

Alimentos a Evitar

1. Trigo (lo que incluye pan, pasteles, pastas y harinas, todos basados en el trigo refinado).
2. Carnes rojas.
3. Hidratos de carbono refinados y concentrados (pan, harina, pasteles hechos con harinas refinadas).
4. Azúcares refinados y jarabes.
5. Alcohol.
6. Cafeína que se encuentra en el té, café, refrescos.
7. Chocolate dulce (ya que contiene azúcares y grasas).
8. Las grasas de alimentos fritos, margarina y grasa hidrogenada.
9. Los productos de soya y productos de proteína de soya (puede ser utilizado en pequeñas cantidades).
10. Conservas y congelados, alimentos envasados lo menos posible.
11. Aditivos y conservadores.
12. Evitar la carne roja, productos lácteos enteros, el trigo refinado y el azúcar.
13. Evitar la cafeína.
14. Evitar los alimentos refinados, los aditivos.
15. Minimizar o evitar los productos de soya.

NOTA: CARNES ROJAS, EMBUTIDOS Y CARNES CURADAS, DISMINUIRLOS O EVITARLOS.

ALIMENTOS BENEFICIOSOS PARA EL SISTEMA INMUNE

1. Cáscara de frutas y verduras
2. Aumento de ácidos grasos como omega-3: sardinas, atún, salmón.
3. Beber suficiente agua natural.
4. Aumento en el consumo de fibra.
5. Frijoles, guisantes, lentejas.
6. Cebolla.
7. Ajos (crudos o poco cocidos).
8. Zanahorias (que contienen beta-caroteno).
9. Yogurt natural (bueno para la flora intestinal).
10. Ruibarbo.
11. Las semillas y los germinados.
12. Jengibre.
13. Té verde



Si requieres más información visita la página de la Fundación Mexicana para el Apoyo a Mujeres con Endometriosis A.C.

www.endometriosismexico.com
www.endometriosislatinoamerica.com

contacto@endometriosismexico.com



Estudio sobre Endometriosis, Nutrición y Metabolismo:

En el año 2010, se realizó en Monterrey, Nuevo León, el primer estudio de investigación, llamado: **Estudio sobre Endometriosis, Nutrición y Metabolismo**. A cargo de la Lic. Edna Judith Nava González, quien es Coordinadora del Área de Formación de Nutriología Clínica: Enfermedad y Coordinadora de Desarrollo Institucional en la Facultad de Salud Pública y Nutrición de la Universidad Autónoma de Nuevo León.

Se realizó un estudio a 30 pacientes con endometriosis, mediante una evaluación nutricional a través de indicadores antropométricos y de composición corporal (peso actual, peso habitual, estatura, circunferencia de cintura y cadera, % de grasa corporal, masa muscular, masa grasa, agua corporal total, etc.), así como indicadores dietéticos, utilizando historias clínicas-nutriológicas que incluían frecuencia alimentaria.

También se evaluó el estado clínico de las pacientes por medio de sus antecedentes:

- Heredo-familiares.
- Antecedentes personales patológicos.
- Historia ginecológica.
- Síntomas digestivos.
- Síntomas cardiovasculares.
- Síntomas neurológicos.
- Síntomas de endometriosis.

Estudios Realizados

- 1.-Curva de tolerancia a la glucosa e insulina.
- 3.- Cuestionario sobre alimentación.
- 4.- Densitometría completa.

Se recolectaron también datos bioquímicos relacionados con enfermedades metabólicas secundarias a una mala nutrición (obesidad, diabetes, dislipidemias).

Los síntomas que predominaron y que la mayoría de las pacientes presentaron, fueron los siguientes:

- Dolores de cabeza.
- Dolores pélvicos.
- Problemas de inflamación e intestinales.
- Zumbido de oídos.
- Mareos.
- Cansancio excesivo.

Sugerencias obtenidas de acuerdo a la investigación

- Analizar el papel de la nutrición y el control de peso.
- Ejercicio diario. Ejercicio aeróbico moderado repetidamente y de estiramiento son útiles.
- Es necesario dejar de fumar.
- Reducir el consumo de bebidas alcohólicas, que pueden elevar los triglicéridos.
- Balancear las comidas en las que cada una contengan algo de grasa saludable, proteína y fibra para disminuir la tasa en que la glucosa entre a la sangre.

