FARMACIA AMIGA de la MUJER

CONSEJOS NUTRICIONALES

CUANDO LA COMIDA NOS AYUDAR A SENTIRNOS MEJOR

Alimentos adecuados para el bienestar de la piel

Prodeco Pharma
etica per natura

CONSEJOS NUTRICIONALES PARA EL BIENESTAR DE LA PIEL

Los siguientes consejos dietéticos no son aptos para los enfermos de psoriasis

Los síntomas que manifiesta la piel son señales que nos envía nuestro organismo. Por eso **es muy importante actuar sobre el centro de comunicación de nuestro cuerpo, el intestino, e integrar una alimentación correcta y funcional.**

En las siguientes páginas encontrarás un plan de alimentación que presenta combinaciones de alimentos importantes para el bienestar de la piel y el intestino.

Para el bienestar de la piel recomendamos los siguientes alimentos y bebidas:

- **Cereales** para desayunar y para comer.
- **Después de las 16:00 h, para no estimular la insulina y sobrecargar el hígado** (órgano estrechamente relacionado con la piel), es aconsejable introducir **porciones limitadas** de hidratos de carbono, azúcares, alcohol, sobre todo fruta azucarada (plátanos, caquis, uvas, higos, melón maduro, etc.).
- **Proteínas del pescado** (preferir pescado azul), legumbres, tofu y carne blanca BIO (consumo limitado).
- **Aceite de oliva virgen extra prensado en frío o "mezcla de aceites".**

  Receta de la "mezcla de aceites": coge una botella de cristal (500 ml de capacidad). Divídela en 6 partes. Rellena con 4 partes de aceite de oliva virgen extra, 1 parte de aceite de linaza y 1 parte de aceite de cáñamo. Guárdalo en el frigorífico y utilízalo crudo, alternándolo con el aceite de oliva virgen extra tradicional.
- **Té verde, té de hierbas e infusiones** (menta, diente de león, alcachofa, cúrcuma, melisa, malva); leche dorada (bebida vegetal a base de cúrcuma).
- **Especias:** jengibre, canela o cúrcuma.

ALIMENTOS EFECTIVOS PARA EL CUIDADO DE LA PIEL	
PRO-VITAMINA A	Neutraliza la reactividad de los radicales libres. A nivel de la dermis, aumenta la producción de colágeno. **Albaricoques, aguacates, zanahorias, melón, melocotones, patatas, guisantes, perejil, brócoli, espinacas, calabaza y huevos.**
ÁCIDO FÓLICO	Favorece el desarrollo "normal" de los tejidos. **Aguacate, cereales integrales, legumbres, verduras de hoja verde, achicoria y huevos.**
MAGNESIO	**Nueces de Brasil, nueces, avellanas, almendras, sésamo, garbanzos, remolacha, cereales integrales e higos secos.**
AZUFRE	Acción desintoxicante e interactúa en la producción de colágeno. **Ajos, cebollas, nabos, verduras de la familia de las crucíferas (coliflor, coles de Bruselas, repollo, col lombarda, rúcula, etc.).**
OMEGA 3	Acción antiinflamatoria. **Aguacate, semillas oleaginosas, pescado graso de tamaño pequeño de aguas profundas y aceite de linaza, aceite de cáñamo.**
SELENIO	Acción antioxidante. La asimilación se ve facilitada por la ingesta simultánea de vitamina E y vitamina C. **Nueces de Brasil, marisco, pescado en general y huevos.**
VITAMINA E	Acción antioxidante, antiinflamatoria y neutralizadora de la reactividad de los radicales libres. Favorece la asimilación del selenio. **Aguacate, germen de trigo, semillas oleaginosas (pipas de girasol, nueces, avellanas, almendras y pipas de calabaza).**
VITAMINA C y BIOFLAVONOIDES	Acción antioxidante y antiinflamatoria. Favorecen la asimilación del selenio y ejercen una acción reepitelizante. **Cítricos, cerezas, bayas (fresas, frambuesas, moras, grosellas o arándanos), limón, zanahorias, perejil, rúcula, cúrcuma y jengibre.**

PLAN SEMANAL PARA LA SALUD DE LA PIEL

Es aconsejable variar las combinaciones consultando la tabla de alimentos aconsejados para la piel.

Favorecer los alimentos ecológicos y de "Km 0".

