



Salud y Vida

Recetas que Sanan

Curso de Cocina 100 % Vegetariano 100% Rico



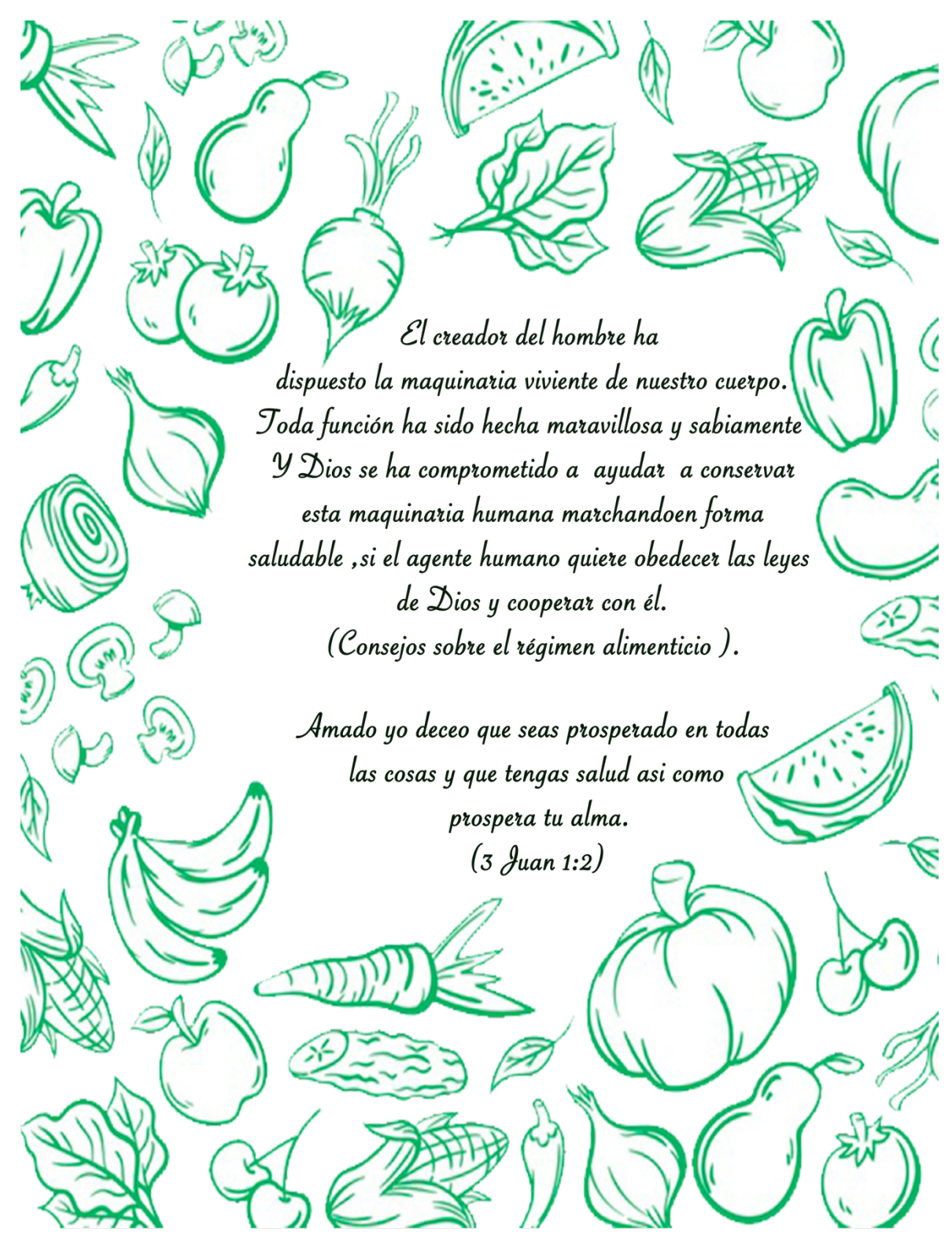
Clinica Advenir



+591 67703300



Salud Advenir.org



*El creador del hombre ha
dispuesto la maquinaria viviente de nuestro cuerpo.
Toda función ha sido hecha maravillosa y sabiamente
Y Dios se ha comprometido a ayudar a conservar
esta maquinaria humana marchando en forma
saludable ,si el agente humano quiere obedecer las leyes
de Dios y cooperar con él.
(Consejos sobre el régimen alimenticio).*

*Amado yo deo que seas prosperado en todas
las cosas y que tengas salud asi como
prospera tu alma.
(3 Juan 1:2)*

Índice



Introducción a la Nutrición

Introducción a la nutrición.....	pag.1
Micronutrientes y macronutrientes	pag.1
Porcentajes ideales para una nutrición balanceada.....	pag.2
Así se vera su plato	pag.3
Vitaminas	pag. 4,5
Minerales	pag.6,7
Proteínas	pag.8
Carbohidratos	pag.9,10
Grasas.....	pag.11,12
Fibras	pag.13,14
Los 8 remedios	pag.15,16

Recetas Saludables

Recetas ricas en Vitaminas y Minerales

Crema de zapallo con pan con ajo.....	pag. 18
Musly con frutas	pag. 19

Recetas ricas en Proteínas

Papas al horno chicharrón al horno de carne de soya.....	pag.20
Chivilins con pan de maiz	pag.21

Recetas ricas en Carbohidratos

Macarrones con espinaca	pag.19
Lasaña y ensalada cruda	pag.22
Majadito	pag.23

Recetas ricas en Grasas saludables

Pizza vegetariana con queso de papa.....	pag.24
--	--------

Recetas ricas en Fibras

Sopa de choclo con patacón al horno.....	pag.25
--	--------



Introducción a la Nutrición





INTRODUCCIÓN A LA NUTRICIÓN

La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.

