

# ALIMENTACIÓN ANTIINFLAMATORIA: ROL DEL HUEVO



## Estimado (a): [Nombre]

Se considera que la inflamación crónica sistémica es la principal causa de mortalidad a nivel mundial. La mitad de las muertes se atribuyen a enfermedades relacionadas con la inflamación, como, por ejemplo: enfermedades cardiovasculares (ECV), cáncer, diabetes mellitus tipo 2, enfermedad renal crónica, enfermedad de hígado graso no alcohólico, además de enfermedades autoinmunes y neurodegenerativas. (Parra et al, 2020)  
 Las dietas antiinflamatorias, por el contrario, se han asociado con mayor tiempo de supervivencia y menor mortalidad por todas las causas (Parra et al, 2020). Ahora bien, aclaremos la diferencia entre inflamación crónica y aguda.

## Clasificación de los tipos de inflamación

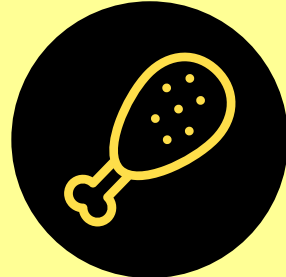
Inflamación aguda	Inflamación crónica
<ul style="list-style-type: none"> <li>Aparición inmediata.</li> <li>Dura pocos días.</li> <li>Produce dolor, calor y posible pérdida funcional.</li> <li>Puede desaparecer o convertirse en crónica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se encuentra por debajo del umbral del dolor.</li> <li>Es difícil de identificar.</li> <li>Asociada a varios factores estresores: entre ellos desequilibrios nutricionales.</li> </ul>

Fuente: Vivo sano, 2022.

