

# PLAN ALIMENTICIO INMUNOESTIMULANTE

*Nutricionista Jandy Atenas / NUTRILOOK*



## TABLA DE CONTENIDOS

---

### TIPS GENERALES

---

### TIPS NUTRICIONALES

---

### PLAN ALIMENTICIO

---

### RECETAS

## PREPARA TUS DEFENSAS!

Estamos ante la inminente llegada del Coronavirus a nuestra ciudad. Y aunque nos han informado de todas las medidas de barrera, poco se habla de unas de las medidas mas importantes: la PREVENCIÓN desde la ALIMENTACIÓN y NUTRICIÓN.

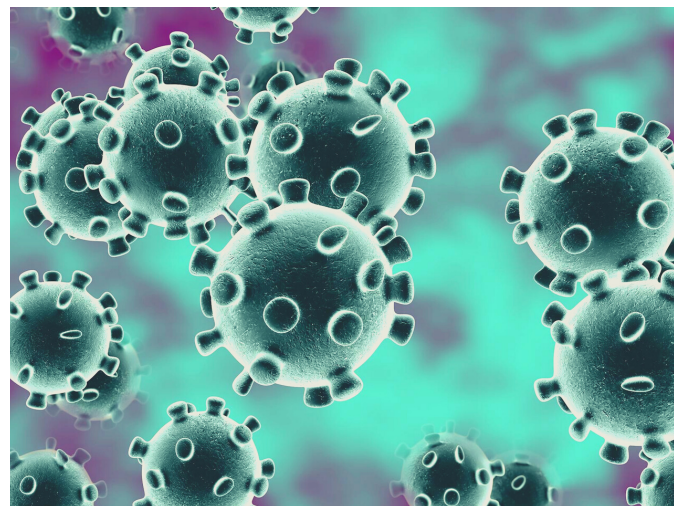
Tener un sistema inmunológico alerta y saludable, por supuesto que nos ayudará a hacer frente a este virus. Así , en este E-book quiero compartirte todo mi conocimiento, entregándote un plan de alimentación inmunoestimulante con tips, datos de donde comprar los productos mencionados y recetas.

Te invito a seguirme en mis redes para que aprendas de otros temas también : me encuentras en Instagram como jandy\_nutrilook y en mi fan page como Nutrilook arica .

# TIPS GENERALES

Por Jandy Atenas

- De nada servirá que tomes tantas medidas para combatir el virus si no cuidas tu alimentación, para mí el AUTOCUIDADO es clave en este caso, y llevar una alimentación libre o lo más baja posible de alimentos procesados, limpia, depurativa y antiinflamatoria fortalecerá tu sistema inmune.
- Mueve tu cuerpo, tener una circulación sanguínea bien activa te ayudará a protegerte.
- Descansa y duerme lo suficiente (mínimo 6 horas, máximo 8 horas).
- Busca formas saludables de moderar el estrés, te recomiendo mi aplicación favorita, se llama " Meditopía ", puedes obtener una versión gratuita. Se trata de meditaciones guiadas de pocos minutos para hacer en el día, muy fáciles de seguir y existe una para cada situación de la vida.
- Lavarse las manos antes de tocarnos la boca, nariz, ojos y al manipular alimentos.
- Evita salir de casa y frecuentar espacios concurridos como bancos, mall, cine, supermercados (hazlo solo si es estrictamente necesario, recuerda que puedes ser un portador del virus y no presentar síntomas en varios días, sin embargo puedes estar contagiando a muchas personas)



# TIPS NUTRICIONALES

- Proteger y mejorar nuestras defensas no se trata solo de comer sano, sino de incluir alimentos ricos en Vitamina C y sobretodo en PROBIÓTICOS para mejorar nuestra MICROBIOTA. Es por esto que en el plan verás algunas preparaciones de alimentos fermentados (ya que son los más ricos en probióticos naturales, como el chucrut, el yogurt de kefir o yogurt de pajaritos y la kombucha), también te daré los datos de donde comprar estos productos en caso de que no quieras prepararlos tú.
- Llevar una dieta antiinflamatoria, también es clave, y la cúrcuma será nuestro mejor aliado. Puedes incluirla en las comidas; como por ejemplo al preparar arroz, pero para que la absorción de la curcumina sea buena, es necesario que le agregues una pizca de pimienta, así potenciarás su efecto. También puedes encontrarla en cápsulas ( hay una farmacia naturista, al lado de farmacia Concepción) ahí encuentras cápsulas de cúrcuma a buen precio, fíjate que diga en la etiqueta o en los ingredientes que trae pimienta ( sino no tendrá el mismo efecto)
- Otros suplementos también te ayudarán:
- KALOPA ( la encuentras en farmacias, en gotas y cápsulas) sirve para adultos y niños y es un medicamento natural inmunoestimulante, es decir que ayuda a activar tus defensas para que tu cuerpo se defienda mejor y vaya que funciona ! Lo he probado con mi hija en cada resfriado y es una maravilla. De todos modos consulta a tu medico si puedes usarlo, sobre todo si tienes alguna enfermedad y sobre las dosis puedes encontrarlas en internet.

