

ecorganic

# APARATO REPRODUCTOR

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

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

## CANDIDIASIS

- Eliminar de la dieta azúcares sencillos (pasta, pan, galletas, cereales de desayuno azucarados), levaduras, hongos y vegetales ricos en hidratos de carbono (patata, maíz).
- Es recomendable tener un aporte adecuado de proteínas en la dieta, tanto animal (carnes y pescados), como vegetal (legumbres, cereales integrales, vegetales pobres en hidratos).
- Limitar el consumo de frutas. Preferiblemente tomar fresas y frutos rojos (mora, arándanos); y evitar frutas con mayor contenido en azúcar como las uvas, cerezas, mangos e higos.
- El consumo de probióticos puede ser positivo para disminuir la recurrencia de la candidiasis.
- Existen una serie de nutrientes que pueden ayudar a mejorar el sistema inmune como son Zinc y el Selenio, y vitaminas como la A, la C y la E, y los omega 3 que deben ser aportados dentro de una dieta saludable (semillas de calabaza, vegetales, legumbres, nueces, pescado azul y carnes).

**PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS**

**UNIVERSO ORGANIC S.L.U**

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

## DISFUNCIÓN ERECTIL/ IMPOTENCIA

- Los hábitos de vida como la obesidad, el tabaquismo o la falta de ejercicio influyen negativamente, obteniendo una mejoría significativa de la función eréctil y los marcadores de enfermedad cardiovascular, cuando se modifican.
- Las espinacas y vegetales de hoja verde, gracias a su alto contenido de magnesio favorecen la vasodilatación (acelga, perejil, cilantro, apio, brócoli, coles de Bruselas).
- Hay que destacar la importancia de los ácidos grasos omega 3. Estos se encuentran muy presentes en los frutos secos (piñones, cacahuetes, nueces...) y los pescados azules (sardinas, salmón, etc.). Tomar frutos secos beneficia la circulación sanguínea mediante el reblandecimiento de las paredes arteriales, mientras que comer pescado incrementa la generación de testosterona.
- La L-arginina es un aminoácido utilizado por el organismo para producir el óxido nítrico, una sustancia que relaja el músculo liso en el área del pene. Esto causa la dilatación de los vasos sanguíneos, aumentando así el flujo de la sangre. La relajación de los músculos lisos del pene y el posterior aumento de la circulación sanguínea producen la erección. Se encuentra, además de los alimentos citados, en los productos lácteos, las carnes magras, las aves de corral, los mariscos y los frijoles. Además debe tenerse en cuenta el jugo de sandía, cuya citrulina se transforma en el organismo en L-arginina.

**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 y derivados desnatados	Leche y derivados lácteos enteros, azucarados; nata
<b>Cereales y derivados</b>	Cereales y pan integrales con moderación	Horneados y harinas refinadas: pan, arroz blanco, pasta blanca, bollería
<b>Legumbres</b>	Todas	
<b>Frutas</b>	Higo, granada, cerezas, arándanos, cítricos, plátanos, kiwi, papaya, sandía	
<b>Verduras y hortalizas</b>	Todas, especialmente espinacas y hojas verdes, cebolla, ajo y remolacha	
<b>Carnes/pescados y huevos</b>	Carne magra ( pollo, pavo)  Pescados azules como la sardina, la caballa, el atún, el salmón y la trucha.  Mariscos (ostras)	Carnes grasas, embutidos, ahumados, salazones y en lata
<b>Aceites</b>	Aceite de oliva o semillas	Mantecas, mantequillas, nata, mahonesas, salsas
<b>Bebidas</b>	Agua mineral  Infusiones ( ginkgo biloba, maca, jengibre, cardamomo, té verde)	Refrescos azucarados, zumos envasados, alcohol
<b>Otros</b>	semillas de calabaza, semillas de girasol, nueces, almendras, avellanas, pistachos	Azúcar, miel, fructosa, siropes

