginebra
- Vino
- Cerveza

ALIMENTOS QUE REDUCEN LA INFLAMACIÓN

Pescados azules · Aceite de oliva · Frutas · Verduras
Probióticos (yogur, miso, etc) · Vegetales de hoja verde
Frutos secos · Frutos rojos · Semillas de lino y chía