Reforzar el Sistema Inmunológico en tiempos de Coronavirus

eBook de recetas gratuito.

THE LEMON WAY

Queremos aportar nuestro granito de arena para ayudar a todo el mundo a tener un sistema inmunológico fuerte para combatir esta pandemia.

Por eso hemos unido fuerzas de nutrición y cocina para daros unas pautas de alimentación saludable y unas recetas sencillas que podéis hacer en esta cuarentena. Esperamos que os guste!

Jimena & Elisa

Cómo protegerse frente al Coronavirus?

El estilo de vida y la alimentación saludable son claves para que la respuesta de nuestro organismo ante el Coronavirus y futuros virus sea eficaz y controlada.

¿Qué nos protege frente al Covid-19?

Una microbiota fuerte nos previene de infecciones y nos ayuda a tener una respuesta inmunológica eficaz. Estas bacterias que recubren nuestras mucosas, la piel y el sistema gastrointestinal son el capitán general de nuestro sistema inmunológico. La microbiota es la encargada de reconocer a los invasores que llegan al organismo para saber cuándo atacar y es fundamental para el control de la inflamación ante la llegada de agentes extraños.

¿Qué pasos debemos seguir para estar protegidos?

1. Controlar nuestra respuesta inflamatoria siguiendo un estilo de vida saludable y cuidando nuestra microbiota
2. Nutrir nuestro sistema inmunológico

También es importante tener una mente positiva y empoderada, ya que el miedo es uno de los principales depresores de nuestra inmunidad.

I. Cómo controlar nuestra respuesta inflamatoria?

La inflamación es una respuesta inmunológica esencial para defendernos ante una infección, pero siempre tiene que estar bien controlada y modulada. Nuestro sistema inmunológico debe responder, pero también debe saber cuándo frenar el ataque.

¿Inflamación y Covid-19?

Uno de los principales problemas que ocurren con la infección por Coronavirus es que provoca una gran respuesta inflamatoria. Este ataque desmesurado de nuestro sistema de defensa puede ser el causante del daño a los tejidos, la neumonía y el fallo respiratorio, tan peligroso y devastador.

Una de las protagonistas en esta cascada inflamatoria exagerada es la IL6, una citoquina inflamatoria que producimos ante la infección.

¿Qué puede causar una respuesta inflamatoria descontrolada?

- Una alimentación deficitaria en nutrientes para las defensas
- Un desequilibrio en la dieta, déficit de omega 3 y exceso de ácido araquidónico (grasa que estimula la producción de IL6)
- El estrés y la respuesta depresora del cortisol
- Una microbiota debilitada
- Enfermedades autoinmunes
- Un estado pro-inflamatorio previo a la infección

Podemos ayudar a nuestras defensas con un plan de alimentación antiinflamatorio, una microbiota fuerte y controlando el estrés y los picos de cortisol.

Además la microbiota es fundamental para la adecuada absorción de nutrientes en el el intestino.

II. Qué comer para tener las defensas fuertes?

Una dieta natural y nutritiva es esencial para estar fuertes.
Lo primero, es olvidarnos de los alimentos ultra procesados, las harinas blancas, el azúcar y las grasas animales.

¿Qué alimentos recomendamos evitar?

- **El azúcar y harina blanca por su pico glucémico o insulina**
  Hay que evitar los picos de insulina y mantener los niveles de azúcar estables. El estímulo de la insulina contribuye a la inflamación.
  Alternativas para endulzar de manera natural: stevia, canela, fruta natural, melaza de arroz, dátiles o coco natural
- Los productos derivados de las harinas, principalmente de **trigo (contienen** la proteína **gluten**) y aquellos derivados de la **leche de vaca** (contienen la proteína caseína). Ambas proteínas contribuyen a la inflamación.
  Alternativas de harinas: avena, quinoa, arroz integral, mijo, trigo sarraceno, teff, espelta y centeno
  Alternativas de lácteos: bebida de arroz, coco, almendra o avena
- **Las grasas animales,** la grasa de la carne, los embutidos grasos y los procesados con aceites de palma . **Aumentar** en su lugar **el consumo de grasas antiinflamatorias omega 3**, presentes en el pescado, los frutos secos y las semillas.

