



# Salud y Vida

Recetas que Sanan



Una Receta  
para cada día  
del mes



# Salud y Vida

Recetas que Sanan

# Prologo

Se nos concede una sola vida; y la pregunta que cada uno debe hacerse es: “¿Cómo puedo invertir mis facultades de manera que rindan el mayor provecho? ¿Cómo puedo hacer más para la gloria de Dios y el beneficio de mis semejantes?” Pues la vida es valiosa sólo en la medida en que se la usa para el logro de estos propósitos.

Nuestro primer deber hacia Dios y nuestros semejantes es el desarrollo individual. Cada facultad con que el Creador nos ha dotado debemos cultivarla hasta el más alto grado de perfección, para realizar la mayor suma de bien de la cual seamos capaces. Por tanto, está bien invertido el tiempo que se usa en la adquisición y la preservación de la salud física y mental. No podemos permitirnos empequeñecer o inhabilitar ninguna función del cuerpo o de la mente. Con la misma seguridad con que lo hagamos, deberemos sufrir las consecuencias.

Por otra parte, puede permitir que sus facultades se derrumbren por falta de uso, o que sean pervertidas por malos hábitos, y por falta de dominio propio o de vigor moral y religioso. Entonces marcha hacia abajo; es desobediente a la ley de Dios y a las leyes de la salud. El apetito lo domina. La inclinación lo desvía. Le resulta más fácil permitir que los poderes del mal, que están siempre activos, lo arrastren hacia atrás que luchar contra ellos y avanzar. Sigue luego la disipación, la enfermedad y la muerte. Esta es la historia de muchas vidas que podrían haber sido útiles en la causa de Dios y la humanidad.

Buscad la perfección

Dios quiere que alcancemos el ideal de perfección hecho posible para nosotros por el don de Cristo. Nos invita a escoger el lado de la justicia, a ponernos en relación con los agentes celestiales, a adoptar principios que restaurarán en nosotros la imagen divina. En su Palabra escrita y en el gran libro de la

naturaleza ha revelado los principios de la vida. Es tarea nuestra conocer estos principios y por medio de la obediencia cooperar con Dios en restaurar la salud del cuerpo tanto como la del alma.—El Ministerio de Curación, 77, 78 (1905). El organismo vivo es propiedad de Dios; le pertenece por el derecho que le confieren la creación y la redención. Por lo tanto, por el empleo equivocado de cualquiera de nuestras facultades, despojamos a Dios del honor que le debemos.—Carta 73a, 1896.

La obligación que tenemos para con Dios de presentarle cuerpos limpios, puros y sanos, no se comprende.—Manuscrito 49, 1897. 5. El dejar de cuidar la maquinaria viviente es un insulto infligido al Creador. Existen reglas divinamente establecidas que, si se observan, guardarán a los seres humanos de la enfermedad y la muerte prematura.—Carta 120, 1901.

Una razón por la cual no disfrutamos de más bendiciones del Señor, es que no prestamos atención a la luz que le ha placido darnos con respecto a las leyes de la vida y la salud.—The Review and Herald, 8 de mayo de 1883.

Dios es tan ciertamente el autor de las leyes físicas como lo es de la ley moral. Su ley está escrita con su propio dedo sobre cada nervio, cada músculo y cada facultad que ha sido confiada al hombre.—Palabras de Vida del Gran Maestro, 326, 327 (1900).

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 conservar esta maquinaria humana marchando en forma saludable, si el agente humano quiere obedecer las leyes de Dios y cooperar con él. Toda ley que gobierna la maquinaria humana ha de ser considerada tan divina en su origen, en su carácter y en su importancia como la Palabra de Dios. Toda acción descuidada y desatenta, todo abuso cometido con el maravilloso mecanismo del Señor, al desatender las leyes específicas que rigen

la habitación humana, es una violación de la ley de Dios. Podemos contemplar y admirar la obra de Dios en el mundo natural, pero la habitación humana es la más admirable.—Manuscrito 3, 1897.

**(Consejos sobre el regimen alimeticio sección 1)**

Es nuestro objetivo darle una herramienta que le sirva de ayuda para lograr realizar cambios en su estilo de vida y alimentación y así lograr honrar a Dios con una mente clara y un cuerpo sano esperamos que sea de bendición nuestro trabajo .

**EQUIPO DE SALUD ADVENIR**

# **CONTENIDOS**

<b>Razones de la reforma</b> .....	3
<b>Bases para la nutrición</b> .....	11
Carbohidratos .....	12
Vitaminas .....	14
Minerales .....	18
Proteínas .....	21
Fibras .....	23
Grasas .....	25
Consejos sobre el numero de comidas .....	28
<b>Plan de alimentación Mensual</b> .....	31
<b>Desayunos.</b> .....	36
<b>Leches vegetales</b>	
Leche de soja .....	38
Leche de arroz .....	39
Leche de avena .....	40
Leche de almendra amazónica. ....	41
Leche de almendra. ....	42
Leche de coco. ....	43
Leche de sésamo. ....	44
Leche de alpiste .....	45
Leche de quínoa .....	46
<b>Extras para desayuno</b>	
Muesly , arroz con leche .....	47
Granola , mantequilla de maní .....	48
Waffles , panqueques .....	49
<b>Batidos.</b> .....	51

## **ALMUERZOS**

Consejos par aun almuerzo equilibrado. . . . . 55

### **Ensaladas**

Consejos sobre le consumo de verduras. . . . . 57

Variedad de ensaladas para toda ocasión. . . . . 58

### **SALSAS Y MAYONESAS**

Mayonesas. . . . . 62

Salsas. . . . . 63

Pestos. . . . . 64

Tofu. . . . . 65

### **SOPAS Y CREMAS**

Crema de choclo . . . . . 67

Crema de zapallo. . . . . 68

Crema de apio. . . . . 69

Sopa de zanahoria. . . . . 70

Sopa de maní . . . . . 71

Sopa de avena. . . . . 72

Sopa de legumbres. . . . . 73

Sopa de tomate . . . . . 74

### **HAMBURGUESAS, CROQUETAS, MILANESA Y RELLENOS**

Gusio base para la preparación de hamburguesas. . . . . 76

Hamburguesa de Lentejas . . . . . 77

Hamburguesa de garbanzo . . . . . 78

Hamburguesa frejoles . . . . . 79

Hamburguesa de soja . . . . . 80

Croquetas de zanahoria . . . . . 81

Croquetas de arroz. . . . . 82

Albóndigas de espinaca. . . . . 83

Milanesa de berenjena . . . . . 84

Salchichas de tofu . . . . . 85

Arepas venezolanas . . . . .	86
Tomate rellenos . . . . .	87
Palta rellenas. . . . .	88
Empanadas rellenas de carne soja . . . . .	89
Empanadas rellenas de verduras . . . . .	90
<b>PASTELES Y LASAÑA</b>	
Pastel de choclo . . . . .	91
Pastel de papa . . . . .	92
Lasaña . . . . .	93
<b>PASTAS</b>	
Pastas . . . . .	95
Quinoa con verduras . . . . .	97
Pique macho. . . . .	98
Chicharon de soja. . . . .	99
Patacón al horno . . . . .	100
<b>MASAS</b>	
Pan integral . . . . .	102
Pan de maíz . . . . .	103
Pan de plátano . . . . .	104
Queque de zanahoria. . . . .	105
Pie de manzana . . . . .	106
Galletas de avena y manzana . . . . .	107
Galletas de zanahoria. . . . .	108
Crema pastelera vegetal. . . . .	109
Pizas . . . . .	110

## **CONSEJOS PARA UNA VIDA SALUDABLE**

<b>La Aero terapia . . . . .</b>	<b>112</b>
----------------------------------	------------

<b>El Descanso</b> .....	115
<b>El Ejercicio</b> .....	116
<b>La Luz solar</b> .....	117
<b>La Hidroterapia</b> .....	118
<b>La Trofoterapia</b> .....	122
Consejos sobre el consumo del azúcar .....	124
Consejos en la preparación del pan .....	131
Consejos sobre el consumo de especias y condimentos .....	135
Consejos sobre el consumo de grasas y aceites .....	140
Consejos sobre el consumo del café .....	148
Consejos sobre el consumo de la sal .....	153
Consejos sobre el consumo de la carne .....	158
Consejos sobre el consumo del huevo .....	168
Consejos sobre el consumo de queso .....	172
<b>El Poder Curativo de los Alimentos 177</b>	
El plan de Dios .....	178
Frutas .....	179
Verduras .....	184
Legumbres .....	187
Frutos secos .....	188
Semillas .....	189
Cereales .....	190
<b>La Temperancia</b> .....	192
<b>Confianza en Dios</b> .....	193
<b>Orden y Limpieza</b> .....	194

# *Bases de la Nutrición*



# Bases de la Nutrición

## COMPONENTES BÁSICOS DE UNA DIETA SALUDABLE

*Una dieta saludable está normalmente compuesta de macro-nutrientes, micro-nutrientes y líquidos. Cuando son consumidos de forma balanceada, normalmente cumple con los requerimientos metabólicos diarios del cuerpo.*

### **MACRO-NUTRIENTES**

*Los macro-nutrientes son sustancias necesarias para el crecimiento, metabolismo y otras funciones normales del organismo. Estos nutrientes son normalmente consumidos en grandes cantidades para proporcionar gran cantidad de energía y reparación celular.*

*Los macro-nutrientes están compuestos de:*

- Carbohidratos.
- Los lípidos.
- Proteínas.
- Aminoácidos esenciales.
- Aminoácidos condicionales.
- Aminoácidos no esenciales .

### **MICRO-NUTRIENTES**

*Los micro-nutrientes son necesarios para el mantenimiento del metabolismo normal y el estado antioxidante. Estos nutrientes son necesarios para la utilización eficiente de los macro-nutrientes.*

*Los micro-nutrientes son:*

- Vitaminas.
- Oligoelementos.
- Minerales.

### **LÍQUIDOS : AGUA**

*El agua es cuantitativamente el componente más importante del cuerpo humano, un nutriente crucial para la salud y la supervivencia.*



# Carbohidratos

Los carbohidratos son moléculas de azúcar. Junto con las proteínas y las grasas, los carbohidratos son uno de los tres nutrientes principales que se encuentran en alimentos y bebidas.

## **Función de los carbohidratos :**

Su principal función en el organismo de los seres vivos es la de contribuir en el almacenamiento y en la obtención de energía de forma inmediata. Su cuerpo descompone los carbohidratos en glucosa o azúcar la envía a través de la sangre y esta es la principal fuente de energía para las células, tejidos y órganos del cuerpo. La glucosa puede usarse inmediatamente o almacenarse en el hígado y los músculos para su uso posterior.

## **Tipos de Carbohidratos :**

- **Carbohidratos Simples:** Los carbohidratos simples (**AZUCARES**) 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 almibares y las gaseosas.
- **Carbohidratos Complejos :** Los carbohidratos complejos (**ALMIDONES Y FIBRA**) están hechos de moléculas de azúcar que se extienden juntas en complejas cadenas largas. Dichos carbohidratos se encuentran en alimentos tales como guisantes, fréjoles, granos enteros y hortalizas.



## ¿QUÉ TIPO DE CARBOHIDRATOS DEBO COMER ?

### *Elija principalmente:*

- **Granos enteros y granos no refinados:** Los **granos integrales** son alimentos como el pan integral, el arroz integral, la harina integral de maíz y la avena. Ofrecen muchos nutrientes que su cuerpo necesita, como vitaminas, minerales y fibra. Consúmalos en su estado lo más natural posible y si adquiere al producto revise siempre la lista de ingredientes en el paquete y vea si aparece algún grano integral dentro de los primeros enumerados.

- **Prefiera alimentos con mucha fibra:** Verduras, frutas frescas, legumbres y granos integrales.

### *Trate de evitar:*

- **Los granos refinados:** son alimentos a los que se les ha eliminado parte de los granos. Esto también elimina algunos de los nutrientes que son buenos para su salud.

- **Alimentos que tienen mucha azúcar agregada:** Estos alimentos pueden tener muchas calorías pero poca nutrición. Comer demasiada azúcar agregada aumenta el azúcar en la sangre y puede hacer que sufras de alguna de las siguientes enfermedades: Obesidad, diabetes ,hígado graso,cáncer de páncreas ,caries, insuficiencia renal,etc.

## ALIMENTOS Y SU INDICE GLUCEMIA

El índice glucemia (IG) es una medida que se utiliza para cuantificar los carbohidratos de los alimentos, no por su número de calorías sino en función de cómo afectan a nuestros niveles de azúcar en la sangre tras la digestión. Una medida que deben tener muy en cuenta las personas que sufren diabetes

### IG ALTO

- Azúcar blanca y morena.
- Cereales azucarados.
- Mermelada .
- Miel.
- Pan blanco.
- Papas.
- Pastas procesadas .
- Pastelería.
- Dulce membrillo .
- Arroz .
- Galletas.
- Granola .
- Helado .
- Maiz .
- Queques.
- Sandia .
- Sémola.

### IG MEDIO

- Betarragas.
- Avena .
- Papas fritas .
- Papayas .
- Pasas .
- Chirimoya .
- Frutas en conserva .
- Jugo de frutas.
- Plátano.
- Zanahoria cocida.

### IG BAJO

- Arroz integral .
- Pastas integrales .
- Espagueti al dente.
- Cereales integrales .
- Frutos secos .
- Legumbres .
- Frutas como:  
Durazno, ,Damasco, Frambuesa,  
Pera, Kiwi, cereza, ciruela,  
Manzana, .Mandarina, Pomelo .
- Salsa de tomate .
- Salsa de soya.
- Verduras de hoja verde .
- Salvado de trigo .
- Zapallo amarillo e Italiano.



# Vitaminas

---

Las vitaminas son un grupo de sustancias que son necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normales.

Existen 13 vitaminas esenciales. Esto significa que estas vitaminas se requieren para que el cuerpo funcione apropiadamente. Las cuales son:

- Vitamina A.
- Vitamina C.
- Vitamina D.
- Vitamina E.
- Vitamina K.
- Vitamina B1 (tiamina).
- Vitamina B2 (riboflavina).
- Vitamina B3 (niacina).
- Ácido pantoténico (B5).
- Biotina (B7).
- Vitamina B6.
- Vitamina B12 (cianocobalamina)
- Folato (ácido fólico y B9).

Las vitaminas se agrupan en dos categorías:

- **Vitaminas liposolubles:** Se almacenan en el tejido graso del cuerpo. Las cuatro vitaminas liposolubles son A, D, E y K. Estas vitaminas se absorben más fácilmente por el cuerpo en la presencia de la grasa alimentaria.
- **Vitaminas hidrosolubles:** Estas no están almacenadas en el cuerpo. Toda vitamina hidrosoluble sobrante sale del cuerpo en la orina. Aunque el cuerpo guarda una pequeña reserva de estas vitaminas, deben tomarse regularmente para prevenir su escasez en el cuerpo. La vitamina B12 es la única vitamina hidrosoluble que puede almacenarse en el hígado durante muchos años.

# Funciones

*Cada una de las vitaminas que aparecen a continuación cumple una función importante en el cuerpo. Una deficiencia vitamínica ocurre cuando no se obtiene suficiente cantidad de cierta vitamina. El hecho de no consumir suficiente cantidad de frutas, verduras, legumbres, granos y cereales integrales puede incrementar su riesgo de padecer problemas de salud, entre ellos enfermedad cardíaca, cáncer y salud ósea deficiente*

---

**Vitamina A :** *Ayuda a la formación y mantenimiento de dientes, tejidos óseos y blandos, membranas mucosas y piel sanos.*

---

**Vitamina B1 :** *La tiamina (vitamina B1) ayuda a las células corporales a convertir los carbohidratos en energía. Obtener suficientes carbohidratos es muy importante durante el embarazo y la lactancia. También es esencial para el funcionamiento del corazón y las neuronas sanas.*

---

**Vitamina B2 :** *La riboflavina (vitamina B2) funciona en conjunto con las otras vitaminas del complejo B. Es importante para el crecimiento corporal y la producción de glóbulos rojos.*

---

**Vitamina B6 :** *También se denomina piridoxina. La vitamina B6 ayuda a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento de la función cerebral. Esta vitamina también juega un papel importante en las proteínas que participan de muchas reacciones químicas en el cuerpo. Mientras más proteína coma, más piridoxina requiere su cuerpo.*

---

**Vitamina B12 :** *Al igual que las otras vitaminas del complejo B, es importante para el metabolismo. También ayuda a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento del sistema nervioso central.*

---

**Vitamina C :** *También llamada ácido ascórbico, es un antioxidante que favorece los dientes y encías sanos. Esta vitamina ayuda al cuerpo a absorber el hierro y a mantener el tejido saludable. También es esencial para la cicatrización de heridas.*

---



**Vitamina D :**

*También se conoce como "la vitamina del sol" debido a que el cuerpo la produce luego de la exposición a la luz solar. De 10 a 15 minutos de exposición al sol 3 veces a la semana son suficientes para producir los requerimientos corporales de esta vitamina para la mayoría de las personas y en la mayoría de las latitudes. Es posible que las personas que no viven en lugares soleados no produzcan suficiente vitamina D. Es muy difícil obtener suficiente vitamina D únicamente de fuentes alimenticias. Esta vitamina le ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Usted necesita el calcio para el desarrollo normal y el mantenimiento de dientes y huesos sanos.*

---

**Vitamina E :**

*Es un antioxidante, conocido también como tocoferol. Ayuda al cuerpo a formar glóbulos rojos y a utilizar la vitamina K.*

---

**Vitamina K :**

*Es necesaria para el proceso de coagulación de sangre algo de vital importancia cuando hay hemorragias .*

---

**Niacina :**

*Es esencial para el metabolismo de proteínas y carbohidratos, al igual que en la producción de hormonas y colesterol*

---

**Biotina :**

*Es una vitamina del complejo B que ayuda a mantener saludable la piel y los nervios. En dosis altas también tiene efectos que reducen el colesterol.*

---

**Folato :**

*También conocido como ácido fólico actúa con la vitamina B12 para ayudar en la formación de glóbulos rojos. Es necesario para la producción del ADN, que controla el crecimiento tisular y la función celular. Cualquier mujer embarazada debe asegurarse de consumir cantidades adecuadas de folato. Los niveles bajos de esta vitamina están asociados con defectos congénitos como la espina bifida. Muchos alimentos vienen ahora enriquecidos con ácido fólico.*

---

**Colina :**

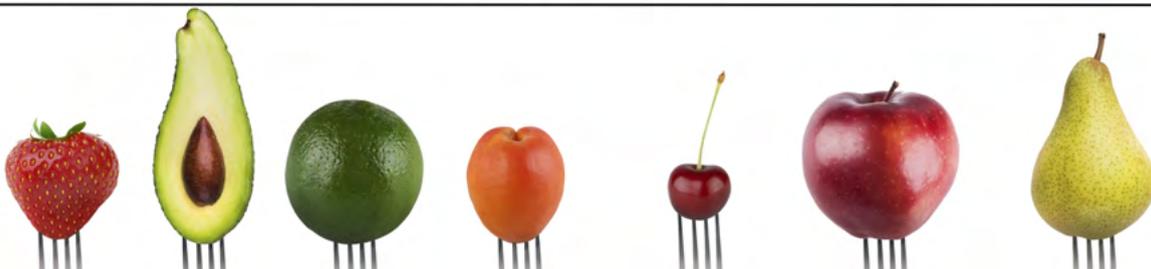
*Ayuda en el funcionamiento normal del cerebro y el sistema nervioso. La falta de colina puede causar inflamación del hígado.*

---

**Carnitina :**

*Ayuda al cuerpo a convertir los ácidos grasos en energía.*

---



# ¿ Dónde encuentro las Vitaminas ?

---

**A**

*Frutas de color oscuro: Melón, albaricoque mango, etc.  
Hortalizas de hoja verde: Brócoli, col, espinacas, zanahoria .*

**B<sub>1</sub>**

**B<sub>2</sub>**

**B<sub>3</sub>**

**B<sub>5</sub>**

**B<sub>6</sub>**

**B<sub>7</sub>**

**B<sub>9</sub>**

**B<sub>12</sub>**

*Aguacate ,huevos , cereales integrales , legumbres, nueces, semillas, papa , espárragos, brócoli, remolachas, levadura de la cerveza frijoles secos, cereales fortificados, germen de trigo. Hortalizas de hoja verde (espinaca y lechuga romana) Naranjas, mantequilla de maní. etc.*

**C**

*Brócoli , coles de bruselas, repollo, coliflor, cítricos, papa, espinaca, fresas, tomate.*

**D**

*Palta (aguacate), champiñones, germen de trigo, tofu, leche de soja, sol.*

**E**

*Aguacate, hortalizas de hoja verde oscura (espinaca, brócoli, espárrago y hojas de nabo) . Aceites (cártamo, maíz y girasol). Papaya, mango, semillas, nueces, germen de trigo y aceite de germen de trigo.*

**K**

*Hortalizas de hoja verde oscura (brócoli, col de Bruselas y espárrago). Verduras de hoja oscura (espinaca, col rizada, berza y hojas de nabo) Coliflor, cereales.*



# Minerales

Los minerales son importantes para su cuerpo y para mantenerse sano. El organismo usa los minerales para muchas funciones distintas, incluyendo el mantener los huesos, corazón y cerebro funcionando bien. Los minerales también son importantes para las enzimas y las hormonas.

Los minerales se agrupan en dos categorías:

## Macrominerales.

Usted necesita mayores cantidades de macrominerales.

Estos incluyen calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro y azufre.

## Microminerales.

Usted necesita menores cantidades de oligoelementos.

Estos incluyen hierro, manganeso, cobre, yodo, cinc, cobalto, flúor y selenio.

El consumo reducido o excesivo de un determinado mineral puede causar un trastorno alimenticio. Si se tiene una alimentación equilibrada y variada, es poco probable que aparezca algún trastorno nutricional o alguna carencia de los principales minerales, a excepción, en ocasiones, de las carencias de yodo, hierro o cinc.

## ¿ Qué son los Electrólitos ?

Los electrolitos son minerales presentes en la sangre y otros líquidos corporales que llevan una carga eléctrica.

Los electrolitos comunes incluyen:

**Calcio ,Cloruro, Magnesio ,Fósforo Potasio, Sodio.** Los electrolitos pueden ser ácidos, bases o sales.

El organismo utiliza los electrolitos para regular el funcionamiento de los nervios y de los músculos y para mantener el equilibrio ácido-básico y el equilibrio hídrico. Si estos equilibrios electrolíticos se alteran, aparecen algunos trastornos.



El Agua NO es un electrolito es un solvente. En términos simples, el electrolito es un material que se disuelve completa o parcialmente en agua para producir una solución que conduce una corriente eléctrica.

Usted pierde electrólitos que es igual a minerales cuando suda y debe reponerlos tomando líquidos y consumiendo alimentos que los contengan.

## MINERALES FUNCIONES Y FUENTES ALIMENTICIAS

Mineral	Función	Fuente alimenticia
Calcio	Huesos y dientes sanos, conducción nerviosa, contracción muscular, coagulación sanguínea, producción de energía e inmunidad a las enfermedades.	Productos lácteos, frutos secos, legumbres y verdura de hoja verde.
Cloro	Mantenimiento del equilibrio hídrico y electrolítico del organismo, y jugos gástricos.	Sal de mesa, algas marinas, lechuga, tomate.
Magnesio	Todos los procesos biológicos importantes, uso de glucosa en el organismo, síntesis de ácidos nucleicos y proteínas, y energía celular.	Vegetales, frutos secos, legumbres, cereales, tofu.
Fósforo	Huesos fuertes, todas las funciones celulares, y membranas celulares.	Productos lácteos, verduras, cereales, pan integral.
Potasio	Procesos biológicos importantes, contracción muscular, impulsos nerviosos, síntesis de ácidos nucleicos y proteínas, y producción de energía.	Verduras y frutas frescas.
Sodio	Equilibrio hídrico en los tejidos.	Sal de mesa y sodio añadido a los alimentos por el fabricante.
Azufre	Aminoácidos que contienen azufre.	Cebollas, ajo, legumbres, frutos secos.

# Los Colores de la Salud

## Blanco

Fortalecen el sistema inmune, combaten infecciones. Reducen los niveles de colesterol y de presión arterial. Reducen los niveles de glucosa en la sangre.



## Amarillo y Naranja

Contienen carotenos que ayudan a tu sistema cardiaco, digestivo y visión. Además fortalece el sistema inmune, mejora la cicatrización combate el estrés,



## Rojo

Previene las enfermedades cardiovasculares. Mejora la circulación, eleva el sistema inmune. Disminuye el riesgo de cáncer de próstata y mama.



## Violeta

Son ricos en antioxidantes que combaten el envejecimiento, disminuyen el riesgo de padecer cáncer, preservan la memoria, fortalecen el sistema nervioso e inmune.



## Verde

Son ricos en antioxidantes que refuerzan la visión y sistema inmune. Regulan la presión arterial y los niveles de colesterol en sangre.



# Proteínas

---

Las proteínas son los pilares fundamentales de la vida. Cada célula del cuerpo humano las contiene. La estructura básica de la proteína es una cadena de aminoácidos.

Es necesario consumir proteínas en la dieta para ayudarle al cuerpo a reparar células y producir células nuevas. La proteína también es importante para el crecimiento y el desarrollo de niños, adolescentes y mujeres embarazadas.

Los alimentos proteínicos se descomponen en partes llamadas **AMINOÁCIDOS** durante la digestión. El cuerpo humano necesita un gran número de aminoácidos en cantidades suficientemente grandes para mantener una buena salud.

Los aminoácidos se clasifican en tres grupos:

- **Aminoácidos esenciales:** No los puede producir el cuerpo y deben ser proporcionados por los alimentos. No es necesario ingerirlos en una comida. El equilibrio durante todo el día es más importante. (Son 9 en total)
- **Aminoácidos no esenciales:** Son producidos por el cuerpo a partir de los aminoácidos esenciales o en la descomposición normal de las proteínas.
- **Aminoácidos condicionales:** Son necesarios en momentos de enfermedad y estrés

## FUENTES ALIMENTICIAS

Los aminoácidos se encuentran en:

**Fuentes Animales tales como:**

Las carnes, la leche, el pescado y los huevos.

**Fuentes Vegetales como:**

La soja (soya), los frijoles, las legumbres, la mantequilla de nueces y algunos granos (como el germen de trigo y la quinua).



# AMINOÁCIDOS

*Usted no necesita consumir productos animales para obtener la proteína que necesita en su dieta. Recuerde que el animal para obtener lo necesario para nutrirse y vivir lo consiguen de su alimento a base de plantas, hierbas y granos . Usted no necesita recibir los beneficios de estas a través de la carne de ellos, sino que puede hechar mano directamente de los alimentos vegetales y así aprovechar todos sus beneficios.*

## Consumiendo Aminoácidos de origen vegetal:

*Los alimentos de origen vegetal también contienen aminoácidos esenciales pero no de todos los tipos al mismo tiempo. Por tanto, si no se toman productos de origen animal, se deben combinar los alimentos vegetales necesarios para obtener todos los aminoácidos esenciales.*

*Cualquier combinación entre ellos, conseguirá una proteína de alta calidad.*

### *Legumbres con cereales integrales:*

- Lentejas con arroz.
- Pasta con garbanzos.
- Soja con cebada.
- Cuscus con garbanzos.

### *Frutos secos y semillas con leches vegetales:*

- Leche de avena con avena y frutos secos.
- Leche de arroz con copos de arroz y frutos secos.

### *Legumbres con frutos secos:*

- Ensalada de lentejas con piñones.
- Garbanzos con nueces.
- Humus ( paté hecho con garbanzos y semillas de sésamo).
- Frutos secos y semillas con cereales integrales.
- Arroz con nueces.
- Ensalada de pasta con frutos secos.

### *Cereales integrales con leches vegetales:*

- Arroz con bebida de soja y frutos secos.
- Avena con bebida de arroz y frutos secos,etc.

### VENTAJAS DE CONSUMIR PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL

1) Es más fácil y barato encontrar alimentos ecológicos de origen vegetal que de origen animal.

2) Nos da una dieta más variada.

3) Aportar una gran cantidad de otros nutrientes. Por ejemplo, los frutos secos, vegetales, frutas y semillas son extraordinarias fuentes de vitaminas, minerales y antioxidantes.



# Fibra



## Funciones de la fibra:

- 1) *Regulación del tránsito intestinal, ya que la fibra retiene agua y aumenta el volumen de las heces, haciéndolas más fluidas y facilitando su expulsión.*
- 2) *Incrementa la sensación de saciedad.*
- 3) *Mejora la composición bacteriana.*
- 4) *Puede reducir la absorción de algunas vitaminas y minerales.*
- 5) *La fibra soluble se ha relacionado con la regulación de los niveles de glucemia y colesterol.*

## Las fibras se clasifican en dos grupos:

### Solubles

*Su estructura ramificada le permite retener agua formando geles. Son altamente fermentables por la flora intestinal, y por ello, capaces de producir gran cantidad de ácidos grasos volátiles (acetato, butirato, propionato). Contribuyen a aumentar el bolo fecal, incrementando la masa bacteriana. Sus representantes son la inulina, las pectinas, las gomas y los fructooligosacáridos.*

### Insolubles

*Captan poco el agua, son poco fermentables por la flora intestinal y sus mezclas tienen baja viscosidad. Disminuyen la viscosidad del bolo alimenticio y el tiempo de tránsito intestinal. Son muy útiles en la prevención del estreñimiento. Sus representantes son la celulosa, lignina y hemicelulosa.*



## Ingesta recomendada de fibra:

*25-30 gramos al día, proveniente de diferentes tipos de alimentos vegetales.*

**Las fibras solubles:** Se encuentran principalmente en las frutas y verduras, especialmente en , naranjas, zanahorias, brócoli y cebollas. También en el salvado de avena, cebada, nueces, almendras, avellanas, y legumbres.

**Las insolubles:** Están presentes en la parte externa de semillas y granos, salvado de trigo, maíz, cereales integrales, en las cáscaras de las manzanas y peras, en la parte blanca de las frutas cítricas y legumbres. por ello prefiere los cereales integrales y las frutas frescas .

## ¿Cómo saber si estoy comiendo mucha fibra o poca fibra?

Normalmente el exceso de fibra -unos 70 gramos- se manifiesta con molestias digestivas como flatulencias, diarrea, gases o inflamación abdominal, debido a la fermentación de la fibra por las bacterias anaerobias en el colon.

La deficiencia de fibra en la dieta puede ser un factor importante de desarrollo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, cáncer de colon, estreñimiento y diverticulosis.

**Señales de que no comes suficiente fibra:**

- No tienes suficiente energía.
- Sigues con hambre después de comer.
- No pierdes peso.
- Problemas de estreñimiento.
- Problemas de salud a nivel general.

## ¿Cuántas veces debo tener deposiciones al día si consumo suficiente fibra?

Tanto ir al baño tres veces al día como tres veces por semana entra dentro de lo normal. Existe estreñimiento cuando las deposiciones se hacen con una frecuencia menor a las tres veces semanales, algo que afecta más a las mujeres que a los hombres.

Para evitar estar estreñido, además de ingerir comidas ricas en fibra y beber mucha agua, es importante practicar deporte. Una ayuda extra puede ser, al sentarse en el váter, colocar una pequeña banqueta debajo los pies e inclinar ligeramente el cuerpo hacia delante.



# Grasas



En general, el término 'grasa' tiene connotaciones negativas para la salud, pues suele asociarse a un problema de obesidad. Sin embargo, la grasa es un nutriente esencial para el correcto funcionamiento del organismo y es necesario al igual que los glúcidos, proteínas o hidratos de carbono. Los requerimientos para la ingesta de lípidos dependen de la edad y por supuesto del nivel de actividad diaria de la persona:

**Adultos:** Mayores de 19 años su consumo debe aportar aproximadamente un 25-30% de la energía total de la dieta, sin sobrepasar los 300 miligramos diarios de colesterol, las mismas cifras son las necesarias en los adultos mayores.

**Niños:** Varía, desde el 50% del consumo diario que tienen los bebés que se alimentan de leche materna, muy rica en grasa, hasta el 40% de las calorías diarias necesarias en los niños y adolescentes.

**Embarazadas:** Deben consumir un 30% de grasa diaria para el correcto desarrollo del feto.

## FUNCIONES DE LAS GRASAS :

- **Energética:** Pueden utilizarse como reserva energética, debido a que aportan más del doble de energía que la producida por los glúcidos.
- **Fuente de calor:** Las grasas ayudan a reducir la sensación de frío pues aíslan el cuerpo. El cuerpo está compuesto por una capa más o menos gruesa de grasa para que sea posible resistir en ambientes fríos.
- **Reguladora:** Por ejemplo, el colesterol es un precursor de hormonas sexuales y de la vitamina D, las cuales desempeñan funciones de regulación.
- **Reserva de agua:** Aunque parezca extraño las reservas de grasa también lo son de agua, pues la combustión de esa grasa produce agua.
- **Transporte:** La grasa dietética suministra los ácidos grasos esenciales, es decir, el ácido linolénico y el ácido linoleico, siendo necesaria para transportar las vitaminas A, D, E y K que son solubles en grasas y para ayudar en su absorción intestinal.
- **Estructural:** Hay distintos lípidos, como el colesterol y los fosfolípidos, que constituyen parte de las membranas biológicas.
- **Protectora:** Los lípidos y grasas son un protector de los órganos como el corazón o los riñones, pues crean una capa a su alrededor que los protegen de posibles golpes.