## ¿Cuáles alimentos se asocian con la inflamación crónica?



**Carnes rojas**  
(sin procesar y procesadas)



**Alimentos fritos**



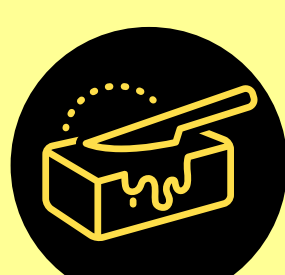
**Carbohidratos refinados**



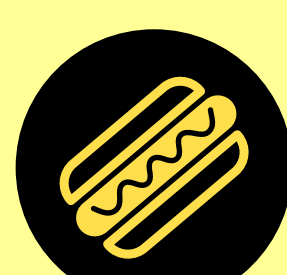
**Bebidas azucaradas**



**Azúcar refinado**



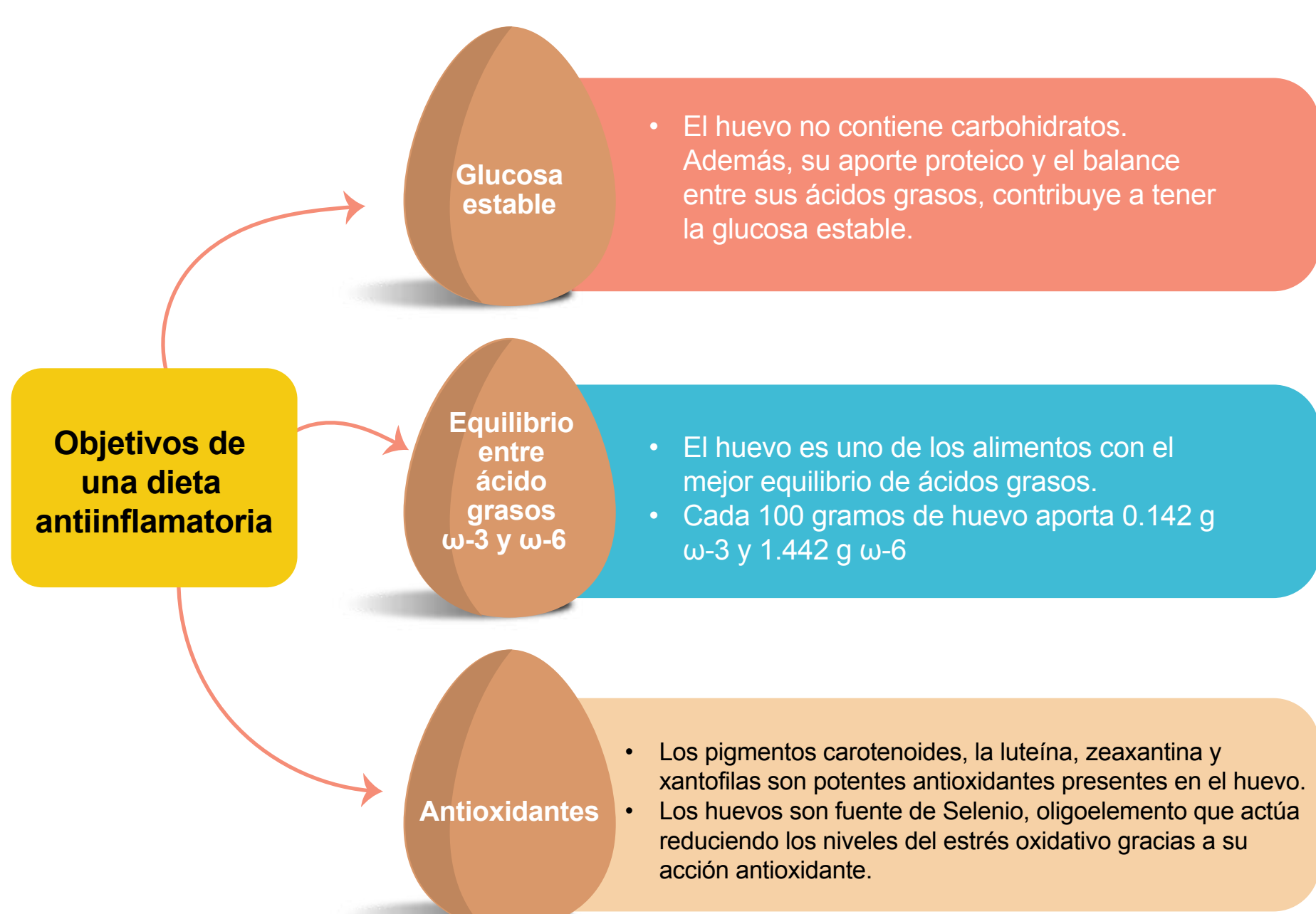
**Margarina y manteca de cerdo**



**Alimentos procesados y ultraprocesados**

## La base de una dieta antiinflamatoria

Integra al huevo como aliado para alcanzar los objetivos de una dieta antiinflamatoria



Fuente: Instituto de Estudios del Huevo (2022); Vive Sano (2022); FEN (2022)

Cada vez tenemos más razones para recomendar el consumo de huevos diariamente, especialmente para la prevención de enfermedades crónicas y la reducción del riesgo de la mortalidad general, gracias a las acciones antiinflamatorias que podemos obtener por su composición nutricional.

Los invitamos a ver nuestro nuevo sitio web, con información importante para profesionales de la nutrición y recetas para diferentes tiempos de comida:

[www.haceloconhuevos.com](http://www.haceloconhuevos.com)

## Referencias

Fundación Española de Nutrición (FEN). 2022. Huevo. <https://www.fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/huevos.pdf>  
 Instituto de estudios del huevo. 2022. Composición nutricional del huevo. <https://www.institutohuevo.com/composicion-nutricional-del-huevo/>  
 Parra-Soto, Solange, Martínez-Sanguinetti, María Adela, Leiva-Ordoñez, Ana María, Petermann-Rocha, Fanny, Lasserre-Laso, Nicole, & Celis-Morales, Carlos. (2020). Una dieta antiinflamatoria disminuiría el riesgo de mortalidad por todas las causas. Revista médica de Chile, 148(12), 1863-1864. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020001201863>  
 Vivo Sano. 2022. Nutrición antiinflamatoria. Disponible en: <https://www.vivosano.org/nutricion-antiinflamatoria/>

