

Manual

DE NUTRICIÓN

Que Alimentos *Evitar* Según Tu *Patologia*

nutrióloga healthy to you
by LORENA MARYEL

Diabetes:

1. **Azúcares simples y alimentos dulces:**

   Evitar: Dulces, pasteles, galletas, helados, caramelos, refrescos etc.

2. **Carbohidratos refinados:**

   Evitar: Pan blanco, arroz blanco, pasta, cereales etc.

3. **Grasas saturadas:**

   Evitar: Carnes grasas, productos lácteos enteros, alimentos fritos.

Resistencia a la Insulina:

1. **Azúcares simples y alimentos con alto índice glucémico:**

   Evitar: Dulces, pasteles, refrescos, cereales, pan blanco, etc.

2. **Carbohidratos refinados:**

   Evitar: Arroz blanco, pasta, productos de panadería hechos con harina blanca.

3. **Grasas saturadas y trans:**

   Evitar: Carnes grasas, productos lácteos enteros, alimentos fritos, margarina y alimentos procesados con grasas trans.

4. **Alcohol:**

   Limitar o evitar: Puede afectar los niveles de azúcar en sangre y la sensibilidad a la insulina.

ADAPTACIONES:

Diabetes y Resistencia a la Insulina:

Control de carbohidratos:
Monitorear el índice glucémico y optar por carbohidratos complejos.

Distribución de comidas:
Comer comidas pequeñas y frecuentes para mantener niveles de azúcar estables.

Monitorización de azúcar y carbohidratos:
Aprender a leer etiquetas de alimentos para evitar azúcares ocultos.

Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP):

1. **Alimentos con alto índice glucémico:**
   Evitar: Dulces, pasteles, refrescos, cereales, etc
2. **Lácteos enteros:**
   Evitar: Leche entera, quesos grasos, helados cremosos.
3. **Grasas saturadas y trans:**
   Evitar: Productos fritos, alimentos procesados con grasas trans, bollería industrial.
4. **Alcohol:**
   Limitar o evitar: Puede afectar los niveles hormonales y empeorar los síntomas del SOP.

ADAPTACIONES:

Control de insulina:
Similar a la dieta para diabetes, enfocándose en carbohidratos complejos y proteínas magras.

Reducción de lácteos enteros:
Optar por opciones lácteas bajas en grasa o alternativas como leche de almendra o soya.

Fuentes de grasas saludables:
Ayudar a regular los desequilibrios hormonales.

Hipertensión:

1. **Alimentos altos en sodio:**

   Evitar: Alimentos enlatados (como sopas , vegetales enlatados, atún), embutidos (como salchichas y jamón), snacks salados (como papas fritas y pretzels).

2. **Grasas saturadas:**

   Evitar: Cortes grasos de carne, productos lácteos enteros, alimentos fritos y procesados.

3. **Alcohol:**

   Limitar: El consumo excesivo puede aumentar la presión arterial.

ADAPTACIONES:

Reducción de sodio:
Limitar el consumo de alimentos procesados y salados.

Potasio y magnesio:
Incrementar la ingesta de alimentos ricos en estos minerales, como plátanos, espinacas y frutos secos.

Dieta DASH:
Seguir los principios de la dieta para controlar la hipertensión, enfocada en frutas, verduras, granos integrales y lácteos bajos en grasa.

Cáncer:

1. **Alimentos procesados y embutidos:**

   Evitar: Salchichas, jamón, tocino, carnes en conserva, comidas rápidas y snacks procesados.

2. **Carnes muy cocinadas o quemadas:**

   Evitar: Asar carnes a altas temperaturas hasta que estén muy doradas o quemadas, ya que puede generar compuestos carcinógenos.

3. **Azúcares refinados y grasas trans:**

   Evitar: Dulces y postres con azúcar añadida, productos de repostería industrial, margarinas y alimentos fritos.

ADAPTACIONES:

Antioxidantes:
Consumir una variedad de frutas y verduras ricas en antioxidantes para proteger contra daños celulares.

Grasas saludables:
Reducir las grasas trans y saturadas en favor de grasas saludables como las presentes en el pescado y los frutos secos.

Dieta antiinflamatoria:
Incluir alimentos como el jengibre, la cúrcuma y los ácidos grasos omega-3 para combatir la inflamación.

Hipotiroidismo:

1. **Alimentos bociógenos:**

   Evitar: Vegetales crucíferos crudos en grandes cantidades (como brócoli, coliflor, coles de Bruselas), así como frutas como las peras, duraznos y fresas.

2. **Productos de soja:**

   Evitar: Leche de soja, tofu, edamame, proteína de soja texturizada.

3. **Grasas saturadas y trans:**

   Evitar: Carnes grasas, productos lácteos enteros, alimentos fritos, margarina y alimentos procesados con grasas trans.

4. **Alcohol y cafeína en exceso:**

   Limitar o evitar: Pueden interferir con la función tiroidea y la absorción de hormonas sintéticas.

ADAPTACIONES:

Yodo adecuado:
Incluye pescados de agua salada, productos lácteos y huevos para apoyar la función tiroidea.

Selenio:
Consumir nueces de Brasil, pescados y carnes magras para ayudar en la producción de hormonas tiroideas.

Antioxidantes:
Frutas y verduras coloridas como arandanos, vegetales de hoja verde y naranjas para proteger las células del daño oxidativo.

Grasas saludables:
Prefiere ácidos grasos omega-3 en pescados grasos y frutos secos para reducir la inflamación.

Evitar alimentos inflamatorios:
Limita grasas saturadas y trans, así como alimentos procesados y azúcares añadidos.

Estas *recomendaciones* son generales y pueden *variar*

SEGÚN LA SITUACIÓN ESPECÍFICA DE CADA INDIVIDUO.

Es crucial consultar con un profesional de la salud para obtener recomendaciones personalizadas y adaptadas a tus necesidades específicas y condiciones médicas.