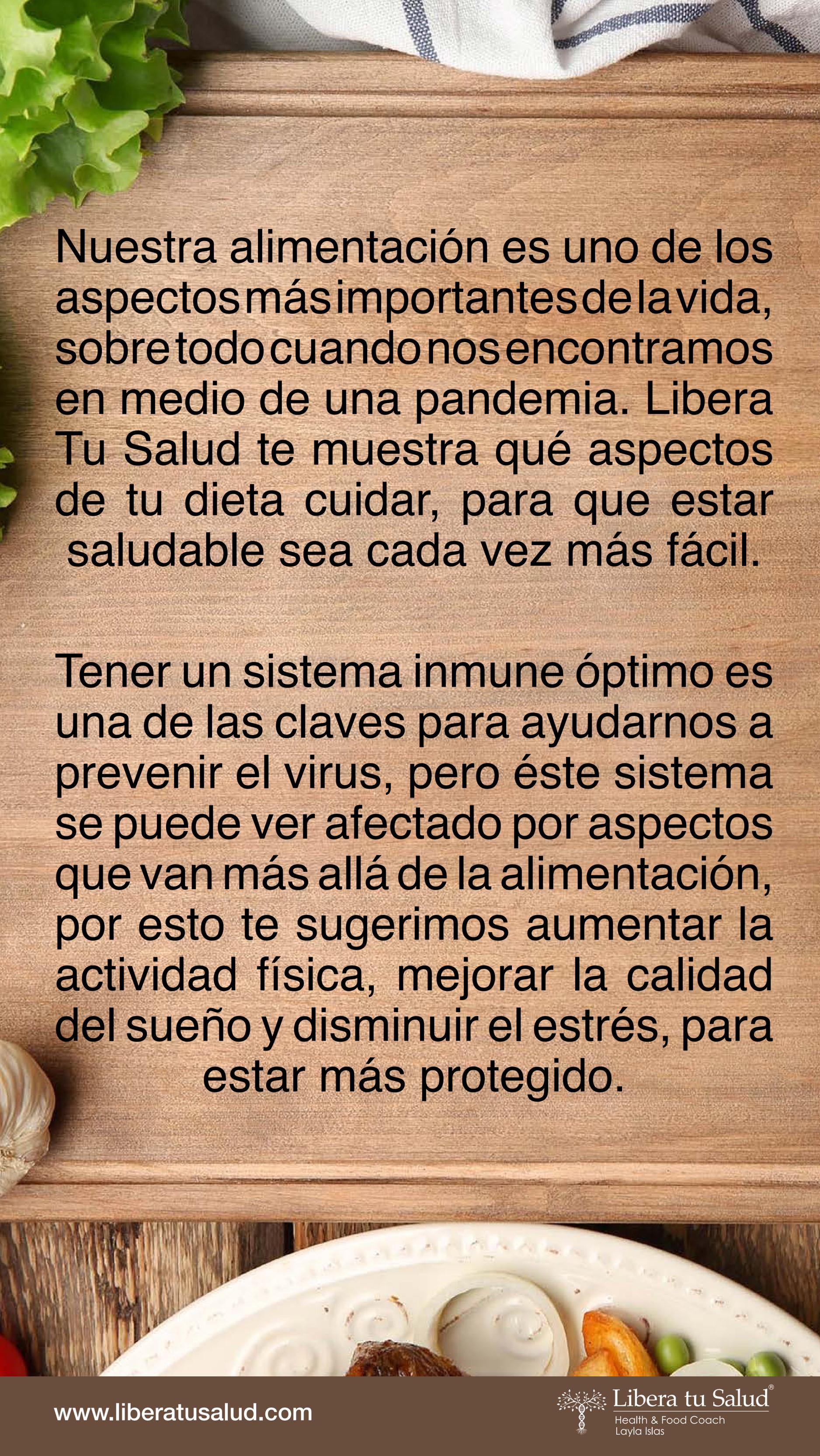




DIETA
en tiempos de
COVID





Nuestra alimentación es uno de los aspectos más importantes de la vida, sobre todo cuando nos encontramos en medio de una pandemia. Libera Tu Salud te muestra qué aspectos de tu dieta cuidar, para que estar saludable sea cada vez más fácil.

