

A woman with her hair in a bun, wearing a red and white striped shirt, is smiling and looking down at a cucumber on a wooden cutting board in a kitchen. In the foreground, there are stainless steel pots on a stove and fresh basil leaves.

DIARIO ALIMENTARIO para el BIENESTAR del SISTEMA VENOSO

LA ALIMENTACIÓN PARA LA INSUFICIENCIA VENOSA

La insuficiencia venosa es un **trastorno de la circulación** que provoca una ralentización del flujo sanguíneo que va de las extremidades al corazón y un consiguiente “estancamiento” de sangre en las venas.



Los alimentos constituyen una fuente energética fundamental para el organismo y el mantenimiento de su equilibrio fisiológico.

Una alimentación variada, equilibrada y rica en fruta y verdura aporta vitaminas, minerales y antioxidantes útiles **para prevenir la insuficiencia venosa y para favorecer la funcionalidad del aparato cardiovascular.**

Por ese motivo, asociar a la terapia un esquema alimentario equilibrado en sales minerales y vitaminas, resulta fundamental para el tratamiento de esta problemática específica.



INTEGRACIÓN FUNCIONAL DE MINERALES Y VITAMINAS

En caso de insuficiencia venosa es muy importante asegurarle al organismo el aporte de:



VITAMINAS GRUPO B

Evita el daño vascular causado por la homocisteína. La homocisteína es una citotoxina, que a concentraciones elevadas, puede alterar el funcionamiento de las células vasculares y favorecer la aparición de trombos.



VITAMINAS C Y E

Reducen el estrés oxidativo, intervienen en la curación de las heridas y contribuyen a la producción de colágeno, que garantiza la estabilidad del tejido conectivo y de los vasos sanguíneos, aliviando los procesos inflamatorios. Además, mejoran la fluidez y la irrigación de los tejidos.



VITAMINA A y β -CAROTENO

La Vitamina A y sus precursores, como el β -caroteno, son potentes antioxidantes, capaces de proteger las biomoléculas del ataque de los radicales libres.



ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

Pueden reducir, e incluso inhibir las inflamaciones. Nuestro consumo de omega-3 debe alcanzar al menos la cuarta parte de lo que consumimos de omega-6 (relación 1:4) para permitirle ejercer su efecto antiinflamatorio. Las dietas modernas suelen tener una relación 1:20.



FIBRAS

Una predisposición adicional a la insuficiencia venosa es atribuible al estreñimiento crónico, que obstaculiza el retorno de sangre venosa hacia arriba. Un mayor aporte diario de fibras vegetales, ayuda al tránsito intestinal y a un vaciado más fácil, permitiendo a la sangre fluir con mayor facilidad, y evitando el reflujo sanguíneo en las piernas.

Plan de guía de alimentos

Preferir alimentos de origen biológico y de "KM 0"

DÍA 1

DESAYUNO



Yogurt vegetal con copos de avena integrales, un puñado de nueces, grosellas rojas y moras.

Una taza de té verde o una tisana.

TENTEMPÍE



Higos secos.

ALMUERZO



Arroz integral con espinacas.

Acompañamiento: guisantes hervidos con cebolla.

Pan integral.

MERIENDA



Uva tinta y un puñado de almendras.

CENA



Filete de salmón fresco con pimientos cocidos al vapor.

Acompañamiento: lombarda y lechuga.

Pan integral.

DÍA 2

DESAYUNO



Tostada con un poco de mermelada de arándanos (sin azúcares añadidos).

Un puñado de almendras.




Una taza de té verde o una tisana.

Un vaso de zumo de naranja.

TENTEMPÍE



Kiwi y un puñado de nueces de Macadamia.

ALMUERZO 	<p>Pasta integral con olivas verdes, berenjena, alcaparras y unas pocas avellanas o almendras trituradas (a escoger).</p> <p>Acompañamiento: lechuga, rúcula, tomate de ensalada y una cucharada de mix de semillas a escoger (chía, lino, cáñamo o calabaza).</p>
MERIENDA 	<p>Yogurt vegetal con fruta y arroz inflado.</p>
CENA 	<p>Pechuga de pollo con cúrcuma y col al vapor.</p> <p>Acompañamiento: hinojo y zanahorias crudas.</p> <p>Pan integral.</p>

DÍA 3	
DESAYUNO 	<p>Una taza de leche de almendras (sin azúcares añadidos) con cereales crujientes y cacao amargo.</p> <p>Pera con piel.</p> <p>Una taza de té verde.</p>
TENTEMPÍE 	<p>Puñado de uvas tintas o mezcla de frambuesas y arándanos.</p>
ALMUERZO 	<p>Ensalada con lechuga, escarola, rábanos, col lombarda, un huevo, judías y una cucharada de mezcla de semillas a elegir (chía, lino, cáñamo o calabaza).</p> <p>Pan de centeno.</p>
MERIENDA 	<p>Tostadas integrales o pan de centeno con un poco de mermelada de arándanos (sin azúcares añadidos).</p>
CENA 	<p>Sardinias al horno con hierbas aromáticas, perejil y tomillo.</p> <p>Acompañamiento: judías verdes, cebollas hervidas y espinacas.</p> <p>Tortitas de arroz.</p>

DÍA 4

DESAYUNO



Pan integral con un poco de mermelada de fresa sin azúcar añadido.