# TIPOS Y FUENTES ALIMENTICIAS DE LAS GRASAS

*Hay tres tipos de lípidos en los distintos alimentos que ingerimos:*

## **Grasas saturadas:**

*Son consideradas como 'las grasas malas', ya que cuando se consumen en exceso pueden ocasionar problemas de colesterol y trastornos de circulación. Hay que tener en cuenta que el consumo elevado de este tipo de grasas, junto con el colesterol procedente de la comida, puede ocasionar serios problemas cardíacos, debido al endurecimiento de las arterias (aterosclerosis).*

*La mayoría de las grasas saturadas provienen de alimentos de origen animal como las carnes rojas y la mantequilla. Los aceites de palma y de coco también son ricos en estas grasas.*

## **Grasas insaturadas:**

*La mayoría de las grasas insaturadas son aceites, ya que a temperatura ambiente se encuentran en estado líquido. Son grasas beneficiosas para la salud porque regulan el nivel de colesterol y previenen las enfermedades cardiovasculares. Pueden ser:*

***Grasas monoinsaturadas:** Presentes en el aceite de oliva, de colza, los frutos secos (pistachos, almendras, avellanas, nueces de macadamia o anacardos), cacahuetes, aguacates y sus aceites.*

***Grasas poliinsaturadas:** se encuentran en el aceite de girasol, aceite de pescado, aceite de soja, maíz, azafrán, y también en pescados azules como el salmón, el atún, las sardinas...*

*A su vez, las grasas poliinsaturadas se subdividen en distintos tipos, destacando por sus propiedades dos clases:*

*- **Las grasas omega 3:** Están presentes en multitud de pescados como pescados azules (el salmón, la caballa, el atún, la sardina, la trucha o las anchoas; y también en distintos frutos secos y aceites como las nueces, semillas de colza, semillas de soja y sus aceites. El omega 3 más conocido es el ácido linolénico.*

*- **Las grasas omega 6:** Las podemos encontrar en las semillas de girasol, el germen de trigo, el sésamo, las nueces, la soja, el maíz y sus aceites. El más conocido es el ácido linoleico.*

***Grasas trans:** Estas grasas se producen mediante un proceso químico que se denomina hidrogenación y que consiste en añadir hidrógeno a algunos aceites vegetales. Este procedimiento se emplea con el fin de potenciar el sabor y mejorar la textura de los productos alimenticios, prolongando su vida útil con un bajo coste. Sin embargo, la hidrogenación provoca que una parte de las grasas poliinsaturadas se transformen en grasas saturadas de las que, como hemos visto, no es conveniente abusar. Por ello, es aconsejable consultar las etiquetas para comprobar si contiene grasa trans, y limitar su consumo.*

# Consejos sobre el número de Comidas



## ¿ Cuantás veces debemos comer al día ?

*El estómago necesita descanso. No debe mantenerse en funcionamiento continuo. Una vez que el estómago ha hecho el trabajo de una comida, no se le imponga más labor antes que haya tenido oportunidad de descansar y antes que la naturaleza haya provisto suficiente jugo gástrico para poder absorber más comida.*

### **¿Cuánto tiempo debe pasar entre una comida y la siguiente?**

*Debieran transcurrir por lo menos cinco horas entre dos comidas.*



### **¿Cuántas comidas deben ingerirse durante el transcurso del día?**

*La mayoría de la gente disfrutará de mejor salud, si sigue el régimen de dos comidas por día en lugar de tres; otros, dentro de sus circunstancias, pueden exigir comida a la hora de la cena; pero esta comida debe ser muy liviana. Si hay quienes se sienten mejor de salud cuando comen tres comidas, es su privilegio hacerlo.*

*El estómago puede ser acostumbrado a desear comer hasta ocho veces por día, y se sentirá débil si no se le proporciona la cantidad que requiere. Pero esto no es un argumento en favor de alimentarse con tanta frecuencia.*

### **LA COMIDA MÁS IMPORTANTE DEL DÍA: EL DESAYUNO.**

*Es costumbre y disposición de la sociedad que se ingiera un desayuno liviano. Pero ésta no es la mejor manera de tratar el estómago. A la hora del desayuno, el estómago se encuentra en mejor condición para recibir una mayor cantidad de alimento que en la segunda o tercera comida del día. Hágase del desayuno la comida más sustancial del día.*

### **Nada entre comidas :**

*El estómago debe tener periodos regulares de trabajo y descanso; por esto el comer irregularmente y entre las horas de comida constituye una violación muy perniciosa de las leyes de la salud.*

*Nunca debería ingerirse una segunda comida hasta tanto el estómago haya tenido tiempo de descansar del trabajo de digerir la comida anterior. Si es necesario tomar una tercera comida, ésta debería ser liviana y debería tomarse varias horas antes de acostarse.*

*Muchos tienen el hábito perjudicial de comer justamente antes de dormir. El sueño de tales personas por lo general es perturbado por pesadillas, y en la mañana despiertan cansadas.*

**UNA CENA IDEAL :** *Unas galletas o pan tostado al horno con fruta o café de cereales, son lo más conveniente para la cena.*

## La importancia de la regularidad

*Después que se ha ingerido la comida regular debe dejarse que el estómago descanse cinco horas. Ni una partícula de comida debe ser introducida en el estómago hasta la siguiente comida.*

*En ningún caso deben las comidas ser irregulares. Si el almuerzo se ingiere una o dos horas antes que de costumbre, el estómago no está preparado para la nueva carga, pues todavía no ha despachado la comida anterior, y el organismo no dispone de energía para una nueva tarea. Así los órganos quedan recargados.*

*Tampoco deben demorarse las comidas por una o dos horas, a fin de acomodarse a las circunstancias, o para que pueda realizarse una cantidad de trabajo. **El estómago exige el alimento a la hora de costumbre.** Si la familia se atrasa, disminuye la vitalidad del organismo, y finalmente baja tanto que el apetito desaparece por completo. Si se ingiere entonces una cantidad de comida, se imposibilita para asimilarla y el alimento no puede convertirse en buena sangre.*

*La regularidad en las comidas es de vital importancia. Debe haber una hora señalada para cada comida, y entonces cada cual debe comer lo que su organismo requiere, y no ingerir más alimento hasta la comida siguiente.*

## Temperancia en todas las edades

*Generalmente no se enseña a los niños la importancia de cuándo, cómo y qué deben comer. Se les permite satisfacer sus gustos a voluntad, comer a toda hora, a servirse de fruta cuando les da la gana, y esto, acompañado de pasteles y tortas, pan, mantequilla y fiambres que consumen constantemente, los vuelve golosos y dispépticos. Los órganos digestivos, como molino que se hace trabajar sin cesar, se debilitan, se exigela fuerza vital del cerebro, para que auxilie al estómago en su recargo de trabajo, y así las facultades mentales se debilitan. El estímulo anormal y el desgaste de las fuerzas vitales los vuelve nerviosos, impacientes por la restricción, dominados por su voluntad e irritables.*

*(Consejos sobre el regimen alimenticio Cap 6)*



# *Plan de Alimentación Mensual*



# Semana 1

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
<b>DOMINGO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leche de coco.</li><li>• 3 colores de frutas.</li><li>• Hojuelas de avena.</li><li>• Semillas y Oleaginosas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Camote al horno</li><li>• Ensaladas: Lechuga, tomate , coliflor, pepino, porotos con cebolla.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jugo de papaya y plátano.</li><li>• Galletas de avena.</li></ul>
<b>LUNES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leche de almendras.</li><li>• 3 colores de frutas.</li><li>• Hojuelas de avena</li><li>• Semillas y Oleaginosas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Puré de papas.</li><li>• Milanesa de berenjena.</li><li>• Ensaladas: tomate, lechuga, zanahoria, brócoli y frejoles.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jugo de piña.</li><li>• Pan integral.</li><li>• Mantequilla de maní o mermelada.</li></ul>
<b>MARTES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quínoa con leche de coco manzana y canela.</li><li>• Galletas integrales</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Espaguetis con salsa y</li><li>• Hamburguesas de lentejas.</li><li>• Ensaladas: Vainitas con tomate, zanahoria, lechuga y betarraga.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sandía</li><li>• Pan integral con crema de tofu .</li></ul>
<b>MIERCOLES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leche de soja.</li><li>• 3 colores de frutas.</li><li>• Hojuelas de avena</li><li>• Semillas y Oleaginosas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de maní.</li><li>• Ensaladas de: Lechuga, tomate y pepino.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jugo de frutillas</li><li>• Pan integral mantequilla de maní.</li></ul>
<b>JUEVES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Batido ANTIOXIDANTE.</li><li>• Panqueques con mermelada.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz (blanco o integral)</li><li>• Guiso de lenteja .</li><li>• Ensalada: Brócoli, repollo morado, tomate y lechuga.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melón .</li><li>• Galletas integrales con palta.</li></ul>
<b>VIERNES</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Leche de sésamo.</li><li>• 3 colores de frutas.</li><li>• Hojuelas de avena</li><li>• Semillas y Oleaginosas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sopa de quínoa.</li><li>• Ensalada rusa, lechuga, habas, arvejas, tomate.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jugo de maracuyá .</li><li>• Pan de plátano.</li></ul>
<b>SABADO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Batido CARDIOPROTECTOR.</li><li>• Galletas integrales.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pastel de choclo .</li><li>• Ensaladas: Tomate y cebolla Lechuga y vainitas .</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sandía.</li><li>• Galletas íntegrales con mantequilla de maní.</li></ul>



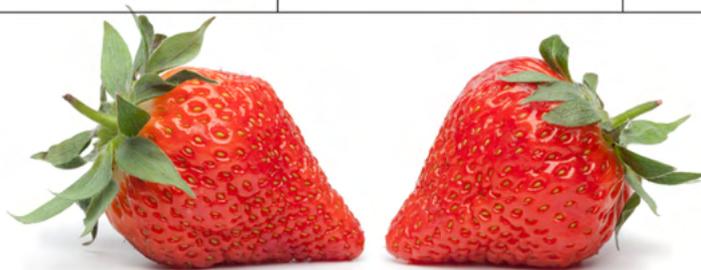
# Semana 2

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
<b>DOMINGO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche de coco.</li> <li>• 3 colores de frutas.</li> <li>• Hojuelas de avena.</li> <li>• Semillas y Oleaginosas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de verduras.</li> <li>• Pan integral .</li> <li>• Ensalada de lechuga, pepino, lentejas y zanahoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugo de piña.</li> <li>• Pan integral con tofu.</li> </ul>
<b>LUNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche de almendras.</li> <li>• 3 colores de frutas.</li> <li>• Hojuelas de avena</li> <li>• Semillas y Oleaginosas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con verduras y tofu.</li> <li>• Ensalada de: Lechuga , tomate, cebolla con cilantro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugo de frutillas.</li> <li>• Pan integral con mantequilla de maní.</li> </ul>
<b>MARTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz dulce con coco y canela.</li> <li>• Galletas integrales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de choclo.</li> <li>• Plátano al horno.</li> <li>• Ensalada de: Lechuga, tofu aceitunas, tomate y pepino.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sandia</li> <li>• Galletas de avena.</li> </ul>
<b>MIERCOLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche de soja.</li> <li>• 3 colores de frutas.</li> <li>• Hojuelas de avena</li> <li>• Semillas y Oleaginosas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arepas rellenas de frejoles</li> <li>• Ensalada betarraga, cebolla y tomate, lechuga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugo de naranja.</li> <li>• Pan con palta.</li> </ul>
<b>JUEVES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batido DIGESTIVO.</li> <li>• Panqueques con mermelada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de garbanzos.</li> <li>• Pan al sarten.</li> <li>• Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugo de maracuyá .</li> <li>• Pan con tomate y orégano.</li> </ul>
<b>VIERNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche de sésamo.</li> <li>• 3 colores de frutas.</li> <li>• Hojuelas de avena</li> <li>• Semillas y Oleaginosas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papas al horno.</li> <li>• Croquetas de zanahoria</li> <li>• Ensalada: Repollo, tomate y brócoli.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batido de leche de soja plátano y papaya.</li> <li>• Pan de zanahoria.</li> </ul>
<b>SABADO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batido ENERGETICO.</li> <li>• Galletas integrales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz (blanco o integral).</li> <li>• Fritos de coliflor.</li> <li>• Ensalada de repollo y palta ,tomate, zanahoria y betarraga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melón.</li> <li>• Galletas integrales con mantequilla de maní.</li> </ul>



# Semana 3

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
<b>DOMINGO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche de coco.</li> <li>• 3 colores de frutas.</li> <li>• Hojuelas de quínoa o amaranto.</li> <li>• Semillas y Oleaginosas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pastas con champiñones y espinaca.</li> <li>• Ensalada de: Tomate pepino, lechuga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugo de papaya y plátano.</li> <li>• Galletas integrales con mantequilla de maní.</li> </ul>
<b>LUNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche de almendras.</li> <li>• 3 colores de frutas.</li> <li>• Hojuelas de quínoa o amaranto.</li> <li>• Semillas y Oleaginosas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lasaña con carne soja.</li> <li>• Ensalada de: Lechuga, tomate, betarraga y cebolla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugo de piña.</li> <li>• Pan integral.</li> <li>• Palta.</li> </ul>
<b>MARTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quínoa con leche manzana y canela.</li> <li>• 2 frutas de diferente colores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de frejoles.</li> <li>• Ensalada de: Papa y cebolla, lechuga, tomate.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sandia</li> <li>• Galletas integrales con palta y tofu.</li> </ul>
<b>MIÉRCOLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche de soja.</li> <li>• 3 colores de frutas.</li> <li>• Hojuelas de Quínoa con leche manzana y canela.</li> <li>• Semillas y Oleaginosas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papas al horno.</li> <li>• Guiso de lentejas.</li> <li>• Ensalada de: Repollo y palta ,tomate, zanahoria y betarraga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugo de frutillas.</li> <li>• Pan al sarten con miel.</li> </ul>
<b>JUEVES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muesly.</li> <li>• Galletas integrales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de quínoa.</li> <li>• Pan al sarten.</li> <li>• Ensalada de: Lechuga, pepino y zanahoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melón.</li> <li>• Galletas de avena.</li> </ul>
<b>VIERNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche de sésamo.</li> <li>• 3 colores de frutas.</li> <li>• Hojuelas de avena.</li> <li>• Semillas y Oleaginosas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de papas.</li> <li>• Milanesa de garbanzos.</li> <li>• Ensalada de: Vainitas con tomate, zanahoria , lechuga</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugo de maracuyá .</li> <li>• Pan de plátano.</li> </ul>
<b>SABADO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batido ANTIOXIDANTE.</li> <li>• Galletas integrales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz (blanco o integral).</li> <li>• Tofu salteado.</li> <li>• Ensalada de: Brócoli y coliflor, tomate, habas y lechuga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sandia.</li> <li>• Galletas integrales.</li> </ul>



# Semana 4

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
<b>DOMINGO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche de coco.</li> <li>• 3 colores de frutas.</li> <li>• Hojuelas de avena.</li> <li>• Semillas y Oleaginosas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Charquicán.</li> <li>• Ensalada de: Brócoli y coliflor, tomate, habas y lechuga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugo de piña.</li> <li>• Pan integral con tofu y palta.</li> </ul>
<b>LUNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche de almendras.</li> <li>• 3 colores de frutas.</li> <li>• Hojuelas de quínoa o amaranto.</li> <li>• Semillas y Oleaginosas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Majadito.</li> <li>• Ensalada de: Repollo y palta, tomate, zanahoria y betarraga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugo de naranja.</li> <li>• Pan de plátano.</li> </ul>
<b>MARTES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz dulce con coco y canela.</li> <li>• 3 colores de frutas diferentes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de lentejas.</li> <li>• Ensalada rusa, lechuga, tomate y pepino.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sandía.</li> <li>• Galletas de avena.</li> </ul>
<b>MIERCOLES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche de soja.</li> <li>• 3 colores de frutas.</li> <li>• Hojuelas de avena.</li> <li>• Semillas y Oleaginosas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Puré de papa.</li> <li>• Tortillas de espinaca.</li> <li>• Ensalada lechuga, tofu aceitunas, tomate y pepino.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugo de frutillas.</li> <li>• Pan al sartén con miel.</li> </ul>
<b>JUEVES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batido energético.</li> <li>• Galletas integrales</li> <li>• Mermelada de frutas o miel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Día de ensalada elige tus favoritas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugo de maracuyá.</li> <li>• Pan con tomate y orégano.</li> </ul>
<b>VIERNES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche de sésamo.</li> <li>• 3 colores de frutas.</li> <li>• Hojuelas de avena.</li> <li>• Semillas y Oleaginosas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de maní</li> <li>• Pan al sartén.</li> <li>• Ensalada de: Lechuga, pepino y zanahoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batido de leche y plátano.</li> <li>• Galletas integrales.</li> </ul>
<b>SABADO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Batido CARDIOPROTECTOR.</li> <li>• Panqueques con miel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta con carne de soja.</li> <li>• Ensalada de: Lechuga, tomate, cebolla con cilantro y zanahoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melón.</li> <li>• Pan integral.</li> <li>• Mantequilla de maní.</li> </ul>



# Desayunos



## 7 Consejos para un desayuno saludable

- 1) *Evita el consumo de cafeína elige bebidas alternativas al café.*
- 2) *Si no tienes tiempo no te saltes tu desayuno los batidos son una opción.*
- 3) *Consume al menos 3 tipos de frutas de diferente colores .*
- 4) *Incluye frutos secos y semillas a tu dieta aportaran una gran calidad de nutrientes y energía que necesita tu cuerpo para comenzar el día.*
- 5) *No te olvides de comer cereales y granos integrales proporciona energía y además, nos permite una digestión funcional y ligera.*
- 6) *Evita el exceso de azúcar de los alimentos procesados elige siempre los que son integrales y en su estado más natural.*
- 7) *Prefiere las leches vegetales son más saludables y amigables con el medioambiente .*



# Leches Vegetales



# Leche de Soja

Preparación: 35 mn. Cocción: 25 mn. Raciones: 1 litro. Duración: 3 - 5 días.

## Ingredientes :

- 1 taza de poroto soja.
- 4 tazas de agua (1 litro)
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla o un trocito de vaina de vainilla (opcional)
- 4 dátiles (opcional) o miel.

## Preparación:

1. Pon la soja en remojo la noche anterior (lo ideal es que esté unas 12 horas en remojo).
2. Al día siguiente cuele la soja y elimina las pieles que se hayan separado de los granos de soja. Esto no es necesario, pero la textura de la leche queda mejor.
3. Bate la soja junto con 3 tazas de agua (750 ml).
4. Cuele la leche de soja con una bolsa para hacer leches vegetales, una gasa, servilleta o un colador de malla fina. Los restos de soja los puedes utilizar para hacer hamburguesas vegetales, galletas, para añadir fibra a tus batidos, sopas o cremas de verduras, o para lo que se te ocurra.
5. Añade la leche junto con otra taza de agua (250 mililitros) en una olla y pon el fuego al máximo hasta que hierva. Retira la espuma que se forme con ayuda de una espumadera.
6. Cocina a fuego medio durante 20 minutos, removiendo de vez en cuando.
7. Cuando la leche esté fría puedes consumirla tal cuál o añadir la vainilla y el endulzante que prefieras. Si utilizas dátiles, lo ideal es que los batas junto con la leche hasta que queden completamente integrados.
8. Puedes consumirla inmediatamente o guardar las sobras en la nevera en un recipiente hermético durante unos 3-5 días.



## Propiedades:

Se trata de una legumbre rica en ácidos grasos esencial, con bajo porcentaje de grasas saturadas y que supone una gran fuente de proteínas de calidad. También cuenta con vitaminas del grupo B, vitamina E, isoflavonas y minerales como el calcio, hierro, potasio, zinc y fósforo.

Ayuda al crecimiento y el desarrollo.

Ideal para intolerantes a la lactosa, hipertensas y diabéticas. Refuerza el sistema inmune.

Reduce el colesterol.

# Leche de Arroz

Preparación: 5 mm. Raciones: 625 ml . Duración: 3 - 4 días.

## Ingredientes :

- 1/2 taza (100 grs) de arroz integral (o de cualquier otro tipo) cocinado.
- 2 tazas de agua (500 ml).
- 4 dátiles o miel .

## Preparación:

1. Bate en una batidora el arroz integral (lo ideal es que el arroz esté a temperatura ambiente o frío), el agua y los dátiles.
2. Cuela la leche con ayuda de una gasa, tela o utensilio para hacer leches vegetales. Este paso es opcional, sobre todo si tienes una batidora potente.
3. Guarda la leche en la nevera en una botella o envase cerrado y consúmela en 3 o 4 días.



## Propiedades

Adecuada para los intolerantes a la lactosa y al gluten, los veganos y también los celíacos. Estamos ante un alimento que ayuda a prevenir los problemas cardiovasculares y los derrames cerebrales, gracias a los flavonoides que incluye su composición. Al ser una bebida vegetal, es muy beneficiosa para el sistema inmunológico.

La leche de arroz es también una maravillosa bebida energética, ideal para tomar a primera hora de la mañana y empezar el día con fuerza. Mejora el tránsito intestinal y reduce el nivel de colesterol. Su alto contenido en hierro la convierte en el arma perfecta para combatir la anemia.



# Leche de Avena

Preparación: 15 mn. Raciones: 1 litro . Duración: 3 - 4 días.

## Ingredientes :

- 40 gramos de copos de avena.
- 6 dátiles deshuesados (opcional) o miel .
- 1 litro de agua.
- 1/4 de cucharadita de sal (opcional).

## Preparación:

1. La noche anterior dejamos los copos de avena en un bote con agua, basta con que esté completamente cubierta.
2. Al día siguiente colamos la avena y la echamos en una licuadora junto con el resto de ingredientes. Batimos durante 2 minutos. La dejamos reposar durante 1 hora.
3. Colamos la leche de avena con un gasa, tela o con un colador muy fino para separar el líquido de los restos de copos de avena. Volvemos a colar 2 ó 3 veces más para eliminar los restos por completo.

### Propiedades:

Energía sana. El contenido en hidratos de carbono de la avena es similar al de otras semillas, en torno al 60%. El cereal con más proteína. Rica en minerales y vitaminas B. Previene el envejecimiento. Ayuda a reducir el colesterol. Controla el azúcar. Previene el estreñimiento y facilita del tránsito por su alto contenido en fibra. Combate la desmineralización ósea. Protege del cáncer. Fortalece la musculatura



# Leche de Almendras Amazonicas

Preparación: 10 mn. Raciones: 1 litro . Duración: 3 - 5 días.

## Ingredientes :

- 3/4 tazas (100 grs aprox) de almendras crudas.
- 4 tazas de agua caliente.
- Azucar morena o Miel.

## Preparacion:

1. Deja en remojo las almendras durante 4-6 horas. Lo ideal es dejarlas toda la noche. Pero si estas apurada puedes usarlas sin remojar.
2. Cuela y lava las almendras. Puedes quitarles la piel, pero no es necesario.
3. Echa las almendras, el agua caliente y bate hasta que se hayan integrado .
4. Cuela la mezcla usando una bolsa para leches vegetales, una servilleta, un trozo de tela o un colador de malla fina.
5. Sirve inmediatamente o guarda las sobras en un recipiente hermético en la nevera durante 3-5 días.

## Propiedades:

Su riqueza en proteínas y minerales como calcio y magnesio la hacen especialmente beneficiosa durante la gestación y el embarazo.

Cardiosaludable. Refuerza el sistema inmune.

No contiene lactosa ni gluten.

Rebaja los niveles de colesterol «malo» .

Buena fuente de potasio.

Alto contenido en vitaminas y minerales.

Es rica en ácidos grasos esenciales.



ESTA LECHE  
SERÁ TU MEJOR AMIGA  
PARA EL DESAYUNO YA  
QUE ES MUY RICA EN SU  
SABOR Y SUPER FACIL DE  
PREPARAR

# Leche de Almendras

Preparación: 20 mn. Raciones: 1 litro . Duración: 3 - 5 días.

## Ingredientes :

- 3/4 tazas (100 grs aprox) de almendras crudas y sin sal.
- 3-4 tazas (750 ml - 1l)
- Miel.

## Preparación:

1. Deja en remojo las almendras durante 4-6 horas. Lo ideal es dejarlas toda la noche.
2. Cuela y lava las almendras. Puedes quitarles la piel, pero no es necesario.
3. Echa las almendras, el agua y los dátiles a una batidora y bate hasta que se hayan integrado. Añade más o menos 3 ó 4 tazas de agua (750 ml - 1 litro).
4. Cuela la mezcla usando una bolsa para leches vegetales, una servilleta, un trozo de tela o un colador de malla fina.
5. Sirve inmediatamente o guarda las sobras en un recipiente hermético en la nevera durante 3-5 días.

## Propiedades:

Su riqueza en proteínas y minerales como calcio y magnesio la hacen especialmente beneficiosa durante la gestación y el embarazo. Cardiosaludable. Refuerza el sistema inmune. No contiene lactosa ni gluten. Rebaja los niveles de colesterol «malo» . Buena fuente de potasio. Alto contenido en vitaminas y minerales. Es rica en ácidos grasos esenciales.



# Leche de Coco

Preparación: 5 mn. Raciones: 1 litro . Duración: 4-7 días.

## Ingredientes :

- 1 taza de coco rallado.
- 4 tazas (1 litro) de agua caliente.



## Preparación:

1. Echa el coco rallado y el agua caliente en una batidora de vaso y bate hasta que estén bien integrados, durante 1 ó 2 minutos.
2. Deja reposar la leche un poco y cuélela usando una bolsa para leches vegetales, una servilleta, una gasa o incluso un colador de malla fina. Aprieta bien para obtener el máximo posible de leche. Reserva la pulpa puedes hacer galletas o un rico arroz con coco.
3. Guarda la leche de coco en un recipiente hermético en la nevera durante unos 4-7 días. Es normal que se separe la grasa del agua, simplemente agita la botella o el envase antes de usar o servir la leche.

## Propiedades:

1. Ayuda a prevenir la anemia ya que es aun alimento rico en hierro.
2. Adiós calambres y dolores musculares :El magnesio que contiene la leche de coco ayuda a bloquear la sobre estimulación de calcio y de esa forma, evitar que se sienta calambres y aliviar los dolores musculares.
3. Cuida tu figura por su contenido de fibra, es un excelente alimento para bajar de peso.
4. Previene la inflamación de articulaciones :Como contiene selenio, la leche de coco es un alimento antioxidante que controla los radicales libres que causan el envejecimiento de la piel como también el deterioro de las articulaciones.
5. Fortalece ante las enfermedades: Si se quiere evitar los resfrío, tomar esta bebida te ayudará a que tu cuerpo esté fuerte ante estas enfermedades porque contiene vitamina C.
6. Huesos fuertes: Entre sus nutrientes, es rico en fósforo, lo cual es necesario para tener huesos fuertes. Se recomienda comer otros alimentos que contengan calcio, ya que no contiene la cantidad necesaria de este mineral.
7. Evita la resequedad de la piel humecta la piel y alivia las erupciones cutáneos o granitos. Además, si se quiere un tratamiento natural, la leche de coco puede usarse en cada baño.
8. Ideal para quienes son intolerantes a la lactosa :Puede reemplazar a la leche de vaca porque contiene calcio, magnesio, sodio, hierro, selenio, fósforo, vitaminas C, E, B1, B3, B5, B6, entre otros minerales.
9. Ayuda a evitar enfermedades del corazón.

# Leche de Sesamo

Preparación: 5 mn. Raciones: 1 litro . Duración: 3- 5 días.

## Ingredientes :

- 12 cucharadas de sésamo
- Una cucharada de azúcar morena
- Una cucharadita de esencia de vainilla
- Un litro de agua
- Una pizca de sal



## Preparación:

- 1) Poner a remojar las semillas de sésamo en agua durante un mínimo de ocho horas. Dejarlas reposar dentro de la nevera cubiertas con un film plástico. Lo más práctico es hacerlo toda la noche; pasado este tiempo, colar el agua y lavarlas bien.
- 2) Poner las semillas de sésamo en del vaso de una licuadora y agregar el litro de agua. Si se usa agua fría, la leche tendrá un sabor ligeramente amargo. Si, por el contrario, se desea que la leche quede un poco menos amarga, agregar agua caliente. El único problema con agregar agua caliente es que acaba con las enzimas del sésamo.
- 3) Añadir la cucharada de azúcar moreno. Hacer lo mismo con la esencia de vainilla y, finalmente, agregar una pizca de sal. Batir y licuar durante unos minutos, hasta que la mezcla esté uniforme de color y sea homogénea.
- 4) Retirar el vaso de la licuadora y colar el contenido con la ayuda de un tamiz o colador. Probar y rectificar el azúcar de ser necesario. Servir.



## Propiedades:

Ayuda a reducir los niveles altos de colesterol en sangre. Previene el agotamiento nervioso y cerebral. Evita la arteriosclerosis. Útil en estados carenciales: debilidad ósea, osteoporosis y pérdida del cabello. Adecuada en el tratamiento de problemas nerviosos, como ansiedad, estrés, irritabilidad o depresión.

# Leche de Alpiste

Preparación: 5 mn. Raciones: 1 litro . Duración: 4-7 días.

## Ingredientes :

- 1 litro de agua
- 100 gramos de alpiste crudo
- 1 pizca de sal opcional

## Preparación:

1. Hay que dejar el alpiste crudo en remojo durante 8 horas.
2. Comenzar poniendo 1/2 litro de agua en un recipiente.
3. Introducir el alpiste. Y opcionalmente la sal, el potenciador de sabor preferido y un endulzante (dátiles, pasas, coco, sirope de agave o de arroz, stevia, etc)
4. Introducir la batidora de mano y batir durante 2 minutos. Siempre habrá que usar la máxima potencia o posición turbo.
5. Añadir el 1/2 litro de agua restante y batir otros 10 segundos para homogeneizar bien la bebida.
6. Dejar macerar entre 5 y 10 minutos.
7. Introducir toda la mezcla en una bolsa para leches vegetales y colar la bebida con la misma. Al final del filtrado, apretar bien la bolsa para aprovechar hasta la última gota. Cuanto más fuerte apretemos más aprovecharemos el líquido de la bebida vegetal.
8. Dejar reposar unas dos horas en la nevera para que asienta su sabor.



## Propiedades:

Retrasa el envejecimiento gracias a sus enzimas y antioxidantes. Acelera el metabolismo y contribuye a mejorar la digestión. Elimina los depósitos de grasa en el organismo y reduce el colesterol en la sangre debido a su contenido en la enzima lipasa. Es ideal para bajar de peso. Controla la glucosa por lo que se recomienda para los diabéticos en el control de su enfermedad. Mejora las funciones hepáticas. Gracias a sus propiedades diuréticas es beneficioso para los riñones y evita infecciones en esta zona.



# Leche de Quinoa

Preparación: 5 mn. Raciones: 800 ml . Duración: 3 - 4 días.

## Ingredientes :

- 1 taza de quinoa cocinada (240 gramos)
- 3 tazas de agua (750 mililitros)
- 4 dátiles o miel.
- 1/4 cucharadita de canela.

## Preparación:

1. Lava y revisa bien la quinoa eliminando toda suciedad
2. Cocina la quinoa . Deja enfriar.
3. Echa en una batidora o robot de cocina la quinoa y el agua y bate hasta que estén completamente integrados.
4. Cuela la leche de quinoa con una gasa, tela, utensilio para hacer leches vegetales o con un colador muy fino para separar el líquido de la pulpa.
5. Echa la leche de quinoa en la batidora de nuevo, añade los dátiles y la canela y vuelve a batir.
6. Guarda la leche de quinoa en una botella o recipiente hermético en la nevera durante un máximo de 3 ó 4 días



## Propiedades:

Es rica en proteínas de origen vegetal. También proporciona un gran aporte de vitaminas, en concreto las del grupo C y E, que tienen un gran poder antioxidante y ayudan a prevenir el envejecimiento celular prematuro. También contiene vitaminas del complejo B, que favorecen un correcto desarrollo del sistema nervioso. La leche de quinoa también es fuente de omega-3, que ayuda a controlar el colesterol y los triglicéridos. También aporta minerales como el hierro, potasio, magnesio, calcio y fósforo, que contribuyen a que los huesos se mantengan sanos y fuertes. Otro aspecto importante es que contiene hidratos de carbono complejos. Este tipo de hidratos se liberan de manera más lenta, lo cual evita picos de insulina y proporciona poco a poco la energía necesaria; así, la sensación de saciedad se prolonga. Por último, tiene mucha fibra, es perfecta para combatir el estreñimiento.





# Muesly

## Ingredientes

- 2 Tasas avena cruda.
- 1 Manzana roja .
- 2 Bananas .
- 10 Frutillas .
- 2 Rodajas de piña .
- 20 Granos de uvas.
- ½ Litro de jugo de naranjas o sandia.

## Preparacion:

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

# Arroz con Leche

## Ingredientes

- 1 Taza de arroz blanco.
- 3 Taza de leche vegetal (opciones : soja ,almendras,quinoa ,nueces ).
- ½ Taza de coco rallado .
- ½ Cucharadita de canela en polvo o una barita de canela.
- 3 Platanos o miel lo suficiente para endulsar.

## Preparacion:

- Pon a cocinar el arroz en 2 tasas de agua y cuando ya este casi cocino agrega la leche vegetal el coco y la canela .
- Mezcla bien y espera a que termine de cocinarse.
- En la licuadora pon los 3 platanos y batelos hasta que esten como una crema .
- Luego añadelos arroz mezcla bien y sirve. (Si quiere evitar el platano (banana) por su sabor fuerte usa miel para endulsar)



# Mantequilla de Maní

---

## Ingredientes:

200 grs de maní tostado.  
Sal a gusto.

## Preparación:

Poner en la procesadora el maní y la sal y licua hasta formar la mantequilla .  
Cuida tu electrodomestico y dale pequeñas pausas .



# Granola

---

## Ingredientes

3 Tazas de avena cruda .  
1 Taza de germen de trigo .  
½ Taa de almendras.  
½ Taa de coco rallado.  
½ Taza de semillas de girasol.  
½ Taza de linaza 4 cucharadas de aceite .  
½ de taza de miel.  
1/3 de taza de agua.  
1 Taza de jugo de naranja .  
4 Cucharadas de vainilla .  
Una pizca de sal .

## Preparación:

Derrite la miel y agregaleel agua ,  
el jugo de naranja ,la vainilla,el aceite  
y la sal .Mezcla en un bol todos los demas  
ingredientes y añadele la mezcla liquida  
mezcla hasta todo quede humedecido .  
Pon al horno a fuego medio y  
revuevela cada 10 minutos hasta  
que este todo bien seco y dorado .  
Guardar en un envase hermetico  
Servir con leche,yoguth,frutas ,etc.



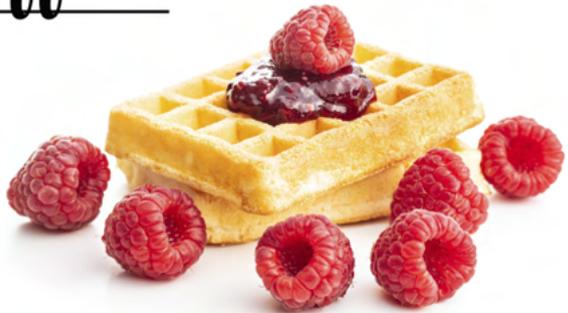
# Waffles

## Ingredientes

- 1 Taza de avena instantanea .
- 2 Taza de leche de soja .
- ½ Taza de almendras .
- 1/3 Taza de pasas.

## Preparacion:

- Poner todo en la licudora y mezclar hasta que quede una pasta homogenea.
- Engrasar la wafflera y dejar que caliente .
- Con una cuchara honda pon suficiente mezcla para cubrir la parte de abajo ,con cuidado de no llenarla mucho .
- Dejar que se cocinen unos 2 a 3 mn.
- Servir con miel o mermeladas de frutas .



# Panqueques

## Ingredientes

- 1 Taza de avena instantanea .
- ½ Taza de harina .
- 3 Platanos .
- 1 Cucharada de polvo de hornear .
- Una taza de agua
- Una pisco de sal

## Preparacion:

- Pon todo en la licuadora y mezclar hasta que quede una pasta homogenea. Si le falta agua agrega lo necesario.
- Engrasar y calentar un sarten, una vez caliente poner con un cucharon pon pequeñas porciones y una espátula extiendelas en el sarten .
- Dora los panqueques por ambos lados y no los pierdas de vista porque se pueden quemar.
- Acompañalos de miel y fruta.



# Batidos



# Tomate un Batido

## Beneficios para tu organismo .

- ✓ Aumentan nuestros niveles de energía y vitalidad.
- ✓ Nos ayudan a sentirnos saciados y a perder peso con más facilidad.
- ✓ Equilibran el sistema digestivo y mejoran el tránsito intestinal.
- ✓ Mejoran el aspecto de la piel, el cabello y las uñas.
- ✓ Contribuyen a reducir dolores e inflamaciones.
- ✓ Fortalecen nuestro sistema inmunitario.
- ✓ Tienen un alto poder antioxidante que nos ayuda a prevenir el envejecimiento .
- ✓ Mejora tu claridad mental y tu capacidad de enfoque.
- ✓ Son una maravillosa fuente de minerales para los huesos sanos.
- ✓ Realmente la mejor manera de mantener a raya los antojos por las comidas rápidas que francamente carecen de valor nutritivo.
- ✓ Ayudan a limpiarnos internamente y a desintoxicar nuestro cuerpo.



## Batido Energetico

### Ingredientes

2 Plátanos (banana)  
1/2 Taza de avena.  
1/2 Litro de leche vegetal  
de tu elección (soja,sésamo, etc).  
Canela a gusto .

### Preparacion

Licuar el plátano, avena y la  
leche .Servir en un vaso.  
Espolvorear canela a la  
preparación y beber.



### Beneficios

Combate el cansancio y evitar los calambres. La avena por su lado protegerá tu corazón,  
limpiara tu intestino te mantendrá satisfecho y con energía por varias horas.

## Batido Digestivo

### Ingredientes

1 Manzana.  
2 kiwis.  
1 cdtá de chia y linaza.

### Preparacion

Colocar todos los ingredientes  
en la licuadora y licuar hasta  
obtener una mezcla homogénea.  
Sirve en un vaso y disfruta.



### Beneficios

Elimina los desechos acumulados en tu intestino, renueva la flora intestinal , desinflama la  
mucosa intestinal y ayuda a bajar de peso .

## Batido para Limpiar el Hígado

### Ingredientes

2 Plátanos (banana).  
300 ml de leche vegetal de  
tu elección.  
1/2 cda de jengibre fresco.  
1 cdtá de cúrcuma (palillo).  
una pizca de canela.

### Preparacion

Colocar todos los ingredientes  
en la licuadora y licuar hasta  
obtener una mezcla homogénea.  
Sirve en tu vaso preferido y a  
disfrutar



### Beneficios

Proteje tu corazón eliminando el colesterol y reduciendo los niveles de glucosa en tu sangre .

## Batido Depurativo

### Ingredientes

- 1 kiwi.
- 1 manzana verde.
- 2 puñados de espinaca.
- Jugo de un limón pequeño.
- 200 ml de agua .

### Beneficios

Alcalinizara tu sangre eliminando las sustancias nocivas que se acumulan en nuestro organismo dejara tu cuerpo funcionando como si fuera una maquina nueva .

### Preparacion

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora y licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
2. Añadir zumo de limón o de lima estos incrementan el poder depurativo del batido..



## Batido Cardioprotector

### Ingredientes

- 1 Platano.
- 1 Mango.
- 1/2 tasa de leche vegetal.
- Un puñado de almendras.
- 1/2 cda de chia.

### Beneficios

Proteje tu corazón eliminando el colesterol y reduciendo los niveles de glucosa en tu sangre.

### Preparacion

- 1) Lavar, pelar y trocear el mango.
- 2) Colocar en la licuadora las frutas cortadas junto con las semillas, las almendras el agua o la leche y licuar.



## Batido Antioxidante

### Ingredientes

- 1 tasa de arandanos.
- 1 tasa de frutillas .
- 1 1/2 tasa de leche vegetal a elección.
- 1/2 cda de chia.

### Beneficios

Ayuda a prevenir el daño causado por los radicales libres, proporcionando protección contra infecciones y varios tipos de cáncer , también ayudan a retrasar el envejecimiento de las células y combatir la oxidación de las misma.

### Preparacion

1. Colocar todos los ingredientes en la licuadora y licuar hasta obtener una mezcla homogénea.
2. En caso de quererlo más líquido, agregarle más leche.