En los cereales, las frutas, las verduras y legumbres y los frutos oleaginosos o nueces han de encontrarse todos los elementos alimenticios que necesitamos. Si acudimos al Señor con sencillez de mente, él nos enseñará cómo preparar alimentos sanos, libres de la corrupción de la carne usada como alimento—Manuscrito 27, 1906.

¿QUÉ ES LO QUE NECESITA NUESTRO ORGANISMO PARA SU CORRECTO FUNCIONAMIENTO?

MICRONUTRIENTES

VITAMINAS Y MINERALES: Las frutas y los vegetales son una fuente rica en vitaminas y minerales. Las vitaminas ayudan a la reparación de tejidos, al crecimiento y a la defensa de las enfermedades mientras que los minerales participan en el buen funcionamiento de los vasos sanguíneos y de la piel, uñas y cabello. La ingesta de frutas y verduras disminuyen el riesgo de padecer cáncer y enfermedades cardíacas.

MACROMUTRIENTES

PROTEINAS: Constituyen la base para construir los tejidos del cuerpo (músculos, sangre, piel, huesos) especialmente en los periodos de crecimiento. Reparar los tejidos del cuerpo durante toda la vida. Formar parte de las defensas contra las enfermedades, lo podemos encontrar en la leche, huevos, carne, pero lo que presentaremos aquí es la combinación de cereales y legumbres.

CARBOHIDRATOS: Constituyen la fuente de energía más rápida que se encuentra en la naturaleza, La encontramos en la papa, camote, yuca, arroz, etc.

GRASAS: No sólo es una bodega de reservas, al mismo tiempo envuelve diferentes órganos y tejidos, para mantenerlos a una temperatura adecuada para su normal metabolismo y funcionalidad, generar calor, los encontramos en: Oleaginosas y aceites que son extraídos de semillas y nueces.

FIBRA

FIBRAS: Si queremos tener buena salud, debemos manifestar especial cuidado con la salud que Dios nos ha dado, negarnos a satisfacer el apetito malsano, comer menos alimentos refinados, y comer alimentos íntegros (enteros, con cáscara, con fibra) y libres de grasa. CRM 421.1

PORCENTAJES IDEALES PARA UNA ALIMENTACION BALANCEADA

UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA DEBE TENER LOS TRES GRUPOS DE ALIMENTOS PARA ASEGURAR ENERGIA Y NUTRIENTES QUE NECESITAMOS.

50% FRUTAS Y/O VERDURAS

Las frutas y verduras son muy importantes Pero nunca las consumas juntas, si comes fruta no comas verduras porque si comes ambas esto causara fermentación dentro de tu sistema digestivo. Y traera problemas a tu salud.

20% PROTEINA

Prefiere siempre las fuentes de proteina vegetal como lo son las legumbres ya que estas son de facil digestión y ricas en fibras, a diferencia de la proteina animal que es de digestión lenta y al estar demasiado tiempo en nuestro organismo entra en putrefacción causando problemas como estreñimiento, colon irritable, y hasta cáncer de colon.



30% CEREALES Y TUBERCULOS

Son la principal fuente de energia y fibra de nuestro cuerpo y prefiere siempre los cereales integrales..

¡¡ASI SE VERA TU PLATO!!

50% Frutas crudas



20% Proteina

30% Cereales



50% Verduras crudas



20% Legumbres

30% Cereales



Muchos se han debilitado por la falta de alimentos nutritivos y bien preparados y para tener buena salud debemos tener buena sangre, pues la sangre es la corriente de vida . Para tener buena sangre necesitamos alimentarnos correctamente. Dios creo para usted ricos alimentos de los cuales usted obtendra salud.

VITAMINAS

Comed mayormente frutas y verduras. 1J 193.3

EXISTEN 2 TIPOS DE VITAMINAS:

1) VITAMINAS HIDROSOLUBLES: Es fácil eliminar su exceso a través de la orina, por este motivo hace que sea importante mantener su ingesta, ya que no se almacenan en el organismo.

2) VITAMINAS LIPOSOLUBLE: Estas pueden acumularse y pro-vocar toxicidad cuando se ingieren en grandes cantidades.

Vitamina A: Para el crecimiento de los huesos, para la visión normal, para resistir las infecciones, protector contra el cancer, mantener saludable la piel y las mucosas. Lo encontramos en las zanahorias, vegetales de hojas verdes, melones , zapallos, tomates, estas en forma de pro vitamina A.

Vitamina B1: Ayuda a descomponer los azúcares de los alimentos y mantiene los nervios y el corazón saludables, ayuda al crecimiento se puede encontrar en levadura de cerveza, germen de trigo, salvado de trigo, la avena, todas las semillas.

Vitamina B2: Vitamina B2: activa las vitaminas B6 y B9, crecimiento del cuerpo, formación de glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas, Se puede encontrar en los cereales integrales, la levadura de cerveza, el germen de trigo, las semillas de girasol, almendras y en las espinacas, palta y otros Participa en reacciones químicas de obtención de energía.

Vitamina B3: Ayuda a el crecimiento, estimula el apetito, reductor sobre el colesterol, reacciones de obtención de energía, ayuda en la eliminación de las toxinas, mantiene saludable las células. Se encuentra en la levadura de cerveza, germen de trigo, salvado de arroz, nueces, semillas de girasol, maní, trigo, arroz integral.