Alternativas de alimentos grasos antiinflamatorios: pescado azul, aceite de oliva virgen extra, aguacate, nueces, chía, lino, sésamo, cáñamo

- Debemos **evitar toxinas** y aditivos que sobrecargan en exceso el hígado y desequilibran la microbiota. Hay que comer materias primas naturales, cuanto más ecológicas, mejor. *Alternativas de alimentos depurativos*: ajo, perejil, cebolla, verduras de hoja verde, alcachofas, apio, brócoli, endivias, pepino, manzana, piña, pomelo, diente de león y té verde

Alimentos a disminuir

- Azúcar y harinas blancas
- Productos de trigo (gluten)
- Productos lácteos
- Grasas animales: embutidos
- Ultraprocesados

Alimentos a potenciar

- Verduras de hoja verde, frutos rojos y cítricos
- Cebolla, ajo, jengibre y cúrcuma
- Frutos secos, pescado y semillas (Omega3)

Para más información de alternativas de alimentos consultar la lista de despensa saludable de The Lemon Way.

¿Qué suplementos son recomendables para la inmunidad? Los suplementos nutricionales nos pueden ayudar mucho a fortalecer el sistema inmunológico, pero siempre deben ir pautados por un especialista. Además deben incluirse en el contexto de una dieta antiinflamatoria y sana.

Seguir una dieta rica en **antioxidantes** ayuda a deshacerse de los radicales libres (de estrés, polución, falta de sueño) y ayudan a activar el sistema inmunológico.

Destacamos el kit estrella de los suplementos que pueden ayudarte a estar más fuerte y prepararte ante las infecciones.

Kit de suplementación

- Betaglucanos
- Probióticos
- Vitamina D3
- Vitamina A y E
- Zinc y Selenio
- Omega 3
- Adaptógenos
- Aceites esenciales con poder antiinfeccioso

Para más información de suplementación consultar Tu Nutricionista Integrativa.

Recetas Antiinflamatorias

Alimentar tu sistema inmunológico con los nutrientes adecuados es clave para tener un ejército preparado para combatir cualquier infección.

Todas las recetas son libres de gluten, lactosa y azúcar refinado.

Chupito de cúrcuma y jengibre

Chupito de cúrcuma y jengibre

Un shot ideal para comenzar el día reforzando las defensas. Tiene un elevado poder antioxidante, antiinflamatorio y desintoxicante. La mezcla de vitamina C, betacarotenos y bioflavoniodes es ideal para fortalecer a nuestro ejército de defensa. Se recomienda tomar este shot quince minutos antes del desayuno. En el caso de no tolerar bien la acidez del limón, podemos añadir una cucharadita de miel para endulzar.

Shot para 1 persona

Ingredientes

Chupito

- 1cm jengibre fresco rallado
- 1cm cúrcuma fresca rallada
- Zumo de 1/2 limón
- 1/4 taza agua caliente
- 1/2 cdta. pimienta molida
- 1/2 cdta. miel de Manuka (opcional)

Preparación

1. Pelar el jengibre y la cúrcuma con una cuchara y rallarlo muy pequeño con un rallador clásico o un *microplane*
2. En una taza pequeña, añadir agua hirviendo, el zumo de limón y la cúrcuma y jengibre. Mezclar con una cuchara, añadir la pimienta y beber caliente

Nota

La pimienta negra potencia la absorción de la cúrcuma por la piperina, principio activo de la pimienta.
Esta receta es un remedio natural buenísimo para los resfriados. Consumir una vez al día por las mañanas hasta que los síntomas desaparezcan. Un gran amigo de aquellas personas que no puedan tomar medicamentos, como las embarazadas.

Nutrientes

Fruta y Verdura

Cúrcuma: tiene un efecto antiinflamatorio potente que nos ayuda a mejorar la respuesta inmunológica. Es rica en manganeso, potasio, cobre y hierro. Contiene un principio activo llamado curcumina que es antioxidante y nos ayuda a envejecer de manera saludable. La cúrcuma desinflama el intestino y mejora nuestras digestiones.

Jengibre: esta raíz depurativa y digestiva tiene más de 100 compuestos fitoquímicos que nos protegen para estar fuertes y mejorar nuestra energía vital. Refuerza el aparato respiratorio, desinflama nuestras mucosas y nos ayuda a espectorar en caso de resfriados e irritación de garganta. Además mejora el flujo sanguíneo y protege nuestro sistema cardiovascular.

Limón: tiene un alto poder depurativo y es muy bueno para la inmunidad por su contenido de Vitamina C.

Superalimentos

Miel de manuka: tiene un alto poder antibacteriano muy potente que depende de una sustancia llamada metilglioxal. Estas mieles se venden catalogadas por un índice que define su concentración en esta sustancia tan potente, el índice UMF. Para comprar mieles de calidad el UMF siempre debe ser de 15.

