

DIETA RESFRIADO

SISTEMA INMUNITARIO

¿IMPORTA LA ALIMENTACIÓN DURANTE UN RESFRIADO?

Una alimentación adecuada durante un proceso gripal puede ayudarnos a mejorar los síntomas propios del resfriado y a que nos recuperemos más rápido, fortaleciendo nuestro organismo.

Aunque nos parezca que no existe ninguna relación, es importante, sobre todo los primeros días, seguir una alimentación ligera, basada en alimentos vegetales y evitar las comidas muy abundantes y sobretodo ricas en grasas. De este modo, evitamos que nuestro cuerpo centre demasiado esfuerzo en la digestión.

Igual de importante es beber mucha agua, ya que durante un resfriado, el cuerpo produce una cantidad elevada de moco creando una barrera en la nariz limitando el paso a otros microorganismos. Por otra parte, si la mucosidad es con infección, se generan toxinas que deben eliminarse a través de la orina.

Es importante seguir una alimentación rica en vitaminas y minerales como la vitamina C, no curan el resfriado, pero si ayudan a lidiar con los síntomas, la vitamina A, necesaria para el correcto funcionamiento del sistema inmunitario, en general las vitaminas del grupo B, algunos alimentos específicos como el ajo y la cebolla, que aportan alicina, un antibiótico natural con propiedades bactericidas, inmunoestimulantes y antivirales.

