

CURSO DE NUTRICIÓN



CLASIFICACIÓN Y COMBINACIÓN DE ALIMENTOS

Los nutrientes son las sustancias químicas que se encuentran en los alimentos, son vitales para el crecimiento y el mantenimiento del organismo.

los **hidratos de carbono** aportan a nuestro organismo energía de utilización rápida.

Dato: tener en cuenta que los carbohidratos al no gastarse la energía se acumulan como grasas (zona abdominal, glúteos y caderas).

las **grasas** nos garantizan la reserva energética y a su vez la protección del musculo.

las **proteínas** tienen una función estructural formando parte de nuestras células, tejidos y órganos.

Entonces quedaría:

Nutrientes Orgánicos		Función
Carbohidratos		Proveen Energía
Grasas		Proveen Energía
Proteínas		Construyen y Reparar Tejido Corporal
		Proveen Energía
Vitaminas		Regulan los procesos metabólicos
Nutrientes Inorgánicos		Función
Minerales		Regulan los procesos metabólicos

Estructurales

Principalmente las proteínas.

↓

Forman parte de nuestras células, tejidos, corazón, riñones, etc.



Energéticos

Hidratos de carbono (energía de utilización rápida).

Grasas (reserva de energía).

↓

Principal fuente de energía.



Reguladores

Vitaminas, minerales, agua, fibra, antioxidantes y ciertas proteínas que actúan como enzimas y hormonas.

↓

Permiten las reacciones necesarias para el buen funcionamiento del organismo.



“Existen alimentos que ingeridos juntos, se hacen la guerra entre sí por tener distinto tiempo de digestión.”
Hipócrates

Cómo combinar alimentos

Para saber mezclar correctamente los alimentos, primero hay que saber **a qué grupo pertenece cada uno.**

– Proteínas.

- Semillas oleaginosas: nueces, almendras, pistachos, nueces, anacardos (castañas de caju), macadamia, avellanas;
- Soja y todos sus derivados como el tofu o el tempeh,
- Legumbres como porotos secos, alubias, lentejas y garbanzos;
- Huevo;
- Semillas de calabaza, de girasol, de lino, de cáñamo, chia...
- Champiñones y setas;
- Productos lácteos: leche, yogur, kéfir de leche, requesón, mantequilla (manteca), queso y nata;
- Miscelánea: palta, cacao, polen de abejas y levadura de cerveza;
- A este grupo pertenecerían también el pollo, jamón, pescado o marisco.

– **Grasas.** Todo tipo de aceites, aceitunas, palta, semillas oleaginosas (nueces, almendras, mani, pistachos), mantequilla (manteca), nata, semillas de lino, girasol y sésamo.

– **Almidones (cereales y féculas).** Trigo, avena, mijo, maíz, arroz integral, pan, pastas, sémolas, centeno, cebada, patata, boniato, castaña, calabaza, bellota, chufa, banana y plátano.

– **Hortalizas medianamente almidonadas.** Alcachofa, remolacha roja, guisantes tiernos, nabo, zanahoria, apio-nabo, arvejas, chalota, coles de Bruselas y habas verdes.

– **Hortalizas no amiláceas.** Lechuga, apio, puerro, pimiento, rábano, endibia, espinaca, pepino, calabacín, ajo, cebolla, berenjena, acelgas, ortigas, alfalfa, repollo, col/kale, bulbo de hinojo, brócoli, diente de león, escarola, borraja y cardos.

– **Azúcares.** Miel, melaza, sirope, jarabe, azúcar blanco, fructosa, azúcar mascabo y panela, stevia.

– **Fruta dulce.** Uva dulce, manzana dulce, plátano/banana maduro, peras, melón, durazno, ciruelas dulces, dátil, higo, sandía y frutas desecadas.

– **Fruta ácida.** Limón, naranja, mandarina, pomelo, piña, granada, ciruela ácida, frutilla, madroño, mora de árbol y zarza, tomate, nispero, cidra, frambuesa, grosella, guinda, membrillo, fresón, manzana ácida, cereza, tamarindo.

– **Fruta semiácida.** Manzana, granada, quinotos, cereza, higo fresco, uva, arándano, mango, pera, durazno, ciruela, papaya, mora de zarza, chirimoya, higo chumbo, guinda y naranja dulce.

Reglas de compatibilidad alimentaria

Una alimentación equilibrada, es aquella que se basa en una variedad suficiente de alimentos, pero no en la misma comida, sino alternados en distintas tomas, y esto se relaciona en las combinaciones con alimentos acidificantes o alcalinos (que nombraremos luego la escala de ph).

Si durante la misma toma los alimentos se mezclan correctamente, las digestiones se hacen más livianas y la persona se siente más vital, más ágil, especialmente si es una persona que padece alguna patología o molestia de estómago, hígado o vesícula.

En general, cuanto más sencilla sea una comida, más fácil será de digerir y se aprovecharán mejor sus nutrientes, mediante un metabolismo óptimo de los mismos.

Los alimentos se asimilan y metabolizan correctamente cuando no se pudren en el intestino y sus principios nutritivos no se degradan, convirtiéndose en toxinas.

Esta es la fórmula para que la persona se encuentre llena de energía, economizando en el proceso de la digestión. Además podrá digerir alimentos que antes no toleraba, desaparecen alergias alimentarias y problemas de mala absorción intestinal.

PRIMERA. No mezclar almidones y féculas con ácidos. Los ácidos inhiben y destruyen la secreción de ptialina, enzima encargada de digerir los almidones, por lo que la digestión de estos se ve alterada e incompleta, ocasionándose fermentaciones en el duodeno.

Por ello no se deben consumir almidones o féculas como trigo, arroz, patata, junto con frutas ácidas como limón, piña o naranja; ni tampoco aliñarlos con limón o vinagre.

Por ejemplo, no se recomienda aliñar con limón una paella, pero sí el pescado.

SEGUNDA. No mezclar proteínas con frutas dulces o azúcares. Las frutas dulces frescas (melón, uva, caqui, chirimoya) o secas (dátiles, pasas, higos, orejones) y los azúcares (miel, siropes, jarabes), son de digestión rápida y no permanecen en el estómago más de media hora.

Las proteínas en cambio, requieren varias horas para su digestión.

Por eso, si se ingieren juntas proteínas con frutas dulces o azúcares, estos últimos quedarán retenidos en el estómago, produciendo fermentaciones anormales.

No ocurre esto, como excepción, en el caso del yogur o el kéfir, alimentos proteicos que ya se encuentran fermentados y predigeridos, por lo que necesitan menos tiempo de digestión.

TERCERA. No mezclar grasas con frutas dulces o azúcares. Igual que las proteínas, las grasas tienen un tiempo de digestión mayor que las frutas dulces o azúcares, por ello si se ingieren juntos, las grasas provocarán una retención de los azúcares con fermentaciones.

CUARTA. No mezclar fruta muy ácida con fruta dulce. Por ejemplo limón, pomelo, nísperos o naranjas, que son ácidos, con melón, chirimoya, pera,... que son dulces.

Se recomienda que, al desayunar, se ingiera fruta ácida; mientras que en la comida y cena, dulce.

QUINTA. No combinar vegetales salados y amargos, con fruta muy dulce, porque tienen distinto tiempo de digestión, para evitar las fermentaciones (ajo, apio, cebolla, rábanos, perejil, etc.).

