

# DIETA CANDIDIASIS

## Estrategia nutricional para una microbiota saludable

Plan nutricional diseñado para ayudar a controlar el crecimiento de *Candida albicans* mediante la reducción de azúcares, levaduras y alimentos fermentables. Prioriza ingredientes naturales, sin gluten, fáciles de digerir y favorecedores del equilibrio de la flora intestinal. Se pueden ir añadiendo los hidratos gradualmente con la mejora de los síntomas.



### DÍA 1

#### Desayuno

Copos de avena integral con leche de almendras (sin edulcorantes), semillas de chía y frutos secos. Té o infusión.

#### Comida

Muslo de pollo asado a las finas hierbas con ensalada de rúcula, nueces, cherries y zanahoria.

#### Merienda

Puñado de frutos secos.

#### Cena

Crema de calabaza, zanahoria y cebolla con cúrcuma y pimienta negra. Salmón al horno con rodaja de limón y romero.

**Media mañana**  
1 puñado de frutos del bosque.



### DÍA 2

#### Desayuno

Yogur natural sin lactosa y sin edulcorar, con frutos secos y semillas de chía o lino.

#### Comida

Ensalada de hoja de roble con garbanzos, atún en AOVE, tomate, cebolla, aguacate y semillas variadas.

#### Merienda

Puñado de frutos secos.

#### Cena

Lubina al horno con rodajas finas de berenjena y calabacín.

**Media mañana**  
1 puñado de frutos del bosque.



### DÍA 3

#### Desayuno

2 crackers de trigo sarraceno con crema de sésamo, aguacate y 2 anchoas. Té o infusión.

#### Comida

Muslo de pollo a la plancha con tabulé de quinoa y verduras.

#### Merienda

Puñado de frutos secos.

#### Cena

Revuelto de tortilla con champiñones y espárragos verdes.

**Media mañana**  
1 puñado de frutos del bosque.



### DÍA 4

#### Desayuno

Yogur natural sin lactosa y sin edulcorar, con frutos secos y semillas de chía o lino.

#### Comida

Parrilla de verduras con filetes de lomo de cerdo sin grasa a la plancha, con especias.

#### Merienda

Puñado de frutos secos.

#### Cena

Merluza a la plancha con 2 alcachofas al horno.

**Media mañana**  
1 puñado de frutos del bosque.



### DÍA 5

#### Desayuno

Huevos revueltos y aguacate con cherries. Té o infusión.

#### Comida

Pollo asado al limón y romero con espárragos verdes a la plancha con un poco de quinoa.

#### Merienda

Puñado de frutos secos.

#### Cena

Lenguado a la plancha empanado con semillas de sésamo, con brócoli al vapor y champiñones.

**Media mañana**  
1 puñado de frutos del bosque.



### DÍA 6

#### Desayuno

Copos de avena integral (poca cantidad) con leche de almendras, semillas de chía, arándanos y frutos secos. Añadir frutos del bosque (si van mejorando los síntomas). Té o infusión.

#### Comida

Pechuga de pollo a la plancha con salteado de verduras y champiñonesS.

#### Merienda

Puñado de frutos secos.

#### Cena

½ berenjena rellena al horno con pulpa de berenjena, verduras, carne picada desgrasada y tomate rallado (sin queso).

**Media mañana**  
1 puñado de frutos del bosque.



### DÍA 7

#### Desayuno

2 crackers de trigo sarraceno con crema de sésamo, aguacate y 2 anchoas. Té o infusión.

#### Comida

Ensalada grande de méz-cum con una lata de atún en AOVE, semillas, cherries, aguacate y tiras de pavo salteadas con especias.

#### Merienda

Puñado de frutos secos.

#### Cena

Tortilla de espinacas y champiñones con ensalada de tomate y rúcula.

**Media mañana**  
1 puñado de frutos del bosque.



## Para una buena salud



#### DORMIR BIEN

Dormir 7-8 horas por noche



#### HACER DEPORTE

Caminar mínimo 30' al día



#### HIDRATACIÓN

Beber entre 1,5 y 2 litros de agua

El cuerpo es 60 % agua



#### SUPLEMENTACIÓN

Más del 40 % de la población mundial debería tomar vitamina D

## EQUIVALENCIAS

¡ADAPTA LA DIETA A TU GUSTO!

### PROTEÍNAS

#### Proteínas animales:

- Cerdo
- Carne de res
- Pavo
- Pollo
- Salmón
- Atún
- Camarones
- Pescado blanco
- Huevos / Claras de huevo

- Yogur griego (natural sin azúcar)
- Queso cottage
- Quesos bajos en grasa
- Leche (mejor semidesnatada o desnatada)

#### Proteínas vegetales:

- Tofu
- Tempeh
- Seitán

- Soja texturizada
- Edamame
- Legumbres (lentejas, garbanzos, alubias, etc.)
- Suplementos de proteína vegana (guisante, arroz, soja, etc.)

### HIDRATOS DE CARBONO

#### Con gluten (si no eres intolerante o celíaco)

- Pan integral
- Pasta de trigo (preferiblemente integral)

#### Sin gluten (naturales o sin gluten añadido)

- Arroz
- Quinoa
- Cuscús de maíz o arroz
- Pasta de legumbres

- (lentejas, garbanzos, guisantes)
- Patata / Batata
- Avena (certificada sin gluten si eres intolerante)
- Alforfón (trigo sarraceno, naturalmente sin gluten)

### GRASAS

#### Grasas saludables (ricas en ácidos grasos buenos)

- Aguacate
- Aceite de oliva virgen extra
- Frutos secos (nueces, almendras, anacardos, etc.)
- Crema de frutos secos (cacahuete, almendra, anacardo...)
- Semillas (chía, lino, sésamo)

#### Grasas saturadas o menos saludables si se abusa

- Aceite de coco
- Mantequilla
- Quesos curados y grasos
- Chocolate negro (preferiblemente +85%)

### PROTEÍNAS

#### Frutas (de menos a más fructosa aprox.)

- Fresas
- Melocotón
- Naranja
- Manzana
- Plátano

#### Verduras (de más fibra a menos fibra aprox.)

- Brócoli
- Espárragos
- Espinacas
- Judías verdes
- Calabacín
- Acelga
- Pimiento
- Cebolla
- Zanahoria

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.