

# DIETA INVIERNO

MOMENTOS PUNTALES

## ¿QUÉ CAMBIA EN LA ALIMENTACIÓN?

En esta época las necesidades energéticas de nuestro organismo cambian. Nuestro cuerpo necesita mayor aporte calórico como método para conservar energía y afrontar las bajas temperaturas.

La naturaleza, nos proporciona alimentos de temporada que aportan propiedades que nos ayudan a afrontar los meses de invierno y combatir los catarros y constipados tan propios de estas fechas. Por eso es necesario fortalecer el sistema inmunológico con alimentos y cocciones que proporcionen un efecto calor a diferencia de los de verano que refrescan.

Es normal que las bajas temperaturas disminuyan la sensación de sed, pero no debemos olvidar hidratarnos, el agua es esencial para que el organismo funcione correctamente. Otras formas de hidratarse es bebiendo infusiones o té, sopas, cremas...

En esta época entre los alimentos que debemos potenciar destacan las verduras y cereales ricos en fibra, por ejemplo, los cereales integrales, los granos enteros y las legumbres, estos nos aportan energía y fibra (proporcionan mayor saciedad), aparte de vitaminas y minerales. Además son fáciles de combinar con vegetales.

Las cocciones más idóneas son las sopas, las cremas, purés, estofados, etc.

Para complementar la dieta también es útil, en esta época, tomar suplementos a base de jalea real o propóleo, que nos ayuden a cubrir las necesidades vitamínicas y de minerales necesarias para mantener el organismo protegido del frío.

	<b>DESAYUNO</b>	<b>MEDIA MAÑANA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>MERIENDA</b>	<b>CENA</b>
<b>LUNES</b>	TOSTADA DE ESPELTA Y MASA MADRE CON TOMATE Y QUESO FRESCO, ORÉGANO Y PIMIENTA NARANJA NATURAL	FRUTA DE TEMPORADA Y TÉ/INFUSIÓN	MUSLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ESPECIAS Y JUDÍA VERDE CON PATATA Y ZANAHORIA	1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS Y FRUTA DE TEMPORADA	SALMÓN A LA PLANCHA CON SEMILLAS DE SÉSAMO, TROCEAR Y SALTEAR CON ARROZ INTEGRAL, ESPÁRRAGOS VERDES CORTADOS, CEBOLLA Y CALABAZA
<b>MARTES</b>	YOGUR NATURAL (SIN AZÚCARES) CON COPOS DE AVENA INTEGRAL, 2-3 NUECES TROCEADAS, UVAS PASAS, PERA TROCEADA Y 1 CDA DE SEMILLAS DE CHÍA	FRUTA DE TEMPORADA Y TÉ/INFUSIÓN	ALBONDIGAS CASERAS DE TERNERA A LA JARDINERA	1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS Y FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN CON PATATA, SERVIDA CON UN TOQUE DE PIMIENTA Y SEMILLAS PESCADO BLANCO A LA PLANCHA "EMPANADO" CON SEMILLAS DE SÉSAMO Y UNA RODAJA DE LIMÓN
<b>MIÉRCOLES</b>	TOSTADA DE ESPELTA Y MASA MADRE, 1/2 AGUACATE Y CHERRYS, CON UNA PIZCA DE PIMIENTA, SAL Y SÉSAMO MANDARINA	FRUTA DE TEMPORADA Y TÉ/INFUSIÓN	CALDO CASERO DE AVE CON PASTA INTEGRAL, GARBANZOS Y VERDURAS (ZANAHORIA, PUERRO, ETC.) HAMBURGUESA DE POLLO CON POCAGRASA Y ESPECIAS A LA PLANCHA	1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS Y FRUTA DE TEMPORADA	TORTILLA DE CHAMPIÑONES CON GUARNICIÓN DE VERDURAS AL VAPOR/ HORNO
<b>JUEVES</b>	PORRIDGE DE AVENA INTEGRAL CON LECHE VEGETAL SIN AZÚCARES, MANZANA TROCEADA, 2 CDAS DE FRUTOS SECOS/ SEMILLAS/PASAS (AL GUSTO) OPCIÓN: AÑADIR CANELA EN POLVO	FRUTA DE TEMPORADA Y TÉ/INFUSIÓN	PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA CON ESPECIAS Y ACELGAS CON PATATA	1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS Y FRUTA DE TEMPORADA	MERLUZA AL HORNO/VAPOR CON BRÓCOLI, SERVIR CON UNA BASE DE SALSA/CREMA DE CALABAZA (PUERRO Y ZANAHORIA) Y ESPECIAS AL GUSTO (PIMIENTA, CÚRCUMA...)
<b>VIERNES</b>	TOSTADA DE ESPELTA Y MASA MADRE, 1/2 AGUACATE, 1 LONCHA DE JAMÓN DULCE CON UNA PIZCA DE PIMIENTA Y SÉSAMO KIWÍ	FRUTA DE TEMPORADA Y TÉ/INFUSIÓN	ARROZ INTEGRAL SALTEADO CON VERDURAS (CALABAZA, JUDÍA VERDE, BRÓCOLI, ZANAHORIA...ETC.) Y DADOS DE POLLO CON SÉSAMO	1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS Y FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE GUISANTES SERVIDA CON GAMBAS PELADAS Y UNA CUCHARADA DE SEMILLAS VARIADAS Y PIMIENTA MOLIDA
<b>SÁBADO</b>	PORCIÓN DE BIZCOCHO CASERO (SIN AZÚCARES) CON VIRUTAS DE CHOCOLATE NEGRO >80% DE CACAO MANDARINA	FRUTA DE TEMPORADA Y TÉ/INFUSIÓN	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS	1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS Y FRUTA DE TEMPORADA	BERENJENA AL HORNO RELLENA DE VERDURAS Y SALSA DE TOMATE CASERA, CON: (OPCIONES RELLENO) TERNERA PICADA, ATÚN, POLLO/PAVO PICADO, SOJA TEXTURIZADA, ETC.
<b>DOMINGO</b>	TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO CON 1 CDA DE CREMA DE CACAHUETE PURA (SIN AZÚCARES) Y FRUTOS DEL BOSQUE/FRESAS.. (OPCIONAL: AÑADIR CANELA EN LA MEZCLA DE LA MASA DE LAS TORTITAS)	FRUTA DE TEMPORADA Y TÉ/INFUSIÓN	ESPAGUETIS INTEGRALES A LA MARINEA	1 PUÑADO DE FRUTOS SECOS Y FRUTA DE TEMPORADA	VERDURAS QUE QUEDEN DE LA SEMANA, SALTEADAS CON SEMILLAS Y SERVIDAS CON UN HUEVO POCHÉ

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.