



HAMPI ALIMENTA su bienestar

Recetario integrativo para niños
y adolescentes con rinitis



Recetas nutritivas
y deliciosas



Refuerza sus
defensas



Mejora su calidad
de vida



Para toda
la familia

Recetas
con ingredientes
reales, al alcance
de tu mesa

Desayunos
llenos de energía



Almuerzos
completos y nutritivos



Cenas
ligeras y deliciosas



Postres
saludables



Bebidas
que cuidan



INCLUYE
5 BONUS
PARA TU DÍA A DÍA

Alimenta hoy
tu mejor mañana



DRA. ROSA ORELLANA
Otorrinolaringóloga
Medicina Integrativa

VERSIÓN REDUCIDA · ÍNDICE

Una selección práctica para familias

- 01** Bienvenida · cómo usar esta guía
- 02** Rinitis y alimentación · Alimentos TOP HAMPI
- 03** Alimentos que conviene evitar o reducir
- 04** 4 desayunos
- 05** 4 almuerzos
- 06** 4 cenas
- 07** 4 postres saludables
- 08** 4 bebidas saludables
- 09** Conoce la guía digital completa de alimentación con enfoque antiinflamatorio para rinitis

BIENVENIDA · CÓMO USAR ESTA GUÍA

Pequeños cambios que puedan sostenerse en el tiempo

Querida familia: esta versión reducida nace para acompañarte si buscas mejorar la alimentación y la calidad de vida de tus hijos sin convertir la mesa en un lugar de prohibiciones. Encontrarás una selección de preparaciones sencillas, nutritivas y familiares.

ÚSALA DE FORMA PRÁCTICA

- Empieza por las recetas que mejor se adapten a tu familia.
- Personaliza cantidades, textura, sal y condimentos según edad y apetito.
- Combina verduras o fruta + proteína + carbohidrato de buena calidad.
- Usa el agua como bebida principal y prioriza preparaciones caseras.
- No busques perfección: busca variedad, organización y constancia.

IMPORTANTE

Este material es educativo y acompaña el cuidado médico. No sustituye diagnóstico, tratamiento ni indicación individual. Si existe alergia alimentaria confirmada u otra condición clínica, las recetas deben individualizarse.

RINITIS Y ALIMENTACIÓN

Contexto integrativo con límites claros

La rinitis alérgica es multifactorial y los alérgenos ambientales tienen un papel central. La alimentación puede formar parte del bienestar general, pero no debe presentarse como causa única ni como cura.

El modelo de Síndrome de Inflamación de las Mucosas (SIM) del Dr. Medardo Rosales se presenta como una propuesta clínica integrativa y no sustituye el conocimiento médico establecido ni la evaluación individual.

ALIMENTOS TOP HAMPI

- Verduras y frutas variadas
- Legumbres: lentejas, frejoles, garbanzos, arvejas y tarwi
- Quinoa, kiwicha, cañihua, avena y maíz
- Pescados variados y bajos en mercurio; pollo, pavo y huevo
- Palta, aceite de oliva, chía, linaza y ajonjolí según seguridad
- Yogur natural y fermentados apropiados para la edad

CONVIENE EVITAR O REDUCIR

- Bebidas azucaradas y energizantes
- Cereales y granolas con mucho azúcar
- Galletas, dulces y pastelería industrial
- Snacks salados y extruidos
- Carnes procesadas y nuggets
- Sopas y fideos instantáneos
- Frituras frecuentes

¿Y LOS ALIMENTOS “PROALÉRGICOS”?

No existe una lista universal que produzca rinitis en todos los niños. Leche, huevo, maní, frutos secos, trigo, soya, pescado y mariscos solo deben eliminarse cuando existe alergia diagnosticada o indicación clínica.

DESAYUNOS

4 recetas seleccionadas · versión reducida

01 · Avena de manzana, canela y chía

INGREDIENTES

- Avena ½ taza
- Leche o bebida vegetal fortificada ¾ taza
- Manzana ½
- Chía 1 cdta
- Canela ½ cdta

PREPARACIÓN

Cocina la avena con la leche 5–7 min. Agrega manzana y canela. Sirve con chía.

02 · Pancakes de plátano y avena

INGREDIENTES

- Plátano pequeño 1
- Huevo 1
- Avena molida ½ taza
- Canela ½ cdta
- Fruta ¼ taza

PREPARACIÓN

Tritura el plátano, mezcla con huevo y avena. Cocina porciones pequeñas en sartén antiadherente. Acompaña con fruta.

03 · Tostada de palta y huevo

INGREDIENTES

- Pan integral 1–2 tajadas
- Palta ¼–½
- Huevo 1
- Tomate 2–3 rodajas
- Orégano

PREPARACIÓN

Cocina el huevo. Tritura la palta sobre el pan y agrega tomate, huevo y orégano.

04 · Quinoa dulce con pera y cacao

INGREDIENTES

- Quinoa cocida ¾ taza
- Pera ½
- Leche o bebida vegetal fortificada ½ taza
- Cacao puro 1 cdta
- Canela

PREPARACIÓN

Calienta la quinoa con la leche. Incorpora pera, cacao y canela.

ALMUERZOS

4 recetas seleccionadas · versión reducida

01 · Quinoa salteada con pollo y verduras

INGREDIENTES

- Quinoa cocida $\frac{3}{4}$ taza
- Pollo 90 g
- Brócoli $\frac{1}{2}$ taza
- Zanahoria $\frac{1}{4}$ taza
- Cúrcuma $\frac{1}{4}$ cdta

PREPARACIÓN

Saltea verduras y pollo con aceite de oliva. Añade quinoa y cúrcuma. Cocina 3–4 min.