# TIPS NUTRICIONALES

- GINSENG, es un excelente inmunoestimulante. Consume en capsulas de 200 a 300 miligramos al día. (consulta a tu médico si puedes consumir)
- AJO, es inmunoestimulante y antiviral, en especial el ajo negro que encuentras en tienda Panacea Vida ( +56982626327)
- VITAMINA C, para fortalecer el sistema inmunológico consume 2 gramos al día en pastillas . (consulta a tu médico si puedes consumir)
- Tampoco necesitas tomar todos los suplementos juntos, pero te pongo todas las opciones para que tengas mas ideas y opciones para ayudarte.
- Consume alimentos calientes, te, sopas, durante todo el día.
- Toma bastante agua, lo mas seguido posible durante el día
- Evita el uso de endulzantes, ya que destruyen la MICROBIOTA intestinal que es lo más importante de nuestro sistema inmunológico. En su defecto utiliza a Stevia 100%natural, que encuentras en Panacea vida ( te dejé su numero anteriormente)
- Come saludable y variado. Las grandes cantidades de carbohidratos o azúcar en tu cuerpo sólo generan que tu cuerpo se vuelva mas débil y aumenta las posibilidades de contagio de cualquier virus o bacteria.

Aquí te mostraré diferentes ideas de batidos que puedes usar a primera hora de la mañana, para romper el ayuno o como parte de tu desayuno ricas en alimentos con vitamina C , probióticos y antioxidantes



### **GREEN POWER**

COLOCA EN LA LICUADORA 1/3 DE PEPINO CON CASCARA, 1/2 LIMÓN CON CASCARA, 1 TROZO DE JENGIBRE ,UN PUÑADO PEQUEÑO DE ALBAHACA Y DE PEREJIL (estos 4 últimos son muy ricos en Vitamina C) , TAMBIÉN 1 PUÑADO DE ESPINACAS.

AGREGA AGUA Y HIELO SI GUSTAS. LICUA POR UNOS MINUTOS PARA QUE QUEDE LO MAS LIQUIDO POSIBLE, PUEDES PASARLO POR COLADOR O TOMARLO DIRECTAMENTE COMO SALE DE LA LICUADOA.



### **BEBIDA CALIENTE**

EN UNA TAZA CON AGUA CALIENTE, AGREGA UN TROCITO DE JENGIBRE RALLADO ( ANTIOXIDANTE, ANTINFLAMATORIO, ANTISÉPTICO Y EXPECTORANTE) + 1 BOLSITA DE TE VERDE QUE ES RICO EN ANTIOXIDANTES ( SI NO TIENES HAZLO SOLO CON EL AGUA CALIENTE), RODAJAS DE LIMÓN Y UNA CUCHARADITA DE MIEL ( EN PANACEA VIDA ENCUENTRAS MIEL DE BUENA CALIDAD)



### **PINK SMOOTHIE**

EN LA LICUADORA COLOCA 1 TAZA DE YOGURT DE PAJARITOS O YOGURT DE YOGUTERA QUE SON MUY ALTOS EN PROBIOTICOS ( MAS ADELANTE TE DOY LAS INDICACIONES DE COMO PREPARAR ESTE ULTIMO) AGREGA UN PUÑADO DE FRUTILLAS ( MUY RICAS EN VITAMINA C) Y UNA CUCHARADA DE COCO RALLADO. LICUA Y SIRVE . PARA ENDULZAR PROCURA USAR UNA STEVIA 100% NATURAL COMO LA QUE ENCUENTRAS EN PANACEA VIDA



# Desayunos y Onces

ACÁ TE MUESTRO ALGUNAS IDEAS, QUE PUEDES USAR EN DESAYUNOS Y ONCES . SIEMPRE LO MEJOR SERÁ USAR ALIMENTOS NO PROCESADOS Y HECHOS EN CASA.

## PAN DE AVENA



En un bowl coloca 3 cucharadas de harina de avena (puedes usar de avena integral que encuentras en panacea vida o de avena tradicional, no uses avena instantánea ya que está muy procesada) mezcla con un huevo, agrega sal y otros condimentos si gustas.

