

DIETA ASTENIA OTOÑAL

MOMENTOS PUNTUALES



¿QUE ES LA ASTENIA OTOÑAL?

Con la llegada del cambio de estación, y sobretodo del mal tiempo y del frío, nuestro organismo tiende a debilitarse, motivo por el cual se deben adoptar una serie de medidas para potenciar nuestras defensas, así ayudaremos a fortalecer el sistema inmunológico para así prevenir la gripe, constipados o resfriados típicos del frío.

Incluso, cuando se cambia de estación, sobre todo al entrar en la época del frío, es normal sentir somnolencia y decaimiento durante los primeros días, conocido como la astenia otoñal.

Existen muchas teorías sobre por qué se producen estos cambios anímicos en los individuos en relación a los cambios estacionales, pero la mayoría de los investigadores coinciden en que pueden estar desencadenados por la respuesta del cerebro a la disminución de la luz y la relación con algunas hormonas claves en la regulación de los ciclos de sueño-vigilia, energía y estado de ánimo, como son la melatonina y la serotonina.

Es un buen momento para empezar a reorganizar los hábitos alimentarios de toda la familia. Ya que al llegar el fresquito, vuelve también la necesidad de empezar a tomar platos un poco más calientes, como sopas, guisos y purés.

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
LUNES	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN DULCE O PAVO 1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	CREMA DE CALABAZA, ZANAHORIA, CÚRCUMA Y CEBOLLA, SERVIDA CON UNA CDA. DE SEMILLAS VARIADAS PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ESPECIAS	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	FILETE DE PESCADO BLANCO CON LIMÓN Y PEREJIL FRESCO CON VERDURAS AL VAPOR
MARTES	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	ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIA AL VAPOR Y PURÉ DE PATATA CASERO, SIN QUESO	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	TORTILLA DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES
MIÉRCOLES	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN DULCE O PAVO 1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE GARBANZOS SALTEADOS AL CURRY CON DADOS DE CALABAZA, RÚCULA/CANÓNIGOS, CEBOLLA BLANCA Y PECHUGA DE POLLO FILATEADA/ DESMENUZADA	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	SALMÓN AL HORNO AL ROMERO CON COLIFLOR Y BRÓCOLI RALLADO, SALTEADO CON UN DIENTE DE AJO, 4 CHERRYS CORTADOS Y CHAMPIÑONES
JUEVES	1 BOL DE YOGUR SIN AZÚCAR, CON MUESLY INTEGRAL Y FRUTA CORTADA	1 PIEZA DE FRUTA	CREMA DE GUISANTES CON 1 HUEVO POCHADO Y UN TOQUE DE TAQUITOS/ VIRUTAS DE JAMÓN	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	MERLUZA AL HORNO CON PATATAS PANADERA Y VERDURAS
VIERNES	2 TOSTADAS DE ESPELTA O CENTENO CON JAMÓN IBÉRICO 1 PIEZA DE FRUTA (CAFÉ)	1 PIEZA DE FRUTA	PASTA DE HARINA INTEGRAL CON VERDURAS AL WOK Y SALSA DE TOMATE NATURAL CON UN TOQUE DE AOVE, PIMIENTA, SAL Y ORÉGANO	YOGUR NATURAL Y 1 PUÑO DE FRUTOS SECOS AL NATURAL	SALTEADO DE GAMBAS CON ESPÁRRAGOS TRIGUEROS Y CHAMPIÑONES
SÁBADO	1 TOSTADA DE ESPELTA O CENTENO CON UN HUEVO POCHÉ, A LA PLANCHA CON POCO ACEITE (TAPAR) O REVUELTO	1 PIEZA DE FRUTA	ESPINACAS SALTEADAS CON PIÑONES TERNERA A LA PLANCHA	YOGUR NATURAL CON SEMILLAS DE CHIA O SÉSAMO (DEJAR REPOSAR UNOS MINUTOS) + FRUTOS DEL BOSQUE	PESCADO BLANCO AL HORNO CON SALSA DE TOMATE NATURAL Y GUISANTES
DOMINGO	PORRIDGE DE AVENA: COPOS DE AVENA HERVIDOS (5') EN LECHE VEGETAL SIN AZÚCARES AÑADIDOS. SERVIR EN UN BOL CON UN TOQUE DE CANELA, Y FRUTA CORTADA (FRESAS, ARÁNDANOS, 1/2 PLÁTANO, ...)	1 PIEZA DE FRUTA	ENSALADA DE ESPINACAS BABY Y RÚCULA, DADOS DE CALABAZA SALTEADOS, 1 HUEVO DURO, UN PUÑADO DE LENTEJAS, 1/2 GRANADA Y 4 CHERRYS. ALIÑADO CON AOVE, OIMIENTA, SAL Y UN TOQUE DE CREMA VINAGRE (SIN AZÚCARES).	YOGUR NATURAL CON SEMILLAS DE CHIA O SÉSAMO (DEJAR REPOSAR UNOS MINUTOS) + FRUTOS DEL BOSQUE	CREMA DE VERDURAS CON PUERRO Y/O CEBOLLA SÉPIA O CALAMARES A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL

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.