Tener un sistema inmune óptimo es una de las claves para ayudarnos a prevenir el virus, pero éste sistema se puede ver afectado por aspectos que van más allá de la alimentación, por esto te sugerimos aumentar la actividad física, mejorar la calidad del sueño y disminuir el estrés, para estar más protegido.

Considerar la calidad y cantidad es necesario

**Existen nutrientes
clave que pueden
ayudarnos a mejorar
el sistema inmune
y nuestras defensas,
siempre y cuando
se consuman en la
cantidad y calidad
adecuada, prueba
agregando los
siguientes alimentos
a tu dieta:**

Vitamina E: Nueces, semillas, aguacate y aceites vegetales.

¿Cómo hacerlo?

Inclúyelos en tus ensaladas, combínalos con tus frutas favoritas, cambia tu aceite regular por uno vegetal, como el de oliva (recuerda usarlo en frío, no lo uses para cocinar) o ghee. Si tienes duda sobre los aceites adecuados y como usarlos, puedes visitar nuestra herramienta “Conoce más”, el artículo que habla sobre esto, dale click al siguiente link y te llevará directo:

Dale Clic



**12 gr.
de almendras
+
Manzana**



= 106 Kcal

Ghee



**Aceite de Oliva
Extra Virgen**

Vitamina D:

Pescados grasos, hígado de res, hongos, lácteos fortificados y aumenta tu exposición al sol.

¿Cómo hacerlo?

Toma al menos 15 minutos de exposición solar diaria, busca tus lácteos preferidos fortificados e incluye nuevas recetas con pescados grasos como sardina, trucha o salmón.

Atún

Fuente de Omega 3 y 6
Ayuda a reducir el colesterol
Efecto antiinflamatorio



Tostadas de Ceviche de atún con mango



Leche fortificada

Vitamina A:

Huevo, pescados grasos, mantequilla, leche e hígado. ¿Cómo hacerlo? Agrega proteínas en cada tiempo de comida, sobre todo al iniciar tu día. No dejes atrás tus huevos revueltos por las mañanas y prueba un fish and chips en la comida.

Prueba algo nuevo y disfruta unos muffins de huevo. Te damos la receta, fácil, práctica y saludable.



Una dieta baja en consumo de carne animal, ayuda a equilibrar los niveles de estrógenos, éstos tienen la función de regular la menstruación, construyen el revestimiento uterino para prepararse para el embarazo y reducen la infertilidad.

El uso de grasas vegetales como el aceite de coco refuerza el sistema inmunológico, equilibra la función tiroidea, que a su vez beneficia el metabolismo, ayudando a generar niveles correctos de energía y estado de ánimo.

Tiempo de preparación: 45 minutos
Porciones: 12

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite de coco
- 1 diente de ajo picado
- 1 taza de acelgas finamente picadas
- 12 huevos grandes
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de semillas de hinojo
- 1 cucharadita de pimienta cayena
- ¼ de taza de cebollas verdes o chalotas finamente picadas
- ½ libra de salchicha, tocino o pechuga de pollo, completamente cocida y picada o desmenuzada en trozos pequeños

Equipo de producción:

- Horno
- Sartén con tapa hermética
- Molde para muffins
- Capacillos de papel para muffins
- Espátula

www.liberatusalud.com

Preparación:

1. Precaliente el horno a 425° F o 220° C
2. Calienta el aceite de coco en una sartén grande con tapa hermética a fuego medio. Agregue el ajo y cocine por unos minutos hasta que el ajo se ablande.
3. Agregue las acelgas a la sartén y cubra con la tapa hermética. Cocine durante aproximadamente 3 minutos, hasta que las acelgas se doren y estén tiernas. Cuela las acelgas y enjuaga con agua fría.
4. Bata los huevos en un tazón grande con sal, pimienta, semillas de hinojo y la pimienta cayena. Agregue las acelgas y cebollas.
5. En el molde para muffins coloque los 12 capacillos de papel. Llene cada capacillo hasta la mitad con la mezcla de huevo. Vierta unas cucharadas de la proteína picada de su elección en cada taza. Vierta un poco más de huevo encima de cada taza para sellar el muffin.
6. Hornee los muffins durante aproximadamente 35 minutos o hasta que el huevo cuaje y se dore por encima

Libera tu Salud
Health & Food Coach
Layla Islas

www.liberatusalud.com



Una porción aporta:

- 66 calorías
- 2.1 g de carbohidratos
- 8.1 g de proteína
- 3 g de grasas totales
- 186.6 mg de colesterol
- 1.8 g de fibra
- 54.6 mg de sodio

VALOR NUTRIMENTAL

Alimento	Aporte de Vitaminas Por Cada 100 G		Aporte de Minerales Por Cada 100 G	
	vitamina A	vitamina B9	calcio	magnesio
Acelgas	vitamina A vitamina C vitamina B9	vitamina B9	fósforo	potasio
Chalotes	vitamina A vitamina C vitamina B9	vitamina B9	calcio	magnesio
Huevo	vitamina A vitamina D vitamina E vitamina B2 vitamina B3 vitamina B5 vitamina B9	vitamina B9	fósforo	potasio
Ajo	vitamina B6 vitamina C vitamina B9 vitamina B3	vitamina B9	zinc	selenio
Aceite de coco	vitamina C vitamina A vitamina B1 vitamina B2	vitamina B9	hierro	fósforo
			potasio	cobre

Libera tu Salud
Health & Food Coach
Layla Islas



Zinc:

Carne de res, cordero, nueces, granos enteros, leguminosas y ostiones

¿Cómo hacerlo?

¡Olvídate de comer siempre pollo! Prueba nuevas recetas como: ostiones a la Rockefeller o un cordero con romero y cabezas de ajo. ¡Sigue disfrutando mientras te cuidas!



Recuerda:

Muchos colores en los alimentos:

cuanto más profundo o intenso sea el color de la fruta o verdura, mayor será la cantidad de micronutrientes en ella, sobre todo podremos recibir la mayor fuente de betacarotenos, que ayudan a proteger las células del daño.

Lléname de fibra:

Elige alimentos con cáscara, ya que esta contiene fibra insoluble, beneficiosa para tener buena digestión y facilitar la absorción.

Los betacarotenos se encuentran en frutas y verduras de color amarillo, naranja y rojo, se absorben en el cuerpo mejor junto con grasas, así que cuando los comas combínelos con una grasa, como aguacate, crema de cacahuate, nueces etc.



Cuida tu microbiota

La microbiota es un conjunto de bacterias buenas que viven en nuestro organismo y son fundamentales para aliviar los efectos de los microorganismos invasores, como virus y bacterias.

Para mantenerla saludable es necesario agregar en la dieta diaria alimentos ricos en probióticos como: yogurt, kéfir, jocoque, chucrut y productos fermentados.

No te olvides de los prebióticos, es decir, alimentos ricos en fibra, como: verduras, frutas y leguminosas, pues de estos se alimentan nuestras bacterias buenas en el organismo.

Aumenta la protección

La hierbas y tés como:

cúrcuma, té de manzanilla, té verde, perejil, canela, menta, orégano, albahaca y romero, son buena fuente de antioxidantes y otros compuestos que pueden tener un efecto benéfico sobre la enfermedad y ejercen un efecto antioxidante protector.

¿Cómo hacerlo?

Empieza a darle sabor a tus comidas con tus hierbas favoritas y bájale a tanta sal. Conoce nuestra receta de Leche dorada, que se prepara con cúrcuma y canela.

Dale Clic



Te recomendamos tener en cuenta los siguientes tips, tengas virus o no tengas virus:

Hidratarnos con agua natural.

Incrementar el consumo de alimentos frescos como verduras, frutas, granos integrales, leguminosas y semillas.

Disminuir el consumo de comidas rápidas y productos procesados.

Aumentar el consumo de pescados, como la sardina, trucha y atún.

Preferir lácteos fermentados como el jocoque, el yogurt y el kéfir (o leche de búlgaros).

Moderar el consumo de alimentos de origen animal.

Evitar el consumo de bebidas azucaradas, como: refrescos, jugos, agua de sabor azucarada y bebidas deportivas.

Seguir buenas prácticas de higiene en la manipulación y preparación de los alimentos.

¿Te pareció interesante?

Te mostramos cómo cuidar tu sistema inmune y lo que necesitas para tenerlo más fuerte que nunca.

Quédate con quien sabe.

Dale Clic 



FUENTE: Alvarado, F. (1 de junio de 2020). Biencomer.com.mx. Obtenido de Bien comer: <https://www.biencomer.com.mx/news/2020/5/23/dieta-coronavirus?rq=covid>