Ensalada de quinoa y brócoli con hummus y nueces

Ensalada de quinoa y brócoli con hummus y nueces

Una combinación perfectamente diseñada para aportar los nutrientes que tu sistema immune necesita. Es ideal para cuidar tu microbiota por el efecto prebiótico de las distintas variedades de fibra que aporta, es rica en antioxidantes y aporta zinc, selenio, magnesio, calcio, vitamina C, betacarotenos y omega 3. Con la mezcla de proteínas vegetales que contiene, obtenemos todos los aminoácidos esenciales para tener una proteína de alto valor biológico.

Porción para 2 personas (con hambre)

Ingredientes

Ensalada

- 300g quinoa roja cruda
- 500ml agua
- 1/2 brócoli
- 1/2 pimiento rojo
- 1 batata
- 2 porciones de hummus (ver receta)
- 1 puñado de nueces de Brasil
- 1 puñado de pipas de calabaza

Aliño

- 1 dado jengibre fresco
- 2 Cdas. aceite de oliva
- Zumo de 1/2 limón
- 1 Cda. Tamari (soja sin gluten)
- 1 chile rojo (opcional)
- 1 puñado hojas de cilantro fresco (opcional)

Preparación

1. Precalentar el horno a 180ºC. Mientras tanto lavar y cortar el brócoli y la batata
2. Hervir el agua en una cacerola pequeña. Lavar y colar la quinoa. Añadir la quinoa al agua hirviendo con una pizca de sal. Bajar a fuego medio y cocer lentamente hasta que esté totalmente cocida (aprox. 15 minutos)
3. Hornear el brócoli y la batata hasta que queden blandas pero firmes. Picar el pimiento, jengibre y chile muy fino

4. Colar la quinoa, aclarar con agua fría y dejar enfriar completamente. Preparar el aliño, mezclando todos los ingredientes en un cuenco
5. Emplatar la ensalada en un bowl, con una montaña pequeña de quinoa en el centro y las verduras y el hummus alrededor. Aliñar con la vinagreta de jengibre y con las nueces y pipas

Nutrientes

Frutos secos, Semillas y Condimentos

Pipas de calabaza: especialmente ricas en zinc, un mineral estrella para la correcta maduración de nuestros linfocitos, nuestro ejercito de defensa.

Nueces de Brasil: uno de los alimentos con más selenio. Imprescindible para la inmunidad, para la respuesta antioxidante y la actividad de las hormonas tiroideas.

Tamari: soja sin gluten. Es un condimento fermentado con bacterias vivas, ideal por su efecto probiótico.

Fruta y Verdura

Brócoli: con un alto contenido de calcio y potasio. Contiene unos fitoquímicos llamados sulforafanos con efectos anticancerígenos demostrados y son buenos moduladores hormonales.

Batata y pimiento rojo: ricas en betacarotenos, pro-vitamina A esencial para las defensas y la salud de nuestras mucosas. Primera barrera inmunológica.

Superalimentos

Quinoa: un pseudocereal rico en proteínas, fibra, hierro y vitaminas B. Aporta energía y vitalidad. No contiene gluten y tiene un bajo índice glucémico.

Hummus: Esta exquisita crema de garbanzos, sésamo, ajo, aceite de oliva y limón es rica en calcio y hierro. Aporta proteínas y es un complemento ideal para mejorar nuestro estado de ánimo por su aporte en triptófano, precursor de la serotonina.

Barritas energéticas de granola con almendras y goji

Barritas energéticas de granola con almendras y goji

Definitivamente, esta es la opción más sana y nutritiva de tentempié o de desayuno. Necesitamos una densidad de nutrientes alta para tener a nuestro sistema de defensa a pleno rendimiento y estas barritas son ideales para ello. Además sacian, satisfacen y tienen un punto dulce buenísimo. Por supuesto, sin producir subidas de glucemia que son depresoras directas de nuestra inmunidad.

