

*CURSO NUTRICIÓN*  
*y*  
*DIETOTERAPIA*  
*ENERGÉTICA*





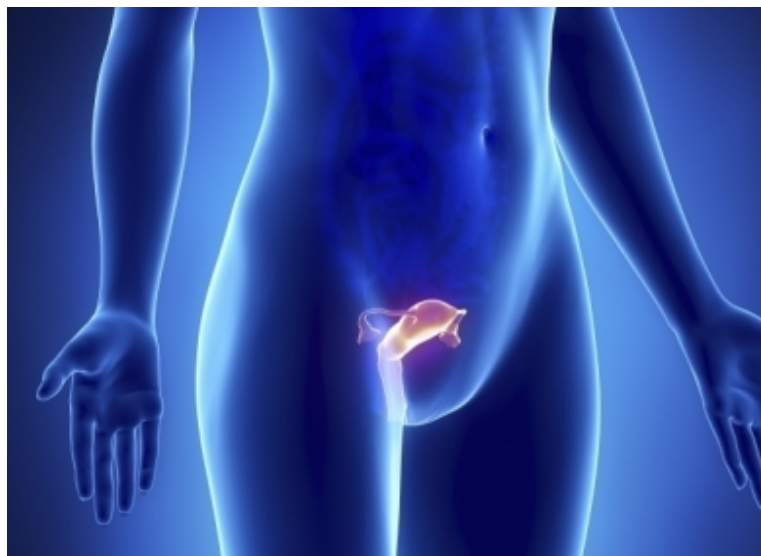
# MÓDULO 3. DIETOTERAPIA ENERGÉTICA

## TEMA 3.7 Aparato ginecológico

El estudio del **aparato ginecológico** comprende las molestias relacionadas con la **menstruación**, así como los estados derivados de la **menopausia** y las necesidades nutricionales relacionadas con el **embarazo**.

**El sistema reproductor femenino está compuesto por:**

- **El útero:** También denominado 'matriz', es un órgano muscular, hueco, en forma de pera, situado en la pelvis menor de la mujer. La membrana mucosa que recubre su cavidad es el endometrio. Es el órgano de la gestación y el mayor de los órganos del aparato reproductor femenino.
- **La vagina:** Es un conducto fibromuscular elástico que se extiende desde la vulva hasta el útero. La vagina permite las relaciones sexuales y el parto, y canaliza el flujo menstrual, que ocurre periódicamente como parte del ciclo menstrual.
- **Los ovarios:** Son las gónadas u órganos reproductores femenino, productores y secretores de hormonas sexuales y óvulos. Las hormonas que presenta el ovario son; los estrógenos, la progesterona y la inhibina. Con ayuda de estas hormonas el óvulo acabará implantándose en el endometrio.



A la hora de tratar los **aspectos más importantes** para aplicar una **dieta nutricional equilibrada para el aparato ginecológico**: debemos cerciorarnos que se trata de **diferentes estados que vive la mujer (ciclo menstrual, embarazo y menopausia)**, en los que unas u otras situaciones van a requerir especificaciones nutricionales concretas.

Aún así, podemos **mantener reglas básicas** que mantendrán un entorno orgánico favorable para cualquier situación:

- Los alimentos ricos en **vitaminas del grupo B** favorecen la metabolización de aminoácidos, lípidos y glúcidos, glóbulos rojos, etc. favoreciendo el correcto aporte de nutrientes en cada uno de los estados.
- Los **alimentos alcalinos, antioxidantes, depuradores y crudos** favorecen entornos favorables para mantener una matriz sana para el embarazo, reducir las inflamaciones de los dolores menstruales y regular el equilibrio hormonal propio de la menopausia.
- Los alimentos **cargados de toxinas** aumentan el riesgo de empeorar los estadios que debe vivir la mujer, y por eso deben ser eliminados en su totalidad.

## **APARATO GINECOLÓGICO - APLICACIÓN TERAPEUTICA**

### **Síndrome premenstrual (SPM)**

El **síndrome premenstrual (SPM)** son los **cambios físicos y psíquicos que se producen antes de la menstruación**(comienzan durante la segunda mitad del ciclo menstrual - 14 días o más después del primer día de su último ciclo menstrual) y desaparecen con esta. Las mujeres afectadas suelen tener entre 30 y 40 años.

