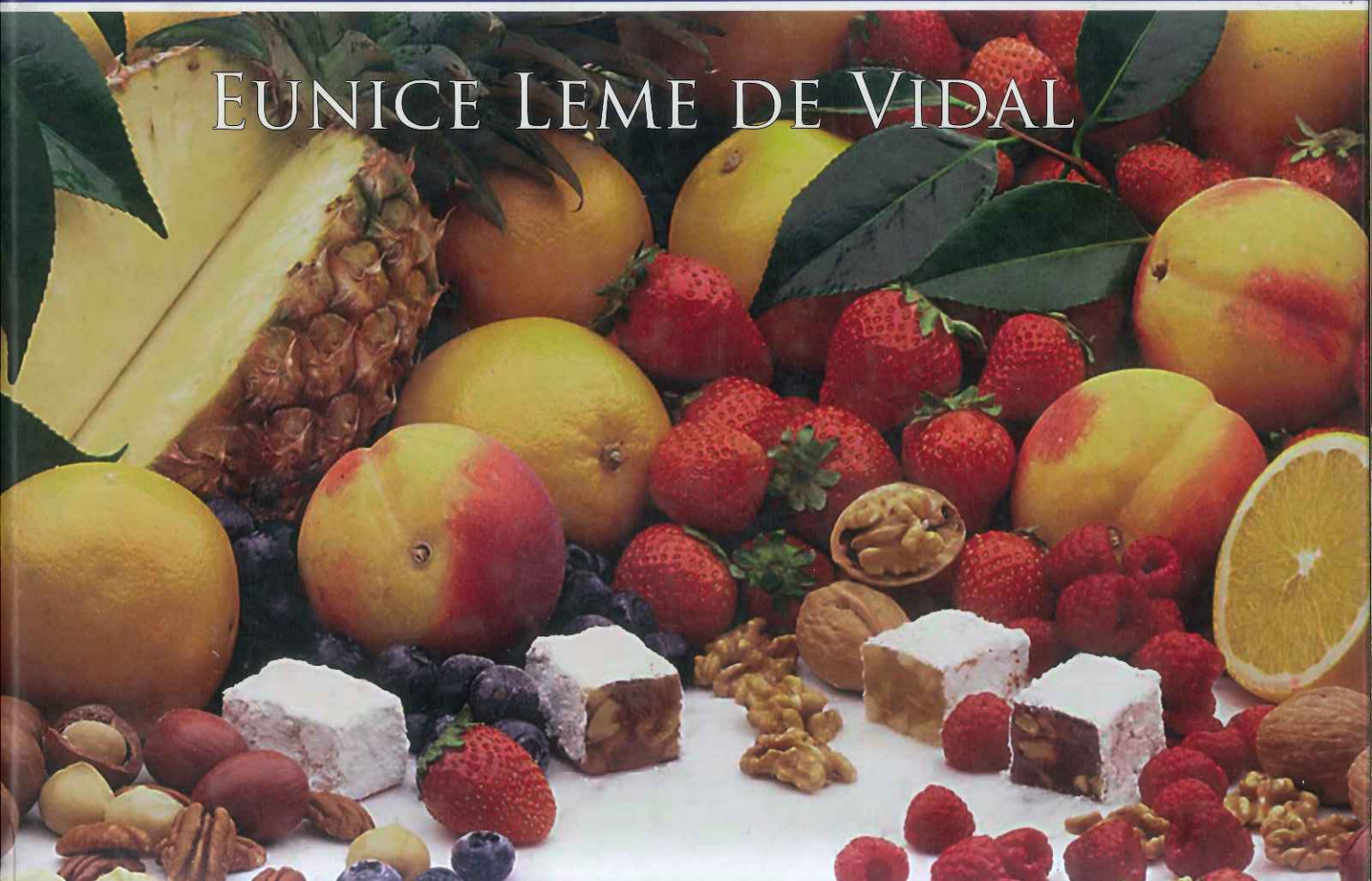




EL PLACER DE **COMER** *Bien*

ALIMENTOS PARA PREVENIR Y CURAR

EUNICE LEME DE VIDAL





EL PLACER DE COMER *Bien*

ALIMENTOS PARA PREVENIR Y CURAR

EUNICE LEME DE VIDAL

ASOCIACIÓN CASA EDITORA SUDAMERICANA
Av. San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste
Buenos Aires, República Argentina

Título del original: *Saúde com Sabor*, Casa Publicadora Brasileira, Rodovia SP 127, Km 106, Tatuí, Brasil, 2002.

Dirección editorial: Aldo D. Orrego

Traducción: Roberto Gullón

Diagramación y tapa: Hugo O. Primucci

Ilustraciones: Hugo O. Primucci, Osvaldo A. Ramos, Archivo ACES, CPB

IMPRESO EN LA ARGENTINA

Printed in Argentina

Primera edición

MMV - 95M

Es propiedad. © Casa Publicadora Brasileira (2002). © ACES (2005).

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

ISBN 987-567-132-0

Leme de Vidal, Eunice

El placer de comer bien : Alimentos para prevenir y curar / Eunice Leme de Vidal ; dirigido por Aldo D. Orrego - 1a. ed. -

Buenos Aires : Asociación Casa Editora Sudamericana, 2005.

176 p. ; 27 x 20 cm.

Traducido por: Roberto Gullón

ISBN 987-567-132-0

1. Nutrición . 2. Dietas. I. Orrego, Aldo D., dir. II. Gullón, Roberto, trad. III. Título.

CDD 646.75

Se terminó de imprimir el 26 de septiembre de 2005 en talleres propios (Av. San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires).

Prohibida la *reproducción total o parcial* de esta publicación (texto, imágenes y diseño), su manipulación informática y transmisión ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia u otros medios, sin permiso previo del editor.

—101149—



Introducción

Las personas reciben el precioso don de la salud al nacer. Como en los primeros años de vida no tenemos idea de cuánto vale la salud, tendemos a vivir como si nunca se fuera a terminar. De ese modo, muchos de nosotros dejamos escapar tan valioso tesoro.

El cuerpo no fue hecho para que lo tratemos de cualquier manera: el cuerpo está regido por leyes. Si se las obedece, el organismo tendrá las condiciones para desempeñar adecuadamente su papel y la persona gozará de salud. Pero si se las desobedece o ignora, la máquina humana comenzará a reclamar (aparecerán disturbios digestivos pasajeros, leves indisposiciones o malestares, pequeños dolores de cabeza...). Si se hace caso a sus reclamos, entonces el cuerpo volverá a su funcionamiento armónico. Pero si insistimos en llevar un **estilo de vida en desobediencia a las leyes de la salud** (acostarse tarde, hacer poco ejercicio, permitirse sentimientos deprimentes, sustituir el agua por otras bebidas, etc.), entonces la máquina podrá comenzar a "quebrarse" (anemia, presión alta, úlceras...). Si, cuando llegamos a ese estado, buscamos a profesionales competentes y adoptamos un **estilo de vida saludable**, muchas veces podremos volver a gozar las maravillas de un buen estado de salud.

Los principales problemas vienen, en general, cuando persistimos en seguir un **estilo de vida peligroso**. En ese caso, pueden sobrevenir "quebrantos" tan grandes que hagan que la recuperación sea imposible.

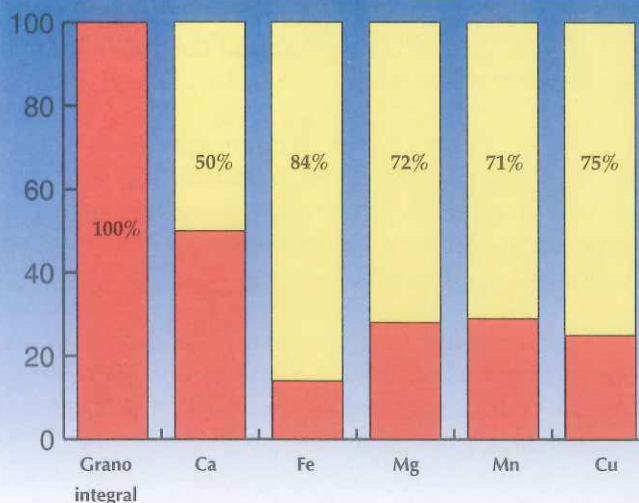
La sociedad en nuestros días tiene hábitos que pueden ser citados como ejemplos de desobediencia a las leyes que gobiernan el organismo. Por ejemplo: mucho tiempo sentado (frente al televisor o una computadora...), el uso frecuente de cereales refinados y

fast-foods (comida rápida, llamada también "comida chatarra"), ingestión acentuada de alimentos estimulantes (café, mate, té negro, chocolates, *Coca-Cola* y bebidas similares, etc.). Examinemos rápidamente algunos de los resultados peligrosos de esos hábitos.

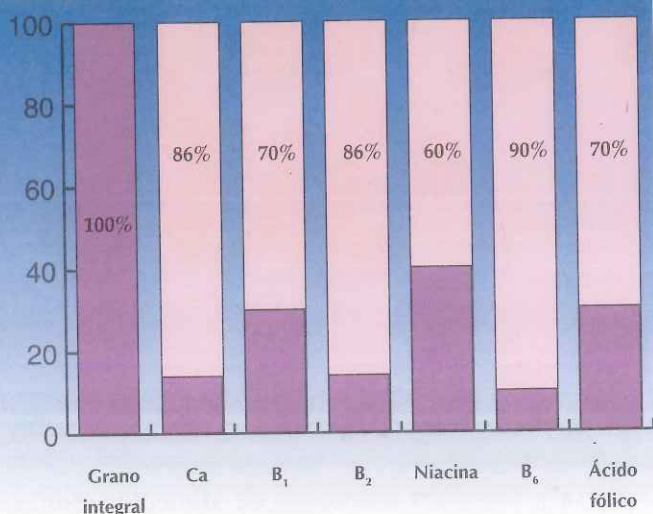
A. Estar mucho tiempo sentado: Dificulta la buena circulación, impide los ejercicios físicos, debilita los huesos, etc.

B. Usar frecuentemente cereales refinados y *fast-foods*: Como esos alimentos generalmente contienen poca fibra, tienden a adherirse a la pared intestinal, a contribuir a la obesidad, y a favorecer la aparición de diabetes y arterioesclerosis. Además, el proceso industrial de refinamiento le quita a los cereales muchos de los nutrientes originales que poseen. Veamos este hecho en la siguiente tabla:

Minerales perdidos en la refinación



Vitaminas perdidas en la refinación



En el caso de muchos de nosotros, esta pérdida nutritiva ha sido la causa de serias consecuencias en los sistemas nervioso, circulatorio, endocrino, etc.

C. Ingerir acentuadamente alimentos estimulantes: Estos alimentos contienen cafeína u otras sustancias que desequilibran la química del cerebro. Facilitan la acción de los neurotransmisores estimulantes de las neuronas, y estorban la recepción de los neurotransmisores que dan un toque de calma y equilibrio a la transmisión nerviosa. Después de que la cafeína entra en el torrente circulatorio, el cerebro comienza a hacer un gran esfuerzo para tratar de deshacer los efectos de esa droga popular y legalizada. En los casos de exposición crónica a la cafeína (hábito de beber café, "gaseosas" a base de cola, té negro, guaraná en polvo, etc.), el cerebro intenta compensar la situación de dos maneras:

1. Disminuyendo la producción de acetilcolina (la sustancia estimulante).
2. Aumentando el número de receptores de adenosina (la sustancia que calma la transmisión nerviosa). Esta nueva situación produce la dependencia que tantas personas sienten cuando les falta el café, el mate, el chocolate, la Coca-Cola, etc.

El uso permanente y abundante de cafeína y sustancias similares ha sido relacionado con la ansiedad, neurosis, psicosis, depresión, esquizofrenia, etc.*

Como mencionan los autores de *Vida dinámica*: "En la actualidad, la gente en general puede contri-

buir más a la conservación de su propia salud que lo que cualquier doctor, hospital o progreso tecnológico podría lograr. La información científica disponible confirma que las elecciones que efectuamos hora a hora, día a día, determinan en gran medida la condición de nuestra salud, las enfermedades que padecemos y, con frecuencia, hasta la edad cuando moriremos. Esto hace surgir la necesidad de educar, motivar e inspirar a la gente para que reemplace sus hábitos destructores de la salud por estilos de vida que la promuevan".**

Este es el propósito del libro que usted tiene en sus manos. Si tiene interés en descubrir los alimentos que le serán preciosos, encontrará en este libro el camino a seguir. Esta obra está dividida en ocho secciones. La primera indica los cuidados que debemos tomar diariamente y las prácticas que debemos seguir para que nuestra alimentación sea saludable. Usted encontrará en la primera Sección:

- Los secretos de la buena alimentación.
- Cuáles son los diferentes nutrientes y qué papel desempeña cada uno.
- Cómo formar un menú variado y saludable.
- Recetas básicas.

Como regalo extra, añadimos algunas informaciones que pueden ser benéficas en su camino hacia una alimentación sana.

Las Secciones II a VIII presentan asuntos relacionados con períodos especiales: las enfermedades o la prevención de las mismas; el embarazo y el amamantamiento. Los períodos especiales están básicamente divididos en el siguiente esquema:

- Causas (en el caso de las enfermedades).
- Medidas sugerentes para cada caso.
- Alimentación adecuada.
- Recetas útiles para esos períodos.

Querido lector: Este libro fue escrito con un intenso deseo de contribuir a su salud. Deseamos que el Creador le dé la sabiduría para saber cuidar de su organismo como él nos pide.

La Autora

* Adaptado de Neil Nedley, *Proof Positive: How to Reliably Combat Disease and Achieve Optimal Health through Nutrition Lifestyle* [Prueba positiva: Cómo combatir efectivamente la enfermedad y lograr una salud óptima a través de un estilo de vida nutritivo] (Ardmore, OK: Edición del autor, 1999), cap. 12, p. 270.

** Dres. Hans Diehl y Aileen Ludington (Florida, Buenos Aires: ACES, 2003), p. 6.



Contenido

Introducción 3



SECCIÓN I – *Día a día con sabor* 8

1. Los secretos de la buena alimentación 9

2. Nutrientes: las funciones de cada uno 15

3. Cómo preparar un menú saludable 19

4. Recetas básicas 25

SECCIÓN II – *Sistema nervioso* 34

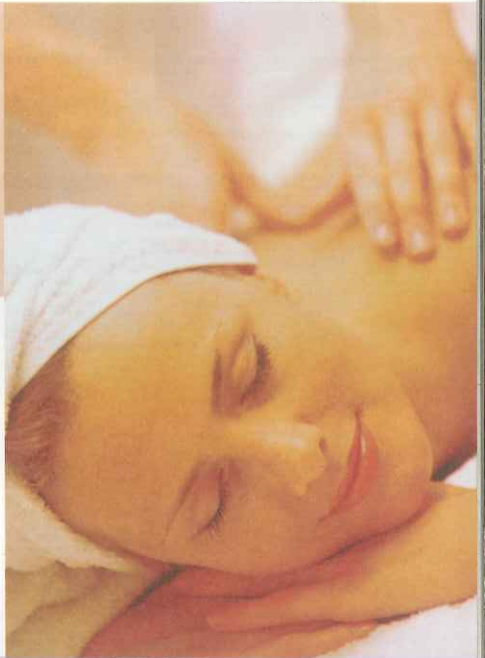
1. Depresión 35

2. Insomnio 40

3. Dolores de cabeza y jaquecas 44

4. Epilepsia 49

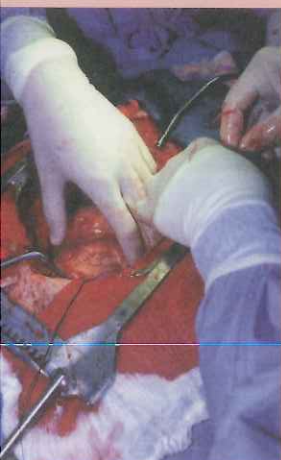
5. Estrés 53



SECCIÓN III – *Sistema respiratorio* 58

1. Asma y bronquitis asmática 59

2. Gripe y resfriados 63



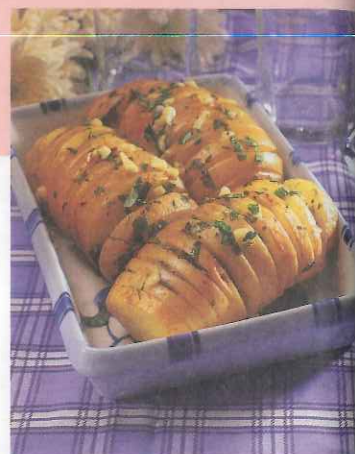
SECCIÓN IV – *Sistema circulatorio* 66

1. Enfermedades del corazón 67
2. Mala circulación 72
3. Hipertensión 76
4. Anemia ferropénica 80
5. Colesterol elevado 84
6. Ácido úrico elevado (Gota) 89
7. Arterioesclerosis 93
8. Várices de los miembros inferiores 97



