



FARMACIA  
AMIGA de  
la MUJER

CONSEJOS NUTRICIONALES

CUANDO LA COMIDA  
NOS AYUDAR  
A SENTIRNOS MEJOR  
Alimentos adecuados para

**el bienestar del sistema venoso**

Prodeco  Pharma  
*etica per natura*

## CONSEJOS NUTRICIONALES PARA LA INSUFICIENCIA VENOSA

La insuficiencia venosa es un **trastorno circulatorio** que provoca una ralentización del flujo sanguíneo de las extremidades al corazón y el consiguiente "estancamiento" de la sangre en las venas.

La alimentación es una **fuerza de energía esencial para el organismo** y el mantenimiento de su equilibrio fisiológico. Una dieta variada y equilibrada, rica en frutas y verduras, aporta vitaminas, minerales y antioxidantes útiles para prevenir **la insuficiencia venosa y favorecer la funcionalidad del sistema cardiovascular**.

Por ello, combinar la terapia con una dieta equilibrada a base de minerales y vitaminas es esencial para tratar el problema específico.

### SUPLEMENTACIÓN FUNCIONAL DE MINERALES Y VITAMINAS

La dieta funcional propuesta tiene como objetivo **garantizar una ingesta de vitaminas y minerales** que maximice los efectos beneficiosos que estas sustancias pueden proporcionar en un estado de deficiencia venosa. Para garantizar la absorción de cada elemento en la cantidad adecuada para ejercer una **acción beneficiosa**, es necesario tomar los alimentos en porciones medianas. En caso de insuficiencia venosa, es muy importante garantizar la ingesta por parte del organismo de:

#### ✓ VITAMINAS GRUPO B

Las vitaminas del grupo B ayudan a **prevenir los daños vasculares causados por la homocisteína**. La homocisteína es una citotoxina que, en concentraciones elevadas, **puede alterar el funcionamiento de las células vasculares y favorecer la formación de trombos**. El aumento de los niveles de homocisteína puede deberse a una carencia de vitamina B6, vitamina B12 y vitamina B9 (ácido fólico). Para descomponer la citotoxina en sustancias inocuas, el organismo necesita vitaminas del grupo B, que se recomiendan específicamente en casos de valores elevados de homocisteína e insuficiencia venosa crónica.

#### ✓ VITAMINAS C y E

Las vitaminas C y E, dos antioxidantes, **reducen el estrés oxidativo y pueden frenar sus consecuencias**. La vitamina C también interviene en la cicatrización de heridas y contribuye a la producción de colágeno, que garantiza la estabilidad del tejido conjuntivo y los vasos sanguíneos y alivia los procesos inflamatorios. La vitamina E mejora la fluidez de los glóbulos rojos (eritrocitos), con lo que también mejora la circulación tisular y evita la acumulación de plaquetas.

#### ✓ VITAMINA A y $\beta$ -CAROTENO

La vitamina A y sus precursores, como el  $\beta$ -CAROTENO, **son potentes antioxidantes** que pueden proteger las biomoléculas del ataque de los radicales libres.

#### ✓ ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

Los ácidos grasos omega-3 **pueden reducir o incluso inhibir la inflamación** al reorientar la secreción de transmisores celulares que atraen a las células inmunitarias hacia el foco de infección, protegiendo así también los vasos. La proporción entre omega-3 y omega-6 debe ser de 1:4 para beneficiarse más de la influencia antiinflamatoria de los ácidos grasos omega-3.



## ✓ FIBRAS

Otro cofactor de la insuficiencia venosa es el estreñimiento crónico, que dificulta el retorno de la sangre venosa hacia arriba. Un aumento de la ingesta diaria de fibras vegetales favorece el tránsito intestinal y facilita el vaciado, permitiendo que la sangre fluya con menos dificultad y evitando así el reflujo sanguíneo hacia las extremidades inferiores.

## ✓ ANTIOXIDANTES

El Ministerio de Agricultura de Estados Unidos ha desarrollado una escala, denominada **ORAC (Oxygen Radicals Absorbance Capacity)**, que cuantifica el poder antioxidante de los alimentos. A cada alimento se le asigna un valor ORAC y la cantidad recomendada por los expertos para estar sano es introducir al menos 5000 unidades ORAC al día.

