



CONSEJOS NUTRICIONALES

CUANDO LA COMIDA NOS AYUDAR A SENTIRNOS MEJOR

Alimentos adecuados para mejorar el
cuadro sintomático de
la endometriosis

Prodeco Pharma
etica per natura

CONSEJOS NUTRICIONALES PARA MEJORAR EL CUADRO SINTOMATOLÓGICO DE LA ENDOMETRIOSIS

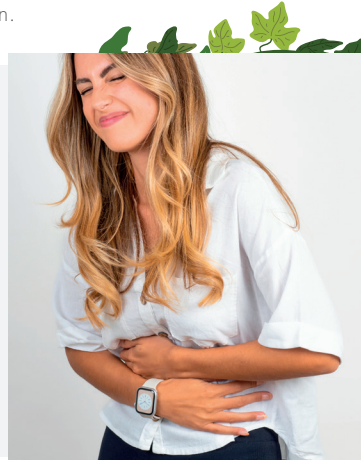
La **endometriosis** es una afección muy frecuente entre las mujeres en edad fértil que se produce en el aparato genital femenino.

Es una afección **inflamatoria**, generalmente asociada a dolor pélvico y a veces intestinal. La endometriosis se produce cuando el tejido endometrial **crece y se desarrolla fuera de la cavidad uterina** y puede "ocupar y revestir" los ovarios, el útero, la vagina, pero también la vejiga, los intestinos, los riñones, el pulmón y el corazón.

Los síntomas **pueden manifestarse de forma diferente de una mujer a otra**; también hay quienes no experimentan ninguno. Suele manifestarse con:

- calambres en la zona pélvica y abdominal
- dolor lumbar
- dolor durante las relaciones sexuales
- flujo menstrual muy abundante
- dolor al orinar
- desequilibrios gastrointestinales, diarrea o estreñimiento

El dolor puede comenzar en el bajo vientre e intensificarse durante la menstruación o las relaciones sexuales.



*La buena noticia es que puedes hacer mucho para controlar esta incómoda afección. Hay hábitos **alimentarios que puedes introducir en tu vida** y que pueden ayudarte a reducir los dolorosos síntomas.*

CÓMO ALIVIAR LOS SÍNTOMAS CON LA ALIMENTACIÓN

El primer paso para aliviar los síntomas y mitigar la inflamación es ser consciente de que hay alimentos que pueden intensificar el dolor y la inflamación sistémica, una afección en la que los procesos inflamatorios se estimulan de forma crónica a niveles bajos, afectando a todo el organismo:

- ✓ **Alimentos ultraprocesados.** Esta categoría incluye **muchos snacks envasados** (dulces o salados), **bebidas gaseosas y azucaradas, salsas instantáneas, salchichas, productos de comida rápida, etc.** Se denominan así porque contienen numerosos ingredientes añadidos (sal, azúcar, colorantes, aditivos, etc.) y también porque a menudo proceden de la transformación de grasas, almidones, etc. En un día, sin ser conscientes de ello, en el desayuno, la merienda, la comida y la cena, acabamos consumiendo **varias raciones de ellos**. Con sólo dedicar unos minutos a leer los ingredientes en la etiqueta nutricional, es fácil identificar si se está ante un plato excesivamente procesado o no.

- ✓ **Alimentos que contienen gluten:**

- trigo, centeno, cebada, kamut, espelta
- todos los productos elaborados a partir de estas variedades de cereales, como harina y sémola, bulgur, cuscús, pasta, pan y productos de panadería, copos, muesli, pan rallado, etc.

