

# DIETA FÁCIL DIGESTIÓN

DIGESTIVO

## ¿CÓMO TENER UNA DIGESTIÓN LIGERA?

Un vientre hinchado no siempre se debe a un almacenamiento de grasa en la zona, sino que puede ser causa de algunas conductas erróneas respecto a la alimentación. Por ejemplo, dependiendo del tipo de alimentos que ingiramos y la forma en que los cocinemos, la digestión será más o menos lenta y pesada. Hay quien tiene digestiones pesadas y largas, lo cual provoca gases y molestias, como pesadez o un vientre más duro, dando ese efecto de vientre hinchado. Sufrir indigestiones frecuentes es algo habitual si acostumbramos a comer rápido, sin masticar bien los alimentos.

Algunos consejos que nos pueden ayudar a mejorar las digestiones, son principalmente, masticar bien y sin prisa, cuidar la elección de lo que comemos, no ingerir demasiados líquidos mientras comemos, incluida el agua, evitar los postres aunque se fruta (esta se digiere en menor tiempo, pero al mezclarse con el resto de la comida ingerida tarda más y puede crear gases).

\*si las digestiones son siempre pesadas y persistentes, aún controlando estos aspectos, se aconseja acudir a un especialista, ya que podría ser causa de alguna intolerancia o anomalía digestiva.

	<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  1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	BACALO AL HORNO CON UNA PATATA BIEN Y BRÓCOLI BIEN COCIDO, CON SALSAS DE TOMATE NATURAL, AL TOQUE DE ORÉGANO, PIMIENTA NEGRA, AOVE Y SAL	INFUSIÓN (HINOJO, MENTA, DIENTE DE LEÓN, MANZANILLA, JENGIBRE, REGALIZ, MELISA...) 1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	CREMA DE VERDURAS CON BASE DE PUERRO SIN PATATA, NI LÁCTEO.  TORTILLA DE CHAMPIÑONES (BIEN BATIDA)
<b>MARTES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON QUESO FRESCO, CON UN TOQUE DE ORÉGANO, AOVE Y SAL  1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE CANÓNIGOS Y MENTA FRESCA, CON CUSCÚS, 1 HUEVO DURO, 1/2 AGUACATE PEQUEÑO, ZANAHORIA RALLADA Y RABANOS, ALIADO CON AOVE Y SAL DE HIERBAS	INFUSIÓN (HINOJO, MENTA, DIENTE DE LEÓN, MANZANILLA, JENGIBRE, REGALIZ, MELISA...) 1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	REVUELTO DE ESPÁRRAGOS VERDES, PUERRO, CHAMPIÑONES Y GAMBITAS PELADAS CON UN TOQUE DE ORÉGANO (SALTEAR CON MUY POCO ACEITE)
<b>MIÉRCOLES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN DULCE O PAVO  1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ORÉGANO Y PIMIENTA ACOMPAÑADO DE GARBANZOS CON ZANAHORIA Y CEBOLLA PICADA, SALTEADO TODO CON UN TOQUE DE CÚRCUMA Y PIMIENTA NEGRA MOLIDA	INFUSIÓN (HINOJO, MENTA, DIENTE DE LEÓN, MANZANILLA, JENGIBRE, REGALIZ, MELISA...) 1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	MERLUZA AL VAPOR CON GUARNICIÓN DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA, CON UN TOQUE DE PIMIENTA Y SAL
<b>JUEVES</b>	1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON MUESLY INTEGRAL Y FRUTA CORTADA	1 PIEZA DE FRUTA	HAMBURGUESA DE POLLO (LO MÁS DESGRASADA POSIBLE) CON ARROZ MEZCLADO CON 1/2 AGUACATE, HOJAS FRESCAS DE ALBAHACA Y TOMATES CHERRYS	INFUSIÓN (HINOJO, MENTA, DIENTE DE LEÓN, MANZANILLA, JENGIBRE, REGALIZ, MELISA...) 1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	SALMÓN AL VAPOR CON ENELDO Y LIMÓN Y BASE DE ACELGAS
<b>VIERNES</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN IBÉRICO  1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE QUINOA CON RÚCULA, 1 LATA DE ATÚN EN ACEITE DE OLIVA, QUESO FRESCO DE CABRA, 1 CUCHARADA DE PIÑONES TOSTADOS, TOMILLO Y PIMIENTA MOLIDA, CON AOVE Y SAL DE HIERBAS	INFUSIÓN (HINOJO, MENTA, DIENTE DE LEÓN, MANZANILLA, JENGIBRE, REGALIZ, MELISA...) 1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	TORTILLA* DE VERDURAS AL GUSTO ACOMPAÑADA DE ESPÁRRAGOS VERDES *(BIEN BATIDA)
<b>SÁBADO</b>	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON 1/2 AGUACATE Y 1 HUEVO POCHÉ 1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	PASTA DE ESPELTA SALTEADA AL WOK CON CHAMPIÑONES, CEBOLLA Y GAMBITAS PELADAS, CON ORÉGANO, SÉSAMO Y AOVE	INFUSIÓN (HINOJO, MENTA, DIENTE DE LEÓN, MANZANILLA, JENGIBRE, REGALIZ, MELISA...) 1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	CALDO VEGETAL CON VERDURAS HERVIDAS LENGUADO A LA PLANCHA CON TOMILLO FRESCO Y UN PUÑADO DE TOMATES CHERRYS
<b>DOMINGO</b>	1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON MUESLY INTEGRAL Y FRUTA CORTADA	1 PIEZA DE FRUTA	TERNERA A LA PLANCHA CON UN TOQUE DE AJO Y HIERBAS SECAS, CON SALTEADO DE ARROZ INTEGRAL CON VEGETALES Y PEREJIL FRESCO	INFUSIÓN (HINOJO, MENTA, DIENTE DE LEÓN, MANZANILLA, JENGIBRE, REGALIZ, MELISA...) 1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	DADOS DE SÉPIA A LA PLANCHA CON PEREJIL FRESCO Y GUARNICIÓN DE VERDURAS AL VAPOR

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.