

DIETA AUTOINMUNE

Alivia tu cuerpo desde la mesa

La artritis reumatoide es una enfermedad autoinmune que causa inflamación crónica y dolor articular. Esta dieta está diseñada para reducir la inflamación, evitar alimentos proinflamatorios como ultraprocesados y grasas trans, y priorizar ingredientes naturales, fáciles de digerir y ricos en antioxidantes. Con una alimentación adecuada y un estilo de vida tranquilo, es posible mejorar los síntomas y la calidad de vida.



LUNES

Desayuno

2 tostadas de espelta o centeno con tomate, AOVE y queso ricotta + 1 fruta.

Comida

Crema de guisantes con puerro y patata (opcional pimienta) + hamburguesa mixta de pollo y espinacas desgrasada a la plancha.

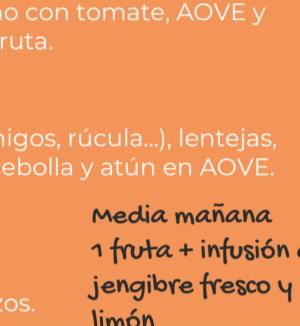
Merienda

Yogur natural con copos de avena y frutos rojos.

Cena

Salteado de verduras y champiñones al wok con gambitas peladas.

Media mañana
1 puñado de nueces + infusión de jengibre fresco y limón



MIÉRCOLES

Desayuno

2 tostadas de espelta o centeno con tomate, AOVE y queso fresco con orégano + 1 fruta.

Comida

Ensalada de hoja verde (canónigos, rúcula...), lentejas, 1/2 aguacate, tomates cherry, cebolla y atún en AOVE.

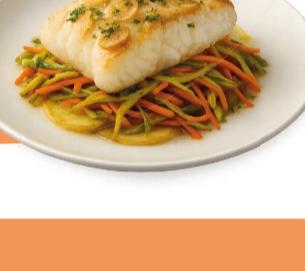
Merienda

Yogur natural con 2 nueces troceadas y melocotón en trozos.

Cena

Tortilla francesa con verduras al gusto (pimiento, calabacín, champiñones...) + tomate aliñado.

Media mañana
1 fruta + infusión de jengibre fresco y limón



VIERNES

Desayuno

2 tostadas de espelta o centeno con tomate, AOVE y queso cottage bajo en grasa + 1 fruta.

Comida

Ensalada de quinoa o arroz integral con cherry, cebollino, rúcula, aguacate y aliño de limón y pimienta.

Acompañar con huevo a la plancha (con poco aceite).

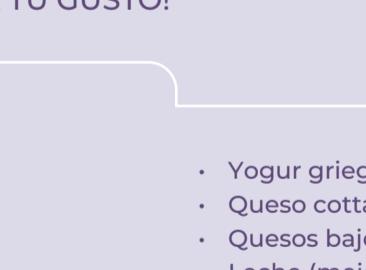
Merienda

Yogur natural con chía, plátano y arándanos.

Cena

Merluza al horno con ajo laminado y perejil sobre base de patata laminada y verduras a la juliana.

Media mañana
1 puñado de nueces + infusión de jengibre fresco y limón



DOMINGO

Desayuno

Yogur sin azúcares con avena, chía, frutos rojos y 1 cda de miel.

Comida

Muslo de pollo al horno (sin piel), romero y limón con arroz falso de brócoli y coliflor salteado con ajo y cherrys.

Merienda

Yogur natural con 2 nueces troceadas y arándanos.

Cena

Crema de espárragos verdes con bacalao (1º sofritir cebolla y espárragos sin puntas, 2º hervir con patata, triturar, 3º servir con dados de bacalao dorado y puntas de espárragos).

Media mañana
Zumo de naranja, zanahoria, cúrcuma en polvo y jengibre fresco

SÁBADO

Desayuno

2 tostadas de espelta o centeno con 1/2 aguacate y 1 huevo poché.

Comida

Pechuga de pavo al vapor con orégano y limón, acompañada de brócoli y calabaza/zahoria salteadas con cúrcuma.

Merienda

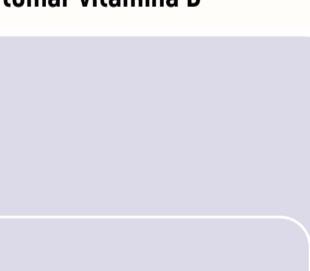
Yogur natural con copos de avena y frutos rojos.

Cena

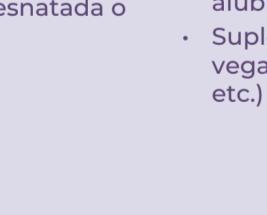
Verduras al horno (coliflor, zanahoria, pimiento, alcachofa, espárragos trigueros y cebolla) con curry y pimienta. Pescado blanco al horno con limón y perejil.

Media mañana

Zumo de naranja, zanahoria, cúrcuma en polvo y jengibre fresco



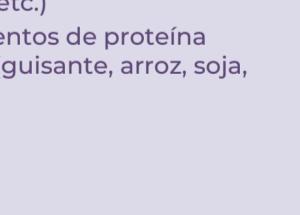
Para una buena salud



zz

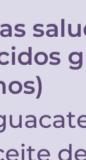
DORMIR BIEN

Dormir 7-8 horas por noche



HACER DEPORTE

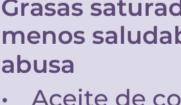
Caminar mínimo 30' al día



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

Proteínas vegetales:

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

Soja texturizada

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

PROTEÍNAS

Frutas (de menos a más fructosa aprox.)

- Fresas
- Melocotón
- Naranja
- Manzana
- Plátano

Verduras (de más fibra a menos fibra)

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

Con gluten (si no eres intolerante o celiaco)

- Pasta de trigo (preferiblemente integral)
- Arroz
- Quinoa
- Cuscús de maíz o arroz
- Pasta de legumbres

(lentejas, garbanzos, guisantes)

- Patata / Batata
- Avena (certificada sin gluten si eres intolerante)
- Alforfón (trigo, avena)
- naturalmente sin gluten)

GRASAS

Grasas saludables (ricas en ácidos grasos buenas)

- Aguacate
- Aceite de oliva virgen extra
- Frutos secos (nueces, almendras, etc.)
- Cacahuete, frutos secos, anacardo, etc.
- Semillas (chia, lino, sésamo)

Grasas saturadas o abusivas

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

HIDRATOS DE CARBONO

Con gluten (si no eres intolerante o celiaco)

- Pasta de trigo (preferiblemente integral)

sin gluten (naturales o añadidos)

- Arroz

- Quinoa

- Cuscús de maíz o arroz

- Pasta de legumbres

PROTEÍNAS

Frutas (de más fructosa a menos fructosa)

- Fresas

- Melocotón

- Naranja

- Manzana

- Plátano

Verduras (de más fibra a menos fibra)

- 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.

Personas sin patología 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.