Receta para 6 barritas

Ingredientes

Secos

- 200g copos gruesos de avena sin gluten)
- 150g almendras y pipas de calabaza
- 35g bayas de goji
- 40g arándanos deshidratados
- 1 cdta. canela
- 3 Cdas. cacao puro en polvo

Líquidos

- 40g agave
- 40g aceite de coco

Preparación

1. Precalentar el horno a 180ºC. Engrasar un molde de metal de bizcocho y cubrir con papel
2. Triturar las bayas de goji y arándanos en una *minipimer*. Mezclar los ingredientes líquidos y secos por separado en dos boles
3. Añadir los ingredientes líquidos a los secos y mezclar bien con las manos hasta conseguir una masa
4. Colocar la masa en el molde y aplastar bien con las manos para que quede compacto. Hornear hasta que las barritas queden crujentes y doradas (aprox. 20 minutos)
5. Dejar enfriar por completo en una rejilla de horno. Cortar en frío en barritas del mismo tamaño con un cuchillo de sierra

Nota

Esta receta también sirve para granola de desayuno. Hornear en una bandeja con papel de horno hasta que la granola quede crujiente. Conservar en una caja de hojalata o tarro de cristal para mantener la textura crujiente. Se recomienda consumir antes de dos semanas.

Nutrientes

Frutos secos y Condimentos

Almendras: son uno de los frutos secos más ricos en calcio y nos ayudan a fortalecer los huesos. Aunque son energéticos, no contienen azúcar y nos aportan energía de larga duración. También contienen zinc, un mineral esencial para la maduración de nuestro ejército de defensa, los linfocitos.

Aceite de coco: su combinación de ácidos grasos de cadena media (TCM) y sustancias con efecto antiséptico hacen del coco un buen alimento contra las infecciones. Su grasa es saturada, pero contiene los TCM que aportan energía fácil de metabolizar y ayudan a mejorar el rendimiento físico y mental.

Canela: un magnífico estimulante y energizante. Es ideal para potenciar el sabor dulce de nuestras recetas sin aportar azúcares. Además de tener un alto valor nutritivo, contiene magnesio, calcio, fibra y vitaminas B.

Superalimentos

Bayas de goji: llamados la fruta de la longevidad por su cantidad de antioxidantes. Ricos en fibra y grasas poliinsaturadas, su balance nutricional es perfecto para mejorar nuestra energía vital. Son dulces y saciantes, resultando un tentempié ligero y saludable.

Avena: este cereal es saciante, nutritivo y de bajo índice glucémico. Nos aporta hidratos de carbono de absorción lenta. Contiene betaglucanos, unos nutrientes que tienen efecto inmunomodulador. Además ayuda a reducir el colesterol y mejora el equilibrio de la microbiota intestinal.

Semillas de chía: una semilla con un gran potencial nutricional por su alto contenido en proteínas y grasas omega3. Rica en hierro, calcio, magnesio, aporta mucha fibra, ayudando a mejorar el tránsito intestinal. Recomendable consumirla hidratada o molida para aprovechar todas sus propiedades.

Alimentos Antiinflamatorios

Alimentos antiinflamatorios

Fruta y Verdura

Cúrcuma: tiene un efecto antiinflamatorio potente que ayuda a mejorar la respuesta inmunológica. Es rica en manganeso, potasio, cobre y hierro. Contiene un principio activo llamado curcumina que es antioxidante y nos ayuda a envejecer de manera saludable. La cúrcuma desinflama el intestino y mejora nuestras digestiones.

Jengibre: esta raíz depurativa y digestiva tiene más de 100 compuestos fitoquímicos que nos protegen para estar fuertes y mejorar nuestra energía vital. Refuerza el aparato respiratorio, desinflama nuestras mucosas y nos ayuda a espectorar en caso de resfriados e irritación de garganta. Además mejora el flujo sanguíneo y protege nuestro sistema cardiovascular.

Batata y pimiento rojo: ricas en betacarotenos, pro-vitamina A esencial para las defensas y la salud de nuestras mucosas. Primera barrera inmunológica.

Brócoli: con un alto contenido de calcio y potasio. Contiene unos fitoquímicos llamados sulforafanos con efectos anticancerígenos demostrados y son buenos moduladores hormonales.

Limón: tiene un alto poder depurativo y es muy bueno para la inmunidad por su contenido de Vitamina C.

Superalimentos

Avena: este cereal es saciante, nutritivo y de bajo índice glucémico. Nos aporta hidratos de carbono de absorción lenta. Contiene betaglucanos, unos nutrientes que tienen efecto inmunomodulador. Además ayuda a reducir el colesterol y mejora el equilibrio de la microbiota intestinal.

Semillas de chía: una semilla de gran potencial nutricional por su alto contenido en proteínas y grasas omega3. Rica en hierro, calcio, magnesio, aporta mucha fibra, ayudando a mejorar el tránsito intestinal. Recomendable consumirla hidratada o molida para aprovechar todas sus propiedades.

Quinoa: un pseudocereal rico en proteínas, fibra, hierro y vitaminas B. Aporta energía y vitalidad. No contiene gluten y tiene un bajo índice glucémico.

