



FARMACIA  
AMIGA de  
la MUJER

CONSEJOS NUTRICIONALES

CUANDO LA COMIDA  
NOS AYUDAR  
A SENTIRNOS MEJOR

Alimentos adecuados para

**el bienestar del intestino**

Prodeco  Pharma  
*etica per natura*



## CONSEJOS NUTRICIONALES PARA EL BIENESTAR DEL INTESTINO

LOS SIGUIENTES CONSEJOS NUTRICIONALES NO SON ADECUADOS PARA QUIENES PADECEN SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE O COLON IRRITABLE (SII)

### Para la salud del intestino, recomendamos los siguientes alimentos y bebidas:

- ✓ **Al levantarse**, empezar el día con **1 vaso de agua tibia o templada** y el zumo de 1 limón (evitar en caso de gastritis).
- ✓ **Cereales integrales** en el desayuno y la comida.
- ✓ **Después de las 16:00 h, para evitar estimular la insulina y sobrecargar el hígado** (órgano estrechamente ligado al buen funcionamiento del intestino), introducir **porciones limitadas** de hidratos de carbono, azúcares, en particular frutas azucaradas (caquis, plátanos y melones maduros).
- ✓ **Proteínas de pescado** (preferentemente pescado azul), legumbres, tofu y carnes blancas BIO (consumo limitado).
- ✓ **Especias**: jengibre, canela, cúrcuma.
- ✓ **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. Guarda en el frigorífico y úsalo crudo, alternándolo con el aceite de oliva virgen extra tradicional.

### ALIMENTOS ACONSEJABLES PARA EL INTESTINO

ACCIÓN DESINTOXICANTE	Hinojo, apio, zanahorias, cardos, alcachofas, rúcula, remolacha, ajo, puerros, col, cúrcuma, calabaza, legumbres. Favorecer el consumo de frutas bajas en azúcar: cítricos (sobre todo limones y pomelos), manzanas, peras, fresas, frambuesas, cerezas, kiwis. Cereales integrales (sobre todo avena).
ACCIÓN PROBIÓTICA	Yogur vegetal, verduras fermentadas (chucrut), tempeh de soja o garbanzos o alubias, sopa de miso (típica en la tradición macrobiótica).

ACCIÓN PREBIÓTICA	Achicoria, alcachofas, cardos, diente de león, topinambur guisantes, puerros, espárragos, arroz integral, cebada, avena, ciruelas pasas.
ACCIÓN REEQUILIBRANTE	Tomillo, orégano, mejorana, ajedrea, cúrcuma, y jengibre.
ACCIÓN ANTIINFLAMATORIA	Pescado azul pequeño (caballa, anchoas, sardinas, trucha, lubina), nueces, semillas de cáñamo decorticadas, linaza molida, aceite de linaza, aceite de cáñamo y aceite de aguacate.



## PLAN SEMANAL PARA EL BIENESTAR DEL INTESTINO

**Es aconsejable variar las combinaciones consultando la tabla de alimentos aconsejables para problemas intestinales.**

Favorecer los alimentos de origen ecológico y de "Km0".

DÍA 1	
DESAYUNO	Bebida vegetal (por ejemplo, bebida de arroz integral, de almendras o de avena) sin azúcares añadidos, con copos de avena integral, copos de espelta integral o copos de trigo sarraceno, una ciruela pasa cortada en trozos pequeños, frutos secos oleaginosos (nueces, avellanas, almendras) y lascas de coco o pepitas de chocolate a elegir.
ALMUERZO	Membrillo.
COMIDA	Pasta integral con espárragos, guisantes y almendras picadas.  Pan integral.
MERIENDA	Yogur vegetal sin azúcares añadidos con semillas oleaginosas (a elegir: chía, lino, cáñamo, girasol, etc.) y una cucharadita de miel ecológica.
CENA	Escalope de pollo al limón con guarnición de chucrut.

