

CURSO NUTRICIÓN
y
DIETOTERAPIA
ENERGÉTICA



MÓDULO 3. DIETOTERAPIA ENERGÉTICA

TEMA 3.6 Aparato Urogenital

El **aparato urogenital** los componen los **riñones**, los **conductos urinarios o uréteres** y la **vejiga** junto con los **órganos sexuales**. Su **función principal es la de regular el contenido de agua en el organismo**, y su relación con éste es fundamental para que se puedan llevar a cabo el resto sus funciones de forma estable y eficaz asegurando la supervivencia del resto de órganos y tejidos.

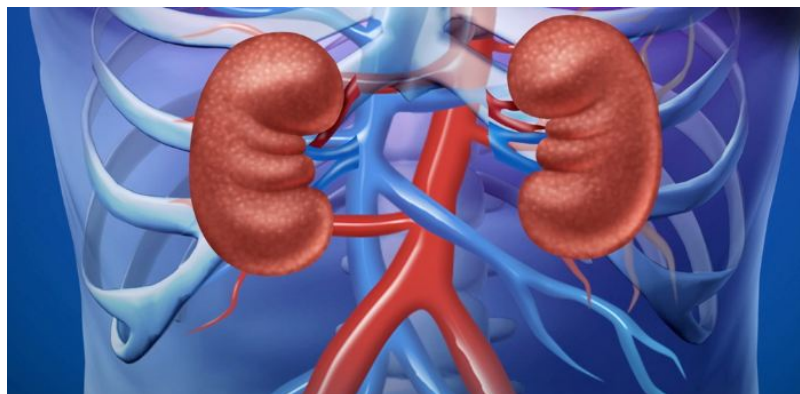


Esta relación de simbiosis de los riñones con el cuerpo humano es semejante a la relación que tienen los seres humanos con su entorno o ecosistema. Se encargan de recibir, regular y desechar sustancias exógenas para poder llevar a cabo las funciones vitales propias, conservando aquellos elementos que más necesita y desechar todo lo que es inservible.

Es por eso, que la relación debe ser estable a todos los niveles: preventiva para evitar saturaciones o mal funcionamientos que mermarían las funciones del resto del cuerpo, activa para mejorar la eficiencia del sistema y mejorar los rendimientos, así como paliativa para corregir mal funciones indebidas.

Los **riñones** son verdaderos filtros de gran capacidad que desempeñan importantísimas funciones:

- **Se encargan de eliminar sustancias exógenas** que pueden perjudicar al organismo (diversos residuos metabólicos del organismo, como son la urea, el ácido úrico, la creatinina, etc.) mediante la orina a través de un complejo sistema que incluye mecanismos de filtración, reabsorción y excreción. Diariamente los riñones filtran unos 200 litros de sangre para producir hasta 2 litros de orina.
- A través de este complejo mecanismo también **se encargan de evacuar otras sustancias exógenas nocivas**; restos de medicamentos, toxinas, nicotina, cafeína, etc.
- **Retienen compuestos necesarios para el organismo**: las proteínas y sus componentes esenciales, los aminoácidos, así como los glúcidos necesarios son retenidos en los filtros de los riñones).
- **Los riñones tienen la importantemisión de regular los niveles agua**: la mayor parte del agua que pasa por los riñones se reabsorbe y aprovechada para el resto del organismo, y sólo una pequeña parte pasa a la vejiga.
- **Intervienen en la regulación de los niveles de sal**, eliminando el exceso.



- **Se encargan de regular el equilibrio ácido-básico en la sangre**, para que ésta siempre tenga un ligero contenido básico sin volverse excesivamente ácida.
- **Intervienen en el metabolismo hormonal**, sintetizándolas y regulándolas. (Intervienen en la síntesis de la renina, hormona encargada de regular la presión sanguínea).

Todas estas funciones reflejan la complejidad de los mecanismos de funcionamiento de estos órganos. Cuando funcionan bien, el resto del organismo lo agradece y todo marcha correctamente. Cuando, por el contrario, éstos empiezan a fallar o algún mecanismo no funciona como debiera, el propio cuerpo se intoxica, agravando la situación con el paso del tiempo.

Una vez que los riñones resultan gravemente dañados ya no es posible su curación, o al menos con el conocimiento de la medicina alopática actual. Por lo que la prevención de enfermedades renales con plantas medicinales adquiere mayor importancia.