# Almuerzos



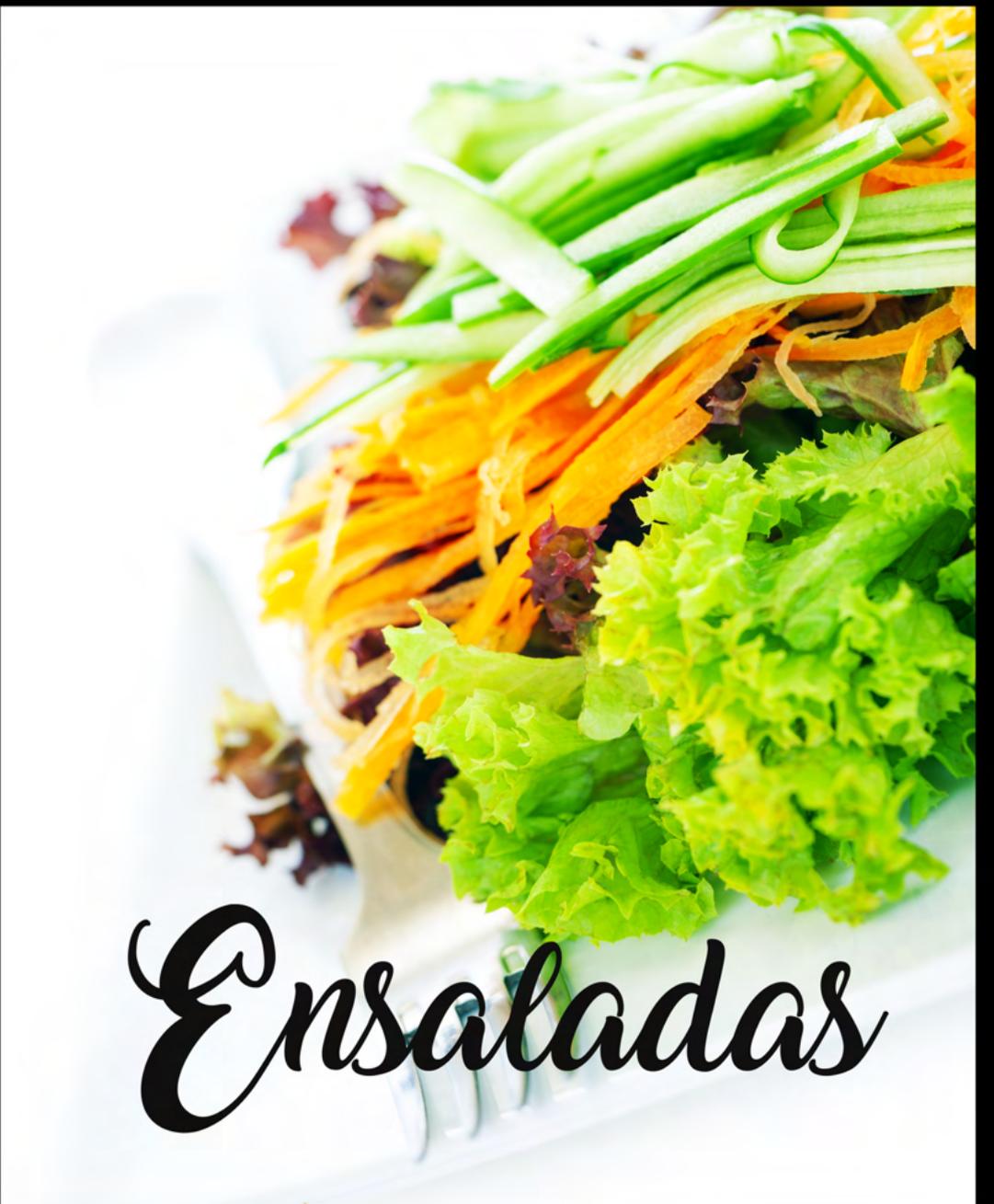
# Consejos para un Almuerzo Equilibrado



- 1) Variedad de ensaladas de diferentes colores.
- 2) Un Carbohidrato de tu elección puede ser el 10% de tu plato.
- 3) Proteína que la encontraras una variedad de alimentos : Legumbres, tofu, oleginosas etc. Esto representara el 10%.
- 4) NO consuma frutas y verduras en una misma comida Las frutas y las verduras tomadas en un amisma comida producen acidez de estómago; de esto resulta impureza en la sangre ,y la mente no esta clara porque la digestión es imperfecta . (Consejos sobre el Regimen Alimenticio ,pag 312)

¿A que alimentos consideramos como frutas?

He aqui queos he dado toda plata que da semilla ...,y todo árbol en el que hay fruto y que da semilla ; os seran para comer” (Génesis 1:29).



# *Ensaladas*

# Consejos sobre el consumo de las Verduras

## El regimen escogido por el creador

*El que creo al hombre y comprende sus necesidades indicó a Adán cuál era su aliemento .” He aqui queos he dado toda plata que da semilla ...,y todo árbol en el que hay fruto y que da semilla ; os seran para comer” (Génesis 1:29).*

*Al salir del Eden para ganarse el sustento labrando la tierra recivio la autorización para comer tambien “platas del campo ”. Los cereales ,las frutas, los frutos oleajinosos, las legumbres y las hortalizas constituyen el alimento escogido por el Creador . Preparados del modo mas sencillo y natural posible ,son los comestibles mas sanos y nutritivos. Comunican fuerza,una resistencia y un vigor intelectual que no se pueden obtener de un régimen alimenticio mas complejo y estimulante*

*(Consejos sobre el Regimen Alimneticio ,pag 227 ,228)*

## ¿Por qué usar un alimento de segunda mano?

*El regimen de los animales se compone de verduras y cereales . ¿Necesitan las verduras se animalizadas,deben ser incorporadas en el organismo de los animales antes de ser empleados? ¿Debemos obtener nuestro régimen vegetal comiendo la carne de criaturas muertas? Dios proveyó frutas en su estado natural para nuestros primeros padres. Cuando le encaró a Adánqu e cuidara del jardín ,que lo labrase y lo trabajra, le dijo: Esto “os será para comer” No era su propósito que un animal destruyera a otro para obtener su alimento.*

*Los que comen carne no hacen mas que comer cereales y verduras de segunda mano ,pues el animal recibe tales productos del alimento que lo nutre. La vida que estaba en los cereales y las verduras pasa al organismo del ser que los come.Nosotros a nuestra vez la recibimos al comer la carne del animal . Cuanto mejor sería aprovechar directamnete, comiendo el alimento que Dios dispuso para nuestro uso.*

*( El Ministerio de Curación pag,241)*



## Ensalada de Remolacha y Zanahoria

### Ingredientes

1 taza de zanahoria rallada .  
1 taza de remolacha rallada .  
1 limon .  
1 cucharada de aceite .  
Sal a gusto .

### Preparacion

Mezclar la zanahoria y la remolacha y aliñar con limon ,aceite y sal .



## Ensalada de Broquili y Coliflor

### Ingredientes

1 taza de brocoli cocido.  
(prefiera siempre cocinar al vapor los vegetales )  
1 taza de coliflor cocido.  
200 grs de mayonesa de soja .  
(el sabor de la mayonesa tu lo eliges)  
Sal.

### Preparacion

Mezcle el brocoli con la coliflor y aliñelos con la mayonesa de su eleccion y sal a gusto.



## Ensalada Lechuga ,Aceitunas y Tofú

### Ingredientes

3 tazas de lechuga lavada y picada .  
½ taza de aceitunas picadas.  
1 taza de tofu firme, picado en cuadros .  
1 limon  
1 cucharada de aceite .  
Sal a gusto .

### Preparacion

Mezclar la lechuga ,el tofu ,las aceitunas y aliñar con limon ,aciete y sal .



## Ensalada de Vainitas y Tomate

### Ingredientes

1 taza de vainitas picadas en tozos medianos y cocidas.  
2 tomates .  
1 cucharada de Aceite .  
Sal .

### Preparacion

Pica el tomate en juliana y mezcla con las vainitas .Aliña con acite y sal .



## Ensalada de Repollo y Palta

### Ingredientes

1 taza de repollo picado finamente.  
1 palta grande.  
1 limon .  
Sal a gusto .

### Preparacion

Lavar el repollo con abundante agua y dejar escurrir . Picar en trozos grandes la palta y mezclar con el repollo.  
Aliñar con limon y sal



## Ensalada de Tomate y Cebolla

### Ingredientes

5 tomates .  
1 cebola mediana .  
1 cucharada de aceite .  
Sal a gusto .

### Preparacion

Pica la cebolla en estilo pluma y lavala en agua con sal para eliminar un poco el picor . Luego dejala escurrir . Pica los tomates y mezclar con la cebolla . Aliña con aceite y sal .



## Ensalada Rusa

### Ingredientes

4 papas grandes ,cocidas .  
1 zanahoria pequeña cocida.  
1 puñado de arvejas cocida .  
1 puñado de chocho cocido.  
2 cucharadas de perejil.  
½ limon .  
2 cucharadas de aceite .  
Sal a gusto .  
200 grs de mayonesa de soja blanca .

### Preparacion

Picar en cuadros medianos las papas y la zanahoria en cuadros pequeños . Mezclar con los demas ingredientes y aliñar con la mayonesa ,limon ,aceite y sal .



## Ensalada de Frijol con Cebolla

### Ingredientes

1 taza de frijol cocido y escurrido .  
1 cebolla .  
1 limón .  
2 cucharadas de perejil o cilantro .  
Una cucharada de Aceite .  
Sal .

### Preparacion

Pica en estilo pluma la cebolla y lavala con un poco de agua con sal para quitar su picor. Mezcla con los frijoles y el cilantro o (perejil) picado fino y aliña con jugo de limon ,aceite y sal a gusto.



## Ensalada de Lentejas con Cilantro

### Ingredientes

1 taza de lentejas cocidas y escurridas .  
½ limon .  
2 cucharadas de Cilantro .  
Una cucharada de Aceite .  
Sal a gusto.

### Preparacion

Picar finamente el cilantro y mezclar con las lentejas .  
Aliñar con el limon, aceite y sal



## Ensalada de Quinoa

### Ingredientes

1 taza de quinoa cocida .  
1 zanahoria mediana.  
½ pimentón .  
½ taza de choclo cocido .  
3 cucharadas de cilantro picado fino .  
1 cucharada de aceite .  
Sal a gusto.

### Preparacion

Picar en cuadros pequeños la zanahoria y el pimenton.  
Mezclar la quinoa con los demas ingredientes y aliñar con aceite y sal .



# Salsas



## Mayonesa de Soja

### Ingredientes

2 tazas de leche de soja.  
1 taza de aceite.  
2 papas cocidas.  
1 limón.  
4 dientes de ajo pequeños .  
Sal.

### Preparacion

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 .



Tiempo de preparación : 10 mn.  
Porción : 600 grs .

## Mayonesa de Zanahoria

### Ingredientes

600 grs de zanahoria cruda  
¼ de taza de aceite de oliva de o de girasol  
½ diente de ajo  
½ limón  
Sal a gusto

### Preparacion

Lavar, pelar, y picar en trozos las zanahorias. Poner en la licuadora con todos los demas ingredientes y licuar hasta formar una pasta homogenea .



Tiempo de preparación : 10 mn.  
Porción : 600 grs .

## Mayonesa de Berenjena

### Ingredientes

2 berenjenas  
¼ de taza de aceite  
½ limon  
Sal a gusto

### Preparacion

1 ) Asar las berenjenas y pelarlas  
2) Poner en la licuadora junto con los demas ingredientes y licuar hasta formar la mayonesa



Tiempo de preparación : 10 mn.  
Porción : 600 grs .

## Kepchup

### Ingredientes

1 cebolla pequeña picada en cuadritos.  
8 tomates pelados y picados en trosos.  
1 cda de aceite.  
1 cda de ajo en polvo.  
1½ cda de paprika.  
Un apizca de canela .  
3 cdas de agua.  
3 cdas de azucar morena.  
Sal.

### Preparacion

En un sartén coloca el aceite a fuego alto y agrega la cebolla y el tomate. Cocina hasta que queden suaves y agrega el ajo en polvo, paprika y canela revuelve bien y agrega el agua. Deja hervir por unos minutos y retira del fuego. Coloca todo en la licuadora y lúala hasta conseguir una mezcla homogénea . Vierte la mezcla de vuelta al sartén a fuego medio y agrega el azúcar poco a poco hasta que llegues al sabor que deseas. Ajusta el punto de sal. Guarda en un contenedor o dispensador de aderezo bien cerrado y refrigera por 24 hrs .



Tiempo de preparación : 10 mn.  
Porción: 600 grs .

## Pebre

### Ingredientes

2 tomates .  
1 cebolla .  
½ pimentón .  
3 dientes de ajo .  
½ limón .  
2 cucharadas de cilantro.  
1 cucharada de Aceite.  
Sal .

### Preparacion

Pique la cebolla ,el tomate, el pimentón en cuadritos pequeños y el cilantro píquelos bien fino. Machaque en un mortero el ajo y mezcle con los demás ingredientes . Aliñe con el jugo de limón, el aceite y sal a gusto



Tiempo de preparación : 10 mn.  
Porción : 600 grs .

## Salsa Blanca

### Ingredientes

2 tazas de almendra.  
4 papas cocidas.  
2 cucharadas de sal.

### Preparacion

Licuar todos los ingredientes hasta formar una salsa, Pon en recipiente y utilízala para acompañar tus ensaladas, lasaña, etc



Tiempo de preparación : 10 mn.  
Porción : 600 grs .

## Pesto de Albahaca

### Ingredientes

2 dientes de ajo .  
½ taza de perejil.  
½ taza de albahaca .  
2 cucharadas de nueces .  
2 cucharadas de almendras .  
½ taza de aceite de oliva  
Sal a gusto.

### Preparacion

Licuar todos los ingredientes hasta formar una pasta homogenea .  
Esta salsa es ideal para acompañar pastas.



Tiempo de preparación : 10 mn.  
Porción: 300 grs aprox.

## Pesto de Palta

### Ingredientes

2 paltas medianas .  
4 cucharadas de jugo de limon.  
4 cucharadas de mayonesa de soja blanca .  
Sal a gusto .

### Preparacion

Licuar todos los ingredientes hasta formar una pasta homogenea .  
Esta salsa la puedes utilizarla para acompañar pastas, ensaladas, untar en pan o acompañar con nachos .



Tiempo de preparación : 10 mn.  
Porción : 400 grs aprox.

## Mayonesa de Semillas de Girasol

### Ingredientes

1 taza de semillas de girasol crudas peladas.  
Jugo de 1/2 limón.  
Agua .  
Sal (a gusto).

### Preparacion

Colocar las semillas de girasol en remojo por 4 horas.  
Ecurrir las semillas y ponerlas en la licuadora. Colocar 100ml aprox de agua, el jugo de limón y la sal.  
Licuar hasta formar una mezcla homogenea.



Tiempo de preparación : 10 mn.  
Porción : 400 grs aprox .

# Tofu

Tiempo de preparacion : 60 mn    Porcion : 500 grs

## Ingredientes :

4 tazas de soja .  
1 limón mediano.  
sulfato de magnesio 30 grs.  
sal.

## Preparacion :

Deja en remojo toda la noche la soja y prepara la leche añadiendo un poco menos de agua de lo normal, queremos que esta leche sea mas densa para obtener un a mayor cantidad de tofu (visita la pag sino sabes como preparar la leche). Una vez preparada la leche pon a hervir como de costumbre. Mientras esperas que se cocine la leche vas a preparar la sustancia que cortara la leche para formar el queso en un vaso de agua tibia pondrás los 30 grs de sulfato de magnesio 2 cds aprox. una cda de sal y el jugo del limón sin las semillas, cuando la leche ya a soltado el hervor y lleve unos 20 minutos de cocción añadimos la mezcla cortante a la leche y sin revolver la olla la dejamos seguir en el fuego por unos 10 minutos mas. Pasado este tiempo apaga el fuego comprueba como a cortado la leche y se formado el queso. Con mucho cuidado vas a vaciar el contenido de la olla en un colador para escurrir el agua . Si tiene un molde para queso puedes ponerlo directamente de la olla en el molde pero si no tienes puedes improvisar uno usando un taper y haciéndole orificios por todas partes le pones una tela o malla de las que se usan para filtrar la leche y así cuando vacíes el queso y le pongas peso sobre el para que termine de escurrir el agua quedara mas firme. Si no quieres que tu tofu sea firme sino mas bien quede como requesón entonces lo que debes hacer es sacar el tofu y ponerlo en el colador por unos 10 minutos, luego lo guardas en un taper hermético así te durara hasta una semana sin dañarse.



### BENEFICIOS :

El tofu es una buena fuente de proteína y contiene todos los ocho aminoácidos esenciales. Es una excelente fuente de hierro y calcio, además de minerales como el manganeso, selenio y fósforo. Es también una buena fuente de magnesio, cobre, zinc y vitamina B1.

# Sopas & Cremas



# Crema de Choclo

Preparación: 30 mn. Raciones: 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 pico y se licua hasta formar una crema . Cuando las papas estén 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.



## Beneficios:

Ayuda a resolver los problemas de colón irritable, dispepsia y colitis crónica ya que el maíz suaviza y protege la mucosa intestinal y por su gran contenido de fibra ayuda también en los problemas de estreñimiento, aporta hidratos de carbono, grasas saludables que reducen el colesterol malo y no contiene gluten por lo que es apto para el consumo de personas con problemas de celiaquía.

# Crema de Zapallo

Preparación: 30 mn. Raciones: 3.

## Ingredientes :

- Agua 700 ml.
- Papas 3 medianas.
- Zapallo 750 grs.
- 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 enfrí un poco licuar. Servir con pan al ajo.

## Beneficios:

- Mantiene a raya la hipertensión y los problemas cardíacos. Tiene acción diurética.
- Es un alimento antiinflamatorio.
- Bueno para diabéticos.
- Contribuye a la buena digestión y a la pérdida de peso.
- Aumenta el nivel de energía.
- Previene la anemia.



# Crema de Apio

Preparación: 30 mn. Raciones: 3.

## Ingredientes :

4 ramas de apio.  
5 papas .  
1 cebolla pequeña.  
2 dientes de ajo.  
1 litro de agua.  
5 cucharadas de Cilantro picado.  
Sal a gusto .

## Preparacion:

Lavar las ramas de apio y picar con todas las hojas.  
Lavar , picar y poner a cocer las papas en 1 litro de agua .  
Cuando las papas empiecen a hervir esperar 5 mn más y agregar el apio, la cebolla ,el ajo ,y la sal .  
Dejar cocinar por 10 mn más o hasta que la papa este blanda .  
Licuar la sopa y servir .  
Agrégle el cilantro y disfruta .



## Beneficios:

El apio es un gran depurativo. Gracias a su contenido en potasio, estimula la producción de orina. Es rico en fibra por lo que combate el estreñimiento y facilita la digestión. Ayuda a perder peso. Combate Cálculos renales. Relaja. Elimina Ácido úrico. Reduce la tensión arterial. Es un potente Anti-cancerígeno.

# Sopa de Zanahoria

Preparación: 30 mn. Raciones: 3.

## Ingredientes :

½ kilo de zanahorias.  
1 papa mediana.  
1 cebolla pequeña .  
1 diente ajo.  
1 litro de agua  
Sal a gusto.

## Preparación:

Picar en trozos medianos la zanahoria y la papa. Cocinar por 20 mn, luego agregar la cebolla picada en cuadritos, el ajo y sal a gusto . Puedes condimentar con albahaca ,tomillo o romero . Pon todo lo de la olla en la licuadora y licua hasta que se forme una crema suave y homogénea.



## Beneficios:

Rica en potasio y fósforo, es un excelente vigorizante para mentes cansadas y restauradora de nervios. Fortalece las uñas y el cabello, al que aporta brillo. Las células madre de la zanahoria son ricas en betacaroteno, también llamado pro-vitamina A, que en el organismo se transforma en retinol o Vitamina A que restablece la salud ocular.

# Sopa de Mani

Preparación: 35 mn. Raciones: 3.

## Ingredientes :

3 puñados de mani (crudo)  
1 papa grande.  
1/2 tasa de arvejas .  
1 zanahoria .  
1/3 de tasa de vainitas picadas.  
1/2 cebolla .  
1 tasa de la pasta de tu elección .  
1 diente ajo.  
1 litro de agua  
Sal a gusto.

## Preparación:

Pica en trozos largos la papa , la zanahoria y la cebolla en cuadritos . Ponlos en una olla junto con las arvejas ,la pasta,las vainitas ,ajo,sal y un litro de agua a cocinar por 20 mn.  
Lava y licua el maní con unas 2 tasas de agua fría ,licua hasta fomar una leche sin trozos y luego viertela en tu olla .  
Cocina por 15 mn más .Sirve y espolvorea cilantro sobre la sopa.  
! A disfrutar ,Buen provecho !



## Beneficios:

*Ayuda a reducir el colesterol malo y aumenta el colesterol bueno en el cuerpo debido a que contiene grasas mono-insaturadas, especialmente ácido oleico que ayuda a prevenir enfermedades coronarias.*

# Sopa de Avena

Preparación: 30 mn. Raciones: 3.

## Ingredientes :

1 camote.  
1 zanahoria .  
1 cebolla pequeña.  
2 papas.  
50 grs de avena .  
1 litro de agua  
Sal a gusto.

## Preparacion:

Pique todos los ingredientes y póngalos en una olla con un litro de agua a hervir por 30 mn. Antes de retirar del fuego ,agregue la avena en forma de lluvia y sal a gusto , revuelva hasta que se espese. Puede condimentar con ,cilantro,albahaca u orégano .



## Beneficios:

Baja el colesterol.  
Controla el azúcar.  
Fortalece la musculatura.  
Protege del cáncer.

# Sopa de Legumbres

Preparación: 30 mn. Raciones: 3.

Preparación básica para sopa de legumbres aplica para sopa de :  
Sopa de lentejas , Sopa de porotos , Sopa de garbanzo , Sopa de arvejas partidas.

## SOPA CON GUISO SOFRITO

### Ingredientes :

- 1 taza de legumbres (fréjoles ,lentejas,arvejas ,etc)
- 4 cds de arroz, fideo o papa.
- 1 cebolla mediana.
- 3 ajos.
- 1 zanahoria.
- 3 cds de pimentón cortado en cuadritos.
- ½ cda de comino en polvo.
- 3 cds de aceite.
- 3 cds de Cialantro
- Sal a gusto .

### Preparacion:

- Remoja de la noche anterior las legumbres.
- Lávalas bien y ponlas a cocinar con hojas de apio (opcional) el arroz y sal.
- Pica en cuadros pequeños la cebolla y ralla la zanahoria y el ajo.
- En un sartén caliente sofreír el ajo y la cebolla agrégale el comino , la zanahoria y sal a gusto .
- Sofríe hasta que este todo bien cocido .
- Una vez ya casi cocinadas las legumbres agregar el guiso sofrito cocinar unos minutos mas y ya esta lista la sopa .
- Al servir agrégale el cilantro y disfruta de la rica sopa .



## SOPA SIN SOFREÍR

### Ingredientes :

- 1 taza de legumbres (fréjoles, lentejas, arvejas, etc)
- 1 cebolla mediana.
- 3 ajos.
- 1 zanahoria.
- 3 cds de pimenton cortado en cuadritos.
- 4 cds de arroz ,fideo o papa.
- 3 cds de acelga o espinaca picada .
- Hojas de apio(opcional)
- Sal a gusto .

### Preparacion:

(Para la sopa de lentejas poner las legumbres junto con las verduras a cocinar ya que la lenteja se cocina rápidamente)

- Pica en cuadros pequeños la cebolla y ralla la zanahoria y el ajo.
- Pon en una olla a cocinar tus legumbres previamente remojadas y cuando ya estén empesando a ablandarse agrégale la cebolla ,la zanahoria, las hojas de apio, el ajo y la sal .
- Una vez ya todo bien cocinado agrégale la acelga o la espinaca revuelve bien .
- Sirve la sopa y agrele un poco de cilantro le dara un sabor especial .



# Sopa de Tomate

Preparación: 30 mn. Raciones: 3.

## Ingredientes :

2 litros de agua .  
½ kilo de tomates .  
1 cebolla grande .  
4 cds de harina de tapioca .  
½ cta de azúcar .  
2 cds de aceite .  
Sal a gusto.

## Preparacion:

Pasar los tomates por agua caliente y pelarlos ,luego cortarlos en trocitos junto con la cebolla y ponerlos a cocinar y dejar que hierva por 5 minutos .  
Verter en forma de lluvia la tapioca y seguir cocinando por unos 15 minutos mas .Servir caliente .



## Beneficios:

El tomate es rico en vitaminas y minerales aporta vitamina C, un potente antioxidante natural, además de vitamina A, K, hierro y potasio.  
Protege la vista: contiene vitamina A, la cual ayuda a proteger nuestros ojos de enfermedades degenerativas o ceguera nocturna.

# Hamburguesas



# Preparación Básica y Rápida de Hamburguesas

Toda comida para que sea de buen sabor necesita algo especial ,en nuestras hamburguesas sera un guiso base que le dara ese toque especial. Juega y experimenta cambiando ingredientes y obtendras sabores deliciosos.

## Guiso base para las hamburguesas

### Ingredientes

1 cebolla grande.  
3 ajos.  
1 zanahoria.  
3 cdas de pimentón cortado en cuadritos.  
½ cda de comino en polvo.  
3 cdas de aceite.  
Sal a gusto .

### Preparacion

Pica en cuadros pequeños la cebolla y ralla la zanahoria y el ajo.  
En un sartén caliente sofreír el ajo y la cebolla agregale el comino , la zanahoria y sal a gusto .  
Sofríe hasta que este todo bien cocido .  
Utiliza en la preparación de tus hamburguesas



# Hamburguesa de Lentejas

Tiempo de preparación : 30 mn    Porciones : 6

## Ingredientes :

Guiso base para hamburguesas.

1 taza de lentejas .

3 cds de perejil ,cilantro o cebolla de verdeo .

3 cds de aceite .

Sal a gusto .

## Preparacion :

Cocina las lentejas pero que no se recuesa, deben estar ententeras o la mezcla te quedara demaciado aguada.

Con las lentejas escurridas has una masa moliéndolas en un molino ,una procesadora o la licuadora lo que tengas en casa. A la masa le agregaras el guiso base para hamburguesas, el cilantro y la sal a gusto .Mezcla todo bien y empieza a formar tus hamburguesas. Si la masa te quedo muy aguadada y no logras formar hamburguesas firmes agregale a la mezcla un poco de pan molido, harina de maíz (selecta) o harina de arroz elige una la que tengas a mano. Como todos los ingredientes ya están cocinados solo necesitas dorarlas en un sartén con unas 3 cdas de aceite , o ponerlas al horno en una bandeja previamente aceitada .

### **BENEFICIOS DE LAS LENTEJAS :**

Tienen un alto contenido en proteína , fibra, vitaminas y hierro. Son una gran fuente de hierro, manganeso, potasio, cobre, fósforo y zinc y en menor cantidad, selenio y calcio.



# Hamburguesa de Garbanzo

Tiempo de preparación : 30 mn Porciones : 6

## Ingredientes :

Guiso base para hamburguesas

1 taza de garbanzos .

3 cdas de perejil ,cilantro o cebolla de verdeo .

3 cdas de aceite .

Sal a gusto .

## Preparación :

Remoja toda la noche los garbanzos y al siguiente día cocinarlos.

Con los garbanzos escurridos has una masa moliéndolos en un molino ,una procesadora o la licuadora lo que tengas en casa. Al principio te tardaras un poco ya que los garbanzos son un poco secos agrégale un poquito de agua si presentas mucha dificultad para molerlos .Una vez molidos le agregaras a esta masa el guiso base para hamburguesas ,el perejil y la sal a gusto .Mecla todo bien y empieza a fromar tus hamburguesas .Si la masa te quedo muy aguadada y no logras formar hamburguesas firmes agregale a la mezcla un poco de pan molido o harina de maiz (selecta).Como todos los ingredientes ya estan cocinados solo necesitas dorarlas en un sartén con unas 3 cdas de aceite .

### **BENEFICIOS DEL GARBANZO :**

Son una fuente de proteína vegetal.

Su alto contenido en fibra ayuda a combatir el estreñimiento, disminuir la posibilidad de sufrir enfermedades intestinales y saciar el apetito.

Disminuyen el colesterol malo y protegen contra enfermedades cardiovasculares.



# Hamburguesa de Frijoles

Tiempo de preparacion : 30 mn    Porciones : 6

## Ingredientes :

Guiso base para hamburguesas  
1 taza de frijoles (cualquier tipo o color) .  
3 cdas de perejil ,cilantro o cebolla de verdeo .  
1/2 taza de harina de maiz o avena .  
3 cdas de aceite .  
Sal a gusto .

## Preparacion :

Remoja toda la noche los porotos y al siguiente dia cocinalos, no dejes que se recuesen, si se recuesen la mezcla te quedara aguada. Con los porotos escurridos has una masa moliendolos en un molino ,una procesadora o la licuadora lo que tengas en casa. Una vez molidos le agregaras a esta masa el guiso base para hamburguesas,el perejil y la sal a gusto .

Mezcla todo bien y empieza a fromar tus hamburguesas. Si la masa te quedo muy aguadada y no logras formar hamburguesas firmes agregale a la mezcla un poco de pan molido, avena o harina de maiz .

Como todos los ingredientes ya estan cocinados solo necesitas dorarlas en un sarten con unas 2 cdas de aceite , o ponerlas las horno .



Come tranquilo porque estas consumiendo una proteina completa que entregara todos sus beneficios a tu organismo .

## BENEFICIOS DEL FRIJOL :

Contiene entre un 21% y 24 % de Proteina. Superando a algunos alimentos de origen animal como el atún fresco, la ternera y la carne de pollo que oscilan entre un 18% y un 21% .

Contienen carbohidratos de absorción lenta. Y todos los aminoacidos esenciales igualando a la carne y los huevos.

Tienen un alto contenido en ácido fólico, tiamina, riboflavina y niacina. Aporta magnesio, potasio, zinc, calcio y fósforo.

Es una gran fuente de fibra .

# Hamburguesa de Soja

Tiempo de preparación : 30 mn    Porciones : 6

## Ingredientes :

Guiso base para hamburguesas  
2 taza de soja ( puedes usar tambien el residuo de cuando haces leche de soja )  
3 cdas de perejil ,cilantro o cebolla de verdeo .  
3 cdas de aceite .  
Sal a gusto .

## Preparacion :

En una olla pon la carne de soja con agua caliente y cocinala al fuego lento cuando esta suelte el hervor retira del fuego comprueba que este bien blanda e hidratada, lava y escurre bien. Con la soja escurrida has una masa moliendola en un molino, una procesadora o la licuadora lo que tengas en casa. A la masa le agregaras el guiso base para hamburguesas, la cebolla de verdeo y la sal a gusto. Mezcla todo bien y empieza a formar tus hamburguesas. Si la masa te quedo muy aguadada y no logras formar hamburguesas firmes agregale a la mezcla un poco de pan molido o harina. Doralas en un sartén con unas 3 cdas de aceite y disfruta .

### BENEFICIOS DE LA SOJA :

Se trata de una legumbre rica en ácidos grasos esencial, con bajo porcentaje de grasas saturadas y que supone una gran fuente de proteínas de calidad. También cuenta con vitaminas del grupo B, vitamina E, isoflavonas y minerales como el calcio, hierro, potasio, zinc y fósforo.



# Croquetas de Zanahoria

Tiempo de preparacion : 30 mn    Porciones : 6

## Ingredientes :

3 zanahorias grandes ralladas.  
1 cebolla mediana .  
2 ajos .  
3 cdas de cebolla de verdeo o perejil.  
Harina de trigo.  
Sal a gusto.

## Preparacion :

Pon en una olla pequeña la zanahoria rallada a cocinarse con ½ tasa de agua. Una vez cocinada escurrela lo mas posible y pon en un bol. Sofrie la cebolla y el ajo y añadelos a la zanahoria de igual forma agrega, la cebolla de verdeo o perejil y sal a gusto.  
Para formar las croquetas ve hechando poco a poco harina de trigo. Empieza poniendole 5 cds y mezcla bien si aun no logras una mezcla moldeable añade otro poco de harina.  
Para terminar las croquetas puedes dorarlas en un sartén caliente o al horno a fuego fuerte en una bandeja engrasada.



## BENEFICIOS DE LA ZANAHORIA :

Rica en potasio y fósforo, es un excelente vigorizante para mentes cansadas y restauradora de nervios. Fortalece las uñas y el cabello, al que aporta brillo. Las células madre de la zanahoria son ricas en betacaroteno, también llamado provitamina A, que en el organismo se transforma en retinol o Vitamina A. Que ayuda a cuidar y restaurar la salud de tus ojos.

# Croquetas de Arroz

Tiempo de preparacion : 30 min    Porciones : 6

## Ingredientes :

2 tazas de arroz cocido.  
1 zanahoria rallada .  
1 cebolla mediana picada en cuadritos .  
½ pimenton picado .  
1 taza de pan rallado.  
Aceite .

## Preparacion :

Cuese al vapor preferentemente o en una sartén la cebolla la zanahoria y el pimentón y mezclalo con el arroz .  
Amasa bien todo y forma las croquetas. Humedelas con agua usando tus manos y pasalas por el pan rallado .  
A continuacion colocalas en una bandela aceitada y hornea por unos 15 minutos a fuego fuerte .



## BENEFICIOS DEL ARROZ :

Mejora el metabolismo: El arroz es una excelente fuente de vitaminas y minerales como niacina, vitamina D, calcio, fibra, hierro, tiamina y riboflavina.

Estas vitaminas proporcionan la base para el metabolismo de tu organismo, la buena salud de tu sistema inmune y el funcionamiento adecuado de tus órganos.

# Albondigas de Espinaca

Tiempo de preparacion : 20 mn    Porciones : 10 uds

## Ingredientes :

300 grs de espinacas.  
150 grs de tofu .  
Harina de garbanzo.  
Harina de trigo.  
2 cdas de Aceite .  
Agua .  
Sal.  
Salsa de tomates .

## Preparacion :

Lava y cocina la vapor las hojas de espinaca , escurrelas bien, picalas y ponlas en un bol con el tofu.  
En un vaso pon 1 cda de agua y 2 cdas de harina de garbanzo mezclalas bien y viertelas en el bol.  
Añade el aceite y tambien de 5 a 8 cdas de harina de trigo mezcla bien y empiza a formar tus albondigas .  
En un olla pon al fuego abundante agua con sal. Cuando suelte el hervor ve hechando las albondigas .Cuando estas empiecen a flotar es por que ya estan listas .  
Retiralas de la olla escurrelas y ponlas en salsa de tomate .  
Disfrutas con arroz o una deliciosa pasta .

### BENEFICIOS DE LA ESPINACA:

En cuanto al contenido de vitaminas, la espinaca es rica en vitamina A, vitamina C, vitamina E, vitamina K, como así también vitaminas del grupo B ( B6, B2, B1) y ácido fólico (vitamina B9). Así mismo, contiene sustancias antioxidantes como los flavonoides, y carotenoides (la luteína y la zeaxantina, neoxantina).



# Milanesa de Berenjena

Tiempo de preparacion : 20 min    Porciones : 10 uds

## Ingredientes :

3 berenjenas.  
1 taza de Pan rallado con ajo y perejil .  
Baba de linaza .  
Sal a gusto .

## Preparacion :

Pelamos y cortamos las berenjenas a lo largo de 1 cm de espesor. Salamos por ambos lados y acomodamos en un escurridor durante ½ hora .

Al cabo de ese tiempo este proceso logra que con el agua que pierde pierda el sabor amargo. Luego las escurrimos y secamos bien y las introducimos en la baba de linaza . Las pasamos por el pan rallado con perejil y ajo por ambos lados , precionando con un tenedor , para que las milanezas queden bien acartonadas .

Freimos en aceite caliente y cuando esten doradas por ambos lados las sacamos y escurrimos bien para eliminar el exceso de aceite .



### **BENEFICIOS DE LA BERENJENA:**

Aporta gran cantidad de sustancias antioxidantes, como el ácido clorogénico o los flavonoides.  
Minerales como el potasio, calcio, azufre, y hierro.  
Vitaminas del grupo B , y fibra.

# Salchichas de Tofú

Tiempo de preparacion : 20 mn    Porciones : 10 uds

## Ingredientes :

500 grs de tofu firme.  
1 taza de pan rallado .  
½ taza de cebolla picada fina .  
1 cda. de salsa de soja.  
½ cda . de ajo en polvo o 1 diente de ajo picado fino.  
Sal a gusto .

## Preparacion :

Muele el tofu con un tenedor o un majador de papas hasta que quede como queso ricotta .  
Mezcla el tofu muy bien con todos los otros ingredientes. Forma salchichas de alrededor 3 cm de grosor y unos 12 cm de largo. Cocinalas en un sarten o ponlas la horno hasta que queden doradas .



### BENEFICIOS DE LA ESPINACA:

En cuanto al contenido de vitaminas, la espinaca es rica en vitamina A, vitamina C, vitamina E, vitamina K, como así también vitaminas del grupo B ( B6, B2, B1) y ácido fólico (vitamina B9). Así mismo, contiene sustancias antioxidantes como los flavonoides, carotenoides (la luteína y la zeaxantina, neoxantina).

# Arepas Venezolanas

Tiempo de preparación : 30 min    Porciones : 10 uds

## Ingredientes :

### **Ingredientes de la arepa**

150 gr Harina de Maíz (harina Pan)

100 ml de agua

Sal al gusto

1 cd de Aceite

### **Relleno :**

#### **- Opcion 1**

2 Tomates.

½ Cebolla mediana .

1 Palta .

3 cdas de cilantro.

1/2 limón.

Sal al gusto.

#### **- Opcion 2**

Guiso de cebolla y champiñones.

#### **- Opcion 3**

Frijoles.

## Preparación :

### **Preparación de la arepa :**

Colocar la harina de maíz en un recipiente agregar la sal, aceite y el agua .Amasar hasta obtener una masa manejable.

Armar las arepas de tamaño deseado y asarlas en un sartén o una plancha.

Listas las arepas previamente cocidas abrirlas por la mitad y rellenarlas al gusto.

Rellenarla antes de servir para no humedecer la arepa.

### **Preparación del Relleno:**

Picar en cuadritos el tomate, la cebolla y la palta.

Añadir el jugo de medio limón ,aceite y sal a gusto.

### **Armado de la arepa:**

Listas las arepas previamente cocidas abrirlas por la mitad y rellenarlas al gusto.

Rellenarla antes de servir para no humedecer la arepa.



## **BENEFICIOS DE LA ESPINACA:**

En cuanto al contenido de vitaminas, la espinaca es rica en vitamina A, vitamina C, vitamina E, vitamina K, como así también vitaminas del grupo B ( B6, B2, B1) y ácido fólico (vitamina B9). Así mismo, contiene sustancias antioxidantes como los flavonoides, y carotenoides (la luteína y la zeaxantina, neoxantina).

# Tomates Rellenos (con tofú)

Tiempo de preparación : 30 mn. Porciones : 6 .

## Ingredientes

6 tomates .  
200 grs de tofú.  
1 manojo de cebolla de verdeo.  
Oregano.  
Sal a gusto.