**Los cambios hormonales** hacen que aumente la formación de tejido glandular afectando mediante sintomatología variada.

**Los síntomas físicos** son dolores de cabeza, migrañas, retención de líquidos especialmente en las piernas, necesidad constante de orinar, sensación de tirantez en el pecho, molestias cardiacas, vértigo y problemas para conciliar el sueño.

**Los síntomas psíquicos** más frecuentes son depresión o ansiedad (la mujer se encuentra especialmente sensible, llora con facilidad, tiene sensación de sentirse abandonada e incomprendida). La intensidad de las manifestaciones difiere mucho entre las mujeres.

**La estrategia terapéutica nutricional está encaminada principalmente a:**

- **Fomentar la ingesta de alimentos ricos en calcio, magnesio, cobre, azufre** para tonificar la buena salud en los estados de ánimo y en la síntesis de prostaglandinas para rebajar los procesos inflamatorios.
- **Fomentar la ingesta de alimentos ricos en vitamina B6** para ayudar a la salud del sistema nervioso mediante la síntesis de neurotransmisores favorable a regular la mejora del estado de ánimo, la depresión y alteraciones del sueño producidas en el síndrome premenstrual.
- **Fomentar la ingesta de alimentos diuréticos y depuradores** para ayudar a rebajar la retención de líquidos y favorecer la emisión de orina retenida.

**Consejos dietéticos específicos:**

- ✚ **Potenciar el consumo de productos ecológicos**, libres de pesticidas, herbicidas, toxinas, transgénicos, etc.
- ✚ **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.
- ✚ **Eliminar por completo alimentos que contengan grasas hidrogenadas:** Ayuda a reducir los síntomas como las inflamaciones, los dolores, los cambios hormonales, la irritabilidad, el agotamiento, los espasmos, etc.
- ✚ **Reducir el consumo de productos altos en azúcares simples y/o refinados,** Ayuda a reducir los síntomas.
- ✚ **Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra dietética,** para reducir inflamaciones.
- ✚ **Aumentar el consumo de alimentos con alto valor biológico:** para favorecer la buena salud nerviosa y el buen estado de ánimo.

- ✚ **En general, aumentar la relación de ingesta de alimentos ricos en omega 3 frente al omega 6**, ayuda a reducir las inflamaciones y regular el ciclo menstrual.
- ✚ **Reducir o eliminar la ingesta de carnes ricas en grasas saturadas**, ayuda a reducir las alteraciones menstruales.
- ✚ **Reducir o eliminar el consumo de proteína animal, sobre todo carnes rojas y cerdo**, ayuda a reducir las alteraciones menstruales.
- ✚ **Eliminar la ingesta de harinas refinadas**, ayuda a reducir las alteraciones menstruales.
- ✚ **Reducir el consumo de sal y alimentos ricos en sodio** ayuda a reducir la retención de líquidos.
- ✚ **Reducir o eliminar la ingesta de productos lácteos enteros y sus derivados**, ya que aumentan la producción de estrógenos favorables al síndrome premenstrual y sintomatología asociada.
- ✚ **Regular el consumo de productos lácteos desnatados**, por su contenido en calcio y magnesio: yogures bajos en grasas, queso fresco, etc.
- ✚ **Aumentar la ingesta de alimentos ricos en vitamina B6**: germen de trigo, salvado de trigo, aguacate, cereales integrales, legumbres, nueces, etc.
- ✚ **Tomar alimentos ricos en cobre**, que intervienen en las prostaglandinas para desinflamar: levadura de cerveza, germen de trigo, cacao, etc.
- ✚ **Reducir o eliminar la soja y derivados**, rica en isoflavonas secretoras de actividad estrogénica.
- ✚ **Tomar zumos de zanahorias, remolacha y uva**, bueno para la hipertensión y las molestias cardiacas resultantes del síndrome premenstrual.
- ✚ **Tomar melón en ayunas**, es diurético, reduce la presión arterial, depura el organismo y activa la producción de glóbulos rojos.
- ✚ **Aumentar el consumo de manzanas y fresas, y frutos de color rojo (moras, grosellas, arándanos, ciruelas)**, buenos para la hipertensión.
- ✚ **Aumentar el consumo de frutas cítricas**, rica en citrina y otros bioflavonoides antioxidantes que alivian los dolores (limón, pomelo, naranjas, mandarinas, kiwis, etc.).
- ✚ **Aumentar el consumo de semillas**, su alto poder antioxidante y alcalinizante, además son muy ricas en calcio.
- ✚ **Aumentar de frutos secos**, por alto poder antioxidante y alcalinizante.
- ✚ **Aumentar el consumo de germinados**, por su alto poder antioxidante y alcalinizante.