Vitamina B5: Es fundamental en el metabolismo de alimentos (hidrocarbonado, proteico y graso). Lo podemos encontrar en los frutos secos y otros.

Vitamina B6: Ayuda en la formación de glóbulos rojos y el mantenimiento de la función cerebral, no tener depresión mental. Las fuentes son levadura de cerveza, bananos, aguacates, germen de trigo.

VITAMINAS

Vitamina B8: Regula los niveles de azúcar en la sangre, buen aliado contra la depresión y el insomnio. Lo encontramos en cereales integrales, repollo, legumbres y otros.

Vitamina B9: Su presencia es necesaria en la formación de ADN, RNA, en el embarazo su defecto puede originar anomalías congénitas, ayuda en la formación de glóbulos rojos y el desarrollo del sistema nervioso.

Vitamina B12: Necesaria para la producción de glóbulos rojos, creación del sistema nervioso, se necesita esta vitamina para fabricar ADN y ARN. Lo encontramos en germinados, algas marinas, huevo, leche y otros.

Vitamina C: Ayuda a mantener las células, ayuda en la cicatrización de heridas, ayuda a los tejidos a resistir la infección. Su carencia puede producir salida de pus mayormente en las encías, hemorragias en la piel, encías sangrantes, debilidad capilar. Se puede encontrar en las frutas y verduras ej: frutilla, naranjas, limones, kiwis, repollo crudo, nabos coles pimentón o morron, tomate y otros.

Vitamina D: Ayuda en la formación y mantenimiento óseo y dental, el crecimiento celular, la transmisión de impulsos nerviosos al músculo, Participa en la coagulación sanguínea, ayuda a sanar la osteoporosis. Mediante la acción de la luz del sol es convertida en vitamina D2 y otros.

Vitamina E: Ayuda a utilizar la vitamina K, Participa en la formación de glóbulos rojos, Evita la formación de coágulos de sangre, Antioxidante, Previene la arteriosclerosis(endurecimiento de los vasos de la sangre), Evita el desarrollo del cáncer, Mejora el sistema inmunitario. Lo encontramos en: Germen de trigo, maíz, aceites vegetales, aceitunas y frutos secos (nueces), espinacas, lechuga.

Vitamina K: esencial para la producción de protombina, la cual ayuda a la coagulación de la sangre, Ayuda en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Importante para el normal funcionamiento de hígado. las fuentes naturales de vitamina k son la alfalfa, espinaca y vegetales de hojas verdes, soya, ciruela seca, uva, yema de huevo y otros.



MINERALES

Los Minerales son elementos químicos imprescindibles para la normal función de nuestro cuerpo. El agua circula entre los distintos compartimentos corporales llevando electrolitos, que son partículas minerales en solución.

Sodio, Potasio, Calcio, Fósforo, Magnesio y Azufre, Cobre, Yodo, Hierro, Manganeso, Cromo, Cobalto, Zinc y Selenio.

No deben ser administrados sin razones que los justifiquen, dado que muchos de ellos son tóxicos pasando determinadas cantidades

Calcio: Necesario en la formación de huesos y dientes sanos, Su deficiencia puede causar osteoporosis y osteomalacia, retardo en el crecimiento, raquitismo, etc. Se puede encontrar en el repollo, la coliflor, brócoli y las semillas de ajonjolí, almendras, manzana y otros

Hierro: Esencial para la formación de hemoglobina la cual transporta el oxígeno desde los pulmones a cada célula. Las encontramos en bananas, lente-jas, alfalfa, hojas verdes oscuras como apio, espinaca, perejil y otros.

Yodo: Es esencial para la formación de la hormona tiroxina, la cual regula la actividad física y mental. Su deficiencia puede causar bocio. La encontramos en las algas marinas, rábanos, peras, alcachofas, frutas, sal yodada.

Fósforo: Para el normal crecimiento de los huesos y dientes importante en el metabolismo de los carbohidratos, para mantener los nervios saludables y una buena claridad mental. Para que el calcio trabaje tiene que estar en balance con el fósforo. Los encontramos en cereales integrales, la semillas, nueces, las legumbres, los lácteos, y las frutas secas, manzana.

Magnesio: Importante para la producción de energía, para un tono muscular normal, un tranquilizador natural y para el funcionamiento del corazón. Las encontramos en las almendras, pistachos, la soya, la alfalfa, los limones, los cereales integrales, linaza, ajonjolí, quinoa, cilantro, cebollín y hierbabuena.

Potasio: Para la contracción de los músculos, el funcionamiento del corazón, si falta hay elevación de la tensión arterial, Interviene en la transmisión nerviosa. Para el equilibrio acido-base de la sangre, Se encuentra en las naranjas, los cereales integrales, las papas, bananas. los vegetales de hojas verdes.



MINERALES

Sodio: Está ligado al potasio y cloro, mantenimiento de los niveles normales de los líquidos del cuerpo, la producción de ácido clorhídrico en el estómago. Su deficiencia puede causar debilidad muscular, apatía mental y su exceso lleva a la retención de líquidos, aumento de la presión arterial. Se lo encuentra en la sal común.

Azufre: Para mantener el cabello, la piel, las uñas saludables. Este actúa en los procesos metabólicos. Se encuentra en los rábanos, nabos, ajo, cebollas, vainitas, soya.

