

DIETA COVID-19

SISTEMA INMUNITARIO

¿EN QUÉ INFLUYE LA ALIMENTACIÓN EN LA RECUPERACIÓN DE COVID-19?

Está más que demostrado que la alimentación juega un papel muy importante y directamente relacionado con la salud. Por eso, seguir una alimentación equilibrada, variada y saludable, tendrán un impacto positivo en la recuperación por contagio del virus.

El contagio por la covid-19, ya sea en casos leves e incluso asintomáticos, es clave reforzar el sistema inmune. Debido a que esta infección supone una alteración del sistema inmune, incluso de otros sistemas y funciones del organismo.

Por eso es importante reducir aquellos alimentos poco saludables como los alimentos procesados, el azúcar, los refrescos, las frituras y todos aquellos alimentos industriales que no aportan beneficio alguno.

Por lo contrario, debemos potenciar las frutas y verduras. Cuanta más variedad, más nutrientes para ayudar a reforzar nuestro organismo para poder combatir el virus.

Los resultados de un estudio publicados por el **Clinical Nutrition Journal**, indican que aún no existen criterios estándar para definir la “recuperación” de la covid-19, debido a la complejidad de la enfermedad y la dinámica de la pandemia, pero que la dieta jugaba un papel muy importante en la recuperación de los pacientes por covid-19. En las que destacaban la proteína animal (lácteos, pescados, huevos...), las grasas buenas como el omega-3 (pescado, aceites vegetales, frutos secos...), las vitaminas y minerales como el zinc, selenio, vitamina E, D y C.

