



CONSEJOS NUTRICIONALES

CUANDO LA COMIDA
NOS AYUDAR
A SENTIRNOS MEJOR

Alimentos adecuados para

la cistitis

Prodeco  Pharma
etica per natura

CONSEJOS NUTRICIONALES EN CASO DE CISTITIS

Las **enfermedades de las vías urinarias** casi siempre están causadas por gérmenes procedentes del depósito fecal que ascienden a la uretra y a la vejiga.

Por **lo tanto, las condiciones microbianas intestinales** son **determinantes para prevenir o, por el contrario, curar** una enfermedad de las vías urinarias: un intestino en **estado de eubiosis** (es decir, en equilibrio), con una elevada presencia de microbiota beneficiosa, podrá contrarrestar la proliferación de microorganismos patógenos y/u oportunistas que suelen ser los responsables de las enfermedades de las vías urinarias (*Escherichia coli*, *Streptococcus faecalis*, *Proteus*, *Klebsiella*, etc.). Por el contrario, un **intestino en disbiosis**, con la microbiota beneficiosa mermada en favor de la proliferación microbiana patógena/ oportunistas, propiciará más fácilmente las condiciones favorables para la **contaminación de la uretra y la vejiga**.

La **alimentación** desempeña un **papel clave** en la mejora o el empeoramiento del problema.

PAUTAS EN CASO DE CISTITIS

En caso de cistitis, recomendamos los siguientes alimentos y bebidas:

- Frutas y verduras crudas**, aumentando la ingesta diaria de fibra.
- Proteínas de pescado** (preferentemente azul), legumbres, tofu y carne blanca BIO (consumo limitado).
- Aceite de oliva 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.

- Sal integral.**





ALIMENTOS ACONSEJABLES EN CASO DE CISTITIS

ACCIÓN ANTIBACTERIANA	Zumo de arándanos prensado en frío sin azúcares añadidos. Los beneficios del arándano han encontrado ahora una explicación científica: los arándanos poseen unos compuestos únicos, derivados del tanino, que dificultan el ascenso de las bacterias y su adherencia a las paredes de la uretra y la vejiga.
ACCIÓN DESINTOXICANTE Y ALTO CONTENIDO DE VITAMINA C	Cítricos (especialmente limones y pomelos), hinojo, apio, verduras pertenecientes al grupo de las verduras crucíferas (rúcula, coliflor, repollo, brócoli, col morada, berza, rábano, nabo, etc.).
ACTIVIDAD PREBIÓTICA	Por su riqueza en inulina (fibra que favorece el desarrollo de la microbiota intestinal beneficiosa): cebollas, puerros, alcachofas, patacas y achicoria.
ACTIVIDAD ANTIMICROBIANA	Ajo, puerro y cebolla.
ACCIÓN ANTIINFLAMATORIA	Por su riqueza en ácidos grasos poliinsaturados, entre ellos el Omega-3 (un ácido graso esencial conocido por su capacidad para reducir la inflamación): aguacate, semillas oleaginosas, pescado graso de tamaño pequeño de alta mar, aceite de linaza, aceite de cáñamo y aceite de aguacate.



JUDÍA AZUKI: LA REINA DE LAS JUDÍAS

La filosofía culinaria macrobiótica, para fortalecer la salud de la vejiga y los riñones, recomienda comer judías azuki y beber su agua de cocción. En Japón las conocen como “las reinas de las alubias” por sus múltiples propiedades para la salud. La preparación de la “bebida” de azuki es sencilla: 1 taza de judías azuki por 3 tazas de agua, hervir durante unos 90 minutos (beber el agua de cocción en cantidad de media taza al día, 4 días a la semana).

Las judías azuki se pueden degustar con un chorrito de aceite y añadiendo hierbas (romero u orégano) y cúrcuma. Para facilitar la digestión, la cocción de legumbres secas debe ir siempre precedida de una fase de remojo (las judías azuki requieren de 4 a 6 horas) con un pequeño trozo de alga kombu, apio y laurel.

PLAN SEMANAL EN CASO DE CISTITIS

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

Favorecer los alimentos ecológicos y de "Km 0".



