

DIETA DEFENSAS

SISTEMA INMUNITARIO



¿CÓMO AUMENTO MIS DEFENSAS?

Para tener el sistema inmunitario activo debemos evitar las situaciones de estrés, realizar actividad física de forma regular, tener un buen hábito de sueño y cuidar la alimentación.

Existe una evidencia científica bastante clara que relaciona una correcta nutrición con el mantenimiento de un sistema inmune preparado para proteger y defender nuestro organismo contra elementos patógenos como virus, bacterias, células tumorales, etc.

Estar bien nutrido y seguir un estilo de vida activo, no implica que uno no pueda infectarse. Ya que dependerá de si entramos o no en contacto con el virus o bacteria. Pero sí dependerá de nuestro organismo, de la “calidad” de nuestro sistema inmune, que esté lo más fuerte y sano posible para poder gestionar de una manera más eficiente la infección.

Siguiendo una dieta equilibrada basada en alimentos lo más naturales posible y de temporada, estaremos aportando vitaminas, minerales, antioxidantes, prebióticos y probióticos a nuestro organismo para ir creando esa barrera natural contra los posibles agentes externos

Eso implica seguir una alimentación en la que se prioriza las verduras, frutas, legumbres, granos completos, proteínas de buena calidad sin procesar y grasas saludables (aceite de oliva, aguacate, frutos secos...) y reducir/evitar esos alimentos perjudiciales como las grasas saturadas e hidrogenadas (como la bollería industrial, fast foods, etc.), alimentos ultraprocesados y poco naturales.

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	(AYUNAS*) ZUMO NATURAL DE ZANAHORIA, LIMÓN, JENGIBRE Y 1 CDA DE CÚRCUMA YOGUR 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 CON CANELA 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	ZUMO* NATURAL DE NARANJA, ZANAHORIA Y SEMILLAS DE LINAZA YOGUR NATURAL O KÉFIR (OVEJA O CABRA) CON MUESLY INTEGRAL CON SEMILLAS, 1 KIWI Y COCO DESHIDRATADO (OPCIONAL)	TÉ CON EQUINACEA 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	ZUMO* NATURAL DE NARANJA, LIMÓN Y 1 CDA DE CÚRCUMA 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 GENJIBRE Y LIMÓN 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 ESPECIAS Y RODAJA DE LIMÓN
JUEVES	ZUMO* NATURAL DE NARANJA, LIMÓN Y JENGIBRE 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 ROIBOOS 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	ZUMO* NATURAL DE NARANJA Y LIMÓN YOGUR NATURAL O KÉFIR (OVEJA O CABRA) CON COPOS DE AVENA INTEGRALES, UVAS PASAS, 1 KIWI Y UNA CUCHARADITA DE POLEN (OPCIONAL)	TÉ CON JENGIBRE Y LIMÓN 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 REVUELTO DE TORTILLA CON SETAS
SÁBADO	ZUMO* NATURAL DE NARANJA Y LIMÓN 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.)	TE CON CANELA 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