

ecorganic

# APARATO DIGESTIVO

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

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

## ACIDEZ DE ESTÓMAGO, ARDORES, REFLUJO ÁCIDO O DOLOR DE ESTÓMAGO

- Evitar comer comidas copiosas y altas en grasas
- Evitar alimentos picantes (pimienta, especias, vinagres, guindillas)
- Evitar comer bollería industrial (chocolates, dulces)
- Disminuir el consumo de té, café y bebidas con gas. Si se puede evitar su consumo mejor. Otras opciones son infusiones como manzanilla, melisa, jengibre
- Evitar picar entre horas
- Evitar consumir alimentos con temperaturas extremas, ni muy fríos ni muy calientes, ya que estos irritan las mucosas del esófago
- Evitar el tabaco y alcohol
- Evitar acostarse de inmediato tras las comidas. Se recomienda mantener una postura sentada para facilitar la digestión
- Aumentar el número de ingestas: Consumir raciones pequeñas de comida pero frecuentes. Comer lentamente y masticar bien la comida
- Se recomienda la pérdida de peso en caso de sobrepeso u obesidad
- Se recomienda una dieta variada y equilibrada, con un alto contenido en fruta, verdura, cereales y legumbres
- Se recomienda técnicas culinarias suaves como cocinar al vapor, hervido, microondas o horno, al papillote. Evitar los fritos
- Se recomienda consumir los líquidos entre las comidas, y no durante las mismas, para evitar el aumento del volumen del estómago

**PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS**

**UNIVERSO ORGANIC S.L.U**

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

<b>Grupos de alimentos</b>	<b>Alimentos aconsejados</b>	<b>Alimentos desaconsejados</b>
<b>Lácteos</b>	Leche desnatada o semidesnatada, el queso fresco o los yogures desnatados	Ricos en grasa (nata, leche condensada, quesos curados o leche entera)
<b>Cereales y derivados</b>		Bollería y pastelería (galletas, croissants, magdalenas)
<b>Legumbres</b>		Guisantes, garbanzos, habas, lentejas
<b>Frutas</b>	Fruta madura o en compota (manzana o pera asada, membrillo o plátano)	Frutas poco maduras o cítricas y ácidas (naranja, piña, limón, kiwi, mandarinas, fresas...)
<b>Verduras y hortalizas</b>		Col o Coliflor, repollo, coles de Bruselas, ajo, cebollas, brócoli, tomate, pimiento
<b>Carnes/pescados y huevos</b>	Carnes blancas (Pollo, pavo, conejo, solomillo de cerdo) Pescado blanco (merluza, lenguado, rape) Huevo	Carnes rojas y grasas (ternera, buey, embutidos)
<b>Aceites</b>	Oliva y girasol	Mantecas, mantequillas, nata, mahonesas, salsas
<b>Bebidas</b>	Infusiones (manzanilla, tila, tomillo, romero)  Agua o caldos desgrasados	Bebidas alcohólicas  Bebidas carbonatadas o con gas
<b>Otros</b>		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

## DIARREAS

- No tome alimentos ni muy fríos ni muy calientes, ya que pueden aumentar la frecuencia y disminuir la consistencia de las heces.
- No se recomienda tomar café, té, alcohol y bebidas con gas
- Evitar las comidas abundantes. Se recomienda comer poca cantidad y varias veces al día.
- Evitar alimentos ricos en fibra: Verduras, frutas, legumbres, frutos y frutas secas y productos integrales (muesli, pan integral...)
- Evitar la leche y sus derivados lácteos o productos que lo contengan (natas, cremas, bechamel, helados...). Se puede sustituir por otras opciones como leche sin lactosa, leche tratada con lactasa baja en lactosa, bebidas vegetales.
- Es muy importante durante los episodios diarreicos la reposición de agua, glucosa y electrolitos, ya que se pierden gran cantidad de estos durante las deposiciones. Se recomienda tomar los líquidos y el agua en pequeñas cantidades, fuera de las comidas y en cantidad no inferior a 2 litros al día. Ajustar la cantidad de líquidos que toma, a la cantidad de los que pierde con las deposiciones
- Se recomienda llevar una dieta baja en fibra insoluble, ya que esta acelera el paso de los alimentos a través del estómago, por tanto se debe evitar alimentos como el salvado de trigo, cereales integrales, semillas, hortalizas y frutas como la uva o frutas desecadas, baja en grasa, exenta de lactosa y sin alimentos irritantes (café, grasas, picantes, bebidas gaseosas) y flatulentos (col, repollo, coliflor...)
- Comer despacio y masticar bien los alimentos
- Se recomienda utilizar técnicas culinarias sencillas (hervido, vapor, horno, plancha sin aceite) y evitar fritos, rebozados y empanados.
- Se recomienda una dieta astringente (arroz, manzana, zanahoria, membrillo) hasta la normalización de las deposiciones. Tanto en frecuencia como en consistencia
- Se recomienda la administración de probióticos durante los episodios de diarrea y después para ayudar a regenerar la flora bacteriana
- A medida que las deposiciones sean menos frecuentes y con más consistencia se recomienda incluir progresivamente en la dieta nuevos alimentos y texturas, hasta lograr una ingesta completamente normal

**PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS**

**UNIVERSO ORGANIC S.L.U**

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

<b>Grupos de alimentos</b>	<b>Alimentos aconsejados</b>	<b>Alimentos desaconsejados</b>
<b>Lácteos</b>	Leche sin lactosa o bebidas vegetales. Yogur, queso fresco y cuajada. Kéfir	Leche, flan y natillas. Yogur con frutas, nata y crema de leche y quesos grasos
<b>Cereales y derivados</b>	Pasta normal bien cocida, tapioca, arroz, pan blanco, biscotes	Cereales integrales y derivados.
<b>Tubérculos</b>	Patatas, en forma de puré	
<b>Legumbres</b>		Legumbres, en general
<b>Frutas</b>	Plátano, manzana y pera, maduras y sin piel, hervidas o al horno. Membrillo y frutas en almíbar	Frutas crudas y secas
<b>Verduras y hortalizas</b>	Zanahoria y calabaza cocidas En puré. Judías verdes, calabacín	Verduras fibrosas y flatulentas De hoja verde (espinacas, acelgas, lechuga)
<b>Carnes/pescados y huevos</b>	Carnes magras, jamón cocido o serrano desgrasado Pescado blanco(merluza, lenguado, rape) Huevos	Embutidos y patés Carnes rojas y grasas y fibrosas Pescado azul, Marisco, ahumados y salazones
<b>Aceites</b>	Aceite de oliva y girasol	Mantequilla, margarina y mahonesa
<b>Bebidas</b>	Agua, infusiones y caldos vegetales sin grasas Bebidas de arroz	Bebidas con gas, alcohólicas, té, café y zumo de frutas
<b>Otros</b>	Sal y hierbas aromáticas	Platos precocinados y salsas comerciales Chocolate y cacao Repostería y bollería Galletas integrales Frutos secos

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

**UNIVERSO ORGANIC S.L.U**

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

## MALAS DIGESTIONES

Para evitar una mala digestión tras las comidas debemos:

- Evitar o limitar los alimentos ultraprocesados y priorizar alimentos de gran valor nutricional como las frutas y la verduras
- La manera de cocinar también influye en la digestión de los alimentos. Se ha de evitar cocciones como los fritos, guisos grasos, empanados, ya que hacen que la digestión seas más pesada y difícil, y optar por cocciones sencillas tales como hervido, al horno, al vapor o al papillote.
- Evitar comer alimentos picantes, comidas muy especiadas o copiosas, ya que estas irritan el estómago y esófago.
- Evitar también la toma de café, té o bebidas con gas y alcohol, ya que son bebidas excitantes y también irritan la mucosa del estómago
- Evitar comer entre horas
- Se recomienda comer en un espacio tranquilo, sin distracciones y prestando atención a lo que se come. Comer despacio y masticar lentamente, evitando tragar aire, así ayudamos al estómago a hacer una buena digestión y así aprovechamos mejor los nutrientes de los alimentos.
- El estado de ánimo (estrés/ansiedad) o el sedentarismo son factores que influyen negativamente en el proceso de digestión, por eso se recomienda llevar una vida activa (yoga, salir a pasear, el ejercicio físico)

<b>Grupos de alimentos</b>	<b>Alimentos aconsejados</b>
<b>Frutos secos</b>	Avellanas o almendras sin piel
<b>Frutos ácidos</b>	El limón, la naranja, la manzana o las ciruelas pasas
<b>Cereales integrales</b>	El arroz integral, la avena, semillas
<b>Aceites</b>	Oliva virgen
<b>Bebidas</b>	Agua, infusiones, licuados