- ✚ **Aumentar el consumo de alimentos crudos;** por su poder alto poder antioxidante y alcalinizante, y para estimular la actividad enzimática.
- ✚ **Tomar de manera regular infusiones de hierbas diuréticas y desintoxicantes, antiinflamatorias:** corteza de sauce, caléndula, artemisa, angélica, salvia, hierbaluisa, melisa, etc.
- ✚ **Reducir o eliminar el consumo de alcohol** (vino tinto con moderación).
- ✚ **Tomar mineral zeolita** con agua y en ayunas, muy indicado por su poder antioxidante y desintoxicador que ayuda a reducir inflamaciones.

### Alimentos permitidos:

- ✚ **Frutas:** manzana, peras, cítricos, papaya, piña, sandía, melón, arándanos, ciruelas, cerezas, fresas, moras, grosellas, granadas, plátanos, uvas, aguacate, mango, melocotón, albaricoque, etc.
- ✚ **Hortalizas:** ajo, cebolla, cebollinos, apio, pepino, col, coles de bruselas, coliflor, repollo, brécol, rábanos, nabos, berros, canónigos, zanahoria, maíz, lechuga, endivias, alcachofas, calabacín, calabaza, remolacha, etc.
- ✚ **Legumbres:** guisantes, judía verde, alubias, lentejas, garbanzos.
- ✚ **Cereales integrales – todos -:** 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.
- ✚ **Aceites de 1ª presión en frío:** germen de trigo, 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.**
- ✚ **Vinagres.**
- ✚ **Condimentos:** jengibre, cúrcuma, hinojo, manzanilla, hierbaluisa, melisa, etc.
- ✚ **Sal marina** (mejor del Himalaya – reducida).
- ✚ **Cacao puro.**
- ✚ **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.
- ✘ Harinas refinadas.
- ✘ Soja y sus derivados.
- ✘ Aceites fritos y o saturados.
- ✘ Lácteos enteros, 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)
- ✘ Sal en exceso y sal refinada.
- ✘ Agua de grifo o de mala calidad.

## Embarazo

La gran mayoría de nutricionistas están de acuerdo que ya no debe aconsejarse durante el embarazo el dicho popular de que “hay que comer por dos”. Sin embargo, la **mujer embarazada tiene unas necesidades nutricionales y energéticas específicas mayores** que cubrir.

Así mismo, hay estudios que confirman la **importancia del estado nutritivo de la madre y del padre previo a la concepción**. Es decir que la alimentación y el estilo de vida de los futuros padres tienen una **gran influencia en la salud del hijo**. Por ello, es conveniente recomendar una dieta lo más saludable posible para que aporte todos los nutrientes necesarios, unos meses (aproximadamente de 3 o 6) antes de la concepción.

Por lo tanto, **es necesario conocer las necesidades de nutrientes en esta fase**, para poder intervenir con programas nutricionales y dietéticos que influyan positivamente en el estado de salud de la mujer embarazada y en el futuro ser que se está creando dentro de ella.