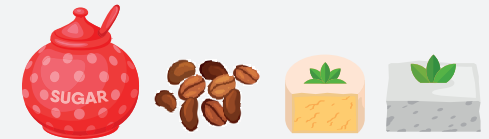
- ✓ **Leche y productos lácteos.**

- ✓ **Exceso de café.**

- ✓ **Azúcares.**

- ✓ **Abuso de alimentos que aumentan los picos glucémicos en sangre.**

- El pico glucémico es una condición que se produce siempre que se ingieren alimentos ricos en hidratos de carbono simples, que hacen que los niveles de glucosa en sangre aumenten rápidamente.
- El arroz blanco, el pan blanco, la pasta blanca, la fruta muy madura como el melón, la sandía, etc., pueden provocar niveles elevados de glucosa en sangre.



ENDOMETRIOSIS: PROPUESTA DIETÉTICA ANTIINFLAMATORIA

La literatura señala que es importante consumir omega 6 y omega 3. Existe una proporción precisa entre estos dos ácidos grasos esenciales que, por desgracia, la cultura occidental ignora habitualmente en favor de un consumo excesivo de omega 6. Por eso es importante conocer **la proporción correcta que debe existir entre estos dos tipos de ácidos grasos**. Para ser ideal, debería ser de 4:1. En la dieta occidental tiende a ser muy superior a 10:1.

Causas que facilitan un desequilibrio a favor del omega 6:

bajo consumo de pescado

bajo consumo de semillas oleaginosas ricas en omega-3 (linaza, semillas de chía, semillas de cáñamo) y consumo excesivo de frutos secos, en particular cacahuets

consumo excesivo de: alimentos ultraprocesados, carne roja, productos lácteos, aceite de girasol o de maíz.

La proporción ideal es, en cualquier caso, una dosis mayor de omega 6 que de omega 3, por **lo que no es necesario, es más, no es recomendable eliminarlos, pero sí es conveniente aumentar la ingesta de omega 3.**

ESTRATEGIAS PARA LIMITAR LA INFLAMACIÓN Y AUMENTAR LAS FUENTES DE OMEGA 3



Limitar los cereales que contienen GLUTEN:	<ul style="list-style-type: none"> • Trigo, centeno, cebada, kamut, productos de espelta preparados a partir de estas variedades de alimentos: galletas, harinas, pastas, etc.
Incluir cereales y pseudocereales SIN GLUTEN preferentemente en forma integral o semi integral:	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales y pseudocereales sin gluten: arroz, mijo, amaranto, teff, trigo sarraceno, quinoa, avena*. • Productos elaborados con estas variedades de cereales, como harina, pasta, cereales de desayuno, etc. <p>* en caso de celiaquía, asegúrese de que en el envase figura el símbolo sin gluten.</p>
Limitar el consumo de:	<ul style="list-style-type: none"> • Carne roja, productos lácteos por la prevalencia de omega 6.
Limitar los CEREALES REFINADOS y sus derivados:	<ul style="list-style-type: none"> • Los productos elaborados con harina blanca, pan blanco, productos de panadería, pasta, cereales de desayuno, galletas, arroz blanco, etc. son pobres en fibra y micronutrientes. Estos alimentos son pobres en fibra, micronutrientes y tienden a elevar el pico glucémico. <p><i>Es preferible optar por la versión integral y/o semi-integral.</i></p>
No superar la cantidad de FRUTOS SECOS:	<ul style="list-style-type: none"> • Nueces, avellanas, almendras (la ración diaria recomendada es de 30 g).
Incluir	<ul style="list-style-type: none"> • Linaza molida, semillas de chía, semillas de cáñamo. Pueden utilizarse en el desayuno junto con los cereales, o como complemento de las verduras, o en masas en lugar de huevos. • Aguacate. <p>SON UNA VALIOSA FUENTE DE OMEGA 3.</p>
Consumir al menos dos veces por semana	<ul style="list-style-type: none"> • Caballa, anchoas, sardinas, sardinillas, boquerones. <p>SON UNA VALIOSA FUENTE DE OMEGA 3.</p>
PESCADOS GRASOS y preferiblemente pequeños:	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite de oliva virgen extra crudo, prensado en frío (bueno para equilibrar, aunque contiene omega-6). • Aceite de semillas de lino y cáñamo. <p>SON UNA VALIOSA FUENTE DE OMEGA 3.</p>

“MEZCLA DE ACEITES” con acción antiinflamatoria

Receta: Tomar una botella de cristal (500 ml de capacidad). Dividirla en 6 partes. Rellenar con 4 partes de aceite de oliva virgen extra, 1 parte de aceite de linaza y 1 parte de aceite de cáñamo. Guardar en el frigorífico y utilizar en crudo, alternándolo con el aceite de oliva virgen extra tradicional.