SECCIÓN V – *Sistema digestivo* 102

1. Acidez, gastritis y úlcera gastroduodenal 103
2. Intestino perezoso (constipación, estreñimiento) 107
3. Flatulencia (gases) 111
4. Mal aliento 115
5. Síndrome de colon irritable 118

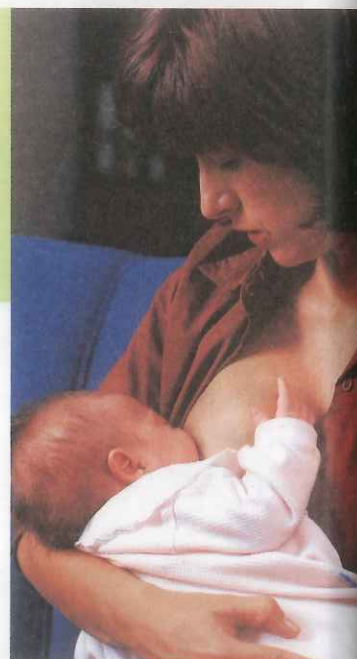
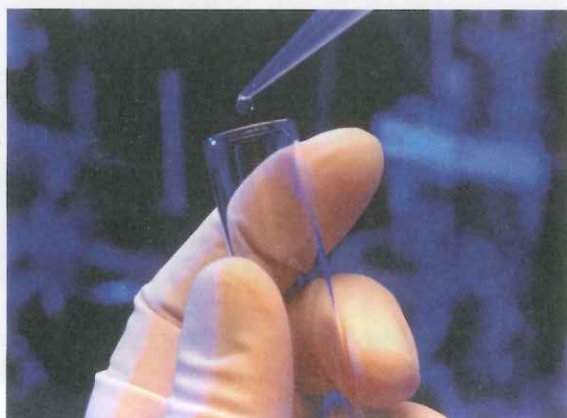


SECCIÓN VI – *Sistema reproductor* 122

1. Tensión premenstrual y cólicos 123
2. Menopausia 127
3. Embarazo y amamantamiento 130

SECCIÓN VII – *Sistema inmunológico* 136

1. Alergias 137
2. Herpes simple 141
3. Rinitis alérgica 144





SECCIÓN VIII – *Vale la pena saber* 148

1. Acné	149
2. Cálculos renales	153
3. Osteoporosis	156
4. Prevención del cáncer	161
5. Obesidad	166
6. Tabaquismo	172

AGRADECIMIENTOS

A mis queridos padres –Dr. Ubaldo Leme y Palmira S. de Leme–, por todo el cariño y la dedicación con que me enseñaron a tener fe, a vivir y a ser una profesional.

A mi esposo Rosário Milcíades, por haber sido siempre mi brazo derecho en innumerables aspectos.

A mis hijos –Uriel, Naomi, Samuel y Selma–, por su cooperación y comprensión mientras preparaba este libro.

A los profesionales Dr. Ubaldo Leme Filho, Dr. Manfred Krusche y a la Dra. Odete Santelli, por sus valiosas sugerencias.

A mis jefes de trabajo, por la comprensión mientras preparaba esta obra.

A mis preciosos digitalizadores –Uriel, Ederson, Naomi, Samuel y Leandro–, por todos sus servicios y dedicación.

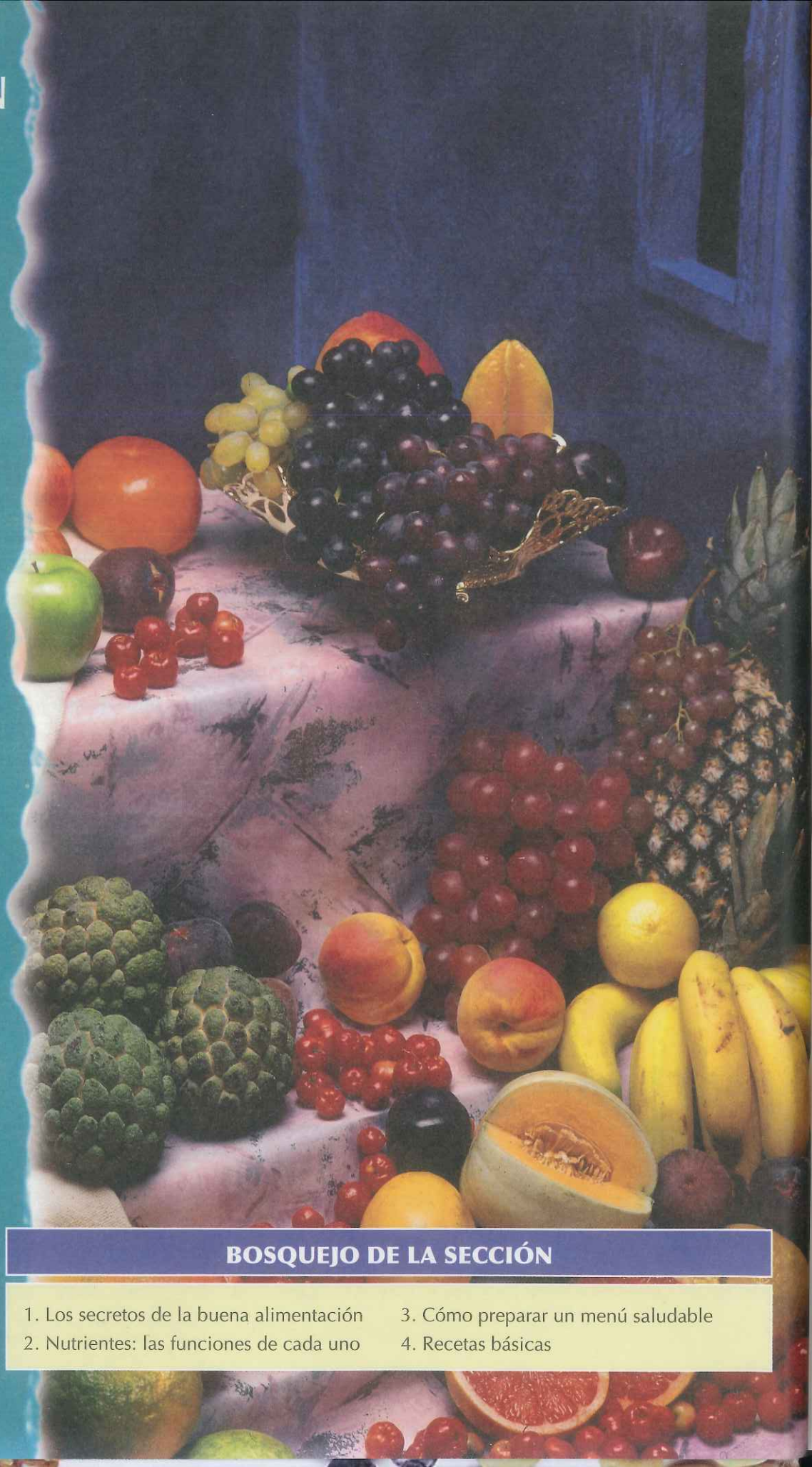
A nuestro querido Creador, por el cariño y la magnificencia con que se relaciona con nosotros.

Eunice Leme de Vidal

Los tratamientos y las orientaciones de este libro no sustituyen ni dispensan el acompañamiento o las consultas periódicas al médico. En caso de duda, persistencia o agravamiento de los síntomas, se debe recurrir siempre a un profesional de la salud.

SECCIÓN

DÍA A DÍA CON SABOR —



BOSQUEJO DE LA SECCIÓN

1. Los secretos de la buena alimentación
2. Nutrientes: las funciones de cada uno
3. Cómo preparar un menú saludable
4. Recetas básicas

Los secretos de la buena alimentación

Comer es uno de los mayores placeres de la vida. El sabor de los alimentos, puestos a nuestra disposición por el Creador como mensajes de amor, puede darnos mucha satisfacción. Sin embargo, debemos advertir aquí que *¡las delicias de la comida pueden usarse para nuestro beneficio o para nuestra destrucción!* Hay una profunda verdad en el dicho popular que dice: "Usted es lo que come". ¡Reflexione en la siguiente alegoría!

PACO Y LA HERENCIA

El hombre más rico de la ciudad estaba preocupado. Ya tenía bastante edad y la muerte podía llegar en cualquier momento. ¿Quién heredaría su fortuna? No se había casado y no tenía herederos. Sus parientes no lo querían bien, de modo que no les dejaría nada como herencia. Pero si no tomaba medidas rápidas, después de su muerte el dinero pasaría a manos del gobierno como herencia vacante. ¿Qué hacer? Entonces se acordó de Paco, un sobrino que siempre lo visitaba. Todo lo que le pedía, el sobrino lo hacía enseguida. Pero... ¿sería por amor al tío, o por interés en su fortuna? Después de pensarlo mucho, al hombre rico se le ocurrió un plan. Llamó a Paco a su oficina y con voz triste le dijo:

—Querido sobrino, estoy envejeciendo rápidamente y puedo morir en cualquier momento. Quiero pedirte algo. Quizá sea uno de los últimos pedidos. ¿Puedes hacer todo lo que te diga?

—Con el mayor placer, tío. Me encargaré de cualquier cosa que usted me pida.

—Bueno, voy a hacer un viaje y volveré luego de seis meses. Mientras tanto, ¿puedes encargarte de

construirme una casa que sea muy bonita? Puedes ponerle una piscina, una cancha de tenis, sauna, una salón para fiestas, etc. Dale vuelo a tu imaginación. Toma el dinero que necesites de mi cuenta bancaria y usa todo lo que se necesite; pero, por favor, ¡ten lista la casa de mis sueños antes de que regrese! ¿Puedes encargarte de esa tarea, Paco?

—¡Claro, tío, su pedido es una orden!

Pero, en su interior, pensó: "¡Qué tío tan raro! ¡A su edad pedir algo tan caro! ¡Yo estaba pensando en el dinero que iba a dejarme al morir! ¡Y ahora se le ocurre gastar una fortuna en una casa! Allá se van mis futuros autos, mi futuro yate, mi ansiada cuenta bancaria... Pero voy a engañarlo. Voy a contratar un constructor deshonesto: vamos a usar más arena de la debida, compraré puertas y ventanas de demoliciones (que pintadas se las verá como si fueran nuevas), economizaré en los caños para la instalación del sistema de agua caliente y fría, y en los artefactos sanitarios, y utilizaremos cables eléctricos de menor diámetro. ¡En fin, la casa va a ser construida, pero sólo el constructor y yo sabremos cómo! Y así lo hizo.

Cuando el tío regresó de su viaje, Paco fue a esperarlo al aeropuerto, y lo llevó inmediatamente a ver la nueva casa. ¡Qué sorpresa para el tío: la casa era realmente hermosa! Paco había demostrado que había obedecido los deseos del tío, y el anciano creyó que eso era una señal de lealtad. Al día siguiente llamó al sobrino a su escritorio y le dijo:

—Hijo, fuiste muy leal conmigo durante todos estos años y quiero recompensarte por tu lealtad.

Paco pensó: "Ahora voy a ser el hombre más rico de la ciudad".



Pero el tío continuó:

—Te voy a dejar como herencia la casa que construiste. Todo lo demás lo voy a dar a instituciones de caridad.

¡Qué noticia, que chasco para el sobrino! Sus sueños de riqueza se desmoronaron inmediatamente. ¿Sólo le dejaba aquella casa mal construida como herencia? ¡Ah! Si pudiera comenzar todo de nuevo, ¡con qué cuidado construiría su propia casa...!

Al poco tiempo, la “herencia” de Paco presentaba grietas, desgastes, roturas en las cañerías, problemas eléctricos y un sin fin de necesidades urgentes de reforma. Qué arrepentido estaba por haber usado materiales inferiores y haber sido tan descuidado con la construcción de la casa.

A menudo vemos esa misma realidad en otra cons-

trucción: su cuerpo. Los tejidos, los órganos, cada una de las células, sólo pueden formarse gracias al material recibido a través de la sangre. Si en la corriente sanguínea entra material de primera, la calidad de la construcción del organismo lo revelará. Pero, si su alimentación es inferior, de segunda clase, descuidada, con seguridad el resultado será un cuerpo con problemas, porque “usted es lo que come”.

¿Cuál es el camino para disfrutar de los alimentos que comemos y recibir, al mismo tiempo, los mayores beneficios posibles? Practicando los principios que siguen, usted podrá disfrutar de su comida sin remordimientos ni secuelas.

PRINCIPIOS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

1. Usar los alimentos en el estado más natural posible:

- Legumbres en general (o semi integrales): porotos, garbanzos, lentejas, soja, habas, etc.
- Cereales integrales (o semi integrales): arroz integral, avena, centeno, trigo (en grano, quebrado o harina integral), granos de choclo, fideos integrales, productos hechos a partir de cereales integrales.
- Ensaladas: verduras y hortalizas, preferentemente crudas, usadas en grandes cantidades.
- Oleaginosas: castañas de Pará, castañas de acajú, nueces, almendras, avellanas, maníes, aceitunas.
- Frutas en abundancia, cuidando de no comer muchas variedades en la misma comida.
- Semillas de zapallo, sésamo, girasol, lino, etc.

2. Evitar las grasas saturadas:

- Manteca, margarina, grasa de cerdo, tocino y grasas hidrogenadas.
- Crema de leche y nata.
- Alimentos en general que contengan mucho aceite o grasa.
- Frituras y bocados salados.
- Rehogados en aceite hirviendo.

Obs.: Está comprobado que es mejor para la salud reducir al mínimo posible los aceites calentados y las grasas adicionadas a los alimentos. Para satisfacer las necesidades de ácidos grasos, adopte alimentos oleaginosos (oleaginosas, semillas, aceitunas), y 1 ó 2 cucharadas soperas diarias de aceite vegetal, preferentemente de oliva extravirgen, rociado sobre la comida ya lista.

3. Distribuir bien las comidas:

- Desayuno: bien reforzado.
- Almuerzo: normal.
- Cena: ligera, tomada varias horas antes de acostarse.

4. Tomar mucho líquido durante el día, pero no durante las comidas:

◆ Al levantarse, tomar 1 ó 2 vasos de agua tibia o fría, pero no helada. Desayunar 1/2 hora después.

◆ Dos o tres horas después de cada comida, tomar agua, alguna infusión de hierbas sin azúcar o jugo natural diluido, sin azúcar.

◆ Media hora antes de cada comida tomar 1 ó 2 vasos de agua fría o tibia.

◆ Antes de acostarse, tomar 1/2 vaso de agua.

5. Comer solamente 3 ó 4 variedades de alimentos en cada comida, variándolos de un día al otro.

6. Preparar alimentos sabrosos, pero dentro de los

principios ya mencionados. Trate de esmerarse en este punto: desarrolle técnicas culinarias que satisfagan los gustos de la familia, sin tener que apelar, para agradar a su paladar, al uso abundante de azúcar, aceites, grasas o condimentos y especias perjudiciales.

7. No comer más de 3 huevos por semana, contando los incluidos en las recetas con huevos.

8. Andar o hacer una caminata luego de las comidas (ejercicios livianos).

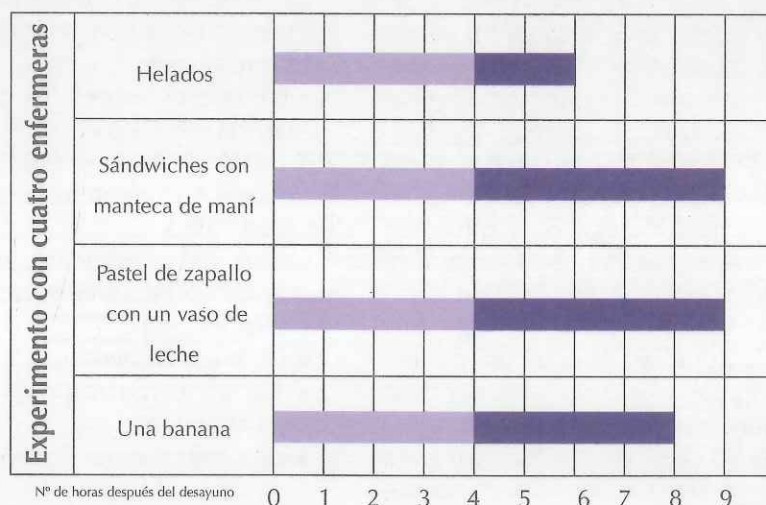
9. Comer en ambientes agradables. Evite las discusiones, las presiones y los asuntos desagradables o las noticias chocantes en esos momentos (es desaconsejable ver TV, usar la computadora, discutir, ejercer presiones psicológicas, atender llamadas telefónicas frecuentes, leer los diarios o resolver negocios mientras se come).