En cambio sí podrán consumirse junto a frutas ácidas poco azucaradas, como kiwi, limón, piña o pomelo, en una ensalada, siempre que en la misma no esté presente ningún almidón.

Clasificación por combinación

Frutas dulces: ciruela, higo, mandarina, mango, manzana roja, melón, naranja dulce, pera, banana, sandía, uva, frutas desecadas. Consumir solas, o entre si

Frutas desecadas: ciruelas secas, coco rallado, dátiles, higos desecados, banana seca, uvas pasas. Consumir solas o con frutas dulces

Frutas ácidas: cereza, ciruela, frambuesa, frutillas, granada, grosella, guindas, kiwi, lima, limón, mandarina ácida, manzana verde, membrillo, moras, arándanos, naranja ácida, anana, pomelo, consumir solas o entre si.

Verduras y hortalizas: palta, ajo, alcaucilea, apio, berenjena, brócoli, calabaza, cebolla, champiñón, repollo, escarola, espinaca, hinojo, lechuga, reclusa, acelga, pepino, pimientos, puerro, remolacha, tomate, zanahoria.

Solas, entre sí, con frutos secos, semillas, y alimentos neutros.

13 alimentos nocivos

1. **Ahumados.** El humo que se utiliza para ahumar los alimentos contiene sustancias potencialmente carcinógenas.

2. **Azúcar refinada.** Es un potente antinutriente que acidifica el organismo y disminuye el sistema inmune, haciéndolo vulnerable a cualquier patología, especialmente vírica, bacteriana o de tipo autoinmune.

El azúcar blanco, que es el azúcar refinado formado por una molécula de glucosa y otra de fructosa, se obtiene por un proceso químico a partir de la remolacha o de la caña.

Tras su ingesta aumentan los niveles en sangre de una hormona que se llama insulina. La insulina es la llave necesaria para que las células abran su puerta a la glucosa. La glucosa es una molécula que suministra energía de acción inmediata, que se gasta en primer lugar. Si hay más glucosa de la necesaria, se almacena en el hígado y en los músculos hasta un cierto nivel tras el cual se transforma en grasa y pasa como reservorio de energía al tejido adiposo.

La insulina crea en el cerebro el mismo estado placentero de euforia y evasión que el alcohol en alcohólicos. Por ello nos hacemos adictos al azúcar, que más que un alimento es una droga. Y lo es tanto para nosotros como para los hongos y las levaduras que viven en nuestro organismo, que se alimentan de ella.

El azúcar al ser un anti-nutriente, es decir un antagonista, impide la absorción de otros nutrientes, como el calcio.

Por ello está implicado en caries, alcoholismo, obesidad, diabetes, artritis, asma, hiperactividad, cáncer, hipoglucemia, venas varicosas, osteoporosis, depresión, dolores de cabeza, etc.

3. **Bebidas carbonatadas.** Acidifican el pH del organismo. Además suelen azucararse, con lo que se potencia su efecto nocivo. Pueden beberse aguas carbonatadas caseras realizadas añadiendo a 1 litro de agua una cucharada sopera de bicarbonato de sodio y otra de zumo de limón. Estas aguas caseras alcalinizan el pH.

4. **Carne de ave o de res.** Es un producto en estado de descomposición que produce putrefacción en el intestino y promueve una flora intestinal patógena. No contiene fibra y es rica en grasas saturadas. Si no es orgánico, también es rica en antibióticos, hormonas artificiales y pesticidas.

5. **Embutido.** El peor producto animal para la salud es el embutido. Limita su consumo, pues no sólo lleva todas las desventajas de los productos cárnicos (hormonas, ausencia de fibra, grasa saturada, exceso de sal refinada), sino que además en el proceso de manufacturado se le añaden aditivos artificiales con efectos cancerígenos probados, como nitritos, nitratos y polifosfato de sodio.

6. **Frituras.** Las altas temperaturas de las frituras (hasta 300°C) unidas a la reutilización de los aceites vegetales, generan sustancias potencialmente cancerígenas (acroleínas), además de resultar alimentos pesados y difíciles de digerir.

7. **Grasa vegetal hidrogenada o parcialmente hidrogenada.** Existen dos tipos de hidrogenación, la completa y la parcial.

En la hidrogenación parcial, el producto final contiene usualmente grandes cantidades de ácidos grasos trans, que aumentan la concentración de lipoproteínas de baja densidad (LDL) en la sangre y disminuyen las lipoproteínas de alta densidad (HDL, responsables de transportar lo que llamamos el "colesterol bueno"), provocando un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Estos ácidos grasos pueden ser particularmente peligrosos para el corazón y se asocian con el mayor riesgo de desarrollo de algunos cánceres.

En la hidrogenación completa, la grasa totalmente hidrogenada está formada únicamente por ácidos grasos saturados y, por tanto, no contiene grasas trans.

8. **Leche y queso.** Los lácteos tienen un alto contenido en antígenos, que nos hacen más vulnerables a las infecciones y a las enfermedades directamente relacionadas con nuestro sistema inmune. Según menciona el Dr. Campbell en "The China Study", la proteína animal de los productos lácteos, contribuye al desarrollo de un medio ácido adecuado para el desarrollo de células cancerosas y tumores.

Podemos agregar que el ser humano es el único animal mamífero que continua consumiendo leche pasado el periodo de lactancia y cabe resaltar que esa leche ni siquiera es de su misma especie, lo hacemos por gusto y cultura.

9. **Sal refinada.** El proceso de refinamiento proporciona unos granos de sal de color blanco que suele atraer al consumidor, sin embargo se puede decir que consta de casi de una proporción pura de un compuesto químico llamado cloruro sódico (99,9%) a expensas de su contenido mineral. Es un alimento que no aporta nada salvo un aumento en la presión arterial.

10. **Tabaco.** Aquí creo que no hace falta explicar mucho.

11. **Trigo de harinas refinadas,** en forma de harina en pan, bollería, galletas, pasta italiana. La harina blanca refinada casi no contiene minerales ni vitaminas. Al refinar la harina se prescinde de la mitad de los ácidos grasos insaturados y del calcio, del 80 % del hierro, del 50-80 % de la vitamina B, prácticamente toda la vitamina E, del 70 % del fósforo, del 98 % del magnesio, etc, resultando la harina blanca casi puro almidón. El consumo de harinas refinadas aumenta los niveles de insulina. Esto en poco tiempo puede causar resistencia a la insulina, y después diabetes.

Durante generaciones se nos ha convencido de que el trigo es un alimento saludable, pues es un cultivo eficiente, con el que se puede alimentar a mucha gente. Sin embargo, cuando se toma trigo refinado, en forma de pan, pasta, pizza, galletas, bollería... aumenta la glucosa en sangre y aparecen las ansias de comer éste y otros azúcares simples.

El trigo acidifica el organismo por su contenido en ácido fítico. Para neutralizar el exceso de acidificación y mantener el ph de la sangre, se utilizan las reservas alcalinas del organismo: el calcio de los huesos y de los dientes.

Por eso, aunque de forma indirecta, el trigo produce descalcificación, cuya consecuencia es la osteoporosis y las caries. Contiene 15 opiáceos similares a la morfina, que además de ser adictivos porque generan actividad de las endorfinas, estimulan el apetito e interfieren con la química cerebral normal.

El trigo que se consume hoy en día está muy procesado, hibridado y manipulado genéticamente.

Lo que uno come puede ser la mejor medicina o el peor veneno.

