



FARMACIA
AMIGA de
la **MUJER**

CONSEJOS NUTRICIONALES

CUANDO LA COMIDA
NOS AYUDAR
A SENTIRNOS MEJOR

Alimentos adecuados para

Cándida o vaginosis bacteriana

Prodeco  **Pharma**
etica per natura

CONSEJOS NUTRICIONALES EN CASO DE CANDIDIASIS O VAGINOSIS BACTERIANA

Los alimentos que ingerimos a diario son una valiosa fuente de energía y determinan la "dirección" de nuestra salud. **Comer bien también es importante para mantener una microbiota intestinal sana y vital**, cuyo estado equilibrado (denominado "eubiosis") es la primera línea de defensa de nuestro organismo, que lo protege de las agresiones, incluida la candidiasis.

Para librarse de las molestias íntimas y evitar las recaídas, es necesario combinar la terapia con un estilo de alimentación adecuado. En concreto, **el exceso de azúcar debilita el sistema inmunológico, privando al organismo de su escudo protector**, indispensable para salir del círculo vicioso de las afecciones íntimas. Cuanto más azúcar reciba el organismo, más microorganismos dañinos se desarrollarán internamente y más rápido se reproducirán y colonizarán el cuerpo, dificultando así que las dolencias remitan.

La cándida se alimenta de azúcares y **para frenar su crecimiento es necesario suprimir el consumo de determinados alimentos y reconstruir el equilibrio de la microbiota intestinal**, favoreciendo el proceso de depuración, gracias a alimentos con acciones inmunoestimulantes, antioxidantes, antiinflamatorias, antifúngicas y desintoxicantes.

El objetivo es reforzar la microbiota intestinal, favorecer la función intestinal y la actividad del sistema inmunitario.



ALIMENTOS QUE SE DEBEN SUPRIMIR

- Azúcares
- Cereales refinados y todos los productos derivados de su transformación
- Leche de vaca y todos los productos lácteos que contienen leche
- Alimentos industriales, en conserva y procesados de larga conservación
- Carnes y pescados ahumados, salchichas, carnes enlatadas y en lonchas

La suspensión de los alimentos sugeridos puede durar desde unos pocos días hasta varias semanas, dependiendo del grado de propagación de la infección, la frecuencia de las recurrencias y la cronicidad del problema. Recuerda siempre que los azúcares simples deben consumirse en cantidades reducidas incluso una vez que hayan desaparecido los síntomas.



ALIMENTOS QUE SE DEBEN REDUCIR

- Zumos o extractos de frutas
- Fruta muy azucarada
 - Frutos secos oleaginosos
- Cereales integrales
- Cafeína presente en el café y el té



ALIMENTOS QUE SE DEBEN FAVORECER

- Fruta baja en azúcar
 - Aguacates
 - Verduras, especialmente las de hoja verde, las de color amarillo anaranjado y las pertenecientes a la familia de las crucíferas
 - Pescado, especialmente azul
 - Carnes blancas y huevos
 - Ajo común, ajo fermentado, puerro y cebolla
 - Jengibre, tomillo, orégano, mejorana, romero, cebollino, cúrcuma, curry y canela
 - Aceite de oliva virgen extra y aceite de coco
 - Alimentos fermentados (ajo negro, miso, kéfir de agua, chucrut, "yogures" vegetales sin azúcares añadidos)
 - Quinoa*, trigo sarraceno*, mijo*, arroz integral*, avena integral* y setas shiitake*.
 - Legumbres, especialmente lentejas y soja (incluidos derivados)*.

*Debido a la presencia de hidratos de carbono, se recomienda no excederse en el consumo de estos alimentos.