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

**UNIVERSO ORGANIC S.L.U**

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

## ENFERMEDAD DE CROHN/COLITIS/SÍNDROME COLON IRRITABLE

- Intente comer en horarios regulares, sentándose y haciéndolo de forma reposada y tranquila.
- Fraccione la alimentación de un día en un mínimo de 4 a 6 comidas con ingestas poco voluminosas
- Manténgase incorporado después de comer para mejorar la digestión
- Beba fuera del horario de comidas
- Respete la indicación y el horario de las tomas de los medicamentos y/o suplementos que le han indicado.
- Los consejos dietéticos están estructurados según la fase en que se encuentra la enfermedad. Los alimentos y tipos de cocción se pueden ir ampliando e incorporando a los alimentos tolerados en la fase anterior;

Fase de brote (Leve, moderado o severo):

### Severo

- Se recomienda una dieta astringente con muy bajo aporte de lactosa, controlada en grasas y muy baja en fibra.
- Tipo de cocción sencilla sin adición de grasas (hervidos, horno o al papillote)

<b>Grupos de alimentos</b>	<b>Alimentos aconsejados</b>
<b>Lácteos</b>	Leche sin lactosa
<b>Carnes/pescados/Huevos</b>	Pollo, conejo, pescado blanco, huevo entero o clara.
<b>Cereales/Pan</b>	Tostado tipo biscote. Arroz hervido, sémola de arroz, tapioca, pasta pequeña de sopa, harina de maíz.
<b>Verduras y Hortalizas</b>	Puré de patata y zanahoria
<b>Frutas</b>	Manzana en compota sin azúcar o al horno, membrillo, melocotón en almíbar escurrido
<b>Aceites</b>	Aceite de oliva
<b>Bebidas</b>	Agua natural, zumo de zanahoria, agua de arroz

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

**UNIVERSO ORGANIC S.L.U**

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

## ESTREÑIMIENTO

- Se aconseja el consumo de 25 a 30 gramos de fibra, procedentes de diferentes fuentes de alimentos como fruta y verdura, legumbres y cereales integrales. Una dieta rica en fibra previene o trata el estreñimiento, ya que incrementa el volumen de las heces, la frecuencia de la defecación y reduce el tiempo de tránsito intestinal. Hay dos tipos de fibra:
  - La fibra insoluble, poco fermentable, es la que aumenta en mayor grado la masa fecal debido a los restos de fibra no digeridos y a su capacidad para retener agua.
  - La fibra soluble, y en general fermentable, aumenta la biomasa bacteriana ejerciendo un efecto “prebiótico” y la retención de agua.
- Se recomienda tomar 2 raciones de verduras diarias; un plato de ensalada o un plato de verduras cocidas, ya sea como plato principal o como guarnición
- Se recomienda tomar 3 piezas de frutas diarias, preferiblemente enteras y evitar zumos, ya que la mayor parte de la fibra se encuentra en la pulpa y la piel.
- Se recomienda 6 raciones de farináceos (cereales, pan, pasta, arroz) preferiblemente integrales por su mayor contenido en fibra.
- Se recomienda consumir de 4 a 5 raciones de legumbres semanales, ya que estas son una gran fuente de fibra.
- Se recomienda beber abundante agua durante el día, ya que para que la fibra ingerida de los alimentos haga su función, necesita absorber agua y así aumentar su volumen y el peso fecal.
- Tener una flora intestinal sana facilita una correcta absorción de los nutrientes en el intestino y normaliza el tránsito. Los alimentos que la fortalecen son los probióticos. Se consideran probióticos los alimentos que contienen bacterias lácteas vivas que son beneficiosas para el organismo, como por ejemplo el yogur y algunos quesos frescos.
- Se recomienda tener una actividad diaria activa, ya que esto hace que ayude a fortalecer los músculos de la pared abdominal que intervienen en la expulsión de las heces.
- No se recomienda consumir alimentos con un efecto irritativo del intestino que producen un efecto laxante no deseado: café, tabaco, alcohol
- Alimentos astringentes, que estriñen: arroz blanco, es decir no integral, té o membrillo, quesos más secos como el curado.

**PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS**

**UNIVERSO ORGANIC S.L.U**

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



# ecorganic

<b>Grupos de alimentos</b>	<b>Alimentos aconsejados</b>
<b>Lácteos</b>	Leche fermentada o yogur natural
<b>Cereales/Pan</b>	Pan, pan con nueces y/o pasas, pasta, arroz  Cereales de desayuno ricos en fibra o enriquecidos con salvado de trigo  Galletas integrales con frutos secos  Bizcochos caseros con harina integral, con frutos secos...
<b>Verduras y Hortalizas</b>	Todas. Seleccionar preferentemente las más ricas en fibra: Alcachofa, apio, brócoli, aceitunas, col de Bruselas, coliflor, aguacate, hinojo, puerro, pimiento verde, cebolla, nabo, remolacha y zanahoria
<b>Legumbres</b>	Todas
<b>Frutas</b>	Frescas y con piel si es posible: grosella, frambuesa, mora, granada, aguacate, kiwi, higo, ciruela, pera, manzana, melocotón, albaricoque, fresa y naranjas
<b>Frutos secos/desecados</b>	Frutos secos: todos, evitando los fritos y salados Ciruela seca, Higo seco, Pasas, melocotón seco, Orejones, Dátiles...
<b>Aceites</b>	Aceite de oliva o de semillas en cocciones y/o como aliño crudo.
<b>Bebidas</b>	Caldos desgrasados  Infusiones  Agua

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

**UNIVERSO ORGANIC S.L.U**

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

## FLATULENCIAS/GASES

- Se recomienda incluir en la alimentación alimentos fermentados tipo yogur, kéfir, ciruelas umeboshi, ya que estos ayudan a equilibrar la flora intestinal
- Consumir frutas y verduras de temporada, a ser posible maduras, ya que de este modo la fibra que contienen se digiere mejor
- Tomar infusiones digestivas o mezclas, como el hinojo, anís verde, alcaravea, tras las comidas son útiles para evitar los gases
- Se recomienda comer despacio y masticar bien la comida, así facilitamos el proceso de digestión al organismo y evitaremos mal estar y gases
- Se ha de comer en un ambiente relajado y sin prisas
- Se recomienda fraccionar las comidas en 4 o 5 ingestas al día, así evitaremos llegar a las horas punta con demasiado apetito
- Se recomienda hacer ejercicio diariamente, ya que la actividad física mejora la movilización del gas a nivel digestivo y evita que quede retenido provocando dolor y flatulencias
- Evitar alimentos flatulentos como la col, col de Bruselas, coliflor, alcachofas, y las legumbres cocinarlas adecuadamente para mejorar su digestibilidad
- Evitar consumir alimentos fritos, rebozados, snacks, edulcoltantes (maltitol, sorbitol), bebidas con gas (refrescos, cervezas), ya que estos no nos aportan nada, y además favorecen la aparición de gases
- Evitar llevar prendas ajustadas en la zona abdominal, ya que impedimos el flujo de aire en la zona digestiva ocasionando más retención de gas y por lo tanto distensión abdominal

**PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS**

**UNIVERSO ORGANIC S.L.U**

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

## HÍGADO GRASO/ESTEATOSIS HEPÁTICA/ ENFERMEDAD HEPÁTICA

- Reducir ligeramente (no eliminar) el consumo de carbohidratos de la dieta (pastas, arroces, patata, pan y otros cereales). Cuando se ingieran elegir los integrales.
- Eliminar de la dieta zumos de fruta industriales, bebidas refrescantes con azúcar, galletería, bollería, pastelería, dulces, azúcar de mesa, cereales de desayuno azucarados y sustituir por avena, muesli, pan integral, etc
- Aumentar el consumo de frutas y verduras
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en omega-3, como pescado y nueces
- Reducir el consumo de grasas saturadas como quesos curados, lácteos y derivados lácteos enteros, carnes grasas, etc.
- Eliminar de la dieta el consumo de alcohol.
- Se recomienda hacer ejercicio de carácter aeróbico (caminar rápido, trotar suavemente, bicicleta, patinar, bailar, elíptica, etc.). Se recomienda una frecuencia de 3 a 5 veces por semana con una duración de unos 30 minutos

<b>Grupos de alimentos</b>	<b>Alimentos aconsejados</b>
<b>Lácteos</b>	Yogures y lácteos desgrasados, requesón, queso fresco tipo Burgos
<b>Carnes/pescados/Huevos</b>	Carnes magras y pescado blanco. Pescado azul con moderación.
<b>Legumbres</b>	Todas
<b>Cereales/Pan</b>	Cereales integrales y pasta integral
<b>Verduras y Hortalizas</b>	Todas, especialmente Brócoli, alcachofas, puerro.
<b>Frutas</b>	Frutas frescas. Con moderación, aguacate y fruta en almíbar.
<b>Aceites</b>	Preferentemente aceite de oliva. Aceite de lino y chía con moderación.
<b>Bebidas</b>	Agua natural, infusiones depurativas: cardo mariano, boldo, diente de león, jengibre, etc

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