

Guía de alimentos Antiinflamatorios

Come siempre

Leche de coco
Calendula
Comino
Harina de Linaza

Lecitina
Levadura de Cerveza
Polen
Propóleo sin miel (propolis)

Jengibre
Cúrcuma
Perejil
Aceituna

Mandarina
Naranja
Chlorella
Spirulina

Come con libertad

Infusiones de hierbas
Echinacea
Sábila
Col rizada
Infusiones de frutas
Estevia (endulzante)
Menta
Anís
Albahaca
Cidrón
Limonaria
Toronjil
Yerbabuena
Pepino de rellenar (caihua)
Poc Choi (Bok Choy)
Repollo chino
Acedera
Arrúgula
Escarola
Lechuga

Aceite de hígado de Bacalao
Coco
Nuez de Brasil
Nuez de Nogal
Pecana
Zanahoria
Calabacín
Calabaza
Queso de cabra
Queso de oveja
Marañón
Salvado de avena
Salvado de arroz
Amaranto o Bledo
Ajo
Aceite de coco
Agua de Manantial, arroyo o nacedero (sin tratar)
Agua en botella de vidrio
Agua filtrada

Alga Arame
Alga Dulce
Alga Hijiki
Alga Kombu
Alga Nori
Alga Wakame
Cebolla blanca
Cebolla larga o verde
Cebolla roja
Espinaca
Orellana
Bróccoli o brécol
Col
Coliflor
Repollitas de Bruselas
Jengibre
Berro
Tomate
Semilla de mostaza
Nopal
Ají (chile)

Apio
Agua de la llave
Aguacate
Aceite de inchi
Aceite de linaza
Aceite de oliva
Alcachofa
Cilantro
Espárrago
Hinojo
Okra o Candia
Pepino Cocombro
Rábano
Acelga
Endivia
Hoja de Diente de león
Hojas de Mostaza
Germinados (de todos)
Aceite de aguacate
Berenjena
Ruibarbo

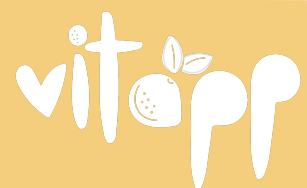
Remolacha
Almendra
Pimentón o pimiento rojo
Zucchini
Chocolate amargo (70% o más)
Ahuyama
Cocombro
Semilla de calabaza
Semilla de cáñamo índico (hemp)
Semilla de girasol
Semilla de sésamo o Ajonjolí
Encurtidos caseros (todos)
Vinagre de cidra (manzana)
Semillas (mayoría)
Té verde

Come solo a veces

Guisante
Laurel
Frijoles
Alverja
Garbanzo
Lentejas
Otras legumbres
Pimientas
Chía
Otros pescados
Salmón
Tilapia
Trucha
Leche de Cabra
Otros aceites vírgenes
Sal marina (sin aditivos)
Mostaza (Dijon, etc)
Xilitol
Erytriol
Leche de avena
Dátil
Curuba

Maracuyá
Papayuela
Quesos veganos caseros (de nueces)
Queso cottage
Queso curado
Tamari (Salsa de Soya sin Gluten)
Leche de almendras casera
Leche de arroz integral
Atún
Mero
Langosta
Feijoa
Ghee
Cilantro fresco (hojas)
Canela (Ceylon, no Cassia)
Tomillo
Habichuela
Frambuesa
Agraz
Arándano azul o Blueberry

Uchuva
Limón verde
Arenque
Sardina
Mora
Champiñón
Fresa
Orégano
Toronja
Vinagre hecho en casa
Aceite de ajonjolí
Quinoa
Boldo
Vinagre de frutas
Durazno
Otros mariscos
Uva
Guayaba
Tomate de árbol
Avena integral o en hojuelas
Arroz integral
Miso



Guía de alimentos Antiinflamatorios

Evita

Té negro
Chorizo
Embutidos caseros
Café en grano o molido
Pavo
Conejo
Cordero
Pollo

Cerdo
Manteca (de cerdo)
Chicharrón
Ciruela
Mango
Cebada
Centeno
Pan Integral

Pasta normal o pasta integral
Trigo entero
Leche cruda natural
Mantequilla
Leche de soya
Queso de soya, Seitán o Tofu

Fructosa (endulzante)
Mayonesa casera
Pera
Kiwi
Harina de trigo
Soya
Vinagre balsámico
Vinagre blanco

Elimina totalment

Mijo
Yogurt hecho en casa
Yogurt Industrial, natural sin azúcar
Sandía
Melón
Banano
Res o ternera
Camarón
Jamón
Tocineta
Salchichas
Maní (cacahuete)
Olluco (cubio, chugua, ruba)
Arepas (de maíz entero)
Ñame
Papa amarilla
Plátanos
Arracacha
Batata/Camote/Boniato
Azúcar de coco
Papa blanca
Yuca
Melaza
Miel de arce
Sal refinada
Miel de abejas
Panela
Equal
Sacarina
Splenda

Sucralosa
Sucrosa
Azúcar
Azúcar morena
Aceite de canola
Aceite de semilla de algodón
Aceite de palma
Otros aceites no vírgenes / hidrogenados
Aceite de palma
Cereales de desayuno y cereales para infantes que contienen sólidos de leche
Crema de leche
Helados Industriales
Leche deslactosada
Leche entera (de vaca)
Margarinas (con sólidos de leche o vegana)
Panes, bizcochos y galletas; donuts hechas con leche
Pizza
Queso fresco (de leche de vaca)
Queso procesado
Yogurt Industrial con azúcar
Salsa de Soya
Salsa de Tomate industrial
Embutidos industriales
Salchichas Industriales
Jamones Industriales

Guanábana
Granadilla
Papaya
Piña
Pitahaya
Zapote
Maíz
Vino
Huevo de gallina
Aceite de girasol
Choclo
Arroz blanco
Agua en botella de plástico
Gaseosas
Aceite de cártamo
Chocolatinas
Cocoa instantánea
Cubos de caldo (de gallina, de vegetales, de carne, etc)
Dressings de ensalada
Dulces
Dulces/postres para diabéticos
Fritos
Galletas
Gelatina
Mayonesa Industrial
Mermeladas Industriales
Milo
Salsa de Tomate Industrial
Sazón en polvo (industriales)
Sopas Instantáneas