La **vejiga urinaria** es un órgano hueco músculo-membranoso que **recibe la orina de los uréteres o conductos urinarios**, la **almacena** y la **expulsa a través de la uretraal exterior** del cuerpo durante la micción.

La **vejiga urinaria está situada** en la excavación de la pelvis. Por delante está fijada al pubis, por detrás limita con el recto, con la parte superior de la próstata y las vesícula seminales en el hombre, y con la vagina en la mujer.



La **capacidad de la vejiga de almacenar orina** se denomina continencia, y su incapacidad, incontinencia. Esta pérdida de capacidad de acumulación aparece con la edad, a cusa de determinadas enfermedades, alteraciones nerviosas o tras el embarazo.

Aspectos más importantes a tener en cuenta a la hora de aplicar una dieta nutricional **para tratar enfermedades urogenitales:**

- Los alimentos ricos en **antioxidantes**, como beta-carotenos (provitamina A), C y E favorecen la recuperación ya que reducen las inflamaciones y mejoran la respuesta inmune ante posibles infecciones.
- Los alimentos ricos en **vitamina B6, magnesios y potasio** ayudan a prevenir la formación de cálculos y a conseguir el buen funcionamiento renal.
- Los alimentos **cargados de toxinas** aumentan el riesgo de padecer enfermedades renales.
- Los alimentos **muy ricos de oxalatos** aumentan el riesgo de padecerlas.

RELACIÓN VITAMINAS Y MINERALES ADECUADOS PARA EL APARATO UROGENITAL

Así, los trastornos del aparato urogenital, sobre todo si son persistentes, deben de tener su causa principal en un exceso de toxicación e infección por agentes patógenos, y/o en una carencia en nutrientes esenciales (vitaminas y minerales) que ayuden a regular las funciones depurativas, inmunológicas...y renales.

Por eso es primordial un plan dietético equilibrado; que sea rico en **Vitaminas**: Vitamina C (fortalece el sistema inmunológico: combate infecciones. Además protege a las células de la acción de los metales pesados y tiene un efecto depurativo en el organismo.), Vitamina A (potente antioxidante que revitaliza el sistema inmune y protege contra las infecciones), Vitamina E (potentísimo antioxidante que ayuda al cuerpo a reforzar la respuesta inmunológica frente a agentes infecciosos), Vitamina B2 (tiene funciones antioxidantes y ayuda regular la acidez en el cuerpo), Vitamina B6 (es una de las vitaminas más determinantes para prevenir la formación de oxalatos cálcicos ya que está relacionada con una menor excreción de los mismos, también ayuda a mantener un sistema inmunológico fuerte), B12 (es un gran detoxificador interno; participa en la detoxificación del cianuro introducido en el cuerpo por los alimentos).

Así mismo, nuestra dieta también deberá tener en cuenta la aportación equilibrada de **los minerales y oligoelementos** vitales para la prevención y cura de patologías del aparato urogenital; Azufre (desintoxicante de metales pesados y depurativo de la sangre), Cloro (contribuye al equilibrio hídrico junto con el sodio y el potasio), Cobre

(actúa en la síntesis de prostaglandinas - procesos inflamatorios-, como antioxidante, y en la formación de anticuerpos), Magnesio (protege al organismo de los depósitos de calcio en las vías urinarias) Manganeso (activa más de 20 enzimas incluido un sistema de enzimas antioxidantes,), Molibdeno (desintoxica el cuerpo de radicales libres, petroquímicos y sulfatos), Potasio (con el sodio -relación sodio-potasio-, regula el contenido de agua dentro del organismo distribuyendo adecuadamente la misma dentro y fuera de las células.), Selenio (defiende frente a los radicales libres y estimula el sistema inmunológico para combatir infecciones), Sodio (mantiene el equilibrio de agua en el cuerpo previniendo la deshidratación).

Destacamos la acción de un poderoso grupo de sustancias biológicas; los **flavonoides**, (que actúan como potente antioxidante), la **Coenzima Q10** (juega un papel fundamental en el metabolismo energético, mejora la función inmunológica y es antioxidante).

TRASTORNOS UROGENITALES - APLICACIÓN TERAPÉUTICA

Cálculos renales

Los **cálculos renales** son formaciones de material sólido dentro del riñón a partir de sustancias, generalmente formadas por pequeños cristales de oxalato de calcio, que se forman y acumulan en exceso en la orina. También pueden estar formados por cistina, ácido úrico o estruvita.

