

DIETA CANDIDIASIS

SISTEMA INMUNITARIO



¿QUÉ SON LAS CANDIDAS?

Se trata de una infección, causada por levaduras del género *Cándida*, siendo la más común la *Cándida albicans*.

Estos hongos viven en nuestro cuerpo y forman parte de nuestra flora. El problema se da cuando crecen en exceso y se produce un desequilibrio, causando una infección.

La candidiasis vaginal, es una infección muy habitual que suele desarrollarse en la vagina. Se estima que el 75% de las mujeres occidentales la han padecido alguna vez en su vida. Así mismo, una de cada dos mujeres suele presentar episodios recurrentes, y entre un 5-8% pueden llegar a desarrollar infecciones crónicas por esta levadura.

Por tanto, debido a su relativa frecuencia, resulta de interés tener algunos conceptos claros sobre este tipo de patología tan común, y sobre cómo podemos tratarla o prevenirla a través de la alimentación.

En nuestro sistema gastrointestinal existe una población constante de *Cándida albicans*, la cual su presencia es regulada por dos factores, la flora intestinal, la cual controla la densidad de población de las levaduras a través de factores antimicrobianos, y la dieta, ya que el **gluten** agreda las paredes intestinales favoreciendo la instauración de la *Cándida*, por tanto, debemos escoger los cereales libres de gluten como la quinoa, el amaranto, el trigo sarraceno, el arroz integral, el maíz sólo si es ecológico, el teff o el mijo.

La pasta integral es mejor esperar hasta que mejoren los síntomas.

Entre los síntomas más frecuentes por candidiasis son la inflamación de las mucosas, secreción vaginal espesa, malestar, picor, y enrojecimiento de la zona.

Se ha demostrado que la combinación de una dieta con restricciones en azúcares simples, levaduras y alimentos susceptibles a fermentar en el tracto digestivo, junto al tratamiento convencional (antifúngicos locales), contribuye a mejorar los síntomas de la candidiasis vaginal.

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	COPOS DE AVENA INTEGRAL CON LECHE* DE ALMENDRAS, SEMILLAS DE CHÍA, ARÁNDANOS Y FRUTOS SECOS *(SIN EDULCORANTES AÑADIDOS) TÉ / INFUSIÓN	1 PUÑADO DE FRUTOS DEL BOSQUE	MUSLO DE POLLO ASADO A LAS FINAS HIERBAS CON ENSALADA DE RÚCULA CON NUECES, CHERRYS Y ZANAHORIA	PUÑADO DE FRUTOS SECOS	CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA Y CEBOLLA, CON UN TOQUE DE CÚRCUMA Y PIMIENTA NEGRA SALMÓN AL HORNO CON RODAJA DE LIMÓN Y ROMERO
MARTES	2 CRAKERS DE TRIGO SARRACENO CON TOMATE TRITURADO Y JAMÓN IBÉRICO TÉ / INFUSIÓN	1 PUÑADO DE FRUTOS DEL BOSQUE	ENSALADA DE HOJA DE ROBLE, GARBANZOS, 1 LATA DE ATÚN EN AOVE, TOMATE, CEBOLLA, AGUACATE Y 1 CDA DE SEMILLAS VARIADAS	PUÑADO DE FRUTOS SECOS	LUBINA AL HORNO CON RODAJAS FINAS DE BERENJENA Y CALABACÍN AL HORNO
MIÉRCOLES	2 CRACKERS DE TRIGO SARRACENO CON CREMA DE SÉSAMO, AGUACATE Y 2 ANCHOAS TÉ / INFUSIÓN	1 PUÑADO DE FRUTOS DEL BOSQUE	MUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON TABULÉ DE QUINOA Y VERDURAS	PUÑADO DE FRUTOS SECOS	REVUELTO DE 1 HUEVO CON CHAMPIÑONES Y ESPÁRRAGOS VERDES
JUEVES	COPOS DE AVENA INTEGRAL CON LECHE* DE ALMENDRAS, SEMILLAS DE CHÍA, ARÁNDANOS Y FRUTOS SECOS *(SIN EDULCORANTES AÑADIDOS) TÉ / INFUSIÓN	1 PUÑADO DE FRUTOS DEL BOSQUE	PARRILLA DE VERDURAS Y FILETES DE LOMO DE CERDO SIN GRASA A LA PLANCHA, AL GUSTO DE ESPECIAS	PUÑADO DE FRUTOS SECOS	MERLUZA A LA PLANCHA CON 2 ALCACHOFAS AL HORNO
VIERNES	2 CRAKERS DE TRIGO SARRACENO CON TOMATE TRITURADO Y JAMÓN IBÉRICO TÉ / INFUSIÓN	1 PUÑADO DE FRUTOS DEL BOSQUE	POLLO ASADO AL LIMÓN Y ROMERO CON ESPÁRRAGOS VERDES A LA PLANCHA SALTEADOS CON QUINOA	PUÑADO DE FRUTOS SECOS	LENGUADO A LA PLANCHA EMPANADA EN SEMILLAS DE SÉSAMO Y GUARNICIÓN DE BRÓCOLI AL VAPOR Y CHAMPIÑONES
SÁBADO	COPOS DE AVENA INTEGRAL CON LECHE* DE ALMENDRAS, SEMILLAS DE CHÍA, ARÁNDANOS Y FRUTOS SECOS *(SIN EDULCORANTES AÑADIDOS) TÉ / INFUSIÓN	1 PUÑADO DE FRUTOS DEL BOSQUE	ENSALADA DE CANÓNIGOS Y RÚCULA CON LENTEJAS, ARROZ, CHERRYS, CEBOLLA Y AGUACATE (VINAGRETA CASERA CON VINAGRE DE MANZANA)	PUÑADO DE FRUTOS SECOS	1/2 BERENJENA RELLENA AL HORNO RELLENO: PULPA BERENJENA MEZCLADA CON VERDURAS, CARNE PICADA DESGRASADA Y UN TOMATE RALLADO (SIN QUESO)
DOMINGO	2 CRACKERS DE TRIGO SARRACENO CON CREMA DE SÉSAMO, AGUACATE Y 2 ANCHOAS TÉ / INFUSIÓN	1 PUÑADO DE FRUTOS DEL BOSQUE	ENSALADA DE ARROZ INTEGRAL CON CHAMPIÑONES, ESPÁRRAGOS VERDES Y GAMBITAS	PUÑADO DE FRUTOS SECOS	TORTILLA DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES, CON ENSALADA DE TOMATE Y RÚCULA

Todas las dietas de Herbora han sido diseñadas por especialistas titulados en dietética y nutrición.

Dieta genérica destinada a personas sin patologías que quieren controlar su peso.

Recuerda que el ejercicio físico es un factor clave para mantenerse saludable, y para obtener mayores resultados al seguir una dieta.