Pero la mayoría de los humanos no se plantean la relación entre salud y comida (curiosamente, gran mayoría de los profesionales de la salud, como los médicos –salvo algunos orientados a la medicina natural–, que no tienen ninguna asignatura de nutrición en la carrera de medicina) y si lo que comen está muy procesado, como los lácteos pasteurizados, las carnes envasadas o las grasas hidrogenadas.

Está claro que necesitamos comer, pero no necesitamos comer ni azúcar blanca ni harinas refinadas. Por el contrario disponemos de un montón de opciones saludables, que además no se relacionan con una dependencia física.

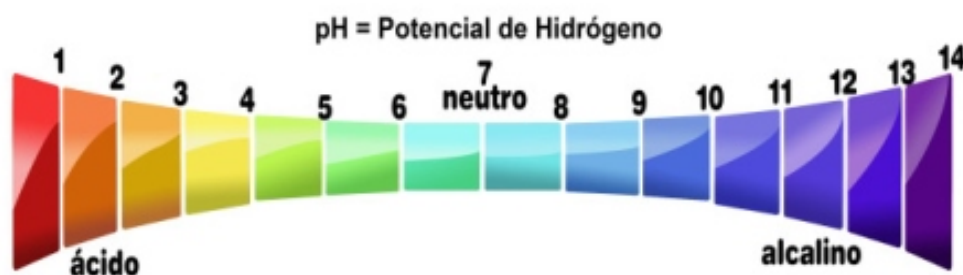
La escasa conexión entre alimentación y salud que existe entre el sector médico queda patente en la comida de los hospitales.

Existe una medicina mucho más económica y natural que es la propia sabiduría original que muestran los animales en la naturaleza.

Esta medicina utiliza los recursos que la naturaleza pone gratuitamente al servicio de todos: El agua, el sol, la tierra, el agua de mar, el descanso y el reposo o el ayuno.

***Aquí nos detendremos a comentar sobre el ph: potencial de hidrogeno.**

Nuestro organismo en estado sano tiene un PH general neutro de 7 a 7,5. Cuando estamos enfermos graves, nuestro PH puede bajar de 7. Es en ese medio ácido que proliferan todos los patógenos y sustancias tóxicas que nos enferman, que antes nombramos mas detalladamente en cuanto a alimentos.



Dato a tener en cuenta: En los próximos módulos detallaremos como restaurar la flora intestinal para equilibrar el ph, y cómo influyen las emociones en el organismo y en nuestro ph; siempre teniendo el objetivo de equilibrarlo.

Vitamina b12

Un error muy habitual es pensar que ingestión es igual a absorción, cuando no tiene por qué. Si a una persona le hace falta B12, pero su mecanismo de asimilación de la misma es deficiente (porque ingiera a su vez alimentos antagonistas que impidan su absorción, porque tenga una flora intestinal patógena, porque le falte una parte del intestino, o porque su intestino no segregue factor intrínseco, por ejemplo), la solución no pasa por tomar un complemento dietético de vitamina B12, sino por localizar cuál es la causa de su deficiencia en primer lugar, por eso mediante un dosaje de vitb12 y si se consumió algas se combina con un análisis de homocisteína para comenzar a actuar acorde a la necesidad.

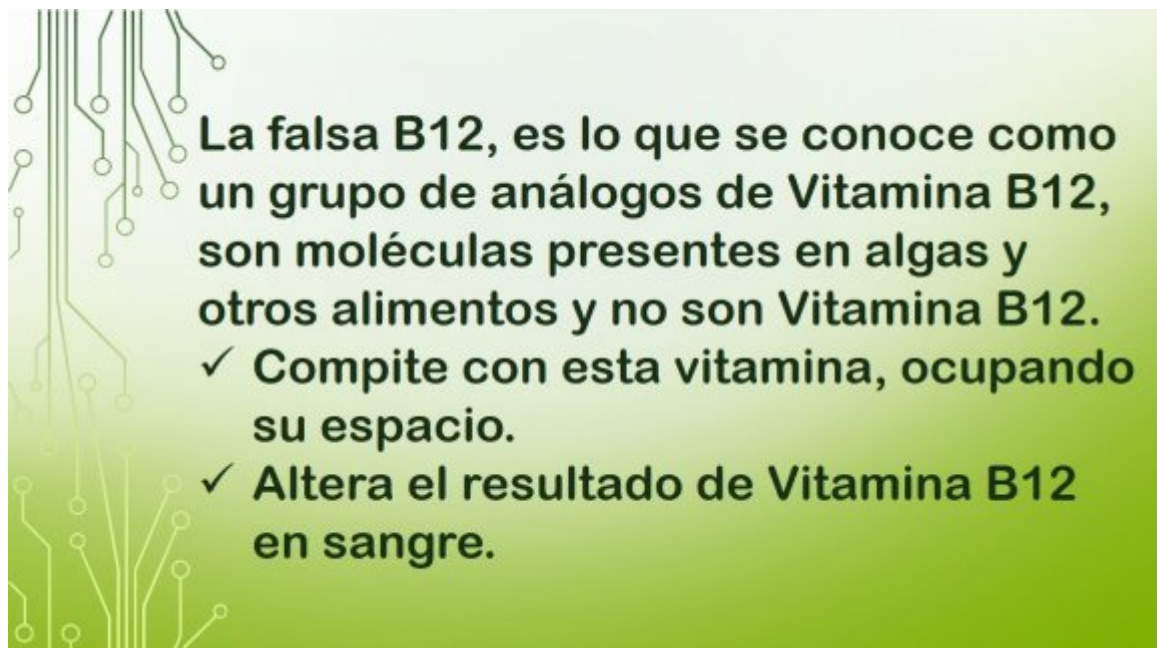
Con el suplemento, no existe riesgo de ingestión elevada, al ser hidrosoluble el exceso se elimina por la orina. La cantidad de B12 necesaria cada día es muy pequeña.

Síntomas de deficiencia

- Fatiga, debilidad sin motivo, falta de energía
- Mareos, desmayos, problemas de equilibrio
- Desorientación y confusión mental
- Pérdida de memoria o demencia
- Dolor en el pecho o dificultad para respirar
- Frío, entumecimiento, hormigueo en manos y pies
- Lentitud de reflejos o disminución de la función del sistema nervioso
- Palidez o color amarillento de la piel
- Dolor en la boca o en la lengua
- Cambios de humor
- Falta de motivación y sensación de apatía
- Debilidad muscular
- Caída del cabello

Además, una carencia puede causar una reducción de la masa cerebral, de acuerdo con un estudio realizado por la Universidad de Oxford. Esto debe ser de investigado con más detalle, si bien ya se ha descubierto una relación entre la deficiencia de la vitamina B12 y el Alzheimer.

Falsa b12



La falsa B12, es lo que se conoce como un grupo de análogos de Vitamina B12, son moléculas presentes en algas y otros alimentos y no son Vitamina B12.

- ✓ **Compite con esta vitamina, ocupando su espacio.**
- ✓ **Altera el resultado de Vitamina B12 en sangre.**

Una explicación probable para la pobre respuesta de estos alimentos que parecían tener B12,(nori, espirulina, y kombu) o bien no contenían B12 activos o contenían suficiente B12 inactivos que superó la B12 activos, produciendo un efecto general negativo. Dagnelie et al. (1991, Países Bajos) dice: "Parece injustificado defender que las algas y otros alimentos vegetales son una fuente segura de vitamina B12, ya que su biodisponibilidad es cuestionable."