La piedra se puede quedar en el riñón o puede desprenderse e ir bajando a través del tracto urinario. La intensidad de la sintomatología (dolor) está generalmente relacionada con el tamaño del cálculo. En ocasiones se produce su expulsión casi sin sintomatología.

Los cálculos pueden quedarse trabados en uno de los uréteres, en la vejiga - **Cálculos vesicales** - , o en la uretra, produciendo la sintomatología de dolor (cólico nefrítico), disuria (dificultad al orinar), o signos como hematuria (presencia de sangre en la orina).

Una dieta elevada en alimentos que contienen calcio, proteínas de origen animal (preferentemente carnes rojas), con aumento de sodio o en sal común, una dieta rica en oxalatos y en vitamina C ^{*}, el consumo excesivo de carbohidratos, de alcohol, y una baja ingesta de agua, ayudan a la formación de cálculos.

** La vitamina C incrementa la producción y excreción de oxalato. Algunas investigaciones refieren que el consumo de vitamina C, en dosis mayores a 1000 mg/ día, aumenta el riesgo de formación de cálculos. Por eso el consumo de suplementos de vitamina C debe evitarse o restringirse para tratar otras patologías extremas, y no tomar suplementos a la ligera, como preventivos o por hábito innecesario. Las cantidades de vitamina C que contienen las frutas y verduras se recomiendan porque no son perjudiciales.*

La estrategia terapéutica nutricional está encaminada a impedir la formación y la eliminación de los cálculos ya formados, priorizando:

- **El aumento de líquidos es muy importante para combatir la litiasis renal**, ya que los cristales formados se pueden eliminar a través de la orina, si conseguimos orinar hasta un mínimo de 2 litros diarios.
- **Moderar alimentos que contengan calcio**, pero no eliminarlos ya que entonces el organismo para regular el pH absorbería calcio óseo, provocando un mayor aumento y saturación del mismo.
- **La reducción de la ingesta de proteína animal**, cuyo metabolismo de desecho genera mucho ácido úrico y aumenta la absorción de calcio óseo por su naturaleza acidificante.
- **El equilibrio ácido-básico en la dieta**, ya que si es muy alcalina contribuye a la formación de cálculos de calcio y si es muy ácida de ácido úrico. Además los alimentos más acidificantes provienen de la proteína animal cárnica con los inconvenientes citados.
- **Reducir la ingesta de alimentos ricos en oxalatos**. Hay que tener en cuenta que todos los alimentos tienen, en mayor o menor proporción algún contenido en oxalatos, así que administraremos aquellos con baja o muy baja proporción.

Consejos dietéticos específicos: subrayamos los más importantes

- ✚ **Se recomienda beber grandes cantidades de líquidos** en forma de agua de calidad, zumos de frutas frescas, infusiones y caldos.
- ✚ **Eliminar el consumo de alcohol**, ya que ayuda a retener el ácido úrico.
- ✚ **En general, aumentar la ingesta de todo tipo de alimentos depurativos que ayuden a eliminar toxinas y desechos metabólicos**: frutas, verduras, sopas de verduras, hortalizas, algas en moderación por su contenido en sodio, miso, etc.
- ✚ **Potenciar el consumo de productos ecológicos**, libres de pesticidas, herbicidas, toxinas, transgénicos, etc.
- ✚ **Eliminar por completo alimentos que contengan grasas hidrogenadas**: mantequillas, margarinas, bollería industrial, helados, etc.
- ✚ **Eliminar el consumo de carnes rojas, embutidos y proteína animal en exceso**: muy acidificante y rica en purinas que generan ácido úrico.
- ✚ **Eliminar el consumo de alimentos muy acidificantes**: carnes, azúcar refinado, leche, quesos curados, fritos, etc.
- ✚ **Eliminar el consumo de alimentos ricos en oxalatos**: acelgas, espinacas, remolachas, nabos, col rizada, ruibarbo, patata, tomate, berenjena, guindilla, apio, uva concord, moras, fresas, frambuesas, higos, kiwis, soja y sus derivados, cacahuetes, anacardos, almendras, avellanas, trigo y sus derivados, trigo sarraceno, amaranto, alforfón, semillas de sésamo, chocolate, cacao, té negro.
- ✚ **Eliminar alimentos muy ricos en purina**: embutidos, mariscos, vísceras de animales, huevos, proteína animal en general.
- ✚ **Reducir al máximo el consumo de sal y alimentos ricos en sodio**, ya que al ser la dieta típica occidental rica en este componente desequilibra la relación sodio-potasio, perjudicando la buena eliminación urinaria.: salsas preparadas, enlatados, jamones curados, quesos salados, carnes ahumadas y adobadas, bebidas gaseadas, etc.
- ✚ **Moderar el consumo de alimentos ricos en calcio**: semillas, germinados, frutos secos, etc.
- ✚ **Potenciar el consumo de pescado blanco frente al azul**, ya este último es más rico en purinas que forman ácido úrico.
- ✚ **Aumentar los alimentos ricos en vitamina B6**: levadura de cerveza, germen de trigo, germinados de alfalfa, nueces, arroz integral, aguacate, etc.

