

ecorganic

APARATO URINARIO

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

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

CISTITIS

- Llevar a cabo una alimentación variada y de acuerdo a las recomendaciones de una alimentación equilibrada.
- Forzar la ingesta de líquidos para aumentar la diuresis (producción de orina); 2,5-3 litros al día, de alimentos y bebidas. Esta cantidad debe repartirse a lo largo de todo el día.
- Al menos la mitad del líquido ingerido debe ser agua; pero también se pueden tomar infusiones, zumos, caldos, etc. No son recomendables las bebidas alcohólicas (por su notable aporte calórico y de alcohol)
- Se recomienda que el agua sea de mineralización débil, para mejorar la diuresis
- El jugo de arándanos o las infusiones de hoja de gayuba, son buenos bactericidas que arrastran a su paso por el aparato urinario bacterias indeseables.
- Si se han tomado antibióticos, es recomendable la toma de probióticos para recuperar la flora intestinal y con ello mejorar el sistema inmunitario.
- Comer frutas, verduras y productos integrales con un alto contenido en fibra contribuye a regular el tránsito intestinal y así, evitar el estreñimiento que dificulta la expulsión de bacterias.

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

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

INFLAMACION DEL RIÑON – NEFRITIS

- Escoja y prepare alimentos con menos sal y sodio para ayudar a controlar su presión arterial. Es aconsejable comprar alimentos frescos, el sodio se añade a muchos alimentos preparados. Utiliza especias, hierbas y condimentos libres de sodio en lugar de la sal.
- No abusar de las proteínas, especialmente las proteínas de procedencia animal (carnes, pescados, huevos, lácteos), para ayudar a proteger tus riñones.
- Reducir el consumo de grasas saturadas como quesos curados, lácteos y derivados lácteos enteros, carnes grasas, etc.
- Prepare los alimentos a la parrilla, al horno, asados o salteados en lugar de freír en mucho aceite o grasa.
- Debes reducir el consumo de los hidratos simples (azúcar, miel mermelada, bollería, pastelería, confitería...) y aumentar la ingesta de los complejos (cereales integrales y legumbres).
- Eliminar de la dieta el consumo de alcohol.
- La quercetina es un flavonoide y un compuesto antiinflamatorio natural que podemos encontrar en frutas y verduras. Es muy útil para reducir la presencia de bacterias y favorecer la depuración de toxinas. La próxima vez que sufras una inflamación de riñón o una nefritis, no dudes en consumir los siguientes alimentos: cebolla, ajo, manzana, pera, cereza, coles de Bruselas, mango, espinacas.
- Realizar ejercicio físico, practicar al menos 20 minutos diarios de actividad física en la medida de lo que puedas, puede ayudar a oxigenar los tejidos y facilitará la eliminación de toxinas.

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, el queso fresco o los yogures desnatados	Ricos en grasa (nata, leche condensada, quesos curados o leche entera)
Cereales y derivados	Integrales	Cereales y pan refinados Bollería y pastelería (galletas, croissants, magdalenas)
Legumbres	Todas	
Frutas	Todas, especialmente uvas rojas, arándanos, manzana, pera, cereza, mango.	
Verduras y hortalizas	Todas, priorizando cebolla, zanahoria, ajo, coles de Bruselas, espinacas	
Carnes/pescados y huevos	Con moderación: Carnes blancas (Pollo, pavo, conejo, solomillo de cerdo) Pescado blanco (merluza, lenguado, rape) Huevo	Carnes rojas y grasas (ternera, buey, embutidos) Mariscos
Aceites	Oliva	Mantecas, mantequillas, nata, mahonesas, salsas
Bebidas	Infusiones (ortiga, jengibre, cola de caballo, gayuba, ortosifón) Agua Caldos desgrasados	Bebidas alcohólicas Bebidas carbonatadas o con gas
Otros	Perejil	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

PIEDRAS EN EL RIÑÓN

Para prevenir las piedras en el riñón:

- Ingerir abundante líquido. Se recomienda consumir de 2,5 - 3 litros al día. Preferiblemente agua, pero también incluye caldos y té.
- Es importante tener un peso adecuado ya que el sobrepeso y la obesidad aumentan el riesgo de desarrollar cálculos renales. Además la obesidad puede provocar complicaciones tales como hipertensión, diabetes o cáncer, entre otras.
- Controlar la ingesta de sal. Algunos alimentos altos en sal son: productos enlatados, salsas preparadas, sal de mesa, carnes adobadas y ahumadas.
- Limitar el consumo de proteínas (huevo, carnes, pescado quesos, mariscos).
- Evitar el consumo de alcohol, ya que este incrementa el ácido úrico, el calcio, fosfato y magnesio en la orina.

Dependiendo del tipo de cálculo se debe restringir o eliminar de la dieta algunos productos:

- Si tiene **cálculos de calcio/fosfatos**, deberá ingerir menos de 400 mg de calcio al día. El calcio está en leche/yogur, quesos, espinacas, brócoli, soja, almendras, higos secos). También se debe limitar el consumo de fósforo, se encuentra en la leche, quesos, carnes, pescado, huevo, legumbres, nueces y cereales. Sí que puede comer carnes, pescados, cereal (trigo, arroz), frutas secas, huevos, arándanos, ciruelas y debe restringir las frutas y verduras.
- Si tiene cálculos de **oxalato/urato**, tendrá que disminuir alimentos con ácido oxálico. El ácido oxálico está en la espinaca, la berenjena, pepino, nueces, uvas, moras, tomate, patatas, col, apio, te, puerros, chocolate... Si tiene cálculos de ácido úrico, deberá evitar alimentos con alto contenido en purinas, como las carnes (cerdo, res), embutidos y vísceras (riñón, hígado), pescados (trucha, atún, sardinas, anchoas), patés, bebidas alcohólicas, cereales integrales. Con este tipo de piedras, puede consumir leche/yogur, hortalizas, frutas (excepto arándanos, ciruelas) y restringir las carnes, pescados, huevos y cereales.
- Si tiene cálculos de **cistina**, evite alimentos fuente de metionina como por ejemplo la leche/yogur, queso, huevo, carnes, pescados.

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

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

PROSTATITIS

- Añadir a la dieta alimentos ricos en selenio: lo puedes encontrar en las nueces, el atún, salmón, pollo, pavo, espárragos, champiñones...
- Los alimentos ricos en saponina ayudan a prevenir cáncer de próstata: las verduras en general y la soja en particular, los guisantes, las espinacas, los espárragos, los tomates, las patatas, el ajo, el té verde, el ginseng y las castañas.
- Consume alimentos ricos en vitamina D: bacalao, atún, bonito, caballa, salmón.
- Té verde, por su contenido en polifenoles protege contra las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, como el cáncer de próstata.
- Alimentos ricos en vitamina E: su función antioxidante previene problemas graves de próstata y si lo combinas con los alimentos ricos en selenio, efecto es aún mayor. La vitamina E se encuentra en el aceite de oliva, frutos secos, atún, bonito, salmón, frutas como la uva y el aguacate, arroz, etc.
- Añade a tus ensaladas tomate ya que su contenido en licopeno previene problemas de próstata y cardiovasculares.
- Se desaconseja el uso de estimulantes como el café, chocolate o cacao.

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	Leche y derivados lácteos desnatados	Leche y derivados lácteos enteros, azucarados; nata
Cereales y derivados	Cereales y pan integrales con moderación	Horneados y harinas refinadas: pan, arroz blanco, pasta blanca, bollería
Legumbres	Todas	
Frutas	Fresa, limón, arándanos, granada, pera y papaya	
Verduras y hortalizas	Espárragos, espinacas, guisantes, tomate, col, calabaza, verduras de hoja verde	
Carnes/pescados y huevos	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
Aceites	Aceite de oliva o semillas	Mantecas, mantequillas, nata, mahonesas, salsas
Bebidas	Agua mineral Infusiones (bardana, ortiga, lúpulo, menta, té verde)	Refrescos azucarados, zumos envasados, alcohol
Otros	Frutos secos Semillas de calabaza	

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