Cobre: Es indispensable para la absorción de hierro, tiene que ver con el metabolismo de las proteínas, Ayuda al desarrollo normal de los huesos y nervios, asimilación de la vitamina C. Los alimentos ricos en cobre por lo general son ricos en hierro también, lentejas, garbanzos, judías, alimentos integrales y cereales, frutos secos, ciruelas y pasas.



PROTEINAS

- La palabra proteína proviene del vocablo griego proteicos que quiere decir, de primera importancia -

Funciones de las proteínas:

- * Formación de nuevos tejidos durante el crecimiento de los niños
- * Mantenimiento de los tejidos ya formados y remplazo de las perdidas.
- * Las proteínas sirven como sustancias reguladoras.
- * Son precursoras de enzimas, anticuerpos, hormonas y vitaminas

Clasificación de las Proteínas:

Incompletas: Son sintetizadas en nuestro organismo, Alanina, Arginina, Asparagina, Aspártico, Cisteína, Cistina, Glutámico, Glutamina, Glicina, Hidroxiprolina, Prolina, Serina y Tirosina

Completas: Nuestro cuerpo, necesita las completas ya que no pueden conseguirse si no las ingerimos, Histidina, Isoleucina, Leucina, Lisina, Metionina, Fenilalanina, Treonina, Triptófano y Valina

Las completas las encontramos en:

- Huevos
- Leche
- Carne
- Cereales junto con Legumbres

Cereales como:

Arroz integral, Arroz blanco,
Cebada, Trigo,
Maíz, Avena,
Quinoa, Alpiste,
Mijo Centeno,
Amaranto.

Legumbres:

Haba, Arveja, Vainitas,
Garbanzo, Soya,
Lenteja, Frijol, Alfalfa.



CARBOHIDRATOS O HIDRATOS DE CARBONO

Carbohidratos = Glucosa = Energía

Para la producción de la energía

El hígado y los músculos almacenan los carbohidratos en forma de cadenas largas de glucosa llamada glicógeno, es la razón por la que el consumo excesivo de estos causa aumento de peso.

Pero el cerebro y otros tejidos nerviosos utilizan solo carbohidratos frescos por decirlo así, como fuentes de energía (es la razón por la que la gente que no desayuna tiende a enojarse).

Otras Funciones:

- Ayuda al metabolismo de las grasas es realizado en forma eficiente.
- Proveen de energía para el sistema nervioso.
- Tienen acción protectora contra residuos tóxicos que pueden aparecer en el proceso digestivo.
- Tienen acción laxante.
- Añaden sabor a los alimentos.

Clasificación de los carbohidratos:

Carbohidratos simples:

Los carbohidratos simples son descompuestos rápidamente por el cuerpo para ser usados como energía y se encuentran en forma natural en alimentos como las frutas, la leche y sus derivados, al igual que en azúcares procesados y refinados como los dulces, el azúcar común, los almíbares y las gaseosas.

Carbohidratos complejos:

Estos azúcares son en su mayoría ricos en fibra, vitaminas y minerales. Por otra parte, y debido a su complejidad, tardan más tiempo en convertirse en glucosa y ser asimilados por el organismo. Esta es la razón de que no aumenten los niveles de azúcar en la sangre tan rápidamente como los carbohidratos simples. A pesar de ser de absorción más lenta, siguen actuando como un combustible necesario para que el cuerpo pueda producir la energía que necesita para poder desempeñar sus funciones.

Carbohidratos Complejos

Carbohidratos Simples

Verduras sin almidón



Frutas y berries



Granos Enteros y legumbres



Cebada



Avena



Pan blanco, integral y pastas



Refrescos



Dulces



Pastelitos



Azúcar



Arroz



Verduras con almidón



GRASAS

Las grasas son un componente importante en la dieta humana, pues son una fuente de energía para el cuerpo y ayudan en la absorción de las vitaminas A, D, E, K, y los carotenos. Sin embargo, no sirve cualquier grasa. Existen varios tipos y no todos afectan de igual forma al organismo.

GRASAS SATURADAS: Las grasas saturadas elevan los niveles de colesterol total y de colesterol LDL o (colesterol malo) en la sangre. El colesterol alto es un factor de riesgo para desarrollar enfermedades del corazón. Limitar el consumo de estas grasas disminuye la probabilidad de sufrir padecimientos cardiovasculares, como un derrame cerebral o un infarto.

Los alimentos que contienen grasas saturadas son:

Productos lácteos con alto contenido de grasa, como queso, crema, helados, leche entera, leche con 2% de grasa y crema agria

Carnes con alto contenido de grasa, como la carne molida, la mortadela, las salchichas, el salchichón, el tocino y las costillas de cerdo

Manteca,

Mantequilla,

Tocino y cerdo salados,

Salsas cremosas,

Salsas hechas con grasa de carne,

Chocolate,

Aceite de palma y aceite de nuez de palma,

Coco y aceite de coco,

Piel de aves de corral (pollo y pavo).



GRASAS TRANS: Se utilizan en alimentos procesados y se obtienen a partir de grasas insaturadas mediante la hidrogenación de aceites. Cuando el aceite pasa por un proceso de hidrogenación, éste se vuelve más sólido, pues parte de las grasas insaturadas se transforman en saturadas. Se considera que son responsables del incremento del colesterol, de problemas cardiacos, accidentes cerebrovasculares y diabetes al elevar los indicadores biológicos de inflamación y al interferir con el metabolismo de los ácidos grasos esenciales, alterando así la protección contra los coágulos sanguíneos y provocando resistencia a la insulina. Se comportan como grasas saturadas, es decir, elevan el colesterol total y el colesterol LDL también llamado “colesterol malo”.