10. No comer cuando se esté nerviosa(o), cansada(o) o agitada(o).

11. No picotear entre comidas.

Obs. Debe haber por lo menos 5 horas entre el fin de una comida y el comienzo de la otra.

Efectos de la merienda sobre la digestión



Desayuno:

Crema de leche
Pan con manteca
Frutas en conserva
1 huevo
1 vaso de leche con bario

Promedio de tiempo necesario para vaciar el estómago.

Tiempo aumentado debido a la merienda ingerida 2 horas después de la comida principal.

Obs.: Para este experimento se usaron rayos X cada 2 horas.

Estudio hecho en el Sanatorio y Hospital Adventista, Takoma Park, Washington, DC, EE.UU.

12. Evitar carnes, fiambres y quesos picantes o grasosos.

13. Evitar mostaza, pimienta, conservas, té negro, mate, café, *Coca-Cola*, bebidas alcohólicas, guaraná en polvo, chocolate.

14. Masticar bien los alimentos (hasta que la lengua no note pedacitos). Comer con mucha calma.

15. Comer siempre un poco menos de lo que se "desea". No sobrecargar el estómago.

16. Comer siempre los alimentos crudos al principio de la comida. (Comenzar por las ensaladas o por las frutas.)

17. Comer cerca de un 50% del volumen estomacal de alimentos crudos en cada comida. (El que quiera ganar peso debe disminuir este porcentaje, y el que quiera perder peso debe aumentarlo.)

18. Tratar de mantener regularidad en el horario de las comidas.

19. "Comer para vivir", en vez de "vivir para comer".

20. Adoptar la regla REC (Regulador, Energético y Constructor) en cada comida (vea la p. 19).

Si se siente algo confusa(o) con estas 20 reglas, trate de comenzar el camino de la corrección alimentaria adoptando el resumen que sigue:

Cinco reglas alimentarias básicas

1. Coma en abundancia frutas, verduras y hortalizas crudas, variándolas cada día.

2. Use cereales integrales y prefiera los alimentos en el estado más natural posible.

3. Evite ingerir los alimentos que dificulten el funcionamiento tranquilo y regular del organismo, tales como:

- Estimulantes (café, té negro, mate, pimientos, *Coca-Cola* y bebidas similares, caldo de carne, guaraná en polvo, etc.).

- Grasas en exceso, especialmente las saturadas (grasa de cerdo, manteca, margarina, frituras, carnes gordas).

"Las comidas *fast-foods* pueden ser rápidas y fáciles, pero sabemos que están sobrecargadas de grasas. Y según científicos australianos, ahora existe una razón adicional para restringir esos alimentos: nuestras arterias quedan endurecidas durante algunas horas después de ingerirlos. El investi-

gador Paul Nestel, del Instituto de Investigaciones Médicas Baker de Melbourne, sirvió a 16 voluntarios una comida simple –un sándwich de jamón y queso con manteca, leche entera y helado– que contenía 50 gramos de grasas. Otro grupo comió una comida baja en calorías –compuesta de cereales y leche descremada, pan con pastas y frutas–; un total de 6 gramos de grasa. Nestel usó un equipo de imágenes por ultrasonido para ver las arterias y descubrió que mientras los vasos sanguíneos no fueron afectados por la comida con bajo tenor graso, las arterias de quienes consumieron la comida rica en grasa se endurecieron y quedaron en ese estado entre 3 y 6 horas después, perdiendo un 25% de la capacidad de contener la sangre que fluía por ellas. Aunque usted piense que el efecto dura apenas unas horas, Nestel cree que el consumo regular de alimentos ricos en grasa puede llevar a alteraciones perma-

nentes y aumentar el riesgo de desarrollar presión arterial elevada y crisis cardíacas".¹

- El azúcar en cualquiera de sus variadas formas, especialmente en exceso.

- Los aditivos alimentarios (colorantes, acidulantes, conservantes, etc.).

- Las carnes en general, principalmente las carnes gordas, la carne de cerdo, la carne de animales criados con hormonas y los crustáceos.

- Los quesos, especialmente los mantecosos y los curados.

4. Mastique hasta que la comida llegue a ser una mezcla homogénea en su boca.

5. Siga una distribución sana de las comidas del día (vea el capítulo 3 de esta Sección):

- Un buen desayuno.

- Un almuerzo razonable, no muy abundante.

- Una cena liviana.

La distribución sugerida para las tres comidas del día es vital para sus actividades diurnas, así como para tener un buen descanso nocturno. Si usted tiene que

enfrentar un día de muchas actividades (y todas las actividades gastan energía), la lógica pide que ingiera un refuerzo nutricional adecuado antes de comenzar

la "lucha". Sin embargo, por la noche las actividades disminuyen, y el cuerpo funciona en "marcha lenta" y, consecuentemente, la necesidad energética disminuye. Algunas investigaciones y citas lo ayudarán a comprender mejor este principio.

IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

"Es costumbre y disposición de la sociedad que se ingiera un desayuno liviano. Pero ésta no es la mejor manera de tratar al 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. Es erróneo el hábito de comer livianamente en el desayuno y más abundante en el almuerzo. Hágase del desayuno la comida más sustancial del día".²

Las investigaciones muestran que las personas que toman un buen desayuno (analice el gráfico abajo):

- Tienen menos accidentes en el tránsito, en el trabajo, en la casa, etc.
- En las fábricas, los trabajadores presentan

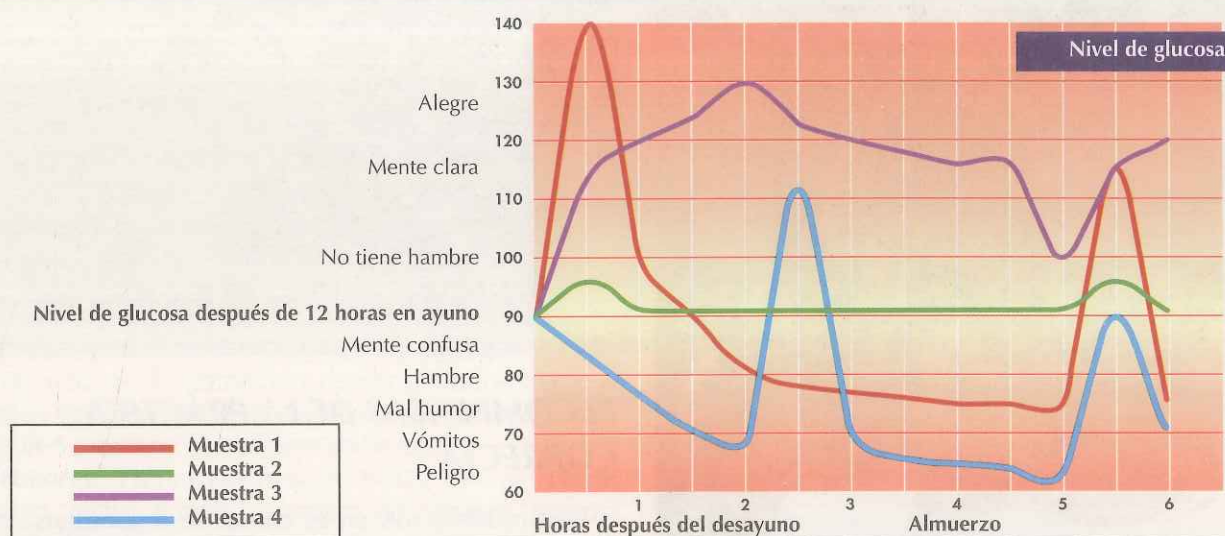
un mayor grado de eficacia en las pruebas de producción.

- Los estudiantes alcanzan mejores notas y un desempeño más completo.
- Hay una notable mejoría en lo relacionado con malentendidos, peleas, accesos de rabia, desobediencia, etc.
- Mejora el nivel de cooperación, alegría y suavidad en todos los ámbitos.

EFFECTOS DE LA ALIMENTACIÓN IMPROPIA SOBRE LA DISPOSICIÓN DE ÁNIMO

"Muchos echan a perder su ánimo o disposición comiendo en forma impropia. Debemos ser tan cuidadosos para aprender las lecciones de la reforma pro salud como lo somos para tener nuestros estudios perfectamente preparados; porque los hábitos que adoptamos en este sentido ayudan a formar nuestro carácter para la vida futura. Es posible que uno eche a perder su experiencia espiritual por un mal uso del estómago".³

Desayunos variados y la curva de la glucemia



Muestra 1

Jugo de naranja, tocino frito, pan tostado con mermelada, cereal empaquetado (tipo comercial) y café, ambos con leche y azúcar. (Alto en carbohidratos.)

Muestra 2

Igual a la N° 1, con crema de leche con el cereal y con el café. (Alto en grasas.)

Muestra 3

Igual a la N° 1, con carne vacuna, sin grasa, sustituyendo el tocino, añadiendo también queso. (Alto en proteínas.)

Muestra 4

Café (con azúcar) para el desayuno; y luego tomar una merienda de medias lunas o similares 2 horas después del desayuno.

(Fuente: Estudio hecho por el Dr. Torn, de la Universidad de Harvard. Extraído de la *Guía del instructor de nutrición del hogar*, de Philip Steinweg, Centro de Educación Superior Unión, Perú.)

Secretos para evitar la ingesta excesiva de alimentos

1. Antes del primer bocado, coloque en su plato todo lo que usted debería comer.

2. Coma con placer, olvidando los problemas; tenga delicadeza y buenos modales al comer, y hágalo con una oración de agradecimiento al Creador.

3. No "limpie" el plato al terminar las comidas.

4. Desacelere su velocidad en el comer; tome pequeños bocados y mastíquelos completamente. Deje el cubierto sobre el plato entre un bocado y el siguiente. No tome líquidos para ablandar los alimentos (ese es trabajo para la saliva). El placer que causa el alimento que permanece en su boca satisfará su apetito con menor ingesta.

5. Al comienzo del proceso reeducativo, planifique pequeñas pausas durante las comidas.

6. Nunca repita ninguna porción, a no ser de alimentos crudos.

7. Pida permiso para abandonar la mesa inmediatamente luego de terminar de comer.

8. Haga una caminata o ejercicios leves después de la comida.

9. Planifique lo que va a comer antes de ir a un restaurante o a un evento social, y manténgase dentro de su planificación.

10. No piense ni mire los alimentos que quedan sobre la mesa al acercarse al final de la comida.

11. No coma nada luego de haber terminado su porción de comida. Todo lo que sobre guárdelo en la heladera.

12. Elimine o reduzca las grasas ingeridas. Además de ser altamente calóricas, aumentan la posibilidad y el deseo de comer más.

13. Trate de escoger enseguida, al comenzar la comida, los alimentos que satisfacen los 4 sabores básicos:

- Salado (alimentos que contienen sal).
- Dulce (almidones bien cocidos y bien masticados, frutas dulces o frutos secos dan este sabor).
- Ácido (tomate, limón, frutas ácidas o semiácidas, yogur y algunas verduras).
- Ligeramente amargo o amargo (cebolla, aceitunas, algunas verduras, algunas hortalizas, algunas semillas y oleaginosas).



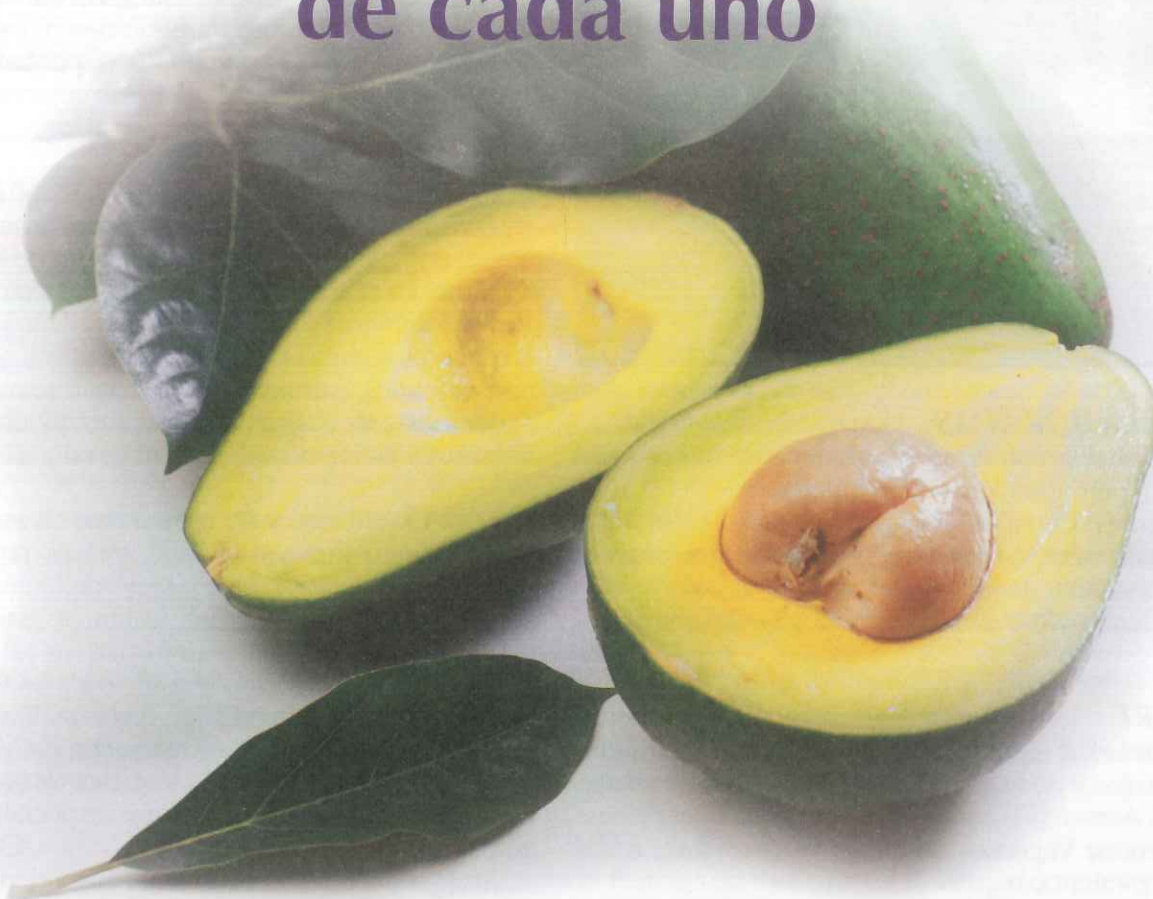
RECOMPENSAS DE LA PRÁCTICA CORRECTA

"La moderación en el comer se recompensa con vigor mental y moral, y también ayuda a refrenar las pasiones".⁴

Referencias:

1. "El mundo de la medicina", *Selecciones del Reader's Digest* (Río de Janeiro, Diciembre de 2001).
2. Elena G. de White, *Consejos sobre el régimen alimenticio* (Florida, Bs. As.: Asociación Casa Editora Sudamericana [en adelante, ACES], 1968), p. 205.
3. *Ibíd.*, p. 150.
4. *Ibíd.*, p. 151.

Nutrientes: las funciones de cada uno



ÁCIDO FÓLICO

Funciones: Para el crecimiento y la regeneración de las células, la formación de los glóbulos blancos y rojos de la sangre, y el aumento de la inmunidad. También previene la malformación fetal.

Fuentes: Hortalizas frescas, frutas frescas, carne vacuna, leche, huevos, levadura de cerveza, legumbres (garbanzos, lentejas, porotos), germen de trigo.

Síntomas de deficiencia: Anemia megaloblástica, pérdida de peso, disturbios intestinales, glositis (inflamación de la lengua), disturbios mentales, malformaciones congénitas.

CALCIO

Funciones: Formación y mantenimiento de los huesos (previene la osteoporosis), la contracción mus-

cular, la coagulación sanguínea, la formación de los dientes, y regular los latidos cardíacos.

Fuentes: Vegetales de hojas verde oscuras (especialmente cuando se los ingiere con cereales integrales), condimentos verdes, almendras, miel de caña negra, sésamo, palta, leche, queso, yogur, cáscara de huevos.