### Fuentes naturales: dónde se encuentran las vitaminas



VITAMINAS	FUENTES NUTRICIONALES
VITAMINA C (ácido ascórbico)	Frutas y verduras frescas, como cítricos, kiwis y fresas; tomates, pimientos verdes y verduras para ensalada.
VITAMINA A (retinol) y carotenoides	Retinol: huevos. Carotenoides: brócoli, patatas, verduras de hoja verde oscura; verduras y frutas anaranjadas como albaricoques, zanahorias, melones, pimientos, tomates y calabazas.
VITAMINA E (tocoferol)	Aceites vírgenes, verduras de hoja verde oscura, cereales integrales, semillas y frutos secos.
VITAMINA B1 (tiamina)	Cereales integrales, legumbres, semillas, frutos secos, verduras, patatas y yema de huevo.
VITAMINA B2 (riboflavina)	Verduras de hoja verde, cereales integrales, carne, huevos, legumbres y frutos secos.
VITAMINA B3 (niacina)	Cereales integrales, semillas, frutos secos, verduras de hoja verde y setas, carne, huevos y pescado.
VITAMINA B6 (piridoxina)	Cereales integrales, legumbres, verduras de hoja verde, fruta, frutos secos y semillas, carne, pescado.
VITAMINA B9 (ácido fólico)	Verduras de hoja verde, legumbres, semillas y cereales integrales.
VITAMINA B12 (cianocobalamina)	Huevos, pescado, carne y setas.
VITAMINA D (calciferol)	Huevos, pescado azul, aceite de hígado de bacalao. Verduras como setas y verduras de hoja verde oscura.

## PLAN SEMANAL EN CASO DE INSUFICIENCIA VENOSA

**Es aconsejable variar las combinaciones consultando la tabla de alimentos que son fuente de vitaminas**  
Favorecer los alimentos de origen ecológico y de "Km 0".



### DÍA 1

DESAYUNO	Yogur vegetal con copos de avena integrales, un puñado de frutos secos, grosellas y moras. Una taza de té verde o infusión (a elegir).
ALMUERZO	Higos secos.
COMIDA	Arroz integral con espinacas. Guarnición: guisantes hervidos con cebolla. Pan integral.
MERIENDA	Uvas negras y un puñado de almendras.
CENA	Rodaja de salmón fresco con pimientos al vapor. Guarnición: achicoria roja y lechuga. Pan integral.



### DÍA 2

DESAYUNO	Biscotes con una capa de mermelada de arándanos (sin azúcar añadido). Un puñado de almendras. Una taza de té verde o infusión (a elegir). Un vaso de zumo de naranja.
ALMUERZO	Kiwi y un puñado de nueces de macadamia.
COMIDA	Pasta integral con aceitunas verdes, berenjenas, alcaparras y una pizza de avellanas o almendras picadas (a elegir). Guarnición: ensalada, rúcula, tomates para ensalada y una cucharada de mezcla de semillas a elegir (chía, lino, cáñamo o calabaza).
MERIENDA	Yogur de frutas y verduras con arroz inflado añadido.
CENA	Pechuga de pollo a la cúrcuma con achicoria al vapor. Guarnición: hinojo crudo y zanahorias. Pan integral.

### DÍA 3



DESAYUNO	Una taza de leche de almendras (sin azúcar añadido) con cereales crujientes y cacao amargo. Pera con piel. Una taza de té verde.
ALMUERZO	Uvas rojas o frambuesas y arándanos (a elegir).
COMIDA	Ensalada con lechuga, achicoria roja, rábanos, lombarda, un huevo, judías blancas y una cucharada de mezcla de semillas a elegir (chía, lino, cáñamo o calabaza). Pan de centeno.
MERIENDA	Pan crujiente integral o pan de centeno con una capa de mermelada de arándanos (sin azúcar añadido).
CENA	Sardinas al horno con hierbas, perejil y tomillo. Guarnición: judías verdes, cebollas hervidas y espinacas. Tortitas de arroz.

### DÍA 4



DESAYUNO	Pan integral con una capa de mermelada de fresa. Un puñado de avellanas. Una taza de té verde o infusión (a elegir).
ALMUERZO	Yogur vegetal de arándanos con algunos frutos secos.
COMIDA	Carne de pavo. Guarnición: valeriana, rúcula, nabo y apio. Tortitas de arroz integral.
MERIENDA	Pera y chocolate negro (mínimo 75% de cacao).
CENA	Sopa de espelta y legumbres. Guarnición: alcachofas y berzas con tomillo, mejorana y una cucharadita de mezcla de semillas a elegir (chía, lino, cáñamo o calabaza). Pan integral.

### DÍA 5



DESAYUNO	Pan tostado con ajo, sal y aceite, un huevo, aguacate, pomelo y un poco de perejil picado. Una taza de té verde o infusión (a elegir).
ALMUERZO	Un puñado de castañas.

COMIDA	Un plato de pasta de trigo sarraceno con pesto. Guarnición: achicoria roja y verde y lechuga con una cucharada de mezcla de semillas a elegir (chía, lino, cáñamo, calabaza).
MERIENDA	Un puñado de avellanas y pasas sultanas.
CENA	Caballa al horno con patatas. Guarnición: coliflor al vapor y verduras crudas al gusto. Pan de centeno.



