

DIETA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

ÉL / ELLA

¿QUE ES LA RETENCIÓN DE LÍQUIDOS?

La retención de líquidos es la acumulación de líquido en los tejidos de nuestro organismo. Sucede cuando existe un desequilibrio entre los diferentes compartimentos que regulan el paso de estos líquidos en nuestro organismo y el cuerpo es incapaz de eliminar todo el líquido necesario para mantener el equilibrio.

Como consecuencia se forman edemas, un aumento anormal del volumen del líquido intersticial (que se encuentra en los espacios que rodean las células). Esto ocurre más frecuentemente en mujeres.

Llevar una mala alimentación, no beber agua suficiente, llevar un vida muy sedentaria, cambios hormonales como el embarazo o la menopausia, el uso de ciertos medicamentos, trastornos hepáticos, cardíacos o renales, etc. Todos estos motivos pueden ser causa de esta alteración hídrica.

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	YOGUR DESNATADO SIN AZÚCAR CON SEMILLAS DE CHÍA (DEJAR REPOSAR) Y UN PUÑADO DE ARÁNDANOS INFUSIÓN DE TÉ VERDE	2 RODAJAS FINAS DE PIÑA NATURAL	CORAZONES DE ALCACHOFAS AL VAPOR, CON UN FILETE DE PESCADO BLANCO CON PEREJIL Y UNA PATATA PEQUEÑA AL VAPOR	PISTACHOS Y TÉ ROIBOS	1 HUEVO REVUELTO CON CHAMPIÑONES, CEBOLLA Y PIMIENTOS
MARTES	1 TOSTADA DE PAN DE ESPELTA CON QUESO FRESCO Y AGUACATE, CON UN TOQUE DE PIMIENTA Y SAL INFUSIÓN DE TÉ VERDE	2 RODAJAS FINAS DE PIÑA NATURAL	ENSALADA DE LECHUGA FRESCA, CON LENTEJAS, CEBOLLA PICADA, 1 TOMATE PEQUEÑO, 1/2 AGUACATE MEDIANO, 1/2 LIMÓN EXPRIMIDO, AOVE, SAL Y AJÍ MOLIDO (OPCIONAL) 2-3 FILETES FINOS DE PAVO A LA PLANCHA, CON ORÉGANO Y PIMIENTA	PISTACHOS Y TÉ ROIBOS	CREMA DE ESPÁRRAGOS TRIGUEROS, CON CALDO DE VERDURAS, AJO, LAUREL Y AOVE, SERVIDA CON 1 CDA DE SEMILLAS DE SÉSAMO Y 200GR DE LANGOSTINOS COCIDOS
MIÉRCOLES	PUDING DE CHÍA CON LECHE DE COCO SIN AZÚCARES, ARÁNDANOS Y UN PUÑADITO DE SURTIDO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL (RALLADURA DE COCO, OPCIONAL) INFUSIÓN DE TÉ VERDE	2 RODAJAS FINAS DE PIÑA NATURAL	ENSALADA DE QUINOA, PECHUGA DE POLLO DESMENUZADA Y VERDURAS (COL LOMBARDA, ESPÁRRAGOS VERDES, ZANAHORIA) CON UN TOQUE 1/2 LIMÓN EXPRIMIDO, AOVE, SEMILLAS DE SÉSAMO Y SAL	PISTACHOS Y TÉ ROIBOS	SALMÓN AL HORNO CON VERDURITAS A LA JULIANA
JUEVES	YOGUR DESNATADO SIN AZÚCAR CON SEMILLAS DE CHÍA (DEJAR REPOSAR) Y UN PUÑADO DE ARÁNDANOS INFUSIÓN DE TÉ VERDE	2 RODAJAS FINAS DE PIÑA NATURAL	ENSALADA DE ENDIVIAS, BERROS Y CANÓNIGOS, CON QUESO FRESCO 0%, 2 NUECES TROCEADAS Y 4 TOMATES CHERRYS, ALIÑADO CON 1 CDA DE AOVE Y PIMIENTA HAMBURGUESA DESGRASADA DE PECHUGA DE POLLO PICADA, CON ESPECIAS AL GUSTO	PISTACHOS Y TÉ ROIBOS	CREMA DE APIO Y ALCACHOFAS FILETE DE PESCADO BLANCO AL VAPOR CON LIMÓN Y PEREJIL
VIERNES	1 TOSTADA DE PAN DE ESPELTA CON QUESO FRESCO Y AGUACATE, CON UN TOQUE DE PIMIENTA Y SAL INFUSIÓN DE TÉ VERDE	2 RODAJAS FINAS DE PIÑA NATURAL	CREMA DE GUISANTES, PUERRO Y MENTA, SERVIDA CON 1 CDA DE MIX DE SEMILLAS FILETES DE LOMO DE CERDO, SIN GRASA, A LA PLANCHA CON CÚRCUMA Y PIMIENTA, CON UNA PATATA PEQUEÑA AL VAPOR	PISTACHOS Y TÉ ROIBOS	MERLUZA AL VAPOR CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS
SÁBADO	BATIDO VERDE: 1 MANOJO DE HOJAS DE KALE Y ESPINACAS FRESCAS, 1/2 MANZANA VERDE, 1-2 RAMITAS DE APIO CON LAS HOJAS, 1/2 LIMÓN EXPRIMIDO, 1 CDITA DE SEMILLAS DE LÍNO Y 1 CDITA DE ESPIRULINA	1 YOGUR NATURAL 0%, SIN AZÚCARES, CON COPOS DE AVENA Y FRUTA	BROCHETA AL HORNO DE POLLO CON CHAMPIÑONES Y VERDURITAS, CON ORÉGANO, ACOMPAÑADAS DE UN POCO DE ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE NATURAL, CON UN TOQUE DE PIMIENTA, SAL Y AOVE.	2 RODAJAS FINAS DE PIÑA NATURAL	ENSALADA DE TOMATE CON ESPÁRRAGOS BLANCOS, BRÓCOLI AL VAPOR Y UN HUEVO DURO
DOMINGO	BATIDO VERDE: 1 MANOJO DE HOJAS DE KALE Y ESPINACAS FRESCAS, 1/2 MANZANA VERDE, 1-2 RAMITAS DE APIO CON LAS HOJAS, 1/2 LIMÓN EXPRIMIDO, 1 CDITA DE SEMILLAS DE LÍNO Y 1 CDITA DE ESPIRULINA	1 YOGUR NATURAL 0%, SIN AZÚCARES, CON COPOS DE AVENA Y FRUTA	ENSALADA DE TOMATE LAMINADO, PEPINO Y ZANAHORIA, CON 1/2 AGUACATE PEQUEÑO, 1/2 CDA DE AOVE, PIMIENTA Y ORÉGANO, CON UNA PIZCA DE SAL CHIPIRONES A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL Y UNA PATATA PEQUEÑA COCIDA	2 RODAJAS FINAS DE PIÑA NATURAL	ENSALADA DE TOMATE CON ESPÁRRAGOS BLANCOS Y UNA LATA DE ATÚN AL NATURA CON UN HUEVO DURO

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.