DÍA 1	
DESAYUNO	Bebida vegetal (por ejemplo, bebida de arroz integral, de almendra (por ejemplo, bebida de arroz integral, bebida de almendras o bebida de avena) sin azúcares añadidos con cereales integrales, un higo seco cortado en dados (o pasas sultanas); nueces de Brasil (o almendras) y, si se desea, canela, copos de coco o chocolate negro por encima del 75%.
ALMUERZO	Fruta de temporada.
COMIDA	Verduras a la plancha con anchoas. Pan integral.
MERIENDA	Yogur de frutas y verduras sin azúcares añadidos.
CENA	Carne blanca (pollo) con guarnición de verduras crudas o cocidas y aceitunas. Pan integral.

DÍA 2	
DESAYUNO	Pan integral tostado con tomate, aceite de oliva y albahaca.
ALMUERZO	Zumo de verduras y frutas, extracto o licuado (80% verduras, 20% frutas). Elige los ingredientes de la tabla de alimentos buenos para la piel.
COMIDA	Ensalada cruda. Pan integral.
MERIENDA	Fruta de temporada.
CENA	Pulpo al vapor con hierbas. Pan integral.

DÍA 3	
DESAYUNO	Yogur vegetal blanco, sin azúcar añadido, con fruta fresca (por ejemplo, arándanos, fresas, etc.), trocitos de chocolate amargo (no menos del 75%) o cacao amargo, cacao en polvo y frutos secos oleaginosos (por ejemplo, nueces, avellanas, almendras, etc.).
ALMUERZO	Un paquete de galletas de trigo sarraceno, quinoa o avena a elegir.
COMIDA	Pasta de lentejas con pesto de rúcula. Ensalada mixta cruda de temporada.
MERIENDA	Fruta de temporada.
CENA	Sopa de verduras con azafrán y picatostes de pan integral tostado.

DÍA 4	
DESAYUNO	Pan integral con una selección de crema de avellanas, crema de sésamo o compota de arándanos.
ALMUERZO	Fruta de temporada.
COMIDA	Espelta con tomates cherry, rúcula, guisantes, avellanas y almendras picadas. Pan integral.
MERIENDA	Un puñado de almendras.
CENA	Dos huevos con salteado de verduras hervidas (acelgas, acelgas, espinacas, brócoli o remolacha roja, cubiertos con semillas de alcaravea, pipas de calabaza y pipas de girasol.

DÍA 5	
DESAYUNO	Pan integral de centeno (o galletas de arroz integral/ trigo sarraceno/avena, o bizcocho integral de espelta) con medio aguacate para untar y unas gotas de zumo de limón.
ALMUERZO	Un puñado de nueces.
COMIDA	Arroz negro con aceitunas y verduras salteadas (acelgas, espinacas, zanahorias). Pan integral.
MERIENDA	Fruta de temporada.
CENA	Filete de pescado con patatas y brócoli. Pan integral.

DÍA 6	
DESAYUNO	Yogur vegetal blanco, sin azúcar añadido, con fruta fresca (por ejemplo, arándanos, fresas, etc.), trocitos de chocolate amargo (no menos del 75%) o cacao amargo, canela en polvo y frutos secos oleaginosos (por ejemplo, nueces, avellanas, almendras, etc.).
ALMUERZO	Zumo de verduras y frutas, extracto o centrifugado (80% verduras, 20% frutas). Elige los ingredientes de la tabla de alimentos buenos para la piel.
COMIDA	Pasta de harina de trigo sarraceno con hierbas (tomillo, mejorana) y cúrcuma. Ensalada cruda.
MERIENDA	Un paquete de galletas de trigo sarraceno, quinoa o avena a elegir.
CENA	Pechuga de pollo (escalopines) con achicoria al limón, ensalada verde y judías. Pan integral.

DÍA 7	
DESAYUNO	Huevo revuelto con rebanadas de pan tostado.
ALMUERZO	Fruta de temporada.
COMIDA	Arroz a la marinera (almejas, mejillones, calamares y gambas). Pan integral.
MERIENDA	Un puñado de almendras.
CENA	Crema de champiñones con leche de avena. Picatostes de pan integral.

HIDRATACIÓN

Durante las comidas principales, se recomienda no beber más de 600-700 ml de agua, es decir, de dos a tres vasos. Esta cantidad mejora la consistencia de los alimentos, haciéndolos más digeribles; por el contrario, la ingesta excesiva de líquidos durante las comidas puede hacer que los jugos gástricos prolonguen el proceso de digestión. Durante el día, se sugiere beber entre 1,5 y 2 litros de agua, preferiblemente con bajo residuo seco.

PESO _____ X 30 = _____ AL DÍA

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.

FARMACIA AMIGA de la MUJER

Prodeco Pharma
etica per natura

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