GRASAS

COLESTEROL: El cuerpo produce parte del colesterol en la sangre, el resto proviene de los alimentos que consume. Los alimentos derivados de animales son fuentes de colesterol y elevan el nivel de LDL colesterol malo en la sangre. Mientras que los de origen vegetal disminuyen los niveles de colesterol LDL (MALO) por lo que da siempre preferencia al consumo de alimentos ricos en grasas monoinsaturadas.

LDL (MALO) : Constituye la mayor parte del colesterol del organismo, y un nivel alto puede llevar a la acumulación de placa en las arterias, lo que da lugar a mayores riesgos de enfermedades cardiovasculares, como el infarto de miocardio y el accidente cerebrovascular.

(SU NIVEL NORMAL ES : 155 - 193 MG /dl).

HDL (BUENO): Ayuda a llevarse el Colesterol-LDL de las arterias y otras partes del organismo de vuelta al hígado, para que este lo descomponga y lo utilice.

(SU NIVEL NORMAL ES: 38MG/dl).

TRIGLICERIDOS: Es habitual que una prueba típica de colesterol incluya información sobre el nivel de los triglicéridos. Estos constituyen otro tipo de grasa fabricada por el hígado cuyo nivel tiende a ser elevado cuando las personas tienen sobrepeso. Los niveles altos de este tipo de grasa también pueden suponer un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular y de otras afecciones.

(SU NIVEL NORMAL ES : MENOS DE 150 MG/DL)

GRASAS SALUDABLES: GRASA MONOINSATURADA

Las grasas monoinsaturadas son grasas “buenas o saludables” porque pueden reducir el colesterol LDL o malo .

Entre las fuentes de grasa monoinsaturada se encuentran:

**Aguacate ,aceite de canola,nueces, almendras y cacahuates
aceite de oliva ,ajonjolí**



FIBRAS

Come más fibra. Probablemente ya lo hayas oído antes. ¿Pero sabes por qué la fibra es tan buena para tu salud?

La fibra dietética, que se encuentra principalmente en frutas, verduras ,granos enteros y legumbres, es probablemente más conocida por su capacidad de prevenir o aliviar el estreñimiento. Pero los alimentos que contienen fibra también pueden brindar otros beneficios para la salud, como ayudar a mantener un peso saludable y reducir el riesgo de sufrir diabetes, enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

Seleccionar alimentos sabrosos que proporcionen fibra no es difícil.

¿Qué es la fibra alimentaria?

La fibra dietética, también conocida como fibra alimentaria o alimenticia, incluye las partes de los alimentos vegetales que el cuerpo no puede digerir o absorber. A diferencia de otros componentes de los alimentos, como las grasas, las proteínas o los carbohidratos, que el cuerpo descompone y absorbe, la fibra no es digerida por el cuerpo. En cambio, pasa relativamente intacta a través del estómago, el intestino delgado y el colon, y sale del cuerpo.

La fibra se clasifica comúnmente como soluble, que se disuelve en agua, o insoluble, que no se disuelve.

Fibra soluble. Este tipo de fibra se disuelve en agua para formar un material gelatinoso. Puede ayudar a reducir los niveles de colesterol y glucosa en la sangre. La fibra soluble se encuentra en la avena, los guisantes, los frijoles, las manzanas, los cítricos, las zanahorias, la cebada .

Fibra insoluble. Este tipo de fibra promueve el movimiento del material a través del aparato digestivo y aumenta el volumen de las heces, por lo que puede ser de beneficio para aquellos que luchan contra el estreñimiento o la evacuación irregular. La harina de trigo integral, el salvado de trigo, los frutos secos, los frijoles y las verduras, como la coliflor, los frijoles verdes y las papas, son buenas fuentes de fibra insoluble.

FIBRAS

Beneficios de una alimentación con alto contenido de fibra:

- Normaliza las deposiciones.
- Ayuda a mantener la salud intestinal.
- Reduce los niveles de colesterol.
- Ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre.
- Ayuda a lograr un peso saludable.

Tus mejores opciones de fibra

- Productos integrales.
- Frutas.
- Vegetales.
- Frijoles, guisantes y otras legumbres.
- Frutos secos y semillas.

¿Y LAS FRUTAS Y VERDURAS PROCESADAS TIENEN FIBRA?

Los alimentos refinados o procesados, como las frutas y verduras enlatadas, los jugos sin pulpa, los panes y pastas blancos y los cereales de granos no enteros, son más bajos en fibra. El proceso de refinación del grano elimina la capa exterior (salvado) del grano, lo que reduce su contenido de fibra. A los alimentos enriquecidos se les vuelven a añadir algunas de las vitaminas del complejo B y el hierro después del procesamiento, pero no la fibra.



LOS 8 REMEDIOS NATURALES

A D E L A N T E

AGU A PURA: 3/4 partes de nuestro cuerpo está compuesto de agua ;por necesitamos tomar entre 1 y 3 litros de agua diario,para evitar la deshidratación. Toma 1/2 hora antes de cada comida los líquidos que necesitamos tomar para evitar obstruir el trabajo de las enzimas a la hora de comer .Despues no es recomendable ,espera por lo menos una hora para poder tomar algún liquido . tambien es recomendable bañarse todos los días o almenos 5 veces la semana.

