

ecorganic

SISTEMA ENDOCRINO

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

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

ANSIEDAD/DEPRESIÓN

- Se recomienda la ingesta de carbohidratos complejos e integrales, ya que estos nos ayudan a aumentar los niveles de serotonina, por ejemplo, arroz integral o salvaje, quinoa, mijo, avena o amaranto. Evitar los productos procesados.
- La ingesta de proteínas de alta calidad como carnes magras, pescado, huevos, legumbres y frutos secos, son esenciales para mantener los nervios, ya que en situaciones de estrés el organismo requiere de este macronutriente. También son alimentos ricos en triptófano, por lo que son claves ya que contribuyen a aumentar la síntesis de serotonina (hormona de la felicidad).
- Se recomienda alimentos ricos en selenio, ya que el déficit de este mineral puede desencadenar depresión, irritabilidad y problemas de tiroides. Los encontramos en alimentos como setas, nueces, marisco, atún, cereales, semillas.
- Se recomienda alimentos ricos en folatos, ya que el déficit de esta vitamina está relacionada con la depresión al reducir los niveles de serotonina. Los alimentos ricos en ácido fólico son los vegetales de hoja verde como el kale, acelgas y espinacas, las legumbres como guisantes, lentejas y judías también son ricos en folatos.
- Se recomienda alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 como las semillas de lino, chía o cáñamo, nueces, algas, pescados azules y marisco.
- Se recomienda alimentos ricos en vitamina D. La principal fuente de vitamina D es la exposición solar de unos 30 minutos al día. Los alimentos son pescado azul, huevos, lácteos, aceite de hígado de bacalao, marisco, hígado, aguacate o el germen de trigo.
- Se recomienda incorporar en la alimentación alimentos ricos en grasas vegetales como aceitunas, aguacate, frutos secos, semillas y aceite de oliva
- Tomar alimentos ricos en magnesio hace que el músculo se relaje, reduce el estrés y mejora el humor, este mineral lo podemos encontrar en alimentos como los vegetales, legumbres, frutos secos o el cacao crudo.
- Tomar alimentos ricos en hierro hace que evitemos la fatiga o el cansancio crónico, irritabilidad o depresión, así como padecer anemia. Los alimentos ricos en hierro son la carne roja, los frutos secos, pistachos, avellanas, berberechos, almejas y mejillones, sésamos, verduras de hoja verde como berros, acelgas, espinacas, alga espirulina.
- Alimentos que contengan Vitaminas del grupo B, ya que son necesarias para el sistema nervioso. Están presente en legumbres, huevos, cereales integrales, germen de trigo, levadura de cerveza, frutos secos, y también en frutas y verduras.
- Alimentos ricos en Vitamina C, ya que en situaciones de estrés las necesidades de esta vitamina aumentan. Esta vitamina está presente en frutas cítricas, kiwi, naranja, piña, fresa y verduras frescas como el pimiento, tomate, lechuga.
- Se recomienda evitar ciertos estimulantes como el café/té, refrescos con cafeína, guaraná o ginseng y alcohol, ya que llevan sustancias que estimulan el sistema nervioso y sobre activan al organismo, lo que puede provocar ansiedad, nerviosismo e insomnio.

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
Lácteos	Leche semidesnatada, yogures fermentados, kéfir
Carnes/pescados/Huevos	Pescado azul, salmón, atún, huevos, carne de cerdo, pollo y pavo
Legumbres	Todas
Cereales/Pan	Cereales de grano integral, Avena
Frutos secos/semillas	Chía, lino, almendras, nueces
Verduras y Hortalizas	Todas
Frutas	Todas, especialmente Arándanos, frutas cítricas, piña, plátanos
Aceites	De oliva o semillas
Otros	Chocolate negro
Bebidas	Agua Infusiones relajantes (sin cafeína): Valeriana, Salvia, Pasiflora, melisa...