Obs.: Hay prácticas que ponen en peligro el metabolismo humano saludable del calcio, tales como: una dieta con alta ingestión de proteínas, la excesiva variedad de alimentos en la misma comida, la falta de la vitamina D (tomar sol adecuadamente soluciona el problema), la ingestión excesiva de suplementos de calcio, y las bebidas estimulantes.

Síntomas de deficiencia: Raquitismo (en niños); huesos quebradizos y osteoporosis (en adultos).



CARBOHIDRATOS

Funciones: Son la principal fuente de energía del cuerpo, permitiendo su buen funcionamiento.

Fuentes: Cereales (avena, arroz, maíz, trigo), harinas de cereales, pastas, pan, galletitas, tortas, algunas frutas (bananas, uvas), azúcar, dulces.

Síntomas de deficiencia: Hipoglucemia y delgadez.

COBRE

Funciones: Contribuye a la fabricación de los glóbulos rojos y de la mielina (sustancia del sistema nervioso). Aumenta la protección contra las infecciones.

Fuentes: Vegetales de follaje verde oscuro, frutas secas, pimienta, hígado.

Síntomas de deficiencia: Anemia caracterizada por el desarrollo anormal de huesos, nervios, pulmones, y el color del cabello.

CROMO

Funciones: Esencial para la acción de la insulina en el organismo, y, por tanto, para el control del nivel de glucosa en la sangre.

Fuentes: Levadura de cerveza, cereales integrales, hígado, carne.

Síntomas de deficiencia: Parecidos con los de la diabetes.

FIBRAS

Funciones: Facilitan el funcionamiento normal del intestino y regulan el nivel del colesterol y el azúcar en sangre.

Fuentes: Vegetales con hojas, la cáscara y el bagozo de las frutas, los cereales integrales.

Síntomas de deficiencia: Estreñimiento (intestino perezoso), disturbios intestinales, posibilidad de tener un índice de colesterol elevado, peligros de neoplasias (cánceres) intestinales.

FLÚOR

Funciones: Protege los dientes, consolida las fracturas y previene la osteoporosis.

Fuentes: Agua (tratada con flúor), pescados.

Síntomas de deficiencia: Problemas en los dientes (caries).

FÓSFORO

Funciones: Ayuda mucho en la construcción de los huesos y los dientes, y en la absorción de los carbohidratos, las grasas y las proteínas contenidas en los alimentos.

Fuentes: Cereales integrales, maníes y sus derivados, pescados, carne, huevo, queso.

Síntomas de deficiencia: Debilidad y dolor en los huesos. La deficiencia de fósforo es rara.

GRASAS

Funciones: Proveen energía, transportan las vitaminas liposolubles (A, D, E y K), y son fuente de calor para el cuerpo, protegiéndolo contra las bajas temperaturas.

Fuentes: Oleaginosas en general (especialmente las nueces, las almendras y las castañas de Pará), aceite vegetales (incluyendo el aceite de oliva), margarina, manteca, leche entera, quesos (especialmente los amarillos), carnes en general (especialmente las gordas) y frituras.

Síntomas de deficiencia: Mala absorción de las vitaminas liposolubles, sequedad y flacidez de la piel, disminución del tejido que sirve de acolchado de los órganos internos.

Obs.: Los alimentos que proveen grasas deben usarse con mucha cautela. Se debe evitar los de origen animal y usar sabiamente los de origen vegetal.

HIERRO

Funciones: Propicia la formación de los glóbulos rojos de la sangre, que son los encargados de transportar el oxígeno.

Fuentes: Vegetales de follaje verde oscuro, legumbres en general (porotos, lentejas, garbanzos, soja, etc.), carne, miel de caña, rapadura, frutas secas (especialmente el durazno, damasco, pasas de uvas, ciruelas negras), semillas de zapallo y uvas.

Síntomas de deficiencia: Los típicos del cuadro anémico: palidez y desánimo.

MAGNESIO

Funciones: Actúa en el mantenimiento de las funciones de la musculatura, los huesos, las arterias y la presión sanguínea, y activa las enzimas de la digestión.

Fuentes: Bananas, cereales integrales, semillas de zapallo, tofu (queso de soja), germen de trigo, maníes y sus derivados, y vegetales verde oscuros.

Síntomas de deficiencia: Calambres, debilidad muscular, arritmias cardíacas.

MANGANESO

Funciones: Activa las enzimas necesarias para el metabolismo de los carbohidratos, las grasas, las vitaminas del complejo B, el hierro y la glucosa. Es esencial para el mantenimiento del sistema nervioso central, y para la garantía de la salud de los huesos y de los sistemas digestivo y reproductor.

Fuentes: Oleaginosas (nueces, almendras, avellanas, castañas), salvado de trigo y algunas infusiones de hierbas.

Síntomas de deficiencia: Desconocidos.

MOLIBDENO

Funciones: Ayuda en el metabolismo de los carbohidratos y las grasas, promueve el crecimiento y reduce la incidencia de caries dentales.

Fuentes: Verduras de follaje verde oscuro, cereales integrales y legumbres en general.

Síntomas de deficiencia: Desconocidos.

POTASIO

Funciones: Controla la hidratación celular, y regula los reflejos nerviosos, las contracciones musculares y el ritmo cardíaco.

Fuentes: Coliflores, hongos, lentejas, pan integral, frutas secas, bananas, atún, sardinas, agua de coco.

Síntomas de deficiencia: Debilidad muscular, arritmia cardíaca.

PROTEÍNAS

Funciones: Fundamentales para el crecimiento y desarrollo de músculos, huesos, sangre, piel, cabello, uñas y órganos internos, y para la formación de las enzimas, las hormonas y los anticuerpos.

Fuentes: Oleaginosas (castañas de acajú y de Pará, nueces, almendras, avellanas, pecanas, aceitunas negras, etc.), soja y sus derivados, porotos, lentejas, garbanzos, queso, leche, yogur y carnes en general.



Síntomas de deficiencia: Baja defensa orgánica, y baja producción de hormonas y de enzimas.

SELENIO

Funciones: Previene, junto con la vitamina E, el envejecimiento precoz y, debido a su efecto antioxidante, combate los radicales libres y protege el corazón.

Fuentes: Germen de trigo, cereales integrales, coliflores, cebollas, espárragos y coco.

Síntomas de deficiencia: Dolencias del corazón y una forma rara de anemia.

VITAMINA A

Funciones: Participa en la formación y en el mantenimiento de la piel y de las mucosas y, además, combate el proceso de envejecimiento.

Fuentes: Jugo de zanahorias, zapallos, batatas, zanahorias, hojas verdes, frutas amarillas, yema de huevo, manteca, queso hecho de leche integral.

Síntomas de deficiencia: Ceguera nocturna, crecimiento deficiente en el caso de los niños, piel y ojos secos, mayor susceptibilidad a las infecciones.

VITAMINA B₁

Funciones: Permite la transformación de los carbohidratos en energía y protege los músculos y el sistema nervioso.

Fuentes: Pan integral, arroz integral, lentejas, yema de huevo, hígado, pescado, carnes, germen de trigo y oleaginosas.

Síntomas de deficiencia: Depresión y modificacio-

DÍA A DÍA CON SABOR

nes del humor, pérdida de apetito y náuseas, calambres musculares. En casos extremos, degeneraciones musculares y beri-beri.

VITAMINA B₂

Funciones: Participa en el proceso de transformación de los alimentos ingeridos en energía, y estimula el crecimiento y la regeneración de las células.

Fuentes: Cereales integrales, leche, queso, germen de trigo, pescados, hígado, huevos, hongos, almendras, avellanas.

Síntomas de deficiencia: Problemas de visión y fofobia, irritaciones en la boca y en la nariz, dificultades al tragar.

VITAMINA B₆

Funciones: Actúa en la producción de la sangre, en el metabolismo del sistema nervioso central y en el metabolismo de los aminoácidos.

Fuentes: Cereales integrales, papas, bananas, avena, legumbres, maíz y soja.

Síntomas de deficiencia: Depresión y desorientación. Piel escamosa y con picazón, lengua lisa y roja, pérdida de peso.

VITAMINA B₁₂

Funciones: Es insustituible, pues ayuda en la producción de la mielina, que es el revestimiento que protege y envuelve el delicado tejido nervioso (como el aislante alrededor de un cable eléctrico).

Fuentes: Leche, yogur, huevos y carnes.

Síntomas de deficiencia: Anemia perniciosa, problemas en los nervios y debilidad, lengua lisa o irritada.

VITAMINA C

Funciones: Contribuye a la cicatrización de la piel, aumenta la resistencia contra las infecciones, combate el envejecimiento precoz, ayuda en la absorción del hierro y aumenta la velocidad de degradación del colesterol, previniendo, así, la arterioesclerosis.

Fuentes: Para facilitar, indicamos las siguientes: frutas, verduras y hortalizas, todas en forma cruda. Las principales son: Naranja, limón, mandarina, acerola, pimiento rojo crudo, mamón, frutilla, kiwi, camu-camu, acajú fresco.

Síntomas de deficiencia: Movilidad en los dientes y sangrado en las encías, pérdida de apetito, piel seca, cicatrización lenta. Escorbuto y hemorragias internas.

El cocimiento destruye la vitamina C. Para garantizar su ingestión adecuada, use un buen porcentaje de alimentos crudos en cada comida.

VITAMINA D

Funciones: Ayuda en la absorción del calcio, lo que es esencial para el fortalecimiento de los huesos y los dientes.

Fuentes: La piel forma esta vitamina cuando la exponemos a la luz solar. En cuanto a la alimentación, las principales fuentes son: leche, yogur y cuajada.

Síntomas de deficiencia: Huesos débiles y raquitismo en los niños; y osteomalacia (enfermedad ósea caracterizada por el ablandamiento general del esqueleto, debido a la calcificación insuficiente) en los adultos.

VITAMINA E

Funciones: Protege la membrana de la célula, combate la degeneración y el envejecimiento precoz, y aumenta la defensa del organismo.

Fuentes: Aceites vegetales (de girasol, algodón, maíz, canola, etc.), germen de trigo, cereales integrales, frutas y verduras, huevos, pescados, carnes, margarina y manteca.

Síntomas de deficiencia: Desconocidos en los seres humanos.

YODO

Funciones: Indispensable para el buen funcionamiento de la tiroides.

Fuentes: Soja, sal, algas marinas.

Síntomas de deficiencia: Bocio; cretinismo en bebés.

ZINC

Funciones: Actúa en el proceso digestivo, y ayuda en la síntesis de las proteínas y en la cicatrización de las heridas.

Fuentes: Está presente en todos los alimentos naturales, especialmente en: arvejas, zanahorias, cereales integrales y semillas de girasol.

Síntomas de deficiencia: Baja inmunidad, cicatrización lenta, crecimiento y desarrollo sexual lentos.

Cómo preparar un menú saludable

1. Recomendamos que planifique el menú con anticipación (por lo menos con 1 día), para que tenga tiempo para hacer las compras, preparar los alimentos, etc. Sin embargo, es mucho mejor tener un menú semanal para evitar repeticiones muy seguidas.

2. Varíe los alimentos de un día al otro o, incluso, de una comida a otra, pero no sirva muchas opciones en la misma comida, a no ser que haya personas invitadas cuyos gustos usted no conozca. En ese caso, le aconsejamos servir varias opciones.

3. Prefiera los alimentos de estación y de la región. En la página 21 hay una tabla que indica cuál es el mejor momento del año para conseguir los alimentos ideales, para preparar un buen menú, a un precio accesible.

4. Al confeccionar el menú, tenga en cuenta los principios saludables pero no sacrifique la belleza y el sabor de los alimentos. Pídale a Dios sabiduría.

5. Atienda los gustos de cada miembro familiar.

6. Adopte la regla REC.

REGLA REC (REGULADORES, ENERGÉTICOS, CONSTRUCTORES)

Para que pueda escoger correctamente los alimentos para cada comida, teniendo como base su composición nutricional, vamos a dividirlos en tres grupos. Observe con atención dónde encaja cada uno de los alimentos, y tome nota del número de tipos que usted debe usar en cada comida.

REGULADORES

Este grupo de alimentos provee los nutrientes que regulan el funcionamiento de los distintos procesos orgánicos. Esos nutrientes son: *vitaminas, minerales,*

celulosa y agua. Alimentos reguladores son:

- Verduras: lechuga, acelga, berro, repollo, achicoria, etc.
- Frutas: manzana, banana, palta, pera, caqui, sandía, etc.
- Hortalizas: calabacita, zanahoria, tomate, chaulas, zapallo, berenjena, remolacha, etc.

Obs.: Prefiera servir porciones crudas. Comience la comida con alimentos crudos. Úselos en abundancia. Varíelos bastante de un día al otro.

Incluya de 1 a 3 tipos de alimentos de este grupo en cada comida.

ENERGÉTICOS

Los nutrientes de este tipo proveen *calorías* para el gasto diario del organismo. Esos alimentos son:

- Cereales en grano: arroz integral, trigo en grano, cebada en grano, maíz cocido con azúcar y leche (mazamorra), trigo partido, maíz seco partido, avena, granos de choclo, centeno, etc.
- Harina de cereales: harina de arroz fina, harina integral, harina de maíz, etc.
- Harina de raíces: harina de mandioca, fécula de mandioca, maicena, almidón.
- Miel de abeja, melado, azúcar morena, azúcar de mesa, etc.
- Panes, masas, tortas y galletitas.
- Raíces feculentas: papas, batatas, mandioca, etc.
- Aceites, crema de leche, grasas, grasa vegetal.
- Oleaginosas: nueces, almendras, castañas, aceitunas.

Obs.: Evite cantidades excesivas. Mastique bien. Evite mezclar más de 2 tipos (para algunos, apenas 1 tipo) por vez.

Incluya de 1 a 2 tipos de este grupo en cada comida.

CONSTRUCTORES

Los nutrientes que ejercen esta función son las *proteínas*, que son las responsables de la reposición de los tejidos dañificados, y de la formación de las hormonas y las enzimas. Este grupo está constituido por los siguientes alimentos:

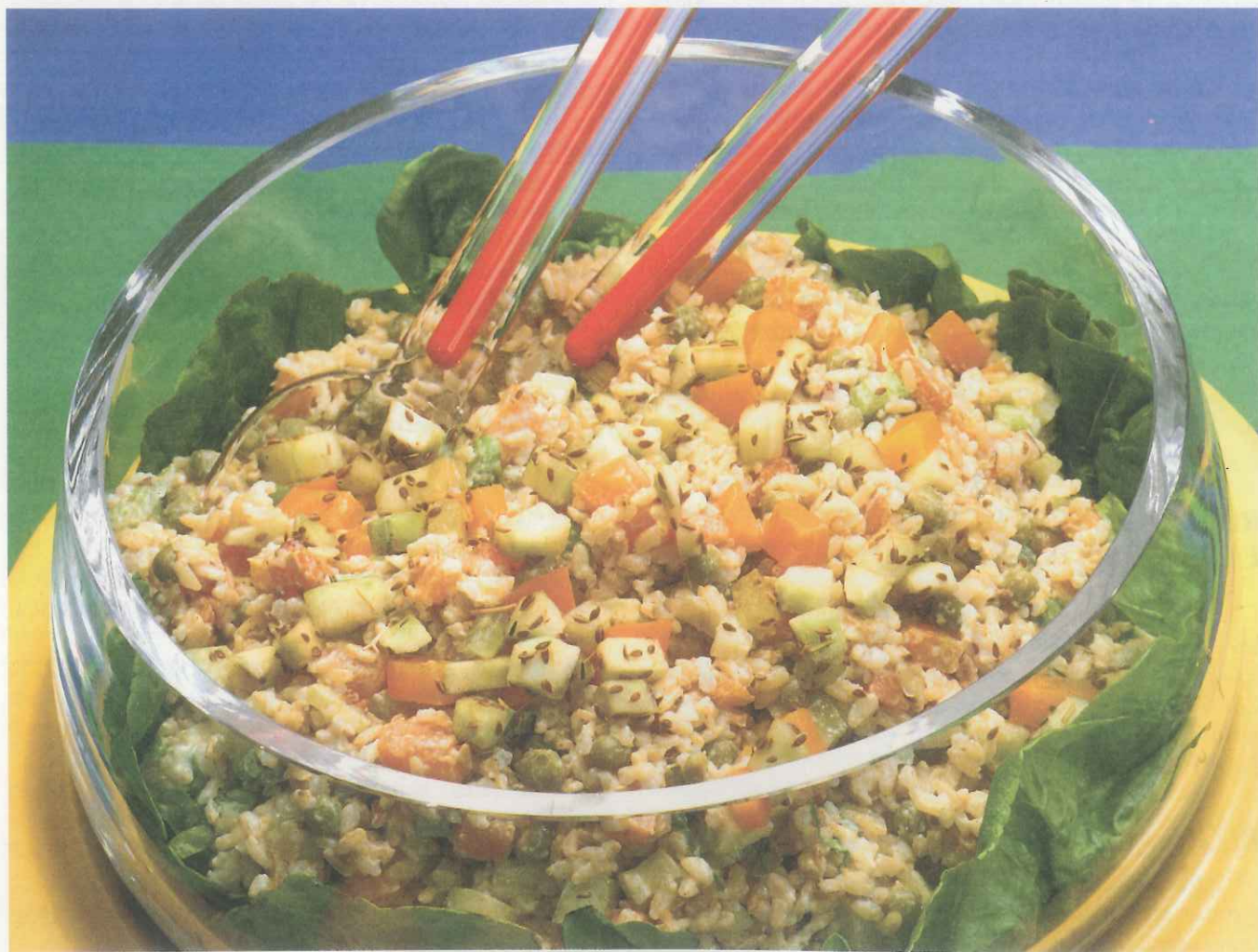
- Oleaginosas en general (nueces, almendras, maníes, sésamo, etc.).
- Soja y todas las clases de porotos.
- Germen de trigo y levadura de cerveza.
- Carnes vegetales y animales.
- Leche, queso, yogur, cuajada.
- Huevos.
- Pasteles o tartas que contengan alimentos constructores en cantidades razonables.
- Semillas en general (de zapallo, girasol, sésamo, lino).