## DÍA 2



DESAYUNO	Pan integral de centeno (o galletas de arroz integral/trigo sarraceno/avena, o bizcocho integral de espelta) con medio aguacate para untar, aceite de oliva virgen extra y unas gotas de zumo de limón.
ALMUERZO	Batido de frutas preparado con bebida vegetal y gránulos de almendra.
COMIDA	Ensalada cruda con una cucharada de semillas oleaginosas (chía, cáñamo, lino, girasol, calabaza).  Arroz integral con zanahorias, calabacín y azafrán.
MERIENDA	Dos onzas de chocolate negro superior al 75%.
CENA	Ensalada de espelta, atún y calabacín.  Brócoli al vapor con anchoas, aceite de oliva y una cucharada de semillas oleaginosas (calabaza, lino).  Pan integral.

## DÍA 3



DESAYUNO	Yogur vegetal blanco, sin azúcar añadido, con una pera cortada en trozos, un higo seco cortado en trozos, frutos secos oleaginosos (por ejemplo, nueces, avellanas, almendras, etc.) y una cucharada de miel ecológica.
ALMUERZO	Un paquete de galletas de trigo sarraceno, quinoa o avena a elegir.
COMIDA	Cebada con espinacas al vapor y lentejas con cúrcuma, jengibre y picatostes de pan integral.
MERIENDA	Una o dos ciruelas pasas.
CENA	Sopa de espelta integral con legumbres, cúrcuma y picatostes de pan integral.



## DÍA 4



<b>DESAYUNO</b>	<p>Pan integral tostado con un huevo a la plancha.</p> <p>En caso de que no te guste el desayuno salado, sustituye el huevo por crema de avellanas, crema de sésamo o compota de arándanos.</p>
<b>ALMUERZO</b>	<p>Yogur vegetal, sin azúcar añadido, con semillas oleaginosas (a elegir entre chía, lino, cáñamo, girasol, etc.) y una cucharadita de miel ecológica.</p>
<b>COMIDA</b>	<p>Salmón a la plancha con aceitunas y tomates cherry.</p> <p>Potaje de lentejas.</p> <p>Pan integral.</p>
<b>MERIENDA</b>	<p>Un puñado de almendras.</p>
<b>CENA</b>	<p>Ensalada con aguacate, zanahorias, manzana, alcaparras, orégano, hinojo y chucrut.</p> <p>Pan integral.</p>

## DÍA 5



<b>DESAYUNO</b>	<p>Bebida vegetal (por ejemplo, bebida de arroz integral, de almendras o de avena) sin azúcares añadidos, con copos integrales, de espelta integral o de trigo sarraceno, una ciruela pasa cortada en trozos pequeños, frutos secos oleaginosos (nueces, avellanas, almendras) y, opcionalmente, lascas de coco o pepitas de chocolate.</p>
<b>ALMUERZO</b>	<p>Zumo de verduras y frutas, extracto o licuado (80% verduras, 20% frutas).</p>
<b>COMIDA</b>	<p>Arroz negro con gambas, aceitunas y verduras salteadas (acelgas, espinacas, zanahorias).</p> <p>Pan integral.</p>
<b>MERIENDA</b>	<p>Un puñado de nueces.</p>
<b>CENA</b>	<p>Muslo de pollo asado con cúrcuma.</p> <p>Ensalada cruda con una cucharada de semillas oleaginosas (chía, cáñamo, lino, girasol, calabaza).</p>



## DÍA 6



DESAYUNO	Yogur vegetal blanco, sin azúcar añadido, con una pera cortada en trozos, un higo seco cortado en trozos, frutos secos oleaginosos (por ejemplo, nueces, avellanas, almendras, etc.) y una cucharada de miel ecológica.
ALMUERZO	Una pera.
COMIDA	Ensalada cruda.
MERIENDA	Un puñado de avellanas.
CENA	Lubina al horno con verduras al vapor de azafrán o cúrcuma.  Pan integral.