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

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

CANSANCIO/FATIGA

- Comer cantidades equilibradas. Un exceso de calorías y una abundante cantidad de comida sobrecargan el aparato digestivo y obligan al organismo a concentrarse en esa tarea. Por lo tanto, restan energía al organismo, generando una fatiga que dificulta la realización de actividades.
- Evitar comidas procesadas suelen tener un alto contenido de harina, de sal y de azúcar.
- El pan blanco, el arroz blanco, la pasta y los productos azucarados como las galletas, cereales, bollería, dulces, chocolates, helados, etc. pueden dar una subida de energía momentánea, pero seguidamente producen somnolencia, lentitud y cansancio.
- La cafeína es una bebida estimulante, activa energéticamente las funciones del cuerpo, pero no se puede abusar de esta. Produce insomnio, cansancio y en algunas personas puede provocar problemas digestivos.
- El consumo de alcohol aumenta la fatiga.
- Es fundamental el consumo de agua, los síntomas de una deficiente hidratación son dolores de cabeza, problemas de concentración, pesadez, entre otros.
- Los alimentos que equilibran el organismo son alimentos ricos en nutrientes que proporcionan energía de forma estable, ayudan a vencer el cansancio y mantienen en buen funcionamiento el sistema nervioso. Algunos de estos alimentos son los cereales integrales, las legumbres, vegetales, frutas, semillas.

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 desnatada o semidesnatada, queso fresco, yogur natural	Ricos en grasa (nata, leche condensada, quesos curados o leche entera)
Cereales y derivados	Integrales como la avena, arroz, mijo, centeno	Cereales y pan refinados Bollería y pastelería (galletas, croissants..)
Legumbres	Todas	
Frutas	Todas	
Verduras y hortalizas	Todas, especialmente los de hoja verde (col rizada, acelga, espinaca, brócoli, col kale, repollo)	
Carnes/pescados y huevos	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.
Aceites	Oliva, lino, chía, sésamo, cáñamo	Mantecas, mantequillas, nata, mahonesas, salsas
Bebidas	Infusiones(ginseng, té verde, té matcha, jengibre, regaliz, té negro, canela, menta, cola de caballo) Agua Zumos naturales	Bebidas alcohólicas Bebidas carbonatadas o con gas
Otros	Semillas de calabaza, el lino, las nueces, el girasol, las almendras Jalea real	