## DÍA 6

DESAYUNO	Biscotes integrales con crema de avellana para untar. Un vaso de zumo de naranja o de cítricos.
ALMUERZO	Uvas y nueces de macadamia.
COMIDA	Arroz integral con calabaza, champiñones, nueces y una pizca de perejil. Guarnición: lechuga, achicoria roja y garbanzos.
MERIENDA	Higos secos.
CENA	Ensalada con zanahorias, achicoria verde, gambas, aguacate, alcaparras, patatas y judías blancas. Guarnición: brócoli al vapor con filetes de anchoa. Pan integral.

## CANTIDADES DE REFERENCIA

Las sugerencias que figuran a continuación se refieren a las cantidades elegidas para estructurar el plan nutricional semanal estándar. Para una dieta personalizada, debe consultarse a un profesional.

DESAYUNO	2 ó 3 tostadas o pan 2 ó 3 cucharadas de cereales
COMIDA	Cereales: un plato no lleno de pasta, arroz o sopa Verduras crudas: un plato
ALMUERZO Y MERIENDA	Frutas enteras: tamaño medio Frutas en racimo: tamaño mediano Frutos rojos (frambuesas, arándanos, moras, grosellas, etc.): un puñado Fruta deshidratada: 2 ó 3 piezas Frutos secos oleaginosos: 10 almendras, 15 avellanas, 5 nueces
CENA	Carne y pescado: raciones medianas Huevos: no más de 2 por comida Pan para acompañar la comida: una hogaza pequeña



## Buenos hábitos diarios

- HIDRATACIÓN:** hidratarse con agua baja en sodio, especialmente aparte de las comidas principales. El agua es fundamental para el buen funcionamiento del sistema cardiovascular y para el drenaje linfático. Es recomendable añadir el zumo exprimido de un limón dentro de la botella o recipiente de agua mineral, para contribuir al aporte de vitamina C.

Durante las comidas principales, en cambio, se recomienda no beber más de 600-700 ml de agua, lo que equivale a dos o tres vasos. Esta cantidad mejora la consistencia de los alimentos, haciéndolos más digeribles. Por el contrario, excederse en la ingesta de líquidos durante las comidas puede provocar que los jugos gástricos alarguen los tiempos de los procesos de digestión.

La cantidad recomendada de líquidos (agua, infusiones) a beber a lo largo del día es de aproximadamente 30 ml por cada kg de peso. Por ejemplo, un adulto de 70 kg debe beber unos 2 litros de agua a lo largo del día ( $30 \times 70 = 2.100$  ml)

PESO \_\_\_\_\_ X 30 = \_\_\_\_\_ CONSUMO DIARIO

- ALIMENTOS RICOS EN FLAVONOIDEOS:** Incorporar alimentos ricos en flavonoides en la dieta diaria, como, por ejemplo, arándanos, ciruelas o uvas rojas y moradas, puede reducir la inflamación y el estrés oxidativo que daña los vasos sanguíneos. Además, los flavonoides también fortalecen los compuestos de colágeno presentes en el organismo, elementos que hacen que los vasos sean más resistentes, protegiendo sus paredes y mejorando la circulación sanguínea en su interior. Aconsejamos seguir las recomendaciones indicadas en la tabla de cantidades de referencia.

- ACEITE:** condimentar con aceite de oliva virgen extra. Como alternativa al aceite de oliva virgen extra, se sugiere variar utilizando un mix de aceites que favorezcan y mejoren la ingesta de Omega 3, que tienen una acción antiinflamatoria y de apoyo al sistema inmunitario.

**RECETA "mix de aceites":** En una botella de cristal (con capacidad de 500 ml). Dividirla en 6 partes. Llenarla con 4 partes de aceite de oliva virgen extra, 1 parte de aceite de lino, 1 parte de aceite de cáñamo.

- VITAMINA D:** tomar vitamina D es fundamental como apoyo a muchas reacciones químicas del organismo. Especialmente de marzo a noviembre, se recomienda encarecidamente una exposición al sol de al menos 10/15 minutos al día, para favorecer la producción natural de vitamina D.

El exceso de masa grasa es una de las causas vinculadas a la insuficiencia venosa crónica, ya que una sobreabundancia de tejido adiposo ayuda a estimular el estado inflamatorio y aumenta el riesgo de enfermedades relacionadas con el sistema cardiovascular.

Este exceso de masa grasa puede deberse a distintos factores, como:

- **Factores hormonales**
- **Falta de descanso**
- **Falta de ejercicio**
- **Estrés**
- **Edad**
- **Condición genética**
- **Alimentación incorrecta**



En este último punto, podemos actuar de forma firme y eficaz con un buen plan de alimentación como el anteriormente descrito.

Aunque existen datos relacionados con las directrices europeas en referencia a las medidas de circunferencia de la cintura/cadera, nuestra recomendación es acudir a un profesional de la salud que pueda valorar el caso de forma personalizada y proponer unas pautas concretas.

En definitiva, seguir un estilo de vida saludable y tener una correcta alimentación nos ayuda a mantenernos en salud y así, acercarnos más al equilibrio mente-cuerpo.

*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.*