Un puñado de almendras.

Una taza de té verde o una tisana.

TENTEMPÍE



Yogurt vegetal con arándanos y nueces.

ALMUERZO



Pechuga de pavo.

Acompañamiento: valeriana, rúcula, nabo y apio.

Tortitas de arroz integral.

MERIENDA



Pera y chocolate negro (mínimo del 75% de cacao).

CENA



Sopa de espelta y legumbres.

Acompañamiento: alcachofas con tomillo, mejorana y una cucharadita de mezcla de semillas a escoger (chía, lino, cáñamo o calabaza).

Pan integral.

DÍA 5

DESAYUNO



Brocheta con pan tostado, un huevo, aguacate, tomate y un poco de perejil triturado.

Una taza de té verde o una tisana (a escoger).

TENTEMPÍE





Un puñado de castañas.

ALMUERZO



Un plato de pasta de trigo sarraceno con pesto.

Acompañamiento: lombarda y lechuga con una cucharadita de mezcla de semillas a escoger (chía, lino, cáñamo o calabaza).

MERIENDA 	Un puñado de nueces y uvas sultanas.
CENA 	Caballa al horno con patatas. Acompañamiento: coliflor al vapor y verdura cruda. Pan de centeno.

DÍA 6	
DESAYUNO 	Tostada integral con un poco de crema de avellanas. Un vaso de zumo de naranja o de cítricos.
TENTEMPÍE 	Uvas y nueces de Macadamia.
ALMUERZO 	Arroz integral con calabaza, setas, nueces y una pizca de perejil. Acompañamiento: lechuga, endivias rojas y garbanzos.
MERIENDA 	Higos secos.
CENA 	Ensalada con zanahoria, escarola, gambas peladas, aguacate, alcaparras, patatas y judías. Acompañamiento: brócoli al vapor con filetes de anchoas. Pan integral.

CANTIDADES DE REFERENCIA

A continuación, os dejamos con las referencias estandarizadas para establecer una plan nutricional equilibrado. Para una dieta personalizada es necesario recurrir a un profesional.

	DESAYUNO	2 o 3 tostadas o rebanaditas de pan. 2 o 3 cucharaditas de cereales.
	ALMUERZO	Cereales: un plato no demasiado lleno de pasta, arroz o calabaza. Verduras crudas: un tazón.
	TENTEMPÍE Y MERIENDA	Fruta entera: dimensiones medias. Racimo de fruta: dimensiones medias. Frutos rojos (frambuesas, arándanos, moras, grosellas, etc.): un puñado. Fruta deshidratada: 2 o 3 piezas. Frutos secos oleaginosos: 10 almendras, 15 avellanas y 5 nueces.
	CENA	Carne y pescado: porciones medias. Huevo: no más de 2 por comida. Pan de acompañamiento: un trozo de pequeñas dimensiones.

BUENOS HÁBITOS DIARIOS



HIDRATACIÓN: hidratar-se con agua de bajo contenido en sodio, sobre todo lejos de las comidas principales. El agua es indispensable para el buen funcionamiento del sistema cardiovascular y para el drenaje linfático.



ACEITE: condimentar con aceite de oliva virgen extra o aceite de semillas.



VITAMINA D: el aporte de vitamina D es fundamental como apoyo a múltiples reacciones químicas del organismo.



SAL: reducir la cantidad de sal añadida.




DIARIO ALIMENTARIO

Anota aquí tus comidas para monitorizar tu dieta

Lunes	Martes	Miércoles

Lunes	Martes	Miércoles

Lunes	Martes	Miércoles



Jueves	Viernes	Sábado

Jueves	Viernes	Sábado

Jueves	Viernes	Sábado



Publicación gratuita, no destinada a su venta.
Producido, ideado y realizado por:

PRODECO PHARMA Srl Unipersonale
Via G.Toniolo, 25/1 - 31033 Castelfranco V.to (TV)

Distribuido por PRODECO PHARMA IBÉRICA SLU
C/ Bronze, 5 - 08915 Badalona (Barcelona) España
www.prodecopharma.com
informacion@prodecopharma.com