



El desayuno “antigripal” que debes tomar cada día para no resfriarte

Descripción

El invierno es sinónimo de temperaturas bajas y, desafortunadamente, de resfriados. Pero, ¿sabías que tu primera comida del día puede ser un escudo contra estos molestos visitantes estacionales? Un desayuno antirresfriados, rico en vitamina C, frutas, zumos e infusiones, puede ser tu mejor aliado.

A continuación te contamos qué debe incluir un desayuno de este tipo, cómo tomarlo cada día y algunas opciones para que no te falten ideas.



Únete al canal de WhatsApp de INFORMACIÓN

Componentes clave de un desayuno antirresfriados

1. Alto en vitamina C

La vitamina C es esencial para fortalecer el sistema inmunológico. Incluir alimentos ricos en esta vitamina puede ayudar a prevenir o aliviar los síntomas del resfriado.

2. Frutas frescas

Las frutas no solo son una excelente fuente de vitaminas, sino también de fibra y antioxidantes. Opta por frutas cítricas como naranjas, mandarinas, kiwis y fresas.

3. Zumos naturales

Un zumo natural de naranja, pomelo o limón es una excelente forma de empezar el día con una dosis de energía y vitaminas.

4. Infusiones anticatarros

Infusiones con jengibre, limón, miel o echinacea son conocidas por sus propiedades que ayudan a combatir los resfriados.

5. Granos integrales y nueces

Los cereales integrales y las nueces aportan energía sostenida y contienen nutrientes esenciales que apoyan el sistema inmunológico.

La combinación de avena y frutos rojos, ganadora en casi cualquier desayuno. Freepik

¿Cómo tomarlo cada día?

Para asegurarte de obtener los beneficios de un desayuno antirresfriados, es importante la variedad y la consistencia. Aquí te dejamos algunas ideas:

- Lunes: Tostadas integrales con aguacate y zumo de naranja fresco.
- Martes: Yogur con granola y frutas rojas, acompañado de una infusión de jengibre y limón.
- Miércoles: Batido de kiwi, espinaca y plátano con un puñado de nueces.
- Jueves: Avena cocida con trozos de manzana, canela y miel.
- Viernes: Pan integral con queso fresco y rodajas de tomate, zumo de pomelo.
- Sábado: Crepes de trigo sarraceno con mermelada de frutas y té verde.
- Domingo: Huevos revueltos con espinacas y champiñones, y un vaso de zumo de frutas cítricas.

Desayuno rico en proteínas. pexels

Recetas fáciles y nutritivas

1. Smoothie de cítricos y jengibre

Mezcla en la licuadora naranjas, mandarinas, un poco de jengibre fresco y una cucharada de miel.

2. Infusión de limón y echinacea

Hierve agua y añade rodajas de limón y una bolsita de té de echinacea. Deja reposar y añade una cucharadita de miel.

3. Tostadas con aguacate y salmón

Sobre una tostada integral, coloca rodajas de aguacate y salmón ahumado. Acompaña con zumo de

naranja.

4. Parfait de yogur y frutas

Capas de yogur natural, frutas frescas y granola en un vaso para un desayuno rápido y saludable.



Cuatro desayunos saludables que deberían empezar a servir en los bares

Incorporar estos alimentos en tu rutina matutina durante el invierno no solo te ayudará a mantenerte alejado de los resfriados, sino que también te proporcionará energía y nutrientes esenciales para empezar el día. Recuerda, la clave está en la variedad y en la constancia.

Fecha de creación
noviembre 2023