| | DESAYUNO | MEDIA MAÑANA | COMIDA | MERIENDA | CENA |
|------------------|--|---|---|---|---|
| LUNES | NATURAL O KÉFIR (OVEJA O CABRA) CON MUESLY INTEGRAL, 1 PUÑADO DE ARÁNDANOS, 1/2 PLÁTANO, 1 CDA DE SEMILLAS VARIADAS Y UVAS PASAS | TÉ: LIMÓN, JENGIBRE Y MENTA 1 PIEZA DE FRUTA | POLLO O PAVO A LA PLANCHA AL GUSTO DE ESPECIAS CON ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON AJO, BRÓCOLI Y PIMIENTO AL VAPOR | 1 PIEZA DE FRUTA CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL | 1 VASITO DE CALDO VEGETAL CASERO SALMÓN AL HORNO ESPÁRRAGOS TRIGUEROS, SERVIDO CON SALSA* DE MOSTAZA DIJÓN (OPCIONAL) |
| MARTES | YOGUR NATURAL O KÉFIR (OVEJA O CABRA) CON MUESLY INTEGRAL CON SEMILLAS, 1 KIWI Y COCO DESHIDRATADO (OPCIONAL) | TÉ VERDE Y HIERBA LUISA 1 PIEZA DE FRUTA | ENSALADA DE JUDÍA VERDE CON PIMIENTO ROJO, GARBANZOS, ZANAHORIA Y CEBOLLA MORADA, TODO SALTEADO CON CÚRCUMA Y PIMIENTA NEGRA MOLIDA | 1 PIEZA DE FRUTA CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL | TORTILLA DE ESPINACAS O ACELGAS, CON UN TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO, AOVE Y SEMILLAS |
| MIÉRCOLES | 1 KIWI YOGUR NATURAL O KÉFIR (OVEJA O CABRA) Y COPOS DE AVENA INTEGRALES, 1 CDA DE SEMILLAS VARIADAS, 2 NUECES TROCEADAS Y FRUTOS DEL BOSQUE (FRESAS, MORAS, ARÁNDANOS...) | TÉ CON REGALIZ 1 PIEZA DE FRUTA | PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA AL GUSTO DE ESPECIAS CON ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE 1/2 AGUACATE MADURO TRITURADO CON AJO, MANOJO DE ALBAHACA FRESCA, AOVE, SAL Y PIMIENTA NEGRA SERVIR CON CHERRYS | 1 PIEZA DE FRUTA CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL | CREMA CASERA DE GUISANTES CON PATATA, PUERRO, AJO, BERROS, NUECES PELADAS, Y CALDO VEGETAL CON AOVE, SAL Y PIMIENTA NEGRA PESCADO BLANCO AL HORNO CON ESPÉCIAS Y RODAJA DE LIMÓN |
| JUEVES | 1 NARANJA YOGUR NATURAL O KÉFIR (OVEJA O CABRA) CON COPOS DE AVENA INTEGRALES, PIPAS DE CALABAZA, FRESAS Y PLÁTANO CON UN TOQUE DE CANELA EN POLVO Y COCO DESHIDRATADO (OPCIONAL) | TÉ CON CÚRCUMA 1 PIEZA DE FRUTA | ENSALADA DE HOJA VERDE OSCURA CON GARBANZOS, CEBOLLA MORADA PICADA, 1 LATA DE ATÚN EN ACEITE DE OLIVA, 72 AGUACATE, CHERRYS, ZANAHORIA RALLADA Y 1 CDA DE SEMILLAS VARIADAS Y ALIÑO DE VINAGRETA CASERA | 1 PIEZA DE FRUTA CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL | 1 VASITO DE CALDO VEGETAL CASERO PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON VERDURAS AL VAPOR |
| VIERNES | 1 KIWI YOGUR NATURAL O KÉFIR (OVEJA O CABRA) CON COPOS DE AVENA INTEGRALES, UVAS PASAS, 1 KIWI Y UNA CUCHARADITA DE POLEN (OPCIONAL) | TÉ CON EQUINACEA 1 PIEZA DE FRUTA | PESCADO BLANCO AL HORNO CON RODAJA DE TOMATE Y ORÉGANO, PATATA Y ENSALADA DE HOJA VERDE OSCURA CON CHERRYS, ZANAHORIA Y OLIVAS | 1 PIEZA DE FRUTA CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL | CREMA CASERA DE CALABAZA, CEBOLLA Y ZANAHORIA, CON 1 CDA DE SEMILLAS DE LINO Y UN TOQUE DE CÚRCUMA Y PIMIENTA NEGRA REVUELTO DE TORTILLA CON SETAS |
| SÁBADO | 1 NARANJA PORRIDGE DE COPOS DE AVENA INTEGRALES CON BEBIDA VEGETAL, UN TOQUE DE CANELA, 1/2 MANZANA AMARILLA CORTADA, SERVIR CON 1 CDA DE SEMILLAS VARIADAS (GIRASOL, CHIA, CALABAZA, ETC.) | TÉ TOMILLO 1 PIEZA DE FRUTA | TERNERA A LA PLANCHA, SIN GRASAS, CON ABUNDANTES VERDURAS SALTEADAS CON ARROZ INTEGRAL | 1 PIEZA DE FRUTA CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL | 1 VASITO DE CALDO VEGETAL CASERO PESCADO BLANCO AL HORNO CON RODAJA DE LIMÓN Y ESPECIAS, EN UNA BASE DE PATATA LAMINADA SALPIMENTADA Y VERDURAS |
| DOMINGO | ZUMO* DE REMOLACHA, NARANJA, ZANAHORIA, JENGIBRE Y 1/2 VASO DE AGUA TOSTADA INTEGRAL CON 1/2 AGUACATE UNTADO, CON UN TOQUE DE PIMIENTA NEGRA MOLIDA, SAL, AOVE Y SEMILLAS DE SÉSAMO | TÉ ROIBOOS 1 PIEZA DE FRUTA | BERENJENA RELLENA DE CARNE PICADA, CON VERDURAS Y LA PULPA DE LA BERENJENA, SALTEAR CON TOMATE TRITURADO NATURAL, Y GRATINAR AL HORNO | 1 PIEZA DE FRUTA CON UN PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL | TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE SETAS Y ESPÁRRAGOS TRIGUEROS SALPIMENTADOS |

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.