

ecorganic

APARATO CIRCULATORIO

(SISTEMA CARDIOVASCULAR Y LINFÁTICO)

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA

ANEMIA

- Añadir a tu alimentación alimentos ricos en hierro. Los alimentos vegetales ricos en hierro son las legumbres, frutos secos tostados, semillas, el salvado y los cereales integrales. Los alimentos de origen animales ricos en hierro, son la carne, el pescado, marisco y los huevos.
- Hay componentes que favorecen la absorción del hierro como son la vitamina C: perejil, pimientos, brócoli, kiwi, naranja, papaya, grosella negra, limón, piña.
- Evita o reduce el consumo de alimentos que contengan ácido oxálico (acelgas, remolacha, cacao, espinacas) taninos (café, té), fitatos (fibra de envoltura de cereales).
- Los cereales integrales tienen más hierro, vit B12 y ácido fólico que los refinados pero debido a su contenido en fitatos se recomienda no abusar.

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA

Grupos de alimentos	Alimentos aconsejados	Alimentos desaconsejados
Lácteos	Con moderación: Leche desnatada o semidesnatada, queso fresco, yogur natural	
Cereales y derivados	Integrales(con moderación) como la avena, arroz, mijo, centeno	Cereales y pan refinados Bollería y pastelería (galletas, croissants, magdalenas)
Legumbres	Todas, especialmente: garbanzos, lentejas, soja, guisantes, germinado de lenteja, frijoles.	
Frutas	Todas, especialmente: kiwi, naranja, papaya, grosella negra, limón, piña, mango, melocotón, higo seco	
Verduras y hortalizas	Todas, especialmente los de hoja verde (col rizada, acelga, espinacas, brócoli, col kale, repollo), pimiento, zanahoria, calabaza.	Acelgas, remolacha
Carnes/pescados y huevos	Carnes rojas magras: ternera, buey Carne blanca: pavo, conejo, pollo. Hígado Pescado azul (bonito, anchoa, jurel, sardinas) Mariscos de concha: sobre todo berberechos, almejas y mejillones Huevo	
Aceites	Aceite preferiblemente de Oliva	Mantecas, mantequillas, nata, mahonesas, salsas
Bebidas	Agua Infusiones(diente de león, cola de caballo, ortiga, perejil) Zumos naturales cítricos	Bebidas alcohólicas Café, té
Otros	Brotos alfalfa, hatcho miso, pistachos	cacao

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA

DISLIPEMIAS/TRIGLICÉRIDOS/COLESTEROL

- El tratamiento nutricional para estas patologías se basa en una alimentación equilibrada y variada, pobre en colesterol y grasas saturadas, potenciando el consumo de ácidos grasos insaturados y fibra, ya que estos aumentan el colesterol HDL (bueno) y ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre.
- Se recomienda mantener un peso adecuado, evitando el sobrepeso u obesidad
- Consumir 5 raciones de fruta y verdura al día
- Consumir más pescado (blanco 4 días a la semana, azul 2 días a la semana) que carne (roja 1 día a la semana, blanca 3 días a la semana);
- Se deberá comer pocas grasas, tanto de origen animal (carnes rojas, embutidos o mantequillas) como vegetal (margarinas) y evitar grasas saturadas (bollería o alimentos procesados).
- Se aconseja moderar el consumo de huevos (4-6 a la semana)
- Las técnicas culinarias serán sencillas y sin utilizar demasiado aceite; como plancha, horno, microondas, papillote, horno. Evitando los empanados, fritos, rebozados, estofados. Para cocinar se utilizará aceite de oliva.
- Para condimentar los platos las opciones más saludables son las especias aromáticas, mostaza, vinagre, limón y vinagreta, y evitaremos el uso excesivo de sal.
- Se recomienda evitar alimentos azucarados, frutas en almíbar, mermeladas, confituras y todo tipo de pastelería.
- Se recomienda aumentar la ingesta de frutas, verduras, hortalizas, cereales integrales, y legumbres, de esta forma también se incrementará la ingesta de fibra.
- Se recomienda realizar ejercicio físico de forma regular, ya sea andar, correr, nadar, ir en bicicleta, según las posibilidades de cada persona, como mínimo 30 minutos al día.
- Se debe evitar hábitos tóxicos como el tabaco, consumo de alcohol

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA

ecorganic

Grupos de alimentos	Alimentos aconsejados (sin colesterol)	Alimentos desaconsejados (con colesterol)
Lácteos	Leche, queso y yogures desnatados.	Crema de leche, nata, leche entera y semidesnatada, yogures enteros y quesos grasos.
Cereales y derivados	Todos: Patata, arroz, pasta, pan... ya sean integrales o refinados.	
Legumbres	Todas: habas, lentejas, garbanzos, alubias, guisantes...	
Frutas	Todas	
Verduras y hortalizas	Todas	
Carnes/pescados y huevos	<p>Las carnes con menor cantidad de colesterol son las blancas sin piel: pollo, conejo y pavo.</p> <p>Carne del pescado blanco sin cabezas ni vísceras (merluza, lenguado, rape, dorada...) y azul. (atún, emperador, caballa, bonito, sardina, salmón...)</p> <p>Cola de gamba y langostino, carne de sepia y calamar.</p> <p>La clara de huevo</p>	<p>Todas, en mayor cantidad las carnes rojas, los embutidos y las vísceras: ternera, buey cordero, chorizo, morcilla, paté, hígado, lengua, cerebro...</p> <p>Vísceras de pescado y huevas.</p> <p>Mejillones, almejas, berberechos, caracoles de mar, tinta de sepia y calamar, cabezas de gambas y langostinos.</p> <p>La yema d huevo</p>
Aceites	Aceite de oliva, de girasol y de semillas. Margarina.	Manteca de cerdo, mantequilla.
Frutos secos		Todos