DÍA 1	
DESAYUNO	Bebida vegetal (por ejemplo, bebida de arroz integral, bebida de almendras o bebida de avena) sin azúcar añadido con cereales integrales, frutos rojos (arándanos y grosellas); nueces de Brasil (o almendras) y canela al gusto. Té verde.
ALMUERZO	Fruta de temporada e infusión.
COMIDA	Crema de calabaza y puerro.
MERIENDA	Licuada de zanahoria y limón.
CENA	Dorada al horno con aceitunas y romero. Ensalada cruda. Pan integral.



DÍA 2	
DESAYUNO	Pan integral tostado con aguacate, aceite de oliva virgen extra y semillas de sésamo. Té verde.
ALMUERZO	Infusión y un pequeño bol de frutos rojos.
COMIDA	Arroz integral con espárragos, puerro y perejil. Ensalada cruda. Pan integral.
MERIENDA	"Yogur" vegetal natural (blanco y sin azúcar) con piña al gusto o arándanos y una infusión.
CENA	Sopa suave de guisantes, cebolla y zanahoria con picatostes de pan integral.



DÍA 3



DESAYUNO	Yogur vegetal blanco, sin azúcar añadido, con fruta fresca (por ejemplo, arándanos, fresas, etc.), canela en polvo, frutos secos oleaginosos (por ejemplo, nueces, avellanas, almendras, etc.) y semillas oleaginosas (chía, lino, girasol, etc.). Té rojo (Rooibos).
ALMUERZO	Un paquete de galletas de trigo sarraceno, quinoa o avena con una infusión a elegir.
COMIDA	Orzo con achicoria y nueces. Ensalada mixta cruda de temporada con láminas de aguacate y caballa.
MERIENDA	Piña o sandía y una infusión a elegir.
CENA	Pechuga de pollo a la cúrcuma con zanahorias y rúcula. Pan integral de centeno.

DÍA 4



DESAYUNO	Pan integral o bizcocho con compota de arándanos. Té verde.
ALMUERZO	Licudo de zanahoria y limón.
COMIDA	Anchoas gratinadas al horno con tomates cherry. Pepinos en ensalada. Pan integral.
MERIENDA	Un puñado de frutos secos oleaginosos con una infusión.
CENA	Aterciopelada sopa de lentejas rojas, calabaza y zanahoria con picatostes de pan integral.





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. Té verde.
ALMUERZO	Infusión y un pequeño bol de frutos rojos.
COMIDA	Arroz negro con aceitunas, verduras salteadas (acelgas, espinacas, zanahorias) y aguacate cortado en dados.
MERIENDA	Fruta de temporada o a elegir entre nuestra propuesta de infusiones.
CENA	Pavo con cúrcuma, lechuga romana, semillas de calabaza y hierbas. Ensalada verde. Pan integral.



DÍA 6

DESAYUNO	Yogur vegetal blanco, sin azúcar añadido, con fruta fresca (por ejemplo, arándanos, fresas, etc.), canela en polvo y frutos secos oleaginosos (por ejemplo, nueces, avellanas, almendras, etc.) y semillas oleaginosas (chía, lino, girasol, etc.). Té rojo (Rooibos).
ALMUERZO	Zumo de verduras y frutas, extracto o licuado (80% verduras, 20% frutas). Elegir ingredientes de la tabla de alimentos aconsejados para la cistitis.
COMIDA	Espaguetis integrales de pescador (mejillones, almejas, calamares, etc.).
MERIENDA	Un puñado de frutos secos oleaginosos con una infusión.
CENA	Arroz con calabaza y nueces. Ensalada cruda.



DÍA 7



DESAYUNO	Huevo revuelto con rebanadas de pan tostado. Té verde.
ALMUERZO	Piña o sandía.
COMIDA	Cous cous con verduras, pollo y semillas oleaginosas (chía y girasol).
MERIENDA	Un puñado de frutos secos oleaginosos con una infusión.
CENA	Crema de setas con bebida de avena y 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 pseudo cereales	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