---

Hay que tener en cuenta, **la importancia de una buena alimentación que debe nutrir no solamente a la madre sino también al ser que se está creando dentro de ella.**

**La estrategia terapéutica nutricional está encaminada principalmente a:**

- **Fomentar la ingesta de una gran variedad de aminoácidos de manera continua**, para tonificar la buena salud del futuro bebe, ya que son la base de la creación y el crecimiento tanto de los órganos necesarios para la concepción como los del bebe.
- **Fomentar el aumento de alimentos ricos en vitaminas del grupo B, sobre todo ácido fólico**, ya que es vital para fomentar un parto saludable al favorecer una matriz saludable y asegurar la buena salud del bebe (reviene la espina bífida).  
Puede ser recomendable **suplementar con ácido fólico (o incluso con un complejo del grupo b completo)**; deberá ser por lo menos un mes antes de la concepción y durante las 12 primeras semanas de gestación.
- **En general, se pueden producir deficiencias de los siguientes minerales durante el embarazo; hierro, calcio, magnesio, zinc, yodo.** Por lo que se deberá tener presente para adicionar con alimentos ricos en ellos o si fuera necesario se suplementarían.
- **Aportes de alimentos ricos en hierro, así como de vitamina C que favorece su asimilación**, para compensar las pérdidas desangre de la madre.  
Puede ser recomendable **suplementar hierro (o incluso con un complejo que al menos contenga vitamina C, hierro, zinc, calcio y magnesio)**; deberá ser por lo menos un mes antes de la concepción y durante las 12 primeras semanas de gestación.
- **Un buen aporte de alimentos alcalinos, antioxidantes y depuradores**, a través de frutas y verduras frescas y variadas en todas sus formas, que aporten todas las vitaminas y minerales necesarios para la gestación.
- **Potenciar al máximo, sin restricciones, que todos los alimentos sean de origen biológico**, puros, sanos, limpios y libres de toxinas de cualquier tipo (herbicidas, pesticidas, químicos, aditivos, hormonas, antibióticos...); favorece la concepción rápida y la buena salud del bebe desde los inicios de su existencia que le ayuda en todos los aspectos saludables: inmunológicos, digestivos, endocrinos, metabólicos, hematológicos, etc.

## NECESIDADES ENERGÉTICAS DURANTE LA GESTACIÓN

- ✂ Las necesidades energéticas durante la gestación deben cubrir el crecimiento del feto y la placenta.
- ✂ Aproximadamente el **consumo de energía adicional** durante el segundo y tercer trimestre debe ser de unas **300-350 kcal /día**.

### Consejos dietéticos específicos:

- ✂ **Potenciar el consumo de productos ecológicos**, libres de pesticidas, herbicidas, toxinas, transgénicos, etc.
- ✂ **Eliminar por completo alimentos que contengan grasas hidrogenadas.**
- ✂ **Eliminar productos altos en azúcares simples y/o refinados.**
- ✂ **Eliminar la ingesta de carnes ricas en grasas saturadas.**
- ✂ **Eliminar el consumo de cerdo por completo:** jamón, embutidos, bacón, etc.
- ✂ **Eliminar el consumo de ahumados por completo:** salmones, carnes, etc.
- ✂ **Eliminar la carne y el pescado crudo por completo:** sushi, steak tartar, etc.
- ✂ **Potenciar el consumo de cereales integrales** en contra de los refinados, para aportar un mayor aporte de nutrientes además de la fibra dietética.
- ✂ **Reducir el consumo de sal y alimentos ricos en sodio** ayuda a reducir la retención de líquidos.
- ✂ **Fomentar el consumo de carnes magras y pescados azules** frente a las carnes rojas
- ✂ **Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra dietética (cereales integrales, verduras, frutas, legumbres)**, para prevenir y tratar el estreñimiento que se puede dar durante este periodo.
- ✂ **Aumentar el consumo de algas:** son grandes aliados de la salud durante el embarazo, aportando minerales como Ca, Fe y I.
- ✂ **Las grasas deben ser de la mejor calidad posible.** Por lo tanto se elegirán los **aceites a 1ª presión en frío:** de oliva, semillas oleaginosas (girasol, sésamo, lino, etc.), **de pescado azul ricos en omega 3 (DHA)**. Sin embargo, un mes antes del parto se deben suspender los suplementos de omega-3 debido a que puede aumentar el riesgo de hemorragias.