Obs.: Evite usar cantidades excesivas. Mastique bien.

Incluya de 1 a 2 tipos de este grupo en el desayuno y en el almuerzo.

Los cereales integrales también contribuyen a satisfacer las necesidades proteicas del individuo, especialmente cuando se los combina con uno de los alimentos del grupo constructor mencionado arriba.

Para la cena, si usa cereales integrales y frutas, puede omitir los representantes del grupo constructor. Pero, en caso de que quiera usarlos, evite los más concentrados y grasos. Para la cena, aconsejamos limitar las opciones constructoras a yogur y leche vegetal o animal.



Vea en la tabla que sigue cuál es la mejor época para adquirir frutas, hortalizas, verduras, etc., tanto en abundancia como en calidad.

Peor Regular Mejor

Productos	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Set	Oct	Nov	Dic
DIVERSOS												
AJO												
PAPA												
CEBOLLA												
HUEVOS												
FRUTAS												
PALTA												
ANANÁ												
BANANA												
CAQUI												
COCO VERDE												
HIGO												
MEMBRILLO												
NARANJA												
LIMÓN												
MANZANA												
MAMÓN												
MANGO												
MARACUYÁ												
SANDÍA												
MELÓN AMARILLO												
FRUTILLA												
PERA												
DURAZNO												
MANDARINA												
UVA MOSCATEL												
HORTALIZAS												
ZAPALLO SECO												
ZAPALLITO												
ALCAUCIL												
BATATA												
BERENJENA												
REMOLACHA												
ZANAHORIA												
MANDIOCA												
PEPINO												
PIMIENTO												
TOMATE												
CHAUCHAS												
VERDURAS												
ACELGA												
BERRO												
LECHUGA												
RADICHETA												
BRÓCOLI												
ACHICORIA												
COLIFLOR												
ESCAROLA												
ESPINACA												
CHOCLO												
PALMITO												
RABANITO												
REPOLLO												
APIO												

Ejemplos de menús

DESAYUNOS	SUSTITUCIONES Sugerentes
● Reguladores Banana y mamón (papaya).	Licuada de frutas (no más de 3 frutas). Mamón y pera, palta y manzana, lima y banana, naranja y ananá, frutilla y manzana verde, etc.
● Energéticos Pan integral con miel o jalea. Si desea, añade un tipo más de energético.	Tostadas con nata o crema, panqueques con miel de abeja o miel de caña, tortas sencillas, galletas de avena, polenta, papilla de cereales, copos, granola.
● Constructores Leche de vaca o leche vegetal. Si quiere, puede endulzarla con miel de abeja o batirla con frutas. Paté de tofu o de ricota.	Yogur batido con miel de abeja o con frutas, oleaginosas, germen de trigo, huevo caliente, queso fresco, pasta de aceitunas, pasta de huevo. Paté de soja, o de aceitunas, o de oleaginosas, o de huevo.
ALMUERZO	SUSTITUCIONES Sugerentes
● Reguladores Ensalada cruda: escarola y zanahoria (un plato grande). Cachas guisadas.	Variar conforme el gusto (no más de 3 variedades de vegetales en cada comida). Variar las hortalizas (el uso es opcional).
● Energéticos Arroz integral con aceitunas negras y perejil.	Arroz integral simple, arroz aderezado o a la griega, polenta, puré de papas, fideos (preferir los de harina integral), trigo partido cocido, mandioca, panqueques de hortalizas.
● Constructores Pastel asado de soja.	Oleaginosas (castañas de Pará, nueces, almendras, etc.), semillas (de lino, sésamo, etc.), milanesa de soja, pastel de lentejas, bife de carne vegetal, gluten, pastel de tofu o ricota, etc.
CENA	SUSTITUCIONES Sugerentes
Debe ser la comida más liviana del día.	
● Reguladores Pera y naranja.	Variar utilizando 2 frutas cada vez o un licuado de frutas.
● Energéticos Tostadas de pan integral con dulce o mermelada.	Copos, papilla de cereales, galletas saladas, sopa de cereal, etc.
● Constructores Yogur (vea la observación que aparece en la página siguiente).	Variar la preparación del plato a base de yogur (se puede usar leche en la cena, pero el yogur es más liviano y saludable).

Obs.: Si usted tomó comidas equilibradas en el desayuno y el almuerzo, y si su cena estuvo compuesta por frutas y cereales integrales en cantidades suficientes como para atender sus necesidades energéticas, puede omitir el alimento proteico en la última comida.

En caso de querer usar un elemento proteico, es aconsejable limitarse a un yogur o a leche descremada, o a algunas nueces, castañas, aceitunas o paté proteico. Sin embargo, evite usar opciones constructoras cerca de la hora de acostarse.

Otros ejemplos de menús

EJEMPLOS DE DESAYUNOS ABUNDANTES

1. Banana o chirimoya
Naranja dulce o lima
Torta de banana (vea receta, p. 24)
Papilla de cereal con frutas (vea receta, p. 24)
2. Manzana y banana
Yogur real (vea receta, p. 42)
Pan integral con Paté de berenjenas (vea recetas, pp. 95 y 33)
3. Mamón o mango
Banana o durazno
Sándwich de tofu aderezado con aceitunas
Arroz con leche integral (vea receta, p. 33)
4. Licuado
Palta o banana, mamón o manzana
Pan integral con Paté de hortalizas (vea recetas, pp. 95 y 31)
Zapallo maduro cocido y servido con coco rayado y leche (vegetal o animal). Endulzar con miel de abeja.

EJEMPLOS DE ALMUERZOS EQUILIBRADOS

Las hortalizas cocidas y los postres pueden ser opcionales y omitidas del menú sin causar daño nutricional. Eso hace que el menú sea más saludable, por evitar el número excesivo de variedades, y también más económico.

Postres: es mejor no usarlos pero, por si desea servirlos, sugerimos en cada menú un postre liviano.

1. Ensalada: croquetas de trigo partido y granos de choclo (comida árabe llamada tabule)
Arroz integral simple (vea receta, p. 26)
Bife de soja encebollado

Zapallito rehogado
Postre: Crema de palta (con agua, limón y miel de abeja)

2. Ensalada: lechuga, remolacha o zanahoria cruda, palmitos o cebolla
Fideos - Pastas
Albóndigas de PVT rellenas (vea receta, p. 39)
Acelga o escarola (rehogada)
Postre: Yogur casero (con miel; vea receta, p. 27)

3. Ensalada: brócoli cruda picada, tomates, aceitunas y aderezo de Salsa de yogur (vea receta, p. 39)
Croquetas de zanahorias y ricota (vea receta, p. 82)
Arroz integral con salsa casera
Crema de arvejas
Postre: Alguna fruta en conserva

4. Ensalada de rúcula o berros, tomates y coliflor cruda rayada y aderezada
Fideos al ajo y aceite
"Guiso" vegetariano de garbanzos (vea receta, p. 82)
Postre: Gelatina vegetal (vea receta, p. 33)

EJEMPLOS DE CENAS LIVIANAS

La cena debe ser siempre la comida más liviana del día. Las sopas son opcionales.

1. Naranja-lima, mamón, manzana roja
Choclo o granos de choclo
Sopa crema de apio (vea receta, p. 91)
2. Caqui, higo y banana-manzana (guineo)
Palitos de cebolla (ver receta, p. 41)
Sopa de zapallitos con hongos (vea receta, p. 114)
3. Naranja, durazno y manzana

DÍA A DÍA CON SABOR

Delicias de tomates (vea receta, p. 48)
Sopa crema de espinaca (vea receta, p. 139)

4. Mamón, manzana y naranja
Pororó sin aceite (vea receta, p. 43)
Sopa de puerros (vea receta, p. 47)

RECETAS DE LOS MENÚS

Torta de banana

1 taza bien llena de azúcar negra cernida
1 1/2 docena de bananas
1 1/2 taza de harina integral fina
1/2 cucharada sopera de ralladura de cáscara de limón
1/2 vaso de leche de coco

Preparación

Mezcle el azúcar, la harina y la ralladura de limón. Corte cada banana en tres tajadas longitudinales. Unte el molde, comience a colocar la mezcla que ya hizo y las bananas en camadas. La primera camada y la última deben ser de la mezcla. Añada, vertiéndola

por encima, la leche de coco. Lleve el molde al horno y déjelo hasta que la torta quede bien dorada y se vea que se secó algo del agua formada por las bananas.

Papilla de cereal con frutas

1 litro de leche vegetal o animal
1 1/2 taza de copos de maíz, trigo o arroz
1 taza de banana o manzana picada
1 trozo de canela o 1 cucharada de ralladura de cáscara de naranja
Miel de abeja, melado, azúcar morena o rapadura a gusto.

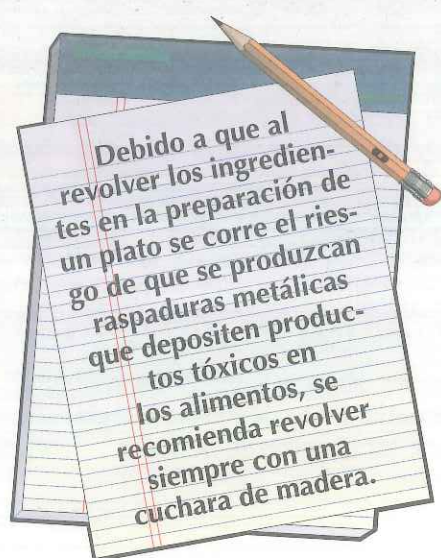
Obs.: Si le añade una fruta seca al cereal escogido, aumenta el valor nutritivo de la papilla.

Preparación

Coloque la leche fría en una olla. Añada todos los demás ingredientes menos la miel, el azúcar o rapadura que va a usar. Mezcle bien. Póngala a hervir a fuego lento, removiendo de tanto en tanto. No tape la olla para no derramar. Cocine bien. Añada luego el edulcorante que eligió y déjela hervir durante un minuto más. Sírvala fría o caliente.



Recetas básicas



ARROZ BLANCO ENRIQUECIDO (CON TRIGO EN GRANO)

- 1 vaso de trigo en grano
- 2 vasos de arroz blanco
- 1 taza de distintas hierbas (perejil, cebolla de verdeo, albahaca, tomillo, cilantro, etc.)
- 5 vasos de agua
- 1 cebolla grande picada
- 3 dientes de ajo machacados
- Sal a gusto

Preparación

Deje el trigo en remojo, en agua tibia, aproximadamente un día entero. Bátalo luego en la licuadora con 2 vasos de agua, y póngalo aparte. Rehogue las hierbas del aderezo con aceite y proceda a preparar el arroz como a usted le guste, añadiéndole el trigo batido para que se cocine con el arroz.

Obs.: Si prefiere que los granos de trigo queden enteros, cocínelos previamente en una olla a presión hasta que se ablanden. Luego proceda a la prepara-

ción normal del arroz, añadiendo al final esos granos.

ARROZ BLANCO ENRIQUECIDO (CON COPOS DE CEREALES INTEGRALES)

Preparación

Siga los procedimientos iniciales que usted acostumbra cuando cocina arroz blanco. Mezcle los copos que haya escogido en el agua que va a añadir al arroz para cocinarlo. Déjelo que se cocine normalmente y sívalo.

ARROZ BLANCO ENRIQUECIDO (CON TRIGO PARTIDO)

Use 1 taza de trigo partido por cada 2 tazas de arroz blanco. Proceda a preparar el arroz normalmente. No se olvide de aumentar el agua proporcionalmente.

ARROZ BLANCO ENRIQUECIDO (CON GRANOS DE CHOCLO)

- 2 choclos grandes y tiernos
- 2 vasos de arroz blanco
- 1 cebolla grande picada
- 2 dientes grandes de ajo
- 2 cucharadas (soperas) de aceite de oliva
- 4 vasos de agua
- Sal a gusto

Preparación

Corte los granos de choclo y raspe bien el marlo,

DÍA A DÍA CON SABOR

para aprovechar todo el maíz. Rehogue los aderezos y el maíz durante cinco minutos. Añada luego el arroz y el agua y cocínelo.

ARROZ INTEGRAL SIMPLE

- 1 vaso de arroz integral
- 4 vasos de agua
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 1 1/2 cucharada (sopera) de aceite
- Mezcla de hierbas a gusto (perejil, cebolla de verdeo, albahaca, etc.)
- Sal a gusto

Preparación

Ponga el arroz a cocinar con el agua hasta que esté al punto deseado. Por separado, rehogue los aderezos y añádalos al arroz poco antes que se termine de cocinar, mezclando despacio y totalmente.

PAPAS "FRITAS" SIN FREÍR

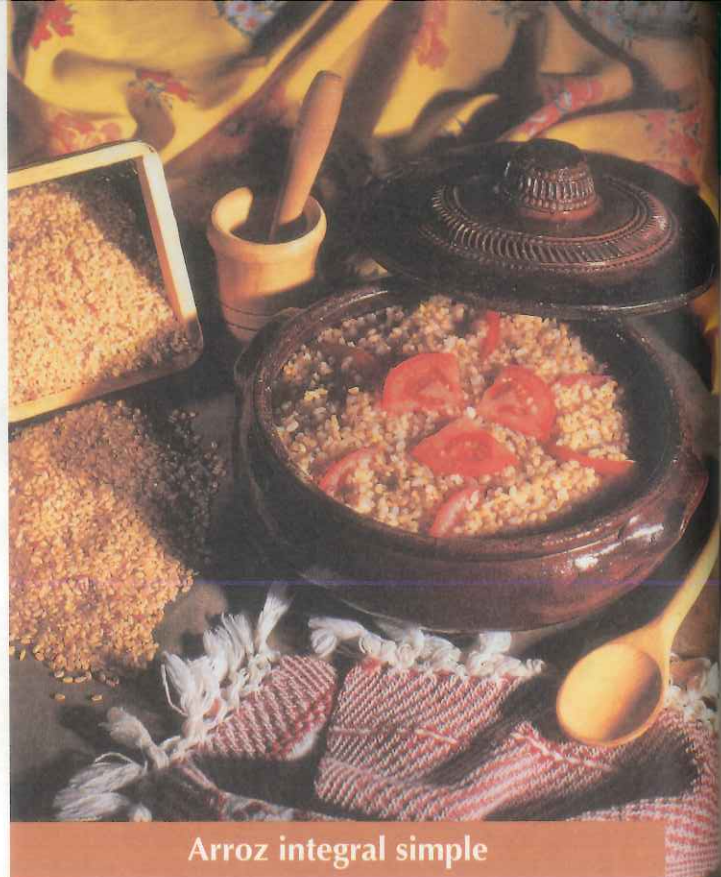
- 1 kg de papas
- 1/2 vaso de agua
- 1/4 vaso de aceite de oliva
- 2 cucharadas de orégano
- 1/2 cucharada de sal

Preparación

Lave bien las papas y cocínelas con la cáscara, hasta que pueda clavar un tenedor sin que se rompan. Déjelas enfriar y sáquele luego la cáscara. Córte las en rodajas, palitos o cubitos (como prefiera). Por separado bata en la licuadora el aceite, la sal y el orégano, hasta mezclarlos bien. Vierta el líquido en un recipiente. Moje los trozos de papa en ese líquido y vaya retirándolos, dejándolos que escurran el exceso de aderezo que venga con los pedazos. Colóquelos luego en un molde, previamente untado. Aunque no es necesario dejar espacio entre los pedazos, no los coloque uno encima del otro. Llévelas al horno caliente hasta que se doren. Sírvalas enseguida. ¡Es una delicia!