## Preparacion

Ahueque los tomates reservando la pulpa y dejelos en una bandeja.  
Corte el tofú en cubos ,mezclelo con la cebolla de verdeo picada fina ,la pulpa del tomate y el oregano,ponga sal a gusto.  
Rellene los tomates y espolvoreles oregano .



(Receta sin Horno)

# Tomates Rellenos (con soja)

Tiempo de preparación : 30 mn. Porciones : 6 .

## Ingredientes

6 tomates .  
150 grs de carne de soja.  
1 cebolla.  
2 dientes de ajo.  
Oregano.  
5 cucharadas de Aceite .  
Sal a gusto.

## Preparacion

Ahueque los tomates reservando la pulpa y dejelos en una bandeja.  
Hidrate la carne de soja ,lavela y escurrala bien .  
Sofria todos los ingredientes juntos incluida la carne de soja ya escurrida y agregue el oregano y la pulpa de tomate ,ponga sal a gusto .  
Rellene los tomates y espolvoreles oregano .coloquelos al horno por 10 min aproximadamente .



(Receta al Horno)

# Palta Rellena

Tiempo de preparación : 20 mn. Porciones : 6 .



(Receta sin Horno)

## Ingredientes

3 paltas grandes .  
2 tasas de ensalada rusa (ver pag ).  
Sal a gusto .

## Preparacion

Corte las paltas por la mitad y peelas con mucho cuidado .Quite el carozo sin dañar el interior .  
Rellene las paltas con la ensalada rusa y espolvoreles la cebolla de verdeo.SERVIR FRIO

# Papas Rellenas

Tiempo de preparación : 40 mn. Porciones : 5 .



## Ingredientes

5 papas grandes .  
100 grs de carne soja .  
100 grs de champiñones.  
1 cebolla mediana .  
3 ajos.  
4 cdas de aceite.  
Sal a gusto.

## Preparacion

Pele las papas ,piquelas en cubos y pongalas a cocer con sal .Una vez cocidas escurrales el agua lo mas posible y haga con ellas un pure bien firme .Hidrate la carne de soja ,lavela y escurrala bien.

En un sartén ponga aceite,ajo,la cebolla ficada en cuadritos y los champiñones sofríalos y cuando la cebolla ya este cocida agregue la carne de soja ,agregue sal a agusto y siga sofriendo por unos minutos mas .

Ponga en su mano unas 3 cucharadas de pure forme una bola y hagale un hueco en el centro ,rellene con la mezcla y apretando suavemente cierre el espacio abierto.

Para concluir la preparacion ponga las papas rellenas en una bandeja engrasada y pongalas al horno hasta que doren o puedes dorarlas pasandolas por un sartén calinete con un poquito de aceite.

# Empanadas de Verduras

Tiempo de preparación : 20 mn. Porciones : 6 .

## Ingredientes

### Ingredientes guiso :

1taza de choclo cocido.  
½ taza de arvejas cocidas .  
2 tazas de espinaca picada.  
1cebolla grande.  
1zanahoria mediana rallada.  
3ajos .  
1taza de champiñones laminados .  
Sal a gusto.

### Ingredientes de la masa:

300 grs Harina blanca.  
50 grs Harina integral.  
1 cucharadita de Levadura .  
1 cda de Azucar .  
1cda de sal .  
50 ml de aceite.

## Preparacion

### Preparacion del guiso :

En un sartén caliente pon el ajo y la cebolla sofríe un poco y luego agrega los champiñones sigue sofríendo y ahora añade la zanahoria, las arvejas, el choclo y sal a gusto. Deja que se cocine todo bien y retira del fuego y agrega la espinaca mezcla todo muy bien y deja enfriar un poco.

### Preparacion de la masa:

En un recipiente colocar los ingredientes secos y mesclar. Leudar la levadura en agua tibia con azucar por un minuto. Luego introducir los ingredientes líquidos y amasar hasta obtener una masa homogénea y manejable. Forma pequeñas bolitas y estíralas con la ayuda de un huslero formando una masa de delgada y de forma de disco.

### Armado de las empanadas

Amar las empanadas ,colocando ena porcion de relleno en el centro de cada disco de masa. Cerrar las mepanadas formando un repulgue. Colocar las empanadas en una bandeja aceitada y hornear hasta que esten doradas .



# Empanadas de Carne de Soja

Tiempo de preparación : 1 hr. Porciones : 10 uds. .

## Ingredientes

### Ingredientes guiso :

2 cebollas grandes picadas en cuadritos .  
3 zanahorias ralladas.  
4 ajos.  
½ cda de comino.  
½ cda de merquen .  
2 cdas de paprika.  
1 taza de aceitunas .  
3 tazas de carne de soja .  
Aceite.  
Sal a gusto.

### Ingredientes de la masa:

300 grs Harina blanca.  
50 grs Harina integral.  
1 cucharadita de Levadura .  
1 cda de Azucar .  
1cda de sal .  
50 ml de aceite.

## Preparacion

### Preparacion del guiso :

En un sartén saltea la cebolla el ajo y la zanahoria. Luego agrega la carne de soja sigue salteando hasta que este dorada la soja Condimenta con comino,paprika,merquen y sal.

### Preparacion de la masa:

En un recipiente colocar los ingredientes secos y mesclar. Leudar la levadura en agua tibia con azucar por un minuto. Luego introducir los ingredientes liquidos y amasar hasta obtener una masa homogénea y manejable. Forma pequeñas bolitas y estíralas con la ayuda de un huslero formado una masa de delgada y de forma de disco.

### Armado de las empanadas

Armar las empanadas ,colocando ena porcion de relleno en el centro de cada disco de masa .Cerrar las empanadas formando un repulgue.Colocar las empanadas en una bandeja aceitada y hornear hasta que esten doradas .



# Pastel de Choclo

Tiempo de preparación : 40 mn. Porciones : 4.

## Ingredientes

### (Pasta de choclo)

4-6 choclos grandes .  
1 cebolla grande picada en cuadritos.  
½ tasa de Albahaca.  
2ajos .  
½ tasa de aceite.  
Sal a gusto.

### (Guiso)

1½ tasa de carne soja seca.  
1 cebolla grande .  
2ajos .  
½ cda de comino en polvo.  
½ tasa de aceitunas.  
3cdas de Aceite.  
Sal a gusto.

## Preparacion

### Preparación de la pasta de choclo:

Sofrie la cebolla y el ajo .

Pica el choclo y elimina la coronta . Pon los granos en el molino , licuadora o procesadora lo que tengas en casa y muele el choclo junto con la albahaca .

Pon la pasta obtenida en un bol y agregale el guiso de cebolla , el aceite y sal a gusto.

### Preparacion del guiso:

Hidrata la carne de soja en agua caliente por unos minutos o para apurar el proceso ponla en una olla con agua caliente a hervir por 2 minutos quedara mucho mas blanda en menos tiempo .Lavala y escurrela bien .

Pon en un sartén el ajo y la cebolla y empieza a sofreirlos ,añade la carne de soja y el comino. Ponle sal a gusto y cocina hasta que se dore la carne de soja .

### Armado del pastel :

En un bandeja de unos 20cm , aceitada pon una capa de la pasta de choclo luego pon una capa de guiso y tambien las aceitunas ,cubre con una ultima capa de pasta de choclo y ponle un chorrito de aceite y esparselo con una cuchara por toda la capa superior . Hornea hasta que este dorado.



# Pastel de Papa

Tiempo de preparación : 40 mn. Porciones : 4.

## Ingredientes

3 tazas de pure de papas.  
2 tazas de espinaca.  
1 cebolla grande picada.  
2 dientes de ajo.  
1½ tasa de carne de soja hidratada.  
4 cdas de aceite.  
Sal a gusto.

## Preparacion

Hacer un guiso con la cebolla el ajo y la carne de soja cuando ya este cocinado el guiso agregar la espinaca y mezclar bien .  
En una bandeja aceitada poner una capa de guiso y luego una de pure.  
Poner 4 cdas.de aceite sobre la capa superior y esparcir .  
(Esto hara que se dore al hornear )  
Cocinar al horno fuerte arriba y abajo por 20 min y servir .



# Lasaña

Tiempo de preparación : 40 mn. Porciones : 4.

## 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.

## Preparacion

### 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 y finamente se licua.

### Carne de soya

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 fria Se arma una capa de laminas de lasaña .Otra de carne de soya y una de salsa blanca . Se arma de tres pisos y se coloca al horno. Por unos 20 minutos hasta que dore.



# Pasta con Verduras

Tiempo de preparación : 30 mn. Porciones : 4 .



## Ingredientes

400 grs de pasta en espiral  
1 cebolla mediana picada en juliana.  
2 ajos .  
½ taza de arvejas.  
½ taza de choclo .  
1 zanahoria pequeña picada en cudraditos.  
1 taza de brocoli cocido.  
3 cdas de cilantro.  
½ taza de vainitas picadas.  
3 cdas Aceite.  
Sal a gusto.

## Preparacion

Cocina al dente las pastas y añade al final un chorrito de aceite para que no se peguen .  
En una sartén saltea todas las las verduras añade 1/3 de tasa de agua y deja cocinar las verduras mas duras ,pon sal a gusto.  
Por ultimo vierte las verduras salteadas a la pasta y el cilantro tambien mezcla bien .Esta listo para servir .

# Pasta al Pesto (albahaca)

Tiempo de preparación : 30 mn. Porciones : 4 .



## Ingredientes

400 grs de espaguetis .  
2 dientes de ajo .  
½ taza de perejil.  
½ taza de albahaca .  
2 cds. de nueces .  
2 cds. de aceite de oliva  
Sal a gusto

## Preparacion

Cocinar al dente la pasta con sal a gusto.Escurrir y añadir un chorrito de aceite para evitar que se pegue .  
Licuar todos los demas ingredientes hasta formar una pasta homogenea.  
Mezclar la pasta con la salsa y servir .

# Pasta al Pesto (palta)

Tiempo de preparación : 30 mn. Porciones : 4 .

## Ingredientes

400 grs de espaguetis.  
2 paltas medianas .  
4 cucharadas de jugo de limon.  
4 cucharadas de mayonesa de soja blanca .  
Aceite .  
Sal a gusto .

## Preparacion

Cocinar la pasta al dente ,escurrir y agregar un chorrito de aceite para evitar que se peguen .  
Licuar los demas ingredientes hasta formar una pasta homogenea .  
Mezclar con la pasta y servir añadiendole unas aceitunas y un poco de albahaca picada .



# Macarrones con Espinaca

Tiempo de preparación : 30 mn. Porciones : 4 .

## Ingredientes

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

## Preparacion

Cocinar al dente los macarrones . Saltea la espinaca con el ajo y luego ponlos en la licuadora con 3 cds . de aceite de oliva ,  
1/2 tasa de agua,sal a gusto y nueces si deseas ,licua hasta tener una salsa homogenea .  
Luego agrega la salsa a los macarrones y mezcla bien .Puedes acompañar tu pasta con tomates rojos salteados, coliflor  
o cualquier otro vegetales al vapor y mucha ensalada.



# Pasta con Salsa Blanca

Tiempo de preparación : 30 mn. Porciones : 4 .

## Ingredientes

400 grs de tallarines o la pasta de tu elección .  
2 tazas de almendra.  
4 papas cocidas.  
1 taza de champiñones laminados .  
Aceite.  
Sal a gusto.

## Preparacion

Cocinar al dente la pasta junto con los champiñones ,escurrir y añadir un chorrito de aceite para que no se peguen .  
Licuar las almendras y las papas , hasta formar una salsa y añade sal a gusto.  
Mezcla la pasta con la salsa y espolvorea sobre ella alguna verdura aromatica (perejil, cilantro, albahaca, oregano) la que tu elijas .



# Pasta con Salsa de Tomate

Tiempo de preparación : 30 mn. Porciones : 4 .

## Ingredientes

400grs de pasta .  
1 taza de carne de soja para hidratar.  
1 zanahoria mediana rallada.  
1 cebolla mediana picada en cuadros.  
2 ajos .  
200grs de Salsa de tomates.

## Preparacion

Cocinar la pasta al dente ,escurrir y agregar un chorrito de aceite para evitar que se peguen.  
Hidratar la carne de soja con agua caliente ,lavar y escurrir.  
Preparar un guiso con la cebolla ,la zanahoria ,el ajo y la carne de soja .Cuando la soja este dorada añadir la salsa de tomate .  
Mezcla bien y apaga el fuego.  
Sirve la pasta y sobre ella pon una porcion de la salsa roja.  
Disfruta de tu deliciosa comida.



# Quinoa con Verduras

Tiempo de preparación : 30 mn. Porciones : 4 .

## Ingredientes

2 tazas de quinoa  
2 tazas de agua  
1/2 cebolla  
1 pimenton pequeño  
3 ajos  
1 zanahoria  
2 cda.de oregano  
1 taza de arvejas tiernas  
sal y aceite .

## Preparacion

Tostar la quinoa (sin aceite) y mientras se tuesta agregar las verduras picadas en cuadritos, las arvejas, el oregano y un chorrito de aceite . Cuando este bien tostada la quinoa poner las 2 tazas de agua y sal a gusto . Una vez que comience a hervir, debes bajar el nivel del fuego , tapar y dejar cocinar por 40 mts



# Papas a la Huancaína

Tiempo de preparación : 30 mn. Porciones : 4 .

## Ingredientes

10 papas medianas .  
1tasa de mani tostado y molido.  
1ramo de lechuga .  
1cucharadita de merquen.  
½ tasa de leche de soja .  
1tasa de Aceitunas.  
Sal a gusto .

## Preparacion

Haga cocer las papas con cascara ,cuando esten cocidas paselas por agua tibia con sal .Caliente en una sartén y dore el merquen molido ,agregue el mani molido y la leche de soja y sal a gusto con esto obtendra la salsa . Este es un plato frio ,sirva las papas con salsa de mani ,lechuga y aceitunas enteras .



# Pique Macho

Tiempo de preparación : 40 mn. Porciones : 4.

## Ingredientes

### Ingredientes para la carne vegana:

100 gr Gluten.  
100 Carne de Soya .  
¼ Cebolla mediana.  
½ Pimentón mediano.  
50 ml Salsa de Soya.  
1 Ajo.  
Sal al gusto.

### Demás Ingredientes del plato:

2 Papas Holandesas.  
2 Tomate .  
½ Cebolla.  
Locoto al gusto.  
10 Aceitunas.  
50 grs de tofú firme.  
Mayonesa de soja al gusto.  
Salsa de tomate al gusto.

## Preparación

### Preparación de la carne:

Colocar en la licuadora el pimentón, la cebolla, el ajo, la salsa de soja, el aceite, y la sal al gusto y licuar.

Colocar la soja previamente hidratada en una olla juntamente con el gluten cortado en cortes grandes, colocar el licuado de aliños y cocinar por 10 mts.

### Preparación de los demás ingredientes y armado :

Cocinar la papa pelada en gajos gruesos, luego colocar al horno en una temperatura de 180 grados con un poquito de aceite.

El tomate, la cebolla hacer cortes grandes para decorar el plato.

Proceder a armar colocando una cama de papa, siguiendo con las carnes.

Luego decorar el plato con las verduras y por último colocar las salsas, el tofú y las aceitunas como decoración.



# Papas al Horno

Tiempo de preparación : 30 mn. Porciones : 4 .

## Ingredientes

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



## Preparacion

Se lava higienicamente las papas. (puede dejarlas con cascara o puede pelarlas como le paresca más conveniente)

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.

# Chicharón de Soja

Tiempo de preparación : 30 mn. 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



## Preparacion

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 espátula o una cuchara.

Precaliente el horno y en una bandeja se coloca los chicharrones por 30mn a fuego medio.

# Patacón al Horno

Tiempo de preparación : 30 mn. Porciones : 7 .



## Ingredientes

- 7 platanos maduros
- Un ramito de perejil
- 1/2 cucharadita de sal

## 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 si deseas que tengan un sabor diferente con una brocha o cuchara esparce crema de ajo y coloca al fuego por unos 10 minutos si deseas que queden crugentes dejalos en el horno por unos minutos más.

# Pan de Ajo

Tiempo de preparación : 30 mn. Porciones : 4 .



## 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.

# Masas



# Pan Integral

Tiempo de preparación : 1 hr. Tiempo de reposo: 30 .Tiempo de cocción: 35 mn. Porciones : 15 unidades.

## Ingredientes

Harina de trigo integral 400 grs.  
Harina de trigo Blanca 100 grs.  
Levadura seca en polvo 1 cda..  
Sal 1 cda.  
Aceite 15 ml.  
Agua tibia 300 ml.

## Preparacion

Colocar en un recipiente la harina integral y esparcir sobre ella la sal, en una tasa poner la levadura con agua tibia y 1 cda de azucar para activarla . deja reposar 2 minutos y ponla en el centro de la harina ,junto con , el aceite de oliva , de a poco debes ir incorporando el agua. (tambien puedes agregarle semillas como linaza ,chia,sesamo o avena ) Unir los ingredientes y amasar hasta obtener una masa homogénea, sin grumos. Dejar reposar para que la levadura eleve el pan hasta que la masa duplique su volumen. Mejor si dejamos la masa en un lugar cálido. Después de que la masa se eleva, le retiramos el gas presionándola levemente con la punta de los dedos y volvemos a amasar hasta que quede una masa tierna y lisa. Formamos pequeños bollos (tambien puedes poner porciones de la masa en un monde o hacer el estido que tu deeces) con ayuda de las manos y y los ponemos en la lata o charola del horno para dejar elevar nuevamente, hasta que los bollos de pan integral duplique su volumen. Posteriormente horneamos en horno fuerte durante 25-30 minutos.

## *Beneficios:*

Es más nutritivo que el pan blanco y un remedio natural contra el estreñimiento ,favorece la digestion, ayuda a controlar el peso, reducen el riesgo de cancer ,ayuda a fortalecer nuestros sistema inmune. Protege tu corazón,ayuda a regular el azúcar.



# Pan de Maiz

Tiempo de preparación : 40 mn Porciones : 12 trozos.

## 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

## Preparacion

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.



# Pan de Plátano

Tiempo de preparación : 45 mn. Porciones : 6.

## Ingredientes

- 3 plátanos maduros.
- 1/3 taza de aceite vegetal.
- 100 gramos de azúcar morena.
- 1 taza de harina.
- 2 cucharadas de polvo para hornear.
- 1 cucharada de canela en polvo.
- 1 cucharada de vainilla.
- ¼ taza de nueces.

## Preparación

Machaca los plátanos y mezcla con el aceite, la vainilla y el azúcar. Agrega la harina, el polvo para hornear, la canela y las nueces. Hornea el pan de plátano a 180°C durante 40 minutos. Enfría durante unos minutos antes de cortar el delicioso pan de plátano vegano.



# Browni de Chocolate

Tiempo de preparación : 30 mn. Porciones : 6.

## Ingredientes

- 4 plátanos muy maduros.
- Una taza y media de harina integral.
- 1½ taza de azúcar moreno.
- Cuatro cucharadas de cacao en polvo sin azúcar.
- 1 cda de polvo de hornear.
- Cuatro cucharadas de aceite de oliva.
- Nueces troceadas al gusto.

## Preparación

Dejamos precalentando el horno a 200 grados. Se aplastan los plátanos con un tenedor, se juntan por un lado los ingredientes secos y después se unen el plátano machacado así como el resto de ingredientes excepto las nueces. Con una batidora de mano, se deja la masa sin un solo grumo. Se añaden las nueces y se mueve para que se mezclen bien con la masa. Engrasamos levemente un molde (preferiblemente cuadrado), ponemos la masa en él y horneamos durante quince minutos. Hacemos la prueba del palillo pinchamos al centro y debe salir limpio, si sale con restos de masa dejalo hornear unos minutos mas.



# Biscocho de Zanahoria

Tiempo de preparación : 40 mn Porciones : 12 trozos.

## Ingredientes

- 1 kg harina repostería.
- 500 gr azúcar mascabado. (rubia).
- 1 vaso aceite.
- 2 cucharaditas canela.
- 7 cucharaditas polvo de hornear.
- 1 cucharadita sal.
- 2 zanahorias ralladas .
- 1/2 cucharadita jengibre en polvo.
- 1/2 taza pasas al gusto.
- 1 puñado maizena disuelta en agua.

## Preparación

Cernir la harina, con la canela, jengibre, polvo de hornear ; unas 4 veces como mínimo.

En la licuadora colocar las dos zanahorias ralladas con el aceite y el azúcar, más un vaso de agua.

Una vez tenemos esa crema de licuadora lo agregamos a otro bowl y poco a poco añadimos la harina previamente cernida, y batimos con la batidora, espátula o a mano.

Luego agregamos la sal y el puñado de maizena disuelto en agua.

Después de todo eso seguimos batiendo hasta tener una mezcla ni tan líquida, ni tan espesa y le agregamos las pasas.

En un molde previamente enharinado vertemos la mezcla.

Precalentamos el horno a 190 °C, luego cuando el horno este caliente, ponemos el molde y que se hornea por esa misma temperatura por 50 minutos.

*Una  
deliciosa opción para  
sorprender a tus invitados o  
simplemente compartir en  
familia .*



# Pie de Manzana

Tiempo de preparación : 60 mn Porciones : 6 trozos..

## Ingredientes

### PARA LA CORTEZA DEL PASTEL

- 1 taza de harina de trigo entero.
- ½ taza de harina.
- ¼ de taza de aceite de oliva.
- ☒ taza de agua a temperatura ambiente.
- ½ cucharadita de sal.

### PARA EL RELLENO DE MANZANA

- 3 manzanas medianas, peladas, sin corazón y en rodajas.
- ¼ cucharadita de canela en polvo.
- ¼ cucharadita de nuez moscada en polvo o rallado nuez moscada.
- 2 cucharadas de harina de trigo integral.
- Azúcar moreno 2 cucharadas.
- Unas gotas de aceite de oliva.

## Preparación

- Mezclar todos los ingredientes secos - harina de trigo integral, harina y la sal.
- Añadir el aceite de oliva y con los dedos mezclar el aceite en la harina uniformemente para obtener una consistencia de migas de pan. Este paso debe hacerse correctamente y esto se traduce en dar una textura escamosa a la masa. Toda la mezcla debe ser similar a pan rallado. Añadir agua a toda la mezcla. Recoger todo y formar una masa.
- Cortar las manzanas y mezclar el polvo de canela, nuez moscada en polvo, azúcar y harina de trigo integral con las manzanas.
- Precalentar el horno a 200 grados C. Engrasar el molde de tarta con aceite de oliva.
- Dividir la masa en dos partes iguales y colocar la masa sobre una superficie de trabajo espolvoreada.
- Hacer dos laminas con la masa y colocar una de ellas suavemente en la fuente de horno engrasada y presiónelo hacia el fondo y los bordes.
- Colocar las rodajas de manzana con el relleno uniformemente sobre la masa de pastel de fondo.
- Poner unas gotas de aceite de oliva sobre el relleno.
- Cubrir con la otra lamina y doblar los bordes de la corteza superior sobre y debajo de los bordes inferiores.
- También se puede cortar tiras de la masa y crear una corteza de pastel de celosía.
- Cortar a través de la corteza de la empanada con un tenedor o cuchillo desde la parte superior a fin de permitir que el vapor pase, durante la cocción. Pincelar con leche de soja y espolvorear un poco de azúcar y canela en polvo en la parte superior.
- Hornear la tarta de manzana vegana en el horno durante 50-60 minutos o hasta que la corteza se vea dorada y crujiente.
- Servir la tarta de manzana caliente o a temperatura ambiente.



# Galletas de Avena y Manzana

Tiempo de preparación : 30 mn Porciones : 16 unidades.

## Ingredientes

1 taza avena instantánea.  
2 manzanas (de cualquier tipo).  
3 cditas azúcar mascabo  
(o de cualquier tipo de azúcar que gusten).  
1 cdita sal.  
1 cdita canela.  
1 cdita jugo de limón.  
Opcional: pasas de uvas, chia ,coco rallado .

## Preparacion

Pelar las manzanas y cortarlas en pequeños trozos

Hervirlas en unos 20 ml de agua para hacer la compota. Mientras hierven, agregar el azúcar y el jugo de limón. Aquí también podemos agregar lo que queramos para que la compota agarre sabor: la cáscara de la misma manzana, rodajitas de jengibre, una rama de canela, cáscara de algún cítrico.

Cuando la manzana esté blanda, quitar los restos de lo que hayamos agregado (cáscaras de manzana, jengibre, etc). Molerla con un tenedor hasta que quede como un puré.

Colocar en un recipiente los ingredientes secos (avena, canela en polvo, sal, azúcar) y los opcionales (pasas, coco, semillas, miel, esencia de vainilla... ¡todo vale!)

Agregar la manzana en compota y mezclar todo hasta formar una pasta húmeda. Debe quedar con una consistencia que nos permita formar las galletas fácilmente sin que se desarmen demasiado.

Si es necesario, agregar más avena

Formar pequeñas galletas con la ayuda de dos cucharas o simplemente con las manos y colocarlas en una fuente antiadherente (pueden colocar unas gotitas de aceite en una fuente cualquiera y desparramarlo con una servilleta de papel).

Hornear 15 min a 200°. Si les gustan más crocantes, pueden dejarlas más tiempo, claro.

Dejar enfriar y disfrutar



# Galletas de Zanahoria

Tiempo de preparación : 45 mn. Porciones : 6.



## Ingredientes

- 2 1/2 tazas de avena instantánea
- 1 1/2 tazas de zanahorias ralladas
- 1 taza de azúcar (se recomienda azúcar negra)
- 1/2 taza de pasas
- 1/2 taza de nueces picadas
- 3/4 tazas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de esencia de vainilla (opcional)
- 1/4 taza de harina
- 1/2 cucharadita de sal

## Preparación

Poner las zanahorias en un tazón y agregar agua hasta llenarlo.  
Agregar el azúcar y el aceite.  
Batir bien toda la mezcla.  
Traspasar a un recipiente mayor, agregar el resto de los ingredientes y mezclar enérgicamente.  
Dejar reposar por 10 minutos, hasta que absorba la humedad.  
Poner por cucharadas en un molde aceitado, horneando a 180 grados por 20 a 25 minutos hasta dorar.  
Se pueden cambiar las nueces por almendras u otro fruto similar, así como las pasas, para obtener variantes.

# Helado (sin Lactosa y sin Azúcar)

Tiempo de preparación : 30 mn. Porciones : 6.

## Ingredientes

- 2 bananas previamente congeladas y cortadas en trocitos
- Agua
- (Opcional) Para hacer diferentes sabores: Frutillas, arándanos u otra fruta. Cacao.
- Opcional) Esencia de vainilla

## Preparación

Coloque 2 bananas en trozos retiradas del freezer. Llevar a la procesadora junto con 1 1/2 a 2 tazas de otra fruta a gusto, por ejemplo frutillas, frambuesas congeladas o arándanos.  
Si quiere una consistencia más cremosa añada más bananas.  
Procese a velocidad alta durante unos segundos . Agregar de a poco 1 a 2 tazas de agua, según la consistencia deseada.



# Crema Pastelera Vegana

Tiempo de preparación : 30 mn Porciones : 16 unidades.

## Ingredientes

- 1 pizca de Sal.
- 2 cucharada de Azúcar blanco o morena.
- 1 vasito de Harina de trigo o Maizena.
- 1 cucharada de Jugo de limón y la ralladura de un limón.
- 2 vaso de Leche soja .
- 1 pizca de Esencia de vainilla.

## Preparacion

En un tazón pequeño, colocar la harina y batir junto a una de las dos tazas de leche de soja. Dejar de lado.

En una sartén pequeña, poner el resto de la leche de soja, azúcar y sal, y batir bien para combinar hasta que no queden grumos.

Añadir la mezcla de harina con leche de soja y batir bien todo.

Cocinar la mezcla a fuego medio, revolviendo constantemente durante 5-6 minutos o hasta que espese.

Agregar el resto de los ingredientes, mezclar todo bien y cocinar la mezcla 1 minuto más y retirar la cacerola del fuego.

Poner el contenido en un cuenco de cristal.

Colocar un pedazo de papel encerado o envoltura de plástico directamente encima de la crema pastelera para evitar que se forme "piel" en la parte superior.

Colocar la crema pastelera en el refrigerador varias horas hasta que se enfríe por completo.



# Pizza: Tradicional, Mexicana, Primavera

Tiempo de preparación : 50 mn Porciones : 10.

## Ingredientes

### Ingredientes para la masa

600 gr Harina blanca .  
100 gr Afrecho de trigo.  
1/2 cdita de Levadura .  
50 gr Aceite .  
30 gr Manteca vegetal .  
1 cdita.de Sal .  
1 cda de Azúcar .

### Ingredientes tradicional

Tomate .  
Cebolla.  
Champiñones .  
Salsa de tomate .  
Queso crema de papa .

### Ingredientes primavera

Palmitos .  
Tomate.  
Maiz .  
cebolla.  
Aceitunas .  
Salsa de tomate .  
Queso crema de papa.

### Ingredientes Mexicana

Pimentón.  
Cebolla .  
Palta .  
Salsa de tomate .  
Nachos .  
Queso de soja .

## Preparacion

### Preparación de la masa

Colocar los ingredientes secos como liquidos en un recipiente y revolver y luego amasar hasta obtener una masa uniforme y manegable. Estirar con la ayuda de un huslero y poner sobre la lata o bandeja del horno y hornea a fuego medio por unos 20 mn. Retira la masa del horno antes de que se dore y pon el relleno que elejiste.Vuelve a meter al horno por unos 10 mn mas y sirve.



# Consejos para una Vida Saludable



## Los 8 Remedios Naturales

## **PROCURAD COMPRENDER LOS REMEDIOS DE LA NATURALEZA**

El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimentario conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios. Todos debieran conocer los agentes que la naturaleza provee como remedios, y saber aplicarlos. Es de suma importancia darse cuenta exacta de los principios implicados en el tratamiento de los enfermos, y recibir una instrucción práctica que le habilite a uno para hacer uso correcto de estos conocimientos.

El empleo de los remedios naturales requiere más cuidados y esfuerzos de lo que muchos quieren prestar. El proceso natural de curación y reconstitución es gradual y les parece lento a los impacientes. El renunciar a la satisfacción dañina de los apetitos impone sacrificios. Pero al fin se verá que, si no se le pone trabas, la naturaleza desempeña su obra con acierto y los que perseveren en la obediencia a sus leyes encontrarán recompensa en la salud del cuerpo y del espíritu.—El Ministerio de Curación, 89.

## **LA AEROTERAPIA: TRATANDO LAS ENFERMEDADES POR ACCION DEL AIRE .**

### **EL AIRE COMO ALIMENTO Y MEDICAMENTO:**

El aire es el primer elemento que toma todo ser que viene a este mundo , y lo ultimo que deja de tomar al morir; también es uno de los medios mas eficaces para reestablecer la salud al enfermo y bien aplicado , será uno de los agentes mas seguros para prevenir muchas enfermedades.

### **¿ COMO DEBEMOS RESPIRAR CORRECTAMENTE ?**

Hemos de acostumbrarnos a respirar siempre por la nariz , con aspiraciones lentas y profundas para asegurarnos que el aire llene todas las cavidades pulmonares y limpie las impurezas , alimentando y vivificando todos los órganos de la maquina humana.

### **¿CÓMO NOS BENEFICIA EL AIRE PURO Y FRESCO?**

Al respirar debidamente y llenar nuestros pulmones con aire puro y fresco aseguramos:

- 1) Una perfecta circulación y oxigenación de la sangre .
- 2) Mejoramos el apetito y nuestra digestión .
- 3) Tonificamos el sistema nervioso, beneficiando así a todo nuestro organismo tanto en el aspecto físico como el mental.
- 4) Es relajante e induce al sueño dulce y profundo.

## **PELIGROS AL DESCUIDAR LA DEBIDA RESPIRACION:**

Los trabajos sedentarios y el sentarse de manera descuidada preocupada, encorva nuestro cuerpo, impide la libre expansión de los órganos respiratorios. Como consecuencia, los pulmones no se llenan con la cantidad debida de aire, la sangre se mueve lentamente y los tóxicos que deberían ser eliminados por la respiración permanecen en el cuerpo y envenenan la sangre siendo afectados así no solo pulmones sino también :

- 1) Estomago .
- 2) Hígado .
- 3) Cerebro; el animo decae y los pensamientos se vuelven sombríos y malos .

## **¿ COMO BENEFICIARNOS DEL AIRE?**

El relato bíblico nos enseña donde Dios quería que el hombre habitara ,al ser creado por Dios el planto un huerto llamado Eden para que el lo labrara y cuidara (génesis 2:8,25) Construir y habitar en ciudades no fue idea de Dios sino de un hombre pecador el primer homicidad de la tierra CAIN (génesis 4:17).

Las ciudades son una maldición para la raza humana , tanto física , mental como moralmente, el aire contaminado por el humo, los restaurantes y salones de placer , el tabaco, alcohol la comida mal sana son un peligro real para la salud física y moral. OBTENDREMOS MAYOR BENEFICIO AL ELEGIR LAS SIGUIENTES OPCIONES :

- 1) **PREFIERA VIVIR EN EL CAMPO** : Donde podrá obtener aire puro a cualquier hora del día , disfrutar de un ambiente tranquilo sin el ruido de la ciudad y sus tentaciones .
- 2) **EL LUGAR DE TRABAJO** : Tome en cuenta al aceptar un trabajo las condiciones de higiene y salubridad . Trate en lo posible de que tenga una buena ventilación u/o ubicarse cerca de una ventana recuerde que pasara la mayor parte del día en ese lugar.
- 3) **COMO EMPLEAR EL TIEMPO LIBRE** : Seria bueno que en nuestras horas de ocio y para nuestros pasatiempo tuviéramos muy en cuenta el poder aprovechar la oportunidad para estar en contacto con el aire puro y la naturaleza , practique algún ejercicio al aire libre , haga un huerto , realice caminatas , estudie la naturaleza el campo, monte o jardines son buenas opciones.

**LA HABITACION DEL ENFERMO:** No hemos de olvidar nunca el poder curativo del aire puro y fresco , especialmente cuando se trate de una persona enferma... La habitación del enfermo debe ser la mas ventilada y soleada de la casa de esta manera la enfermedad se resolverá mucho antes. Naturalmente procuraremos que no haya corrientes de aire y sobre todo si es invierno controlaremos la temperatura de la habitación a fin de no perjudicar al enfermo, debería oscilar entre los veinte y veintidós grados centígrados .

## USANDO EL AIRE DE FORMA TERAPEUTICA :

### Utilícese en casos de :

Flatos, mareos , desmayos, crisis nerviosas, disgustos, dolor de muela y de oídos , insomnio, mala digestión, melancolía , temores etc.

**OPCION 1 : PASEO MATUTINO Y VESPERTINO:** Una buena caminata a primeras horas de la mañana o por la tarde resulta una fabulosa cura , según el tiempo en que estemos es preciso abrigarse adecuadamente para no enfriarse y a medida que entra en calor por el ejercicio , puede quitarse alguna prenda de ropa pero con la precaución de que cuando se pare a descansar , descienda de la montaña o cambie el tiempo repentinamente , debe abrigarse de nuevo para no resfriarse.

### OPCION 2: EJERCIO RESPIRATORIO:

**PRIMERO:** Tumbarse en el suelo ya sea sobre una manta en su sala o en el césped del campo libérese de cualquier cosa que oprima, relájese cerrando los ojos y aspirando lenta y profundamente por la nariz, llenando los pulmones de aire, tanto como sea posible; luego retener por 10 segundos y expulsa poco a poco hasta vaciar los pulmones. A continuación reposar unos segundos y repetir durante 10 a 15 minutos, pero sin fatigarse. Las ventanas deben estar abiertas y no debe haber mas de 2 personas en su interior para que no le roben el aire al paciente.

**SEGUDO :** Dispóngase para dar una caminata con la ropa y calzado adecuado y al andar respire profundamente, pronto desaparecerá toda clase de molestia o dolor . En la mayoría de los casos 30 minutos de paseo será suficiente.



## **EL DESCANSO :** **EL REPOSO COMO MEDIO DE CURAR Y PREVENIR LA ENFERMEDAD**

### **BENEFICIOS DE DORMIR BIEN:**

- 1) Facilita la regeneración celular.
- 2) Ayuda a mantener un peso saludable.
- 3) Controla enfermedades como la hipertensión y diabetes.
- 4) Cuida el corazón.
- 5) Mejora tu capacidad intelectual.
- 6) Ayuda a la coordinación, etc.



### **LA LEY DEL REPOSO DIARIO, SEMANAL Y ANUAL:**

**REPOSO DIARIO:** Muchos confunden el reposo con la holgazanería , y en este sentido igual peca contra su cuerpo al exceder en el descanso como en el trabajo. La naturaleza nos indica cuando deben cesar nuestra obra y procurar el descanso para el cuerpo. Con el descubrimiento de la luz eléctrica se ha visto afectado nuestro reposo diario no quiero decir con esto que la luz eléctrica sea algo malo sino que se le da un mal uso creando un desequilibrio en el hombre. Cada hora que pasa apartir del anochecer es un despilfarro que se hace de energías físicas y mentales para mantener el cuerpo en actividad. Las mejores horas de reposo son las dormidas antes de la media noche ya que es ahí cuando recuperamos energías . Quien quiera hacer la prueba se convencerá de ello, descansara mucho mas su cuerpo .

### **REPOSO SEMANAL:**

Desde tiempo inmemorables se observa el descanso semanal . Este responde a una necesidad física y mental de toda la humanidad y así es reconocido por todas civilizaciones y costumbres. Pero no todos coinciden en el día ni manera . Pero Dios nos da la solución el instituyo en la misma creación ese día especial de reposo para el ser humano. Este día fue observado por nuestros primeros padres y lo habrían de guardar todos los hombres en todas las épocas, porque Dios no cambia y sus leyes son eternas por ser perfectas.(éxodo 20 : 8-11 , salmos 119:152 y salmos 19:7).