- ✚ **Aumentar el consumo de germinados**, por su alto poder antioxidante y el gran aporte de vitaminas y minerales.
- ✚ **Aumentar el consumo de alimentos crudos**; por su poder alto poder antioxidante y para estimular la actividad enzimática y energética.
- ✚ **Aumentar el consumo de alimentos con alto valor biológico (frutos secos, huevos, semillas, carnes ecológicas)**: para favorecer la buena salud de la madre y el bebe.
- ✚ **Se recomienda el consumo de 1 a 3 huevos de origen ecológico a la semana.**
- ✚ **Un puñadito de frutos secos diariamente** (almendras, nueces, avellanas, etc.) **o semillas** (calabaza, sésamo, etc.) aseguran el aporte de valiosísimos nutrientes.
- ✚ **En general, aumentar la relación de ingesta de alimentos ricos en omega 3 y omega 9**, ayuda a reducir las inflamaciones y regular la buena salud del feto respectivamente.
- ✚ **Regular el consumo de productos lácteos desnatados**, por su contenido en calcio y magnesio: yogures bajos en grasas, queso fresco, etc.
- ✚ **En general, aumentar la ingesta de frutas y verduras frescas**; muy ricas en gran cantidad de vitaminas, minerales, antioxidantes, inmunoestimulantes y depurativas.
- ✚ **Aumentar el consumo de manzanas y frutos de color rojo (moras, grosellas, arándanos, ciruelas)**, buenos para la posible hipertensión derivada del estado.
- ✚ **Tomar frutas y verduras ricas en potasio**, para combatir los posibles calambres que aparecen a partir del 2º trimestre de embarazo: plátanos, albaricoques, lentejas, etc.
- ✚ **Tomar de manera regular infusiones de hierbas digestivas y para evitar las náuseas**: manzanilla, hierbaluisa, tila, melisa, jengibre, etc.
- ✚ **Eliminar el consumo de alcohol.**
- ✚ **Eliminar el consumo de bebidas estimulantes**: café, té.
- ✚ **Eliminar el consumo de bebidas gaseadas o colas.**

### Alimentos permitidos:

- ✘ Frutas todas – las desecadas con moderación -: manzana, peras, cítricos, papaya, piña, sandía, melón, arándanos, ciruelas, cerezas, fresas, moras, grosellas, granadas, plátanos, uvas moradas, aguacate, mango, melocotón, albaricoque, etc.
- ✘ Hortalizas todas: ajo, cebolla, cebollinos, apio, pepino, col, coles de bruselas, coliflor, repollo, brécol, rábanos, nabos, berros, canónigos, zanahoria, maíz, lechuga, endivias, alcachofas, calabacín, calabaza, remolacha, etc.
- ✘ Legumbres – moderar si crean flatulencia -: guisantes, judía verde, alubias, lentejas, garbanzos.
- ✘ Cereales integrales – todos -: arroz, mijo, quínoa, centeno, avena, trigo, etc.
- ✘ Carne magra – sobre todo ecológica: pollo, conejo, pavo, etc.
- ✘ Pescado blanco: merluza, lenguado, rape, dorada, lubina, bacalao, etc.
- ✘ Pescado azul: atún, salmón, sardinas, caballa, boquerón, atún, emperador, trucha, etc.
- ✘ Aceites de 1ª presión en frío: germen de trigo, oliva, 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.
- ✘ Huevos.
- ✘ Algas: Hiziki, wakame, nori, kombu.
- ✘ Vinagres.
- ✘ Condimentos: jengibre, manzanilla, hierbaluisa, melisa, etc.
- ✘ Sal marina (mejor del Himalaya – reducida).
- ✘ Cacao puro.
- ✘ Agua de manantial o mineral (muy abundante).

### Alimentos no permitidos:

- ✘ Alimentos procesados, conservados y/o con aditivos artificiales.
- ✘ Alimentos con grasas hidrogenadas.
- ✘ Frutas desecadas (regular).
- ✘ Carnes rojas y muy grasas.
- ✘ Carne de Cerdo: pates, embutidos, jamón, bacón.
- ✘ Encurtidos.
- ✘ Ahumados.
- ✘ Carne y pescado crudo.
- ✘ Harinas refinadas.
- ✘ Aceites fritos y o saturados.
- ✘ Lácteos enteros, quesos curados y cremas de queso.

- ✘ 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.
- ✘ Café, té negro o rojo.
- ✘ Sal en exceso y sal refinada.
- ✘ Agua de grifo o de mala calidad.

