

Gánale la batalla al resfriado

Gánale la batalla al resfriado

[imprimir](#)



El frío trae consigo gripes y catarrros agotadores, pero en nuestra mano está procurar evitarlos. ¿Cómo? Con la alimentación. Te damos las claves tanto para prevenir los resfriados, como para mejorar nuestro estado físico si ya estamos enfermos.

Más vale prevenir que curar

Ante el frío, intenta fortalecer el sistema inmune, evitar que el estrés te debilite y dotarte de energía. Abrígate bien y cuida tu alimentación. No puede faltarte:

- **Vitamina C**, abundante en cítricos como naranjas, mandarinas y pomelos, u otras frutas como fresas y kiwis, además de verduras como pimientos y coles.

- **Zinc y selenio**, minerales que encontrarás en mariscos y pescados, legumbres, huevos, frutos secos, hígados y carnes y cereales.
- **Ácidos grasos omega 6**; descubre dónde encontrarlos en este post.

Durante el resfriado, activa tus defensas

Si no has podido impedir caer enfermo, atent@ a estas **3 claves imprescindibles**:

- Lleva una **dieta suave de alimentos nutritivos y reconfortantes**. Lo importante es que te ayuden a combatir el malestar y a remontar el sistema inmunológico.
- Los **líquidos** son esenciales. Mantente bien hidratado para contribuir a expulsar mucosidades. En **Chef Plus** te recomendamos evitar el alcohol y el exceso de cafeína, y optar por jugos de fruta naturales, caldos de pollo y verduras o infusiones con miel y limón para descongestionar.
- A la hora de cocinar, procura hacerlo hervido, a la plancha, al horno o al vapor. Cuantas menos grasas, ¡mejor!

Te proponemos una dieta que te ayudará a combatir el resfriado:

- Para desayunar, un vaso de zumo de pomelo, y leche caliente con miel y galletas.
- A media mañana, un té verde.
- Para comer, [puré de judías verdes y calabaza](#), pollo a la plancha y una manzana.
- Para merendar, yogur desnatado con nueces.
- Para cenar, [sopa de merluza](#) y un kiwi.

Etiquetas

[Dieta](#)

[resfriado](#)

[puré de judías verdes y calabaza](#)

[sopa de merluza](#)

[Omega 3](#)

[Extractor de zumos](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.