- ✚ **Aumentar alimentos ricos en magnesio:** Semillas de girasol, semillas de sésamo, almendras, germen de trigo, levadura de cerveza, soja.
- ✚ **Aumentar alimentos muy ricos en potasio,** ya que aumenta la eliminación por la orina de calcio: Lentejas, alubias, albaricoques, orejones, garbanzos, plátanos.
- ✚ **Aumentar el consumo de ciertas frutas por sus propiedades y por ser bajas en oxalatos:** sandía y melón por ser excelentes diuréticas, arándanos, ciruelas muy indicadas para problemas renales, así como limón y cítricos, ya que el citrato que contienen es un inhibidor de la cristalización de oxalato y fosfatos de calcio.
- ✚ **Aumentar el consumo de ciertas verduras con muy bajo contenido en oxalatos:** ajo, cebolla, cebollinos, calabacín, calabaza, alcachofas, pepinos, repollo, coliflor, lechuga, pimiento rojo y verde, rabanitos, brotes de alfalfa.
- ✚ **Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra que evitan la formación de cálculos:** cereales, verduras, frutas, legumbres.
- ✚ **Tomar de manera regular infusiones de hierbas diuréticas y desintoxicantes:** como la alcachofa, cola de caballo, estigmas de maíz, diente de león, cardo mariano, hinojo, romero, tomillo, etc.

Alimentos permitidos:

- ✚ **Frutas:** manzana, peras, papaya, piña, sandía, melón, arándanos, ciruelas, cítricos, aguacate, mango, melocotón, albaricoque, coco, uva verde.
- ✚ **Hortalizas:** ajo, cebolla, cebollinos, pepino, coliflor, repollo, brécol, zanahoria, maíz, lechuga, endivias, alcachofas, berros, canónigos, rabanitos, calabacín, calabaza, brotes de alfalfa.
- ✚ **Legumbres:** guisantes, lentejas, habas, garbanzos, judía verde.
- ✚ **Cereales integrales (algunos):** arroz, mijo, quínoa, centeno, avena.
- ✚ Arroz blanco (podemos añadir ya que ofrece beneficios aunque sea descascarillado).
- ✚ Carne magra: pollo, conejo, pavo, etc.
- ✚ **Pescado blanco:** merluza, lenguado, rape, dorada, lubina, bacalao, etc.
- ✚ **Pescado azul:** atún, salmón, sardinas, caballa, boquerón, atún, emperador, trucha, etc. (regular).
- ✚ **Aceites de 1ª presión en frío:** oliva, girasol, aguacate.
- ✚ **Derivados lácteos:** yogur, kéfir, queso fresco.
- ✚ Leche de avena, arroz.
- ✚ **Frutos secos:** nueces, pistachos, castañas.
- ✚ **Germinados.**

- ✘ Fermentados: miso y tempeh.
- ✘ Vinagre umeboshi.
- ✘ Condimentos: alcachofa, cola de caballo, estigmas de maíz, diente de león, cardo mariano, hinojo, romero, tomillo.
- ✘ Sal marina (mejor del Himalaya – muy reducida).
- ✘ Agua de manantial o mineral (muy abundante).