Luego coloca esta mezcla en el sartén y con ayuda de una cucharada intenta que quede lo mas redondo posible, deja cocer un por un lado, luego por el otro ( se hace muy rápido)

Si gustas puedes agregarle una o dos aceitunas picaditas a la mezcla para darle un toque especial, o semillas como sésamo, maravilla, amapola o linaza

## PAN KETO DE ALMENDRAS



Este pan se hace igual que el anterior. Si me dejas darte un consejo, yo le agregaría a la mezcla una pizca de cúrcuma y una pizca de pimienta.

Lo bueno de estos panes es que puedes hacer varios, y guardarlos en el refrigerador en una tupper o bolsa, después solo los calientas un poco en el sartén y listo

Si tienes problemas de digestión intenta mezclar 2 cucharadas de harina de almendras + 1 cucharada de harina de linaza + el huevo y verás como mejora mucho! ( la harina de almendras también la encuentras en panacea vida)

## PAN DE MASA MADRE



- Si te puedo recomendar otro pan de excelente calidad, es el pan de masa madre, que es un pan fermentado rico en lactobacilos que protegen tu sistema inmune.
- Te doy el contacto de dos personas en Arica que realizan:
- Mi lado verde: +56995444643 (entregan a domicilio, también venden chucrut casero)
- Arely: +56972093345 (pan de masa madre blanco e integral)

# Desayunos y Onces

INTENTA PROBAR COSAS NUEVAS Y NO CONSUMIR PAN  
TODOS LOS DÍAS. RECUERDA QUE TENER UN PESO  
SALUDABLE ES UNA IMPORTANTE FORMA DE PREVENCIÓN.

## OMELETT



## AVENA FRIA



## AGREGADOS PARA EL PAN



En un bowl mezcla 2 huevos, aunque puedes usar los huevos comunes, te puedo recomendar usar huevos de gallinas de libre pastoreo, en arica te recomiendo quien vende y lleva a domicilio (cristina + 56946958131).

Ahora pica todas las verduras de tu gusto, te recomiendo agregar pimentón, albahaca, perejil, cebolla ( porque son muy altos en vitamina C)

Si quieres darle un extra de proteina puedes picar 1 lamina de jamón de pavo o 1/2 lata de atún en agua ( aunque recuerda que estos son productos bien procesados)  
Lleva al sartén y deja cocer por lado y lado como si fuese una tortilla.

En un frasco de vidrio, agrega 1 taza de yogurt de pajaritos o leche descremada o vegetal + 3 cucharadas de avena integral ( encuentras en panacea vida) o tradicional + 1 puñado de fruta de tu gusto ( te recomiendo frutillas que son mas altas en vitamina C) + 1 cucharada de chía.

Puedes agregar canela en polvo, esencia de vainilla y el endulzante que te he mencionado antes.  
Agita tu frasco muy bien para que se mezclen todos los ingredientes y déjalo en el refrigerador desde la noche anterior. Por la mañana estará listo para llegar y comer

De nada sirve que te esfuerces en hacer un pan casero, y de calidad si lo vas a rellenar con embutidos, mermeladas, margarinas.

Consume alimentos simples y naturales, agrega palta, aceitunas, huevo, verduras de todo tipo, quesillo, chucrut ( veremos su preparación mas adelante)

Combina opciones para que tu pan quede mas saciador por ejemplo: un pan de harina de almendras con una cucharada de palta, chucrut, tomate y un trozo de quesillo queda exquisito!



# ALMUERZO

*Plan alimenticio inmunoestimulante*

Para la hora del almuerzo no te recomiendo nada extraordinario, come normal, consume proteínas reales ya sean animales como carne roja, pollo, pescado o pavo ( no hamburguesas y nuggets procesados o proteínas animales como legumbres, tofu, carne vegetal, aceitunas y palta entre otras.

Consumo de muchas verduras de variados colores.

No frías tus alimentos, intenta consumir mas guisos, cocinar al horno o a la olla.

No consumas jugos de sobre light están sobrecargados de endulzantes de mala calidad que destruyen tu microbiota. Prefiere agua, té y limonadas caseras.



Uno de los errores mas comunes a la hora del almuerzo es consumir grandes cantidades de carbohidratos como arroz, fideos, papa, etc . Esto es lo que debes aprender a regular, a servir una porción mas pequeña. El exceso de azúcar en sangre la acidifica y te vuelve mas vulnerable a todo tipo de enfermedades.

La quinoa también es un cereal y no porque sea mas "sano" debes consumirlo en exceso ya que tiene la misma cantidad de azúcar que los otros.

Procura aumentar el consumo de verduras como Brocoli, coliflor, pimentón, perejil, espinaca, ajo , cebolla y repollo.





## CHUCRUT

POR JANDY ATENAS

Uno de los alimentos fermentados más fáciles y económicos de hacer es el chucrut. Este es un alimento probiótico natural que te ayudará a recuperar y reflorece tu flora intestinal, protegiendo así tu sistema inmunológico.

