

Fighting Inflammation Through Food & Lifestyle

Healthy Gut, Healthy Body · July 2026 Nutrition & Wellness Guide

Small habits.

Big protection.

◆ What is inflammation?

Acute (helpful)	Chronic (harmful)
Short-term response Heals cuts, fights infection Fades when threat is gone	Lasts months or years Linked to: heart disease, diabetes, arthritis, cancer Driven by poor diet, stress, inactivity, poor sleep

🌱 Your gut & immune system

About 70% of your immune system lives in your gut.

Trillions of beneficial bacteria help digest food, produce vitamins, and signal your immune system to calm inflammation.

Fiber feeds your good bacteria. Aim for fruits, vegetables, beans, and whole grains every day.

“Feed the flowers, not the weeds.”

🍏 Foods that fight inflammation — eat the rainbow!

 Fruits Berries, cherries, oranges	 Vegetables Leafy greens, broccoli, carrots	 Beans Lentils, chickpeas, black beans	 Fatty fish Salmon, sardines, tuna	 Nuts & seeds Walnuts, almonds, pumpkin seeds	 Healthy oils Olive oil, avocado
--	---	--	--	---	--

⚠️ Limit these

Sugary drinks · candy & sweets · processed snacks · excess fried foods · processed meats

No food is off limits — focus on adding more good choices.

🚶 Move more

150 min/week.
Walking, dancing, gardening, chair exercises.

🌙 Sleep well

7–9 hours/night.
Poor sleep raises inflammation.

🧘 Manage stress

Deep breathing, prayer, meditation, time outdoors, connection.

Healthy Food → Healthy Gut Bacteria → Healthy Immune System → Less Inflammation

✅ My monthly challenge — choose one

- ☐ Eat one extra vegetable each day
- ☐ Add beans to one meal this week
- ☐ Walk 10 minutes after dinner, 3× this week

- ☐ Get 7+ hours of sleep at least 3 nights this week
- ☐ Replace one sugary drink with water each day

My goal this month:



Small daily habits — more plants, more movement, better sleep, less stress — protect your heart, brain, and overall health.

◆ ¿Qué es la inflamación?

Aguda (beneficiosa)	Crónica (dañina)
Respuesta a corto plazo Sana cortadas, combate infecciones Desaparece cuando la amenaza termina	Dura meses o años Asociada a: enfermedades del corazón, diabetes, artritis, cáncer Causada por mala dieta, estrés, falta de actividad, mal sueño

🌱 Tu intestino y tu sistema inmunológico

Alrededor del 70% de tu sistema inmunológico vive en tu intestino.

Billones de bacterias beneficiosas ayudan a digerir alimentos, producen vitaminas y le envían señales a tu sistema inmunológico para calmar la inflamación.

La fibra alimenta tus bacterias buenas. Come frutas, verduras, frijoles y granos integrales cada día.
“Alimenta las flores, no las malezas.”

🍎 Alimentos que combaten la inflamación — ¡come el arcoíris!

 Frutas Moras, cerezas, naranjas	 Verduras Hojas verdes, brócoli, zanahorias	 Frijoles Lentejas, garbanzos, frijoles negros	 Pescado graso Salmón, sardinas, atún	 Nueces y semillas Nueces, almendras, pepitas	 Aceites saludables Aceite de oliva, aguacate
--	---	--	---	---	---

⚠️ Limita estos alimentos

Bebidas azucaradas · dulces · botanas procesadas · alimentos fritos · carnes procesadas
Ningún alimento está completamente prohibido — enfócate en agregar más opciones saludables.

🚶 Muévete más

150 min/semana.
 Caminar, bailar, jardinería, ejercicios en silla.

🌙 Duerme bien

7–9 horas por noche. El mal sueño aumenta la inflamación.

🧘 Maneja el estrés

Respiración, oración, meditación, tiempo al aire libre, conexión social.

Comida saludable → Bacterias intestinales sanas → Sistema inmunológico sano → Menos inflamación

✅ Mi reto mensual — elige uno

- ☐ Comer una verdura extra cada día
- ☐ Agregar frijoles a una comida esta semana
- ☐ Caminar 10 minutos después de cenar, 3× esta semana

- ☐ Dormir 7+ horas al menos 3 noches esta semana
- ☐ Reemplazar una bebida azucarada con agua cada día

Mi meta este mes:



Pequeños hábitos diarios — más plantas, más movimiento, mejor sueño, menos estrés — protegen tu corazón, tu cerebro y tu salud en general.