**REPOSO ANUAL:** Este tercer reposo tiene como objetivo reposar de los quehaceres diarios, fomentar la sociabilidad entre amigos y familia. Dios nos ama y quiere que disfrutemos de su creación , de la salud y de nuestros seres amados, no todo es trabajo.

## **EL EJERCICIO: COMO AGENTE CURATIVO FORTALECEDOR**

Tanto como para salud como para la felicidad del hombre , el trabajo es un complemento, son y eficaz para desarrollar el cuerpo y la mente , es sin duda el que el creador concedió al hombre en el edén . “ tomo , pues, el Señor DIOS al hombre y lo puso en el jardín del edén , para que lo cultivase y guardase (génesis 2:15). El ejercicio físico es indispensable tanto para conservar el cuerpo en salud como para mantener la mente en equilibrio. La mayoría de las enfermedades físicas y mentales se pueden curar con un régimen alimenticio conveniente y trabajo físico adecuado , especialmente al aire libre , como es el labor del campo o del jardín.

### **BENEFICIOS DE REALIZAR EJERCICIO:**

- 1) Ayuda a controlar el peso.
- 2) Combate las afecciones y las enfermedades entre ellos:
  - Accidente cerebrovascular
  - Síndrome metabólico.
  - Presión arterial alta
  - Diabetes tipo 2
  - Depresión
  - ansiedad
  - Muchos tipos de cáncer
  - Artritis
  - Caídas
- 3) Mejora el estado de ánimo.
- 4) Aumenta la energía.
- 5) Promueve un mejor sueño.
- 6) Mejora la circulación sanguínea.



También puede ayudar a mejorar la función cognitiva y ayuda a reducir el riesgo de muerte por cualquier causa.

### **EL CAMINAR , EXCELENTE EJERCICIO:**

Parece ser que con los avances de este siglo el caminar haya pasado de moda pero es la manera mas fácil y de empezar a realizar una actividad física diaria especialmente para los que no tienen la costumbre de ejercitarse. Salga de las cuatro paredes de casa y ande por el campo en contacto con la naturaleza . Con solo realizar una caminata de al menos 30 minutos activara su circulación sanguínea , mejora la digestión y relajara su sistema nervioso .

Debemos tener equilibrio ejercitemos nuestros cuerpos con la actividad física y nuestras mentes con el estudio de la palabra de Dios.

## **LA HELIOTERAPIA: EL EMPLEO TERAPEUTICO DE LA LUZ DEL SOL**

### **BENEFICIOS DE LA LUZ SOLAR :**

- 1)** Destruye las bacterias y aumenta las facultades de resistencia de los tejidos de todo el organismo.
- 2)** Las heridas y focos infecciosos se curan antes si son expuestos al sol y al aire, (combinados con las cataplasmas de barro, además de lavarlas con agua hervida de tomillo).
- 3)** Combina el tomar sol, el ejercicio y la respiración profunda y eliminaras por medio de la transpiración los desechos , toxinas y grasas innecesarias de nuestro organismo.
- 4)** Propiedades terapéuticas en algunas enfermedades dermatológicas por su efecto antiinflamatorio.
- 5)** Promotor de la epitelización y la circulación.
- 6)** Psoriasis: la exposición al sol por un periodo muy corto de tiempo, 10 minutos basta, promueve la cicatrización de las lesiones. Lo mismo sucede en algunas dermatitis.
- 7)** Ayuda al organismo para la generación de vitamina D. La piel al recibir las radiaciones ultravioletas genera vitamina D, esta será metabolizada en los riñones para transformarse en su forma activa y de esta manera contribuir con la absorción y deposito de calcio en los huesos (Navarra, 2018). Además vitamina D es fundamental para la mineralización de los huesos y de los dientes.
- 8)** Ayuda a prevenir y controlar el acné.
- 9)** Más defensas para nuestro cuerpo ya que aumenta el número de glóbulos blancos en sus dos líneas, neutrófilos y linfocitos.
- 10)** Metaboliza el colesterol. Nos ayuda a rebajarlo.
- 11)** Presión arterial: al dilatarse las arterias disminuye la cantidad de sangre concentrada en los órganos. Esto baja la presión arterial, lo que es ideal para los hipertensos.
- 12)** Los rayos ultravioleta regulan la producción de melatonina, hormona que ayuda a definir los ciclos de sueño. La luz solar reduce sus niveles, lo que ayuda a sentirse más despierto.
- 13)** Beneficio para nuestro estado de ánimo ya que promueve la síntesis de la serotonina, una sustancia relacionada con el bienestar.



**PRECAUCION :** EL SOL ES LA FUENTE DE VIDA , PERO MAL USADO ES PERJUDICIAL . PUEDE DAÑAR SU PIEL , PRODUCIR INSOLACIÓN O DESHIDRATACIÓN, TAMBIÉN PUEDE PRODUCIR CÁNCER A LA PIEL LAS MEJORES HORAS PARA TOMAR SOL EN VERANO SON DESDE LAS 8 DE LA MAÑANA HASTA LAS 11 A ESAS HORAS EL SOL CURA PERO NO QUEMA.

### **USANDO EL SOL DE FORMA TERAPEUTICA :**

**Baños de sol para heridas o llagas :** Expóngase al sol de 15 a 30 minutos , según la intensidad del sol, aunque puede hacerse varias exposiciones al días si se combina con el barro y agua de tomillo.

**Baños de vapor al sol :** Facilita la transpiración y eliminación de toxinas .

**PROCEDIMIENTO:** Se toma sol con bañador , o desnudo si se esta en la intimidad procurando que la cabeza quede a la sombra . Una vez se esta muy caliente taparse todo el cuerpo con una manta y se sigue al sol. Cuando se ha sudado unos 20 minutos se debe bañar o ducharse con agua fría para cerrar los poros , vestirse y quedarse en la sombra o salir a caminar unos minutos.

Otra opción es el hacer gimnasia al sol, es una buena manera de hacer un baño sudorífico , acabando con una ducha fría .

SIEMPRE DEBES TERMINAR UN BAÑO DE SOL CON UNA FRICCION O DUCHA FRIA .

**NOTA:** No tome los baños de sol estando solo siempre trate de que alguien de confianza le acompañe.

## **LA HIDROTERAPIA :** **EL EMPLEO DEL AGUA COMO AGENTE CURATIVO**

Tanto como si estamos sanos o enfermos el agua pura es le elemento que mas beneficios nos puede proporcionar . si la empleamos debidamente fortalece la salud , tanto física como mental . Es la bebida que el creador proveyó el creador para las personas y los animales y fortalece el organismo humano contra las enfermedades Por tanto , deberíamos bañarnos con frecuencia y beber abundante agua pura.

### **FUNCIONES DEL AGUA EN NUESTRO ORGANISMO :**

- 1)** Facilita la expulsión de toxinas por la orina y por los poros , eliminando los desechos que nos envenenan. Si no nos bañamos y mantenemos buena higiene estas toxinas son absorbidas por los poros y envenenan al organismo por auto intoxicación .
- 2)** Fortalece el sistema inmune .
- 3)** Tonifica los nervios.
- 4)** Mejora la circulación .
- 5)** Corrige el estreñimiento .
- 6)** Predispone a la alegría y buen humor .



## **¿Cómo y cuando hemos de beber?**

El agua hay que beberla siempre a temperatura natural. Si es demasiado fría perjudica la garganta , el estomago y demás órganos . El agua caliente es debilitante , y solo debiera beberse con moderación en casos de cura. Es una mala costumbre beber mientras se come , tanto agua como cualquier otra bebida , ya que retrasa la digestión al diluir los jugos gástricos encargados de transformar los alimentos. Si tiene sed tome agua al menos una hora antes de consumir alimentos y 2 horas después . Comience su día bebiendo un vaso de agua en ayunas , luego tome de uno a 2 vasos a media mañana y otros 3 vasos por la tarde después de al menos 2 horas de haber almorzado y después de la cena otros 2 vasos . No necesitas otra bebida para vivir sano.

## **TRATAMIENTOS DE HIDROTERAPIA**

**PRINCIPIOS GENERALES:** Nunca hay que tomar un baño frío si se esta destemplado, o un baño caliente si tiene fiebre, sudor o sofocaciones. Es de lógica y sentido común que lo frío necesita calor y lo caliente necesita del frío para compensar y tener equilibrio necesario del cuerpo humano.

### **1)BAÑO ALTERNADO : CALIENTE Y FRIO.**

Para personas de constitución débil que tengan mala circulación de la sangre y como consecuencia las manos y pies siempre fríos. Puede realizarse en las mañana y en la noche antes de dormir esto consiste en tomar una ducha caliente y cuando el cuerpo ya haya entrado en calor , terminar con unafricción fría rápida para cerrar los poros y estimular el sistema nervios.

### **2) FRICCIÓN O DUCHA DE AGUA FRIA :**

Cada día al levantarse de la cama realice una aplicación de agua fría por medio de una ducha fría si no puede tolerar el agua fría realice una fricción con una toalla mojada en agua fría. La fricción debe ser rápida , secarse enérgicamente y vestirse bien abrigado para no coger frío si es invierno. Todo dependerá del clima del lugar donde usted viva no le diremos que se abrigue si vive en una zona tropical. Si le cuesta entrar en calor puede acostarse unos 10 minutos y con las ventanas abiertas practicar la correcta respiración y luego levantarse sin pereza y dar un paseo matinal.Si se encuentra mal de salud y no puede levantarse de la cama puede realizarse unafricción fría en cama asistido por algún familiar, empiece la fricción por la cara y acabe por los pies no dejando nada del cuerpo sin humedecer , primero adelante y luego por atrás. Es conveniente que se realice con rapidez para no enfriar innecesariamente al paciente y no debe vestirse con el mismo pijama. Abrigue y deje descansar. Al friccionarnos con agua fría por la mañana , limpiamos la piel de impurezas y estimulamos la circulación sanguínea ; se tonifica el sistema nervioso , dando una dulce sensación de bienestar y optimismo. Nos fortalece además contra el frío , creando defensas en el organismo.

### 3) Baño DE ASIENTO FRIO O TEMPLADO :

**INDICADO EN :** Hemorroides, estreñimiento, fistulas, mala digestión, dolores de cabeza, jaqueca, dolor de muelas, oídos etc.

**PRECAUCIONES:** Realice el procedimiento fuera de las horas de digestión y naturalmente las mujeres que estén menstruando no pueden realizarlo. Ni las personas que tengas frío o el cuerpo están destemplados.

#### PROCEDIMIENTO:

La mejor hora para realizarlo es una hora antes de la comida del medio día. La forma de practicarlo es muy sencilla necesitas esa fuente o recipiente lo suficientemente grande donde puedas sentarte debes llenar de agua de la llave o pila a temperatura ambiente y sentarte en ella si es muy fría puede templarla con agua caliente hasta que tenga unos 20 grados. Una vez este lleno de agua debes sentarse sin ropa interior y con un paño o esponja debes mojar todo tu vientre , estomago y partes genitales, friccionando constantemente empampándolo de agua . Este procediendo durara de 5 a 15 minutos dependiendo del paciente y una vez pasado el tiempo debes secarse y vestirse rapido , teniendo en cuenta que debe abrigarse bien por al menos unos 30 minutos . Si hace buen tiempo y le es posible dar unacaminata enérgica es lo mejor .



### 4) COMPRESAS FRIAS :

**INDICADO EN :** Dolor de cabeza, accidentes, ataques de nervios, mala digestión, dolor de estomago, fiebre alta , diarrea y cualquier otra dolencia donde el estado del enfermo sea febril.

**PROCEDIMIENTO :** Coger una toalla de un metro de largo por 50 de ancho y mójela con agua fría de la llave, escúrrala y dóblela en cuatro, pongala en la región abdominal y abríguese bien . Se puede cambiar cada 5 minutos hasta conseguir los resultados esperados que normalmente se logran antes de los 30 minutos.

# En caso de que el paciente tenga los pies fríos antes del procedimiento debe. Darle un baño de pies con agua tibia a caliente (no queme al paciente siempre pregunte si esta bien la temperatura) Una vez que ya se calentaron los pies abríguelos pies y proceda con las compresas.

**COMPRESAS EN ACCIDENTES:** Aplique una compresa fría de manera inmediata sobre la parte afectada ya sea una herida sangrante , golpe, torcedura, magulladura, etc. Y cámbiela cada 5 minutos si no tiene una compresa use cualquier camiseta o pañuelo a la mano.



## 5) PEDILUBIO:

**INDICADO EN :** Pacientes que tienen los pies siempre fríos y no tiene fuerzas u oportunidad para salir a dar caminatas , esta indicado también en dolor de cabeza , insomnio, nervios, trastornos de la menstruación ,sabañones etc.

**PROCEDIMIENTO:** Para hacer estos baños es necesario disponer de 2 recipientes uno con agua fría y una con agua caliente , se introducen lospies primero en el agua caliente que estará a unos 38 o 40 grados (lentamente sin quemarse) durante 5 minutos ,luego se ponen el el agua fría 5 segundos , repetir 4 veces , concluyendo con agua fría . Luego secarse los pies frotándoles bien abrigarse y calzarse .



## 6) VAPORIZACIÓN :

**INDICADO EN:** Congestión nasal, sinusitis, gripes, resfrió común, corona virus. Toda afección de la vía respiratoria.

**PROCEDIMIENTO:**

**Nota:** El tratamiento debe realizarse en ropa interior o liviana.

- 1) Colocar dos ollas al fuego con un litro de agua.
- 2) Cuando el agua esté hirviendo añadir hojas de eucalipto o aceite de eucalipto y limones partidos con su cáscara.
- 3) Dejar que hierva 2 minutos, apagar el fuego y retirar.
- 4) Colocar una olla debajo de la silla y otra al frente de la persona.
- 5) Cubrir todo el cuerpo con sábanas sin dejar que el vapor escape y destapar con cuidado la olla.
- 6) Inhalar el vapor por nariz y boca. ¡Cuidado con quemarse!
- 7) Para finalizar haga una fricción con una toalla mojada con agua fría en todo el cuerpo. Como recomendación ten a mano papel higiénico y papelera, tu nariz empezará a eliminar mucosidad.



# **LA TROFOTERAPIA: TRATAMIENTO DE LAS ENFERMEDADES MEDIANTE LA ALIMENTACION**

**LA ALIMENTACION ORIGINAL SEGÚN LA BIBLIA :** Después que Dios hubo bendecido a la santa pareja , les dio la Eden de “ creced y multiplicaos” , prescribiéndoles también su alimentación : cereales y frutas (génesis 1:28,29) . Tenemos motivos suficientes para creer que esa era la alimentación ideal del hombre ya que Dios no se equivoca y en edén todo era perfecto . Dios es demasiado bueno como para negar un alimento que pudiera beneficiar al hombre , tanto en su salud como su felicidad.

Después del pecado se cambiaron muchas cosas , entre ellas la alimentación . Como a causas de la transgresión de la ley de Dios el hombre iba a enfermar , el señor añadió la dieta original las verduras , por ser estas mas disolventes de los ácidos y las toxinas que los cereales y las frutas (génesis 3,18) Dios quiere que alcancemos el ideal de perfección hecho posible para nosotros por el don de Cristo. En su Palabra escrita y en el gran libro de la naturaleza ha revelado los principios de la vida. Es tarea nuestra conocer estos principios y por medio de la obediencia cooperar con Dios en restaurar la salud del cuerpo tanto como la del alma.

El organismo vivo es propiedad de Dios; le pertenece por el derecho que le confieren la creación y la redención. Por lo tanto, por el empleo equivocado de cualquiera de nuestras facultades, despojamos a Dios del honor que le debemos.

## **Un asunto de obediencia**

La obligación que tenemos para con Dios de presentarle cuerpos limpios, puros y sanos, no se comprende. El dejar de cuidar la maquinaria viviente es un insulto infligido al Creador. Existen reglas divinamente establecidas que, si se observan, guardarán a los seres humanos de la enfermedad y la muerte prematura. Debido a que el tema de la alimentación es muy complejo y abarca muchos puntos les daremos algunas de las recomendaciones importantes para una correcta alimentación.

## **El conocimiento del arte de cocinar vale diez talentos**

No se considere la tarea de cocinar como una forma de esclavitud. ¿Qué acontecería con los que habitan en este mundo si todos los que están ocupados en la tarea de cocinar abandonaran su trabajo con la débil excusa de que no es suficientemente digno? El cocinar puede considerarse menos deseable que algunos otros ramos de trabajo, pero en realidad es una ciencia con un valor superior al de todas las otras ciencias. Así considera Dios la preparación de alimentos saludables. El tiene en alta estima a las personas que realizan un servicio fiel en la preparación de alimentos saludables y ricos al paladar. Quien entienda el arte de la correcta preparación de los alimentos, y use este conocimiento, es digno de un mayor encomio que los que se ocupan en cualquier otro ramo de trabajo. Debe considerarse que este talento equivale a diez talentos; porque su debido uso tiene mucho que ver con la salud del organismo humano. Debido a que está tan inseparablemente relacionado con la vida y la salud, es el más valioso de todos los dones.

# Consejos sobre el consumo del Azúcar



# ¿Qué es el Azúcar ?

El término azúcar se usa para describir una amplia gama de compuestos que varían en dulzura.

Los azúcares comunes incluyen:

**Glucosa:** La glucosa, la principal fuente de combustible del cuerpo, se forma por la descomposición de los alimentos en el aparato digestivo.

**Fructosa:** (azúcar presente en las frutas y la miel).

**Galactosa:** (La principal fuente de galactosa libre es la leche y sus derivados. Además, la galactosa puede hallarse en forma ligada en las vísceras (cerebro, riñón, hígado y bazo), en polisacáridos de origen vegetal abundantes en algunos cereales y leguminosas y en moléculas complejas presentes en legumbres secas).

**Sacarosa:** (azúcar de mesa común).

**Lactosa:** (el azúcar que se encuentra naturalmente en la leche).

**Maltosa:** (producto de la digestión del almidón).

Los azúcares se encuentran en forma natural en los productos lácteos (lactosa) y en las frutas (fructosa). Pero la mayor parte del azúcar en la alimentación proviene de azúcares que se añaden a los productos alimentarios.

## ¿Para que sirve el Azúcar en nuestra salud ?

Es el alimento de nuestras células, que se transforma en glucosa y es utilizada para la producción de energía y así garantizar el correcto funcionamiento de todos nuestros órganos vitales. Sin energía moriríamos ya que no tendríamos fuerza ni un músculo y ni una célula para funcionar. Pero necesitamos saber cuál es el azúcar beneficiosa, ya que no todas son buenas para el cuidado de nuestra salud. Prefiere siempre lo más natural ya que siempre será más saludable. La diferencia entre un azúcar natural y uno creado industrialmente agregado a los alimentos es que la industrializada aporta calorías sin nutrientes y a este tipo de calorías se les denomina calorías "vacías" y además necesitará de la insulina para ser metabolizada, pero los alimentos que contienen azúcares naturales (como las frutas) no necesitan la acción de la insulina por lo que le dará menos trabajo a tu organismo y te aportará vitaminas, minerales y fibra.

!Tu decides !



# Los Mil y un nombres del Azúcar

Seguro que ya estarás harto(a) de escuchar, leer y/o intuir que, en la mayoría de alimentos que consumimos, hay azúcar "oculto". Lo que es oculto, oculto no está; por ley, en la lista de ingredientes deben figurar, por orden de cantidades empleadas, los diferentes ingredientes que han sido usados en la elaboración de los alimentos pero... ¿realmente conocemos toda la terminología que hace referencia a estos azúcares? .

A continuación te presentamos algunos de los más comunes dentro del etiquetado de los alimentos :

**Sacarosa:** Azúcar de mesa .

**Fructosa:** Azúcar de las frutas no requiere del uso de insulina como hormona reguladora de su metabolismo (como si ocurre con la glucosa y la sacarosa de la que forma parte).

**Lactosa:** Azúcar de la leche .En el caso de los alimentos "sin lactosa", encontramos una verdadera trampa nutricional, pues el alimento sí contiene lactosa pero ya se encuentra escindida en sus azúcares constituyentes gracias a la adición de lactasa, la enzima encargada de la digestión de la lactosa.

Como aditivo alimentario la encontramos :

Ácido láctico (E270).

Lactatos sódico (E325).

Lactato cálcico (E327).

Lactitol (E966).

Lactoflavina (E101).

Glucono delta lactona (E575).

Ácido estearil-2-láctico (E480).

Caseínatos (H-4512 y H-4511).

**Tagatosa o Cetotagatosa (E963):** Se obtiene a través de un procedimiento industrial se elimina la glucosa de su composición, dejando solo la galactosa, para luego pasar a un proceso de fermentación que da como resultado final la tagatosa.

**Galactosa:** Presente además de en todos los alimentos con declaración de lactosa en sus ingredientes, también en vísceras, productos de soja fermentados, ciertos tipos de legumbres secas, leguminosas, verduras y frutas, caramelos toffee, productos con declaración de caseínatos (H-4512 y H-4511) en sus ingredientes.

**Maltosa o maltobiosa:** También conocido como el azúcar de la malta y la cebada germinada. Puede aparecer también en forma de jarabes, jarabe de maltosa, jarabe de malta de cebada o jarabe de malta de arroz y el aditivo. Isomaltosa (E953). Maltitol (E965) ampliamente utilizados como edulcorantes.



**Dextrosa, dextrina y maltodextrina:**

Como aditivo alimentario la encontramos :  
Polidextrosa (E1200).  
Dextrina (E1400).  
Betaciclodextrina (E459) .

**Azúcar invertido:** No es más que la hidrólisis de la sacarosa o azúcar común en sus componentes fundamentales: fructosa y glucosa.

**Azúcar de caña:** Es el jugo procesado ampliamente (filtración, concentración, refinado y secado).

**Azúcar moreno:** Es el resultado de añadir melaza a la sacarosa obtenida del azúcar de caña, o bien no separar dicha melaza durante el proceso de refinamiento de la sacarosa. Hay varios tipos según el tipo de procesado y/o presentación final : turbinado, demerara, mascabado.

**Jarabe de glucosa:** se obtienen del almidón del trigo y de la papa.

**Jarabe de maíz:** se obtiene del almidón del maíz .

**Sirope de ágave:** se obtiene de la savia o aguamiel de la pulpa del ágave.

**Sirope de arce:** se obtiene por extracción y calentamiento de la savia del tronco de diferentes variedades de arce.

**Miel:** Fluido fabricado por las abejas es rica en fructosa, la glucosa y la maltosa además de ciertos aminoácidos, minerales, vitaminas, antioxidantes y ciertos enzimas.

**Melaza:** También conocida como miel final, es un jarabe o líquido denso y viscoso, separado de la misma masa cocida final de la caña de azúcar a partir de la cual no es posible cristalizar más azúcar por los métodos de cristalización conocidos.

**Panela:** Realmente más que un tipo de azúcar, es un postre elaborado a partir del jugo de la caña de azúcar que será secado y cocido, antes de proceder al refinado que dará lugar al azúcar moreno y el azúcar de mesa. La panela contiene entre unas 5-50 veces más de minerales que el azúcar moreno y el azúcar de mesa .

# La alternativa "Saludable"

¿ Seran saludables ?

## Edulcorantes artificiales

Se utilizan ampliamente en los alimentos procesados, como los siguientes:

**Refrescos, mezclas de bebidas en polvo y otras bebidas.**

**Productos horneados.**

**Dulces.**

**Postres.**

**Alimentos enlatados.**

**Mermeladas y jaleas.**

**Productos lácteos.**



## EFFECTOS ADVERSOS DE LOS EDULCORANTES :

Los dulcorantes artificiales modifican la flora intestinal de un modo que facilita el aumento de peso, dificulta el control del nivel de azúcar en la sangre y aumenta el riesgo de diabetes tipo 2. Es la conclusión de una investigación del Instituto Weizmann de Rehovot .

**Sacarina (E954):** Alergias graves, diabetes, dolor de cabeza, diarrea, erupciones cutáneas, favorece el desarrollo del cáncer, no es apto para embarazadas el compuesto químico que conforma la sacarina puede quedarse de manera nociva en el feto y producir otras complicaciones en los menores como alteraciones musculares e irritabilidad, ni para madres en periodo de lactancia pues también se expulsa a través de la leche.

**Aspartamo (E951):** Esclerosis múltiple, el lupus eritematoso, el síndrome de la guerra del Golfo, tumores de cerebro, crisis de epilepsia, complicaciones diabéticas, etc.

**Acesulfamo-K (E950):** Es un cloruro de metileno que contiene sal de potasio que es un carcinógeno conocido. (Que produce cáncer o favorece su aparición.).

**Ciclamato (E952):** Cáncer, aún en bajas dosis malformaciones congénitas en aquellos bebés, cuyas madres hayan consumido alimentos endulzados con este edulcorante. En experimentos con animales causó atrofia testicular e inhibición de la espermatogénesis. En monos también se asoció con tumores de ovarios, riñones, piel y útero. En humanos se ha dicho que interfiere en la síntesis de hormonas tiroideas y que puede producir alergias.

**Sucralosa (E955):** Se ha demostrado que aumenta las migrañas, dolores musculares, dolores de estómago, diarrea, irritación de la piel, mareos e inflamación.

**Glucósidos de esteviol (E960):** Hinchazón, náusea, doliendo y debilitándose de músculos, de vértigos, y de efectos alérgicos.

**Neotamo (E961):** Es una variación sintética del aspartamo que potencia los efectos adversos derivados del aspartamo. Tiene un alto nivel de toxicidad.

**Advantamo (E969):** Se obtiene de la combinación de aspartamo y vainilla. Tiene un nivel de toxicidad media y puede provocar efectos laxantes.

## Endulzantes líquidos o polialcoholes

Los *polialcoholes* : Son químicamente carbohidratos hidrogenados, por lo que si son azúcares pero que por sus características (tienen pocas calorías, son poco fermentables, no generan respuesta glucémica, no provocan caries, etc.), son menos "dañinos" para el metabolismo. Pero debido a que la mayor parte de los alcohóles de azúcar no se absorben en la sangre, pasan a través del intestino delgado y son fermentados por las bacterias en el intestino grueso. Por lo tanto, un consumo excesivo puede producir gas, diarrea y malestar estomacal en algunas personas.



Entre los más conocidos están:

**Sorbitol (E420):** Calambres severos del estómago; vómito; diarrea severa; sangrado rectal; heces fecales negras, con sangre, o color de arcilla; debilidad, mareo; o impulso frecuente de defecar.

**Xilitol (E967):** En cantidades altas puede producir gases, hinchazón y efectos laxantes. No se trata de un producto recomendable para personas con síndrome del intestino irritable o aquellos intolerantes a los hidratos de carbono no digeribles.

**Maltitol (E965):** no recomendado para quienes tienen color rritable o sufren de inflamación e hinchazón abdominal frecuente, ya que puede tener un efecto laxante y ocasionar síntomas gastrointestinales tales como hinchazón abdominal, flatulencia.

**Eritritol (E968):** En general, el eritritol está libre de efectos secundarios en el uso regular.

En raras ocasiones, el eritritol puede causar urticaria .

**Manitol (E421) :** Aumento de la orina, náusea, vómito, fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, nariz mucosa, dolor de pecho, sarpullido , mareos, visión borrosa.

**Lactitol (E966):** En bajas dosis provoca flatulencias y diarrea frecuente . En altas dosis puede provocar cólicos.



PARA MAYOR INFORMACIÓN SOBRE ADITIVOS ALIMENTARIOS  
VISITA LA PAGINA : [www.aditivos-alimentarios.com](http://www.aditivos-alimentarios.com)

# Veneno Blanco

## ¿Qué es lo que realmente hace el azúcar artificial en nuestros cuerpos ?

Ya vimos que el azúcar refinada y sus derivados no aportan ni vitaminas ni minerales es un carbohidrato vacío. Al ser un carbohidrato nos da energía pero la energía que nos aporta no se puede considerar que sea de calidad, ya que lo único que aporta es una subida muy intensa de glucosa en sangre, que hace al páncreas reaccionar liberando insulina, contrarrestándola, de este modo, muy rápidamente.

El azúcar no es bueno para el estómago. Causa fermentación ,y esto nubla la mente y trae mal humor. Suele emplearse demasiado azúcar en las comidas.Las tortas ,los budines ,las pastas ,las jaleas ,los dulces son **causas activas de indigestión.**

Estas recargan el organismo, irritan los órganos digestivos y afectan el cerebro .(CRA .cap 11)

Por lo tanto y por lo ya dicho, podemos afirmar que el azúcar blanco refinado es un producto altamente nocivo para la salud. Aunque la industria azucarera intentó desvincular a su producto de las enfermedades , hoy en día sabemos que muchos factores de riesgo son empeorados por el azúcar: **obesidad, diabetes** (exceso de azúcar en sangre), e incluso **hipertensión** son provocados o empeorados por el consumo de azúcar, ya sea en forma de azúcar añadido o en forma de azúcar blanco refinado.De hecho, la hipertensión se relacionó con el consumo de azúcar hace relativamente poco: según un estudio publicado en la revista Open Heart en 2016, el azúcar añadido (sobre todo la fructuosa industrializada, el principal azúcar de los refrescos) colabora en el riesgo de hipertensión. Sin embargo, **consumir azúcar de origen natural** (como el que contienen las frutas) no solo no provocaría dicha hipertensión, sino que colaboraría en forma de factor protector.



La vida de los hombres se sacrifica innesariamente en el altar de la comida.No debemos dejarnos inducir a comer nada que enferme el cuerpo ,no importa cuánto nos guste.¿Por qué ? Porque somos propiedad de Dios .Dios exige de cada uno de vosotros que comencéis a planear,a acooperar con Dios en su gran cuidado y amor,a elevary santificar,toda el alma ,el cuerpo y el espíritu,para que seamos obreros ,juntamente con Dios . (CRA .cap 11)

# Enfermedades provocadas por el azúcar

**Deterioro de las cavidades dentales :** Bacterias se alimentan del azúcar y producen un ácido que destruye el esmalte.

**Hambre descontrolada:**El azúcar influye sobre la leptina ,hormona responsable de controlar la sensación de hambre.

**Aumento de peso y Obesidad:** Los alimentos dulces también son altos en calorías ,pero tienen poca capacidad de saciar el hambre.

**Más insulina Diabetes:** Los azúcares causan que el organismo exija más insulina hormona que se encarga de transformar los alimentos en energía. Una vez aumentado el nivel de insulina, provoca la resistencia del organismo hacia esta, de manera que en la sangre empieza a formarse glucosa, el factor principal que desencadena la obesidad y Diabetes.

**Hígado graso:**La razón por la cual el hígado se ve sobrecargado es que es el único órgano responsable de metabolizar la fructosa; por eso, cuanto más fructosa se acumule más trabajo habrá para el hígado.

**Cáncer de páncreas:** Puede ser consecuencia del azúcar y exceso de trabajo que le impone en la producción de insulina .

**Alzheimer :** La obesidad y la diabetes provocadas por el sobreconsumo de azúcar son los causantes principales del desarrollo de la disfunción cognitiva y la enfermedad de Alzheimer

**Mal nutrición:**Las personas que extraen el 18% de sus calorías del consumo de azúcar sufren deficiencias de elementos imprescindibles para la salud como el ácido fólico, calcio, hierro y vitamina A y C.

**Insuficiencia renal crónica:**Un nivel alto de azúcar en la sangre, puede dañar los vasos sanguíneos de los riñones y cuando estos se dañan, no funcionan bien. Además, muchas personas con diabetes tienen presión arterial alta, que también puede dañar los riñones.

**Hipertensión arterial:**Se ha asociado a una alta ingesta de fructosa, (74 gramos diarios) con un 30% más de riesgo de sufrir presión arterial por encima del límite de 140/90 mmHg, y con un 77% más de riesgo de sufrir presión arterial por encima de 160/100 mmHg que ya se considera hipertensión arterial con riesgo cardiovascular asociado.

**Adicción:**El azúcar es capaz de liberar opioides y dopamina a nivel cerebral, y por ello se podría esperar que tuviera un potencial adictivo significativo.



Hoy en día el azúcar es considerado como uno de los alimentos más perjudiciales para la salud. Y es que, de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo indiscriminado de azúcar refinada produce cerca de **35 millones de muertes por año alrededor del mundo**, ya sea por diabetes o enfermedades cardiovasculares. Ello sin contar el hecho de que el azúcar es uno de los principales causantes de obesidad alrededor del mundo, lo cual **aumenta el riesgo de padecer cáncer**.



*Consejos en la preparación del  
Pan*

# Como hacer un pan Saludable

- 1) Debe ser hecho usando harina de trigo sin cernir.
- 2) El pan hecho únicamente con harina de trigo no es el mejor para un régimen continuo. Una mezcla de harina de trigo ,de avena y de centeno sería más nutritiva que la harina de trigo que se ha despojado de sus propiedades nutritivas ..
- 3) El pan debe ser plenamente cocido ,dentro y fuera .Debe ser liviano y seco.

**i** El pan de harina refinada no puede impartir al sistema la nutrición que encontraremos en el pan de harina entera .El uso de harina refinada no puede conservar el cuerpo en una condición saludable .Es causa frecuente de estreñimiento y otros efectos mal sanos . (CRA cap.9)

## 4) Los leudantes :

### La levadura

En la elaboración del pan leudado con levadura ,no se debe emplear leche en vez de agua , pues resulta inútilmente más caro y mucho menos sano .El pan de leche no se conserva tanto tiempo después de cocido como el pan hecho con agua ,y fermenta con más facilidad el estómago.

El pan debe ser ligero y agradable, sin acidez.Los oanes deben ser pequeños y tan bien cocidos que ,en cuanto sea posible ,los gérmenes de la levadura queden destruidos .

Los panecillos de harina de trigo sin levadura recién cocidos en un horno muy caliente son saludables y sabrosos. (CRA cap.9).

### Bicarbonato de sodio (sosa) y polvos de Hornear

El uso de la sosa (bicarbonato de sodio) ,o polvos de hornear ,en la elaboración de pan es nocivo e inútil. La sosa **inflama el estómago** ,y aveces envenena todo el organismo .

La sosa ,en cualquiera de sus formas ,no debe ser introducida en el estómago;porque el efecto es terrible .**Consume la membrana del estómago.Causa inflamación , y frecuentemente envenena todo el organismo.**(CRA cap.16).

**i** Los ingredientes principales del polvo de hornear son Bicarbonato de sodio y sulfato de aluminio entre otros .Ambos destacan por sus efectos negativos sobre la salud .

# ¿Cuál es el tipo de Pan más Saludable ?

## Pan Blanco

*Esta elaborado con harina refinada .*

*No tiene nutrientes esenciales.*

*No tiene fibra.*

*Tiene un índice glucémico alto.  
Esto significa que aumenta  
rápidamente los niveles de azúcar y de  
insulina en la sangre.*

*Aumenta el riesgo de subir de peso y  
padecer la diabetes tipo 2.*

*Los cambios de nivel de insulina en la  
sangre hace que con cada bajón de energía  
nos sentimos más irritados, nerviosos y  
cansados.*

*Al pan blanco se les agrega mucha sal y  
azúcar para fortalecer y mejorar su sabor.*

*Es adictivo y difícil de controlar las  
raciones.*

*Se usan muchos conservantes. El consumo  
continuonde estas sustancias artificiales  
no es positivo para nuestro organismo.*

## V/S

## Pan Integral

*Esta elaborado con harina no refinada.*

*Es rico en nutrientes como las vitaminas,  
minerales y fibra.*

*La presencia de la fibra ayuda a  
metabolizar mejorla glucosa y  
mantener en niveles normales la  
insulina.*

*Favorece la digestión siendo un remedio  
natural contra el estreñimiento.*

*Tiene efecto laxante reduciendo las  
posivilidades de padecer cancer de colon,  
recto y pancreas.*

*La fibra ayuda a eliminar toxinas  
protegiendonos del cancer.*

*Fortalece tus defensas .*

*Protege tu corazon ya que la fibra  
reduce los niveles de colesterol  
LDL (malo) y aumenta los niveles del  
colesterol HDL (bueno).*



# ¿Cuándo comer el Pan?

## 1) Mientras más viejo Mejor.

*Cuando el pan es de dos o tres días atrás es más saludable que el pan fresco.*

## 2) Pan retostado.

*El pan tostado dos veces es uno de los alimentos más sabrosos y digestibles. Para hacerlo, córtese en rebanadas el pan leudado ordinario y séquese éstas en un horno caliente hasta que desaparezca todo rastro de humedad. Este pan, guardado en un sitio seco, puede conservarse mucho más tiempo que el pan común, y si antes de comerlo se lo vuelve a calentar, resultará tan fresco como al acabar de hacerlo.*

*(CRA cap,9)*



**El pan leudado caliente de cualquier clase es difícil para digerir.**

## CONSECUENCIAS DE UN MAL PAN

### Una pequeña historia

*Una señorita que trabajaba como empleada en una casa y que preparó una cantidad de pan agrio y pesado. Con el propósito de deshacerse de ese pan y esconder el problema, se lo echó a un par de cerdos de gran tamaño. A la mañana siguiente el hombre de la casa encontró a estos animales muertos, y al examinar el problema, encontró trozos de este pan pesado. Hizo algunas averiguaciones, y la señorita reconoció lo que había hecho. Ella no tenía ninguna idea del efecto que tendría tal pan sobre los cerdos. Si el pan pesado y agrio mata a los cerdos, quienes pueden devorar víboras de cascabel, y casi cualquier cosa detestable, ¿qué efecto tendrá sobre ese órgano delicado que se llama el estómago humano?*  
—Testimonies for the Church 1:681-684 (1868)A



**El estómago no tiene la facultad de convertir el pan pobre, pesado y agrio en buen alimento; sino que este pan pobre convertirá a un estómago saludable en uno enfermo.**

*(CRA ,cap 9, pf. 498)*

# Consejos sobre el uso de Especias y Condimentos



# *¿Qué es una y especia y que es un condimento ?*

No existe en realidad ninguna diferencia; los condimentos son sustancias añadidas a los alimentos con el fin de sazonzarlos y mejorar su sabor. Mientras que la especia es una sustancia aromática de origen vegetal (clavo, nuez moscada, pimienta, canela, etc.) utilizada para sazonar los alimentos. Entonces condimentos es en general cualquier sustancia comestible que te va ayudar a realzar los platillos. y que incluye las especias.

