

ecorganic

SISTEMA TEGUMENTARIO

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

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

ACNÉ JUVENIL

- Limitar el consumo de leche y derivados lácteos
- Reducir alimentos con un índice glucémico alto, intentando sustituir los alimentos refinados por integrales, incorporando fruta, verduras y legumbres y evitando cereales refinados, dulces y bollería.
- No abusar de carnes grasas, fritos, mariscos, azúcares. Alimentos muy salados y alcohol
- Evitar el estrés
- Para mantener hidratada la piel se debe beber mucha agua.
- Consumir alimentos que contienen Omega 3, zinc (espárragos, carne, huevos, pescado, mariscos, cereales, fruta seca), betacarotenos (zanahorias, patatas, calabaza, espárragos, repollo, espinacas) y vitamina B6 (hígado, pollo, carne de cerdo, pescado, plátanos, patatas, alubias secas, productos de grano integral y muchas otras frutas y verduras...) Algunos pescados como el salmón, la anchoa, bacalao o sardina son ricos en Omega 3, también lo son algunos frutos secos como almendras o nueces, el marisco y los aceites vegetales como el de linaza.
- Mantener un buen hábito de limpieza. Es recomendable lavar todos los días la cara con jabones antisépticos y que ayuden a la eliminación de la grasa (jabón de árbol del Té, jabón de Azufre) e hidratar con aceite de jojoba que regula la producción de sebo.

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 desayuno integrales Pan y pastas integrales	Cereales de desayuno azucarados, con miel o chocolate. Galletas o bollería.
Legumbres	Todas	
Frutas	Fruta fresca	Fruta en almíbar, escarchada y confitada
Verduras y hortalizas	Todas , especialmente zanahoria, calabaza, espárragos, repollo, espinacas)	
Carnes/pescados y huevos	Carnes no grasa(buey, ternera, caballo, cerdo magro, conejo) Aves: pollo y pavo Pescado blanco y Pescado azul (salmón, bacalao, sardinas...) Huevo	Carnes grasas: cerdo graso, pato, cordero, carne de caza. Embutidos y carnes en conserva.
Aceites	Aceite de oliva y semillas (chía, lino)	Mantecas, mantequillas, nata, mahonesas, salsas
Bebidas	Agua mineral Infusiones (bardana, ortiga, cola de caballo)	Refrescos azucarados, zumos envasados, alcohol y café.
Otros	Nueces	Azúcares y fritos

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

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

CAIDA DE CABELLO/ UÑAS

- Para tener un cabello y uñas sanas y fuertes es importante una buena alimentación dónde las vitaminas y minerales tienen mucha importancia. Por lo que se recomienda llevar una dieta equilibrada y saludable dónde abunden los vegetales, frutas, legumbres, carnes y pescados.
- El betacaroteno es esencial para la asimilación de la vitamina A. Además de ser una ayuda valiosa para una piel luminosa y para la vista, el betacaroteno nutre el cabello y hace que las uñas sean fuertes y saludables. Podemos encontrarlo en zanahorias, patatas, calabaza, espárragos, repollo, espinacas.
- Para cabello seco y uñas frágiles es recomendable el Zn, que lo podemos encontrar en la carne, los huevos, el pescado, los mariscos, los cereales y la fruta seca.
- El Silicio nos ayuda al crecimiento del pelo, se encuentra en granos integrales como el mijo, centeno, cebada, trigo.
- El omega 3 (nueces, pescado azul, aceite de lino y chía) nos da mayor flexibilidad y fortaleza al cabello.
- La vitamina C funciona como un antioxidante, por lo que combate la pérdida de pelo y a la vez, mantiene el color natural. Otro de sus beneficios es que aumenta la circulación de la sangre en el cuero cabelludo, lo que permite a las hebras de pelo recibir los nutrientes adecuados para crecer.
- La carencia de hierro también afecta al cabello, haciendo que sea escaso y quebradizo.
- Al igual que hay alimentos para fortalecer el cabello, existen otros alimentos que pueden resultar perjudiciales y favorezcan la caída del cabello, tales como el café, los refrescos y las dietas ricas en hidratos y grasas con pocas proteínas.
- Evita al máximo el secador de cabello, el rizador o la plancha, ya que el calor reseca el cabello y daña el cuero cabelludo.
- No abuses de los químicos como tintes, alisados químicos y permanentes.
- Cuida tu cabello del sol durante viajes a la playa o en el verano.
- Asegúrate de tomar suficiente agua. De esta forma tu pelo mantendrá su hidratación natural.
- Limpia muy bien tu cabello y cuero cabelludo. No obstante, te recomendamos no lavar tu cabello diario para evitar la pérdida continua de los aceites naturales que lo mantiene sano y sedoso.

