

# LISTA DE ALIMENTOS ANTIINFLAMATORIOS

Tu guía visual para una compra saludable y consciente — Método 80/20

Esta lista está diseñada para que puedas imprimirla, pegarla en la nevera o llevarla contigo al supermercado. Priorizar estos alimentos de forma diaria te ayudará a reducir la hinchazón, mejorar tus digestiones y recuperar tu energía natural.

## 1. Verduras y Hortalizas

Alimento	Beneficio Clave para tu Cuerpo
<b>Brócoli y crucíferas</b>	Contienen compuestos esenciales que ayudan al hígado a limpiar toxinas y frenar la inflamación.
<b>Espinacas y hojas verdes</b>	Cargadas de antioxidantes y nutrientes que protegen tus células frente al desgaste diario.
<b>Ajo y Cebolla</b>	Actúan como un escudo natural para tus defensas y cuidan la salud de tu corazón.
<b>Zanahorias y calabaza</b>	Cuidan de tus mucosas, de la salud de tu piel y calman el sistema digestivo.

## 2. Frutas de Alta Densidad

Alimento	Beneficio Clave para tu Cuerpo
<b>Arándanos y frutos rojos</b>	Son las joyas de la corona contra el envejecimiento celular y cuidan tu salud cerebral.
<b>Aguacate</b>	Aporta grasas saludables que calman la inflamación de los tejidos y dan mucha saciedad.
<b>Limón y naranjas</b>	Su alta dosis de vitamina C ayuda a reparar tejidos y refuerza por completo el sistema inmune.
<b>Manzanas</b>	Ricas en fibra especial que sirve de alimento directo para las bacterias buenas de tu intestino.

### 3. Grasas Saludables y Pescados

Alimento	Beneficio Clave para tu Cuerpo
<b>Aceite de oliva virgen extra</b>	El auténtico oro líquido. Contiene compuestos que actúan de forma similar a un calmante natural.
<b>Salmón y pescado azul</b>	La fuente principal de Omega-3, una grasa imprescindible para desinflamar el organismo.
<b>Nueces y almendras</b>	Protegen tu cerebro, mejoran la concentración y cuidan la salud de tus arterias.
<b>Semillas de chía y lino</b>	Regulan el tránsito intestinal y aportan un extra de ácidos grasos beneficiosos.

### 4. Especies e Infusiones

Alimento	Beneficio Clave para tu Cuerpo
<b>Cúrcuma (con una pizca de pimienta)</b>	Uno de los desinflamatorios naturales más potentes que existen para el estómago y las articulaciones.
<b>Jengibre</b>	Mejora radicalmente las digestiones pesadas, evita los gases y reduce las náuseas.
<b>Té verde</b>	Lleno de antioxidantes que aceleran la recuperación del cuerpo y limpian por dentro.

**El Consejo de María:** No te obsesiones con la perfección. Aplica el **método 80/20**: haz que estos alimentos representen la base de lo que comes el 80% del tiempo, y deja el 20% restante para disfrutar con total flexibilidad y sin culpas. ¡Pequeños cambios hacen grandes diferencias!