La estrategia dietética antiinflamatoria es más eficaz cuando se acompaña de la ingesta de alimentos ricos en:



Vitamina C:	cítricos, frutas del bosque, kiwi, rúcula, espinacas, perejil, col, brócoli
Vitamina E:	aceite de oliva virgen extra, aceite de linaza, aceite de cáñamo, aguacate, semillas de cáñamo, semillas de girasol, almendras
Zinc:	lentejas, alubias, semillas de calabaza, cereales integrales, quinoa, pescado (pulpo, sepia, calamar)
Cobre:	nueces, semillas de girasol, calabaza, verduras de hoja verde, chocolate negro superior al 70%.

TAMBIÉN PUEDE AYUDAR A MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA:



Alimentos fuente de magnesio:	<p>Almendras, pipas de calabaza, pipas de girasol, aguacates, plátanos, acelgas y espinacas).</p> <p><i>PÍLDORAS: El magnesio ayuda a relajar el útero y a reducir el dolor.</i></p>
Alimentos fuente de vitamina D:	<p>Arenque, caballa, sardinas, boquerones, yema de huevo.</p> <p><i>CURIOSIDAD: la vitamina D se produce en la piel al exponerse a la luz solar, especialmente en verano. Los alimentos que aportan vitamina D son limitados, por lo que puede que necesites la ayuda de un suplemento específico durante la primavera, el verano y el otoño.</i></p>
Alimentos fuente de hierro:	<ul style="list-style-type: none"> • Carne de vaca, marisco, yema de huevo. El mundo vegetal también ofrece alimentos que son fuentes de hierro, cuya connotación específica es el hierro no HEMO. <p>En términos de biodisponibilidad, el hierro no HEMO se absorbe menos eficazmente que el hierro de origen animal, cuya connotación específica es el hierro HEMO.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alimentos no HEMO ricos en hierro: verduras de hoja verde como las espinacas, alcachofas, col, lentejas, pasas sultanas, higos secos.

- Las bebidas vegetales de almendra, avena, avellana y coco son preferibles a la leche y los productos lácteos, cuyo consumo excesivo aumenta la inflamación. Los productos fermentados como el kéfir y el yogur de buena calidad pueden incluirse en el desayuno o como tentempié, ya que su propio proceso de fermentación constituye una especie de predigestión.
- El té verde, el jengibre, la canela, la cúrcuma son poderosos aliados muy versátiles en la cocina.

PLAN DIETÉTICO SEMANAL

Seguir una dieta antiinflamatoria puede reducir el dolor y los síntomas, lo que supone una mejora importante en la calidad de vida. Cuando se trata de hacer **dieta para la endometriosis**, significa elegir una dieta que ayude a reducir el dolor y la inflamación. **El objetivo del plan dietético que proponemos** es mejorar la sintomatología general de la endometriosis, la respuesta insulínica, es decir, evitar los picos glucémicos que a su vez son causas potenciales de inflamación y dolor.



DÍA 1

DESAYUNO	Tortitas de arroz y quinoa con crema de almendras. Yogur vegetal de coco + semillas de lino molidas. Infusión de jengibre.
COMIDA	Arroz basmati con filetes de dorada, calabacín y jengibre (ver receta pág. 8).
CENA	Revuelto de huevos. Brócoli salteado con aceitunas, alcaparras y cúrcuma. Pan de espelta con levadura madre.