## Menopausia

La **menopausia o climaterio** representa una **fase de transición en la que se pasa de la madurez sexual a una nueva etapa vital de la mujer.**

Las **glándulas reproductoras femeninas** dejan de funcionar y se produce una **declinación en la producción de estrógenos (como la progesterona)**. Como consecuencia la menstruación se vuelve irregular siendo cada vez menos abundante, la ovulación se detiene y finalmente desaparece el ciclo menstrual.

Por menopausia se entiende el periodo de la última regla, por premenopausia los 3 años previos a la menopausia, y por postmenopausia los 7 años posteriores.

Los trastornos que acompañan a estas fases se deben principalmente a la reducción en la producción de estrógenos.

Los **síntomas más comunes** son sofocos, mareos, sudoración nocturna, ansiedad, estadios depresivos, osteoporosis, aumento de los niveles de colesterol.

**La estrategia terapéutica nutricional está encaminada principalmente a:**

- **Potenciar el consumo de alimentos que reduzcan la sintomatología típica.**
- **Reducir el consumo de alimentos que aumenten la sintomatología típica.**
- **Más concretamente, regular alimentos que combatan la osteoporosis.**
- **Más concretamente, regular alimentos que combatan los altos niveles de colesterol.**
- **Más concretamente, regular alimentos que combatan la salud nerviosa.**

---

### Consejos dietéticos específicos:

- ✚ **Potenciar el consumo de productos ecológicos**, libres de pesticidas, herbicidas, toxinas, transgénicos, etc. ayuda a favorecer la reducción de sintomatología asociada a la menopausia.
- ✚ **Eliminar por completo alimentos que contengan grasas hidrogenadas**, ayuda a favorecer la reducción de sintomatología asociada a la menopausia.
- ✚ **En general, potenciar un medio alcalino** que impida la osteoporosis.
- ✚ **Eliminar productos altos en azúcares simples y/o refinados**, ayuda a favorecer la reducción de sintomatología asociada a la menopausia.
- ✚ **Eliminar la ingesta de carnes ricas en grasas saturadas**, ayuda a reducir el colesterol.
- ✚ **Suprimir las harinas refinadas por las harinas integrales** para aportar un mayor aporte de fibra dietética; que ayuda a reducir el colesterol, además de evitar la retención de líquidos.  
De todos modos, no abusaremos de los cereales integrales, ya que en el salvado suele contener fitatos, que aunque son poderosos antioxidantes, inhiben la absorción de calcio, magnesio y hierro.
- ✚ **Moderar o eliminar la ingesta hortalizas ricas en oxalatos (acelgas, espinacas, remolachas)**, que impiden la absorción del calcio, magnesio y fósforo.
- ✚ **Moderar o eliminar la ingesta hortalizas solanáceas (tomates, pimientos, berenjenas y patatas)**, la solanina impide la absorción del calcio.
- ✚ **Reducir el consumo de sal y alimentos ricos en sodio** ayuda a reducir la retención de líquidos.
- ✚ **Fomentar el consumo de carnes magras y pescados azules** frente a las carnes rojas.
- ✚ **Aumentar el consumo de soja y sus derivados**: por su aporte en isoflavonas con actividad estrogénica buena para combatir los síntomas: estadios depresivos y colesterol.
- ✚ **En general, aumentar la relación de ingesta de alimentos ricos en omega 3 frente al omega 6**. Ayuda a reducir los trastornos inflamatorios y cardiovasculares.
- ✚ **En general, aumentar la relación de ingesta de alimentos ricos en omega 3 y omega 9**, ayuda a reducir las inflamaciones y regular la buena salud del corazón.