Sylvia Escott-Stump. Nutritionand Diagnosis-RelatedCare.2002. USA

Recomendaciones Nutricionales

- Aceite de oliva como principal grasa culinaria.
- Abundancia de alimentos vegetales.
- Frutas y verduras frescas.
- Cereales integrales.
- Leguminosas.
- Frutos secos: oleaginosas

- Consumo moderado de aves y pescado.
- Bajo consumo de carnes rojas, leche, derivados lácteos e hidratos de carbono refinados. Uso frecuente de especias y condimentos variados (limón, ajo, canela, hierbas aromáticas).

Cortés B. Ros E. La Dieta Mediterránea

Alimentos Recomendados

VITAMINA C -Naranja 1 -Coles de bruselas cocidas, 1T -Fresas, 1T -Jugo de toronja, 1 vaso -Pimientos rojos, 1/4 T -Kiwi, 1 -Anillos de pimiento verde, 5 -Jugo de jitomate, 1 vaso -Brócoli cocido, ½ T -Col rizada, ½ T -Coliflor cruda, ½ T -Camote, 1 -Papa al horno, 1 mediana -Trozos de piña ½ T -Espinaca cocida, ½ T	VITAMINA A -Zanahorias. -Espinacas. -Berros. -Sopa de verdura. -Melón (cantaloupe) -Acelgas. -Papaya. -Mango. -Durazno. -Nectarina. -Pimiento dulce rojo y amarillo. -Jugo de tomate.
B12 CIANOCOBALAMINA -Arequen. -Atún. -Carne de puerco (corazón hígado). -Carne de res (riñones, hígado). -Ciruela pasa. -Leche. -Mariscos. -Pollo. -Queso (chedar, crema). -Salmón, sardinas. -Yema de huevo. -Yogurt.	CALCIO -Leche. -Cuajada, requesón. -Yogurt. -Leche condensada. -Sardinas en aceite, boquerones. -Langostino. -Gambas. -Camarones. -Cigalas. -Camarones.
OMEGA 3 -Peces de agua fría: salmón, sardina. -Aceite de pescado. -Chía. -Nueces. -Aceite de Lino. -Piñón. -Mantequilla adicionada. -Semillas de calabaza. -Linaza. -Aceite de germen de trigo. -Cacahuete. -Huevo enriquecido. -Aguacate.	FIBRA -Granos enteros. -Frijoles, guisantes y legumbres. -Arroz integral. -Todos los vegetales y frutas crudos. -Avena. -Brócoli. -Col. -Nabos.

MAGNESIO -Aguacate. -Ajonjolí. -Arroz y avena. -Cacahuates y almendras. -Cangrejo. -Carne de puerco y de res. -Cebada. -Chabacano deshidratado. -Chícharos y lentejas. -Dátiles y duraznos. -Frijol y frijol de soya. -Frijol en salsa de jitomate. -Frutas cítricas. -Germen de trigo. -Jitomate crudo. -Maíz. -Melaza. -Nuez y nuez Brasil. -Papas. -Pescado (lenguado, salmón, atún). -Pollo. -Zanahorias y verduras verdes.	ZINC -Arenque, atún, cangrejo, ostras. -Arroz integral. -Avena y cereales -Carne de puerco, -Cordero. -Hígado de res. -Hongos. -Huevo. -Leche. -Levadura de cerveza. -Nuez de Brasil. -Riñones. -Salvado. -Semillas de girasol y calabaza. -Ternera.
SELENIO -Ajos. -Champiñones. -Rábanos. -Cebolla. -Calabaza. -Col. -Zanahoria. -Patata cocida. -Lechuga. -Boniato y batata. -Nabos. -Pimiento. -Remolacha. -Judías. -Coliflor. -Tomate. -Maíz dulce. -Apio. -Judías secas. -Guisantes. -Naranja. -Plátano. -Mango. -Melón. -Manzana. -Melocotón. -Uva.	-Nueces, piñones. -Pistacho. -Almendra. -Cacahuete. -Requesón. -Leche descremada. -Atún en lata. -Langosta. -Ostras. -Gallo. -Mejillón. -Caballa. -Gambas. -Bacalao fresco. -Lenguado. -Yema, clara. -Piña. -Pera.
ACIDO FOLICO -Cereales cocidos. -Hígado de vaca cocido. -Espinacas. -Habas. -Espárragos. -Arroz integral, grano largo común, cocido. -Acelgas. -Lechuga romana. -Lentejas. -Coles o repollitos de Bruselas cocidos. -Aguacate en rodajas. -Semilla de soya, verde. -Plátano. -Naranjas. -Melón cantaloupe.	