Alimentos no permitidos:

- ✘ Alimentos procesados, conservados y/o con aditivos artificiales.
- ✘ Alimentos con grasas hidrogenadas.
- ✘ Algunas frutas: uva concord, higos, kiwis, frutos rojos (moras, fresas, frambuesas, etc.)
- ✘ Algunas hortalizas: acelgas, espinacas, remolachas, nabos, col rizada, ruibarbo, patata, tomate, berenjena, guindilla, apio.
- ✘ Algunas legumbres: judía negra, frijoles.
- ✘ Algunos cereales o pseudo-cereales: Trigo y derivados, amaranto, trigo sarraceno, alforfón.
- ✘ Carnes rojas, de Cerdo, pates, encurtidos.
- ✘ Mariscos.
- ✘ Aceites fritos y o saturados.
- ✘ Leche, quesos curados y cremas de queso.
- ✘ Setas.
- ✘ Algas (vigilar): Hiziki, wakame, nori, kombu, etc.
- ✘ Fermentados: de la soja y sus derivados, chucrut.
- ✘ Azúcar refinado y azúcar en general.
- ✘ Salsas: Mayonesa, ketchup, pesto, etc.
- ✘ Snaks, patatas fritas, golosinas.
- ✘ Bebidas artificiales: coca cola, fanta, etc.
- ✘ Pasteles y alimentos industriales: croissants, madalenas, galletas, etc.
- ✘ Alcohol.
- ✘ Condimentos: jengibre, cayena, pimienta negra.
- ✘ Sal en exceso y sal refinada.
- ✘ Café instantáneo, té negro.
- ✘ Chocolate o cacao.
- ✘ Agua de grifo o de mala calidad.

Prostatitis

La prostatitis es una **inflamación (hinchazón) e irritación de la glándula prostática**, mayormente causada por infección bacteriana, denominándose entonces prostatitis bacteriana. **Ésta puede ser aguda o crónica.**

Cuando la irritación continua de la próstata no es causada por bacterias, se denomina prostatitis abacteriana crónica.

La **hiperplasia benigna prostática(HBP)** consiste en un crecimiento no maligno (no cancerígeno) en el tamaño de la próstata. Éste crecimiento aumenta con la edad, y puede ir comprimiendo progresivamente la uretra y provocar, por tanto, dificultad al orinar. Sus causas más corrientes son el **envejecimiento**.

Las posibles consecuencias son retenciones de orina en la vejiga o reflujo de la orina hacia los riñones y una necesidad de orinar frecuentemente. Si la inflamación es muy grave, puede bloquear por completo el aparato urinario. Además, se pueden presentar síntomas irritativos.

La estrategia terapéutica nutricional está encaminada principalmente a:

- **El aumento de líquidos es muy importante** para tonificar el riñón y ayudar a la producción de orina.
- **Reducir la ingesta de alimentos ricos en grasas saturadas**, relacionados con aumento de los cánceres de próstata.
- **Reducir la ingesta de sodio alimentos ricos en sal**, relacionados con aumento de los cánceres de próstata.
- **Reducir la ingesta de azúcar y alimentos azucarados**, relacionados con aumento de los cánceres de próstata.
- **Aumentar el consumo de alimentos ricos en vitaminas del grupo B, C, E, y zinc**, que ayudan a reducir las inflamaciones y regular la movilidad hormonal.
- **Aumentar el consumo de alimentos antioxidantes, depurativos y antisépticos**, que ayuden a combatir las infecciones causantes de la prostatitis.

Consejos dietéticos específicos: subrayamos los más importantes

- ✚ **Se recomienda beber grandes cantidades de líquidos** en forma de agua de calidad, zumos de frutas frescas, infusiones y caldos
- ✚ **En general, aumentar la ingesta de todo tipo de alimentos depurativos que ayuden a eliminar toxinas y desechos metabólicos:** frutas, verduras, sopas de verduras, hortalizas, algas en moderación por su contenido en sodio, miso, etc.
- ✚ **Potenciar el consumo de productos ecológicos,** libres de pesticidas, herbicidas, toxinas, transgénicos, etc.
- ✚ **Eliminar por completo alimentos que contengan grasas hidrogenadas:** mantequillas, margarinas, bollería industrial, helados, etc.
- ✚ **Eliminar el consumo de grasas saturadas de origen animal:** carnes rojas, huevos, lácteos enteros y sus derivados.
- ✚ **Eliminar el consumo de alimentos muy acidificantes:** generadores de entorno favorable a la proliferación cancerígena.
- ✚ **Reducir al máximo el consumo de sal y alimentos ricos en sodio,** ya que al ser la dieta típica occidental rica en este componente desequilibra la relación sodio-potasio, perjudicando la buena eliminación urinaria: salsas preparadas, enlatados, jamones curados, quesos salados, carnes ahumadas y adobadas, bebidas gaseadas, etc.
- ✚ **Reducir al máximo alimentos azucarados, sobre todo si contienen edulcorantes refinados.** También de frutas desecadas.
- ✚ **Aumentar los alimentos ricos en vitamina E y zinc:** semillas de sésamo, lino, almendras, nueces, avellanas y castañas.
- ✚ **Aumentar el consumo de aceites vegetales ricos en vitamina E:** germen de trigo, oliva, lino, girasol, etc.
- ✚ **Aumentar el consumo de alimentos crudos;** por su poder alto poder antioxidante y alcalinizante, y para estimular la actividad enzimática.
- ✚ **Aumentar el consumo de ciertas frutas muy indicadas:** ciruelas, cerezas, fresas, arándanos, tomates, plátanos, apio, manzanas, peras, uvas, cítricos, sandía y melón.
- ✚ **Aumentar el consumo de verduras de la familia de las crucíferas para tratar la prostatitis:** coles, coles de bruselas, brócoli, repollo, coliflor, nabos, rábanos, etc.
- ✚ **Otras verduras:** ajos, cebollas, remolacha.

