

ALIMENTACION EN LA LUMBALGIA

Una alimentación adecuada puede ayudar significativamente a reducir la inflamación, fortalecer los huesos y aliviar la lumbalgia. Incorporar alimentos antiinflamatorios, ricos en Omega-3, calcio, magnesio y antioxidantes, mientras se evitan los procesados y azúcares, mejora la salud estructural y el dolor.

Alimentos recomendados para la salud lumbar:

- **Omega-3:** Salmón, sardinas, atún, nueces y semillas.
- **Verduras y Frutas:** Col rizada, espinacas, brócoli, arándanos, kiwi, naranja, papaya.
- **Espicias:** Cúrcuma y jengibre.
- **Lácteos y Calcio:** Yogur, queso, leche (fortalecen los huesos).
- **Proteínas magras:** Pollo, pavo, pescado.

Algunos alimentos críticos para la salud articular que son particularmente beneficiosos:

- **Pescado Graso.** El salmón, las sardinas, la caballa y la trucha son ricos en ácidos grasos omega-3. ...
- **Verduras de Hoja Verde.** ...
- **Nueces y Semillas.** ...
- **Granos Enteros.** ...
- **Ajo y Cebolla.** ...
- **Bayas.** ...
- **Cúrcuma y Jengibre.** ...

- Pescado Graso.

Alimentos a evitar (proinflamatorios):

- Azúcares añadidos, alimentos procesados, comida rápida y grasas saturadas.
- Alcohol y exceso de sal.

Una dieta equilibrada ayuda a controlar el peso corporal, lo que reduce la carga sobre las vértebras, previniendo el dolor crónico.