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

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

CONTROL DE PESO

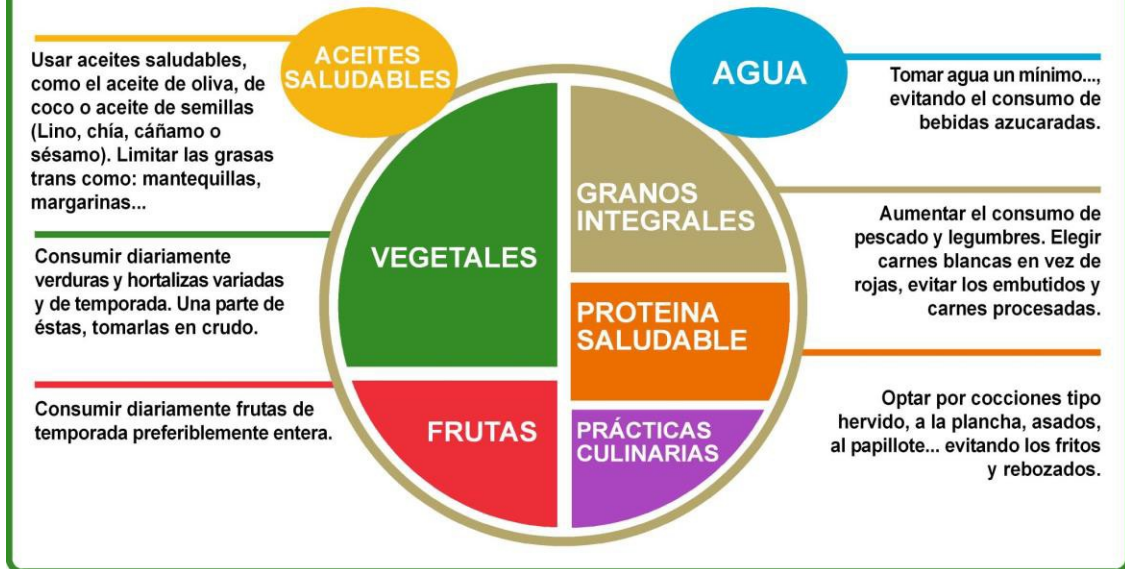
- Para perder peso, opta por alimentos **bajos en calorías y ricos en fibra** que te hagan sentir lleno durante más tiempo. Opta **por granos enteros** (como pueden ser el arroz integral, pan integral, avena, quinoa, mijo) y legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles...).
- En las comidas y las cenas, intenta que tu plato tenga proporciones equilibradas de cada nutriente: como parte principal la verdura (sea cocida o ensalada) y fruta, medio plato. El plato ha de contener también una ración de proteína, aproximadamente un cuarto del plato: carne, pescado, huevos o proteína vegetal (tofu, tempeh, seitán, soja texturizada...) y el otro cuarto del plato que nos falta serían los hidratos (pasta integral, arroz, legumbre, patata, pan integral).
- No te saltes ninguna comida
- El **agua** debe ser la bebida principal. Evita bebidas azucaradas o con alcohol, ya que contienen muchas calorías.
- En una dieta para perder peso deben primar las preparaciones a la plancha, vapor, horno, papillote, hervido o microondas. Debemos evitar abusar de los fritos y rebozados.
- Cambia salsas por especias: Las salsas tienen mucha grasa y azúcares, pudiendo convertir un plato saludable y equilibrado en una bomba de calorías. Utiliza especias como orégano, pimienta, comino o tomillo para aderezar tus platos. Hacer vinagretas con limón y especias es otra solución.
- **Limita las grasas** de tu dieta. Controla la cantidad de aceite de a 2-3 cucharadas soperas al día. Sobre todo, limita el consumo de alimentos que te aporten grasas no saludables (embutidos, carnes procesadas o ahumadas, quesos...). En su lugar utiliza grasas saludables como el aceite de oliva, aguacate, frutos secos, pescado azul... Deja la carne roja para 1 día a la semana y elige carnes magras como el pollo o el pavo.
- **Evita alimentos procesados y envasados** como las papas, snacks, galletas, bollería.
- Limita el consumo de frutas, es mucho mejor comer la **fruta entera que no en zumo**.
- **Limitar el azúcar** en la dieta: bollería, chucherías, bebidas...
- Evita ir a comprar cuando tengas hambre y organiza la compra antes de ir para evitar llevarnos productos no deseados.
- Tomar té o café puede ayudar a aumentar el metabolismo y con ello a quemar grasa.
- Dentro de tus posibilidades muévete y haz **ejercicio**.