GALLETAS DE CEBOLLAS

- 2 vasos de agua fría
- 1 cebolla mediana
- 1/4 vaso de aceite, preferentemente de oliva
- Sal a gusto



Arroz integral simple

- 500 g aproximadamente de harina integral
- Harina blanca, tanta como se necesite

Preparación

Pique la cebolla y bátala en la licuadora junto con el agua. Coloque ese líquido en un recipiente, y añádale la sal y el aceite. Adicione la harina integral, poco a poco, sin dejar de revolver. Añada harina blanca, poco a poco y amasando suavemente, hasta que todo sea una masa homogénea. Estire luego la masa con el rodillo hasta que quede fina y colóquela en un molde untado. Con un cuchillo, cuadricule la masa y llévela al horno para asarla hasta que se ase bien, pero sin que se ponga muy seca y dura.

MASA PARA PASTEL SALADO

- 1 taza de harina blanca
- 1 taza de harina integral
- 1 huevo o 2 claras
- 2 cucharadas de aceite
- 120 g de ricota o 100 g de tofu (queso de soja)
- 1 cucharadita de sal

Preparación

Separe 1/2 taza de harina blanca, mezcle todos los otros ingredientes y amase bien. Si es necesario, añada poco a poco el resto de la harina a la masa, hasta

que esté a punto de ser estirada con el rodillo. Unte un molde y ponga en él la masa estirada. Llévela al horno para asarla sólo un poco, ya que al colocar el relleno tendrá que ponerla de nuevo en el horno.

MASA PARA PASTEL DULCE

- 2 tazas de harina de trigo
- 4 cucharadas de aceite
- 100 g de ricota
- 1 cucharada de miel de abeja
- 1 huevo

Preparación

Junte todos los ingredientes, amase bien y distribuya esa masa sobre el fondo y los lados de un molde mediano, previamente untado. Cocínelo en el horno a temperatura suave por apenas 8 minutos.

GLUTEN (preparado con harina común)

El gluten es el conjunto de proteínas del trigo, después de haberle separado o extraído todo el almidón.

Preparación

En una vasija amplia coloque 7 tazas (o 1 kg) de

harina de trigo y mézclela, poco a poco, con agua (aproximadamente, 2 1/2 a 3 1/2 tazas), amasando bien hasta formar una masa firme. Haga una bola con esa masa y déjela sumergida en una vasija con agua, por lo menos media hora (o durante toda la noche, que es mejor). Para retirar el almidón, vaya amasando con las manos, manteniendo siempre la masa sumergida en agua. Escurra bien el agua, de tanto en tanto, y renuévela. Es bueno escurrirla sobre un colador, ya que pueden caer pequeños trozos de masa junto con el agua. De esa forma es posible recogerlos de nuevo. Siga lavando de ese modo la masa hasta que el agua quede limpia. Trate de mantener la masa siempre junta, durante el proceso de lavado. Luego cocine el gluten cortado en pedazos en un caldo sazonado a su gusto. Sugerimos seguir la sugerencia de la salsa de la receta "Gluten rápido y práctico", página 28. Déjelo cocinar durante una hora aproximadamente a fuego lento, revolviendo de tanto en tanto para que no se pegue en el fondo de la olla. La masa es bastante elástica, por eso puede rasgarla en pedazos para cocinar. Sirva el gluten con ese mismo caldo, o enriquezca la preparación con granos de choclo, arvejas, papas, palmitos, zanahorias o porotos de soja cocidos, etc. Para pasteles y tartas al horno, separe siempre el gluten del caldo.

YOGUR CASERO

- 1 litro de leche
- 3 cucharadas de yogur natural

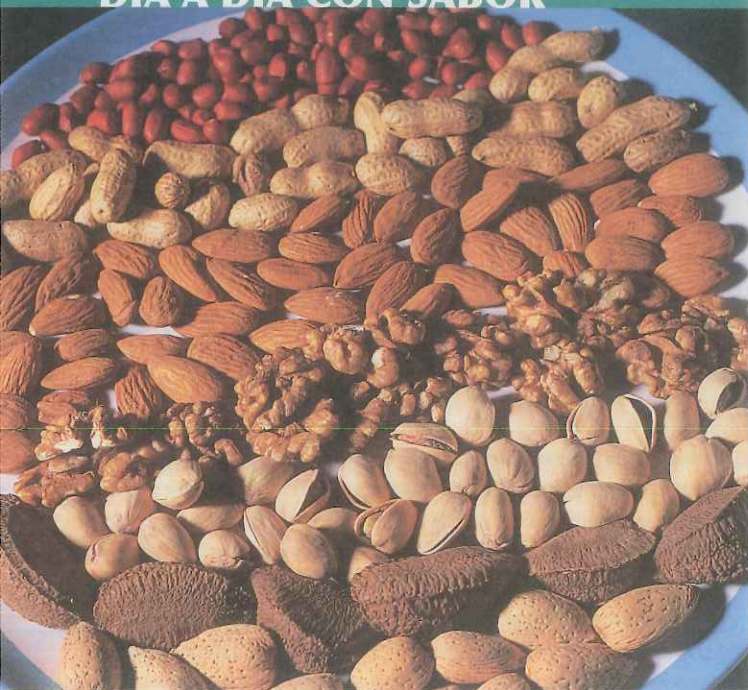
Preparación

Hierva la leche. Luego, cuando esté un poco más que tibia, ponga en la licuadora el equivalente a 2 vasos, añada las 3 cucharadas del yogur natural y conecte la licuadora. Añada el resto de la leche, mézclela bien y póngala después en un recipiente de loza o vidrio que tenga tapa. Cubra el recipiente con un repasador de cocina y luego envuélvalo con algún paño o un diario para que no se escape el calor. Deje descansar unas 8 horas, y entonces verifique si se transformó en yogur. Uno se da cuenta cuando ve que los bordes están sueltos del recipiente; entonces llévelo a la heladera inmediatamente. Úselo luego como desee y guarde un poco para preparar el próximo.

Obs.: Si usted tiene una yogurtera, todo lo que tiene que hacer es colocar la mezcla de leche y yogur en los recipientes de la misma y esperar el tiempo recomendado.



DÍA A DÍA CON SABOR



GLUTEN RÁPIDO Y PRÁCTICO

- 8 vasos de agua
- 2 vasos de gluten en polvo
- 2 vasos de cebolla bien picada
- 6 dientes de ajo bien machacados (o menos, de acuerdo a su gusto)
- 2 vasos de un aderezo mezcla de hierbas a su gusto (perejil, cebolla de verdeo, albahaca, etc.)
- 3 hojas de laurel
- 3 nueces con cáscara
- 1 vaso de tomate picado (opcional)

Preparación

Coloque 4 vasos de agua en un bol de plástico grande, y vaya adicionando el gluten en polvo poco a poco, revolviendo siempre. Cuando se formen pedazos (a veces grandes y pequeños, de manera desigual), júntelos todos en una sola pieza. Deje descansar todo durante unos 10 minutos. Escurra el agua y deje la masa obtenida escurriendo en un colador durante 15 minutos. Mientras tanto, prepare la salsa de la siguiente manera:

Rehogue en un poco de aceite la cebolla, el ajo y el aderezo de hierbas. Añada luego las 3 hojas de laurel, la pulpa de 3 nueces bien picadas, las cáscaras de las nueces en pedazos bien grandes (para que pueda retirarlas con facilidad antes de servir el gluten) y los 4 vasos de agua restantes. Deje hervir esa mezcla durante 5 minutos, y luego añádale los pedazos de

gluten. Cocine todo por lo menos durante 1 hora a fuego lento, revolviendo de vez en cuando. Si usted ve que es necesario, añádale agua de tanto en tanto, en pequeñas cantidades. El gluten estará entonces listo para usarse en diferentes preparaciones (no se olvide de retirar las cáscaras de las nueces).

LECHE DE CASTAÑAS

- 1 litro de agua
- 1 vaso de castañas crudas (pueden ser castañas de Pará, de acajú, nueces, almendras, maníes, coco, avellana, etc.)
- 1 1/2 cucharadita de anís en grano
- 1 pizca de sal
- Miel de abeja a gusto

Obs.: Usted puede variar el sabor de la leche cambiando el anís por otras hierbas para hacer la infusión (manzanilla, cedrón, menta, etc.).

Preparación

Haga un té con el agua y el anís en grano. Cuélelo y déjelo enfriar hasta el punto deseado. Bata, entonces, en la licuadora la mitad de ese té con todas las castañas. Si quiere puede colarlo y añadirle el resto del té. Adiciónale una pizca de sal. Endulce con miel de abeja a gusto o bátalo con fruta fresca o fruta seca. Estará listo para servir.

Obs.: La pulpa colada es excelente para hacer pastillas, sopas, patés, etc.

LECHE DE SOJA

- 1 taza de soja

Preparación

Lave bien una taza de soja seca y póngala en remojo entre 8 y 12 horas. Ponga los granos en la licuadora, en la siguiente proporción: para 1 taza de granos, añada 2 tazas de agua. Licue todo y cuélelo utilizando un tejido de malla abierta, o un colador bien fino. Si usa el tejido debe torcer todo bien. Si usa colador, apriete todo bien con una cuchara. Añádale luego 2 tazas más de agua por cada taza de granos, y ponga el líquido a hervir durante 10 minutos.

Obs.: Si desea sacar la piel de los granos, hágalo de la siguiente manera: Elimine el agua que utilizó para remojar los granos. Coloque los granos en un



Preparación

Coloque la leche en la licuadora, tapándola, dejando sólo el orificio central abierto. Conecte la licuadora a baja rotación y vaya añadiéndole un hilo de aceite hasta que la leche se espese y cierre la abertura central de la licuadora. Coloque ese producto en un recipiente de loza o vidrio y añádale jugo de limón, sin dejar de revolver. Cuando se espese a su gusto, adicione sal también a gusto, con lo cual quedará lista para servir.

Obs.: Si quiere usar menos aceite, bata un poco de papa cocida o una galleta salada, o arroz integral cocido con leche, antes de comenzar a añadir el aceite.

Usted puede usar esta mayonesa básica para untar pan, hacer sándwiches, patés, etc. Cree maneras saludables de variar su uso.

repasador. Apriete el repasador y haga fuertes movimientos, o pásele por encima el rodillo de amasar, varias veces, con fuerza. Debajo del agua corriente, en una vasija grande, apriete con los dedos y vaya cambiando el agua hasta que los granos queden totalmente limpios.

La leche obtenida puede usarse pura o batida con miel de abeja, con frutas, con ciruelas negras secas o con frutas en conserva. También se puede variar el sabor poniéndole una pizca de sal, esencia de vainilla o de coco, o preparando esa leche con la infusión de hierbas de su preferencia.

Importante: Para preparar mayonesa de soja, haga la leche más concentrada usando apenas la mitad del agua indicada después de colar la soja licuada. La pulpa que quedó como residuo al colar la soja molida puede guardarse en la heladera en una bolsita plástica, durante una o dos semanas, y usarla luego en platos dulces o salados.

MAYONESA DE SOJA I

- 1 taza de leche de soja concentrada (vea receta, p. 28)
- 3 dientes de ajo (o más, si desea)
- Limón y sal a gusto
- Aceite, preferentemente de oliva, hasta obtener el punto deseado

MAYONESA DE SOJA II

- 1 vaso de extracto de soja en polvo (totalmente sin sabor)
- 1 1/2 vaso de agua
- 3 ó 4 dientes de ajo (si quiere, puede aumentar o disminuir el ajo)
- 1 limón grande o más (a gusto)
- Sal a gusto
- Aceite oliva extravirgen (o de maíz, de girasol o mezcla), hasta alcanzar la consistencia deseada.

Preparación

Coloque primero el agua en la licuadora. Añada la leche de soja en polvo y los dientes de ajo. Tape la licuadora dejando abierto el orificio superior. Conecte la licuadora y vaya echándole el aceite en un hilo continuo, hasta que la preparación comience a cerrar el vacío que se forma dentro del líquido mientras la licuadora gira. Luego ponga la preparación en un recipiente, y exprima sobre ella el limón, mezclando bien. Añádale sal y sirva. ¡Es una delicia! Usted puede usarla de diferentes maneras.

MASA BÁSICA DE PIZZA

- 2 1/2 vasos de agua tibia
- 1/2 vaso de leche de coco

- 1/2 vaso de aceite
- 1/2 cucharada de sal
- 1 cucharadita de levadura *Fleischmann*
- 3 vasos de harina integral fina
- Harina blanca hasta dar consistencia a la masa

Preparación

Deshaga la levadura en la agua tibia. Mezcle los otros ingredientes, menos la harina. Adicione la harina poco a poco, amasando bien, hasta conseguir el punto de masa. Estírela con el rodillo y colóquela en un molde untado. Llévelo al horno.

MASA BÁSICA DE SOJA

(Para asados, bifés o croquetas)

- 2 tazas de soja (en grano) bien cocida y escurrida
- 8 aceitunas sin carozo picadas
- 2 dientes de ajo bien machacados
- 1/2 cebolla picada
- Sal, aceite y orégano a gusto
- Otros aderezos, si lo desea
- 1 cucharada de harina integral

Preparación

Muela los granos en la máquina de picar carne o aplástelos con un tenedor. Ponga la pasta resultante en un recipiente y añádale los aderezos bien picados. Mezcle bien. Adicione la harina. Prepare bifés o croquetas, como prefiera, del tamaño que desee. Unte un molde con aceite, póngale los bifés o croquetas y llévelo al horno. Cuando estén asados de un lado, deles vuelta con el tenedor para que se asen del otro lado. Puede servirlos solos, con salsa de tomate o con un acebollado.

Si en vez de hacer croquetas prefiere hacer un pastel al horno con esa masa, colóquela en un molde untado y áselo. Puede servirlo con salsa de tomate o con un rehogado de su preferencia.

PANQUEQUES

- 1 vaso de leche vegetal o leche de vaca
- 1/2 vaso de harina integral
- 1 cucharada de maicena
- 1 huevo o dos claras
- Sal a gusto

Preparación

Bata todo en la licuadora, colocando la leche primero. Unte una sartén con teflón y póngala a calentar. Ponga en ella una pequeña porción de masa y espárzala bien. Baje el fuego. Espere hasta que la masa tenga la apariencia de cocida (aspecto vidriado) y, con ayuda de una espátula, comience a desprender con cuidado los bordes y avance en dirección al centro. Cuando logre hacerlo sin que el panqueque se rompa, dele vuelta y déjelo que se dore del otro lado. Al servirlo, use su relleno o cobertura favorita.

PAN INTEGRAL CON MIEL DE CAÑA

- 2 1/2 vasos de agua tibia
- 1/4 taza de aceite
- 1/4 taza de miel de caña
- 1/2 cucharada de sal
- 1 cucharada de levadura fresca (o un cubo)
- 1/2 kg de harina integral
- Harina blanca, la que se necesite

Preparación

Deshaga la levadura y póngala junto con 1 cucharada de miel de caña, 1 cucharada de harina integral y un poco de agua tibia y espera a que leude. Mezcle los otros ingredientes a la levadura leudada y después vaya añadiendo harina integral poco a poco hasta que la masa quede bien espesa. Añada luego, de a poco, la harina blanca que necesite (hasta que la masa no se pegue en las manos). Amásela bien durante unos 20 minutos, estirando y abriendo la masa. Humedezca la superficie de la masa y colóquela al sol o en el horno apenas calentado, cubierta con una servilleta, para que crezca. Cuando la masa llegue al doble de su tamaño original, forme panes (preferentemente pequeños) y colóquelos en un molde untado, humedeciendo de vez en cuando con agua tibia. Cuando los panes doblen el tamaño, humedezca la superficie con agua tibia una vez más. Hágalo con mucho cuidado para no entorpecer el crecimiento. Encienda el horno y después de 5 minutos coloque el pan a cocer. Después de 25 a 30 minutos de fuego fuerte, baje el fuego y déjelo asé hasta que se doren. Retire los panes del horno y cúbralos con una repasador levemente humedecido.