La forma de endulzar

Es preferible endulzar la comida con la propia comida; es decir, si deseas que el zumo verde esté un poquito más dulce, puedes añadirle una zanahoria; si lo que quieres es que el batido verde quede más dulce, puedes añadir un mango o un kiwi; para endulzar una crema de cacao, puedes hacerlo con una banana bien madura o con dátiles o pasas. En otros casos, puedes utilizar sirope de ágave y también, sirope de arce.. No es recomendable utilizar azúcar blanco, glucosa, fructosa, azúcar integral, sacarina, melazas y miel de abeja industrializada. Del azúcar blanco ya hemos hablado. La glucosa, el azúcar integral y la fructosa son primxs hermanxs. - 17 - La sacarina es tóxica, y de hecho en algunos países como Francia, está prohibida. Las melazas son azúcares de absorción lenta. Para su

obtención se han cocinado cereales durante mucho tiempo. La miel de abeja es un azúcar de absorción rápida. En el caso en el que se encontrara miel de abeja ecológica y cruda, es decir, sin pasteurizar, sería el mejor de todos los endulzantes anteriores, junto con el sirope de arce, stevia, azúcar de mascabo y después el sirope de ágave; cruda sin calentar, o en su defecto miel de caña, hay que tener en cuenta también, que en la fabricación de muchas mieles industriales hay procesos que desconocemos, cómo que la abeja se la alimenta con azúcar blanca refinada.

Las algas

Su utilización no es imprescindible salvo que sea para cocinar las lentejas por el ácido fítico, pero es un interesante comodín en la preparación de recetas diferentes y con un toque oriental. Las algas son muy sencillas de usar

El alga hiziki sólo necesita ser remojada para poder añadirse a las ensaladas.

El alga dulce o la wakame se puede añadir en la batidora directamente o hacerlo una vez remojadas, cuando prepares sopas o cremas.

Las algas kombu sirven para añadirles a ensaladas o para ayudar a neutralizar el pH al hervir las lentejas (esas no se consumen por haber absorbido).

Es importante ser cuidadosa con el empleo de las algas, Su intenso sabor a mar hace que muchas personas las rechacen. En cambio para quien les gustan, son un verdadero manjar.

La germinación

Como norma, cuando haya que preparar alguna receta que lo requiera, remojaremos los frutos secos y germinaremos las semillas. ¿Para qué remojamos los frutos secos? Para desactivar los inhibidores enzimáticos que éstos presentan en la capa externa de su piel, es decir, el ácido fítico presente por ejemplo en: almendras, nueces, mani... Se pueden remojar unas 8 horas pre-germinado.

Para germinar, se dejan las semillas en remojo toda la noche. Al día siguiente se escurren bien (el secreto para germinar correctamente es que no quede nada de agua), y se dejan tapadas con un paño a oscuras. Se enjuagan y escurren cada 12 horas, hasta que hayan germinado. Las semillas como el girasol o las almendras tardan menos (unas 12-20 horas), la quinoa brota en tan sólo 6 horas, pero las lentejas y los garbanzos tardan más. Si después de haberlas germinado presentan un sabor amargo, es que se han germinado de más.



Se han utilizado durante miles de años por los pueblos indígenas para sanar la mente y el cuerpo. En el mundo de hoy, es buena idea incluirlos.

En la historia de la humanidad puede que seamos la generación más sobrealimentada, pero al mismo tiempo la más desnutrida y con más enfermedades crónicas. La dieta occidental llena de alimentos refinados e industrializados han eliminado de nuestra dieta diaria minerales, vitaminas y nutrientes fundamentales para una salud radiante y óptima.

Una de las maneras de mejorar de forma rápida y sencilla nuestra salud es aumentar la ingesta de **superalimentos**, *alimentos ricos en nutrientes que tienen un poderoso efecto sobre la salud humana.*

Los superalimentos son en su mayoría alimentos crudos que son más densos en nutrientes que los alimentos procesados y cocinados. Ricos en enzimas también están **llenos de vitaminas, minerales, fitonutrientes y fitoquímicos, que ayudan a protegernos contra las enfermedades.** Llenos de antioxidantes tienen un amplio potencial terapéutico y propiedades anti-microbianas y anti-inflamatorias.

Cada vez más personas están descubriendo que se sienten mejor cuando los añaden a su dieta. Las **semillas de chia**, la **maca andina**, **espirulina** y **chlorella**, y granos antiguos como la **quinoa**, entre otros muchos son cada vez más populares y cada vez más fácil encontrarlos en tiendas y supermercados.

son **fuentes excelentes de fibra, vitaminas, minerales**; con **alto contenido en fitonutrientes y compuestos antioxidantes** como las vitaminas A y E y el betacaroteno; y de **baja densidad calórica**. Todos ellos factores que hacen que los superalimentos puedan ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y otras afecciones y trastornos de salud.

Con nuestro estilo de vida puede que no sea fácil consumir los suficientes nutrientes necesarios para tener un rendimiento en nuestra vida óptimo. **Nos hemos olvidado del verdadero propósito de comer que es nutrir nuestros cuerpos.** Actualmente los alimentos refinados, procesados, fritos, dulces y grasos son las opciones más rápidas y fácilmente disponibles, también suelen ser las más baratas. Con ellos *saciamos nuestro apetito sin conseguir los nutrientes, vitaminas y minerales necesarios para ser vitales.*

Desde pequeños comenzamos a tener importantes carencias nutricionales que a la larga afectarán nuestra salud y nuestro estado anímico. Cada vez estamos más cansados y recurrimos a más excitantes como el café, bebidas isotónicas y a dulces e hidratos de carbono simples en busca de energía rápida, y así una y otra vez, cada vez más cantidades.

En su forma natural pueden dar a tu cuerpo la nutrición que necesitas para un funcionamiento óptimo y para prevenir el desarrollo de ciertas enfermedades y condiciones debilitantes.

Los superalimentos son una sólida fuente de fibra dietética, vitaminas y minerales que nos van a ayudar a conseguir nuestros objetivos de bienestar y salud. Están **llenos de antioxidantes que apoyan el sistema inmune, ayudan a desintoxicarnos y reducen el riesgo de enfermedades crónicas, mejorando nuestra la salud física.**

Acai berry, agave nectar, vinagre de manzana, aloe vera, fruta del baobab, algas, cerezas, cacao, proteína de arroz, camu camu, algarrobo, moringa, cayena, semillas de chia, chlorella, canela, coco, durian, lino, ginko biloba, ginseng, bayas goji, té verde, guaraná, cáñamo, kombucha, lucúma, maca andina, MSM azufre, maquí, mesquite, noni, granada, reishi, rooibos, curcúma, espirulina, quinoa.



ESPIRULINA



ARANDANO



GOJI



CHLORELLA



FRESA



CURCUMA



GROSELLA NEGRA



CEBADA



AÇAÍ



ACEROLA



HINOJO



JENGIBRE

Micro-nutrientes

¿Qué es un micronutriente?

Nutrientes esenciales que son necesarios para el crecimiento y para que la química del cuerpo funcione correctamente, es más, una deficiencia de micronutrientes produce desequilibrios importantes de salud.

Los micronutrientes los obtenemos directamente de los alimentos, de ahí la importancia de que hagas una alimentación saludable y con alto contenido en nutrientes, como es el caso de los alimentos libres de químicos y pesticidas.