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

**UNIVERSO ORGANIC S.L.U**

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

## INFERTILIDAD

- Incluir grasas saludables (frutos secos, aceite de oliva, aguacate), proteínas (las de origen animal, preferentemente del pescado) y productos lácteos.
- Antioxidantes como la vitamina C (responsable de la calidad espermática, está presente en los cítricos, tomates y pimientos), vitamina E (promueve la ovulación y favorece la implantación en el útero, está presente en el germen de trigo, aceite de oliva y frutos secos), vitamina A (presente en las grasas lácteas y leche entera), beta caroteno, que es el precursor de la vitamina A (presente en zanahoria, tomates, calabaza, albaricoque, hortalizas de color anaranjado-rojizo y verduras de hoja verde).
- Los ácidos grasos esenciales (omega 3), preferiblemente procedentes de fuentes vegetales y pescados, parecen claves en el proceso de la ovulación y la fertilidad masculina. Están presentes sobre todo en los pescados grasos.
- El ácido fólico para evitar malformaciones en el feto y mejorar el número y movilidad de los espermatozoides. Está presente en las verduras de hoja verde, legumbres y cereales integrales.
- El zinc es importante, ya que su déficit se asocia en la mujer a irregularidades del ciclo menstrual y en el varón a disminución de la cantidad y la movilidad de los espermatozoides y alteración de los niveles de hormona masculina (testosterona). Los alimentos que lo contienen son carnes magras, pescados marinos, mariscos y huevos; en menor proporción en legumbres y frutos secos.
- La dieta debe adaptarse al peso corporal, ya que tanto el exceso de peso como un déficit afectan seriamente a la fertilidad tanto en mujeres como en hombres.
- El Alcohol y la cafeína se deben de evitar por sus efectos nocivos tanto en la formación de espermatozoides, como en la maduración de los óvulos y su facilidad para ser fecundados.
- Selenio: también este antioxidante es fundamental para la fertilidad del hombre ya que se cree que influye en la calidad y motilidad de los espermatozoides. Su principal fuente son los cereales integrales, los pescados y los mariscos y, en menor grado, frutas y hortalizas, en las cuales, su contenido varía dependiendo de la concentración de los suelos en que se cultivan.
- Hierro en la mujer: es muy importante empezar un embarazo con unas concentraciones séricas de hierro óptimas ya que, durante el embarazo las demandas del mismo se van a ver incrementadas. Existe una tendencia natural hacia a la anemia en el embarazo que se puede contrarrestar en mayor medida si empezamos con un buen aporte del mismo. Los alimentos que lo pueden aportar son las carnes, pescados, las legumbres, los frutos secos, el huevo o verduras como las espinacas, los espárragos o las judías. Si combinamos estos alimentos con Vitamina C el hierro se absorberá mejor.

**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 y derivados lácteos	
Cereales y derivados	Cereales y pan integrales	Harinas refinadas
Legumbres	Todas	
Frutas	Todas, especialmente limón, naranja, pomelo, mandarina, albaricoque	
Verduras y hortalizas	Espárragos, espinacas, zanahoria, judías ,tomate, pimientos, calabaza, verduras de hoja verde	
Carnes/pescados y huevos	Carne, especialmente magra ( pollo, pavo)  Pescados azules como la sardina, la caballa, el atún, el salmón y la trucha.  Mariscos  Huevo	Carnes grasas, embutidos, ahumados, salazones y en lata
Aceites	Aceite de oliva o semillas	Mantecas, mantequillas, nata, mahonesas, salsas
Bebidas	Agua mineral  Infusiones	Refrescos azucarados, zumos envasados, alcohol , café
Otros	Frutos secos Germen de trigo	Procesados

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

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

## MENOPAUSIA

- Consumir más frutas y vegetales: estos alimentos nos proveen fibra, vitaminas y minerales Y alivian la sintomatología causada por la disminución de estrógeno.
- Consume alimentos ricos en calcio para evitar la osteoporosis: leche, yogurt, quesos, semi o desnatados, almendras, sésamo, sardinas con hueso, espinacas, habas, entre otros.
- Controlar el tamaño de las raciones y los tiempos de comida: realizar varias comidas durante el día, idealmente 5 o 6. No omitir ningún tiempo de comida y cuidar los excesos.
- Tomar agua: es importante mantenerse hidratados y evitar el consumo de zumos azucarados o bebidas carbonatadas. Evitar los alimentos fritos y bollerías.
- Consume alimentos ricos en fibra: de frutas y vegetales, cereales integrales y legumbres.
- Hacer ejercicio diariamente: Caminar, correr, hacer bici, etc.

**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>Alimentos desaconsejados</b>
<b>Lácteos</b>	Leche desnatada o semidesnatada, queso fresco, yogur natural	Ricos en grasa (nata, leche condensada, quesos curados o leche entera)
<b>Cereales y derivados</b>	Integrales	Cereales y pan refinados Bollería y pastelería (galletas, croissants, magdalenas)
<b>Legumbres</b>	Todas	
<b>Frutas</b>	Todas	
<b>Verduras y hortalizas</b>	Todas	
<b>Carnes/pescados y huevos</b>	Carnes blancas (Pollo, pavo, conejo, solomillo de cerdo) Pescado blanco (merluza, lenguado, rape) Pescado azul (sardina, caballa, atún, salmón, trucha, etc) Huevo	Carnes rojas y grasas (ternera, buey, embutidos) Ahumados, salazones, encurtidos.
<b>Aceites</b>	Oliva, lino, chía, sésamo	Mantecas, mantequillas, nata, mahonesas, salsas
<b>Bebidas</b>	Infusiones (salvia, jengibre, lúpulo, regaliz, pasiflora, valeriana) Agua Caldos desgrasados	Bebidas alcohólicas Bebidas carbonatadas o con gas
<b>Otros</b>	Nueces, almendras Semillas de sésamo	Evitar fritos y Productos precocinados o instantáneos, snacks, salazones.