PAN 100% INTEGRAL

- 7 1/2 vasos de harina integral gruesa
- 6 cucharaditas de levadura seca
- 1 vaso de agua tibia

- 1 cucharada de miel de abeja
- 4 cucharadas de miel de caña
- 1 vaso de agua tibia
- 2 cucharaditas de sal
- 2 vasos de agua tibia

Preparación

Coloque la harina de trigo en el recipiente en que hará la mezcla, métala en el horno calentado a temperatura bien suave durante el tiempo necesario para que se caliente la harina y el recipiente. Cuide que la harina no se tueste; sólo debe calentarla. Revuelva de vez en cuando. Disuelva la levadura en un vaso de agua tibia y añádale la miel de abeja. Mezcle la miel de caña en un vaso de agua tibia. Junte ahora la mezcla de la levadura con la de la miel de caña. Adicione sal a la harina calentada. Adicione agua tibia suficiente hasta obtener una masa pegajosa (2 vasos aproximadamente). Esa masa es diferente. Unte los moldes de pan (si son grandes, bastará con dos; si son pequeños, use tres). Mezcle vigorosamente la masa sin amasar y póngala en los moldes, cuidando de llenarlos sólo hasta un tercio, o como máximo, hasta la mitad solamente. Deje que la masa crezca 1 hora y, mientras tanto, encienda el horno. No deje que la masa en los moldes crezca demasiado, porque en el horno seguirá creciendo. Cuézalos durante unos 30 ó 40 minutos, o hasta que la corteza quede marrón. Sáquelos del horno y déjelos enfriar por 10 minutos. Entonces desmóldelos y deje que se enfríen completamente.

PATÉ DE HORTALIZAS

- 2 tazas de hortalizas (berenjenas, chauchas, zapallitos, zanahorias, etc.)
- 1/2 taza de cebolla picada
- 2 diente grandes de ajo machacados
- 1/2 taza de una mezcla de perejil, cebolla de verdeo, albahaca, etc., bien picado
- Sal y aceite a gusto
- 1 cucharada de aceite

Preparación

Cocine la hortaliza con un poco de sal y poca agua (o mejor, al

vapor). Rehogue los aderezos. Bata todo en la licuadora y aderece a gusto con sal y aceite.

ENSALADAS CRUDAS

Usted puede contribuir grandemente al bienestar de su salud, así como al de su familia, incentivándolos a comer muchos alimentos crudos.

Para eso, seleccione alimentos frescos, vistosos y de colores contrastantes.

Preséntelos de tal forma que se destaquen uno del otro (si uno es rallado, el otro será picado, el otro en tiras, el otro en rodajas, etc.).

Adorne bien el plato de ensalada y sírvalo con salsa de yogur (vea receta, p. 39) o con limón, sal y aderezos frescos a su gusto.

Sugerimos que pruebe brócoli o coliflor rallados crudos.

Usted puede servir también otras hortalizas ralladas crudas, como: zapallitos, zanahorias, remolachas, repollos u otras coles.

TOFU (QUESO DE SOJA)

- 3 litros de leche de soja (vea receta, p. 28)
- 1 taza de jugo de limón o yogur natural
- 1 pizca de sal

Preparación

Caliente la leche sin que llegue a hervir.

Añada el limón y revuelva con suavidad, sin batirla.

Déjela descansar por espacio de 10 minutos.

Entonces coloque la cuajada formada en un saquito de tejido de algodón con trama bien fina, para que escurra el suero (puede hacerse también con un repasador). Luego lave ese envoltorio con el tofu debajo del agua corriente.

Exprima con la mano.

Coloque la masa resultante en un molde, o en una pirex redonda, y póngale sal en la superficie.

Comprima bien con el fin de que la sal penetre y salga el resto del suero.



PAN RALLADO INTEGRAL

1 pan integral cortado en tajadas

Preparación

Tueste las tajadas de pan hasta que queden bien crocantes, pero no doradas. Bátalas en la licuadora (o rállelas) hasta transformarlas en polvo. Use el producto como pan rallado.

TORTITAS DE POROTOS (ACARAJÉ)

2 tazas de porotos
1 cebolla mediana
2 dientes grandes de ajo
3 cucharadas de aceite (preferentemente de oliva)
4 cucharadas de sésamo
1/2 cucharadita de comino
4 cucharadas de cilantro picado
Sal a gusto

Preparación

Lave bien los porotos y déjelos en remojo la noche anterior. Escurra el agua y coloque poco a poco los porotos y el sésamo en la licuadora, mientras los licua hasta formar una masa homogénea. Retire la masa de la licuadora y póngala en un recipiente. Pique la cebolla, machaque los ajos y añada todos los demás ingredientes a la masa. Mezcle bien. Unte un molde y coloque cucharadas de esa masa, dejando un espacio de 1 cm entre ellas. Llévelas al horno caliente por 25 a 30 minutos.

PASTA DE GLUTEN

1 1/2 taza de leche de coco
4 cucharadas de aceite de oliva
4 1/2 tazas de tomate bien picado
1 taza de cilantro picado
5 dientes de ajo machacados
1 cebolla grande picada
3 tazas de bife vegetal o de gluten picado bien fino
3 tazas de palmitos bien picados
1 taza de maníes triturados con la piel roja
3 tazas de pan tostado y rayado
1 cucharadita de comino
Sal a gusto

Preparación

Ponga en una olla todos los ingredientes, menos



la leche y el pan. Deje que se cocinen a fuego lento hasta que el tomate se derrita. En un recipiente mezcle bien la leche de coco, el pan rayado y 1 taza de agua. Añada esa mezcla al contenido hirviendo de la olla. Revuelva constantemente hasta obtener la consistencia de una crema. Puede espesarla adicionando más pan rayado, o hacerla más suelta añadiendo más agua. Sirva esta pasta con papas, mandioca, tortitas de porotos, pasteles o rellenos de sándwich.

BAILE EN PAREJA

1 1/2 taza de arroz integral cocido
1 taza de porotos cocidos y escurridos
3 cucharadas de cilantro picado
1 cebolla mediana picada
2 dientes de ajo machacados
2 tazas de tomate picado
1 1/2 taza de gluten bien picado
2 cucharadas de aceite
1/2 cucharadita de comino

Preparación

Rehogue la cebolla con el aceite. Añada el ajo y rehogue. Coloque el tomate, el gluten y los otros aderezos y cocínelos a fuego lento hasta que se comience a derretir el tomate. Entonces añada los porotos, tape la olla y deje que se cocinen a fuego suave durante 10 minutos. Revuelva de vez en cuando. Añada el arroz y mezcle bien. Tape la olla y deje cocinar otros 10 minutos. Sírvalo caliente.

"PAN" DE MANDIOCA

3 cucharadas de cebolla picada
1 cucharada de aceite
2 cucharadas de cilantro picado
1 taza de harina de mandioca
5 tazas de caldo de verduras
Sal a gusto

Preparación

Rehogue la cebolla en el aceite. Añada el cilantro

y mezcle durante algunos minutos. Disuelva la harina en el agua y póngala en la olla junto con la cebolla. Adicione sal a gusto. Déjelo cocinar revolviendo siempre hasta obtener una mazamorra cremosa y brillante.

GELATINA VEGETAL

- 2 cucharadas de agar-agar (encontrado en los comercios de productos naturales)
- 2 tazas de agua
- Adiciones a gusto

Preparación

Ponga el agua a hervir. Cuando esté casi a punto de hervir, añada el agar-agar y baje el fuego. Hierva a fuego lento hasta que el agar-agar quede bien disuelto. Esta receta puede usarse con frutas, verduras u hortalizas. Si quiere endulzarla, puede añadirle rapadura, miel de abeja o miel de caña y la fruta que desee. Si quiere darle color, haga jugo con la fruta del color que desee, y úselo en lugar del agua. Si usase ananá, necesitará hervir el jugo antes de añadirle el agar-agar.

CREMA DE SOJA

- 1 1/2 taza de leche de soja concentrada (vea receta, p. 28)
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 cucharada de vainilla natural
- Aceite de maíz o canola

Preparación

Ponga la leche de soja en la licuadora. Añada la miel, la vainilla y la sal. Conecte la licuadora y vaya poniendo el aceite poco a poco hasta que el agujero de la tapa de la licuadora se cierre. Ponga al resultado en la heladera en un recipiente tapado. Esta crema puede servirse como cobertura de torta o sobre pasteles de frutas.

Obs.: Si quiere variar el sabor, mientras la crema se está batiendo añada la fruta deseada o gotas de limón.

PATÉ DE BERENJENAS

- 2 berenjenas peladas
- 1/4 taza de mayonesa de soja (vea recetas, p. 29)
- 4 dientes de ajo machacados (o más, si lo prefiere)
- 2 tazas de una mezcla de perejil, cebolla de

- verdeo y albahaca
- Jugo de 3 limones
- Sal a gusto

Preparación

Corte las berenjenas en tajadas longitudinales y píquelas en trocitos bien pequeñitos. Déjelas luego en remojo durante 2 horas, en 2 tazas de agua con el jugo de los limones. Exprima bien, sacando el agua, y añada los demás ingredientes. Si va a servir este paté por la mañana o en el almuerzo, puede enriquecerlo con nueces o almendras picaditas. Si prefiere, adicione sésamo en lugar de las nueces.

GALLETITAS DE AVENA CON COCO

- 5 tazas de avena
- 1/2 taza de aceite
- 2 1/2 tazas de azúcar negra
- 1 huevo y 2 claras
- 2 1/2 tazas de coco fresco rallado
- 1 pizca de sal
- Cáscara de limón rallado, a gusto

Preparación

Mezcle todos los ingredientes. Ponga en un molde untado cucharadas de la mezcla y llévelas al horno hasta dorar.

ARROZ CON LECHE INTEGRAL

- 2 tazas de arroz integral
- 2 tazas de frutas cristalizadas (abrillantadas)
- 2 tazas de coco rallado
- La cáscara de 1 limón maduro o naranja
- 2 tazas de pasas de uvas sin semillas
- 4 tazas de leche (de vaca o vegetal)
- 5 taza de agua
- Miel de abeja o azúcar de caña a gusto

Preparación

Lave las pasas de uvas y póngalas aparte. Cocine el arroz en el agua, con la cáscara del limón. Cuando esté cocido, retire las cáscaras de limón, añádale las pasas, la leche, las frutas abrillantadas, el coco, la miel (o el azúcar negra). Hierva todo hasta que tome la consistencia deseada. Sírvalo caliente o frío, con o sin canela en polvo.

SECCIÓN



SISTEMA NERVIOSO



BOSQUEJO DE LA SECCIÓN

- | | |
|---------------------------------|--------------|
| 1. Depresión | 4. Epilepsia |
| 2. Insomnio | 5. Estrés |
| 3. Dolores de cabeza y jaquecas | |

Depresión

La depresión ocurre cuando las frustraciones y la rabia que una persona experimenta son mayores que su capacidad de tolerancia. El camino indicado es que el depresivo aprenda a lidiar bien con sus frustraciones, evite “guardar” rabia y aumente su capacidad de tolerancia. Es importante también que reforme su estilo de vida.

CAUSAS POSIBLES

● Infarto del miocardio reciente (a pesar de que el hecho ya finalizó, la tristeza y el miedo resultantes tienen que ser manejados con sabiduría y ayuda).

- Úlceras (vea la p. 103).
- Jaqueca (vea las pp. 44 a 48).
- Situaciones estresantes.
- Aislamiento, rechazo, pérdida.
- Dolor crónico.

- Las personas con mayor probabilidad: mujeres, adolescentes y niños con disturbios del comportamiento, especialmente los hiperactivos.
- Factor agravante: Alimentación pobre en vitaminas del complejo B (especialmente la B₁₂) y en ácido fólico.

En general, los depresivos tienen la tendencia a comer productos dulces refinados (caramelos, helados, galletitas rellenas, chocolates, pasteles). Esos alimentos son muy pobres en valor nutritivo, especialmente en vitaminas del complejo B, que son tan necesarias para el funcionamiento normal del sistema nervioso. También tienen cierta preferencia por los embutidos (salchichas, jamón, mortadela, etc.) y los alimentos grasos, que perjudican no sólo al sistema nervioso, sino que además perturban el buen funcionamiento intestinal. El enfermo puede entrar en un ciclo vicioso, agravando su enfermedad. Queda claro, en este punto, la importancia de que le sean presentadas opciones saludables y atrayentes. Sugerimos las siguientes sustituciones:

–Sustituir dulces, bombones, galletitas rellenas, etc., por: frutas frescas o desecadas, miel de abeja, miel de caña y rapadura.

–Sustituir los embutidos, productos grasos, etc., por: nueces, almendras, maníes, castañas, aceitunas, aceite de oliva extravirgen, coco y galletitas dulces integrales.

MEDIDAS SUGERENTES

- Siga la prescripción médica.
- Practique una psicoterapia concienzuda.
- Afírmese en grupos de apoyo (la familia, la igle-

SISTEMA NERVIOSO

sia, los amigos, el grupo profesional).

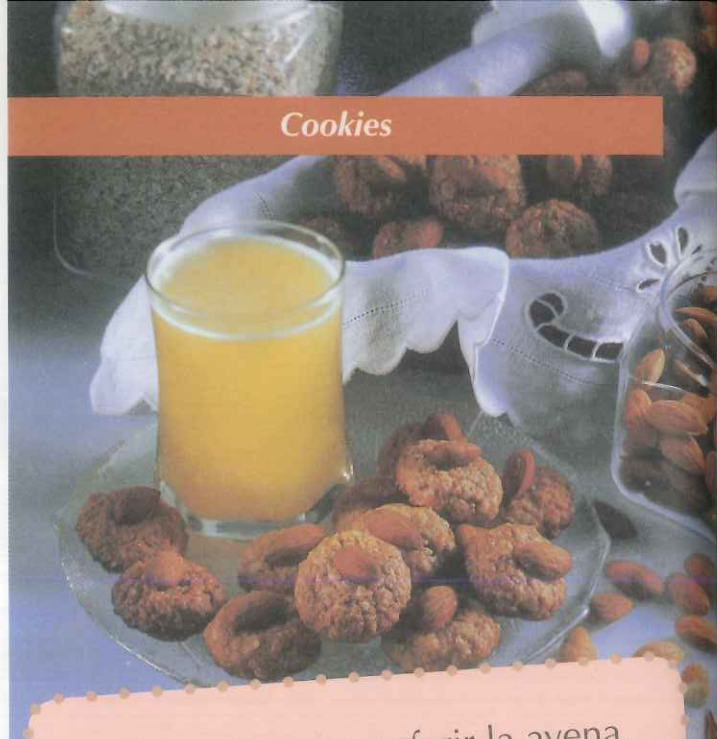
- Busque la cura en el Libro de los libros.
- Haga ejercicio físico diariamente.
- Mantenga contacto frecuente con la naturaleza.
- Involúcrese en actividades en las que usted se siente útil (ayudar en casa, hacer servicio voluntario, tener responsabilidades).
- Involúcrese con música agradable: escuche, toque, cante.
- Practique una dieta rica en vitaminas B₁, B₂, B₆, B₁₂, hierro, folatos y magnesio (vea abajo la sección **Prefiera los siguientes alimentos**; también el capítulo "Nutrientes: las funciones de cada uno").
- Adopte una dieta laxante (los efectos colaterales de los remedios muchas veces incluyen constipación intestinal).

ALIMENTACIÓN

Prefiera los siguientes alimentos:

- Frutas frescas: todas ellas en abundancia, con excepción de las constipantes (manzana, guayaba, membrillo, algunos tipos de banana), que deben ser usadas en poca cantidad y ser siempre acompañadas de alimentos laxantes (higo, mamón, uva, avena, mango, durazno, kiwi, semillas de lino, centeno). Destacamos especialmente la frutilla, frambuesa, naranja, pera, banana y el mamón.
- Frutas secas (tipo pasas): son ricas en nutrientes y pueden ser usadas en lugar de los dulces, con gran ventaja para el sistema nervioso.
- Verduras de follaje: todas ellas, prefiriendo las crudas. Destacamos especialmente el brócoli, el repollo, el repollitos de Bruselas, la espinaca y la lechuga.
- Hortalizas: todas ellas, prefiriendo las crudas, con énfasis en: zapallitos, espárragos, tomates, coliflor, remolacha, pepino, maíz y brotes (de alfalfa, poroto, trébol), etc.
- Cereales, harinas y pastas: adoptar los integrales, debido a su alto tenor de vitamina del complejo B, fibras y minerales.
- Oleaginosas: nueces, almendras, pecanas, castañas del Pará.
- Lácteos: usar con moderación leche y yogur descremados. El yogur es de mayor beneficio.
- Quesos: usar pequeñas cantidades, prefiriendo los frescos y blancos.
- Huevos: no más de 2 ó 3 por semana.
- Levadura de cerveza medicinal: tonifica y revita-

Cookies



Recomendamos preferir la avena, el maíz y el centeno, por contener los nutrientes más importantes para las neuronas.

liza (usarla 3 ó 4 veces por semana, 1 cucharadita por vez).