DESCANSO :Es importante ya que en este el cuerpo se recupera y restaura dormir es una actividad pasiva para nuestro cuerpo. Aunque estemos descansando nuestro cuerpo esta ocupado en otro tipo de actividades,un proceso que puede traer restablecimiento y saneamiento a los órganos, a los órganos, nervios, tejidos desgastados del organismo.

EJERCICIO: Es esencial para una buena salud, afecta al cuerpo entero. Las fibras del cuerpo entero se relajan, el corazón late más rápido y los pulmones trabajan más para proveer al organismo más oxígeno.Estas acciones provocan un aumento en las reacciones enzimáticas,estimulantes nerviosas, aumento del metabolismo y mucho más.

LUZ SOLAR :Es uno de los mejores revitalizantes de la naturaleza . El concede vitamina D que es capaz de disminuir la presión arterial,los niveles de colesterol y azúcar en sangre.Además ayuda a prevenir el cancer y aumenta la resistencia a infecciones combate la depresión,la psoriasis ,entre otros males. Viente minutos de exposición al sol por día es suficiente para obtener toda la vitamina D que necesitamos .La mejor hora para los baños de sol son desde que sale el sol hasta las 9 am o despues de las 4 o 5 pm.

LOS 8 REMEDIOS NATURALES

AIRE: El aire es la necesidad física mas importante de nuestro cuerpo, aunque el air este compuesto tan solo por un 20% de oxígeno, cada inhalación trae a los pulmones ese gas que sostiene la vida.El oxígeno por medio de la circulación sanguínea donde se transporta por todo el cuerpo atreves de los glóbulos rojos. se usa mayormente para facilitar reacciones con la principal fuente de energía : La glucosa. Para conseguir una cantidad adecuada de Aire es necesario respirar de una manera adecuada una buena postura mientras camina, esta sentado, o mientras duerme.Adquiera el habito de respirar bien. La respiración superficial afecta la salud.La calidad del aire también es importante se aconseja vivir en un área donde no haya contaminación industrial, la vivienda debe construirse en lugares donde se pueda respirar aire puro mejor si es en el área rural.

NUTRICIÓN SALUDABLE: Que tu alimento sea tu medicina ,y que tu medicina sea tu alimento .Más de la mitad de las dolencias están intimamente relacionadas a una dieta deficiente. Lo que comemos se transforma en sangre ,una dieta rica en frutas ,verduras ,legumbres y granos nos proveera de sangre limpia que dara a nuestro cuerpo salud y vigor .Recomendaciones : NO beba agua junto con la comida y NO mezcle frutas con verduras ya que provocan Fermentación.Evite todo lo que sea perjudicial para su salud.

TEMPERANCIA:Abtengase de todo lo que es malo y use moderadamnete lo que es bueno .Si abusamos de lo que es bueno se tornara malo para su salud .La temperancia tiene su bace en el dominio propio .De forma que la temperancia es una virtud de quien es moderado y comedio.

ESPERANZA en DIOS :La paz mental es uno de los más poderosos tónicos de la salud y ésta por encima de todos los remedios que podemos tener acceso .Trae vigor ,placer,alegria ,esperanza y vida .Sin ella ,adquirimos dolencias ,cansancio ,depresión y muerte .¿Como y dónde encontrar esa tan deseada Paz mental? Solamente en Dios haciendo lo que el nos pide .



*Recetas
Saludables*



Crema de Zapallo

> Tiempo de preparación: 40 min.

 Porciones: 3

INGREDIENTES:

- agua 700 ml
- papas 3 medianas
- zapallo 750 gr
- Sal 1 cuchara y media
- Ajo 2 dientes grandes
- Cebolla 1 1/2 medianas
- Una zanahoria mediana

PREPARACIÓN:

Se pela todo y se corta en pedazos grandes. Excepto la zanahoria y la papa que se debe cortar en trozos pequeños. Luego en una olla se coloca el agua con la sal a fuego medio, cuando el agua ya esta caliente colocar el ajo, cebolla, zapallo la papa y la zanahoria cuando este todo cocido sacar de el fuego. Esperar que enfrie un poco licuar. Servir con pan al ajo.

Pan de Ajo

> Tiempo de preparación: 30 min.

 Porciones: 3

INGREDIENTES:

- 2 dientes de ajo
- Un ramito de perejil
- 1 cuchara sopera de aceite
- 1/2 cucharada de sal
- 1 cucharada sopera de agua
- 5 rebanadas de pan

PREPARACIÓN:

Se pela los dientes y se lavan bien. Se cortan en pedazos grandes el perejil y el ajo y se colocan en la licuadora junto con el aceite el agua y la sal. Se licua hasta que todo este bien licuado y posterior mente, se precalienta el horno y con una brocha o una cuchara se unta el pan en la parte superior. Estos se colocan en una charola y se los pone al horno hasta que esten crugientes. Retira del horno y disfruta del rico pan de ajo.



Musly



Tiempo de preparación: 10 min.



Porciones: 4

INGREDIENTES:

2 tasas avena cruda
1 manzana roja
2 bananas
10 frutillas
2 rodajas de piña
20 granos de uvas
1/2 litro de jugo de naranjas o sandía

PREPARACIÓN:

1 PASÓ: Remojar la avena una noche anterior en jugo de piña ,naranja ,sandía o con solo agua.
2 PASÓ:Lavar muy bien toda la frutas cortar en cuadros pequeños y agregar todo en un recipiente.
3 PASÓ:Agregar la avena remojada en el jugo de sandía o naranja a la fruta cortada. Mezclar y servir Se puede agregar uvas pasas o cualquier otra fruta diseca o nueces. Colocar miel o chanca si desea.