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA

HIPERTENSIÓN

- Se recomienda dejar, si se tienen, ciertos hábitos nocivos como son el tabaco o el alcohol
- Se recomienda realizar ejercicio físico de manera frecuente con una intensidad moderada
- Se aconseja mantener un estado mental relajado y saludable, evitando o controlando el estrés, si se tiene
- Se recomienda llevar una alimentación sana, equilibrada y variada, aumentando el consumo de frutas, verduras y legumbres. Evitar el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas o TRANS.
- Se aconseja bajar de peso, reduciendo el sobrepeso u obesidad
- Se debe evitar el consumo de sal
- Se debe evitar los embutidos, los lácteos enteros, las carnes grasas
- Consumir de 3-4 veces a la semana, como mínimo, pescado
- Escoger preferentemente aceite de oliva, para cocinar y aliñar los platos.
- Moderar el consumo de grasas utilizando cocciones sencillas como hervido, a la plancha, parrilla, papillote, horno y evitando los fritos y rebozados.
- Se aconseja no tomar en exceso cafeína, ya sea mediante té o café o bebidas excitantes

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA

ecorganic

Grupos de alimentos	Alimentos aconsejados	Alimentos desaconsejados
Lácteos	Lácteos desnatados o semidesnatados	Quesos curados o semicurados, las lonchas light o los queso de untar o en porciones.
Cereales y derivados	Pan sin sal	Bollería y los snacks como patatas fritas de bolsa.
Legumbres	Todas	Legumbres en conserva (alto contenido en sal)
Frutas	Todas	
Verduras y hortalizas	Todas	Conservas de verduras o los encurtidos como las olivas, los pepinillos o las cebolletas (por su alto contenido en sal)
Carnes/pescados y huevos	Carnes magras como el pollo, el pavo o el conejo. Pescado blanco o azul	Carnes grasas, embutidos, carnes curadas, fiambres con sal, las vísceras o los patés. Conservas y ahumados de carnes y pescados.
Aceites (grasas)	Aceite de oliva o girasol	Mantequillas o margarinas con sal y también el sebo o el tocino. Mayonesa, el ketchup o la salsa de soja por su alto contenido en sodio.
Bebidas	Agua Infusiones	Agua con gas o las bebidas carbonatadas Café o té
Frutos secos	Todos (recordar que son cardiosaludables pero calóricos; moderar la ingesta (20-30g))	Evitar los que son salados o fritos

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA

PROBLEMAS CIRCULATORIOS/ VARICES/HEMORROIDES/CELULITIS

- Reducir consumo de sodio, pues provoca retención de líquidos, lo que aumenta el volumen de sangre y facilita la hinchazón de las piernas y la aparición de edemas. Debe limitarse su consumo, aunque no se elimine totalmente de la dieta. Son ricos en sodio alimentos como: sal, embutidos, encurtidos, alimentos precocinados, quesos curados, carnes y pescados ahumados.
- Reducir consumo de grasas saturadas: Aumentan los niveles de triglicéridos y colesterol en sangre, lo que la hace más espesa, dificulta el retorno venoso y favorece la aparición de trombos. Debe limitarse su consumo, aunque no eliminarlo totalmente de la dieta.
- Consumir alimentos ricos en antioxidantes, como el tomate y verduras de hoja verde, y también en ácidos grasos poliinsaturados, que ayudarán a hacer la sangre más fluida y disminuirán el riesgo de formación de trombos. Una estupenda fuente de estos ácidos grasos es el aceite de lino, que podemos incorporar a nuestra alimentación para aliñar nuestros platos. El pescado azul y las nueces también son un buen aporte de ácidos grasos. También debemos dar prioridad en nuestra despensa a alimentos con propiedades diuréticas, como los espárragos, las alcachofas, el pepino, la col, las manzanas y la piña.
- Las comidas picantes producen una dilatación de las venas, por lo que es mejor limitar su consumo.
- Alcohol, café, tabaco y chocolate también tienen un efecto dilatador.
- Evitar permanecer sentado o de pie durante muchas horas seguidas.
- Beber 1,5 - 2 litros de agua al día.
- Evitar la ropa ceñida y los zapatos incómodos.

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA

ecorganic

Grupos de alimentos	Alimentos aconsejados	Alimentos desaconsejados
Lácteos	Leche desnatada o semidesnatada, el queso fresco o los yogures desnatados	Ricos en grasa (nata, leche condensada, quesos curados o leche entera)
Cereales y derivados	Preferiblemente integrales	Bollería y pastelería (galletas, croissants, magdalenas)
Legumbres	Todas	
Frutas	Todas, especialmente diuréticas cómo piña, naranja, melón, etc	
Verduras y hortalizas	Todas (espárragos, alcachofa, pepino, col, tomate, hojas verdes)	
Carnes/pescados y huevos	Carnes blancas (Pollo, pavo, conejo, solomillo de cerdo) Pescado blanco (merluza, lenguado, rape) Pescado azul Huevo (con moderación)	Carnes rojas y grasas (ternera, buey, embutidos) Ahumados
Aceites	Oliva, lino y chía	Mantecas, mantequillas, nata, mahonesas, salsas
Bebidas	Infusiones (ortiga, jengibre, espino, romero, diente de león) Agua natural	Bebidas alcohólicas Bebidas carbonatadas o con gas
Otros	Ajo, cúrcuma	Productos precocinados o instantáneos, snacks, encurtidos, salazones.

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA

ecorganic

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

Gran Vía Marqués del Turia, 49-205. 46005 VALENCIA