

MENÚ ANTIINFLAMATORIO



Este menú, tendrá el objetivo potenciar aquellos alimentos que contienen sustancias antiinflamatorias y evitar aquellas que favorecen la inflamación.

Potenciaremos los alimentos ricos en Omega-3, por su poder antiinflamatorio: pescado azul (mínimo 1-2 veces/ semana), aceite de oliva virgen extra, semillas de lino (machacadas), semillas de chía (hidratadas), aceite de lino, nueces y semillas de calabaza. Se garantizará **que el menú aporte suficiente cantidad de vitaminas** con poder antioxidante como: **Vitamina A, C, E, y de minerales** como el **Zinc** y el **Selenio**, que pueden afectar a la respuesta inflamatoria de la persona. Hay que tener en cuenta que faltan datos significativos que apoyen el uso de suplementos de vitamina C y A, a no ser que el paciente tenga concentraciones inadecuadas.

- **Vitamina A:** frutas y verduras naranjas (boniatos, calabaza, mango) y huevo.
- **Vitamina C:** frutas (las más abundantes: kiwi y fresas) y verduras (las más abundantes: brócoli, col rizada, tomates, pimiento rojo).
- **Vitamina E:** aceite de oliva virgen extra, aceite de girasol, frutos secos y aguacate.
- **Selenio:** pollo, cerdo, nueces de Brasil, semillas de girasol, atún, almejas y gambas.
- **Zinc:** marisco (ostras), carne roja, legumbres (garbanzos y alubias negras).

También se ha podido observar que los pacientes con Artritis Reumatoide presentan a menudo ingestas inadecuadas de: **ácido fólico, calcio, vitamina D, vitamina E, cinc, vitamina B y selenio**. Por tanto, a partir de una dieta saludable se tiene que garantizar el aporte suficiente de estos micronutrientes.

- **Ácido fólico:** legumbres (lentejas, alubias, garbanzos, guisantes...), verduras de hoja verde (col rizada, acelgas y espinacas) y alimentos enriquecidos (bebidas vegetales).
- **Calcio:** bebidas vegetales enriquecidas, sardinas, tofu (sulfato de calcio) y verduras de hoja verde.
- **Vitamina D:** principal fuente solar.
- **Vitamina B6:** salmón, atún, halibut, pavo, pollo, pato, pistachos, avellanas y nueces.
- **Vitamina B12:** carne, pescado, lácteos y huevos.

Espicias con poder antiinflamatorio: jengibre, curry, cúrcuma y romero.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO						
<ul style="list-style-type: none"> Copos de avena integral, almendras, arándanos y 2 yogures* (con calcio + vitamina D) 	<ul style="list-style-type: none"> Vaso de bebida** (con calcio + vitamina D) y canela Tostada de pan de centeno integral con crema de cacahuete sin azúcar y cacao espolvoreado 	<ul style="list-style-type: none"> Vaso de bebida** (con calcio + vitamina D) Tostada de pan integral con rodajas de tomate y sardinas 	<ul style="list-style-type: none"> Vaso de bebida** (con calcio + vitamina D) Tostada de pan integral con rodajas de tomate, aguacate 	<ul style="list-style-type: none"> Copos de avena integral con bebida** (con calcio + vitamina D), plátano, 1 cdita de semillas de lino y cacao puro 	<ul style="list-style-type: none"> Pudín de chía y mango 	<ul style="list-style-type: none"> Vaso de bebida** (con calcio + vitamina D) Tostada de pan integral con revuelto de espinacas
MEDIA MAÑANA						
<ul style="list-style-type: none"> Naranja con canela 	<ul style="list-style-type: none"> Manzana y un puñado de avellanas 	<ul style="list-style-type: none"> Palitos de zanahoria con hummus 	<ul style="list-style-type: none"> Granada y un puñado de pipas de calabaza peladas 	<ul style="list-style-type: none"> Manzana al microondas con canela 	<ul style="list-style-type: none"> 2 Kiwi con un puñado de nueces de Brasil 	<ul style="list-style-type: none"> 2 mandarinas
COMIDA						
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de acelgas, cebolla tierna y tomate cherry Dorada al horno con rodajas de limón Yogur* sin azúcares añadidos (con calcio + vitamina D) 	<ul style="list-style-type: none"> Calabaza rellena de garbanzos con arroz integral Yogur* sin azúcares añadidos (con calcio + vitamina D) 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada variada con cus-cus integral Contramuslo de pollo a la plancha con pimientos del padrón Yogur* (con calcio + vitamina D) 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de brócoli al vapor con quinoa integral, pimiento rojo, atún al natural y huevo Yogur* (con calcio + vitamina D) 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada fresca de pasta (espirales de pasta integral, lechuga, tomate cherry y calabaza hervida en dados) Merluza a la plancha con champiñones 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de tomate y orégano Muslito de pollo al horno con patatas y especias 	<ul style="list-style-type: none"> Espárragos a la plancha Macarrones integrales con almejas y berberechos
MEDIA TARDE						
<ul style="list-style-type: none"> Pera y un puñado de nueces 	<ul style="list-style-type: none"> Granada con yogur* (con calcio + vitamina D) 	<ul style="list-style-type: none"> Pera con 1 cdita de crema de cacahuete sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> 2 Kiwi con yogur* (con calcio + vitamina D) 	<ul style="list-style-type: none"> Naranja y un puñado de nueces de Brasil 	<ul style="list-style-type: none"> Mango con yogur* (con calcio + vitamina D) 	<ul style="list-style-type: none"> Granada y un puñado de almendras
CENA						
<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y alubias negras Tortilla de calabacín Yogur* (con calcio + vitamina D) 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de verdura con fideos Pechuga de pollo a la plancha con tomate Puñado de uvas 	<ul style="list-style-type: none"> Parrillada de verdura Lubina a la plancha Pan integral Yogur* (con calcio + vitamina D) 	<ul style="list-style-type: none"> Judía verde hervida con patata Bistec de ternera a la plancha Puñado de uvas 	<ul style="list-style-type: none"> Pizza de boniato con espinacas y salmón ahumado Yogur* sin azúcares añadidos (con calcio + vitamina D) 	<ul style="list-style-type: none"> Parrillada de verduras Atún a la plancha marinado con salsa de soja y semillas de sésamo machacadas Pan integral Yogur* (con calcio + vitamina D) 	<ul style="list-style-type: none"> Ensalada de mézclum, zanahoria, tomate cherry con hummus y lata de sardinas Pan integral Yogur* (con calcio + vitamina D)

*Se puede escoger cualquier yogur vegetal enriquecido con calcio + vitamina D o lácteos desnatados (evitar los enteros).

**Se puede escoger entre bebida vegetal o leche desnatada (evitar enteros), según tolerancia, siempre y cuando esté enriquecida en calcio + vitamina D y sin azúcares añadidos.