Macarrones con Espinaca



Tiempo de preparación:25 mn.



Porciones: 5

INGREDIENTES:

1 paquete de 400 grs de Macarrones
4 puñados de espinacas
3 cuch de aceite de oliva
3 ajos
sal agusto

PREPARACIÓN:

Cocina normal los macarrones.
Saltear la espinaca con el ajo ponerlos en la licuadora con un poco de aceite ,nueces si deseas y un poco de agua ,licuar Y agregarle sal al gusto. La idea es que quede una salsa. Luego agregar a los macarrones.Y mezclar Se acompaña con tomates rojos salteados, coliflor o cualquier otro vegetales al vapor y mucha ensalada





Aproveche eficientemente su horno lea la receta completa y ponga a Hornear simultaneamente el chicharon y las papas

Chicharrón de Carne de Soja con Papas al Horno

> Tiempo de preparación: 40 min.

 Porciones: 4

INGREDIENTES:

- Perejil un ramito
- 2 cebollas
- 4 tazas de carne de soya
- 3 dientes de ajos
- 1 morron
- 1/2 cucharadita de comino
- 2 cucharadas soperas de aceite
- 3 cucharadas de salsa soya
- 1/2 cucharillas de sal
- 1/2 cucharilla de ajo en polvo

PREPARACIÓN:

En un recipiente se deja remojar la carne de soya con agua caliente por unos 10 mn. Despues se enjuaga dos veces y se escurre lo más que se pueda toda el agua de la carne. Pelar y picar las cebollas, los dientes de ajo el morron y el perejil ,luego coloquelos en la licuadora con el aceite la salsa de soya el comino y la sal .Lucúe hasta formar una pasta y agréguela a la carne de soya .Mezcle con una espatula o una cuchara. Precaliente el horno y en una bandeja se coloca los chicharrones por 30mn a fuego medio.

Papas al Horno

> Tiempo de preparación: 30min

 Porciones: 4

INGREDIENTES:

- 7 papas
- 1 cucharada de paprica
- 1 diente de ajo
- Un chorrito de aceite
- 1/2 cucharada de sal

PREPARACIÓN:

Se lava higienicamente las papas. Se cortan en tiras y se machaca el ajo. Se mezcla las papas con el ajo ,sal, aceite y paprica y se colocan al horno por una media hora



Chilivins con Pan de Maiz



Tiempo de preparación: 40 min.



Porciones

INGREDIENTES:

- 1 taza poroto
- 2 cebollas pequeñas
- 2 dientes de ajo
- 4 tomates pequeños
- 1/8 pimenton
- Perejil un ramito
- 1 zanahoria pequeña
- Sal a gusto
- Carne de soya 1 taza

PREPARACIÓN:

Se colocan a remojar los frejoles una noche anterior. En una olla con agua con sal se ponen a cocinar los frejoles y en otra olla aparte se coloca el ajo la cebolla con un poco de sal luego se mezcla hasta que la cebolla este transparente ,luego se agrega el tomate y la zanahoria rallada .Se mezcla bien y si añade media cucharilla de aceite .Se deja que el tomate este bien cocido se saca se deja enfriar un poco y se licua.Cuando los frejoles esten blandos pero no desechos se saca los frejoles se añade la carne de soya y el licuado .Se agrega el perejil y dos tomates cortados por la mitad .Se deja que espece y se sirve con pan de maiz y abundante ensalada..

Pan de Maiz



Porciones: 12

INGREDIENTES:

- 4 tazas de harina de maiz Selecta
- 6 tazas de harina blanca
- 3 cucharas de sal
- 1/3 de taza de azucar
- 6 cucharas de polvo de hornear
- 1/2 taza de sesamo
- 1 taza de aceite
- 8 tazas de agua



PREPARACIÓN: 30 a 40 min.

En un recipiente se colocan la harina selecta harina blanca,sal,azucar el polvo de hornear y el sesamo .Con cucharon mezclar todos los ingredientes secos y una vez bien mezclados haga un hueco en medio de la harina.Agregue el aceite y el agua .Mezclar de manera suave y una vez mezclado todo aceitar y enharinar el molde, colocar la masa y poner al horno con el fuego a nivel medio por una media hora hasta que al hacer la prueba con el cuchillo salga sin restos de masa .Si le salen restos de masa deje hornear su pan por unos minutos más.



Lasaña



Tiempo de preparación: 60 min.



Porciones: 12

INGREDIENTES:

SALSA ROJA

14 tomates pequeños
5 cebollas 1 pimenton
6 dientes de ajo
2 cucharadas de sal

CARNE DE SOYA

2 tazas de carne de
soya
2 cucharadas de salsa
soya
1/2 cebolla
Ajo al gusto

SALSA BLANCA

2 tazas de almendra
4 papas cocidas
2 cucharadas de sal

PREPARACIÓN:

SALSA ROJA

Se pica la cebolla y el pimiento en cuadrados. En un sartén precalentado se coloca el ajo machacado. Posteriormente se agrega el pimenton y la cebolla. Se corta el tomate en cuadrados y se lo coloca al sartén.

Luego se le agrega un chorrito de aceite. Se revuelve bien hasta que el tomate este cocido. Luego se licua..

CARNE DE SOYA

Se remoja la carne de soya se enjuaga dos veces y en un sartén con una cucharada sopera de aceite, se saltea junto con la cebolla, la salsa de soya el ajo y sal a gusto Saltear hasta que la carne quede bien tostada. luego agregale a la soya la salsa roja.