- ✚ **Aumentar el consumo de calabaza y sus semillas especialmente:** ya que es una verdura especialmente indicada para tratar la prostatitis por su poder antiinflamatorio y antiséptico específico.
- ✚ **Aumentar el consumo de carbohidratos compuestos:** legumbres, cereales integrales y tubérculos: especialmente los guisantes, alubias, boniatos y arroz integral.
- ✚ **En general, aumentar la relación de ingesta de alimentos ricos en omega 3 frente al omega 6,** ayuda a reducir las inflamaciones propias de la prostatitis.
- ✚ **Tomar de manera regular infusiones de hierbas diuréticas y desintoxicantes, antiinflamatorias y que estimulen la producción de orina:** como cola de caballo, diente de león, fresno, ortiga verde, vara de oro, sabal, semillas de calabaza, tomillo, etc.
- ✚ **Evitar el exceso de alcohol, pero sí el vino tinto con moderación,** ya que contiene resveratrol - un potente antioxidante -
- ✚ **Moderar el consumo de estimulantes como el café y picantes.**
- ✚ **Tomar mineral zeolita** con agua y en ayunas, muy indicado por su poder antioxidante y desintoxicador que ayuda a prevenir enfermedades inflamatorias e infecciosas renales.

Alimentos permitidos:

- ✚ **Frutas:** manzana, peras, papaya, piña, sandía, melón, arándanos, ciruelas, cerezas, fresas, cítricos, plátanos, uvas, aguacate, mango, melocotón, albaricoque, etc.
- ✚ **Hortalizas:** ajo, cebolla, cebollinos, apio, pepino, col, coles de bruselas, coliflor, repollo, brécol, rábanos, nabos, berros, canónigos, patatas, boniatos, zanahoria, maíz, lechuga, endivias, alcachofas, calabacín, calabaza, remolacha, etc.
- ✚ **Legumbres:** guisantes, alubias, lentejas, habas, garbanzos, judía verde.
- ✚ **Cereales integrales:** arroz, mijo, quínoa, centeno, avena, trigo, etc.
- ✚ **Carne magra:** pollo, conejo, pavo, etc.
- ✚ **Pescado blanco:** merluza, lenguado, rape, dorada, lubina, bacalao, etc.
- ✚ **Pescado azul:** atún, salmón, sardinas, caballa, boquerón, atún, emperador, trucha, etc. (regular).
- ✚ **Aceites de 1ª presión en frío:** oliva, girasol, aguacate, lino, etc.
- ✚ **Derivados lácteos bajos en grasas:** yogur, kéfir, queso fresco.
- ✚ **Leche de avena, arroz.**
- ✚ **Frutos secos:** nueces, almendras, avellanas, castañas, pistachos, etc.

- ✘ Germinados.
- ✘ Semillas: lino, sésamo, girasol, chía, etc.
- ✘ Fermentados.
- ✘ Setas: Reishi, shitake, etc.
- ✘ Vinagres, vinagre de umeboshi.
- ✘ Condimentos: romero, tomillo, diente león, semillas calabaza, etc.
- ✘ Sal marina (mejor del Himalaya – muy reducida).
- ✘ Agua de manantial o mineral (muy abundante).