Hummus: esta exquisita crema de garbanzos, sésamo, ajo, aceite de oliva y limón es rica en calcio y hierro. Aporta proteínas y es un complemento ideal para mejorar nuestro estado de ánimo por su aporte en triptófano, precursor de la serotonina.

Bayas de goji: llamados la fruta de la longevidad por su cantidad de antioxidantes. Ricos en fibra y grasas poliinsaturadas, su balance nutricional es perfecto para mejorar nuestra energía vital. Son dulces y saciantes, siendo un tentempié ligero y saludable.

Alimentos antiinflamatorios

Frutos secos

Almendras: son uno de los frutos secos más ricos en calcio y nos ayudan a fortalecer los huesos. Aunque son energéticos, no contienen azúcar y nos aportan energía de larga duración. También contienen zinc, un mineral esencial para la maduración de nuestro ejército de defensa, los linfocitos.

Pipas de calabaza: con un alto contenido de zinc, un mineral estrella para la correcta maduración de nuestros linfocitos.

Nueces de Brasil: uno de los alimentos con más selenio. Imprescindible para la inmunidad, para la respuesta antioxidante y la actividad de las hormonas tiroideas.

Condimentos

Aceite de Coco: su combinación de ácidos grasos de cadena media (TCM) y sustancias con efecto antiséptico hacen del coco un buen alimento contra las infecciones. Su grasa es saturada, pero contiene los TCM que aportan energía fácil de metabolizar y ayudan a mejorar el rendimiento físico y mental.

Canela: un magnífico estimulante y energizante. Es ideal para potenciar el sabor dulce de nuestras recetas sin aportar azúcares. Además de tener un alto valor nutritivo, contiene magnesio, calcio, fibra y vitaminas B.

Tamari: soja sin gluten. Es un condimento fermentado con bacterias vivas, ideal por su efecto probiótico.

Miel de manuka: tiene un alto poder antibacteriano muy potente que depende de una sustancia llamada metilglioxal. Estas mieles se venden catalogadas por un índice que define su concentración en esta sustancia tan potente, el índice UMF. Recomendable comprar mieles de índice UMF 15.

Para más inspiración de recetas, recomendaciones de cosmética libre de tóxicos, meditación, cursos de cocina, asesoramiento de restaurantes, además de mi Plan de Refuerzo del Sistema Inmunológico

visita www.thelemonway.com

y

Si necesitas una nutricionista integrativa visita

www.tunutricionistaintegrativa.com

Jimena Ruiz Entrecanales

Soy Chef profesional especializada en alimentación Antiinflamatoria. Estudié cocina y repostería en Le Cordon Bleu y trabajé en cocina en el Ritz y Ottolenghi en Londres.

A raíz de padecer de intestino permeable e intolerancias debido a una enfermedad autoimune (hipotiroidismo de Hashimoto) fundé The Lemon Way, para ayudar a otras personas a llevar un estilo de vida saludable y natural.

The Lemon Way te brinda todos los consejos, apoyo y seguimiento necesarios para ser autosuficiente.
Recomendaciones de recetas, cosmética libre de tóxicos, meditación, cursos de cocina, además de mi plan de refuerzo del Sistema Inmunológico y mucho más.

Web The Lemon Way
Instagram The Lemon Way Stories

Elisa Blázquez Blanco

Estudié Nutrición humana y dietética en la Universidad Complutense de Madrid y posteriormente me especialicé en inmunonutrición, coaching, nutrición ortomolecular y nutrigenética.

Durante 10 años he trabajado junto a un equipo de Medicina integrativa en el tratamiento de patologías crónicas. Actualmente lidero el departamento de nutrición de la clínica IQtra.

Siempre he compaginado la actividad clínica con la divulgativa, soy autora del libro “Dieta integrativa”, colaboro con medios de comunicación, he realizado más de 40 conferencias, soy docente en la Escuela de Salud integrativa y lidero el departamento de nutrición de una Startup llamada “Foodstories”.

Web Tu Nutricionista Integrativa
Instagram Elisa Blázquez

El contenido de este documento es de carácter informativo y divulgativo. La información contenida en este documento consiste en recomendaciones y consejos, no tratándose en ningún caso de asesoramiento profesional ni de carácter médico. Recomendamos consultar a su médico para que pueda realizar un diagnóstico personalizado y responder todas sus dudas. “The Lemon Way” no se hace responsable del uso que usted realice de la información contenida en este documento.

THE
LEMON
WAY