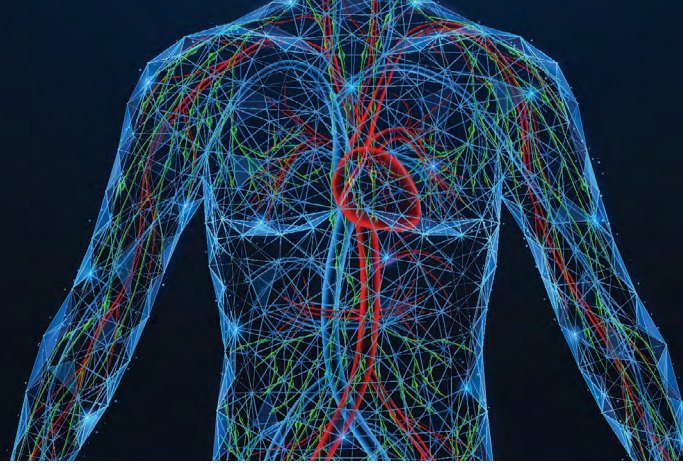


Nutrición para la INFLAMACIÓN

Comprendiendo las vitaminas y minerales que favorecen una respuesta inflamatoria saludable



Beneficios de Vitaminas y Minerales para la Inflamación

Vitamina D

Actividad de las Células Inmunes

Los micronutrientes influyen en el tipo de células inmunes presentes, reduciendo así las actividades proinflamatorias.

Vitamina D
Vitamina E

Mensajeros Químicos

Los micronutrientes reducen los niveles de compuestos proinflamatorios.

Vitamina D
Vitamina E

Enzimas

Los micronutrientes reducen la actividad de enzimas proinflamatorias.

Omega-3s

Mediadores de la Inflamación

Los nutrientes se convierten en compuestos con propiedades antiinflamatorias.

Vitaminas C y E
Selenio
Zinc

Antioxidantes

Los micronutrientes protegen las células del daño oxidativo.

Magnesio
Vitaminas B₆, C, y D
Omega-3s

Biomarcadores de la Inflamación

La baja ingesta o bajo estado de nutrientes se asocia con un nivel elevado de Proteína C reactiva (PCR), un marcador de inflamación sistémica.

LA INFLAMACIÓN ES

la respuesta protectora natural del cuerpo ante lesiones e infecciones y se caracteriza por el enrojecimiento, calor, hinchazón, y dolor. Si bien esta respuesta es importante para la curación, la inflamación persistente puede dañar las células y los tejidos y se asocia con muchas enfermedades crónicas.

OTROS FACTORES QUE AFECTAN LA INFLAMACIÓN:

- Tabaquismo
- Actividad Física
- Consumo de Alcohol
- Obesidad
- Niveles Altos de Glucosa en la Sangre
- Multivitamínico Diario



Oregon State University
Linus Pauling Institute

— LOS TOP 10 ALIMENTOS PARA — **REDUCIR LA INFLAMACIÓN**



1. Salmón y Atún

- Vitaminas B₆, D, y E
- Selenio
- Ácidos Grasos Omega-3



2. Linaza

- Vitamina E
- Magnesio
- Ácidos Grasos Omega-3



3. Nueces

- Vitamina E
- Magnesio
- Ácidos Grasos Omega-3



4. Aceite de Canola

- Vitamina E
- Ácidos Grasos Omega-3



5. Aguacates

- Vitaminas B₆, C, y E
- Magnesio



6. Pimientos Morrones

- Vitamina C



7. Tomates

- Vitamina C



8. Brócoli

- Vitamina C
- Magnesio



9. Ajo

- Vitamina C
- Selenio
- Zinc



10. Garbanzos

- Magnesio

Muchos de los alimentos enumerados también son fuentes de fibras y fitoquímicos; una mayor ingesta de fibra y fitoquímicos se asocia con una menor inflamación.

Un Multivitamínico Diario



El Instituto Linus Pauling recomienda que todos los adultos tomen un multivitamínico diario para complementar una dieta saludable.

Esto es especialmente importante para los adultos mayores de 50 años.

¿Cómo influye la nutrición en la salud?

Para obtener más información sobre este y otros temas de salud, consulte el Proyecto Top 10 en línea:

lpi.pub/ProyectoTop10



lpi.oregonstate.edu/mic/health-disease/inflammation