SALSA BLANCA

Se licua todos los ingredientes hasta que se forme la salsa.

Finalmente :Se pone la lasaña a hervir. Y luego se pasa por agua fría. Se arma una capa de laminas de lasaña. Otra de salsa roja mezclada con la carne de soya y una de salsa blanca. Se arma de tres pisos y se coloca al horno. Por unos 15 minutos hasta que dore.



Majadito con Patacón al Horno



Tiempo de preparación: 30 min.



Porciones: 3

INGREDIENTES

- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajo
- 1 zanahoria mediana
- 1/2 pimenton rojo
- 2 cuch curcuma
- 1/2 cuch de comino
- 1/2 tasa de arveja
- 1 taza de arroz
- sal a gusto
- 3 cuch de aceite
- 2 tasas de agua

PREPARACIÓN:

Se tuesta el arroz.
Se pica en cuadros pequeños la cebolla ,la zanahoria y el pimiento rojo, se le agrega el ajo machacado o picado el comino, la curcuma y la sal , mezclar bien todo con el arroz tostado y agregar el agua.
Aparte cocinar al horno la carne de soya con ajo sal aceite que queden como chicharrones

Para la receta del Patacón busca en la pagina 24

Mayonesa de Soya



Tiempo de preparación: 10mn



Porciones: 1 pc de 600 grs

INGREDIENTES:

- 2 tazas de leche de soja
- 1 taza de aceite
- 2 papas cocidas
- 1 limón
- 4 dientes de ajo pequeños
- sal

PREPARACIÓN:

Pon en la licuadora las 2 tazas de leche de soja , los 4 dientes de ajo ,1 papa cocida ,1 cucharada de sal y comienza licuar en velocidad media agrega lentamente media tasa de aceite y el jugo de medio limón ,cuando comience a tomar consistencia cremosa agrega la papa que quedaba,el jugo de medio limón y media tasa de aceite mezcla esta que tome consistencia de mayonesa .Si te gusta mas liquida ponle menos papa y si te gusta cremosa agrega mas papa .





Pizza con Queso de Papa

> Tiempo de preparación: 30 min.



Porciones: 10

INGREDIENTES:

MASA

1 kilo de harina
1 cucharada de sal
1/4 taza de aceite
600 ml de agua
g de levadura

SALSA ROJA

1/2 kilo de tomate
2 1/2 cebollas grandes
2 dientes de ajo
1 cucharada de comino
1 hoja de laurel
1 cucharada de oregano

QUESO DE PAPA

5 papas cocidas
1/2 taza de aceite
4 ajos pequeños
1 cuchara de sal

FINALMENTE

Se estira la masa y se pasa con una brocha o cuchara la salsa roja se precalienta el horno y se coloca la masa .Una vez que se precose la masa se vuelve a pasar con la brocha y la salsa roja . Se adorna con tomate en rodaja, choclo, champiñones en laminas y pimenton. Por ultimo se agrega el queso de papa .Y se lo mete al horno a fuego alto por 10 a 15 mn.

PREPARACIÓN:

MASA

Se mezcla todos los ingredientes secos y se hace leudar la levadura con agua tibia y un poco de azucar .Una vez leudado .Se hace un hoyo al centro del recipiente que contiene las harinas y se agrega la levadura leudada el aceite y agua.

Se mezcla se amasa y se deja reposar en un lugar calido.

SALSA ROJA

Se corta la cebolla el ajo en pedazos grandes se agrega el tomate el comino la sal el oregano , se cocina a fuego medio por unos 20 mn.Dejar enfriar sacar las hojas de laurel y licuar hasta formar una salsa.

QUESO DE PAPA

Se pone en la licuadora la papas cocidas el aceite, los ajos y la sal y se licua hasta formar un crema .



Sopa de Choclo



Tiempo de preparación: 40 min.



Porciones: 3

INGREDIENTES:

- 2 dientes de ajo
- 2 1/2 cebolla mediana
- 4 choclos tiernos medianos
- 1/2 taza de zanahoria picada en cuadraditos
- 1/2 taza de arveja pelada
- 3 papas medianas
- 1/8 de pimenton
- Una ramita pequeña de apio

PREPARACIÓN:

En una olla con agua hervida se coloca un choclo cortado en trozos luego se pican las cebollas y la zanahoria en cuadros, Se machaca el ajo. Se pela y pican en tiras las papas. y el choclo se pica eliminando el marlo .

Luego de 12 minutos se agrega la zanahoria la papa y la arveja para que se cocinen y en la licuadora se coloca el choclo que se pica y se licúa hasta formar una crema . Cuando las papas esten casi cocidas agregar el choclo licuado

Dejar por unos 10 minutos cuando la papa este bien cocida sacar de el fuego y servir con patacones al horno.

Patacónes al Horno



Tiempo de preparación: 30 min.



Porciones: 7

INGREDIENTES:

- 7 platanos maduros
- Unn ramito de perjol
- Un diente de ajo grande
- 1/2 cucharadita de sal
- Una porcion de salsa para pan de ajo

PREPARACIÓN:

Se coloca en una olla los platanos lavados y cortadas sus puntas , se ponen a hervir. y una vez cocidos , se pelan se cortan por la mitad se unta una bandeja con aceite y se coloca los platanos.

Luego con una brocha o cuchara se esparce la crema de ajo y se coloca al fuego por unos 10 minutos si deseas que queden crugentes dejalos en el horno por unos minutos más.