## Condimentos saludables

**Limón:** Presenta un alto contenido en vitamina C y ácido cítrico.

Refuerza el sistema inmunológico.

Elimina toxinas, por su función estimulante intestinal.

Por su contenido de ácido puede provocar ardores de estómago o irritar el esófago.

**Ajo:**

Favorece la circulación.

Tiene propiedades anti-trombóticas, antioxidantes, diuréticas y bactericidas.

Estimula la digestión.

Es un gran condimento para quienes tienen hipotiroidismo (por alto contenido de yodo).

Posibilita combatir procesos infecciosos del aparato respiratorio, digestivo o excretor.

No se recomienda a personas con problemas de coagulación o con hipertiroidismo.

Puede generar gases o acidez.

**Cebolla:**

Rico en minerales, oligoelementos (calcio, magnesio, potasio, selenio, zinc, azufre y bromo) y también en vitaminas (A, B, C y E).

Presenta propiedades bactericidas, fungicidas, diuréticas y antisépticas.

Limitar su consumo en casos de acidez gástrica, gastritis, úlcera gástrica o duodenal.

**Pimentón:**

Tiene un alto contenido en hierro, rico en fibra, vitamina A y vitamina B1.

Contiene zinc, vitamina B6 y vitamina K.

Puede irritar las mucosas.

**Romero:**

Es colagogo (facilita la expulsión de bilis), antioxidante y diurético.

Puede tener efecto abortivo. Evitar en enfermedades como Crohn, prostatitis o colon irritable ya que puede tener un efecto astringente.

**Albahaca:**

Favorece la digestión.

Evita espasmos gástricos.

Refuerza el sistema nervioso.

Mejora la circulación. (Preferiblemente, consumida fresca.)

No recomendada para personas con gastritis, ya que puede irritar a mucosa.



**Comino:**

*Estimula la digestión intestinal.*

*Es carminativo (para expulsar gases intestinales) y antimicrobiano.*

*Ejerce un efecto sedante/tranquilizante.*

*durante la lactancia puede ser útil por su efecto galactógeno .*

*Es hipoglucemiante, por lo que no se recomienda tras una intervención quirúrgica.*

**Laurel:**

*Es carminativo.*

*Estimula la secreción digestiva y hepática.*

*Previene la acidez estomacal.*

*Disminuye los gases y espasmos intestinales.*

*Es expectorante y antibacteriano.*

*Es antirreumático, diurético.*

*Controlar su consumo para no sobreestimar el aparato digestivo.*

**Tomillo:**

*Es un estimulante digestivo y carminativo.*

*Es emenagogo (reduce dolores menstruales y facilita la expulsión).*

*Es antirreumático, tranquilizante, antiséptico y analgésico.*

*Evitar en embarazos, úlceras o enfermedades cardíacas.*

**Orégano:**

*Es carminativo, digestivo, emenagogo y antioxidante.*

*Favorece la circulación.*

*Pese a ser un emenagogo muy suave, limitar consumo durante el embarazo.*

**Perejil:**

*Es carminativo, digestivo, diurético y depurativo.*

*Puede reducir el mal olor en la boca producido por otros alimentos.*

*Por ser emenagogo, no se recomienda durante el embarazo o lactancia.*

**Nuez moscada:**

*Es carminativa, antiulcérica y digestiva.*

*Tiene propiedades sedantes, antibacterianas, antiinflamatorias y expectorantes.*

*Evitar consumo excesivo en pacientes renales.*

**Cúrcuma:**

*Es carminativa, protector del hígado y antiinflamatorio.*

*Posee componentes anticancerígenos.*

*Es un antidepresivo natural, y remedio contra la bronquitis.*

*Evitar en caso de tener cálculos biliares.*



### **Clavo de olor :**

cuenta con propiedades anestésicas, analgésicas, antibacteriales, estimulantes y afrodisíacas. Esto se debe a su contenido en eugenol, un elemento que se ocupa de prevenir la coagulación de la sangre.

**Jengibre:** Tiene propiedades antivirales y ayuda a combatir los virus.

Es de utilidad para dolencias del aparato respiratorio, como infecciones, bronquitis, tos, gripes... Posee propiedades antiinflamatorias y analgésicas, por lo que es perfecto contra la artritis.

**Anís estrellado:** Tiene además principios activos antibacterianos y fungicidas, por lo cual es muy útil para tratar gripes, bronquitis, tos y asma. Otro de los principios activos del anís estrellado es el linalool. Este se utiliza como antioxidante natural, además de eliminar toxinas del organismo.

**Hinojo:** es una planta de aroma anisado, tiene la virtud de aplacar el dolor de estómago y de combatir con éxito numerosas indisposiciones digestivas.

**Cilantro:** Es un estimulante aromático, un carminativo (remedio en la flatulencia) que estimula el estómago y los intestinos. Generalmente es beneficioso para el sistema nervioso.

**Vainilla:** Tranquilizante natural, febrífuga, analgésica, antibacteriana, estimulante digestivo, antirreumática, antioxidante. Refuerza el estómago, tiene propiedades laxantes, ayuda a prevenir la halitosis y tiene componentes contra el herpes. Puede ayudar a combatir la fibromialgia. También es afrodisíaca. las grandes manipulaciones industriales pueden llevar a producir cefalea y erupciones cutáneas.

**Menta :**Facilita la digestión y contribuye a eliminar gases y flatulencias al mismo tiempo que alivia la acidez estomacal, las molestias y náuseas. Tiene acción relajante, es analgésica y estimula la circulación sanguínea en el área afectada, descongestiona las vías respiratorias y ayuda a aliviar resfriados y gripes, combate el mal aliento o la halitosis, es antioxidante. Controlar su consumo en personas que padezcan hernia de hiato, cálculos renales, cálculos de vesícula o acidez por reflujo.

## Condimentos que no debieran estar en nuestras comidas

### **Pimienta:**

No se recomienda el consumo en personas con gastritis, acidez estomacal, úlceras gástricas, entre otras, ya que puede irritar las mucosas.

Tampoco se recomienda en personas con colon irritable o hemorroides.

**Ajies en general:** Pueden provocar gastritis, hinchazón de estómago e incluso úlceras.

**Cayena :** Debe utilizarse con moderación ya que su exceso puede causar convulsiones estomacales.

**Mostaza:** En personas que padezcan de dispepsia, el consumo de mostaza está prohibido, al igual que a las que sufren de gastritis y úlceras digestivas, debido a que en su composición se encuentran sustancias irritantes y es un estimulante de las funciones estomacales.

Asimismo, existen contraindicaciones de la mostaza en pacientes con problemas circulatorios y vasculares, como las varices, la flebitis y tromboflebitis. la abstención de la mostaza es obligatoria cuando hay sospecha o síntomas definidos de cólicos renales, cistitis u otras infecciones localizadas en la vías urinarias.

**Vinagre:** Es un ácido que puede ser peligroso para la boca, dientes y esófago, si lo tomas sin diluir. "Puede causar quemaduras en el tejido sensible de la boca y esófago, y puede conducir al desgaste dental", asegura la dietista, Ellie Krieger, al Washington Post. Además, de que puede provocar náuseas y otros síntomas gastrointestinales, si ya tienes un estomago sensible.

Puede reducir los niveles de potasio y debilitar a los huesos. Ocasiona efectos secundarios en medicamentos recetados por tu médico, por ejemplo, si tomas insulina digoxina o diuréticos, el vinagre puede incrementar los efectos reductores del potasio que esos medicamentos ya tienen.

Podrías perder peso, pero solo temporalmente, Tu apetito en realidad podría aumentar.



## Consejos sobre el regimen alimenticio

En esta época de apresuramiento, cuanto menos exitante sea el alimento, mejor.

Los condimentos son perjudiciales de por sí la mostaza, la pimienta, las especias, los encurtidos y otras cosas por el estilo, irritan el estómago y enardecen y contaminan la sangre.

La inflamación del estomago del borracho se representa muchas veces gráficamente para ilustrar el efecto de las bebidas alcohólicas. El consumo de condimentos irritantes produce una inflamación parecida. (CRA, cap 14)

Nuestras mesas deben tener solamente los alimentos más sanos, que estén libres de toda sustancia irritante.

Las especias al comienzo irritan la delicada mucosa del estómago, pero por fin destruyen la sensibilidad natural de este delicado órgano. La sangre se fiebra, las propensiones animales se despiertan, mientras que las facultades morales e intelectuales se debilitan y las personas se hacen siervas de las pasiones bajas.

Se gasta tiempo en la preparación de alimentos sazonados con especias, que arruinan la salud, agría el temperamento y anublan la razón. (CRA cap, 15)

Los órganos productores de sangre no pueden convertir las especias, los pasteles de carne concentrados, los encurtidos y la carne en buena sangre. (testimonios para la iglesia pag, 383)

Las ensaladas se preparan con aceite y vinagre y esto produce fermentación en el estomago, y el alimento no se digiere, sino que se descompone o entra en putrefacción; como resultado, la sangre no resulta nutrida, sino que llena de impurezas y parecen dificultades en el hígado y los riñones. (CRA cap, 18)

Es de gran importancia que individualmente desempeñemos bien nuestra parte y tengamos una comprensión inteligente de lo que debemos comer y beber, y de como debemos preservar la salud. (CRA cap, 15)



# Consejos sobre el consumo de Grasas y Aceites

*¿Cuál seran la más saludable ?*



## ¿Cuáles son los tipos de grasas y los alimentos que las contienen?

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 con efectos negativos sobre la salud

#### 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 cardíacos, 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».

*Alimentos que contienen grasas trans incluyen:*

- Caramelos.
- Galletas.
- Helados.
- Margarina.
- Palomitas de microondas.
- Pastelería industrial (incluidos cereales).
- Productos de bollería industrial.
- Productos precocinados (empanadillas, croquetas, pastas, pizzas).
- Salsas.
- Aperitivos salados y dulces.
- Muchos productos tipo comida rápida.



### **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. El colesterol de los alimentos puede elevar el nivel de colesterol en la sangre, por lo que es buena idea comer menos de 200 mg al día. Es requisito mencionar el colesterol en la etiqueta de los alimentos que lo contienen.*

### **Grasas saludables:**

*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 (palta ).*
- Aceite de canola.*
- Nueces, almendras y cacahuates (mani).*
- Aceite de oliva.*
- Ajonjolí.*



*La Asociación Americana de Diabetes recomienda comer más grasas monoinsaturadas que grasas saturadas o trans. Para incluir más grasas monoinsaturadas, trata de usar aceite de canola o de oliva en lugar de mantequilla, margarina o manteca al cocinar, así como agregar algunas nueces o ajonjolí en las ensaladas. Pero, aunque comúnmente se les llame "grasas buenas" no deben consumirse en exceso nada en exceso es beneficioso par nuestro cuerpo .*

En resumen un alto consumo de grasas saturadas y trans nos hacen propensos a sufrir de las siguientes enfermedades:

**Arteriosclerosis:** Que consiste en un aumento de rigidez y pérdida de la flexibilidad de las arterias, que dificulta el riego sanguíneo. *(Potencialmente mortal).*



**Hipertensión arterial:** Muy frecuente en nuestra sociedad, está directamente asociada a la enfermedad cerebrovascular (también conocida como ictus, infartos cerebrales, derrames cerebrales). *(Potencialmente mortal).*



**Isquemia:** Si se produce en las arterias carótidas, que llevan la sangre a la cabeza, se pueden producir enfermedades gravísimas, como los infartos cerebrales. Si la obstrucción se da en las arterias coronarias, pueden producirse infartos de miocardio. *(Potencialmente mortal).*



**Enfermedad coronaria:** La afectación de las arterias coronarias, que son las que aportan oxígeno al corazón, produce anginas de pecho e infartos de miocardio. *(Potencialmente mortal).*



**Trombosis:** La producción de trombos en el sistema venoso, especialmente en las piernas, puede provocar posteriormente el desprendimiento de dichos trombos, ocasionando embolias, que pueden ser de graves consecuencias. *(Incapacitante y Potencialmente mortal).*



**Sobrepeso y obesidad:** Un elevado consumo de grasas constituye un factor predisponente importante para padecer sobrepeso y obesidad. La obesidad provoca, de forma directa, pero sobre todo, de forma indirecta, millones de muertes y de estados de enfermedad cada año. Según diferentes estudios, el hecho de ser obeso reduce la esperanza de vida en una media de 12 años, y aumenta el riesgo de muerte por otras enfermedades. *(Potencialmente mortal).*



**Diabetes mellitus:** La diabetes es también muy frecuente, y provoca trastornos en ocasiones muy graves, en diferentes partes del cuerpo humano, como los riñones, los ojos (retina) o los nervios periféricos. *(Incapacitante y Potencialmente mortal).*



**Enfermedades respiratorias:** El exceso de peso dificulta el funcionamiento del aparato respiratorio y provoca desde insuficiencia respiratoria crónica a otras alteraciones como la apnea obstructiva del sueño.

*(Incapacitante y Potencialmente mortal).*



**Enfermedades articulares:** El exceso de peso daña las articulaciones que tienen que soportarlo, en especial las rodillas y las articulaciones de la columna vertebral; el tratamiento de algunas de estas lesiones es en ocasiones difícil y con resultados poco satisfactorios.*(Incapacitante).*



**Aumento del ácido úrico:** Produce lesiones y alteraciones a veces muy incapacitantes en un número importante de personas.*(Incapacitante y Potencialmente mortal).*



**Enfermedades digestivas:** Trastornos del hígado, vesícula biliar y páncreas, entre otros. *(Incapacitante y Potencialmente mortal).*



**Enfermedades del aparato genitourinario:** Trastornos de la fertilidad, incontinencia urinaria, etc *(Incapacitante).*



**Enfermedades de la piel.** *(Incapacitante por los trastornos psicológicos que puede arrastrar).*



**Tumores:** Parece ser que puede haber algún tipo de relación entre la obesidad y diversos tipos de tumores, como los de colon, vesícula o mama, entre otros.

*(Incapacitante y Potencialmente mortal).*



**Trastornos psicológicos y psiquiátricos:** Puede producirse una baja autoestima y enfermedades como trastornos depresivos. *(Incapacitante y Potencialmente mortal).*



# Reemplazando la Grasa Animal por la Vegetal

**Las oleaginosas:** Como lo dice su nombre oleo que significa aceite. Aportaran a nuestros organismos grasas saludables que ayudaran a eliminar el colesterol malo pero debes tener en cuenta que no debes exagerar en su consumo .Siempre con moderación ya que el exceso puede provocar trastornos digestivos y problemas de higado por un exceso de proteina y grasas concentradas.

**Las aceitunas :**Convenientemente preparadas,lo mismo que las oleaginosas ,pueden reemplazar la mantequilla y la carne.

El aceite tal como se lo ingiere en la aceituna ,es muy preferible al aceite animal y a la grasa. Es laxante .Su uso beneficiará a los enfermos de consunción (Deterioro físico progresivo acompañado de una pérdida visible de peso y energía.) y podrá curar o aliviar las inflamaciones del estómago.(CRA cap,19).

**El aceite de oliva :**Es un remedio para el estreñimiento y para las enfermedades de los riñones. (CRA cap,22)

**Los aceites vegetales.**Prefiere siempre los aceites prensados en frio pues esta técnica de extracción permite la conservación correcta de los ácidos grasos .A diferencia de los que son prensados con color sus acidos grasos se oxidan y son perjudiciales para la salud .

## Cuidados caseros y usos del aceite vegetal :

Los aceites vegetales requieren de cuidados especiales pues podrían estropearse y volverse nocivos para la salud. Básicamente debemos tener en cuenta 2 aspectos.

### 1) No deben exponerse a altas temperaturas

Aceites vegetales, como el de lino, girasol o sésamo, son extremadamente sensibles al calor, y es muy importante que sean utilizados en crudo: sobre una ensalada, un batido verde, para aliñar verduras cocidas, etcétera.

Las excepciones a esto son el aceite de oliva virgen y el aceite de coco virgen, con alta tolerancia al calor son más resistentes y, por ello, son los ideales para saltar o cocinar los alimentos.

### 2) Conservar el aceite

También debemos tener en cuenta que se oxidan no solamente en contacto con el calor, sino también (a menor ritmo) en contacto con el oxígeno, la luz y la humedad. Por tanto, lo ideal será que mientras no los utilizemos estén guardados en un envase cerrado y en algún lugar resguardado de la luz, la humedad y el calor.



# FRITURAS

## "Deliciosas pero peligrosas"

A todos nos encantan no lo podemos negar pero son un riesgo para nuestra salud. La dieta aparentemente más equilibrada, la más cuidada selección de alimentos puede quedar arruinada por un uso poco prudente de la temperatura a la hora de cocinar. La precaución con el método de cocinado de los alimentos que comemos puede y debe extenderse a lo que se come fuera de casa. No es necesario ir a un bar de tapas a comer fritos. Las patatas fritas de bolsa, los frutos secos fritos y todo tipo de aperitivos industriales son también fritos.

## El efecto de la alta temperatura en los aceites

Por encima de cierta temperatura, los ácidos grasos comienzan a alterarse, pudiendo convertirse en trans, al oxidarse, generan radicales libres y compuestos nocivos. El calor favorece las reacciones de oxidación del aceite y la generación de radicales libres. Los radicales libres son átomos de oxígeno desapareados que provocan reacciones de oxidación en cadena. Pueden lesionar las paredes celulares y debilitar su estructura, atacar los capilares y las terminaciones nerviosas, alterar el colágeno y la elastina (y causar artrosis), u oxidar los lípidos plasmáticos, favoreciendo la formación de ateromas en las paredes arteriales.

Las grasas oxidadas también aumentan el trabajo hepático, ya que entre las funciones del hígado se encuentra el metabolismo de las grasas, y la de detoxificación de elementos nocivos de la sangre. Además, a partir de cierta temperatura se generan sustancias cancerígenas, como los hidrocarburos aromáticos policíclicos (alquitranes). El calor también destruye la vitamina E, antioxidante natural de las grasas, y que el aceite contiene... si ha sido extraídos en frío.

## Alternativas para evitar freir

**Hornear :** Cocina los alimentos lentamente en calor seco como un horno.

**Vapor :** Cocina en una olla tapada sobre agua hirviendo. Los alimentos conservarán más su forma, textura y sabor.

**Saltear:** Cocina los alimentos en una sartén a fuego directo usando una pequeña cantidad de líquido como caldo de verduras, jugo de frutas, aceite saludable o incluso agua.

**Sofrito:** Usa un wok o una sartén grande para cocinar rápidamente a fuego muy alto en una pequeña cantidad de líquido o aceite. Revuelve constantemente para evitar que se pegue o se queme.



# Si apesar de lo dicho decides freir sigue estos consejos.

1) Utiliza **aceite de oliva extra virgen** o **aceite girasol tambien virgen** ya que ambos son más resistentes a las temperaturas .



2) **No mezcles aceites:** No es recomendable mezclar aceites de distintas variedades, ni tampoco aceites nuevos y viejos.



3) **Atento con la temperatura:** La clave para lograr una buena fritura es que el aceite esté lo suficientemente caliente como para hacer el alimento por dentro, dorarlo por fuera y no impregnarlo de aceite. La temperatura perfecta que debe alcanzar el aceite para freir debe ser entre 180 y 190 grados, y bajará en torno a los 170 cuando echemos los alimentos. Debemos evitar que el aceite se quemé, pues si la temperatura es demasiado elevada se generan sustancias potencialmente tóxicas que, además, alterarán el sabor de nuestros fritos. El aceite nunca debe humear.



4) **Procura que los alimentos estén secos:** Cuando freimos es habitual que los alimentos tengan demasiada agua o no se hayan rebozado bien. El agua favorece la descomposición del aceite, así que mejor seca bien los alimentos antes de freirlos.



5) **Elimina el exceso de aceite:** Colocar la fritura sobre papel de cocina cuando la extraemos de la freidora o sartén es imprescindible para eliminar el exceso sobrante de aceite. Si no hacemos esto, todo ese aceite se impregnará , añadiendo calorías innecesarias a nuestro plato.



6) **No reutilices más de lo recomendado:** El aceite girasol maximo dos veces y el de oliva tres veces siempre y cuando el tiempo utilizando el aceite al freir no sea muy extenso.



# *¿Un Cafecito?*

*Consejos sobre el consumo de bebidas estimulantes.*



# ¿Un Cafecito ?

Esta es una de las preguntas más frecuentes en el ámbito laboral y familiar al parecer la hora del té o del café son considerados momentos de gran importancia en la rutina diaria. Has escuchado a alguien decir me tengo que tomar un café porque o sino no puedo trabajar o empezar bien el día .Lo mismo sucede al momento de la comida con las bebidas artificiales no puede faltar un vaso de coca cola o algún refresco para acompañar. Y como olvidar a los estudiantes que les gusta estudiar de noche y para mantenerse despiertos recurren a un café bien cargado o una bebida energética o ese viejito de campo que le gusta el mate bien caliente **¿Cuál eres tu ?**

Si lo piensas bien todos buscamos el efecto que producen sobre nuestros cuerpos estas bebidas. Ya que todas **son estimulantes** es decir:



Son bebidas que por su composición de sustancias naturales o artificiales, aumentan los niveles de actividad motriz y sensorial, refuerzan la vigilia, el estado de alerta y la atención o generan una alteración en nuestras reacciones.

A continuación te presentamos las razones por las cuales deberías evitar el consumo de todo este tipo de bebidas.

## ¿Porqué son dañinas las bebidas estimulantes?

El **té estimula** y hasta cierto punto embriaga. Parecida resulta también la acción del **café** y de muchas otras bebidas populares. El primer efecto es agradable .Se excitan los nervios de estómago, y esta excitación se trasmite al cerebro ,que ,a su vez acelera la actividad del corazón, y da al organismo entero cierta energía pasajera. No se hace caso del cansancio; la fuerza parece haber aumentado. La inteligencia se despierta y la imaginación se aviva. El consumo continuo de estos excitantes de los nervios **provoca dolor de cabeza, insomnio, palpitaciones del corazón, indigestión, temblores** y otros muchos males; **porque esos excitantes consumen las fuerzas vitales.** Los nervios cansados necesitan reposo y tranquilidad en vez de estímulo y recargo de trabajo. La naturaleza necesita tiempo para recuperar las agotadas energías. Por el uso de estimulantes, todo el organismo sufre. Los nervios se desequilibran, el hígado desarrolla una acción mórbida, quedan afectadas la calidad y la circulación de la sangre, y la piel se hace inactiva y se vuelve pálida.

(Consejos sobre el regimen alimenticio capitulo 27)



Las bebidas estimulantes tienen un ingrediente llamado **CAFEINA** : La cafeína es un alcaloide del grupo de las xantinas, sólido cristalino, blanco y de sabor amargo, que actúa como una **droga psicoactiva** (agente químico que actúa sobre el sistema nervioso central, lo cual trae como consecuencia cambios temporales en la percepción, ánimo, estado de conciencia y comportamiento.), estimulante del sistema nervioso central, en general, una droga que aumenta los niveles de actividad motriz y cognitiva, refuerza la vigilia, el estado de alerta y la atención.



## Efectos Adversos de la Cafeína

### SISTEMA NERVIOSO

Insomnio ,ansiedad e irritabilidad, migraña, temblores, agitación nerviosa y taquicardias.

### SISTEMA DIGESTIVO

Molestias gastrointestinales, como dispepsia, cólicos, diarrea, vómitos, náuseas, úlceras gástricas, reflujo gástrico ,alteraciones en la motilidad gastroesofágica.

### COLESTEROL

Un estudio ha demostrado que el cafestol y el kahweol, sustancias que están presente en bebidas de café hervidas y sin filtrar, aumenta considerablemente los niveles de colesterol (hipercolesterolemia), especialmente en mujeres. El cafestol es el agente alimenticio elevador del colesterol más potente conocido.

### EMBARAZO Y MENOPAUSIA

Aumenta los síntomas del síndrome premenstrual y **puede reducir la fertilidad en mujeres**. También puede **aumentar el riesgo de osteoporosis** en mujeres postmenopáusicas, y puede haber riesgos para el feto si una mujer embarazada bebe ocho o más tazas al día (1,4 litros o más).Un estudio danés de febrero de 2003 con 18,478 mujeres relacionó el alto consumo de café durante el embarazo con un aumento significativo en el **riesgo de abortos** «Los resultados parecen indicar un efecto umbral alrededor de cuatro a siete tazas por día» informó el estudio. Aquellas embarazadas que bebían ocho o más tazas al día (1,4 l) tenían un riesgo de 220 % mayor que el de aquellas que no tomaban café.

### ENFERMEDADES CORONARIAS Y PRESIÓN DE LA SANGRE

Se dice que el café es saludable para el corazón y la presión arterial pero no obstante, la mezcla de cafeína con el estrés emocional eleva la presión arterial de forma sostenida y ponen en jaque a los pacientes hipertensos..Ten en cuenta esto la cafeína estimula la liberación de cortisol (la hormona del estrés) se incrementa el ritmo cardiaco, la presión arterial, los niveles de tensión y tener más posibilidades de padecer temblores y taquicardias.

### SISTEMA RENAL

Tomar grandes cantidades de esta bebida puede alterar el funcionamiento normal de nuestros riñones, al tener que trabajar en exceso para absorber minerales como calcio, zinc o magnesio.

### ADICCIÓN Y SÍNDROME DE ABSTINENCIA

Los síntomas típicos del síndrome de abstinencia son:

Dolor de cabeza de diferentes grados ,fatiga, adormecimiento ,dificultad para concentrarse,dificultad para trabajar ,irritabilidad, depresión ,ansiedad ,síntomas de resfriado, como pueden ser: náuseas y vómitos, dolor o rigidez muscular, calor y frío. deterioro psicomotriz, de la alerta y del rendimiento cognitivo.

## ¿DONDE ENCONTRAMOS CAFEINA?

Este ingrediente se encuentra de manera natural en algunas plantas por ejemplo las hojas de té y el mate como mateína y en algunos que no son hojas como los granos de café y chocolate ,la guaraná que es cuatro veces más potente su efecto y la nuez de cola usa en la famosa coca cola todos altos en cafeína .

Si te dicen pero el té no tiene cafeína no lo creas tiene un componente llamado teína que en realidad es la misma molécula de la cafeína es decir cafeína con otro nombre.

Dale un vistazo a esta lista de productos ampliamente utilizados que contiene cafeína :

**Té , Mate ,Chocolate , Helados (sabor café y chocolate ) , Bebidas energizantes , Bebidas artificiales (gaseosas, jugos, bebidas deportivas) .**

**Café incluso descafeinado:** Si bien puede tener mucho menos de este compuesto, esto no implica que no lo posea, pues la toma repetida de tazas de café descafeinado puede ser sinónimo de consumir la suficiente cafeína después de todo.

**Medicamentos:** Las píldoras para la dieta contienen cafeína en grandes dosis. Así como algunos medicamentos para aliviar resfriados, analgésicos y aspirina .

**Carne seca:** La carne seca contiene una gran cantidad de cafeína, pues la porción cuenta con 75 miligramos, lo que equivale a una lata de bebida energizante de una conocida marca.

## Otros aspectos negativos

**El té:** Las hojas del té poseen **taninos** un componente químico denominado un **antinutriente** que se une a las moléculas orgánicas especialmente a las del hierro presentes en los alimentos que consumimos y hace que se vuelvan inutilizables e inabsorbible por parte de nuestro sistema digestivo .

**Las bebidas artificiales:** Contienen grandes cantidades de **azúcar un veneno dulce**. Un refresco típico de 20 onzas contiene aproximadamente 16 cucharaditas de azúcar y 250 calorías. Para quemar estas calorías, un adulto promedio tendría que caminar a paso ligero durante 45 minutos. Los datos del 'Framingham Heart Study' (FHS) revelan que las personas que consumen más frecuentemente bebidas azucaradas artificialmente como sodas y zumos de frutas tienen **más probabilidad de tener una memoria más pobre, volúmenes cerebrales globales más pequeños y volúmenes del hipocampo más pequeños**, un área del cerebro importante para la memoria. Y para hacer de estas bebidas más apetecibles no olvidemos los peligrosos colorantes artificiales como el aspartamo ,la tartrazina y los saborizantes .

**La yerba mate:** Contiene cafeína y otras sustancias químicas que estimulan el cerebro, el corazón, los músculos que recubren los vasos sanguíneos y otras partes del cuerpo y están vinculadas con un mayor riesgo de cáncer de esófago, de riñón, de estómago, de vejiga, de cuello del útero, de próstata, de pulmón y, posiblemente, de boca y de esófago. Trastornos hemorrágicos, cardiopatías, diabetes, diarrea, glaucoma, hipertensión ,colon irritable,osteoporosis Y una lista enorme de interacción con medicamentos lo que la hace riesgosa si consume alguno de estos: anfetaminas ,antibióticos ,diuréticos, estrógenos ,anticonvulsivos medicamentos para el asma,la depresión, anticoagulantes, sedantes,etc

## REEMPLAZANDO

### Reemplazos del té:

**Té de manzanilla :** (Tiene propiedades calmantes, repara la membrana gástrica y disminuye las flatulencias ,etc.)

**Té de poleo o menta:** (Ayuda a la digestión y promueve la eliminación y expulsión de las mucosidades en los episodios de resfriados )

**Té de jengibre:** (Disminuye los dolores reumáticos y menstruales. Es eficaz contra la gripe y los resfriados, al favorecer la expectoración. Mejora el flujo sanguíneo, por lo que previene las enfermedades cardiovasculares. Elimina el mareo y el vértigo.)

**Té de miel ,limón y canela :**(Ayuda a adelgazar gracias a las propiedades quemadoras de grasa del limón y de la capacidad de asimilación metabólica de la canela.).

**Té de anís:** ( Se recomienda para combatir gases, molestias, dolores intestinales, acidez, gastritis u otros problemas estomacales.)

**Té de perejil:** (Contiene poderosos antioxidantes y vitamina C que combaten los radicales libres. Su vitamina B6 y B12 ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Aporta una buena cantidad de hierro y fósforo, minerales que ayudan a reducir el cansancio. Mejora la circulación.)

**Té de melisa :** (Tiene propiedades relajantes ,calma los nervios y disminuye la ansiedad.)

**Té de salvia :**(Estimula el flujo sanguíneo en la zona del útero y de la pelvis y, además, fomenta la menstruación, por lo que puede ayudar a mitigar las menstruaciones complicadas .no ingerirla durante la época de lactancia, pues puede inhibir la producción de leche materna.)



### Reemplazos del café

No debe servirse ni té ni café. En lugar de estas bebidas destructoras de la salud deben servirse [infusiones de] cereal tostado, tan bien preparado como sea posible. (CRA cap 28).

### Café de cereales:

Se elabora con cereales como la cebada, la malta y el centeno. Es muy nutritivo, no altera la mucosa gástrica, y está especialmente indicado para las personas mayores y los niños.

### Reemplazos de las bebidas artificiales :

Visita la sección de zumos y batidos en las páginas tendrás muchas opciones saludables.

### **El uso inmoderado de bebidas calientes.**

No se necesitan bebidas calientes, salvo que sean como medicina. El estómago resulta grandemente perjudicado por una gran cantidad de alimentos y bebidas calientes. Así la garganta y los órganos digestivos, y por su intermedio los otros órganos del cuerpo, son debilitados. (Consejos sobre el Régimen Alimenticio , cap 28 ) .



*Consejos sobre el uso de la*  
*Sal*

*-Menos Sal +Más Vida*  
*Sálvate*

---



## ¿Le pongo la sal o le quito la sal?

La sal (sodio) es indispensable para la vida, pero también puede ser nefasta para la salud si se consume en exceso. Nuestro cuerpo sólo necesita pequeñas cantidades de sal (sodio) para que funcione adecuadamente. Es vital para: Controlar la cantidad de agua del cuerpo humano, manteniendo el PH de la sangre y coopera en la transmisión de impulsos nerviosos.

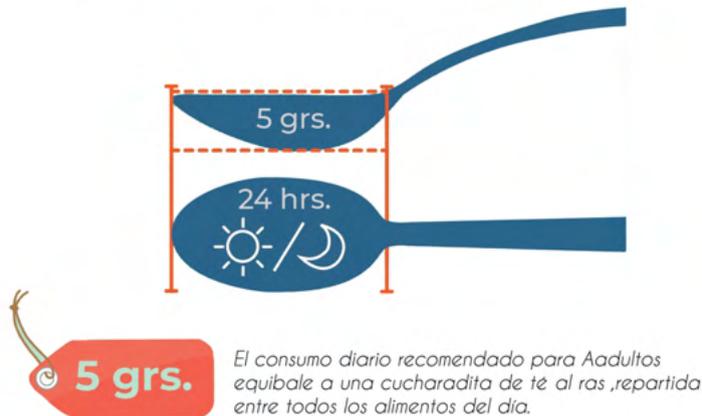
¿Qué pasa cuando se consume en exceso ?

El consumo excesivo de sal tiene además efectos adversos directos, no mediados por la hipertensión arterial, sobre el músculo cardiaco, lo que también empeora el funcionamiento del corazón, favoreciendo enfermedades como los infartos o la insuficiencia cardiaca, cuando el corazón es incapaz de bombear la sangre necesaria para el cuerpo. Así mismo, se ha estimado que una cucharadita adicional de sal al día tiene al cabo del tiempo el resultado de duplicar el riesgo de apoplejías en personas obesas. Según los investigadores la sal daña las paredes de los pequeños capilares del cerebro y contribuye a un gradual deterioro de la memoria. El exceso de sal también puede causar inflamaciones de las encías, de toda la cavidad bucal y del sistema digestivo.

¿Cuánto es lo recomendado?

La OMS recomienda reducir el consumo de sodio en los adultos a menos de 2 g/día (5 g/día de sal). Muchos alimentos contienen sodio en su estado natural por lo que por lo general no es necesario consumir productos con sal añadida o agregar sal a los alimentos.

Calcula tu consumo diario de sal teniendo en cuenta este dato:



## ¿Qué alimentos tienen sal?

Como siempre los alimentos procesados encabezan la lista de alimentos rico en sodio y riesgosos para la salud aquí tenemos los que tiene un alto contenido de sal :

*Pan, Enbutidos, Sopas instantaneas , caldos saborizantes, pasteles dulces, galletas, quesos, chocolate, conservas, edulcorantes como la sacarina, salsas: mayonesa, ketchup, mostaza, productos lacteos , pescados y mariscos .  
los aperitivos: chips, cheetos, panchitos, papas fritas, las almendras saladas , pizzas, margarina, mantequilla, etc .*



## Menos sodio más potasio

Un estudio analizó los datos sobre la ingesta de potasio, que se encuentra en frutas, verduras y legumbres más frescas, y la salud de 33 ensayos que incluían a más de 128.000 participantes sanos. Los resultados muestran que el aumento de la ingesta de potasio reduce la presión arterial en adultos, sin efectos adversos sobre los lípidos en sangre, niveles de hormonas o de la función renal. Una mayor ingesta de potasio se ha vinculado con un riesgo un 24 por ciento menor de accidente cerebrovascular en los adultos.

El potasio se encuentra en una gran variedad de alimentos no refinados, como los frijoles y guisantes, frutos secos, hortalizas como la espinaca, el repollo y el perejil, y frutas como la banana, la papaya y el dátil. El procesamiento de los alimentos reduce la cantidad de potasio en muchos productos alimentarios, y una dieta alta en alimentos procesados y baja en frutas y hortalizas frescas a menudo no aporta el potasio necesario.



## TIPOS DE SAL

### Sal Refinada :

#### **1. Sal común o de mesa.**

*Es refinada, sin impurezas y se disuelve fácilmente. Se le agrega yodo antes de comercializarla para prevenir el déficit.*



### Sales Naturales :

#### **2. Sal marina sin refinar.**

*La sal marina se extrae mediante la evaporación del agua del mar en lugares llamados salinas. Se trata de un tipo de sal no refinada (o ligeramente procesada) y contiene un 86% de cloruro de sodio y a un proceso y posee pequeñas cantidades de minerales como magnesio, potasio, hierro, calcio .*



#### **3. Sal kosher.**

*Los granos de la sal kosher son aparentemente más gruesos que los de otras variedades y debe su nombre a la religión judía. La sal Kosher suele ser sal marina pero también la hay de mina.*



#### **4. Sal del Himalaya.**

*Se trata de un tipo de sal no refinada, con un 98% de cloruro de sodio y pequeñas cantidades de minerales como magnesio, calcio, hierro, responsables de su particular color.*



#### **5. Sal Hawaiana.**

*Se divide en roja y negra. La primera, es sal marina y toma su color rojizo del óxido del mineral Aloae que tiene la arcilla volcánica de Hawai. La negra toma el color de las rocas de lava negra o carbones.*



#### **6. Sal negra o Kala Namak.**

*Muy conocida en la india y extraída de minas de ese país.*



## Sal Refinada

V/S

## Sal Natural

En su mayoría es cloruro de sodio un 99,9%.



Se procesa a altas temperaturas perdiendo sus micronutrientes.



Se le agregan compuestos químicos cancerígenos para blanquear y mantener seca .



Presente en la mayoría de alimentos procesados.



Se usa mucha cantidad para salar.



Como es puro sodio eleva la presión arterial que causa el 62% de los accidentes cerebro vasculares y el 49% de las enfermedades coronarias según la OMS.



Dificulta la función de los riñones creando predisposición a formar calculos renales.



Disminuye la cantidad de calcio.



Favorece el sobre peso .