Alimentos no permitidos:

- ✘ Alimentos procesados, conservados y/o con aditivos artificiales.
- ✘ Alimentos con grasas hidrogenadas.
- ✘ Frutas desecadas (vigilar).
- ✘ Carnes rojas, de Cerdo, pates, encurtidos.
- ✘ Aceites fritos y o saturados.
- ✘ Leche, quesos curados y cremas de queso.
- ✘ Algas (vigilar): Hiziki, wakame, nori, kombu, etc.
- ✘ Fermentados (vigilar): de la soja y sus derivados, chucrut.
- ✘ Azúcar refinado y azúcar en general.
- ✘ Salsas: Mayonesa, ketchup, pesto, etc.
- ✘ Snaks, patatas fritas, golosinas.
- ✘ Bebidas artificiales: coca cola, fanta, etc.
- ✘ Pasteles y alimentos industriales: croissants, madalenas, galletas, etc.
- ✘ Alcohol (vino tinto con moderación)
- ✘ Condimentos picantes: jengibre, cayena, pimienta negra.
- ✘ Sal en exceso y sal refinada.
- ✘ Café, té negro.
- ✘ Agua de grifo o de mala calidad.

Cistitis / Uretritis / Nefritis

- **Cistitis:** es la **inflamación aguda o crónica de la vejiga urinaria**, a causa de una infección, la más común, o también por toxinas o disfunción orgánica.

Se caracteriza por un fuerte dolor de ardor en la micción, así como dolor en la ingle antes, durante y justo después de orinar. Otro síntoma, es el fuerte deseo de orinar incluso estando la vejiga vacía.

- **Uretritis: Inflamación de la uretra** (el conducto por el que se elimina la orina del cuerpo) causada principalmente por infección bacteriana o por disfunción orgánica (estrechamiento de la uretra), así como por trastornos emocionales.

Los síntomas son parecidos a los de la cistitis: micción dolorosa y aumento de la frecuencia urinaria.

- **Nefritis: Inflamación de los tejidos del riñón.** Frecuentemente causada por infecciones, toxinas o enfermedad autoinmune.

Los síntomas de esta afección abarcan: sangre en la orina, fiebre, aumento o disminución del gasto urinario, cambios en el estado mental (somnolencia, confusión, coma), náuseas, vómitos, erupción cutánea, hinchazón del cuerpo en cualquier área, aumento de peso (por la retención de líquidos).

La estrategia terapéutica nutricional está encaminada principalmente a:

- **El aumento de líquidos es muy importante** para tonificar el riñón y ayudar a la producción de orina.
- **Aumentar el consumo de alimentos antioxidantes, depurativos y antisépticos**, que ayuden a combatir las infecciones.
- **Aumentar el consumo de alimentos antiinflamatorios**, para reducir la principal sintomatología de la enfermedad.

Consejos dietéticos específicos: subrayamos los más importantes

- ✚ **Se recomienda beber grandes cantidades de líquidos** en forma de agua de calidad, zumos de frutas frescas, infusiones y caldos
- ✚ **En general, aumentar la ingesta de todo tipo de alimentos depurativos que ayuden a eliminar toxinas y desechos metabólicos:** frutas, verduras, sopas de verduras, hortalizas, algas en moderación por su contenido en sodio, miso, etc.
- ✚ **Potenciar el consumo de productos ecológicos**, libres de pesticidas, herbicidas, toxinas, transgénicos, etc.
- ✚ **Eliminar por completo alimentos que contengan grasas hidrogenadas:** mantequillas, margarinas, bollería industrial, helados, etc.
- ✚ **Suprimir las harinas refinadas por las harinas integrales.**
- ✚ **Eliminar los alimentos fritos.**
- ✚ **Eliminar las carnes rojas, sobre todo de cerdo, embutidos, adobados, etc.**
- ✚ **Reducir al máximo el consumo de sal y alimentos ricos en sodio**, ya que al ser la dieta típica occidental rica en este componente desequilibra la relación sodio-potasio, perjudicando la buena eliminación urinaria.: salsas preparadas, enlatados, jamones curados, quesos salados, carnes ahumadas y adobadas, bebidas gaseadas, etc.
- ✚ **Reducir al máximo alimentos azucarados**, sobre todo si contienen edulcorantes refinados. También de frutas desecadas.
- ✚ **Aumentar el consumo de alimentos crudos;** que contengan agua fisiológica para estimular las funciones del riñón; así como para estimular la actividad enzimática y ejercer todas las funciones vitales orgánicas que favorezcan la depuración y desintoxicación.
- ✚ **Aumentar el consumo de ciertas frutas muy indicadas para tratar las infecciones e inflamaciones:** ciruelas, cerezas, fresas, arándanos, manzanas, peras, uvas, cítricos y muy ricas en vitamina C.
- ✚ **Aumentar el consumo de ciertas verduras diuréticas y depurativas:** apio, perejil, ajo, cebolla, pepino, calabaza, calabacín, acelga, espinaca, col.
- ✚ **Aumentar el consumo de calabaza y sus semillas especialmente:** ya que es una verdura especialmente indicada para tratar las infecciones urinarias por su poder antiinflamatorio y antiséptico específico.
- ✚ **En general, aumentar la relación de ingesta de alimentos ricos en omega 3 frente al omega 6**, ayuda a reducir las inflamaciones.

