

Artritis reumatoide: qué ayuda

La alimentación no cura la artritis reumatoide, pero un patrón **antiinflamatorio** (estilo mediterráneo) puede ayudar a **sentirte mejor** y cuidar tu salud general. Complementa tu tratamiento, no lo reemplaza.

Alimentos que pueden ayudar



Pescado azul (omega-3)

Salmón, sardina, caballa: efecto antiinflamatorio.



Aceite de oliva virgen extra

Grasa principal, con compuestos antiinflamatorios.



Verdura y fruta variada

Ricas en antioxidantes; cuanto más color, mejor.



Legumbres y integrales

Fibra y proteína vegetal dentro de un patrón saludable.



Frutos secos

Nueces y almendras al natural, con grasas buenas.



Espicias

Cúrcuma y jengibre, como apoyo dentro de la dieta.



El patrón mediterráneo es el más respaldado. La base del tratamiento son los fármacos que indique tu reumatólogo/a.

Artritis reumatoide: qué limitar

Conviene moderar los alimentos que favorecen la **inflamación**, dentro de un estilo de vida saludable.

Mejor limitar



Ultraprocesados

Bollería, snacks y precocinados; perfil proinflamatorio.



Carne procesada

Embutidos y carnes rojas en exceso.



Azúcar y refrescos

Azúcares libres en abundancia.



Grasas de mala calidad

Fritos, grasas trans y exceso de saturadas.



Exceso de sal

Sobre todo si hay tratamiento con corticoides.



Alcohol

Limitarlo; puede interferir con algunos fármacos.



Ningún alimento sustituye la medicación. Consulta cambios dietéticos relevantes con tu equipo, sobre todo por interacciones.