Empeora le asma .



La sal natural contiene un 84% de cloruro de sodio .Y un 16% restante de de minerales naturales, entre ellos el magnesio,el silicio, el yodo, etc.



Favorece el equilibrio e nuestro organismo.



Protege la salud cardiovascular.



Fortalece el sistema inmune .



Favorece la digestión.



Ayuda a dormir bien.



Optimiza las funciones cerebrales.



Previene el envejecimiento prematuro.



Alivia dolores musculares.



Ayuda la correcta eliminación de toxinas.



Purifica las vías respiratorias expulsando el exceso de mucosidad.



Reduce la presión arterial .



 Es innecesaria para nuestro organismo ya que sodio y yodo se puede obtener de sales y alimentos más saludables .



Pásate a la sal natural, aunque cueste más cara, tu salud te lo agradecerá.



# Consejos sobre el consumo de Carnes



## El régimen a base de carne—Un resultado del pecado

### El alimento elegido por Dios mismo:

Dios dio a nuestros primeros padres el alimento que él había establecido que la raza humana debía consumir. Era contrario a su plan que se quitara la vida a ningún ser viviente. No había de haber muerte en el Edén. El fruto de los árboles del huerto constituía el alimento exigido por las necesidades del hombre. Dios no dio al hombre permiso para consumir alimentos animales hasta después del diluvio.

El Señor, a causa de la necesidad humana, dio a Noé permiso para comer de los animales limpios que había llevado consigo en el arca. Pero el alimento animal no era el artículo de consumo más saludable para el hombre.

Después del diluvio la gente comía mayormente alimentos de origen animal. Dios vio que las costumbres del hombre se habían corrompido, y que él estaba dispuesto a exaltarse a sí mismo en forma orgullosa contra su Creador y a seguir los dictámenes de su propio corazón.

Y permitió que la raza longeva comiera alimentos de origen animal para abreviar su existencia pecaminosa. Pronto después del diluvio la raza humana comenzó a decrecer en tamaño y en longevidad.

### Reveldes e Inconformes

Al señalar el alimento para el hombre en el Edén, el Señor demostró cuál era el mejor régimen alimenticio; en la elección que hizo para Israel enseñó la misma lección. Sacó a los israelitas de Egipto, y emprendió la tarea de educarlos para que fueran su pueblo. Por medio de ellos deseaba bendecir y enseñar al mundo. Les suministró el alimento más adecuado para este propósito, no la carne, sino el maná, "el pan del cielo". Pero a causa de su descontento y de sus murmuraciones acerca de las ollas de carne de Egipto les fue concedido alimento animal, y esto únicamente por poco tiempo. Su consumo trajo enfermedades y muerte para miles. Sin embargo, nunca aceptaron de buen grado la restricción de tener que alimentarse sin carne.

Su apetito depravado los dominó, y Dios les dio carne, como deseaban, y permitió que sufrieran los resultados producidos por la gratificación de su apetito sensual. Fiebres ardientes destruyeron a un gran número del pueblo.

En este caso el Señor dio al pueblo lo que no era para su mayor bien, porque éste lo quería tener. Ellos no quisieron resignarse a recibir del Señor las cosas que resultarían para su bien.

Dios les permitió tener carne, pero esto les acarreó una maldición.

(Consejos Sobre el Régimen Alimenticio Cap 25).

## De vuelta al régimen original

*Una y otra vez se me mostró que Dios está tratando de guiarnos de vuelta, paso a paso, a su plan original: que el hombre subsista a base de productos naturales de la tierra.*

*Las hortalizas, las legumbres, las frutas y los cereales deben constituir nuestro régimen alimenticio. Ni un gramo de carne debiera entrar en nuestro estómago. El consumo de carne es antinatural. Hemos de regresar al propósito original que Dios tenía en la creación del hombre.*

*¿No es tiempo ya de que todos prescindan de consumir carne?*

*¿Cómo pueden seguir haciendo uso de un alimento cuyo efecto es tan pernicioso para el alma y el cuerpo los que se esfuerzan por llevar una vida pura, refinada y santa, para gozar de la compañía de los ángeles celestiales?*

*¿Cómo pueden quitar la vida a seres creados por Dios y consumir su carne con deleite?*

*Vuelvan más bien al alimento sano y delicioso que fue dado al hombre en el principio, y tengan ellos mismos y enseñen a sus hijos a tener misericordia de los seres irracionales que Dios creó y puso bajo nuestro dominio.*

*Los que esperan la venida del Señor, con el tiempo eliminarán el consumo de carne; la carne dejará de formar parte de su régimen.*

*(El Ministerio de Curación, Cap.25).*

## ¿POR QUÉ USAR ALIMENTO DE SEGUNDA MANO?

*El régimen de los animales se compone de verduras y cereales.*

*¿Necesitan las verduras ser animalizadas, deben ser incorporadas en el organismo de los animales antes de que las empleemos? ¿Debemos obtener nuestro régimen vegetal comiendo la carne de criaturas muertas? Dios proveyó frutas en su estado natural para nuestros primeros padres.*

*Los que comen carne no hacen más que comer cereales y verduras de segunda mano, pues el animal recibe de tales productos el alimento que lo nutre. La vida que estaba en los cereales y en las verduras pasa al organismo del ser que los come.*

*¿Cuánto mejor sería aprovecharla directamente, comiendo el alimento que Dios dispuso para nuestro uso !*

*(El Ministerio de Curación, Cap 25 , Párr , 703 ,704).*



## Animales Enfermos



### **LOS ANIMALES ESTAN ENFERMOS :**

*Si conocierais solamente la naturaleza de la carne que coméis, si vierais los animales vivos cuya carne es tomada cuando se matan, os apartaríais con asco de la carne. Los mismos animales cuya carne coméis están frecuentemente tan enfermos que, si se los dejara, morirían por esa causa; pero mientras todavía está en ellos el aliento de vida, son sacrificados y traídos al mercado. Incorporáis directamente en vuestro organismo humores y veneno de la peor clase, y sin embargo no os dais cuenta de ello.*

### **¿SERÁ IGNORANCIA?**

*Muchísimos animales cuyos dueños sabían que estaban enfermos, son vendidos para el mercado de la ciudad, y los que los compran no siempre ignoran este hecho. Especialmente en las ciudades mayores esto se practica en gran medida, y los que consumen carne no saben que están comiendo animales enfermos.*

### **¿PORQUÉ ESTAN ENFERMOS ?**

#### **CRianza:**

*Algunos de los procedimientos seguidos para cebarlos ocasionan enfermedades. Encerrados sin luz y sin aire puro, respiran el ambiente de establos sucios, se engordan tal vez con productos averiados y su cuerpo entero resulta contaminado de inmundicias.*

#### **TRANSPORTE:**

*A menudo se matan animales que han sido transportados a través de una distancia considerable para faenarlos. La sangre se ha calentado. Están llenos de carne, y han estado privados del ejercicio saludable, y cuando tienen que viajar tanta distancia, se enferman y se agotan, y en esa condición son sacrificados para el mercado. Su sangre está muy inflamada, y los que comen su carne, comen veneno. Algunos no son afectados inmediatamente, en tanto que otros son atacados por dolores agudos, y mueren de fiebre, cólera o alguna enfermedad desconocida.*

#### **ESTRES:**

*Algunos animales llevados al matadero parecen darse cuenta por instinto de lo que está por ocurrir, y se ponen furiosos, y literalmente enloquecen. Son sacrificados mientras se hallan en ese estado, y su carne es preparada para el mercado. Su carne es veneno, y ha producido, en quienes la han consumido, calambres, convulsiones, apoplejía y muerte repentina. Y sin embargo la causa de todos estos sufrimientos no se atribuye a la carne.*

#### **TORTURA:**

*Algunos animales son inhumanamente tratados mientras se llevan al matadero. Literalmente son torturados, y después de haber soportado muchas horas de extremo sufrimiento, son sacrificados.*

## EL CERDO:

Aunque constituye uno de los artículos más comunes del régimen alimenticio, es uno de los más perjudiciales. En los tejidos del cerdo hormiguean los parásitos. Del cerdo dijo Dios: "Os será inmundo. De la carne de éstos no comeréis, ni tocaréis sus cuerpos muertos".

Deuteronomio 14:8.

Llenaba el organismo con escrófula, y especialmente en ese clima cálido producía lepra y diversas clases de enfermedades.

## LOS PECES :

En muchos puntos los peces se contaminan con las inmundicias de que se alimentan y llegan a ser causa de enfermedades. Tal es en especial el caso de los peces que tienen acceso a las aguas de albañal de las grandes ciudades. Los peces que se alimentan de lo que arrojan las alcantarillas pueden trasladarse a aguas distantes, y ser pescados donde el agua es pura y fresca. Al servir de alimento llevan la enfermedad y la muerte a quienes ni siquiera sospechan el peligro.

El uso de carne tiende a animalizar la naturaleza, y a despojar a los hombres y mujeres del amor y la simpatía que deben sentir por cada uno. Si no sentimos compasión por los animales tampoco la sentiremos por el ser humano sufriente.



## Los efectos de un régimen a base de Carne

### **Convierte nuestro estomago en un basurero.**

Muchas veces cuando se come carne, ésta se descomponen en el estómago, y produce enfermedad. El cáncer, los tumores y las enfermedades pulmonares son producidos mayormente por el consumo de carne.

### **El peligro de contraer una enfermedad aumenta diez veces al comer carne.**

Los médicos no pueden explicar el rápido aumento de las enfermedades en la familia humana. Pero nosotros sabemos que mucho de este sufrimiento está causado por el consumo de carne. Los animales están enfermos, y al participar de su carne, implantamos la semilla de la enfermedad en nuestros propios tejidos y en nuestra sangre. Luego, cuando estamos expuestos a cambios en una atmósfera palúdica somos más sensibles a los mismos; también cuando estamos expuestos a epidemias y a enfermedades contagiosas, el organismo no se halla en buena condición para resistir la enfermedad.

### **El consumo de carne ha producido una calidad pobre de sangre y de carne.**

Vuestro organismo se halla en un estado de inflamación, preparado para la enfermedad. Estáis propensos a ataques agudos de enfermedad, y a una muerte repentina, porque no poseéis una constitución fuerte como para hacer frente y resistir a la enfermedad. Vendrá un tiempo cuando la fuerza y la salud que os habéis jactado que poseáis resultarán ser debilidad.

### **El cáncer, los tumores y todas las enfermedades inflamatorias son producidos mayormente por el consumo de carne.**

### **Afecta a cuerpo y mente:**

Es imposible que quienes hacen copioso consumo de carne tengan un cerebro despejado y un intelecto activo.

Nos componemos de lo que comemos, y el comer mucha carne disminuirá la actividad intelectual.

## **PROBLEMAS DE SALUD RELACIONADOS CON EL CONSUMO DE CARNE :**

### **Enfermedades Fisiologicas.**

*Enfermedades coronarias.*

*Cancer .*

*Derrames cerebrales.*

*Diabetes.*

*Obesidad .*

*Colesterol alto.*

*Acne .*

*Disfunción eréctil.*

*Alzahimer*

*Espectativas de vida más corta.*

### **Enfermedades Parasitarias y Bacterianas.**

*Teniasis (Parasito en la carne de res).*

*Triquinosis. (Parasito en la carne de cerdo).*

*Toxoplamosis (Parasito en carne de res,cordero,cerdo).*

*Salmonela (Bacteria en aves ,huevos etc).*

*Opistorquiasis (Parasito en el pescado).*

*Clonorquiasis. (Parasito en el pescado).*

*Escherichia coli (Bacteria en carne de res cruda).*

*Listeria monocytogenes (Bacteria presente en enbutidos,carnes ,aves etc ).*

*Vibrio vulnificus (Bacteria en el pescado).*



# Matar animales está matando al planeta. He aquí la razón

*Lo creas o no, muchas personas que se preocupan por el ambiente aún no tienen idea de que la crianza de animales para el consumo humano es terriblemente destructiva.*

*Considera algunos de estos hechos:*

**DEFORESTACIÓN:** *La ganadería es responsable de casi el 91% de la destrucción del Amazonas, según el Banco Mundial.*



**CONTAMINACIÓN DEL AGUA:** *Debido a la gran cantidad de animales hacinados en las granjas industriales actuales, la producción de estiércol es mayor de la que puede ser absorbida por la tierra como fertilizante. El escurrimiento de estas instalaciones contamina los ríos y las fuentes subterráneas de agua.*



**PERDIDA DE AGUA :** *Producir una hamburguesa drena alrededor de 1695 litros de agua.*



**DAÑO EN LA CAPA DE OZONO:** *Los animales criados para la alimentación producen 7 millones de libras de excrementos cada minuto. Generando metano un gas de efecto invernadero que contribuye al calentamiento global.*



**USO DE COMBUSTIBLES FÓSILES:** *Para su producción, una libra de carne vacuna requiere 13% más de combustibles fósiles que una libra de soya.*



**EXTINCIÓN DE ESPECIES:** *La sobrepesca está llevando nuestros océanos al borde del colapso, con más del 90% de los peces grandes en riesgo de extinción.*



# NO DESPERDICIEMOS LOS RECURSOS DEL PLANETA



**30%**

de la energía se emplea en la agricultura.



**70%**

del agua se gasta en el riego de cultivos.



**47%**

de la superficie terrestre está dedicada a la agricultura y la ganadería.

## SE PARTE DEL CAMBIO

*Si alguien le hiciera a un perro o a un gato lo que la ganadería industrial hace a los animales de granja, acabaría en la cárcel. La diferencia es que los animales víctimas de la ganadería industrial son cerdos, vacas, terneras, pollos y gallinas, entre otros.*

*Cada año a 60.000 millones de pollos, 2.800 millones de patos, 1.300 millones de cerdos o 517 millones de corderos, entre otros. En total, cada año los mataderos del mundo sacrifican a un número de animales equivalente a ocho veces la población de seres humanos del planeta.*

*La cría intensiva de animales, o la ganadería intensiva, es un enfoque de la cría de animales diseñado para maximizar la producción, mientras se minimizan los costos.*

*Los principales productos de esta industria son la carne, la leche y los huevos para el consumo humano.*

## MISMO MALTRATO DIFERENTE SABOR



**HUEVO**

**LECHE**

**CARNE**

## Reemplazando la Carne

*Cuando se deja la carne hay que sustituirla con una variedad de cereales, nueces, legumbres, verduras y frutas que sea nutritiva y agradable al paladar.*

*La carne no es esencial para la salud o la fuerza; y si esto no fuera así, el Señor habría cometido un error cuando proveyó alimento para Adán y Eva antes de su caída. Todos los elementos nutritivos están contenidos en las frutas, las hortalizas, las legumbres y los cereales.*

*(Consejos sobre el regimen alimenticio Cap 25 párr, 708,701).*

### **Alimentos con tanta Proteína como la Carne, la Leche y los Huevos**

**Quinoa:** *Contiene los 9 aminoácidos esenciales. y en comparación de los productos de origen animal es un 40% más completa y saludable no posee colesterol y tienen un bajo nivel glucémico.*

**Garbanzos :** *Aportan 19,3 gramos de proteína por cada 100 gramos de alimento, al combinarse con cereales o semillas entregan una proteína completa. A diferencia de los alimentos animales, los garbanzos poseen fibra, la cual ayuda a regular los niveles de colesterol y de azúcar en la sangre, son altos en vitamina B9 o ácido fólico (perfecto para embarazadas) .*

**Mani:** *Por cada 100 grs. de mani, hay 28,5 grs. de proteína.Si bien este alimento entrega una mayor cantidad de grasas, éstas son de muy buena calidad (no aporta grasas saturadas) y se asocia a buena salud cardiovascular”.*

**Semillas de zapallo:** *Para muchos lucen como una parte sin importancia del zapallo; sin embargo, albergan importantes nutrientes como zinc, cobre y proteínas: aportan 29 grs. de proteínas por 100 grs. de alimento.*

**Soja :** *Es un alimento vegetal rico en aminoácidos esenciales, como también en los ácidos grasos fundamentales Omega 3 y Omega 6, reduce el colesterol LDL(colesterol malo) y disminuye la presión arterial. Por cada 200 grs de soya equivale a 11 grs de proteína .*

**Tofu:** *Una porción de tofu de 70 gramos, aporta de 6 a 7 gramos de proteínas. Por su parte, el queso amarillo (chancho, mantecoso, gauda) sólo aporta 5 gramos de proteína.*

**Chia :** *2 cucharadas de chia tiene la misma cantidad de proteína que un yoguth es decir de 4 a 5 grs .Sin embargo, el yogurt no posee los niveles de omega 3 ni los antioxidantes de la chia ayudando a prevenir patologías cardiovasculares y retardar el envejecimiento. Es una proteína completa tiene el porcentaje de aminoácidos esenciales tan elevados como los de la carne o la leche de vaca, por ejemplo.*

**Amaranto:** *A pesar de tener un origen no animal, posee todos los aminoácidos esenciales para el cuerpo el aporte de proteína, micronutrientes y fibra es mucho más completo que el de la carne .*

**Almendras:** *Tiene proteínas completas, con un porcentaje tan elevado como los de la carne animal y, gracias a sus niveles de calcio y potasio, es un perfecto sustituto de la leche de vaca.*

## Excusas ilógicas

*Una vez al año no hace daño.*

*¡Cuántas personas fabrican excusas e inventan necesidades que no existen, para sostenerse en su conducta errónea, mientras ponen a un lado la luz y la pisotean.*

*Los que se apartan ocasionalmente para gratificar su gusto y comer un pavo engordado u otras carnes, pervierten su apetito, y no son las personas indicadas para juzgar los beneficios del sistema de la reforma pro salud. Están gobernados por el gusto, y no por los principios.*

*Muchos se sienten debiles.*

*A menudo, al dejar de consumir carne, se experimenta una sensación de debilidad y falta de vigor. Muchos insisten en que esto prueba que la carne es esencial; pero se la echa de menos porque es un alimento estimulante que enardece la sangre y excita los nervios. A algunos les es tan difícil dejar de comer carne como a los borrachos renunciar al trago; y sin embargo se beneficiarían con el cambio.*

### NO SERA FACIL

*Si nuestro apetito reclama carnes de animales muertos, se impone la necesidad de ayunar y orar para que el Señor nos dé su gracia para negarnos los apetitos carnales que combaten contra el alma.*

*(Consejos sobre el regimen alimenticio Cao 25 ,párr 712)*



**LA SALUD ES LA RECOMPENSA DE LA OBEDIENCIA**



# Consejos sobre el consumo del Huevo



## HUEVO

*El huevo es un alimento típico del desayuno, pero es posible que muchas personas se pregunten si es saludable.*

*Con solo 78 calorías, los huevos son una fuente eficiente y rica en proteínas y vitaminas.*

*Un huevo grande contiene 6 o 7 gramos de proteína. ,también son una buena fuente de otros nutrientes, incluso la vitamina D (que ayuda a mantener sanos los huesos y fortalece el sistema inmunológico) y la colina, que ayuda al metabolismo y la función hepática.*

*Pero se sabe también que la yema de huevo contiene colesterol. Un huevo común y corriente contiene 186 miligramos de colesterol. Si tomamos en cuenta que la recomendación de consumo de colesterol diario es de 300 mg un solo huevo nos estaría aportando más de la mitad .*

*Y si te comes dos ya pasaste el límite recomendado y deja de ser saludable por que no solo comes el colesterol del huevo en un día sino que hay otros alimentos en la dieta diaria que lo contienen .*

### Otro punto en contra :

*En los últimos años ha aumentado la producción mundial de huevos destinados a la alimentación y eso tiene un gran impacto ambiental como la emisión de gases de efecto invernadero o la contaminación del suelo o el agua y en el bienestar de las gallinas que suelen estar encerradas en jaulas. En general las gallinas ponedoras viven enjauladas sin ver la luz del sol ni pisar el suelo, en condiciones de hacinamiento extremo que pueden costarles la vida. Además, se las somete a más de 20 horas de luz artificial para que no duerman y pongan más huevos; y si los pollitos que nacen son machos, se los mata, directamente.*



## El consumo de huevos es un riesgo para la salud

*A medida que van aumentando las enfermedades en los animales, el uso de la leche y los huevos se vuelve más peligroso. Conviene tratar de sustituirlos con comestibles saludables y baratos.*

*Se acerca el tiempo en que, debido a la iniquidad de la especie caída, toda la creación animal gemirá bajo las enfermedades que azotan nuestra tierra.*

*(Consejos sobre el regimen alimenticio cap 24 ,párr 625,626 )*

*Un nuevo gran estudio de la Facultad de Medicina de la Universidad Northwestern, en Evanston, Illinois, Estados Unidos, informa que comer de tres a cuatro huevos por semana se vinculó con un 6 por ciento más de riesgo de enfermedad cardiovascular y un 8 por ciento más de riesgo de cualquier causa de muerte.*

### **Enfermedades transmitidas por el huevo :**

- **Alergias .**

- **Salmonelosis :** Los alimentos implicados más frecuentemente en esta infección son los huevos crudos o poco cocidos (presentes en mayonesas, clara batida, sopas o leche con yema de huevo), las aves mal cocidas y los alimentos cocinados que se han dejado sin refrigerar durante varias horas.

- **Aumenta las posibilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares y muerte por cualquier causa.**

*Si apesar de todo no logra dejar completamente el uso de los huevos elija siempre huevos de aves sanas que hayan tenido una crianza sin maltratos y una alimentación a base de granos y no de preparados ,harina de pescado y hormonas. Pero recuerda que aunque sea un huevo de campo hya colesterol en el .*

*Norrina Allen, profesora asociada de Medicina Preventiva de la Escuela de Medicina Feinberg de la Universidad Northwestern. Aconseja optar por las claras de huevo en lugar de huevos enteros o comer huevos enteros con moderación.*

*"Queremos recordar a la gente que hay colesterol en los huevos, específicamente en las yemas, y esto tiene un efecto perjudicial".*

**i**

**Los huevos contienen propiedades que son agentes terapéuticos para contraatacar venenos.** (Consejos sobre el regimen alimenticio Cap 24 , párr 628)

**La clara de huevo actua como protector de la mucosa intestinal impidiendo la absorción del veneno .**



# SUSTITUTIVOS DE HUEVO EN TUS RECETAS

ESTAS OPCIONES EQUIVALEN A 1 HUEVO



1 CDA DE SEMILLAS  
DE LINAZA MOLIDA  
+ 3 CDAS DE AGUA

Mescla y deja  
reposar por  
5 minutos



2 CDA DE HARINA  
DE COCO + 5  
CDAS DE AGUA

Mescla y dej a  
reposar por  
5 minutos



1 CDA DE AGAR  
AGAR + 2 CDAS  
DE AGUA  
CALIENTE

Mescla hasta  
que se disuelva



1 CDA DE SEMILLAS  
DE CHIA + 3 CDAS  
DE AGUA

Mescla y deja  
reposar  
por 15 minutos



1/4 DE TAZA DE  
PÙRE DE MANZANA  
HECHO EN CASA



2 CDAS DE CREMA  
DE CACAHUATE  
(MANI)



3 CDAS DE HARINA  
DE AVENA + 3 CDAS  
DE AGUA



1/2 PLÁTANO  
MACHACADO



2 CDAS DE FÉCULA  
DE MAIZ  
+ 2 CDAS DE AGUA



1/4 DE TASA  
DE TOFU SUAVE  
O YOGURT  
VEGETAL



3 CDAS DE  
HARINA DE  
GARBANZO  
+ 3 CDAS DE AGUA



2 CDAS DE  
HARINA DE  
TRIGO  
+ 3 CDAS DE AGUA

# Consejos sobre el consumo del Queso



## La Trampa del Queso

*Uno de los alimentos preferidos dentro de la alimentación ,adictivo, delicioso, perfecto para cualquier ocasión ya sea desayuno, almuerzo , cena o un compartir. Pero no todo lo que brilla es oro y no todo lo que nos parece delicioso al paladar es sano .*

*Descubriremos si este famoso alimento es saludable o es digno de ser retirado de la lista de compras y en general de nuestra alimentación.*

*Según el doctor Neal D. Barnard , un escritor estadounidense, investigador clínico y presidente fundador del Comité de Médicos por una Medicina Responsable y escritor del libro la trampa del queso indica en su libro ;*

*El queso en todas sus formas favorece:*

- **El sobrepeso.**
- **Aumenta el colesterol perjudicial.**
- **Eleva la presión sanguínea.**
- **Provoca diabetes.**
- **Favorece las enfermedades autoinmunes.**
- **Y es adictivo:** *al digerirse libera casomorfina, unas sustancias químicas que provocan una fuerte adicción.*



### *¿Por qué provoca todo esto?*

*Pues todo se debe a que posee índices altos en todo lo que perjudica nuestra salud.*

#### **Alta concentración de calorías.**

*Según Barnard, una taza de leche tiene unas 149 calorías. Una taza de queso cheddar fundido se aproxima a las 1000 (exactamente, 986 calorías).*

#### **Alta concentración de proteínas lácteas.**

*Y muy especialmente, caseína. Esta proteína causa muchos de los problemas habituales como las migrañas, la artritis, algunos problemas de la piel o respiratorios.*

#### **Alta concentración de colesterol y grasa saturada.**

*O "grasa mala". Ésta aumenta los niveles de colesterol y a su vez aumentan los riesgos de enfermedades cardiovasculares y desarrollo de otros problemas como el alzheimer.*

#### **Alta concentración de sal.**

*El procesamiento del queso no viene solo. Viene acompañado de sal (mucho) que favorece la hipertensión.*

## Pon atención a las señales



### Información Nutricional

Componentes y nutrientes		Por 100 gramos	
Porcentaje por consumo		g	%
Proteína total		24.7	5.7
Grasas totales		10.2	2.3
Grasas saturadas		0.8	0.2
Grasas monoinsaturadas		4.2	1.0
Grasas poliinsaturadas		5.2	1.2
Carbohidratos		1.0	0.2
Almidón		0.0	0.0
Azúcares		0.0	0.0
Sodio		1.0	0.0
Calcio		1.0	0.0



### Información Nutricional

Componentes y nutrientes		Por 100 gramos	
Porcentaje por consumo		g	%
Proteína total		6.4	1.2
Grasas totales		86.5	8.4
Grasas saturadas		5.9	0.6
Grasas monoinsaturadas		1.2	0.1
Grasas poliinsaturadas		6.9	0.7
Carbohidratos		0.0	0.0
Almidón		0.0	0.0
Azúcares		0.0	0.0
Sodio		0.0	0.0



### Información Nutricional

Componentes y nutrientes		Por 100 gramos	
Porcentaje por consumo		g	%
Proteína total		21.6	2.7
Grasas totales		6.6	1.4
Grasas saturadas		5.1	1.1
Grasas monoinsaturadas		1.0	0.2
Grasas poliinsaturadas		0.5	0.1
Sodio		1.367	0.0



## ¿Y que hay del Queso Fresco ?

Posee un reducido valor calórico en comparación con otros quesos (aproximadamente 200 Kcal por cada 100 gramos) y es de bajo contenido graso por naturaleza, con valores cercanos al 10%, aunque también hay alternativas desnatadas y 0% que por supuesto, tienen menos grasas y calorías en su composición.



### **Podrían ser una opción más saludable pero tienen algunos riesgos :**

Ya están hechos con leche no pasteurizada, hay riesgo de enfermarse por gérmenes que se transmiten por los alimentos como:

- **Brucella y Mycobacterium:** Propios de la materia prima, es decir, de la leche cruda si los animales están enfermos o son portadores.
- **Clostridium botulinum:** Propia de las superficies, así como de los suelos, polvo e incluso algunas materias fecales contaminadas.
- **Salmonella:** Microorganismo de origen fecal procedente de animales o de personas portadoras.
- **Staphylococcus aureus:** De origen propio de la piel de animales y personas, pero también abundante en agua y algunas superficies contaminadas con materiales o restos animales contaminados.
- **Listeria monocytogenes:** Microorganismo que podemos encontrar en cualquier parte, aunque sus condiciones más favorables de crecimiento son productos anaerobios y refrigerados. En ellos su velocidad de crecimiento puede ser especialmente alta.
- **Escherichia coli:** Al igual que Salmonella, es un contaminante fecal.

Además de estos, hay una gran cantidad de microorganismos que podrán crecer en el queso fresco si los animales de los que proceden o el procesado al que se ha sometido el queso no ha sido suficiente. De entre todos ellos son especialmente peligrosas las enterobacterias, puesto que pueden crecer en diversas condiciones con velocidades muy altas.

Hasta tal punto es así que los sistemas de moldeado y los de refrigeración suelen estar contaminados en la casi totalidad de las instalaciones, sobre todo si son de tipo artesanal. Incluso, si se emplean procesos de picado o troceado, entre otros, que requieren una manipulación o corte del producto final, se contaminan con facilidad, quedando los microorganismos adheridos a las superficies. En estos casos es realmente complicada la eliminación de los patógenos, lo que hace que la instalación y el producto en general se encuentre contaminado de forma recurrente.

**Alimentos contaminados pueden producir intoxicaciones alimenticias  
estos son lo síntomas :**

### INTOXICACIONES ALIMENTARIAS



náuseas, vómitos

fiebre

diarrea

dolor abdominal

cefalea

## ¿Es posible la prevención?

La prevención radica en dos puntos :

1) **La pasteurización de la leche es el principal sistema de prevención .**

Una leche pasteurizada es una leche sin patógenos como *Brucella* o *Mycobacterium*, por lo que la no pasteurización de la leche cruda presupone animales de procedencia absolutamente sanos respecto a estos microorganismos.

2) **Condiciones estrictas de refrigeración.**

Sobre todo en verano, donde los desplazamientos a ciertas distancias y la elevada temperatura ambiental pueden facilitar la exposición del producto a temperaturas inadecuadas. No compres queso en la calle asegurate de que estén refrigerados.

## La pregunta es ¿Confías en la industria alimentaria?

*¿Qué pasaría si te dijéramos que el 70% de los alimentos que estás comiendo son tóxicos para ti?*

*¿Que durante años, las principales compañías alimentarias te han estado vendiendo "alimentos saludables" que en realidad no son saludables, sino dañinos para tu cuerpo?*

*Todos sabemos que la salud óptima proviene de comer las cosas correctas. El problema es que cada vez es más difícil saber qué es "lo correcto". Las principales compañías de alimentos han estado vendiendo alimentos tóxicos durante años, disfrazándolos de "alimentos saludables". Pero algunos de estos alimentos (que comes a diario) no solo carecen de la nutrición que tu cuerpo necesita, sino que en realidad son perjudiciales para ti.*

*Imagina morir a una edad temprana, ¡todo porque no sabías que tu comida te estaba matando! Solo TÚ puedes tomar la decisión o cuidas tu salud dejando estos alimentos y al hacerlo, no solo salvas tu vida, y también la de tus seres queridos o tapas tus ojos y oídos y vas directo a una vida corta llena de enfermedades y dolor .*

*Elimina estos alimentos de tu dieta y veras la difrencia en tu salud .*

*Busca otras opciones que si sean saludables .*

*Visita nuestra sección de quesos veganos y disfruta de nuevos sabores.*

### QUESOS SALUDABLES



**i**

*El queso nunca debe introducirse en el estómago.*

*Queso, pasteles recargados, alimentos con especias, y condimentos son consumidos Estas cosas hacen su obra para perturbar el estómago, excitar los nervios, y debilitar el intelecto. Los órganos productores de sangre no pueden convertir tales cosas en buena sangre.*

*(Consejos sobre el regimen alimenticio Cap 25)*



El Poder Curativo  
de los  
*Alimentos*

# El Plan de Dios

*Para saber cuáles son los mejores comestibles tenemos que estudiar el plan original de Dios para la alimentación del hombre. El que creó al hombre y comprende sus necesidades indicó a Adán cuál era su alimento.*

*“He aquí—dijo—que os he dado toda planta que da semilla..., y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os será para comer”. Génesis 1:29. Al salir del Edén para ganarse el sustento labrando la tierra bajo el peso de la maldición del pecado, el hombre recibió permiso para comer también “plantas del campo”.*

*Los cereales, las frutas carnosas, los frutos oleaginosos, las legumbres y las hortalizas constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante.*

*El Señor se propone que su pueblo vuelva a vivir a base de frutas, hortalizas\* y cereales sencillos... Dios les proveyó a nuestros primeros padres los frutos en su estado natural.*

—El Ministerio de Curación, 227, 228 (1905).



# Frutas



**ARANDANO AZUL :** Disminuye el colesterol. Mejora la visión gracias a su alto contenido de vitamina A. Contrasta la infección urinaria. Retrasa el envejecimiento ya que es un poderoso antioxidante y fortalece las defensas. Tiene propiedades laxantes por lo que es ideal para personas con problemas de estreñimiento.



**ARANDANO ROJO:** Es muy rico en vitamina C y antioxidantes. Tiene una alta acción bactericida tanto a nivel digestivo (desde la boca hasta el estómago), así como una alta protección contra las infecciones urinarias.



**ACEROLA:** Posee altos niveles de antioxidantes. Vitamina C. Y es ideal para las personas que padecen de diabetes ya que controla los niveles de azúcar.



**ACEITUNA (OLIVAS):** Son nutritivas contienen minerales como el fósforo, el hierro, el magnesio, el potasio, el sodio y el yodo. Contienen calcio, vitaminas A, B y E que son antioxidantes.



**BANANA (PLATANO, CAMBUR):** Reduce la tensión arterial gracias al potasio. Reduce la acidez y el ardor de estómago. Combate el estreñimiento, artritis, gota, nefritis. Es el sustituto ideal del azúcar en recetas dulces.



**COCO:** Es un fruto de alto valor energético, rico en grasas saturadas y minerales es utilizado para combatir el estrés, la osteoporosis, enfermedades cardiovasculares y para evitar la retención de líquidos. Además aporta fibras que regulan el tránsito intestinal.



**CEREZA:** Rica en vitaminas K, A y C y también nos aporta hierro, calcio y fósforo. Tiene propiedades curativas para problemas en la vesícula. Combaten el estreñimiento al ser ricas en fibras, actúan para reducir el dolor por sus beneficios antiinflamatorios y ayudan a eliminar el ácido úrico de la sangre.



**CARAMBOLA:** Buena fuente de vitaminas A y C. También es rico en potasio; mineral necesario para la transmisión y la generación del impulso nervioso. Ideal para bajar de peso por sus funciones laxantes. Recomendada para la diabetes.



**CHIRIMOLLA (ANÓN, ANONA):** Antimicrobiano Natural. Uno de sus beneficios es su capacidad para actuar como protector natural contra infecciones y parásitos, algo que se debe gracias a su alto contenido de fibra, niacina y citotoxinas. Además, de ser rica en vitamina C, un antioxidante natural que ayuda al organismo a resistir las infecciones.

Dios dijo además : He aquí que os he dado toda planta que da semilla que está sobre la superficie de la tierra, y todo árbol cuyo fruto lleva semilla; ellos os servirán de alimento. (Gen 1 :29).



**CAQUI (PALOSANTO):** Es una fruta rica en vitaminas, hidratos de carbono y minerales. Con sabor dulce, muy suave y delicado. Con grandes cualidades anti cancerigenas



**CIRUELA:** Rica en vitaminas que sirve para ayudar a regular el funcionamiento del sistema digestivo, es decir, es ideal para el tránsito lento, ya que ayuda a mejorar la flora intestinal. Otros beneficios que tiene esta fruta es que previene caries, cura la gripe y el catarro y además de esto es una fuente alta de antioxidantes, por lo tanto, disminuye el colesterol.



**DURAZNO (MELOCOTÓN):** Dentro de sus propiedades destacan las vitaminas A, B1, B2, E, K y C, además de minerales como fósforo, potasio, sodio, luteína, calcio, magnesio, tiamina, bioflavonoides, niacina o selenio, antioxidantes que ayudan a estimular el sistema inmunológico y a prevenir enfermedades.



**DAMASCO (ALBARICOQUE):** Tienen alto contenido en vitamina A, por lo que resultan adecuados para combatir cualquier tipo de problema en la piel como puede ser los granos. Son ricos en distintos minerales, convirtiéndose en un alimento perfecto para tratar casos de bronquitis, tuberculosis, asma, anemia y bronquitis.



**DATIL:** Es una fruta con un rico contenido de glucosa y fructuosa por lo que es muy vigorizante. También es rica en potasio, hierro, magnesio, fósforo y calcio. Es ideal para problemas respiratorios ya que calma la tos y suaviza los bronquios y por su bajo contenido de proteínas es muy recomendado en pacientes con problemas renales.



**FRUTILLA (FRESA):** Su aroma es estimulante del apetito. y su consumo es estimulante del metabolismo. Regular la hipertensión, el estreñimiento y es recomendada en pacientes diabéticos o con reumatismo. Combate enfermedades neuronales el envejecimiento, regula los niveles de glucosa en la sangre. y es un potente anticancerígeno.



**FRAMBUESAS:** Ricas en vitamina C un importante antioxidante anticancerígeno, previene las enfermedades cardiovasculares es antiinflamatoria y un poderoso antiácido, ideal para las anemias debido a su riqueza en hierro.



**GRANADA:** Es una fruta muy nutritiva lo cual hace que su consumo frecuente ralentice el envejecimiento de la piel, evitando la rápida aparición de arrugas y las manchas causadas por el sol, debido a que las semillas de esta fruta ayudan a proteger la dermis y la epidermis, mediante la regeneración de las células de la piel, por lo que están indicadas para tratar quemaduras solares e incluso para acelerar el ritmo de curación de una herida.



**GUAYABA:** Ayuda a aumentar la saciedad y retrasar la absorción de carbohidratos, por lo tanto, facilita la pérdida de peso. Mejora el sistema inmunológico gracias a la que posee vitamina C, lo cual protege a nuestro organismo de gripes y resfriados. Previene el cáncer de próstata, mama, piel, colon y pulmón. Previene el envejecimiento precoz y la formación de arrugas gracias a las vitaminas A y C, el licopeno y el caroteno. Además aumenta la renovación celular.