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 y derivados lácteos
Carnes/pescados/Huevos	Carnes, pescados (salmón, sardina, trucha, caballa) Mariscos Huevo
Legumbres	Todas
Cereales/Pan	Cereales de grano integral (mijo, centeno, cebada, trigo, etc)
Frutos secos/semillas	Chía, lino, almendras, nueces
Verduras y Hortalizas	Todos Introducir vegetales crudos(ensaladas) Vegetales ricos en betacaroteno: zanahoria, calabaza, patatas, espárragos, repollo, espinacas. Ricos en vitamina C : espinacas, brócoli, coliflor, pimientos
Frutas	Todas, especialmente cítricos
Aceites	Oliva, chía , lino, cáñamo
Bebidas	Agua

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

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

DERMATITIS/PSORIASIS/ECZEMA

- Estas enfermedades de la piel son enfermedades inflamatorias, por lo tanto, quienes la padecen se beneficiaran de una alimentación influenciada por el consumo de cereales integrales, legumbres, frutas y verduras y de la ingesta diaria de Omega 3 en forma de: pescado azul, frutos secos, semillas y aceite de oliva o de semillas.
- Evitar las grasas saturadas (embutidos, carnes rojas, mantequilla, lácteos enteros...), grasas trans (alimentos procesados, fritos, margarinas, algunas galletas, bollería...) y los hidratos de carbono refinados (azúcar de mesa, bebidas azucaradas, galletas, golosinas, cereales blancos...).
- No abusar de ácidos grasos Omega 6 de tipo vegetal (aceites vegetales de girasol, maíz o soja) muy presentes en los alimentos procesados.
- Introducir alimentos antioxidantes favorecen la reparación de la piel:
 - **carotenoides:** zanahoria, espinacas, pimiento rojo, acelga, albaricoque, caqui, endivia, tomate, mango, brócoli, puerro, calabaza, guisante, judía...
 - **flavonoides:** arándanos, fresas, naranjas, ciruelas, moras, cerezas, manzana, limones, espinacas...
 - **vitamina C:** pimientos rojos, limón, naranja, pomelo, kiwi, papaya, fresas, caqui, brócoli, perejil...
 - **vitamina E:** aceite de oliva, semillas de girasol, almendras, avellanas, cacahuetes, pistachos, brócoli, pimiento, kiwi, espárragos, calabaza...
 - **selenio:** cereales y semillas, prácticamente todas las verduras, pescado...
- Recomendable tomar alimentos ricos en probióticos para mejorar el estado inmunitario (kéfir, chucrut, yogur, miso...)
- Añadir sustancias antiinflamatorias como la cúrcuma y la piña.

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 desayuno integrales Pan y pastas integrales	Cereales de desayuno azucarados o con miel. Galletas o bollería.
Legumbres	Todas	
Frutas	limón, naranja, pomelo, kiwi, papaya, fresas, piña, caqui, arándanos, fresas, mango, naranjas, ciruelas, moras, cerezas, manzana, limones	Fruta en almíbar, escarchada y confitada
Verduras y hortalizas	Todas , especialmente zanahoria, espinacas, pimiento rojo, acelga, , endivia, tomate, brócoli, puerro, calabaza, guisante, judía, brócoli	
Carnes/pescados y huevos	Carnes no grasa(buey, ternera, caballo, cerdo magro, conejo) Aves: pollo y pavo Pescado blanco y Pescado azul (salmón, bacalao, sardinas...) Huevo	Carnes grasas: cerdo graso, pato, cordero, carne de caza.
Aceites	Aceite de oliva y semillas (chía, lino, sésamo)	Aceites de soja y maíz, margarina.
Bebidas	Agua mineral Infusiones depurativas (cardo mariano, boldo, alcachofera)	Refrescos azucarados, zumos envasados, alcohol y café.
Otros	Nueces, almendras, avellanas, cacahuètes, pistachos Kefir, chucrut, miso Cúrcuma	Azúcares , fritos, procesados

PAUTA ELABORADA POR NUTRICIONISTAS TITULADOS

UNIVERSO ORGANIC S.L.U

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