

Cuida tu dieta Come de temporada

ELABORADO POR CRISTINA COLINA
DIETISTA NUTRICIONISTA



Bocados de Otoño

INGREDIENTES

- Manzana roja
- Crema de fruto seco
- Frutos secos o semillas
- Chocolate negro (opcional)

RECETA

1. Cortar la manzana en rodajas de 1cm de espesor.
2. Untar con la crema de fruto seco.
3. Adornar con frutos secos o semillas y chocolate.



Mermelada de calabaza

INGREDIENTES

- 400g calabaza
- 150g azúcar blanco
- 1 rama de canela
- zumo de 1 limón

RECETA

1. Pelar, limpiar y trocear en dados muy pequeños la calabaza.
2. En un cazo, poner todos los ingredientes y llevar a ebullición. Bajar el fuego y cocinar 30 minutos a fuego lento.



Coquitos de calabaza

INGREDIENTES

- 150g calabaza cocida en el horno o microondas
- 300g coco rallado
- 2 cucharas soperas de crema de fruto seco
- Azúcar o miel

RECETA

1. Aplastar la calabaza con un tenedor hasta conseguir un puré.
2. Añadir 150g coco rallado, la crema de fruto seco y el azúcar. Dejar enfriar en la nevera.
3. Formar bolitas y rebozar en el coco rallado sobrante.



Tallarines cremosos de calabaza

INGREDIENTES

- 300g calabaza cruda
- Queso de untar light
- sal, pimienta, perejil
- Tallarines
- Opcional: leche de coco, tomates cherrys o champiñones

RECETA

1. Cocinar la calabaza en el microondas o al vapor.
2. Triturar la calabaza junto con las especias y el queso de untar.
3. Mezclar a los tallarines y adornar con perejil fresco picado.
4. Opcional: se pueden añadir unos champiñones o tomates cherrys salteados



Natillas de chocolate y caqui

INGREDIENTES

- 2 caquis en su punto
- 2 yogures naturales edulcorados o griegos edulcorados
- cacao puro en polvo

RECETA

1. Pelar los caquis y triturar en la vaso de la batidora junto con los yogures y cacao puro en polvo al gusto.
2. Repartir en vasitos y reservar en la nevera.
3. Adornar con frutos secos, coco rallado o chocolate rallado.



Carpaccio de champiñones

INGREDIENTES

- 1 bandeja de champiñones
- 1 granada
- queso curado
- aceite, crema balsámica y sal

RECETA

1. Lavar y secar los champiñones.
2. Cortar en laminas **MUY FINAS** y emplatar como un abanico.
3. Por encima repartir el queso desmigado y los granos de granada.
4. Aliñar con sal .
5. Adornar con aceite de oliva y crema balsámica.



Lombarda salteada con gambas

INGREDIENTES

- 150g gambas peladas
- 200g lombarda
- 1 diente de ajo
- sal, pimienta, perejil fresco, aceite de oliva

RECETA

1. Cortar en juliana fina la lombarda y el ajo muy picado.
2. Dorar el ajo y añadir la lombarda. Tapar y dejar cocinar 10-15 minutos.
3. Añadir las gambas y salpimentar.
4. Añadir perejil fresco picado al emplatar.



Repollo con pollo salsa cacahuete

INGREDIENTES

- 120g pechuga de pollo cortada en tiras
- 150g repollo cortado en juliana
- 1 zanahoria cortada en tiras usando el pelador
- 1 diente de ajo y un trocito de jengibre (opcional) muy picados
- 1 cuchara cafetera de crema de cacahuete
- 50ml leche evaporada
- Sal, pimienta y curry (opcional)

RECETA

1. Dorar el ajo y el jengibre, añadir el repollo y la zanahoria. Tapar y dejar cocinar hasta que quede AL DENTE. Añadir la crema de cacahuete y la leche evaporada. Remover.
2. Por último añadir el pollo previamente cocinado.
3. Acompañar con arroz o pasta.



