



## CENA ANTIINFLAMATORIA | La cena recomendada por nutricionistas para acabar con la inflamación de la barriga

### Descripción

La inflamación abdominal puede ser incómoda y afectar nuestro bienestar general. Afortunadamente, la dieta juega un papel crucial en la reducción de la inflamación. Los nutricionistas recomiendan una cena equilibrada, rica en nutrientes antiinflamatorios, para ayudar a combatir este problema.

Aquí te presentamos una cena ideal para reducir la inflamación de la barriga.

## Ingredientes clave para una cena antiinflamatoria

### 1. Pescado graso

El pescado graso como el salmón, la caballa o las sardinas es rico en ácidos grasos omega-3, que tienen potentes propiedades antiinflamatorias.

### 2. Verduras de hoja verde

Las verduras de hoja verde como la espinaca, la col rizada y el brócoli son ricas en antioxidantes y fibra, ayudando a reducir la inflamación y mejorar la digestión.

### 3. Aceite de oliva virgen

El aceite de oliva extra virgen contiene grasas saludables y antioxidantes que combaten la inflamación.

### 4. Aguacate

El aguacate es una excelente fuente de grasas monoinsaturadas y antioxidantes, que ayudan a reducir la inflamación.

## 5. Especies antiinflamatorias

Las especias como la cúrcuma, el jengibre y el ajo tienen propiedades antiinflamatorias que pueden ayudar a aliviar la hinchazón.

## Ejemplo de cena antiinflamatoria

### Plato principal: salmón al horno con verduras de hoja verde

Ingredientes:

- 1 filete de salmón
- 1 taza de espinacas frescas
- 1 taza de brócoli
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Jugo de medio limón
- Sal y pimienta al gusto
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado

Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 180°C (350°F).
2. Preparar el salmón: Colocar el filete de salmón en una bandeja para hornear. Rociar con jugo de limón, aceite de oliva, ajo picado, cúrcuma y jengibre. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
3. Hornear el salmón durante 15-20 minutos, o hasta que esté bien cocido.
4. Cocinar las verduras: Mientras el salmón se hornea, saltear las espinacas y el brócoli en una sartén con un poco de aceite de oliva hasta que estén tiernos pero aún crujientes.
5. Servir: Colocar el salmón en un plato y acompañar con las verduras salteadas.



El aguacate es perfecto para reducir la inflamación. / INFORMACIÓN

### **Acompañamiento: ensalada de aguacate y tomate**

Ingredientes:

- 1 aguacate maduro, cortado en cubos

- 1 tomate grande, cortado en cubos
- 1/4 de cebolla roja, finamente picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Jugo de medio limón
- Sal y pimienta al gusto

Instrucciones:

1. Mezclar el aguacate, el tomate y la cebolla en un tazón grande.
2. Aliñar con aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta.
3. Servir la ensalada junto al plato principal.

## Beneficios de esta cena

Esta cena está cargada de nutrientes antiinflamatorios que ayudan a reducir la hinchazón y mejorar la digestión. Los ácidos grasos omega-3 del salmón, junto con los antioxidantes de las verduras y el aguacate, combaten la inflamación a nivel celular. Además, la fibra presente en las verduras de hoja verde y el aguacate promueve una digestión saludable, ayudando a prevenir la hinchazón y el estreñimiento.



El salmón es un gran aliado para una alimentación saludable y equilibrada / CORTESÍA MOWI

Esta cena no solo combate la inflamación, sino que también aporta una gran cantidad de vitaminas, minerales y grasas saludables que benefician la salud cardiovascular, la función cerebral y el bienestar general.

Incorporar este tipo de cena en tu dieta puede marcar una gran diferencia en cómo te sientes. La clave está en elegir ingredientes frescos y ricos en nutrientes antiinflamatorios, y preparar las comidas de manera que maximicen sus beneficios para la salud.

### **Fecha de creación**

mayo 2024