

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



MARTES

Desayuno

2 tostadas de espelta o centeno con tomate, AOVE y jamón dulce o pavo + 1 fruta.

Comida

Arroz integral salteado con garbanzos, calabaza, cúrcuma, pimienta, cebolla pochada, brócoli o bimi + 1 huevo duro.

Merienda

Yogur natural con chía, rodajas de plátano y arándanos.

Cena

Merluza al horno con salsa de tomate triturado, cebolla y espárragos trigueros.

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, ½ 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



JUEVES

Desayuno

2 tostadas de espelta o centeno con tomate, AOVE y jamón dulce o pavo bajo en sal + 1 fruta.

Comida

Salteado al wok de judía verde, brócoli o bimi, zanahoria o calabaza, guisantes, cebolla y tacos de pollo o pavo con lino y orégano.

Merienda

Yogur natural con chía y frutos rojos.

Cena

Salmón al horno con limón y perejil fresco + arroz falso de brócoli (rallado y salteado con ajo y pimienta).

Media mañana
1 puñado de nueces + 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



SÁBADO

Desayuno

2 tostadas de espelta o centeno con ½ aguacate y 1 huevo poché.

Comida

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

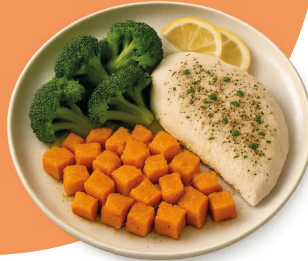
Merienda

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



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 cherries.

Merienda

Yogur natural con 2 nueces troceadas y arándanos.

Cena

Crema de espárragos verdes con bacalao (1º sofreír cebolleta 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



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
- 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.