Son esenciales para la vida humana, y están compuestos por vitaminas y minerales. Como hemos comentado, los micronutrientes no son sintetizados por el organismo, siendo las frutas y las hortalizas los alimentos que más proporción tienen de los mismos.

Los micronutrientes intervienen en

- El correcto funcionamiento de nuestro metabolismo.
- El equilibrio del sistema inmunológico.
- El aprovechamiento metabólico de los macronutrientes.
- El crecimiento y desarrollo de nuestro cuerpo.
- La formación de la estructura de muchas enzimas.

Y en muchos otros procesos fisiológicos y metabólicos.

Cuáles son los micronutrientes

Antes de indicarte los grupos de micronutrientes, es importante que sepas que muchos de los problemas de salud en la actualidad, vienen determinados por un exceso de consumo de macronutrientes y una disminución en la ingesta de micronutrientes.

Anteriormente hablamos de que los micronutrientes se encuentran en las vitaminas y los minerales.

La función más relevante de las vitaminas es que actúan como reguladoras de los procesos metabólicos de nuestro organismo.

Son absolutamente necesarias para la salud, por cumplir funciones específicas y definidas de regulación del metabolismo intermediario, quedando bloqueadas por efectos en su ausencia las reacciones por ellas inducidas. Algunas de ellas pueden ser sintetizadas por la flora intestinal.

4 tipos de funciones básicas:

- A- Son catalizadoras de numerosos sistemas enzimáticos, entrando a formar parte como coenzimas. Esta función la ejercen principalmente las vitaminas del grupo B.
- B- Son sustancias de acción inductiva, o sea que participan en la elaboración de enzimas, aunque no entran en la constitución de las mismas. Con esta acción figuran las vitaminas liposolubles y la vitamina C.
- C- Participan en la elaboración de hormonas, e inclusive una de ellas, el cole calciferol, tiene acción hormonal, al actuar sobre núcleos oculares sin tener acción enzimática alguna.
- D- Forman parte de algunos compuestos corporales, como la vitamina A en los pigmentos visuales.

Liposolubles

Según su solubilidad pueden ser:

Requieren la presencia en el intestino de la secreción biliar y de una óptima absorción grasa. Tienen un gran margen de almacenamiento, especialmente en el hígado. No se eliminan por la orina, por lo que sus pérdidas son menores que las hidrosolubles. No son fuentes de calorías, con alguna excepción.

Vitamina A (retinol)

Se encuentra bajo la forma de provitamina A (carotenos), pigmentos amarillo-naranja, abundante en las frutas y verduras: zanahoria, tomates, espinacas...interviene en la formación de colágeno, en la secreción de moco y en su resistencia a la infección. Así como en el proceso de osificación.

Las necesidades orgánicas se cubren en forma óptima con 5 mil unidades diarias en adultos, 6 mil en embarazo, 8 mil en lactancia.

Vitamina D

Existen numerosos esteroides con actividad de vitamina D, todos ellos ligados con el colesterol. Los dos más importantes son la vitD2, ergo calciferol, obtenida por la irradiación ultravioleta del esteroide vegetal y la vitamina D3 formada por la acción de la luz solar sobre la piel humana a partir del 7-dehidrocolesterol, su función principal es la regulación del metabolismo fosforocálcico, aumentando las disponibilidades orgánicas en ambos elementos al promover la reabsorción y la retención. Con ello se posibilita la mineralización del hueso, calcificando el tejido osteoide, y teniendo una acción permisiva sobre la acción de la hormona paratiroidea. La fuente natural principal es la luz solar, siendo su distribución entre los alimentos muy amplia aunque en pequeña cantidad.

Requerimientos diarios: 0, 025 microgramos para lactantes, niños, embarazadas y madres lactando.

Vitamina E

Un potente antioxidante, ayuda a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres, junto con la prevención en los procesos de peroxidación celular. Las fuentes naturales más abundantes de la vitamina E son los aceites de semillas vegetales (chia, sésamo, lino), el germen de los cereales, harinas a base de masa madre.

Vitamina K

Se conocen muchos compuestos de vitamina K (coagulation vitamine) la K1 (fitoquinona), se encuentra en los vegetales de hoja verde (espinacas, col, coliflor) y tomates; la K2 (menadiona), compuesto sintético hidrosoluble, el de mayor potencia, es indispensable para la síntesis de la protombina en el hígado, así como en la de los factores, actúa además como transportadora de hidrogeniones.

Hidrosolubles

Dentro del grupo de las **vitaminas**, tenemos las vitaminas hidrosolubles como la vitamina C y el complejo vitamínico B (B1, B2, B3, B6, B12, Ácido Fólico, Ácido Pantoténico y Biotina).

Vitamina B1 (tiamina)

Favorece la transmisión del impulso nervioso y es estimulante del apetito.

Las fuentes naturales de la vitamina B1 son extensas, aunque se encuentra en pequeñas cantidades en los alimentos, de origen vegetal tenemos leguminosas, papas, levadura, frutos secos y cereales íntegros como la quinoa.

Las necesidades orgánicas son proporcionales al gasto calórico, alrededor de 1 mg por día.

Vitamina B2 (riboflavina)

Forma parte de un grupo de enzimas catalizadoras de las oxidaciones celulares como transportadoras de O₂, por lo que es elemento esencial en todas las reacciones liberadoras de energía. Así mismo es necesaria para conservar la normalidad de los epitelios, especialmente el corneal, e interviene en los procesos eritropoyéticos.

Las fuentes alimenticias de la vitamina B2 son, como en el caso de la tiamina, abundantes, aunque en escasa cantidad. La mayor cantidad está en gérmenes de cereal, legumbres y huevos.

Se requiere de a 1,5 y 2 mg al día.

VITAMINA B6 (piridoxina)

Mantiene la integridad de la célula nerviosa y de la mielina,

Interviene en el metabolismo de neurotransmisores que regulan el estado de ánimo, como la serotonina, pudiendo ayudar, en algunas personas, en casos de depresión, estrés y alteraciones del sueño. Además interviene en la síntesis de dopamina, adrenalina, norepinefrina y GABA (ácido gamaaminobutírico), un neurotransmisor inhibitorio muy importante del cerebro.

Esta vitamina es muy popular entre los deportistas ya que incrementa el rendimiento muscular y la producción de energía. Eso es debido a que cuando hay necesidad de un mayor esfuerzo favorece la liberación de glucógeno que se encuentra almacenado en el hígado y en los músculos. También puede colaborar a perder peso ya que ayuda a que nuestro cuerpo consiga energía a partir de las grasas acumuladas. Se necesita en mayor cantidad cuando se siguen dietas altas en proteínas. Es necesaria para que el cuerpo fabrique adecuadamente anticuerpos y eritrocitos (glóbulos rojos). Es muy importante para una adecuada absorción de la vitamina B12 y del magnesio. La diabetes gestacional y la lactancia se han relacionado con una deficiencia de vitamina B6 que provocaría un bajo nivel de insulina que dificultaría la entrada de hidratos de carbono en las células. Las personas diabéticas a menudo observan que necesitan menos insulina si toman vitamina B6, por lo que deben vigilar sus niveles de glucosa y adecuar la dosis de insulina. Alivia las náuseas. También ayuda en caso de tendencia a espasmos musculares nocturnos, calambres en las piernas y adormecimiento de las extremidades. Puede ayudar a reducir la sequedad de boca ocasionada por la toma de medicamentos y/o drogas (sobre todo por algunos antidepresivos).