DÍA 2

DESAYUNO	Bebida de almendras + copos de avena + fresas + pepitas de chocolate negro superior al 70% + 1 cucharadita de semillas de chía.
COMIDA	Fideos de trigo sarraceno con rúcula y calabacines. Guarnición: zanahorias, rúcula, alcaparras y semillas de chía.
CENA	Pollo al jengibre. Coliflor gratinada al horno con curry, cebolla roja y semillas de sésamo tostadas. Tortitas de arroz integral o trigo sarraceno.



DÍA 3

DESAYUNO	Tortitas con harina de coco y canela (ver receta p. 9). Té verde.
COMIDA	Quinoa con guisantes y menta. Tiras de pavo a la sartén. Terrina de verduras crudas con calabaza y semillas de cáñamo + semillas de lino molidas.
CENA	Pulpo con verduras. Pan de centeno.



DÍA 4

DESAYUNO	Yogur griego + copos de trigo sarraceno o avena + arándanos + copos de almendra + semillas de lino molidas. Zumo de cítricos.
COMIDA	Tostada de aguacate (ver receta página 8). Terrina de verduras.
CENA	Caballa a la sartén. Guarnición: col y zanahorias. Pan de espelta con levadura madre.



DÍA 5

DESAYUNO	Extracto de apio, manzana y jengibre. Huevos revueltos. Infusión de jengibre.
COMIDA	Curry de mijo con garbanzos y rúcula. O pasta de espelta con rúcula y nueces.
CENA	Anchoas al horno (ver receta p. 9).



DÍA 6

DESAYUNO	Pan de centeno con mermelada sin azúcar añadido. Kéfir o yogur griego + gránulos de nuez. Té verde.
COMIDA	Bistec de ternera. Terrina de verduras crudas con semillas de lino, chía y calabaza.
CENA	Minestrone de verduras, garbanzos y lentejas especiadas con cúrcuma. Tortitas de arroz integral.

DÍA 7 LIBRE



“MEZCLA DE ACEITES” con acción antiinflamatoria.

Receta: Tomar una botella de cristal (500 ml de capacidad). Dividirla en 6 partes. Rellenar con 4 partes de aceite de oliva virgen extra, 1 parte de aceite de linaza y 1 parte de aceite de cáñamo. Guardar en el frigorífico y utilizar en crudo, alternándolo con el aceite de oliva virgen extra tradicional.

PROPUESTAS DE TENTempiés:

- fruta fresca + pan de espelta o de centeno + algunos frutos secos
- extracto de verduras y frutas
- chocolate negro 80% + fruta fresca (fresas, frambuesas, etc.)
- galletas con crema de almendras o avellanas. Como alternativa, crema de almendras o avellanas.

RECETAS



ARROZ BASMATI CON FILETES DE DORADA, CALABACINES Y JENGIBRE

INGREDIENTES: 2 filetes de dorada, 2 calabacines, 1 lima, aceitunas, alcaparras, albahaca, 1 trozo de jengibre, 50 g de arroz basmati.

PROCEDIMIENTO: Enjuagar los filetes de dorada. Lavar y cortar los calabacines en trozos pequeños, verterlos en un bol con la ralladura de lima, añadir las aceitunas y la albahaca picada. En una botella de cristal, verter el zumo de lima, 1 cucharada de aceite, 1 trocito de jengibre fresco rallado, sal y pimienta y agitar. Verter la salsa en el bol con los calabacines y remover. Cocer los filetes de dorada en una sartén con una pizca de sal. En cuanto la dorada esté lista, cubrir los filetes con la ensalada de calabacín. Añadir arroz basmati al plato y servir.

TOSTA DE AGUACATE

INGREDIENTES: pan integral de espelta, 1 aguacate pequeño, un puñado de tomates cherry, 1 huevo, rúcula, pipas de girasol, semillas de lino, semillas de chía, pimienta negra, orégano, albahaca, sal, garbanzos.