PLAN SEMANAL EN CASO DE CANDIDIASIS O VAGINOSIS BACTERIANA

DÍA 1	
DESAYUNO	<p>"Yogur" vegetal sin azúcar añadido, con adición de salvado de avena, copos de trigo integral (o espelta) y coco deshidratado.</p> <p>Una taza de té verde o infusión de hierbas de tu elección.</p>
ALMUERZO	<p>Kéfir de agua; zanahorias y apio en salsa, o al natural.</p>
COMIDA	<p>Pasta integral de trigo sarraceno o pasta de grano de trigo sarraceno con salsa de tomate, ajo fresco picado, albahaca y orégano.</p> <p>Guarnición: lechuga, achicoria roja y rábanos.</p>
CENA	<p>Sopa cremosa de puerros y alcachofas.</p> <p>Una dorada pequeña/mediana con alcaparras, aceitunas y zumo de limón.</p> <p>Guarnición: acelgas y achicoria con cebolla, una cucharada de aceite de oliva virgen extra, una pizca de curry y cúrcuma, adornadas con una cucharada de mezcla de semillas de tu elección (chía, lino o cáñamo).</p> <p>Pan de centeno.</p>

DÍA 2	
DESAYUNO	<p>Un vaso de bebida de soja; pan crujiente integral de centeno con una capa de mermelada de arándanos o de cítricos, sin azúcar añadido.</p> <p>Una taza de té verde o infusión de hierbas de tu elección.</p>
ALMUERZO	<p>Una manzana verde y almendras.</p>
COMIDA	<p>Quinoa con brócoli, unos filetes de anchoa, ajo crudo picado, alcaparras, semillas de sésamo, cúrcuma, perejil y ralladura de limón*.</p> <p>Guarnición: zanahorias con semillas de chía y linaza.</p>
CENA	<p>Sopa de apio.</p> <p>Pechuga de pollo con setas y cúrcuma o aceite de coco al curry.</p> <p>Guarnición: una pequeña porción de chucrut.</p>

? ¿Lo sabías? La **piel del limón**, además de contener gran cantidad de vitaminas, también contiene muchos antioxidantes. Tiene propiedades antiinfecciosas y ayuda al organismo a eliminar toxinas, por lo que también puede considerarse a todos los efectos un buen remedio desintoxicante natural.



DÍA 3



DESAYUNO	"Yogur" vegetal con salvado de avena, copos de trigo integral (o espelta) y coco deshidratado añadidos.
ALMUERZO	Kéfir de agua con algunas almendras.
COMIDA	Bacalao al vapor con alcaparras, aceitunas y perejil. Guarnición: achicoria verde, zanahorias y una cucharada de mezcla de semillas a elegir (chía, lino, cáñamo, calabaza, etc.). Pan de centeno.
CENA	Sopa cremosa de puerro y calabaza amarilla con quinoa, setas shiitake y pipas de girasol. Guarnición: hinojo crudo o cocido con cúrcuma, tomillo y mejorana.

DÍA 4



DESAYUNO	Tostadas con pan de centeno y huevo; un zumo de naranja exprimido.
ALMUERZO	Coco deshidratado y unos frutos secos.
COMIDA	Un plato de mijo y lentejas con perejil, jengibre y cúrcuma. Guarnición: chucrut, ensalada, rúcula y una cucharada de mezcla de semillas de cáñamo y lino.
CENA	Ensalada: zanahorias, col verde, valeriana, aguacate, cebolla roja, gambas, aceitunas verdes, tofu dorado, semillas de chía y zumo de limón. Pan de centeno con salsa de guacamole o crema de tahini a elegir.





DÍA 5

DESAYUNO	Bebida de coco sin azúcares añadidos; tostada con pan de centeno, tomates cherry y crema de tahín o aguacate para untar o aceite de oliva virgen extra, a elegir.
ALMUERZO	Una naranja.
COMIDA	Carne de pavo con curry, romero y zumo de limón. Guarnición: achicoria y calabacín con polvo de jengibre. Pan de centeno.
CENA	Sopa de verduras y legumbres con (a discreción) miso* . Filete de caballa con rúcula y achicoria.



***¿Lo sabías?** Para disfrutar de los beneficios del **miso**, es necesario disolverlo en unas cucharaditas de agua caliente, pero no hirviendo, y verterlo en la sopa.



DÍA 6

DESAYUNO	"Yogur" vegetal con salvado de avena, copos de trigo integral (o espelta) y coco deshidratado.
ALMUERZO	Aceitunas verdes o negras y una zanahoria.
COMIDA	Arroz integral con achicoria roja y perejil y pimienta negra añadidos. Guarnición: espinacas crudas con ralladura de limón, semillas de sésamo, calabaza y girasol.
CENA	Tortilla de cebolla y calabacín. Guarnición: col estofada con alcaparras. Pan de centeno.