Factor PP (niacina)

Comprende el ácido nicotínico con a su amida, niacinamida, en la que se convierte fácilmente en los tejidos. Puede sintetizarse en estos a partir del triptófano en presencia de la piridoxina. Ocupa un lugar clave en las tareas metabólicas.

Sus fuentes naturales son harinas y granos.

Las necesidades diarias son de 15 a 20 mg.

Ácido pantotémico

Participa en todas las reacciones liberadoras de energía, así como en la síntesis de grasas, aminoácidos, hormonas, esteroideas y en los procesos de detoxificación. Se encuentra en todas partes, tal es así su nombre "pantotémico", tanto en animales como vegetales.

Los requerimientos diarios son entre 10-15 mg

Ácido fólico

Elemento básico para la división celular, ya que en su ausencia el proceso queda detenido en la metafase. Interviene en la síntesis de los compuestos purínicos y pirimidínicos. Es indispensable para la maduración eritropoyética.

Sus fuentes naturales son las verduras de hoja verde, cereales de grano entero y sus harinas, hortalizas y frutos ácidos como la ciruela.

Las necesidades diarias son de 0,4 mg, aumentando en embarazadas los primeros 3 meses de gestación.

Vitamina H (biotina)

Interviene en los procesos de aprovechamiento de energía y en la síntesis de ácidos grasos, proteínas e hidratos. A su vez, actúa en la prevención de la caída del cabello y el mantenimiento del mismo, en el buen estado de la piel y uñas, y en el buen estado muscular.

Se encuentra en legumbres, frutos secos, levadura de cerveza y en verduras como la palta, espinaca y frutas como la banana, frambuesa y tomate.

Vitamina C (ácido ascórbico)

La vitamina C y su forma oxidada, el ácido dehidroascórbico, intervienen en numerosos procesos vitales, como la formación de sustancia intracelular, la matriz colágena del tejido conjuntivo, la cicatrización de las heridas, la formación del callo óseo, refuerza la resistencia capilar y tienen numerosas intervenciones en el sistema inmune, la

síntesis de las inmunoglobulinas. Es un poderoso agente reductor, interviniendo en los procesos de oxidorreducción, en el metabolismo de los aminoácidos, en la regulación del ciclo respiratorio de las mitocondrias y en la conversión del ácido fólico a folínico.

Se encuentran en altas concentraciones en cítricos, en verduras frescas como el brócoli y en la papa.

Las necesidades diarias estiman 1 mg por kilogramo de peso.

Vitamina P (citrina)

Sustancia del grupo de las flavinas, disminuye la permeabilidad de las membranas capilares y retrasa la oxidación de la vitamina C.

Vitamina B12 (cianocobalamina).

Los **minerales** intervienen en la formación de tejidos, en algunos casos duros como huesos y dientes, otros se encuentran en los tejidos blandos. Tal sería el caso del fósforo, magnesio, hierro, calcio, zinc...constituyen la base de la estructura esquelética. No son productores de energía.

En el organismo se han encontrado casi todos los elementos de la tabla periódica.

Los alimentos proporcionan los minerales necesarios para la estructura y función nuestra, los cuales son calcio, fósforo, sodio, potasio, cloro, magnesio, azufre, hierro, cobre, cobalto, yodo, manganeso, cinc, flúor, molibdeno, selenio, cromo, níquel, litio, bario y aluminio. Los 5 primeros son los que se encuentran en mayor cantidad y solo entre el calcio y fósforo alcanzan el 60% del total. Ingresan con la alimentación tanto como iones disociados como bajo la forma de componentes moleculares no disociados.

El **hierro** es el componente esencial de la molécula de hemoglobina, al encargarse del transporte activo del oxígeno, formando parte de la mioglobina así como de las enzimas que catalizan los fenómenos de oxidorreducción, se necesitan de 10 a 15 mg. Diarios de hierro alimenticio para reponer la pérdida orgánica.

El **magnesio** se une al calcio y fósforo en el hueso, interviniendo en numerosos sistemas enzimáticos y regulando el equilibrio neuromuscular.

El **manganeso** es un elemento importante de las enzimas que regulan el metabolismo intermediario.

El yodo es un elemento esencial en la nutrición humana, como factor de regularización metabólica, al formar parte de las hormonas tiroideas.

El flúor interviene en la formación de huesos y dientes, especialmente en el esmalte, en el que es un factor básico para evitar las caries.

El cobalto forma parte de la vitamina b12, por lo que interviene en los vitales procesos de la síntesis proteica.

Qué alimentos contienen micronutrientes

Todos los alimentos tienen cantidades diferentes de micronutrientes, de ahí que clasificar los alimentos por más o por menos, quizás no es una de las mejores opciones, sino buscar un equilibrio de los mismos.

También hay que tener en cuenta el uso de alimentos refinados como grasas, azúcares, almidón de maíz y aceites, pues casi no contienen minerales. Es necesario para tu salud y bienestar que evites al máximo este tipo de alimentos desnaturalizados, que se alejan de la esencia original de un producto.

Dato para la confección de menú

Para elegir el plato de la cena, se tendrá en cuenta lo que se ha comido al medio día, con idea de no repetir alimentos con similar contenido en macronutrientes.

Recetario

Hamburguesa de lentejas

500 gr de lentejas.

Una pizca de sal.

Hortalizas variadas (pimiento rojo, pimiento verde ,zanahoria)

oregano

Aceite de oliva o girasol.

Cortar y saltear los pimientos, agregar una pizca de sal, por otro lado poner a hervir las lentejas (con un puñado de algas kombu en lo posible). Cuando ya estén mezclar todo y agregar oregano a gusto. Procesar 1 o 2 veces para que se integre mejor, agregar un puñado de sémola de maíz e ir formando las hamburguesas con la mano.

En una fuente para horno colocar un chorrito de aceite y hornear por 15-20 minutos.

Nota: para hamburguesa de arvejas es el mismo procedimiento.

Ensaladas

de garbanzos

Ingredientes

250 gr. aprox de garbanzos cocidos

1 tomate

1 zanahoria rallada

6 flores de Brócoli (al vapor aprox. 5 minutos para su cocción)

aceite, y sal

Preparación

Lo mezclamos todo bien con los garbanzos cocidos. Sal y aliñamos con aceite de oliva.

Ensalada verde

Ingredientes

Rúcula

Palta

Pimiento verde italiano

Aceite de oliva virgen extra

Orégano

Sal

Preparación

Pela y troza la palta Lava y parte el resto de los ingredientes. Colócalos a tu gusto en el plato, y rocía con el aceite, el orégano, la sal y la pimienta.

Otras variantes-opciones:

Espinaca, palta, limón y sal

Tomate, hongos, oregano sal y limón

Kale/col rizada, tomate, palta y semillas de girasol tostadas (en la sartén)

Cebolla caramelizada con tomates cherrys rojos y amarillos

Lentejas, zanahoria rallada y tomates, con sal y un chorrito de aceite de oliva

Paté de zanahoria

Ingredientes

- 2 zanahorias grandes cocidas
- 2 dientes de ajo grandes.
- aceite de oliva generoso.
- una tacita de nueces peladas.
- albahaca fresca y sal.

Preparación

Cocer dos zanahorias limpias con piel. Triturarlas con la batidora y añadirles los ajos, aceite de oliva a gusto, las nueces, la albahaca fresca y la sal. Este paté tiene que ser untuoso así agregar suficiente aceite de oliva.