**HIGO:** Rico en fibra, la cual es necesaria para mantener la buena digestión y la salud cardíaca. También posee antioxidantes, vitaminas y minerales que contribuyen a detener la acción de los radicales libres, previniendo el envejecimiento prematuro y diferentes tipos de cáncer. El consumo de higos reduce los niveles de azúcar en sangre. Además, reduce la necesidad de insulina, por lo que se recomienda para personas con diabetes.



**KIWI:** El kiwi está considerado un superalimento debido a su alto contenido en vitamina C, fibra, potasio y antioxidantes. Lo que lo hace un alimento ideal para combatir problemas respiratorios, cardiovascular, regular la presión arterial y reducir los niveles de colesterol. Para sacarle mayor provecho a esta fruta, consumirlo maduro, es cuando tendrá mayores cantidades de antioxidantes, que hacen más eficientes sus efectos saludables.



**LIMÓN:** Por su gran cantidad de vitamina C el limón nos ayuda a reforzar las defensas para combatir múltiples enfermedades del aparato respiratorio, el cual se puede combinar con una cucharadita de miel para ser más efectivo. Otros beneficios son curar el acné, mejorar la digestión, eliminar cálculos en el hígado y la vesícula, aliviar la amigdalitis y equilibrar el PH.



**LIMA:** Sus funciones son reforzar el sistema inmunológico, combatir el estrés, enfermedades de la piel, la gota, artritis, la anemia, la diarrea, así como problemas cardiovasculares y degenerativos. El jugo de lima mezclado con agua es bueno para calmar la fiebre y combatir la arteriosclerosis. También ayuda a quemar grasas y por su bajo valor calórico es excelente para las dietas adelgazantes.



**MELÓN:** Protege la piel y ayuda a combatir las infecciones ya que ayuda a las personas que sufren de sequedad en las mucosas y la piel. Ayuda a prevenir el cáncer y la aparición de enfermedades cardiovasculares. Actúa como laxante, diurético (ideal para eliminar las toxinas del organismo) y ayuda a neutralizar la acidez. Estimula la circulación de la sangre, lo cual resulta especialmente beneficioso para las personas con hipertensión o tensión alta. Por último nos ayuda a dormir mejor.



**MARACUYA (FRUTA DE LA PASIÓN, GRANADILLA):** Es la reina de las frutas en cuanto a contenido de hierro lo que la hace ideal para combatir la anemia de igual forma es perfecta para los problemas digestivos como el estreñimiento ya que la pulpa de esta fruta es rica en fibra tipo soluble.



**MANZANA:** Es una fruta ideal para tratar la obesidad, el colesterol alto ya que se recomienda para personas que sufren de algún trastorno de ansiedad por la comida ya que sacia nuestro apetito y evita el consumo exagerado de alimentos así te ayudará a bajar de peso y sentirte con más energía. Es diurética, reduce la acumulación de líquidos, los calambres en los miembros inferiores (piernas y pies) y la presión arterial elevada ya que es rico en potasio. También es una buena fuente de vitamina E un poderoso antioxidante.



**MANDARINA:** Es una excelente fuente de vitamina C y minerales. Es antioxidante, esto quiere decir que ayuda a protegernos contra infecciones y varios tipos de cáncer. Además de retrasar el envejecimiento de las células y combatir la oxidación de las mismas y previene la aparición de enfermedades degenerativas. Mejora los problemas de hipertensión arterial al favorecer la absorción de grasas en el organismo.  
¡Ojo! No se recomienda en personas con problemas gastrointestinales o enfermedades renales.



**MORA:** Es rica en vitaminas A, B1, B2, C, E, en minerales como potasio, fósforos, hierro, sodio, magnesio, manganeso, selenio, zinc, cobre y calcio, y otros componentes como ácido fólico y niacina. Combate la anemia y es buena para curar la diarrea, colitis y cólicos menstruales. Es ideal también para combatir llagas bucales, inflamación de las encías y de la mucosa bucal, faringitis y amigdalitis. El jugo es muy refrescante, por lo que resulta muy apropiado para los enfermos febriles o debilitados.



**MANGO:** Es rico en magnesio y en lo que a vitaminas se refiere, en provitamina A y C favoreciendo el cuidado de los huesos y dientes también es rico en hidratos de carbono por lo que su valor calórico es elevado. Se aconseja en pacientes con problemas cardiovasculares porque su alto contenido en fibra aporta propiedades laxantes, previene el estreñimiento, reduce las tasas de colesterol en la sangre y ejerce un buen control de glucemia



**MEMBRILLO:** Tiene un alto nivel en glúcidos. Posee un bajo aporte calórico. Contienen vitaminas A, C, B1, B2 y B3 y minerales como el potasio, fósforo, hierro, calcio y sodio. Tiene un elevado contenido en fibra, pectinas y taninos



**NISPERO:** Rico en fibra. Es rico en fibra soluble, la pectina, que mantiene la humedad en el colon y funciona como un laxante natural. Es rico en Vitamina A, B y C, potasio y antioxidantes.



**NARANJA:** Es un poderoso antioxidante por la gran cantidad de Vitamina C que contiene, por ello favorece la cicatrización, y refuerza el sistema inmunológico de organismo. También contiene calcio, magnesio, beta caroteno, ácido fólico, fósforo, potasio, cobre, zinc, ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico.



**NONI:** Alivia los síntomas de la artritis, ya que tiene efectos anti-inflamatorios e inhibidores de la histamina, los cuales son excelentes para el fomento del movimiento uniforme y suave de las articulaciones. Estabiliza el azúcar en la sangre, reduce los dolores menstruales y disminuye en el hombre la necesidad de orinar durante la noche, combate infecciones y bacterias, entre ellas Pseudomonas aeruginosa, Escherichia coli y el bacilo de la tuberculosis. Mejora las defensas al estimular los linfocitos tipo «T», una clase de glóbulos blancos, encargados de la defensa del organismo. El extracto de la raíz logra tener un efecto vasodilatador, que baja la presión arterial ideal para hipertensos.



**PIÑA (ANANÁ):** Recomendada para solucionar problemas de parásitos y cistitis. Alivia el dolor de garganta y afecciones en los bronquios. Cuenta con un alto contenido en bromelina, una enzima que ayuda a combatir las células cancerígenas y diversos tipos de infecciones. Contribuye a metabolizar los alimentos, por lo que tiene propiedades diuréticas.



**PERA:** Contienen buenas cantidades de cobre, hierro, potasio, manganeso, y magnesio, esto hace que se reduzcan significativamente enfermedades de colitis dolorosa, artritis, diabetes, problemas en la vesícula biliar y en la gota. Las peras son altas en fibra, lo que mantiene a su sistema regulado y además ayuda a regular la flora intestinal.



**PIMENTÓN (MORRÓN, AJÍ DULCE, CHILE DULCE):** Tiene un aporte calórico importante, mucha agua, fibra y casi no tiene grasas, por lo que se puede tomar en dietas de adelgazamiento. El pimentón contiene: Vitaminas: C (muchísima, más que los cítricos) E, A, B1, B2, B3, B6. Minerales: fósforo y magnesio, potasio, calcio.



**POMELO (TORONJA):** Una muy buena fuente de vitamina C y A además es rica en fibra dietética, la cual reduce el tiempo de tránsito en el colon. También ayuda a quemar grasas y elimina la retención de líquidos. Consumir toronjas puede reducir el riesgo de desarrollar piedras en los riñones. Y suprimir células cancerígenas y el crecimiento de tumores.



**PALTA (AGUACATE, AVOCADO) :** Reduce el colesterol malo y combate la anemia. Es rico en aminoácidos esenciales, vitamina E y B6, antioxidantes, hierro. Un sustituto perfecto de la carne.



**PAPAYA (MAMÓN, LECHOSA):** Esta fruta tropical que contiene papaína, un tipo de enzima proteolítica que ayuda a la buena digestión, reduce la inflamación y cura con mayor rapidez las quemaduras y heridas. Su alta cantidad de enzimas digestivas, la hace recomendable para las personas con trastornos pancreáticos y fibrosis quística, pues protege de las dolencias estomacales. enfermedades cardiovasculares y además reduce el riesgo de padecer cáncer de colon.



**SANDIA:** Tratar los problemas cardiovasculares ya que su composición a base de L-citrulina nos ayuda a relajar los vasos capilares. Alivia la fatiga muscular debido a que esta fruta contribuye a relajar los músculos y regenerar la energía. Su alto contenido en fibra ayuda a eliminar elementos tóxicos de nuestro organismo y para limpiar nuestros intestinos. Contiene minerales alcalinos, que son ideales para pacientes con problemas reumáticos y además de esto ayuda a combatir el estreñimiento y a Prevenir el cáncer.



**TOMATE:** Es rico en vitaminas y minerales, aporta vitamina C, un potente antioxidante natural, además de vitamina A, K, hierro y potasio. Protege la vista ya que contiene vitamina A, la cual ayuda a proteger nuestros ojos de enfermedades degenerativas o ceguera nocturna.



**TAMARINDO:** Laxante, pues ayuda a depurar el organismo, eliminando toxinas y desechos de forma natural. Estimulante del apetito, dado que acelera el metabolismo. Anti-flatulento, ya que alivia y previene los gases estomacales. Calmante y antiinflamatorio, pues alivia dolores musculares y articulares, reduciendo la inflamación. Reductor del colesterol y regulador de la presión arterial. Cicatrizante, pues ayuda a cerrar heridas y a sanar quemaduras en la piel, cuando se aplican sus hojas, mezcladas con aceite vegetal, sobre la zona afectada.



**UVA:** Gran poder antioxidante, lo cual ayuda a combatir los radicales libres que son los principales causantes del envejecimiento y protege al cuerpo de células cancerígenas, ayudando también a limpiar la sangre. Además de ello, es la fruta ideal para mejorar la visión, y también poseen beneficios hidratantes, protectores y energéticos, de forma que pueden ser ideales para aquellas personas que quieren tener una piel tersa y cuidada, al ser fuente de auténtica vitalidad para la misma.

El señor desea que los que viven en los países donde se puede obtener **frutas frescas** durante gran parte del año, reconozcan la bendición que tienen en ellas. Cuanto más dependamos de las frutas tal como se las saca del árbol, tanto mayor será la bendición. Joyas de los testimonios tomo 3 pag 134 .

# Verduras



**ACELGA:** Contienen altas cantidades de vitamina A, B (B1, B3, B5, B6, B9), C, E Y K. Es una fuente rica en minerales: cobre, calcio, sodio, potasio, hierro, fósforo . Son muy ricas en fibra soluble..Aporta ácidos grasos Omega-3, flavonoides y betacaroteno , luteína y zeaxantina.



**AJOR:** Reduce la presión arterial ,reduce los niveles de colesterol,es un antiagregante plaquetario, antibiotico y antiparasitario



**AICACHOFA (ALCAUCIL):** La alcachofa tiene propiedades depurativas y efecto diurético que promueven la pérdida de peso.Favorece la digestión de las grasas y la eliminación de toxinas de nuestro cuerpo por lo que reduce el colesterol y los triglicéridos.



**ACHICORIA (ESCAROLA):**Tiene mas de 30 componentes antioxidantes .Es rica en vitamina A y B y minerales como potasio ,magnesio y fósforo .Contiene ácido filico.ácido pantoténico y riboflavina. Tiene un alto contenido de fibra soluble que veita el estreñimineto y mejora la flora intestinal.



**APIO:** Es un gran depurativo. Gracias a su contenido en potasio, el apio estimula la producción de orina y reduce la presión arterial.Combate el estreñimiento y facilita la digestión. Ayuda a perder peso.Combate Cálculos renales.Relaja. Elimina Ácido úrico y es Anticancerígeno.



**HABAS:** Son una importante fuente de fibra. Tienen un alto contenido en ácido fólico , vitamina B1. Minerales: Cobre, fósforo, hierro, manganeso, magnesio, zinc y potasio. y un alto contenido en Proteínas.



**ARVEJA (GUISANTES):** Son ricas en proteínas y carbohidratos, bajas en grasa y constituyen una buena fuente de fibra, vitaminas A, B y C. - Las arvejas tienen altas dosis de potasio y hierro, y también aportan fitoquímicos, como luteína, zeaxantina, y carotenos de calidad.



**BATATA (CAMOTE):** Es una papa dulce rica en en vitamina E, y su consumo está asociado a un menor riesgo de padecer todo tipo de cánceres, apoplejías y problemas de corazón. · Su alto contenido en potasio contribuye a normalizar la hipertensión arterial.



**BRÓCOLI:** Es una buena fuente vitamina C, ácido ascórbico, niacina y vitamina A. Minerales: potasio y menores cantidades de calcio, sodio y magnesio

Las **verduras** ,frutas y granos deben componer nuestra alimentación.Ingerir carne es antinatural  
Debemos retornar al propósito original de Dios en la creación del hombre . MM.302.4.



**BERENJENA:** Alto contenido en agua ,Fibra.Minerales: potasio, calcio, azufre, y hierro. Vitaminas del grupo B y C.Contiene serotonina. y aporta gran cantidad de sustancias antioxidantes, como el ácido clorogénico o los flavonoides.



**CEBOLLA:** Cardiosaludable. Debido a sus componentes azufrados previene la agregación plaquetaria y la formación de trombos, así como el colesterol y los triglicéridos altos. Es Diurética. Prebiótica. Digestiva. Antioxidante.Antidiabética.Anticancerígena. Antiséptica.



**CHAMPIÑÓN (HONGOS ,SETAS ):** Es un hongo que además de funcionar como antidepresivo, es rico en proteínas, fibra, vitaminas y minerales.Fortalece el sistema inmune ,regula la presión arterial , disminuye los niveles de azúcar ,ayuda a la correcta producción de estrógeno y progesterona . Es rico en antioxidantes



**CHOCLO (MAÍZ ,ELOTE):** Cumple la función de ser laxante y diurética, aporte muchos beneficios al organismo. Ayuda a resolver los problemas de estreñimientos porque tiene un gran contenido de fibra, y las barbas del maíz tiene propiedades diuréticas. Evita la retención de líquidos y mejora el tránsito digestivo.



**COLES DE BRUSELAS:** Hay que destacar que, entre sus propiedades, las coles de Bruselas aportan vitamina C y E, además de ácido fólico y minerales, tales como el potasio, fósforo, calcio, magnesio, sodio, hierro, zinc, yodo y selenio



**COLIFLOR (BRÉCOL DE CABEZA):** Es una buena fuente de vitamina K, proteína, tiamina, riboflavina, niacina, magnesio y fósforo, y es una muy buena fuente de fibra, vitamina B6, ácido fólico, ácido pantoténico, potasio, y manganeso.



**ESPARRAGOS:** Conseguirás mantener la línea debido a las escasas calorías que aporta y al alto contenido en fibra.Tienen una gran cantidad de vitaminas, sobre todo A, B1, B2, B6, C y E. Destaca también por su aporte en minerales como el magnesio, fósforo, calcio y potasio y una alta cantidad de antioxidantes.



**ESPINACA:** En cuanto al contenido de vitaminas, la espinaca es rica en vitamina A, vitamina C, vitamina E, vitamina K, como así también vitaminas del grupo B ( B6, B2, B1) y ácido fólico (vitamina B9). También contiene sustancias antioxidantes como los flavonoides,y carotenoides (la luteína y la zeaxantina, neoxantina).



**LECHUGA:** Efectiva en casos de estreñimiento. Combate la anemia.Trata el resfriado y el dolor. Ayuda a controlar el colesterol alto. Regula los niveles de azúcar en la sangre por lo que es ideal para pacientes diabéticos.Es rica en vitaminas A, E, C, B1, B2, Y B3, así como en calcio, magnesio, sodio y potasio.



**PAPA (PATATA):** Contiene una cantidad moderada de hierro, pero el gran contenido de vitamina C fomenta la absorción de este mineral. Además, este tubérculo tiene vitaminas B1, B3 y B6, y otros minerales como potasio, fósforo y magnesio, así como folato, ácido pantoténico y riboflavina.



**PEPINO (COHOMBRO):** Imprescindibles para favorecer el impulso nervioso y la salud celular. Además, contiene ácido fólico, vitamina C, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio y zinc.



**PUERRO:** Reduce el colesterol y los triglicéridos. Por su alto contenido en vitaminas C, E y B6, el puerro mejora la circulación de la sangre y baja el colesterol malo. Tiene propiedades diuréticas y laxantes. Contiene ácido fólico y vitamina B9.



**RÁBANO:** Contiene un alto nivel vitamina C y fibra, muy favorable para el tránsito intestinal. Tiene propiedades diuréticas, que combaten la retención de líquidos. Entre sus componentes contiene glucosinolatos, que se encargan de cuidar el hígado y la vesícula. Aporta minerales como el yodo, azufre y magnesio



**REMOLACHA (BETABEL , BETARRAGA) :** Es Anticancerígeno ,hipotensor es decir reduce la presión arterial ,hipolipemiente reduce los niveles de colesterol., previene la aparición de cataratas y degeneración macular ,protégé vasos sanguíneos y Corazón es un poderoso antianemico ya que es rica en hierro y otros minerales y es rica en vitaminas B1,B2,B3,B6.



**REPOLLO (COL, BERZA):** Ayuda a mejorar la salud de tus ojos. Previene problemas como indigestión o el estreñimiento. Mejora la salud del corazón. Reduce los niveles de colesterol. Gracias a la gran cantidad de vitamina C que contiene, ayuda a tu sistema a incrementar sus defensas.



**TOMATE :** Es rico en vitaminas y minerales: esta hortaliza aporta vitamina C, un potente antioxidante natural, además de vitamina A, K, hierro y potasio. El tomate protege la vista: contiene vitamina A, la cual ayuda a proteger nuestros ojos de enfermedades degenerativas o ceguera nocturna.



**VAINITAS (POROTO VERDE, JUDÍAS):** Las vainitas son una rica fuente de antioxidantes y vitaminas, en las que destacan el retinol, B6, C y proteínas como lisina, un aminoácido esencial para la absorción ideal de minerales como calcio, hierro, fósforo y zinc. La vitamina B1 de su composición ayuda a fortalecer la memoria.



**YUCA:** Protege los huesos. Entre las vitaminas que podemos encontrar en este tubérculo destaca la vitamina K, que nos protege los huesos y nos previene el desarrollo de la osteoporosis. Es baja en grasas y una buena fuente de proteínas. Tiene un efecto saciante y es buena para la digestión. Rica en minerales. Y apta para celíacos.



**ZANAHORIA :** Rica en potasio y fósforo, es un excelente vigorizante para mentes cansadas y restauradora de nervios. Fortalece las uñas y el cabello, al que aporta brillo. Las células madre de la zanahoria son ricas en betacaroteno, también llamado provitamina A, que en el organismo se transforma en retinol o Vitamina A.



**ZAPALLO (CALABAZA, TAYOTA, CHAYOTE, AUYAMA):** Mantiene a raya la hipertensión y los problemas cardíacos. Tiene acción diurética. Alimento antiinflamatorio. Buena para diabéticos. Contribuye a la buena digestión y a la pérdida de peso. Aumenta el nivel de energía. Previene la anemia.



**ZAPALLO ITALIANO (CALABACÍN, ZUQUINI):** Controlar el colesterol. El consumo de calabacín en nuestra dieta nos ayudará a bajar el nivel de colesterol y también contribuye a la disminución del riesgo de la aterosclerosis. Ayuda a la salud ocular, pérdida de peso y a controlar la presión arterial.

# Legumbres



**ARVEJAS (GUISANTES):** Como todas las legumbres, son una importante fuente de fibra ya que contienen fibra de los dos tipos: soluble e insoluble. La fibra soluble ayuda a reducir niveles elevados de colesterol y azúcar en sangre, mientras que la fibra insoluble contribuye a regular el buen funcionamiento del intestino.



**CHICHAROS:** Al ser una buena fuente de proteína vegetal y de fibra, los guisantes nos mantienen saciados durante más tiempo. También mejoran el tránsito intestinal y previenen diferentes cánceres, especialmente el de colon, y es un excelente laxante para prevenir la constipación. Poseen una gran digestibilidad y pocas calorías.



**GARBANSOS (CHICHAROS):** Son una fuente de proteína vegetal. Su alto contenido en fibra ayuda a combatir el estreñimiento, disminuir la posibilidad de sufrir enfermedades intestinales y saciar el apetito. Disminuyen el colesterol malo y protegen contra enfermedades cardiovasculares.



**HABAS:** Son una importante fuente de fibra. Tienen un alto contenido en ácido fólico. Contienen vitamina B1. Minerales como el Cobre, fósforo, hierro, manganeso, magnesio, zinc, potasio, y un alto contenido en Proteínas.



**LENTEJAS:** Tienen un alto contenido en fibra, vitaminas y hierro. Contienen unos altos niveles de molibdeno (148 mcg). Son una gran fuente de hierro, manganeso, potasio, cobre, fósforo y zinc y en menor cantidad, selenio y calcio.



**POROTOS (FRIJOLES, ALUBIAS, HABICHUELAS, JUDIAS):** Contienen carbohidratos de absorción lenta. Tienen un alto contenido en ácido fólico, tiamina, riboflavina y niacina. Aporta magnesio, potasio, zinc, calcio y fósforo. Es una gran fuente de fibra.



**SOJA (SOYA):** Se trata de una legumbre rica en ácidos grasos esencial, con bajo porcentaje de grasas saturadas y que supone una gran fuente de proteínas de calidad. También cuenta con vitaminas del grupo B, vitamina E, isoflavonas y minerales como el calcio, hierro, potasio, zinc y fósforo.

Todos los elementos nutritivos están contenidos en las frutas, hortalizas, las **legumbres** y los cereales. (The Review and Herald, 8 de mayo de 1883.)

# Frutos Secos



**ALMENDRAS:** Su riqueza en proteínas y minerales como calcio y magnesio la hacen especialmente beneficiosa durante la gestación y el embarazo. Son una alternativa a los lácteos. Vigorizante para los jóvenes y deportistas. Cardiosaludable y Refuerzo inmunitario.



**AVELLANAS:** Alto contenido en ácido oleico: o también llamado grasas monoinsaturadas, al igual que el aceite de oliva. Antioxidantes: por su contenido en vitamina E y otros fitonutrientes. Calcio, fósforo y magnesio: minerales indispensables para un correcto crecimiento.



**ANACARDOS O CAJU :** Posee grasas saludables. Proteínas vegetales (más de aun 15%). Minerales como hierro, magnesio, zinc, potasio, selenio y fósforo. Vitamina E y vitamina del grupo B. Ácido fólico y fitosteroles. Hidratos de carbono (30%) y Omega 6.



**CASTAÑA:** Además, por su riqueza en hidratos de carbono y su elevado contenido acuoso cercano al 50% las castañas también son de mucha ayuda en la dieta de deportistas, pues además, ofrecen minerales que contribuyen al buen funcionamiento del sistema neuromuscular como potasio, magnesio y calcio.



**MANI (CACAHUATE):** Ayuda a reducir el colesterol malo y aumenta el colesterol bueno en el cuerpo debido a que contiene grasas mono-insaturadas, especialmente ácido oleico que ayuda a prevenir enfermedades coronarias



**NUEZ:** Rebajan el nivel de colesterol malo LDL y la presión arterial. Previene el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares como infarto y angina de pecho. Evita la aparición de arteroesclerosis. Son un gran alimento para nuestro cerebro. Por su poder antioxidante y vitaminas son beneficiosas para nuestra piel.



**PIÑÓN:** Contienen ácidos grasos esenciales como el Omega 6 y Omega 3. Son ricos en vitaminas E, que refuerzan nuestro sistema inmunológico y aumenta las defensas. Tiene minerales como potasio, magnesio, hierro y zinc. Ayuda a reducir los niveles elevados de colesterol LDL o malo.



**PISTACHO:** Con tres gramos de fibra por porción, los pistachos están en el ranking entre los dos frutos secos que más fibra contienen. 4. Vitaminas y minerales. Son ricos en tiamina (vitamina B1) y vitamina B6, y una fuente de riboflavina, vitamina E, vitamina K y ácido fólico



**UVAS PASAS:** Mejora la vista, evita problemas en los dientes como las caries, ayuda a aumentar de peso y mantiene la salud de los huesos por su alto contenido en calcio.

Los cereales, las frutas, las **oleaginosas** y las verduras contienen todas las propiedades nutritivas para producir buena sangre (El ministerio de curación pag.243).

# Semillas



**SESAMO:** Las semillas de sésamo, también llamadas semillas de ajonjolí, parece mentira que algo tan pequeño tenga tantas propiedades saludables. Ricas en ácidos Omega-3 y Omega-6, en vitamina A, en calcio y magnesio, cobre, fósforo. 19 may. 2016



**SEMILLAS DE CALABAZA:** Ayudan en el tratamiento contra la osteoporosis, debido a su alto contenido de zinc, el cual ayuda a retrasar el deterioro de la densidad mineral ósea. Ayudan a las personas con artritis, reduciendo la inflamación. Favorecen la salud de la próstata.



**SEMILLAS DE GIRASOL:** Es rica en vitamina E, un poderoso antioxidante. Su efecto antioxidante protege de diversas enfermedades, incluyendo cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y complicaciones por diabetes. Es un alimento muy completo al ofrecer vitaminas, minerales, fibra, proteína y grasas saludables



**SEMILLAS DE CHIA :**Controlan los antojos. Tiene un sabor agradable y no alteran el sabor de los otros alimentos. Aportan Hidratación al cuerpo. Sus grandes cantidades de antioxidantes ayudan contra el envejecimiento. Son una gran fuente de Omega 3. Y ayuda a bajar de peso.



**SEMILLAS DE LINAZA:** Campeón en omega-3 .Una fibra peculiar: lignanos. Vitaminas de la energía. Protección para el corazón. Reduce la inflamación. Acelera el metabolismo. Mantiene un equilibrio hormonal y previene el cáncer.

La obra de combinar frutas, **Semillas** , cereales y raíces en los alimentos sanos es la obra del señor. (Manuscrito 79, 1900).

# Cereales



**AVENA:** Energía sana. El contenido en hidratos de carbono de la avena es similar al de otras semillas, en torno al 60%. Es el cereal con más proteína. Rica en minerales y vitaminas B. Baja el colesterol. Controla el azúcar. Protege del cáncer y Fortalece la musculatura.



**AMARANTO:** Es una de las fuentes más importante de proteínas, pues supera a la mayoría de los cereales. Tiene niacina, calcio, hierro y fósforo. Contiene minerales y vitaminas naturales: A, B, C, B1, B2, B3, D y K.



**ARROZ INTEGRAL :** Le hace bien a tu corazón: el arroz integral es rico en antioxidantes. Además ayuda a controlar los niveles de colesterol en la sangre. Es rico en vitaminas y minerales: el arroz es super nutritivo, es rico principalmente en vitamina B, vitamina D, hierro, calcio y sobre todo en fibra.



**ARROZ BLANCO :** Mejora el metabolismo: El arroz es una excelente fuente de vitaminas y minerales como niacina, vitamina D, calcio, fibra, hierro, tiamina y riboflavina. Estas vitaminas proporcionan la base para el metabolismo de tu organismo, la buena salud de tu sistema inmune y el funcionamiento adecuado de tus órganos.



**BURGOL :**(trigo partido) Impide que se eleve la glucosa en sangre al posee hidratos de carbono como nutriente principal. Incorpora fibra en la alimentación, vitaminas del complejo B y minerales como calcio, hierro, fósforo, fibra y proteínas.



**CEBADA :** Posee vitaminas del grupo B, ácido fólico, colina y vitamina K, es buena fuente de potasio, magnesio y fósforo, pero su mayor virtud es la riqueza en oligoelementos: hierro, azufre, cobre, cinc, manganeso, cromo, selenio, yodo, molibdeno. Contiene lisina (aminoácido limitante en el trigo)



**QUINOA :** Posee un alto nivel de proteínas, puede contener hasta un 23%. Está compuesta por: minerales (calcio, hierro, magnesio), vitaminas (C, E, B1, B2 y niacina) y fósforo. Es rica en aminoácidos, que influyen en el desarrollo cerebral. Su contenido en grasa es rico en Omega 6.



**MIJO** : Favorece la digestión y el tránsito intestinal. Previene las enfermedades cardiovasculares. Recomendado en dietas de adelgazamiento. Disminuye los niveles de azúcar en la sangre por lo que es ideal para pacientes diabéticos. Previene las enfermedades crónicas (artritis, anemia, asma.)



**PALOMITAS DE MAÍZ**: Evitan el estreñimiento. Reducen los niveles de azúcar en sangre. Previenen el envejecimiento, ayuda a reducir el colesterol y contienen pocas calorías.



**PAN DE TRIGO INTEGRAL**: Es más nutritivo un remedio natural contra el estreñimiento, favorece la digestión, ayuda a controlar el peso, reducen el riesgo de cáncer, ayuda a fortalecer nuestro sistema inmune, protege tu corazón, ayuda a regular el azúcar.



**PASTAS INTEGRALES** : Mejora la digestión: La fibra que contiene en las cascarillas de trigo pone a trabajar a nuestros intestinos, previniendo así el estreñimiento. Incrementa la sensación de saciedad ayuda a manejar la Diabetes y beneficia la circulación.

Los Cereales, las frutas carnosas, las oleajinosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos.  
(Ministerio de curación pag 228, 1905).

# TEMPERANCIA

## **LA PERFECCIÓN ORIGINAL DEL HOMBRE**

El hombre salió de la mano de su Creador perfecto en su organismo y hermoso en su forma . El hombre fue el acto culminante de la creación de Dios, hecho a la imagen de Dios, con el propósito de ser una copia fiel de Dios. Adán era un ser noble dotado de una mente poderosa, de una voluntad en armonía con la voluntad de Dios, y de afectos que se centraban en el cielo. Su cuerpo no había recibido la herencia de ninguna enfermedad, y su alma llevaba el sello de la Divinidad .

Estaba delante de Dios en la fortaleza de la perfecta virilidad. Todos los órganos y facultades desde su ser estaban desarrollados por igual, y equilibrados en forma armoniosa. Toda función ha sido hecha maravillosa y sabiamente. Y Dios se ha comprometido a conservar esta maquinaria humana marchando en forma saludable, si el agente humano quiere obedecer las leyes de Dios y cooperar con él. Para que haya salud se necesita crecimiento, y el crecimiento exige que se preste cuidadosa atención a las leyes de la naturaleza, para que los órganos del cuerpo puedan conservarse en buen estado, sin estorbos en su acción. Nuestros apetitos e inclinaciones ... fueron establecidos divinamente, y cuando fueron dados al hombre eran puros y santos. Era el propósito de Dios que la razón gobernara los apetitos, y que éstos contribuyeran a nuestra felicidad; y cuando están regidos y controlados por una razón santificada son santidad a Jehová.

## **El comienzo de la intemperancia**

Satanás reunió a los ángeles caídos para planear alguna manera de hacer el mayor daño posible a la familia humana. Se hizo una propuesta tras otra, hasta que finalmente Satanás mismo ideó un plan. Tomaría el fruto de la vid, como también el trigo y otras cosas dadas por Dios como alimento, y las convertiría en venenos que arruinaran las facultades físicas, mentales y morales del hombre y subyugaran de tal forma los sentidos que Satanás lograra el dominio completo. Bajo la influencia del licor los hombres serían llevados a cometer crímenes de toda clase. El mundo se corrompería mediante el apetito pervertido. Haciendo que los hombres tomaran alcohol, Satanás los degradaría cada vez más.

Satanás ha tenido éxito en apartar al mundo de Dios. Ha convertido en una maldición mortal las bendiciones inherentes al amor y la misericordia de Dios. Ha llenado a los hombres con el ansia del licor y del tabaco. Este apetito, que no tiene fundamento alguno en la naturaleza, ha destruido a millones. La intemperancia de cualquier clase entorpece los órganos sensoriales y debilita de tal forma el poder cerebral, que las cosas eternas no son apreciadas, sino colocadas en el mismo nivel que las cosas comunes. Las facultades superiores de la mente, destinadas a propósitos elevados, son puestas en la esclavitud de las pasiones más bajas. Si nuestros hábitos físicos no son correctos, nuestras facultades mentales y morales no pueden ser fuertes, porque hay una estrecha relación entre lo físico y lo moral. Los nervios del cerebro que relacionan todo el organismo entre sí son el único medio por el cual el cielo puede comunicarse con el hombre, y afectan su vida más íntima. Cualquier cosa que perturbe la circulación de las corrientes eléctricas del sistema nervioso, disminuye la fuerza de las potencias vitales, y como resultado se atenúa la sensibilidad de la mente.

No nos pongamos en las manos del enemigo pongamos límite a nuestros deseos según los límites establecidos por DIOS , practiquemos la temperancia en todo ya sea trabajo, estudio, comer, vestir, etc. y veremos las bendiciones de un Padre que nos ama.

## ESPERANZA Y CONFIANZA EN DIOS

### **UN MOTIVO DE ESPERANZA**

El hecho de que somos llamados a soportar pruebas demuestra que el Señor Jesús ve en nosotros algo muy precioso, que desea desarrollar. Si no viese en nosotros algo que puede glorificar su nombre, no dedicaría tiempo a refinarnos. No nos esmeramos en podar zarzas. Cristo no arroja a su horno piedras sin valor. Lo que él purifica es mineral valioso.

El herrero pone el hierro y el acero en el fuego para saber qué clase de metal es. El Señor permite que sus escogidos sean puestos en el horno de la aflicción, a fin de ver cuál es su temple, y si podrá moldearlos para su obra.

Recordemos que la oración es la fuente de nuestra fuerza. Un obrero no puede tener éxito mientras repite apresuradamente sus oraciones, para precipitarse luego a atender algo que teme puede quedar descuidado u olvidado. Dedicar solamente unos pocos pensamientos apresurados a Dios; no toma tiempo para meditar, orar y aguardar del Señor una renovación de la fuerza física y espiritual. Pronto se cansa. No siente la influencia elevadora e inspiradora del Espíritu de Dios. No queda vigorizado por una vida nueva. Su cuerpo y su cerebro cansados no son aquietados por el contacto personal con Cristo.

*“Aguarda a Jehová; esfuérzate, y aliéntese tu corazón: Sí, espera a Jehová.” “Bueno es esperar callando en la salud de Jehová.” Salmos 27:14; Lamentaciones 3:26.*

Si cometéis un error, trocad vuestra derrota en victoria. Si se las aprende bien, las lecciones que Dios envía imparten ayuda oportuna. Poned vuestra confianza en Dios. Orad mucho y creed. Si confiáis, esperáis, creéis y os aferráis de la mano del Poder Infinito, seréis más que vencedores.

Los verdaderos obreros andan y trabajan por la fe. A veces se cansan de observar el lento progreso de la obra, cuando la batalla ruge entre las potestades del bien y del mal. Pero si se niegan a aceptar el fracaso o a desalentarse, verán disiparse las nubes y cumplirse la promesa de la liberación. A través de la neblina con que Satanás los ha rodeado, verán resplandecer los brillantes rayos del Sol de justicia.

Obrad con fe, y confiad los resultados a Dios. Orad con fe, y el misterio de su providencia dará su respuesta. Tal vez parezca, a veces, que no podéis tener éxito. Pero trabajad y creed, poniendo en vuestros esfuerzos fe, esperanza y valor. Después de hacer lo que podáis, esperad en el Señor, declarando su fidelidad, y él cumplirá su palabra. Aguardad, no con ansiedad inquieta, sino con fe indómita y confianza incommovible.



## LIMPIEZA Y ORDEN

Cuidar la salud es un deber. Cuantos entienden las leyes de la salud, implantadas en ellos por Dios, deben sentirse obligados a obedecerlas. La obediencia a las leyes de la higiene es una obligación personal. A nosotros mismos nos toca sufrir las consecuencias de la violación de esas leyes. Cada cual tendrá que responder ante Dios por sus hábitos y sus prácticas. Por tanto, la pregunta que nos incumbe no es: "¿Cuál es la costumbre del mundo?" sino "¿Cómo debo conservar la habitación que Dios me dio?"

### **RECOMENDACIONES PARA TENER UNA BUENA HIGIENE:**

- **CAMBIO DE SABANAS:** El cambio de sábanas debería ser diario o día por medio. Al dormir transpiramos y eliminamos toxinas las cuales se quedan en nuestra ropa de dormir y sábanas.
- **CAMBIO DE ROPA:** Cambie su ropa interior y en general de forma diaria.
- **BAÑO DIARIO.**
- **LIMPIEZA EN EL HOGAR:** Mantenga limpio y ordenado cada cuarto de su hogar. Mantenga las ventanas abiertas para que el ambiente es bien ventilado y entren los rayos del sol cada día. Recuerde que su casa debe ser un pedacito del cielo tanto en trato como en orden.
- **MANIPULACIÓN DE LA BASURA :** No deje residuos tanto orgánicos como inorgánicos sin retirar ya que esta atrae a moscas , cucarachas y otros insectos que son vectores de enfermedades. NO elimine la basura cerca de su casa disponga un lugar apartado y procure enterrarla o depositarla en bolsas resistentes para que sea retirada el día correspondiente .
- **HIGIENE EN LOS ALIMENTOS:** No consuma alimentos sin haberlos lavado y desinfectado previamente así evitaremos afecciones estomacales , problemas de parásitos y otros. Tampoco consuma alimentos de dudosa procedencia o en mal estado todo lo que ingresa a nuestra boca debe estar limpio y debe ser saludable.



**BIBLIOGRAFIA.**

Consejos Sobre el Régimen Alimenticio (ELENA G DE WHITE).  
El Cuerpo Humano Tomo I (DR. JOAN AMIGO ).

**EDICION**

Salud advenir.

**FUENTE DE IMAGENES**

Licencia de Envato.



# Salud y Vida

*Recetas que Sanan*