## DÍA 7



DESAYUNO	Smoothie con plátano, manzana, zanahoria y naranja.
ALMUERZO	Un paquete de galletas de trigo sarraceno, quinoa o avena a elegir.
COMIDA	Quinoa o trigo sarraceno con atún natural, calabacín y cúrcuma.
MERIENDA	Dos onzas de chocolate negro superior al 75%.
CENA	Sopa de verduras con legumbre, cúrcuma y pan integral.  Fondo de alcachofas.



# ALTERNATIVAS PARA COMPONER EL MENÚ SEMANAL



## EXTRACTOS PARA LA SALUD INTESTINAL

Elige entre las siguientes recetas.



- **Receta 1:** 1 nabo rojo, zumo de 1 limón, 1 trozo de raíz de jengibre y ½ manzana o pera



- **Receta 2:** 2 zanahorias, 1 limón, 1 trozo de raíz de jengibre, ½ manzana y ½ hinojo

- **Receta 3:** 2 pepinos, 2 zanahorias, ½ hinojo y zumo de 1 limón



## PROPUESTAS PARA LA COMIDA



- Ensalada de caballa
- Sopa de avena con calabaza, judías y semillas de chía
- Potaje de garbanzos con mezcla de verduras a la plancha
- Crema suave de cebolla y atún a la plancha con semillas de sésamo tostadas
- Quinoa o arroz integral con alcachofas
- Espelta integral con pesto y piñones



## PROPUESTAS PARA LA CENA



- Ensalada de col verde con aguacate y un poco de chucrut, hinojo, rúcula, unas hojas de menta, mostaza, pipas de calabaza, zanahorias
- Huevos (BIO) con calabacines al vapor
- Hamburguesa de quinoa y verduras
- Sopa cremosa de puerros, judías verdes y jengibre
- Pescado azul: sardinas o caballa
- Tofu a la plancha con verduras al vapor



## INFUSIONES PARA LA SALUD INTESTINAL

Prepara tu propia infusión, eligiendo entre los siguientes ingredientes.



- Malva
- Melisa
- Ortiga
- Fruta

## CATEGORÍAS Y VARIEDADES DE ALIMENTOS



<b>CEREALES SIN GLUTEN</b>	Arroz integral (rojo, negro, etc.), mijo, teff, maíz, sorgo.
<b>PSEUDOCEREALES</b> (naturalmente sin gluten)	Quinoa, trigo sarraceno, amaranto (enjuagar antes de cocinar).
<b>CEREALES CON GLUTEN</b>	Espelta, cebada, avena, centeno, trigo, "granos antiguos" (además de la espelta, también encontramos el kamut).
<b>VARIEDADES DE CEREALES Y DERIVADOS</b> para desayunos y comidas	Sémola, copos inflados, biscotes, pan tostado, espelta integral, cebada, avena, centeno, trigo, mijo, arroz, trigo sarraceno, quinoa, amaranto, teff.
<b>SEMILLAS OLEAGINOSAS</b>	Nueces, nueces de Brasil, avellanas, anacardos, almendras, piñones, pistachos, semillas de cáñamo, chía, girasol, lino, calabaza, sésamo. Cremas a base de 100% almendras, avellanas, sésamo (tahini).
<b>LEGUMBRES</b>	Garbanzos, judías, lentejas, guisantes, garbanzos, altramuces.
<b>PESCADO</b>	Arenque, anchoas, sardinas, caballa, salmonete, bonito, bacalao, dorada, lubina, salmón, etc. (preferiblemente no de piscifactoría).
<b>ACEITES VEGETALES</b>	Aceite de oliva virgen extra, lino o cáñamo, aguacate, semilla de uva, sésamo, calabaza, almendra.

## 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  
Castelfranco V.to TV  
Tel. 0423.744161 - Fax 0423.723052  
www.prodecopharma.com  
box@prodecopharma.com