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

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

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

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

DETERIORO COGNITIVO/DEMENCIA SENIL

- Cualquier demencia ocasiona un deterioro progresivo del cerebro, por lo que se produce una pérdida de memoria y alteración de las capacidades intelectuales de la persona, por tanto, también se ven afectada la alimentación.
- Se recomienda una alimentación basada en la dieta mediterránea (tomar abundantes alimentos de origen vegetal (frutas y verduras), cereales integrales y legumbres, lácteos, carne fresca preferentemente blanca, huevos, pescados, y como bebida agua. Para cocinar optar por la utilización de aceite de oliva)
- Los ácidos grasos insaturados (como los poliinsaturados o monoinsaturados), entre ellos los ácidos omega-3, son grasas que se consideran fundamentales para prevenir la pérdida de memoria. Otras, como las TRANS, hay que evitarlas ya que perjudican la salud.
- Alimentos ricos en Vitaminas E y C, protege de los déficits cognitivos asociados al envejecimiento, ya que son antioxidantes. Presentes en aceites de semillas (lino, chía sésamo, girasol y oliva), y en frutas y verduras de color amarillo-rojo-naranja.
- Alimentos ricos en Vitaminas del complejo B, mejoran el funcionamiento cognitivo. Destacamos la vitamina B6 (hortalizas de hoja verde, carne, cereales integrales, plátanos, frutos secos y nueves), Vitamina B9 (hortalizas hoja verde, frijoles, guisantes, frutas cítricas y melón), Vitamina B12 (huevos, lácteos, soja, carne).
- Alimentos que contengan resveratrol (cacahuets y uvas)
- Alimentos con alto contenido en catequina (presente en el té verde)
- La realización de actividad física diaria también es fundamental para detener el deterioro cognitivo. Se aconseja realizar actividades diarias y aeróbicas de al menos unos 30 minutos.

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

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

DIABETES/HIPERGLUCEMIA

- Eliminar los azúcares sencillos. Preferir alimentos que contengan un índice glucémico bajo. Se recomienda el consumo de cereales integrales y alimentos rico en fibra.
- Disminuir o eliminar de la dieta alimentos ricos en grasas como embutidos, mantequilla, aderezos de ensalada, grasa de cerdo, etcétera.
- 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
- Es preferible consumir frutas frescas, cereales o verduras frescas, que alimentos procesados como bollería industrial, comidas preparadas, conservas...
- Mantener el equilibrio de glucosa en sangre, repartiendo la alimentación diaria a ser posible en cuatro o cinco comidas. Es importante realizar la comida siempre a la misma hora, evitando omitir comidas y siguiendo el plan alimenticio lo mejor que se pueda.
- Masticar despacio.

Cocinar con menos sal y disminuir los alimentos con alto contenido en sodio

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

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

FALTA DE CONCENTRACIÓN/MEMORIA

- Una correcta alimentación nos ayuda para que la concentración y memoria funcione como corresponde
- Tomar pescados, especialmente azules, estos son ricos en ácidos grasos omega 3 que son beneficiosos para el sistema nervioso, lo refuerzan y desarrollan. Lo encontramos en el salmón, atún, trucha, sardinas.
- Grasas saludables, provenientes del aceite de oliva o semillas o el aguacate ayudan a la concentración y falta de memoria, ya que mejora la circulación sanguínea
- Los cereales integrales llevan un aminoácido, el Triptófano, que se absorbe en el cerebro para producir serotonina, este neurotransmisor induce a la relajación y al sueño, así se mantienen los niveles de estrés en niveles estables produciendo una mejor capacidad de concentración. Además los cereales también aportan ácido fólico, Vitaminas del grupo B.
- Los frutos secos, son también grasas saludables, son una buena opción para las funciones mentales, concentración y memoria, ya que estas aportan ácidos grasos omega 3, además también protegen las venas y arterias proporcionándoles oxigenación y una correcta circulación.
- Los lácteos son buenos porque aportan calcio y nutrientes, entre ellos recomendamos el yogur para los problemas de concentración o bajo rendimiento, ya que tienen el aminoácido Tirosina que ayuda a la producción de otros neurotransmisores (noradrenalina y dopamina) que mejoran la memoria y el estado de alerta.
- Las pastas, a ser posible mejor integral, son una buena opción tomarlas durante la jornada laboral, ya que contienen carbohidratos complejos que aportan glucosa al cerebro permitiendo un funcionamiento cognitivo mayor.
- Las frutas, ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes, entre ellas destacamos los arándanos, activan las enzimas del cerebro y mejoran la memoria. El plátano, otra opción para la falta de memoria, ya que contiene minerales como el potasio y magnesio, Vitaminas C y B6 y fibra.
- La ingesta de carne o pescados, nos aporta proteínas, además de Tirosina (produciendo dopamina y noradrenalina) y hace que las funciones cerebrales sean más rápidas y claras.
- El chocolate negro (>70% - 85%) antes de estudiar o cualquier situación que provoque estrés, tiene la capacidad de estimular el sistema nervioso, segregar endorfinas que hace sentirnos bien, saciar el apetito y reduce la ansiedad.
- Aparte de una buena alimentación, otros aspectos para tener una buena concentración son el buen descanso y dormir lo suficiente para que el sistema nervioso este relajado y en equilibrio
- Importante mantenerse bien hidratado, ya que el cerebro necesita agua para funcionar. Se necesitan de 1.5L a 2L de agua diarias.

