

# DIETA ASTENIA OTOÑAL

MOMENTOS PUNTUALES



## ¿QUE ES LA ASTENIA OTOÑAL?

Con la llegada del cambio de estación, y sobretodo del mal tiempo y del frío, nuestro organismo tiende a debilitarse, motivo por el cual se deben adoptar una serie de medidas para potenciar nuestras defensas, así ayudaremos a fortalecer el sistema inmunológico para así prevenir la gripe, constipados o resfriados típicos del frío.

Incluso, cuando se cambia de estación, sobre todo al entrar en la época del frío, es normal sentir somnolencia y decaimiento durante los primeros días, conocido como la astenia otoñal.

Existen muchas teorías sobre por qué se producen estos cambios anímicos en los individuos en relación a los cambios estacionales, pero la mayoría de los investigadores coinciden en que pueden estar desencadenados por la respuesta del cerebro a la disminución de la luz y la relación con algunas hormonas claves en la regulación de los ciclos de sueño-vigilia, energía y estado de ánimo, como son la melatonina y la serotonina.

Es un buen momento para empezar a reorganizar los hábitos alimentarios de toda la familia. Ya que al llegar el fresquito, vuelve también la necesidad de empezar a tomar platos un poco más calientes, como sopas, guisos y purés.

|                  | <b>DESAYUNO</b>   | <b>MEDIA MAÑANA</b> | <b>COMIDA</b>  | <b>MERIENDA</b>  | <b>CENA</b>   |
|------------------|---|---------------------|--|--|---|
| <b>LUNES</b>     | 2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN DULCE O PAVO<br>1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)   | 1 PIEZA DE FRUTA    | CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA, CÚRCUMA Y CEBOLLA, SERVIDA CON UNA CDA. DE SEMILLAS VARIADAS<br><br>PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ESPECIAS   | YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL  | FILETE DE PESCADO BLANCO CON LIMÓN Y PEREJIL FRESCO CON VERDURAS AL VAPOR   |
| <b>MARTES</b>    | 2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON QUESO FRESCO, CON UN TOQUE DE ORÉGANO, AOVE Y SAL<br>1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)  | 1 PIEZA DE FRUTA    | ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIA AL VAPOR Y PURÉ DE PATATA CASERO, SIN QUESO  | YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL  | TORTILLA DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES   |
| <b>MIÉRCOLES</b> | 2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN DULCE O PAVO<br>1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)   | 1 PIEZA DE FRUTA    | ENSALADA DE GARBANZOS SALTEADOS AL CURRY CON DADOS DE CALABAZA, RÚCULA/CANÓNIGOS, CEBOLLA BLANCA Y PECHUGA DE POLLO FILATEADA/ DESMENUZADA   | YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL  | SALMÓN AL HORNO AL ROMERO CON COLIFLOR Y BRÓCOLI RALLADO, SALTEADO CON UN DIENTE DE AJO, 4 CHERRYS CORTADOS Y CHAMPIÑONES |
| <b>JUEVES</b>    | 1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON MUESLY INTEGRAL Y FRUTA CORTADA  | 1 PIEZA DE FRUTA    | CREMA DE GUISANTES CON 1 HUEVO POCHADO Y UN TOQUE DE TAQUITOS/ VIRUTAS DE JAMÓN  | YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL  | MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y VERDURAS  |
| <b>VIERNES</b>   | 2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN IBÉRICO<br>1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)  | 1 PIEZA DE FRUTA    | PASTA DE HARINA INTEGRAL CON VERDURAS AL WOK Y SALSA DE TOMATE NATURAL CON UN TOQUE DE AOVE, PIMIENTA, SAL Y ORÉGANO   | YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL  | SALTEADO DE GAMBAS CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Y CHAMPIÑONES   |
| <b>SÁBADO</b>    | 1 TOSTADA DE ESPELTA O CENTENO CON UN HUEVO POCHÉ, A LA PLANCHA CON POCO ACEITE (TAPAR) O REVUELTO  | 1 PIEZA DE FRUTA    | ESPINACAS SALTEADAS CON PIÑONES<br>TERNERA A LA PLANCHA  | YOGUR NATURAL CON SEMILLAS DE CHIA O SÉSAMO (DEJAR REPOSAR UNOS MINUTOS) + FRUTOS DEL BOSQUE | PESCADO BLANCO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE NATURAL Y GUISANTES   |
| <b>DOMINGO</b>   | PORRIDGE DE AVENA:<br>COPOS DE AVENA HERVIDOS (5') EN LECHE VEGETAL SIN AZÚCARES AÑADIDOS. SERVIR EN UN BOL CON UN TOQUE DE CANELA, Y FRUTA CORTADA (FRESAS, ARÁNDANOS, 1/2 PLÁTANO, ...) | 1 PIEZA DE FRUTA    | ENSALADA DE ESPINACAS BABY Y RÚCULA, DADOS DE CALABAZA SALTEADOS, 1 HUEVO DURO, UN PUÑADO DE LENTEJAS, 1/2 GRANADA Y 4 CHERRYS.<br><br>ALIÑADO CON AOVE, OIMIENTA, SAL Y UN TOQUE DE CREMA VINAGRE (SIN AZÚCARES). | YOGUR NATURAL CON SEMILLAS DE CHIA O SÉSAMO (DEJAR REPOSAR UNOS MINUTOS) + FRUTOS DEL BOSQUE | CREMA DE VERDURAS CON PUERRO Y/O CEBOLLA<br><br>SÉPIA O CALAMARES A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL                          |

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.