

# DIETA RESFRIADO

## Dieta para aliviar el resfriado

Durante un resfriado, la alimentación influye en cómo afrontamos los síntomas y en la rapidez de recuperación. Esta dieta recomienda platos ligeros, vegetales, ricos en vitaminas (A, C, B), minerales y compuestos naturales como la alicina del ajo y cebolla, que tienen propiedades antibacterianas y antivirales. Se sugiere también una buena hidratación y evitar alimentos pesados para no sobrecargar la digestión.



### LUNES

#### Desayuno

Tostada grande de harina integral con tomate, queso fresco, orégano y pimienta.  
Zumo de naranja natural (opcional añadir pomelo o limón).

#### Comida

Hamburguesa de pollo desgrasada a la plancha con brócoli, cebolla, zanahoria y patata al vapor.

#### Merienda

Fruta + infusión (té verde con limón, tomillo y menta, jengibre y limón o salvia con miel y canela).

#### Cena

Sopa de cebolla, apio, zanahoria, jengibre y acelgas (opcional añadir limón).  
Tortilla francesa con cebollino y champiñones.

#### Media mañana

1 kiwi + infusión de jengibre y limón (opcional: 1 cda de miel).



### MARTES

#### Desayuno

Yogur natural sin azúcar con copos de avena integral, 2-3 nueces troceadas y frutos del bosque. Zumo de naranja natural (opcional añadir pomelo o limón).

#### Comida

Estofado ligero de lentejas con arroz integral y verduras (zanahoria, calabaza, cebolla, calabacín...).

#### Merienda

Fruta + infusión (igual que lunes).

#### Cena

Merluza al vapor con guarnición de "brocolirroz" salteado con ajo y champiñones.  
(Brocolirroz = brócoli y coliflor rallados, salteados con AOVE y ajo).

#### Media mañana

1 kiwi + infusión de jengibre y limón (opcional: 1 cda de miel).



### MIÉRCOLES

#### Desayuno

Tostada integral con tomate untado, ½ aguacate, pimienta, sal y sésamo. Zumo de naranja natural (opcional añadir pomelo o limón).

#### Comida

Ensalada de pasta integral con hoja verde (espinaca, canónigos...), cebolla, cherrys, zanahoria rallada, atún en aceite de oliva y 1 cda de semillas.

#### Merienda

Fruta + frutos secos.

#### Cena

Crema de verduras con cebolla, jengibre y semillas variadas.  
Gambas a la plancha con ajo, perejil y limón.

#### Media mañana

1 kiwi + infusión de jengibre y limón (opcional: 1 cda de miel).



### JUEVES

#### Desayuno

Yogur natural sin azúcar con avena, nueces, frutos del bosque. Zumo de naranja natural (opcional añadir pomelo o limón).

#### Comida

Muslo de pollo sin piel al horno con limón y romero, con verduras salteadas y arroz integral.

#### Merienda

Fruta + frutos secos.

#### Cena

Sopa de cebolla, apio, zanahoria, jengibre y acelgas (opcional limón).  
Tortilla francesa al gusto.

#### Media mañana

1 kiwi + infusión de jengibre y limón (opcional: 1 cda de miel).



### VIERNES

#### Desayuno

Tostada integral con tomate y jamón dulce.  
Zumo de naranja natural (opcional añadir pomelo o limón).

#### Comida

Salmón al vapor con patata y salteado de judía verde, espárragos trigueros y zanahoria, con cúrcuma y pimienta negra.

#### Merienda

Fruta + frutos secos.

#### Cena

2 filetes finos de lomo de cerdo sin grasa con acelgas hervidas y champiñones.

#### Media mañana

1 kiwi + infusión de jengibre y limón (opcional: 1 cda de miel).



### SÁBADO

#### Desayuno

Porridge de avena y chía con bebida vegetal, pasas o arándanos deshidratados, 2-3 nueces y ½ plátano. Opción: canela en polvo.

#### Comida

Estofado de garbanzos con cúrcuma y verduras.

#### Merienda

Fruta + frutos secos.

#### Cena

Lenguado al horno con orégano y rodaja de limón, acompañado de verduras al vapor.

#### Media mañana

1 kiwi + infusión de jengibre y limón (opcional: 1 cda de miel).



### DOMINGO

#### Desayuno

Porridge de avena y chía con bebida vegetal, pasas o arándanos deshidratados, 2-3 nueces y frutos del bosque. Opción: canela en polvo.

#### Comida

Filete de ternera a la plancha con romero y pimienta, con verduras al horno y patata especiada.

#### Merienda

Fruta + frutos secos.

#### Cena

Crema de calabaza o zanahoria, cebolla y jengibre, con cúrcuma, pimienta negra, AOVE y semillas.  
Tortilla francesa.

#### Media mañana

1 kiwi + infusión de jengibre y limón (opcional: 1 cda de miel).



## Para una buena salud



### DORMIR BIEN

Dormir 7-8 horas por noche



### HACER DEPORTE

Caminar mínimo 30' al día



El cuerpo es 60 % agua

### HIDRATACIÓN

Beber entre 1,5 y 2 litros de 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
- Cuscuz 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.