02 · Pescado al horno con camote y brócoli

INGREDIENTES

- Pescado 100–120 g
- Camote 1 mediano
- Brócoli $\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$ taza
- Aceite de oliva 1 cdta
- Ajo y perejil

PREPARACIÓN

Hornea el pescado con ajo, perejil y aceite a 190 °C hasta cocción completa. Sirve con camote y brócoli.

03 · Lentejas con verduras y huevo

INGREDIENTES

- Lentejas cocidas $\frac{3}{4}$ taza
- Tomate $\frac{1}{2}$
- Zanahoria $\frac{1}{4}$ taza
- Cebolla 2 cdas
- Huevo 1
- Comino $\frac{1}{4}$ cdta

PREPARACIÓN

Sofríe suavemente cebolla y zanahoria. Agrega tomate, lentejas y comino. Sirve con huevo cocido.

04 · Arroz integral con pavo, palta y ensalada

INGREDIENTES

- Arroz integral $\frac{3}{4}$ taza
- Pavo 90 g
- Palta $\frac{1}{4}$
- Pepino $\frac{1}{4}$
- Tomate $\frac{1}{2}$
- Orégano

PREPARACIÓN

Cocina el pavo a la plancha. Sirve con arroz, palta y ensalada.

01 · Crema de zapallo, zanahoria y jengibre

INGREDIENTES

- Zapallo 1 taza
- Zanahoria ½ taza
- Cebolla 2 cdas
- Jengibre ½ cdta
- Aceite de oliva 1 cdta

PREPARACIÓN

Cocina los vegetales, licúa y termina con jengibre y aceite. Acompaña con huevo o pollo.

02 · Tortilla de verduras y palta

INGREDIENTES

- Huevos 2
- Espinaca ½ taza
- Tomate ¼ taza
- Cebolla 1 cda
- Palta ¼

PREPARACIÓN

Saltea las verduras. Añade huevo batido y cocina completamente. Sirve con palta.

03 · Sopa de quinua con pollo

INGREDIENTES

- Quinua cocida ½ taza
- Pollo 80 g
- Zanahoria ¼ taza
- Zapallo ¼ taza
- Apio pequeño
- Culantro

PREPARACIÓN

Cocina verduras y pollo en caldo casero. Agrega quinua y termina con culantro.

04 · Bowl tibio de garbanzos y verduras

INGREDIENTES

- Garbanzos ¾ taza
- Brócoli ½ taza
- Zanahoria ¼ taza
- Palta ¼
- Cúrcuma ¼ cdta

PREPARACIÓN

Cocina las verduras al vapor. Mezcla con garbanzos, cúrcuma y aceite. Sirve con palta.

POSTRES SALUDABLES

4 recetas seleccionadas · versión reducida

01 · Manzana al horno con canela y avena

INGREDIENTES

- Manzana 1
- Canela ½ cdta
- Avena 1 cda

PREPARACIÓN

Hornea la manzana rellena con avena y canela hasta ablandar.

02 · Yogur con mango y chía

INGREDIENTES

- Yogur natural ¾ taza
- Mango ½ taza
- Chía 1 cdta

PREPARACIÓN

Mezcla y enfría. Adapta la textura de las semillas a la edad.

03 · Bolitas de avena, plátano, cacao y coco

INGREDIENTES

- Avena ½ taza
- Plátano ½
- Cacao 1 cdta
- Coco rallado 1 cda

PREPARACIÓN

Tritura, forma bolitas y refrigera.

04 · Chía pudding con papaya

INGREDIENTES

- Leche o bebida vegetal fortificada ½ taza
- Chía 1 cda
- Papaya ½ taza
- Canela

PREPARACIÓN

Mezcla chía y leche. Refrigera 2–4 h. Sirve con papaya.

BEBIDAS SALUDABLES

4 recetas seleccionadas · versión reducida

01 · Agua de hierbaluisa y limón

INGREDIENTES

- Agua 500 ml
- Hierbaluisa 1–2 ramas
- Limón ½

PREPARACIÓN

Infusiona la hierbaluisa, enfría y añade limón.

02 · Agua de piña y hierbabuena

INGREDIENTES

- Piña ½ taza
- Agua 500 ml
- Hierbabuena

PREPARACIÓN

Infusiona con trozos de piña y hierbabuena o licúa suavemente. Sirve fría.

03 · Batido de papaya y yogur

INGREDIENTES

- Papaya ¾ taza
- Yogur natural ½ taza
- Agua ¼ taza

PREPARACIÓN

Licúa hasta obtener una textura cremosa.

04 · Batido de mango y avena

INGREDIENTES

- Mango ½ taza
- Avena 2 cdas
- Leche o bebida vegetal fortificada ¾ taza

PREPARACIÓN

Licúa todos los ingredientes y sirve sin añadir azúcar de rutina.

CONTINÚA CON LA GUÍA DIGITAL COMPLETA

Alimentación con enfoque antiinflamatorio para rinitis · recurso ampliado

¿Qué incluye la guía digital?

Un paquete completo pensado para acompañar cada paso de la organización alimentaria y el bienestar respiratorio infantil.



Libro principal en PDF

Guía teórica y práctica detallada con fundamentos claros y sencillos.



50 Recetas Familiares

Desayunos, almuerzos, cenas, bebidas y snacks con enfoque antiinflamatorio.



Opciones por Complejidad

Adaptaciones específicas tanto para niños pequeños como para adolescentes.



10 Bonos Descargables

Materiales independientes y complementarios para el hogar.



Tablas y Reemplazos

Alternativas inteligentes de ingredientes para el día a día.



Planes y Registros

Formatos prácticos para organizar el menú y el seguimiento familiar.

HAMPI · ALIMENTA SU BIENESTAR

Una guía ampliada para pasar de la información a una organización familiar práctica y sostenible.