Primero, tienes dos formas de hacerlo, con repollo normal o repollo orgánico y los procedimientos son diferentes.

Quita la primera hoja, la que está en contacto con el exterior y bóotala. Quitá la segunda hojita y resérvala ( si tu repollo es normal, lava esta hoja con agua de bidón, si es orgánico, solo resérvala así)

Luego, si el repollo es normal, lava todas las hojas con agua de bidón, ( si el repollo es orgánico lo usarás así directamente). Jamás laves con agua de la llave, el cloro matará las bacterias buenas que estamos buscando.



Ahora, pica finamente todas las hojas. Colócalas en un bowl y agrega 1 cucharada de sal rosada o de mar ( encuentras en Panacea vida). Con tus manos empieza a estrujar las hojas e intenta quitarles la mayor cantidad de agua posible por unos 5 a 10 minutos. Tapa con un paño y deja reposar por 1 hora. Luego vuelve a estrujar para quitar más agua. Ahora en un frasco de vidrio limpio, comienza a agregar el repollo y ve apretando para que quede lo más compacto posible, cuando llegues arriba, agrega un poco de agua del mismo repollo que estrujaste. Ahora pone una capa de repollo con la hoja que habías reservado y tapa el frasco dejando la tapa cerrada suavemente.

Déjalo en un lugar oscuro en tu cocina, al tercer día, ábrelo y consume una cucharada. Haz esto durante 7 días. Al séptimo día esta completamente listo, y puedes guardarlo en el refrigerador por mucho tiempo más!

Si no te ha quedado totalmente claro, busca en youtube los videos de "Yo soy fermentista" y podrás ver el paso a paso y aprender otras formas de fermentos.

## YOGURT DE PAJARITOS O EN YOGURTERA

El yogurt de pajaritos y el yogurt hecho de forma casera en yogurtera, no tiene absolutamente nada que ver con los yogurts de supermercados, llenos de químicos, y con cadenas de frío que se rompen a cada rato y que destruyen sus probióticos.

. Si quieres un yogurt de calidad, con una buena , con una gran cantidad de lactobacilos y bifidobacterias , haz yogurt de pajaritos en casa o consigue una yogurtera y un activador como los que encuentras en panacea vida.

Atrévete a elaborar tus propios alimentos de forma casera y verás como tu salud mejora enormemente.

## KOMBUCHA

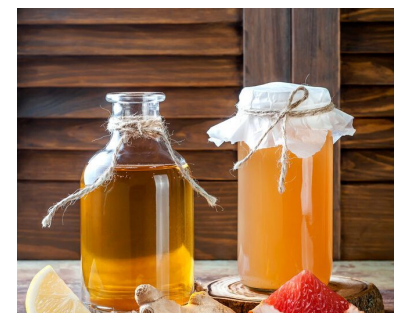
Es una bebida probiótica que se realiza a partir del te que se fermenta naturalmente a través de bacterias y levaduras. Mejora el funcionamiento intestinal y fortalece el sistema inmunológico.

Tiene un sabor especial ácido y dulce.

Puedes hacerla en casa, y es muy económica, pero debes conseguirte el scoby que es el hongo con el que se elabora.

También puedes conseguirla lista en Panacea vida.

Comienza con 50 cc al día hasta llegar a tomar un vaso diario.



Quiero agradecerte por informarte y leer este E-book, espero que haya sido de gran utilidad para ti, si tienes alguna pregunta, no dudes en consultarme directamente en mi whatsapp +56963538037

También quiero dejarte datos de tiendas donde compro mis productos, donde pido alimentos saludables etc, para que las conozcas tu también. La mayoría de ellas trabaja con delivery.

Tienda "PANACEA VIDA" ( +56982626327) aquí encuentras gran variedad de productos desde avena, distintos tipos de harinas, ajo negro, sal rosada, chucrut, koombucha entre otros.

"MI LADO VERDE": Aquí encuentras pan de masa madre y chucrut a domicilio +56995444643

Tienda "ME NUTRE" ( +56938747692) venta de desayunos saludables, mantequillas de frutos secos, leches vegetales, dulces saludables, etc

Tienda "CCIO INTEGRAL" (+56985488159) venta de panes integrales, queques, galletas, grisines, focaccia, etc a domicilio.

ARELY (+56972093345) venta de pan de masa madre

"CAFEETERIA" (vicuña mackena 694, altura Ohiggins) venta de almuerzos, desayunos, onces, batidos, etc saludables.

"ECOGALLINAS" DEL DESIERTO (+569469582319) huevos de gallina de libre pastoreo a domicilio