BUENOS HÁBITOS

- ✓ La estimación aproximada de la cantidad de líquidos (agua, infusiones) que debe beberse durante el día es de unos 30 ml por kilogramo de peso. Por ejemplo, una mujer de 60 kg debe beber unos 2 l de agua al día ($60 \times 30 = 1.800$ ml). Para facilitar los procesos digestivos, se recomienda beber de **dos a tres vasos de agua**, preferiblemente con poco residuo fijo, **durante las comidas principales**.
- ✓ Sugerimos **empezar a tomar kéfir gradualmente**, a cualquier hora del día. Empieza tomándolo en pequeñas dosis (unos 100 ml al día) y luego amplía su consumo. Se comercializa ya preparado o puede prepararse en casa.
- ✓ **Para limpiar el intestino de forma natural, se aconseja tomar por la mañana una cucharada de semillas de lino**, remojadas la noche anterior en una cantidad de agua igual al doble del volumen de las semillas, teniendo cuidado de no masticarlas.
- ✓ **Tomar vitamina D** es esencial para favorecer las múltiples reacciones químicas del organismo. Especialmente de marzo a noviembre, es muy recomendable exponerse al sol durante al menos 10 o 15 minutos al día.
- ✓ **Se permite el consumo controlado de pan de centeno** elaborado con levadura de masa madre. **Se recomienda especialmente dejar de consumir pan y alimentos elaborados con levadura de cerveza o levadura química instantánea**.



LA IMPORTANCIA DEL ÍNDICE Y LA CARGA GLUCÉMICA DE LOS ALIMENTOS

El plan de alimentación también se ha estructurado prestando atención al índice glucémico (IG) y a la carga glucémica (CG) de los alimentos distribuidos a lo largo de la semana.

El índice glucémico es un parámetro que clasifica los alimentos según su influencia en el nivel de glucosa (azúcar) en sangre.

Esta cifra no debe subestimarse en caso de afecciones íntimas, ya que es esencial evitar las subidas rápidas de azúcar en sangre (glucemia) para limitar la proliferación de la candida. La **carga glucémica** evalúa el efecto sobre la glucemia de un alimento en función de la cantidad real consumida.

DISTRIBUCIÓN EQUILIBRADA DE LOS ALIMENTOS PARA UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN

Asegúrate de comer los siguientes alimentos durante la semana:



DISTRIBUCIÓN EQUILIBRADA

CATEGORÍA DE ALIMENTOS	CONSUMO ORIENTATIVO
Cereales integrales o pseudocereales	3 raciones al día (limitar el consumo en la cena)
Verduras	2 - 3 raciones al día
Frutas	2 raciones al día (fuera de las comidas)
Semillas oleaginosas	2 - 3 cucharadas al día (repartidas a lo largo del día)
Legumbres	2 - 3 raciones a la semana
Pescado	3 - 4 raciones a la semana
Preferiblemente carne blanca y huevos BIO	2 - 3 raciones a la semana

BUENOS HÁBITOS PARA UN ESTILO DE VIDA ADECUADO

- SÉ AMABLE CONTIGO MISMO/A**
- PRACTICA LA MEDITACIÓN Y DISFRUTA DE 15 MINUTOS DE RELAJACIÓN PERSONAL**
- RESPIRA PROFUNDAMENTE DE FORMA CONSTANTE**
- HAZ EJERCICIO**
- DATE BAÑOS DE VAPOR**
- DA PASEOS LARGOS EN LA NATURALEZA, DISFRUTA DE ELLA Y SUMÉRGETE EN SU ENERGÍA**



Los consejos son cualitativos, educativos e informativos, pero no cuantitativos. Toda la información ofrecida no puede sustituir en ningún caso al consejo de un médico. Para una dieta completa es necesario consultar a un nutricionista que, tras un examen clínico e instrumental adecuado, podrá definir las necesidades de la persona interesada y establecer un plan dietético.



PRODECO PHARMA Srl Unipersonale
Via G. Toniolo, 25/1 - 31033
Castellfranco V.to TV
Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052
www.prodecopharma.com
box@prodecopharma.com