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

**UNIVERSO ORGANIC S.L.U**

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

## SÍNDROME PREMENSTRUAL

- Modera el consumo de pastas y derivados refinados, bollería, golosinas o chocolate. Sustituye los dulces industriales por alimentos naturales más nutritivos y funcionales: dátiles, higos, fruta fresca o cereales integrales que sacian, disminuyen la ansiedad, estabilizan los niveles de azúcar en sangre, evitan los dolores de cabeza, el cansancio y las palpitaciones.
- Reduce el consumo de carne, proteínas animales, grasas saturadas y alimentos grasos. Estos alimentos aumentan los estrógenos que incrementan la aparición de las molestias principales del síndrome premenstrual, sobre todo en los pechos. Evitar la leche entera, lácteos grasos o los quesos curados.
- Consume productos ricos en Omega 3, raciones moderadas de pescado azul y consumir frutos secos) sin sal y tostados, no fritos.
- La vitamina B6 (piridoxina) ayuda a eliminar el exceso de agua, aumenta los niveles de serotonina, evita desordenes como la debilidad muscular o somnolencia que afecta durante la menstruación. Fuentes: frutos secos, verduras de hoja verde o cereales integrales como la avena.
- Consume productos ricos en Vitamina C (kiwis, naranjas, coles de Bruselas, limas, pomelos, pimientos y tomates).
- El consumo de frutas, verduras, cereales integrales y el salvado evitan el estreñimiento y reduce el nivel de estrógenos gracias a la fibra que contienen.
- Bebe agua. Se recomienda de 1'5 – 2 al día.
- Es recomendable consumir productos ricos en hierro ya que durante la menstruación se produce una pérdida de sangre y bajan los niveles de hierro en el organismo. Alimentos ricos en hierro: remolacha, mejillones, legumbres, sardinas, espinacas y almendras. Siempre combinado con vitamina C para una mejor absorción (limón, perejil).
- Toma fuentes ricas en Potasio: Dátiles, piña, lechuga, tomate, patatas y verduras en general.
- Toma fuentes ricas en Magnesio: Germen de trigo, verduras de hoja verde, frutas y verduras, nueces, legumbres, soja y arroz.
- Reducir sal para evitar la retención de líquidos que ocasiona el sodio en nuestro organismo. Alimentos salados, encurtidos, aperitivos fritos o embutidos deben permanecer alejados de la dieta.
- Triptófano. Se trata de un aminoácido que interviene en la síntesis de serotonina. Lácteos, huevos, carne, pescado, legumbres y nueces son ricos en triptófano.
- Plantas que aumentan la producción de orina y disminuyen la inflamación: diente de león, cola de caballo y salvia. El jengibre ayuda a reducir las náuseas, el dolor y la inflamación.
- Evita el consumo de alcohol y modera el consumo de café. El alcohol produce más irritabilidad y ansiedad. El café suave se puede tomar pero sin abusar puesto que empeora los síntomas del síndrome premenstrual.
- Haz algo de ejercicio, te ayudará a reducir la inflamación y la retención de líquidos, te hará sentir más positiva y animada, reducirán la ansiedad.

**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
<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>	Integrales	Cereales y pan refinados Bollería y pastelería (galletas, croissants, magdalenas)
<b>Legumbres</b>	Todas	
<b>Frutas</b>	Todas, especialmente kiwi, naranja, pomelo, limón, piña	
<b>Verduras y hortalizas</b>	Todas, priorizando verduras de hoja verde, tomates, pimientos, remolacha, espinacas, coles de bruselas	
<b>Carnes/pescados y huevos</b>	Carnes blancas (Pollo, pavo, conejo, solomillo de cerdo) Pescado blanco (merluza, lenguado, rape) Pescado azul (sardina, caballa, atún, salmón, trucha, etc) Mariscos (mejillones) Huevo	Carnes rojas y grasas (ternera, buey, embutidos) Ahumados, salazones, encurtidos.
<b>Aceites</b>	Oliva, lino, chía	Mantecas, mantequillas, nata, mahonesas, salsas
<b>Bebidas</b>	Infusiones (salvia, jengibre, cola de caballo, diente de león) Agua Caldos desgrasados	Bebidas alcohólicas Bebidas carbonatadas o con gas
<b>Otros</b>	Nueces, almendras, perejil, dátiles, germen de trigo	Evitar fritos y Productos precocinados o instantáneos, snacks, salazones.

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

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