PATE DE GIRASOL

Ingredientes

1 taza de girasol peladas remojadas 8 hs

2 cdas de levadura nutricional

Perejil seco

Sal marina o rosada

Jugo de limón a gusto

Agua cantidad necesaria

procedimiento

Triturarlas con la batidora los ingredientes o en mini pimer. Este paté tiene que ser untuoso, así que no temas colocar bastante agua.

Variantes: agregar palta, o aceitunas. También queda muy bien espolvoreado con pimentón ahumado o cúrcuma.

Se pueden cambiar el girasol por un fruto seco como castañas o nueces.

Risotto con champiñones de arroz yamani

Ingredientes

- 250 gr. de champiñones
- 1/2 vaso de agua caliente

- Cebolla 1 mediana
- Aceite de oliva
- Caldo vegetal o agua caliente 3 tazones aprox.
- Arroz yamani 1 taza
- curcuma, sal y pimienta

Preparación

Cubrir el fondo de la cacerola con el aceite y rehogar la cebolla picada.

Añadir los champiñones, rehogarlos, salpimentar y añadir el agua.

Una vez rompa el hervor agregar el arroz y mezclarlo con una cuchara de madera.

Cuando el arroz esté impregnado de los demás ingredientes, hacer con la cuchara de madera un hueco libre de líquido en el medio para echar el azafrán y dejar que se tueste.

Una vez tostado el azafrán mezclarlo todo bien.

Ir despacito añadiendo el caldo (o el agua) y removiendo con cuidado. Mantener el caldo (o el agua) siempre en el fuego e ir agregándolo al arroz a medida que lo necesite, revolviendo siempre con la cuchara de madera.

Cuando consideremos que el arroz esté "al dente" apagamos y tapamos durante unos minutos. Servimos caliente.

BARRITAS PARA LLEVAR DONDE QUIERAS.

Ingredientes:

1 1/4 taza de dátiles 2 cucharadas de polvo de cacao crudo 1 taza de mezclado almendras y pistachos, o anacardos y nueces de Brasil (déjalo activar primero y secar) 2 cucharadas de semillas de chía, triturar en un procesador primero Coloca los dátiles en un procesador de alimentos hasta que obtenga una pasta pegajosa. Cuando este listo lo dejas en un tazón grande. Coloca los frutos secos en el procesador de alimentos hasta que se cortan en pequeños trozos, pero con cuidado, o se convertirá en harina. Añadir los frutos secos picados, el polvo de cacao y las semillas de chía en el recipiente de mezcla con la pasta de los dátiles. Amasar los ingredientes juntos hasta que todo esté bien mezclado y tiene una masa consistente. Forrar un molde, recipiente o lo que tengas disponible con papel de hornear y agregar la pasta - asegúrate de presionar y que este apretado, dejarlo en la nevera durante 30 a 60 minutos. Ahora, todo lo que queda por hacer es cortar la masa en el tamaño deseado (tengo 6 barras) y que están listos para comer, disfrutar!

BARRITA DE AVENA CROCANTE

Ingredientes

- Avena en copos – 1 taza (opcional mezcla de copos de avena, amaranto inflado, quinoa inflada) - Coco rallado – 2 cucharaditas - Pasas de uva, arándanos u bayas de goji – 1 cucharada - Semillas de Girasol – 1 cucharada - Ralladura de 1 mandarina - Semillas de anís - 1/2 cucharadita - Aceite (la que tengas) – 1 cucharadita opcional puede ser de girasol - Canela en polvo – 1 cucharadita - Sal marina – 1 pizca

Elaboración

1. Calentar el aceite en una sartén a fuego mínimo. 2. Añadir la avena, la canela y el coco rallado. 3. Mezclar suavemente durante 15 minutos, aproximadamente, hasta observar que los ingredientes hayan absorbido todo el aceite y se vean dorados y crujientes.

4. Agregar las pasas de uva y la sal. Remover durante algunos minutos. Para esta preparación, lo ideal es utilizar una cuchara de madera. 5. Incorporar la miel de caña

y la ralladura de mandarina y proceder a apagar el fuego. A continuación, continuar removiendo para que todos los ingredientes se fundan bien con la miel. 6. Para finalizar, echar todo en una fuente o asadera y presionar bien para que la mezcla quede bien compactada. Colocar en el refrigerador y dejar reposar allí hasta que se enfríe y endurezca. Cortar con cuchillo, dando la forma y el tamaño deseados a las barritas. Nota: Tener en cuenta que es necesario dejar

enfriar todo el tiempo que sea necesario; de lo contrario, al intentar cortarlo, se romperá. Prueba otras combinaciones: Nueces, Almendras, Semillas de Lino, amaranto, de Girasol Peladas, Arroz inflado, Pequeños trozos de frutas, Copos de maíz, Granola

BATIDOS o GREEN SMOOTHIES

Los famosos batidos verdes pueden ser un excelente "snack". Todos los vegetales verdes ayudan a disminuir la tendencia a retener líquido, además de que son súper refrescantes.

BATIDOS DE ESPINACA Y MANZANA

1 taza de espinaca cruda lavada 1 manzana roja. Licúe todo por partes y listo. Si quieres mas dulce coloca stevia. Variantes: 1 rama de apio picada o ½ pepino pelado y/o, jugo de medio limón o ½ pomelo, y/o 5 hojas de menta fresca picada. 1 taza de hielo (opcional en verano)

SMOOTHIE DE PEPINO Y MANZANA VERDE

1 pepino pelado y picado 1 manzana verde o amarilla picada 1 rama de apio picada jugo de medio limón grande 1 taza de hielo 5 hojas de menta fresca picada o perejil Licúe todo por partes y listo. Salen dos vasos grandes.

BATIDO VERDE DE PIÑA: 1 rebanada de piña o ananá, 1 cucharadita de espirulina a en polvo, 1 puñado de hojas verdes y agua.

Leches vegetales

Leche de almendras

Ingredientes

- 1 taza de almendras crudas peladas (200 gr. aprox.)
- 1 litro de agua
- opcional: dátiles, un plátano o sirope de agave

procedimiento

En un recipiente adecuado para la batidora dejamos remojando las almendras en un litro de agua al menos 2 horas, para que las almendras se hidrate y sea más fácil procesarlas.

Molemos con la batidora las almendras junto con el agua en la que se han hidratado. Debe quedar todor bien triturado.

Con la ayuda de una tela limpia (de algodón por ejemplo) colamos y exprimimos bien la mezcla que hemos batido. El líquido resultante es la apreciada leche de almendras cruda y vegana.

No tirar el sobrante, usarlo como ricota.

Leche de alpiste

coloca 5 cucharadas en un vaso de agua y déjala reposar toda la noche o durante 8 horas.

Al día siguiente, coloca en la licuadora las semillas remojadas con más agua y mezcla durante unos minutos.

Una vez esté lista cuélala para eliminar los excesos de cáscaras y bébela varias veces al día.

Leche de avena

Ingredientes

2 tazas de avena instantánea

1 litro de agua

Procedimiento

Dejar reposar en agua media hora la avena, para luego añadir el doble de agua y procesar con mini pimmer, colar y listo!