PROCEDIMIENTO: Machacar la pulpa del aguacate con un tenedor para hacerla puré, extenderla sobre las rebanadas de pan tostado y añadir el resto de ingredientes.



TORTITAS CON HARINA DE COCO Y CANELA

INGREDIENTES: 2 huevos ecológicos medianos, 1 cucharada sopera de harina fina de coco (aprox. 13 g), alternativamente harina de heno, media cucharadita de canela, media cucharada sopera de aceite para untar con aceite la sartén, 1 manzana mediana, miel (opcional), un puñadito de almendras laminadas, pepitas de chocolate negro.

PREPARACIÓN: Untar con aceite la sartén. Batir los huevos con la harina de coco o de avena hasta que la mezcla esté bien homogénea y sin grumos, añadir la canela y mezclar bien. Verter la mezcla en la sartén caliente, cubrir con una tapa y bajar el fuego a bajo. Cuando la tortita haya empezado a formar burbujas en la superficie, darle la vuelta con la ayuda de una espátula. Dejar que siga cociéndose y, en cuanto esté firme, colocarla en un plato. Mientras tanto, cortar la manzana limpia y pelada en trozos pequeños, ponerla en la misma sartén con un poco de canela, medio vaso de agua y cocer durante 5 minutos con la tapa puesta. Una vez cocida, verterla sobre la tortita, añadir almendras, un poco de miel (opcional), una pizca de canela y trocitos de chocolate.

ANCHOAS AL HORNO

INGREDIENTES: 400 g de anchoas frescas, 4/5 tomates cherry, pan rallado sin gluten, ajo, perejil, aceite, sal, pimienta, vino blanco.

PROCEDIMIENTO: Quitar a las anchoas la cabeza, las espinas y las vísceras. Lavarlas bien y secarlas. Colocarlas en una fuente de horno, untando el fondo con aceite de oliva virgen extra. Las anchoas deben quedar bien colocadas y cómodas. Sazonar con sal y pimienta. Humedecer las anchoas con un poco de vino. Cubrir las completamente con pan rallado y perejil y ajo picados. Colocar unos dátiles cortados por la mitad sobre las anchoas. Terminar con un chorrito de aceite de oliva virgen extra y hornear a 180° durante 30 minutos. Las anchoas deben estar secas y bien doradas.

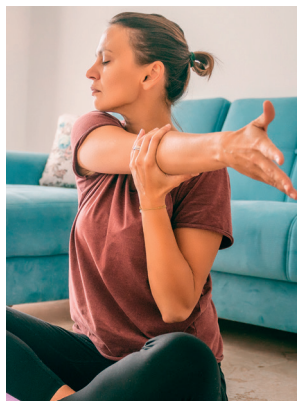


ADVERTENCIA

- La dieta antiinflamatoria propuesta en este documento debe entenderse como un conjunto de normas orientativas en las que basar la propia conciencia alimentaria. La dieta no debe entenderse como un programa dietético específico del que sólo pueda hacerse cargo un nutricionista o dietista especializado.
- Si padeces endometriosis y te han diagnosticado síndrome del intestino irritable, la dieta anterior no es la indicada. La fibra y los hidratos de carbono pueden fermentar en los intestinos provocando hinchazón y acentuando el síntoma abdominal doloroso. EL CONSEJO ES ACUDIR A UN MÉDICO NUTRICIONISTA EXPERTO EN DIETA BAJA EN FODMAP. Los FODMAP son un grupo particular de hidratos de carbono (azúcares) que tienen un alto poder osmótico, es decir, que extraen agua del intestino y pueden ser fermentados en exceso por la flora bacteriana, provocando hinchazón, dolor, calambres, estreñimiento y/o diarrea.

HÁBITOS BUENOS PARA UN ESTILO DE VIDA ADECUADO

- ☑ **SÉ BUENA CONTIGO MISMA**
- ☑ **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