| | DESAYUNO | MEDIA MAÑANA | COMIDA | MERIENDA | CENA |
|------------------|--|--|---|---|--|
| LUNES | TOSTADA GRANDE DE HARINA INTEGRAL CON TOMATE QUESO FRESCO, ORÉGANO Y PIMIENTA ZUMO DE NARANJA NATURAL OPCIÓN: AÑADIR POMELO O LIMÓN. | 1 KIWI INFUSIÓN DE JENGIBRE Y LIMÓN OPCIONAL: AÑADIR 1 CDA DE MIEL | HAMBURGUESA DE POLLO DESGRASADA, A LA PLANCHA CON BRÓCOLI, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PATATA AL VAPOR | FRUTA + 1 INFUSIÓN: TÉ VERDE Y LIMÓN TOMILLO Y MENTA JENGIBRE Y LIMÓN SALVIA, MIEL Y CANELA | SOPA DE CEBOLLA, APIO, ZANAHORIA, JENGIBRE Y ACELGAS (OPCIONAL AÑADIR LIMÓN) TORTILLA FRANCESA CON CEBOLLINO Y CHAMPIÑONES |
| MARTES | YOGUR NATURAL (SIN AZÚCAR) CON COPOS DE AVENA INTEGRAL, 2-3 NUECES TROCEADAS Y FRUTOS DEL BOSQUE ZUMO DE NARANJA NATURAL OPCIÓN: AÑADIR POMELO O LIMÓN. | 1 KIWI INFUSIÓN DE JENGIBRE Y LIMÓN OPCIONAL: AÑADIR 1 CDA DE MIEL | ESTOFADO LIGHT DE LENTEJAS CON ARROZ INTEGRAL Y VERDURAS (ZANAHORIA, CALABAZA, CEBOLLA, CALABACÍN, ETC.) | FRUTA + 1 INFUSIÓN: TÉ VERDE Y LIMÓN TOMILLO Y MENTA JENGIBRE Y LIMÓN SALVIA, MIEL Y CANELA | MERLUZA AL VAPOR CON GUARNICIÓN DE "BROCOLIRROZ" SALTEADO CON AJO Y CHAMPIÑONES <i>BROCOLIRROZ: RALLAR BRÓCOLI Y COLIFLOR AL PUNTO DE ARROZ, SALTEAR CON AOVE Y AJO PICADO.</i> |
| MIÉRCOLES | TOSTADA GRANDE DE HARINA INTEGRAL CON TOMATE UNTADO, 1/2 AGUAÇATE Y UNA PIZCA DE PIMIENTA, SAL Y SÉSAMO ZUMO DE NARANJA NATURAL OPCIÓN: AÑADIR POMELO O LIMÓN. | 1 KIWI INFUSIÓN DE JENGIBRE Y LIMÓN OPCIONAL: AÑADIR 1 CDA DE MIEL | ENSALADA DE PASTA INTEGRAL CON HOJA VERDE OSCURA (ESPINACAS FRESCAS, CANÓNIGOS, ROBLE...), CEBOLLA, CHERRYS, ZANAHORIA RALLADA, 1 LATA DE ATÚN EN ACEITE DE OLIVA Y 1 CDA DE SEMILLAS | FRUTA + 1 INFUSIÓN: TÉ VERDE Y LIMÓN TOMILLO Y MENTA JENGIBRE Y LIMÓN SALVIA, MIEL Y CANELA | CREMA CASERA DE VERDURAS CON CEBOLLA, UN TOQUE DE JENGIBRE Y SERVIR CON 1 CDA DE SEMILLAS VARIADAS GAMBAS A LA PLANCHA CON AJO, PEREJIL Y LIMÓN |
| JUEVES | YOGUR NATURAL (SIN AZÚCAR) CON COPOS DE AVENA INTEGRAL, 2-3 NUECES TROCEADAS Y FRUTOS DEL BOSQUE ZUMO DE NARANJA NATURAL OPCIÓN: AÑADIR POMELO O LIMÓN. | 1 KIWI INFUSIÓN DE JENGIBRE Y LIMÓN OPCIONAL: AÑADIR 1 CDA DE MIEL | MUSLO DE POLLO (SIN PIEL) AL HORNO, AL LIMÓN Y ROMERO, CON SALSA DE AOVE Y GUARNICIÓN DE VERDURAS SALTEADAS CON ARROZ INTEGRAL | FRUTA + 1 INFUSIÓN: TÉ VERDE Y LIMÓN TOMILLO Y MENTA JENGIBRE Y LIMÓN SALVIA, MIEL Y CANELA | SOPA DE CEBOLLA, APIO, ZANAHORIA, JENGIBRE Y ACELGAS (OPCIONAL AÑADIR LIMÓN) TORTILLA FRANCESA AL GUSTO |
| VIERNES | TOSTADA GRANDE DE HARINA INTEGRAL CON TOMATE UNTADO Y JAMÓN DULCE ZUMO DE NARANJA NATURAL OPCIÓN: AÑADIR POMELO O LIMÓN. | 1 KIWI INFUSIÓN DE JENGIBRE Y LIMÓN OPCIONAL: AÑADIR 1 CDA DE MIEL | FILETE DE SALMÓN AL VAPOR CON PATATA Y SALTEADO DE JUDÍA VERDE, ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Y ZANAHORIA SALTEADAS CON POCO AOVE, CÚRCUMA Y PIMIENTA NEGRA | FRUTA + 1 INFUSIÓN: TÉ VERDE Y LIMÓN TOMILLO Y MENTA JENGIBRE Y LIMÓN SALVIA, MIEL Y CANELA | 2 FILETES FINOS DE LOMO DE CERDO (SIN GRASA) CON ACELGAS HERVIDAS Y CHAMPIÑONES |
| SÁBADO | PORRIDGE DE AVENA Y CHIA CON LECHE VEGETAL, AÑADIR UVAS PASAS O ARÁNDANOS DESHIDRATADOS, 2-3 NUECES TROCEADAS Y 1/2 PLÁTANO. OPCIÓN: CANELA EN POLVO | 1 KIWI INFUSIÓN DE JENGIBRE Y LIMÓN OPCIONAL: AÑADIR 1 CDA DE MIEL | ESTOFADO DE GARBANZOS CON CÚRCUMA Y VERDURAS | FRUTA + 1 INFUSIÓN: TÉ VERDE Y LIMÓN TOMILLO Y MENTA JENGIBRE Y LIMÓN SALVIA, MIEL Y CANELA | LENGUADO AL HORNO CON ORÉGANO Y RODAJA DE LIMÓN, ACOMPAÑADO DE VERDURAS AL VAPOR |
| DOMINGO | PORRIDGE DE AVENA Y CHIA CON LECHE VEGETAL, AÑADIR UVAS PASAS O ARÁNDANOS DESHIDRATADOS, 2-3 NUECES TROCEADAS Y FRUTOS EL BOSQUE OPCIONAL: CANELA EN POLVO | 1 KIWI INFUSIÓN DE JENGIBRE Y LIMÓN OPCIONAL: AÑADIR 1 CDA DE MIEL | FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ROMERO Y PIMIENTA, CON GUARNICIÓN DE VERDURAS AL HORNO Y PATATA ESPECIADA | FRUTA + 1 INFUSIÓN: TÉ VERDE Y LIMÓN TOMILLO Y MENTA JENGIBRE Y LIMÓN SALVIA, MIEL Y CANELA | CREMA DE CALABAZA/ZANAHORIA, CEBOLLA, JENGIBRE Y UN TOQUE DE CÚRCUMA Y PIMIENTA NEGRA, SERVIR CON UN CHORRITO DE AOVE Y SEMILLAS TORTILLA FRANCESA |

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.