- ✚ **Mantener o aumentar el consumo de alimentos reguladores inflamatorios:**
cereales integrales, legumbres, frutos secos, germinados, fermentados.
- ✚ **Tomar de manera regular infusiones de hierbas diuréticas y desintoxicantes, antiinflamatorias y que estimulen la producción de orina:**
como cola de caballo, diente de león, ortiga verde, vara de oro, semillas de calabaza, bardana, gayuba, llantén, tomillo, etc.
- ✚ **Tomar mineral zeolita** con agua y en ayunas, muy indicado por su poder antioxidante y desintoxicador que ayuda a prevenir enfermedades inflamatorias e infecciosas renales.

Alimentos permitidos:

- ✚ **Frutas:** manzana, peras, papaya, piña, sandía, melón, arándanos, ciruelas, cerezas, fresas, cítricos, plátanos, uvas, aguacate, mango, melocotón, albaricoque, etc.
- ✚ **Hortalizas:** ajo, cebolla, cebollinos, apio, pepino, col, coles de bruselas, coliflor, repollo, brécol, rábanos, nabos, berros, canónigos, patatas, boniatos, zanahoria, maíz, lechuga, endivias, alcachofas, calabacín, calabaza, remolacha, etc.
- ✚ **Legumbres:** guisantes, alubias, lentejas, habas, garbanzos, judía verde.
- ✚ **Cereales integrales:** arroz, mijo, quínoa, centeno, avena, trigo, etc.
- ✚ **Carne magra:** pollo, conejo, pavo, etc.
- ✚ **Pescado blanco:** merluza, lenguado, rape, dorada, lubina, bacalao, etc.
- ✚ **Pescado azul:** atún, salmón, sardinas, caballa, boquerón, atún, emperador, trucha, etc. (regular).
- ✚ **Aceites de 1ª presión en frío:** oliva, girasol, aguacate, lino, etc.
- ✚ **Derivados lácteos bajos en grasas:** yogur, kéfir, queso fresco.
- ✚ **Leche de avena, arroz.**
- ✚ **Frutos secos:** nueces, almendras, avellanas, castañas, pistachos, etc.
- ✚ **Germinados.**
- ✚ **Semillas:** lino, sésamo, girasol, chía, etc.
- ✚ **Fermentados.**
- ✚ **Huevos.**
- ✚ **Setas:** Reishi, shitake, etc.
- ✚ **Vinagres, vinagre de umeboshi.**
- ✚ **Condimentos:** romero, diente león, semillas calabaza, tomillo, etc.
- ✚ **Sal marina (mejor del Himalaya – muy reducida).**
- ✚ **Agua de manantial o mineral (muy abundante).**

Alimentos no permitidos:

- ✘ Alimentos procesados, conservados y/o con aditivos artificiales.
- ✘ Alimentos con grasas hidrogenadas.
- ✘ Frutas desecadas (vigilar).
- ✘ Carnes rojas, de Cerdo, pates, encurtidos.
- ✘ Aceites fritos y o saturados.
- ✘ Leche, quesos curados y cremas de queso.
- ✘ Algas (vigilar): Hiziki, wakame, nori, kombu, etc.
- ✘ Azúcar refinado y azúcar en general.
- ✘ Salsas: Mayonesa, ketchup, pesto, etc.
- ✘ Snaks, patatas fritas, golosinas.
- ✘ Bebidas artificiales: coca cola, fanta, etc.
- ✘ Pasteles y alimentos industriales: croissants, madalenas, galletas, etc.
- ✘ Alcohol (vino tinto con moderación)
- ✘ Condimentos picantes: jengibre, cayena, pimienta negra.
- ✘ Sal en exceso y sal refinada.
- ✘ Café, té negro.
- ✘ Chocolates.
- ✘ Agua de grifo o de mala calidad.