

GUÍA COMPLETA



**ALIMENTOS QUE SANAN  
Y EMPEORAN EL  
*VPH***

*Alimentación terapéutica para apoyar la eliminación del virus  
y proteger tu útero*



## ¿POR QUÉ LA ALIMENTACIÓN ES IMPORTANTE EN UN DIAGNÓSTICO DE VPH?

---

Aunque el **VPH** es un virus que suele eliminarse de forma natural, hay factores que pueden dificultar o retrasar su limpieza:

- **Sistema inmunológico débil**
- **Desequilibrio hormonal o disbiosis intestinal**
- **Alta carga tóxica o hepática**
- **Inflamación crónica**
- **Estrés sostenido**

A través de la alimentación puedes:

- **Fortalecer tus defensas**
- **Reducir la inflamación y el entorno viral**
- **Mejorar tu microbiota vaginal e intestinal**
- **Apoyar la función hepática (clave en detox hormonal y viral)**
- **Proteger y regenerar el tejido cervical**

## **ALIMENTOS QUE EMPEORAN EL PROCESO DE LIMPIEZA DEL VPH**

---

Estos alimentos debilitan el sistema inmune, inflaman y generan un ambiente favorable al virus.





## 1. AZÚCARES REFINADOS Y JUGOS COMERCIALES

Ejemplos: azúcar blanca, panela, postres, bebidas azucaradas, jugos de caja

### Efecto:

- **Alimentan virus y bacterias patógenas**
- **Disminuyen la respuesta inmunológica**
- **Promueven disbiosis intestinal**



Reemplaza por: frutas enteras en su estado natural, stevia pura, monk fruit

## 2. HARINAS REFINADAS Y ULTRAPROCESADOS

Pan blanco, pastas comerciales, galletas, cereales industriales, productos empacados

### Efectos:

- **Aumentan el índice glucémico**
- **Causan inflamación intestinal**
- **Dificultan absorción de nutrientes clave (como zinc, selenio y vitamina A)**

Reemplaza por: quinoa, arroz integral, avena, trigo sarraceno, pan de masa madre



### 3. LÁCTEOS CONVENCIONALES

Ejemplos: leche de vaca, quesos grasos, yogurt con azúcar

#### **Efecto:**

- **Proinflamatorios en muchas personas**
- **Alteran la microbiota intestinal y vaginal**
- **Generan mucosidad en exceso**

Reemplaza por: leches vegetales sin azúcar, yogures vegetales con probióticos



#### 4. CARNES PROCESADAS Y EMBUTIDOS

Ejemplos: salchichas, jamón, tocino, hamburguesas industriales

##### **Efecto:**

- **Contienen nitritos, conservantes y grasas dañinas**
- **Sobrecargan el hígado**
- **Aumentan inflamación y estrés oxidativo**

Reemplaza por: pollo orgánico, huevos de gallinas libres, pescados salvajes, legumbres



## 5. ACEITES INDUSTRIALES Y FRITURAS

Ejemplos: snacks fritos, margarina, aceite de soya, girasol, canola, comidas rápidas

### Efecto:

- **Promueven inflamación**
- **Alteran la sensibilidad a la insulina**
- **Afectan tu salud hormonal y ovárica**

Reemplaza por: aceite de oliva extra virgen, aceite de coco, aguacate, semillas naturales



## 6. ALCOHOL Y TABACO

Ejemplos: vino, cerveza, licor, cigarrillos (directos o pasivos)

**Efecto:**

- **Debilitan el sistema inmune**
- **Dañan el tejido cervical**
- **Aumentan el riesgo de progresión a displasia o cáncer cervical**

Reemplaza por: bebidas sin alcohol, infusiones, agua con hierbas, agua de coco natural





## 1. FRUTAS RICAS EN ANTIOXIDANTES Y VITAMINA C

**Ejemplos:** kiwi, papaya, naranja, piña, guayaba, frutos rojos, granada

### **Beneficios:**

- **Estimulan glóbulos blancos y producción de colágeno**
- **Protegen el tejido cervical del daño celular**
- **Ayudan a eliminar radicales libres**



## 2. VEGETALES CRUCÍFEROS Y VERDES

**Ejemplos:** brócoli, kale, coliflor, rúcula, espinaca, repollo

### **Beneficios:**

- **Contienen indol-3-carbinol → mejora el metabolismo hormonal**
- **Desintoxican el hígado**
- **Apoyan sistema inmune e intestinal**



### 3. PROTEÍNAS LIMPIAS Y REGENERATIVAS

**Ejemplos:** huevos orgánicos, pescado azul (sardina, salmón), legumbres, tofu, semillas

#### **Beneficios:**

- **Aportan zinc, selenio, hierro y vitaminas del complejo B**
- **Ayudan a reparar tejidos y fortalecer mucosas**
- **Soportan producción inmunitaria**



#### 4. SEMILLAS Y GRASAS PROTECTORAS

**Ejemplos:** linaza, chía, cáñamo, nueces, almendras, aguacate

**Beneficios:**

- **Altas en omega 3 y fitoestrógenos protectores**
- **Regeneran mucosas**
- **Apoyan hormonas saludables y defensas celulares**



## 5. ALIMENTOS FERMENTADOS NATURALES

**Ejemplos:** chucrut, kimchi, kéfir de coco, yogurt vegetal con probióticos

### **Beneficios:**

- **Refuerzan microbiota vaginal e intestinal**
- **Mejoran absorción de nutrientes**
- **Fortalecen la primera línea inmunitaria**





## 6. INFUSIONES ANTIVIRALES Y HEPÁTICAS

Ejemplos: té verde, diente de león, cúrcuma, jengibre, ortiga, manzanilla, caléndula

### **Beneficios:**

- **Favorecen la limpieza del hígado**
- **Apoyan la reducción del entorno viral**
- **Desinflan y protegen tejidos**

## TABLA COMPARATIVA: RÁPIDA REFERENCIA

GRUPO DE ALIMENTOS	EMPEORAN LA ENDOMETRIOSIS	SANAN Y ALIVIAN
Azúcar	Azúcar refinada, jugos comerciales	Frutas enteras, stevia, monk fruit
Harinas	Blancas, ultraprocesadas	Quinoa, arroz integral, avena
Lácteos	Leche de vaca, quesos industriales	Leches vegetales, kéfir de coco
Grasas	Aceites refinados, frituras	Aguacate, aceite de oliva, semillas
Proteínas	Carnes procesadas, embutidos	Huevos, pescado azul, legumbres
Bebidas	Alcohol, café en exceso	Infusiones antivirales, agua pura
Otros	Tabaco, comidas enlatadas	Fermentados naturales, verduras

### Tips para leer etiquetas si tienes SOP

#### Evita productos que digan:

- "Jarabe de..."
- "Saborizante artificial"
- "Aceites vegetales refinados"
- "Azúcar" en los primeros 3 ingredientes"
- "Colorantes y conservantes"

#### Prefiere productos con:

- 5 ingredientes o menos
- Sin azúcar añadida
- Probióticos vivos
- Declaración "natural", "orgánico", "sin aditivos"





EMPOVIVE