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

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

ecorganic

Grupos de alimentos	Alimentos aconsejado	Alimentos desaconsejados
Lácteos	Quesos, leche	Quesos grasos
Cereales y derivados	Integrales Avena, quinoa, mijo	Arroz blanco (no integral) Azúcar, bollería
Legumbres	Todas, especialmente nueces	
Frutas	Todas (especialmente cítricas y ricas en vitamina C): Naranjas, melocotón, fresas, plátano, aguacate, caqui, arándanos, moras Desecadas: dátiles	
Verduras y hortalizas	Pimiento, brócoli, tomate, maíz, patata, berenjena Espinacas	
Carnes/pescados y huevos	Pollo, pavo, conejo, ternera Huevos Sardinas, salmón, anchoas, caballa, atún Mariscos	Embutidos
Aceites	De oliva, de semillas Aceitunas	Grasas saturadas y Trans: procesados
Frutos secos	Todos: nueces, pipas girasol, anacardos, almendras	
Otros	Chocolate negro puro Algas Espirulina o chlorella	Alcohol Refrescos azucarados y con gaseosos Cafeína

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

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

HIPOTIROIDISMO

- Es importante llevar una alimentación equilibrada y variada y comer alimentos de todos los grupos; lácteos, verduras, frutas, carne, pescado y huevos, cereales y féculas, y controlar los alimentos grasos (aceites y grasas animales). Generalmente se debe llevar una dieta rica en yodo.
- Se aconseja realizar de 4 a 5 comidas al día en pequeñas cantidades, y evitar picar entre horas
- Utilizar tipos de cocciones sencillas como hervido, a la plancha, parrilla, papillote, horno y evitando los fritos, rebozados o empanados
- Evitar alimentos ricos en grasas y azúcares, como son los alimentos procesados o los industriales y bollería
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra, optar por los cereales integrales
- Evitar alimentos bociógenos, ya que estos bloquean la absorción y utilización del yodo por el organismo, estos alimentos son el brócoli, coles de Bruselas, coliflor, brécol, col, y el rábano. Frutos secos como castañas y nueces y legumbres como soja, garbanzos y cacahuets, semillas de mostaza.
- Un consejo: La manera de evitar el efecto bociógeno de los vegetales es consumirlos cocinados o fermentados, de esta manera las sustancias perjudiciales desaparecen y nos quedamos con la parte más saludable de los alimentos.
- Otros nutrientes importantes a tener en cuenta en el hipotiroidismo son: **Zinc**, presente en la carne roja, el marisco, el germen de trigo y los frutos secos. **Hierro**, presente en todas las carnes y pescados. **Manganeso**, presente en las nueces, las semillas y los cereales integrales. **Vitamina A**, en forma de betacaroteno a través de los vegetales de color verde (acelgas, espinacas), rojo (tomate, pimiento) y naranja (zanahoria, mango, calabaza, moniato) y **Selenio**, presente en las nueces de Brasil, los cereales integrales, el marisco y los lácteos.

