

CHECKLIST ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA SEMANAL



Checklist práctico para avanzar paso a paso y asegurar que se convierta una rutina

- ☐ Consumir al menos 5 porciones de frutas y verduras al día
- ☐ Incluir 2 a 3 raciones de pescado azul por semana (salmón, sardina, caballa).
- ☐ Tomar agua como bebida principal, evitando gaseosas y jugos azucarados.
- ☐ Incorporar legumbres (lentejas, frijoles, garbanzos) mínimo 3 veces por semana.
- ☐ Añadir especias antiinflamatorias (cúrcuma, jengibre, ajo) a tus comidas.
- ☐ Reducir al máximo los productos ultraprocesados.
- ☐ Planear las comidas para la semana con antelación.