CRISTINA COLINA DIETISTA NUTRICIONISTA
COLEGIADA CYL00173

SIEMBRA SALUD RECOGE LIBERTAD
PROGRAMA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DIRIGIDO A ADULTOS Y MAYORES

Combate la astenia otoñal

Con la llegada del otoño hay una reducción de horas solares, cambiamos la hora (por lo que hay que readaptarse al nuevo horario) y hay una progresiva bajada de las temperaturas. Si a eso añadimos la reincorporación a la rutina y obligaciones (sube el estrés), se convierte en algo habitual oír a personas decir que se sienten algo decaídos, apáticos, cansados o bajos de ánimo.

La astenia otoñal es un término que se utiliza para describir una sensación de fatiga, debilidad, falta de energía y ánimo que algunas personas experimentan durante la transición de la temporada de verano al otoño, pudiendo afectar a su salud física y mental.

Cuidar la alimentación y hábitos de vida nos ayuda a mantener un equilibrio. La naturaleza es muy sabia y, en cada estación aparecen nuevos alimentos y otros desaparecen hasta el próximo año.

En otoño, el triptófano puede ser uno de nuestros aliados.

Es un aminoácido esencial que es un precursor de la serotonina, un neurotransmisor que desempeña un papel crucial en la regulación del estado de ánimo, el sueño y otros procesos biológicos. Consumir alimentos ricos en triptófano puede ayudar a aumentar los niveles de serotonina en el cerebro y, en consecuencia, mejorar el bienestar emocional.

Recuerda que la astenia otoñal es una sensación común, pero si persiste o empeora, es importante buscar ayuda médica. Cada persona es diferente, por lo que lo que funciona para una persona puede no ser efectivo para otra. Experimenta con estos consejos y determina cuáles te ayudan a sentirte mejor durante la transición al otoño.

Consejos

Mejora tu calidad de vida y salud

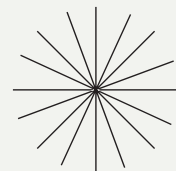
¿Qué puedo hacer?

- **Mantén una rutina regular para dormir, comer y hacer deporte.** Ayuda a estabilizar tu reloj biológico y reducir la sensación de fatiga.
- **Aprovecha la luz natural.** La disminución de la luz solar en otoño puede afectar tu estado de ánimo y energía. Pasa tiempo al aire libre siempre que sea posible.
- **Vitamina D:** aunque haga frío, expon tu piel al sol (cuello, cara y ante brazos) diariamente, 15 minutos al sol.
- **Considera la suplementación:**
 - Multivitamínicos.
 - vitamina D si no puedes exponerte al sol (trabajo por ejemplo).
 - Suplemento combinado en triptófano y magnesio si tu estado de ánimo y estrés se ve aumentado.
 - Melatonina si no concillas el sueño.

¿Qué debo comer?

- **Setas y champiñones:** fuente de proteína de origen vegetal y vitamina D.
- **Vitamina A para la piel, mucosas y vista nocturna:** vegetales de color naranja y rojo, hojas verdes y coles, hígado, pescados azules.
- **Triptófano,** necesario para producir la serotonina (felicidad) y melatonina (sueño): legumbres, chocolate, frutos secos y semillas, yema huevo, carne de pavo (no fiambre).
- **Todo tipo de coles:**
 - Contienen flavonoides y glucosinolatos que previenen el estrés oxidativo y enfermedades crónicas y cáncer.
 - Efecto antiinflamatorio que reduce y previene las enfermedades inflamatorias.
 - Contienen luteína y zeaxantina, dos antioxidantes que protegen nuestros ojos.
 - Aportan calcio y vitamina K, importantes para los huesos.





el
31% de los alimentos
*se tiran a la
basura*

CONTRA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

1. Elabora un menú semanal, lista de la compra y ve sin hambre a la compra (para evitar compras innecesarias).
2. Mira las fechas de caducidad y diferencia entre la fecha de caducidad y la de consumo preferente (esa se puede consumir igualmente pasada la fecha).
3. Conserva adecuadamente los alimentos.
4. Lo que no te dé tiempo consumir, congélalo o cocínalo para aumentar sus días de consumo.
5. Reutiliza las sobras:
 - puré o sopa con las verduras sobrantes.
 - ensalada con esa guarnición sobrante (arroz, pasta, patata) o trocito de carne/pescado de la comida que no da para una ración.
 - busca recetas en internet

CRISTINA COLINA DIETISTA NUTRICIONISTA
WWW.NUTRICIONCOLINA.COM 676 730 191