- ✚ **Regular el consumo de productos lácteos desnatados**, por su contenido en calcio y magnesio para combatir la osteoporosis: yogures bajos en grasas, queso fresco, etc.
- ✚ **En general, aumentar la ingesta de frutas y verduras frescas**; muy ricas en gran cantidad de vitaminas, minerales, antioxidantes, inmunoestimulantes y depurativas.
- ✚ **Aumentar el consumo de semillas**, por su riqueza en calcio y su alto poder antioxidante.
- ✚ **Aumentar el consumo de germinados**, por su alto poder antioxidante y el gran aporte de vitaminas y minerales.
- ✚ **Aumentar el consumo de alimentos crudos**; por su poder alto poder antioxidante y para estimular la actividad enzimática y energética.
- ✚ **Aumentar el consumo de manzanas y frutos de color rojo (moras, grosellas, arándanos, ciruelas)**, buenos para la posible hipertensión.
- ✚ **Tomar de manera regular infusiones de hierbas**: salvia, manzanilla, hierbaluisa, jengibre, soja, trébol rojo, etc.
- ✚ **El consumo de cacao en polvo 100% puro se considera adecuado para tratar osteoporosis**, por su contenido en vitaminas A, B, C, potasio y flavonoides.
- ✚ **Aumentar la ingesta de agua de calidad**; de 2-3 litros/día.- por su poder alcalinizante.
- ✚ **Exponer la zona afectada al sol durante un mínimo de 20 min/día**; para aumentar la vitamina D.

### Alimentos permitidos:

- ✚ **Frutas todas – las desecadas con moderación** -: manzana, peras, cítricos, papaya, piña, sandía, melón, arándanos, ciruelas, cerezas, fresas, moras, grosellas, granadas, plátanos, uvas moradas, aguacate, mango, melocotón, albaricoque, etc.
- ✚ **Hortalizas**: ajo, cebolla, cebollinos, apio, pepino, col, coles de bruselas, coliflor, repollo, brécol, rábanos, nabos, berros, canónigos, zanahoria, maíz, lechuga, endivias, alcachofas, calabacín, calabaza, remolacha, etc.
- ✚ **Legumbres – moderar si crean flatulencia** -: guisantes, judía verde, alubias, lentejas, garbanzos.
- ✚ Cereales integrales: trigos, arroz, mijo, quínoa, etc. (moderado).
- ✚ Carne magra – sobre todo ecológica: pollo, conejo, pavo, etc.

- ✕ Pescado blanco: merluza, lenguado, rape, dorada, lubina, bacalao, etc.
- ✕ **Pescado azul:** atún, salmón, sardinas, caballa, boquerón, atún, emperador, trucha, etc.
- ✕ **Aceites de 1ª presión en frío:** germen de trigo, oliva, aguacate, lino, etc.
- ✕ **Derivados lácteos bajos en grasas:** yogur, kéfir, queso fresco.
- ✕ **Leche de soja,** avena, arroz.
- ✕ **Soja y sus derivados.**
- ✕ **Frutos secos:** nueces, almendras, avellanas, castañas, pistachos, etc.
- ✕ **Germinados.**
- ✕ **Semillas:** lino, sésamo, girasol, chía, etc.
- ✕ **Huevos.**
- ✕ **Algas:** Hiziki, wakame, nori, kombu (moderar).
- ✕ **Vinagres.**
- ✕ **Condimentos:** jengibre, salvia, manzanilla, hierbaluisa, etc.
- ✕ **Sal marina** (mejor del Himalaya – reducida).
- ✕ **Cacao puro.**
- ✕ **Agua de manantial o mineral** (muy abundante).

### **Alimentos no permitidos:**

- ✕ **Alimentos procesados, conservados y/o con aditivos artificiales.**
- ✕ **Alimentos con grasas hidrogenadas.**
- ✕ **Frutas desecadas** (regular).
- ✕ **Hortalizas:** remolachas, acelgas, espinacas, solanáceas.
- ✕ **Carnes rojas y muy grasas.**
- ✕ **Carne de Cerdo,** pates, encurtidos.
- ✕ **Embutidos:** chorizo, longaniza, lomo, etc.
- ✕ **Harinas refinadas.**
- ✕ **Aceites fritos y o saturados.**
- ✕ **Lácteos enteros,** quesos curados y cremas de queso.
- ✕ **Azúcar refinado y azúcar en general.**
- ✕ **Salsas:** Mayonesa, kétchup, 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).
- ✕ **Café y té negro.**
- ✕ **Sal en exceso y sal refinada.**
- ✕ **Agua de grifo o de mala calidad.**



**CURSO NUTRICIÓN Y  
DIETOTERAPIA ENERGÉTICA**