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

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

INSOMNIO

- Se recomienda eliminar cualquier excitante que pudiera alterarnos y ser la causa del insomnio. Evitaremos el café, té, bebidas con cafeína, nicotina y alcohol.
- Se recomienda tomar alimentos ricos en triptófano antes de acostarse (carne, huevos, lácteos, plátano, ciruelas, salmón, atún, almendras, pistachos) ya que es un aminoácido que da lugar a la formación de serotonina y melatonina, dos hormonas presentes en el ciclo del sueño-vigilia y favorece la inducción del sueño.
- Consumir alimentos ricos en vitamina B6 y magnesio ayuda a la fabricación de serotonina y melatonina. Están presentes en alimentos como los pistachos, semillas, avellanas, carne, maíz, cacahuetes, albaricoques, lentejas, plátanos, atún y sardinas.
- Se recomienda cenar de forma moderada, utilizando técnicas culinarias sencillas. Ya que si tomamos grandes cantidades de alimentos antes de acostarnos esto dificultará tener un sueño reparador, así como tampoco se recomienda irse a la cama en ayunas.
- Para evitar el insomnio se aconseja mantener unos horarios equilibrados de comidas, y esperar unas dos horas antes de acostarse tras la cena.
- Realizar ejercicio físico y llevar una vida tranquila también ayuda a mejorar la inducción, cantidad y calidad del sueño.

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

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

MIGRAÑAS

- Mantenga horarios de comida ordenados y evita pasar más de 3 horas sin comer. Esto ayuda a mantener estables los niveles de glucosa en sangre.
- Evita consumir alimentos azucarados en exceso como chocolates, dulces o caramelos, mermeladas, mieles, jarabe de maíz, bollería.
- Evita las bebidas alcohólicas
- No abusar de la sal, para ello evita consumir productos procesados, ahumado, salami, embutidos, Salsas de soja.
- Evita productos que contengan glutamato monosódico que suele estar en comidas orientales y snacks.
- Reducir los alimentos que favorecen más la acumulación de histamina en el organismo: Frutas cítricas, chocolate, queso y yogur (cuanto más grasos son, más cantidad de histamina se acumula en nuestro cuerpo), col fermentada, marisco, alcohol, frutos secos, tofu y derivados de la soja, pescado en conserva, la clara del huevo, bollería industrial.
- Es importante dormir horas suficientes y de calidad.
- Si sueles tener la tensión bajita tomar alimentos que suban la tensión arterial, como el café, té, regaliz...
- Tomar alimentos ricos en vitamina C (perejil, pimiento, brócoli...), vitamina B2 (almendras, champiñones, sardina, huevo...) y ácidos grasos insaturados (semillas, pescado) puede ayudar a aliviar los síntomas.

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	Queso fresco	Leche, yogur y quesos grasos
Cereales y derivados	Pan y cereales integrales	Pan blanco, bollería, cereales azucarados
Legumbres	Todas	Evitar tofu y derivados fermentados de la soja
Frutas	Todas, excepto las desaconsejadas	Cítricos (naranja, limón, kiwi...), plátano
Verduras y hortalizas	Todas, especialmente ricas en vitamina C, como el brócoli, pimientos...)	Col fermentada
Carnes/pescados y huevos	Carne magra, aves y caza (pavo, conejo, pollo). Pescados poco grasos (merluza lenguado, rape) Pescado azul (salmón, sardina, bonito) Huevo, con moderación	Carnes rojas y embutidos grasos, ahumados. Pescados en conservas. Mariscos
Aceites	Aceite preferiblemente de Oliva o semillas (chía, lino, sésamo)	Mantecas, mantequillas, nata, mahonesas, salsas
Bebidas	Agua mineral, té, infusiones (caléndula, melisa, jengibre)	Bebidas alcohólicas, bebidas estimulantes, bebidas refrescantes dulces
Otros	Almendras, semillas, champiñones	Evitar procesados, conservantes. Salsa de soja Cacahuets, nueces Chocolate

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