Pan de zanahoria

Ingredientes

- 1 taza de semillas de lino
- 1/2 taza de lino molido
- 2 tazas de zanahoria procesada o rallada
- 1/2 taza de semillas de calabaza
- 1/2 taza de semillas de girasol
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza y 1/2 de agua

Procedimiento

1. Procesar o rallar la zanahoria.
2. En un recipiente, mezclarla junto al resto de los ingredientes a excepción del agua.
3. Agregar el agua lentamente hasta obtener una masa.
4. Deja que la mezcla repose durante 10 minutos.
5. Estira la mezcla en bandejas, extendiéndola bien.
6. Coloca en el horno a temperatura muy baja hasta que esté seco. Debe quedar flexible y crujiente.
7. cortar la preparación en cuadraditos.

Wrap (panqueque) de espinaca

- 1 puñado grande de espinaca o acelga
- 1 pizca de sal
- pimienta (opcional)
- 4 claras de huevo (elegir sustituto)

Procedimiento:

Procesa la espinaca con las claras de huevo, sal y pimienta hasta formar una pasta líquida. Luego, coloca la mezcla en una sartén previamente rociada con unas gotas de aceite de oliva, un cucharón de la mezcla hasta que se cocine el wraps (panqueque) de un lado. Voltéalo y déjalo unos minutos más.

Quesos

Queso de papa (para pizza o untar)

Ingredientes

- 2 papas medianas
- Aceite (de oliva o girasol)
- 1 cucharada de levadura nutricional (en la dietética es "Titan")
- Orégano

Ajo

Tomillo

Pimentón

Preparación

Corta las papas en pequeños cubos iguales y hervir hasta que estén bien cocidas. Luego, escurrir bien.

verter el aceite de oliva (la cantidad que creas necesaria, cuanto mas, mas cremoso será el queso), el ajo cortado (o en polvo), la levadura, sal hasta llenarla a la mitad.

Revuelve este líquido enérgicamente antes de que se asiente. De a poco, incorpóralo a las patatas.

Procesa en una licuadora para obtener una textura similar a la del queso cremoso derretido.

Queso de almendras

(para hacer 1,150 kg de queso)

Ingredientes

2 tazas de almendras crudas peladas, remojadas algunas horas

1 litro de leche de soja sin azúcar o agua

5 cdas de algas agar en copos o 1 y 1/2 cda en polvo

sal

pimienta blanca

1 cda de cebolla en polvo

1/2 cda de ajo en polvo

2 o 3 cdas de levadura nutricional en copos

Si se quiere amarillo 1/2 cdta de cúrcuma.

Método

Las almendras deben haber estado en remojo durante 8 horas en agua a temperatura ambiente o en agua caliente durante 1 hora, yo uso el método del agua caliente, a veces las deajo más tiempo. Filtrar el agua y procesarlas junto con la leche de soja, los condimentos y el agar. Poner en una olla y hacer hervir revolviendo constantemente con una cuchara de madera, bajar el fuego a mínimo y cocinar 3 a 5 minutos más, hasta estar seguros de que las algas se disolvieron correctamente. Para probar el punto yo pongo un poco del queso en una cucharita y lo meto en el congelador un rato, si queda firme está listo.

Aceitar un molde de plástico y agregar la mezcla, dejar enfriar al menos 3 o más horas, mejor si toda la noche.

Se puede aceitar el molde con aceite primero y luego con alguna especia a elección como albahaca seca, orégano, pimentón dulce o ahumado, o coriandro machacado con mortero (semillas de cilantro) a gusto, también agregar aceitunas, tomate seco rehidratado al final de la cocción para crear variedad.

Pizza (sin harinas)

ingredientes:

- 3 tazas de coliflor cocido y procesado

- 1 huevo y 1 clara (reemplazar con el equivalente)

- 1 taza de queso en hebras o queso por salud (también lo puedes reemplazar por queso de papas, por ejemplo)

- 1 taza y media de salsa de tomates

- Tomates cherry

- Albahaca

- Orégano

- Sal y pimienta

- Ajo picado

- Palmitos, rúcula, espárragos o cualquier otro ingrediente que quieras agregarle.

Procedimiento:

- 1) Cocinar el coliflor (al vapor) y procesarlo.
- 2) Batir el "huevo" y añadirselo a la preparación ya procesada.
- 3) Mezclar y sazonar con sal y pimienta.
- 4) Volcar la preparación en una pizzera para horno rociada con algunas gotas de aceite de oliva.
- 5) Sobre esa base, distribuir la salsa de tomate.
- 6) Agregar un puñado de queso en hebras o queso de papa por encima.
- 6) Para terminar, añade algunas hojas de albahaca, tomates cherry y orégano.
- 7) Agrega tu sello personal incorporando espárragos, espinaca o cualquier otro ingrediente que prefieras.
- 8) Cocina en el horno hasta que esté dorado y ¡listo!

Tortilla de papas sin huevo

2 papas

Sal

Aceite

Rallar las papas, mezclar con un poco de sal. Por otro lado, colocar aceite en la sartén y precalentar, agregar la mezcla y esparcir bien, cocinar lado y lado 10 minutos.

Nota: puedes agregar los ingredientes que quieras, el almidón que desprende la papa hace que ligue sin necesidad de usar huevo.

Hummus (pasta de garbanzos)

Ingredientes

2 vasos de garbanzos cocidos (previamente remojados toda una noche)

3 cucharadas pequeñas con sal marina

el zumo de medio limón

un poco de pimentón dulce

perejil (si gustan)

aceite de oliva virgen extra

1. Lavar bien los garbanzos. Escurrir y colocarlos todos en el recipiente de la batidora/procesador.
2. Añadi a los garbanzos, la sal, y el zumo de limón. Batir bien toda la mezcla e ir añadiendo aceite de oliva poco a poco hasta que quede una mezcla cremosa pero con cuerpo. Decorar con unas hojitas de perejil ¡y listo para saborear!

Crumble de manzanas

Ingredientes

Manzanas 4

Azúcar de mascabo 150 gr

Avena 150 gr

Aceite de coco 100 gr

procedimiento

Rallar las manzanas y colocarlas en una fuente de vidrio en lo posible, y sino, en una fuente profunda.

Aparte, con las manos integrar el azúcar, avena y el aceite formando grumos, no mezclar solo integrar hasta ver que se han formado pequeñas bolitas. Espolvorear las manzanas con este crumble y colocar al horno por casi media hora o hasta ver que este dorado, a horno 180°.

Sustitutos del huevo

Para sustituir 1 huevo, solo precisas mezclar estos ingredientes:

-1 cucharada de vinagre y 1 cucharadita de bicarbonato de sodio.

-1 cucharadas de semillas de linaza trituradas con licuadora o en un pequeño mortero y 3 cucharadas de agua tibia.

1/2 de banana pisada con ayuda de un tenedor hasta obtener una pasta cremosa. Es fundamental que tengas en cuenta que tu preparación tendrá un sabor particular si elegis este sustituto.

2 cucharadas de almidón de maíz, que equivaldría a 1 huevo. Además, mezclando almidón con agua fría, sal y azafrán o cúrcuma puedes conseguir una cobertura amarilla para dorar tu preparación salada en el horno sin precisar de huevo; también puedes utilizar para esto margarina vegetal o algunas gotas de aceite.

1 huevo por 1/4 de un vaso de puré de manzana

Para rebozados, una alternativa natural es mezclar soda con harina (puede ser de trigo, pero también de arroz o de maíz) y con esa pasta untar los alimentos antes de cocinarlos.

Mezclando una cucharadita de vinagre con leche vegetal hasta llenar ¼ taza, obtendremos un reemplazo totalmente natural que equivale a 1 huevo.