- Jalea real: nutre y tonifica el sistema nervioso y combate el cansancio (usarla diariamente por tiempo limitado).
- Lecitina de soja: facilita la transmisión de los impulsos nerviosos, lo que atenúa la depresión.

Evite los siguientes alimentos:

- Bebidas estimulantes: café, mate, té negro, refrigerantes a base de cola, guaraná en polvo, chocolate y pimientas.
- Los que se adhieren al intestino: cereales refinados y sus derivados, quesos (especialmente los curados), carnes (especialmente las gordas) y fast-foods.
- Bebidas alcohólicas.
- Especies y aderezos: nuez moscada, vinagre, pimienta, encurtidos, mostaza.
- Azúcar, dulces, gaseosas.
- Grasas saturadas: se encuentran especialmente en los alimentos de origen animal, las frituras, las grasas vegetales hidrogenadas, la margarina y la manteca.
- Embutidos y frutos del mar.

Recetas

COOKIES

- 6 cucharadas de manteca de maní
- 3/4 taza de miel de abeja
- 1/2 taza de nueces, almendras o castañas de Pará, picaditas (o trituradas en la licuadora)
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de limón o naranja
- 1 1/2 taza de avena en copos
- 1 huevo

Preparación

Mezclar toda la manteca de maní con la miel. Añadir la oleaginosa escogida y la ralladura de limón o naranja. Añadir la avena y el huevo y mezcle todo bien, apretando con las manos para dar liga. Con la ayuda de una cuchara de postre, ponga cucharadas de esta masa en un molde untado. Llévelas al horno a 350° C, durante 12-15 minutos. Guárdelas en un recipiente tapado.

Rendimiento: 15-20 unidades.

BROCHETAS DE FRUTAS

Corte en cubitos frutas de 4 colores diferentes (frutilla o higo, pera o manzana, mamón o mango, kiwi o palta, banana o ananá, etc.) y colóquelos en una bandeja de acero inoxidable. A continuación, clávelos en palitos de churrasco, alternando los colores. Pueden servirse solos o pasando cada palito ya montado en coco fresco rallado o en nuez molida.

TORTA DE CASTAÑAS

- 8-10 tajadas de pan integral
- 2 vasos de jugo de fruta (de naranja, manzana, ananá, pera, granadilla)
- 1/4 a 1/2 taza de miel de abeja

"Investigadores escandinavos encontraron un aumento significativo de la depresión en mujeres que ingerían café en gran cantidad".¹

- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de vainilla natural, o de ralladura de cáscara de limón
- 1 taza de banana machacada
- 1 cucharada de ralladura de cáscara de naranja
- 2 tazas de harina de trigo integral (o 1 de harina blanca y 1 de harina integral)
- 1/4 taza de salvado de trigo
- 1/2 taza de castañas de Pará, almendras o nueces.

Preparación

Corte las tajadas de pan en cubitos pequeños y póngalos a tostar. Mezcle todos los ingredientes secos en una bol, menos los cubitos de pan. En otra recipiente mezcle los ingredientes mojados. Luego combine las dos mezclas, revolviendo bien, sin añadir todavía los cubitos de pan. Unte un molde. Adicione entonces los cubitos a la mezcla, revuelva levemente y derrame la mezcla en el molde. Lleve el molde al hornear, a 350° C, durante 35 minutos.

Rendimiento: 12-14 porciones.

Obs.: Usted puede cubrir la torta con una crema hecha con ciruelas negras descaroizadas, dejadas previamente en remojo, licuadas con leche de coco.

CROQUETAS DE GARBANZOS

- 3 tazas de garbanzos cocidos y escurridos
- 1 1/2 taza de castañas de Pará ralladas (u otra oleaginosa)
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1 huevo entero (opcional)
- 1 taza de tofu o ricota
- 1 taza de una mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca bien picado
- Harina de trigo integral, la que se necesite
- 1 taza de pan rallado (de preferencia, preparada con pan integral tostado)
- Cebolla y ajo a gusto

Preparación

Pase los garbanzos y las castañas por la máquina de picar carne. Mezcle todos los ingredientes menos el pan rallado y el aceite. Vaya formando croquetas pequeñas. Humedezca con agua y sal cada croque-

SISTEMA NERVIOSO

ta levemente y pásela por el pan rallado. Colóquelas en un molde untado y llévelas al horno. Antes de servir las, riegue cada croqueta con un poco de aceite. Sírvalas calientes.

BOMBONES SIN CHOCOLATE

- 2 vasos de soja bien cocida
- 2 vasos de maníes tostados (no sacarle la piel roja)
- 2 vasos de azúcar negra
- 1 centenar de moldecitos de papel aproximadamente

Preparación

Deje escurrir la soja en un colador durante 15 minutos (o séquela bien con un paño bien limpio) y aplástela luego con un tenedor hasta formar una pasta. Bata los maníes en la licuadora hasta que estén completamente triturados. En un recipiente grande y bien seco, mezcle la masa de soja, los maníes molidos y el azúcar negra. Con las manos bien secas, amase esos ingredientes hasta formar una masa homogénea. Saque con una espátula la masa adherida a las manos, lávelas y séquelas bien. Con una chacharita, tome pequeñas porciones de masa y enrolle los bombones, colocándolos en los moldes de papel. Si la masa está pegajosa, esparza un poco de azúcar negra sobre la palma de la mano antes de colocar las porciones de masa.

Si quiere, puede pasar cada uno en azúcar negra o en coco rallado fresco (o sésamo, o castañas ralladas), antes de colocarlos en los moldes.

ENSALADA PRIMAVERA I

- 2 tazas de ananá bien picado
- 2 tazas de zanahoria cruda rallada
- 1 taza de pasas de uvas
- Una pizca de sal
- Limón a gusto (opcional)

Preparación

Lave bien las pasas. Mezcle en un recipiente los 3 primeros ingredientes. Sazone con 1 pizca de sal y limón a gusto.

Rendimiento: 4-5 porciones.



ENSALADA PRIMAVERA II

- 2 tazas de ananá bien picado
- 2 tazas de zanahoria cruda rallada
- 1 taza de coco rallado fresco
- Una pizca de sal
- Limón a gusto (opcional)

Preparación

Mezcle en un recipiente los 3 primeros ingredientes. Sazone con 1 pizca de sal y limón a gusto.

Rendimiento: 4-5 porciones.

ASADO DE GLUTEN

- 2 tazas de gluten cocido (vea receta, p. 28)
- 1/2 taza de castañas de Pará u otra oleaginosas
- 2 huevos batidos
- 2 huevos cocidos picados
- 1 cebolla grande
- 2 cucharadas de aceite
- Mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca
- Salsa de tomate aderezada (unos 500 ml)
- 1 hoja de laurel
- Sal, si es necesario

Preparación

Muela el gluten con las castañas y la cebolla. Junte los demás ingredientes y la hoja de laurel cortada en dos. Esparza en un molde untado un poco del caldo en que cocinó las tajadas del gluten, o una tercera parte de la salsa de tomate. Eche en el molde toda la mezcla y, sobre ésta, otra tercera parte de la salsa de tomate. Llévelo a horno moderado durante 1 hora. Al retirarlo del horno, añádale sobre el asado la última tercera parte de la salsa de tomate.

SALSA DE YOGUR PARA ENSALADAS

- 1 taza de yogur natural
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de cebolla rallada
- 1 cucharada de una mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca
- 1 cucharada de tomate maduro picado
- Jugo de limón a gusto
- Aceitunas picadas y sal a gusto

Preparación

Mezcle todo, revolviendo bien. Sírvala sobre su ensalada favorita.

LECHE DE AVENA

- 1/2 vaso de avena
- 2 1/2 vasos de agua
- 2 a 3 cucharadas de miel de abeja
- Frutas (frescas o secas) si desea

Preparación

Deje la avena en remojo en un vaso de agua durante 2 horas. Ponga en la licuadora el otro vaso y medio de agua y vaya adicionándole la avena y el agua de remojo, poco a poco, a medida que funciona la licuadora (si quiere que la leche sea más espesa, disminuya la cantidad de agua). Si desea un sabor diferente, seleccione la fruta deseada y bata todo junto en la licuadora hasta lograr una leche homogénea. Usted puede también hacer esta leche usando una infusión de menta, cedrón o manzanilla (previamente enfriada) en lugar del agua. Si quiere puede colarla. Sírvala fría.

TORTA DE MANZANAS Y CASTAÑAS

- 4 manzanas picadas sin cáscara
- 1/2 taza de jugo de limón

- 1 cucharadita de canela en polvo
- 2 huevos enteros batidos
- 2 tazas de azúcar negra
- 2 tazas de harina de trigo
- 3/4 taza de aceite
- 1 taza de castañas de Pará o nueces molidas
- 1 cucharada de levadura en polvo.

Preparación

Mezclar todo y llevarlo al horno.

ALBÓNDIGAS DE PVT RELLENAS

(El relleno es opcional)

- 1 vaso de proteína de soja menuda
- 1 cebolla grande bien picada
- 1 cucharadita de sal
- 2 vasos de trigo partido
- 2 tomates picados (sin piel)
- 3 dientes de ajo molidos
- Pan rallado integral (si es necesario)
- Hojas de menta a gusto
- Orégano o cebolla de verdeo a gusto
- Sal y aceite a gusto

Preparación

Coloque el trigo partido en remojo en agua caliente suficiente como para cubrirlo. Espere que se hinche bien. Bata en la licuadora 2 vasos de agua con la mitad de la cebolla, un diente de ajo y un poco de sal. En otro recipiente, coloque el PVT (proteína vegetal texturizada) y cúbralo con el contenido de la licuadora, dejándolo hasta que se hinche. Escurra entonces el trigo partido y el PVT, y exprímalo bien. Mezcle los otros ingredientes y amase todo muy bien hasta que se produzca una liga. Modele las albóndigas con su relleno favorito. Sugerimos un relleno de cebolla de verdeo, aceitunas picadas y tomates picados sin piel. Áselos en un molde untado, por espacio de 40 minutos.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Arroz blanco enriquecido (vea las diferentes opciones, 25 y 26)
- Papas "fritas" sin freír (26)
- Agua tonificante (56)
- Albóndigas de avena (55)
- Croquetas de arroz sin colesterol (87)
- Lentejas con hortalizas (99)
- Mayonesa de tofu con aceitunas (87)

- Jugo fortificante (143)
- Galletitas de avena con coco (33)

Referencia:

1. Neil Nedley, *Proof Positive: How to Reliably Combat Disease and Achieve Optimal Health through Nutrition Lifestyle* (Ardmore, OK: Edición del autor, 1999), cap. 12, p. 269.

Insomnio

Se estima que del 20 al 40% de los adultos se queja de insomnio. El insomnio es, en general, un síntoma en sí mismo. La mayoría de las veces indica que la persona está viviendo una situación extremadamente estresante para el organismo (divor-

cio, pérdida o cambio de empleo, urgencia de tomar decisiones, alimentación pesada en la cena, falta de momentos relajantes durante el día, etc.). Cuando el problema se resuelve, el sueño vuelve a lo normal.

Causas posibles

- Problemas psicológicos que generan aprehensión, miedo, inseguridad, culpa, rencor.
- Alimentación pesada en la cena.
- Falta de ejercicio físico.
- Repensar los problemas del día al acostarse.
- Uso de algunos medicamentos, especialmente de modo indebido.
- Dormitar o cabecear durante el día.
- Dependencia de drogas.
- Dormitorio mal aireado.
- Estrés intenso durante el día.
- Actividades mentales intensas antes de acostarse.
- Uso de café, té negro o mate, *Coca-Cola*, chocolate, guaraná en polvo, especialmente después del atardecer.

Medidas sugerentes

Verifique primero con un médico si hay algún problema de salud o si está usando incorrectamente algún medicamento. Si no lo hay:

- Trate de resolver las situaciones estresantes.
- Adopte un plan de ejercicios regulares.
- Siestas: sólo para los ancianos, las madres con bebés y los niños pequeños.
- Tome un baño tibio (no caliente) antes de acostarse.
- Deje el cuarto aireado y fresco durante la noche.
- Evite las bebidas alcohólicas y el tabaco antes de dormir (es mejor evitarlos siempre).
- Abandone el uso de bebidas estimulantes (café, mate, té negro, *Coca-Cola*, guaraná en polvo, chocolate). Si las usa, hágalo hasta después del almuerzo.
- Relájese bien durante aproximadamente una hora antes de acostarse. La respiración profunda, practicada en un ambiente donde haya abundante aire fresco y repetida varias veces, es muy calmante.
- Evite los programas de televisión o las lecturas tensas a la noche.
- Adopte un horario regular para acostarse y levantarse.
- Practique las siguientes actividades, las cuales han ayudado a muchos a dormir mejor: escuchar música relajante bien baja; tratar de ver mentalmente acontecimientos felices en su vida; imaginarse en el "paraíso"; acordarse de las bendiciones que ha recibido del Creador.
- Aliméntese de manera apropiada (vea "Los secretos de la buena alimentación", p. 9).
- Mastique muy bien y coma despacio.
- Tome alimentos livianos a la noche (evite los ricos en grasas y los altamente proteicos).
- Coma la cena varias horas antes de la hora de acostarse. Recomendamos tomar antes de acostarse una infusión de menta, manzanilla o granos de anís con un poco de miel de abeja.

Por estar altamente relacionada con una buena

noche de sueño, la alimentación nocturna debe escogerse y prepararse con mucha sabiduría y cautela.

Sugerimos a continuación algunos menús de cenas livianas, promotoras del sueño.

Alimentación

CENAS LIVIANAS

1 – Uvas, peras, melón (masticar bien)

Cubitos de pan tostados (vea receta en esta página)

Sopa de avena con apio y cebolla (vea receta, p. 42)

2 – Higos, manzanas, ananá o mamón

Tostadas con Paté de hortalizas (vea receta, p. 31)

Sopa de maíz con mezcla de hierbas (vea receta, p. 101)

3 – Frutillas y duraznos

Galletas de cebollas (vea receta, p. 26)

Cazuela de palmitos (vea receta, p. 42)

4 – Naranja, lima, mamón y banana o manzana

"Pizza" rápida (tostadas imitando pizza. No aconsejamos el uso de queso en esta comida, pero, si desea usarlo, prefiera el queso fresco y úselo poco)

Sopa de avena con apio y cebolla (vea receta, p. 42)

5 – Naranja, níspero y manzana

Delicias de tomates (vea receta, p. 48)

Sopa de granos de choclo con avena (vea receta en esta página)

6 – Pera, ciruela negra y mango

Sopa de pan con ajo (vea receta, p. 163)

7 – Mamón, manzana y naranja

Palitos de cebolla (vea receta en esta página)

Sopa de palmitos (vea receta, p. 46)

8 – Manzana, banana

Tostadas con Paté de hortalizas (vea receta, p. 31)

Sopa de arroz con granos de choclo (vea receta, p. 51)

Recetas livianas (útiles para la cena):

CUBITOS DE PAN TOSTADOS

15 tajadas de pan integral

2 cebollas medianas

3 cucharadas de orégano

1/4 vaso de agua

1/4 vaso de aceite (prefiera el de oliva)

Sal a gusto

Preparación

Corte el pan en cubitos y colóquelos en un molde grande. Bata en la licuadora la cebolla, el aceite, el agua y el orégano. Ponga sal a su gusto. Salpique un poco de esta crema sobre los cubitos de pan y revuelva. Repita la operación. Haga eso poco a poco y con cuidado para que la crema quede bien distribuida, pero de forma tal que los cubitos no se deshagan. Llévelos al horno hasta que se doren, revolviéndolos de tanto en tanto.

PALITOS DE CEBOLLA

15 tajadas de pan integral

2 cebollas medianas

1/4 vaso de agua

3 cucharadas de orégano

1/4 vaso de aceite (prefiera el de oliva)

Sal a gusto

Preparación

Bata en la licuadora la cebolla, el aceite y el orégano. Añádale sal a gusto. Pase esa crema sobre las tajadas de pan integral. Córtelas en tiras de 1 cm y póngalas a tostar.

SOPA DE GRANOS DE CHOCLO CON AVENA

4 choclos frescos

2 cucharadas de harina de trigo

3 cucharadas de aceite

1 cebolla grande picada

1/2 taza de avena

1 1/2 taza de rodajas de zanahorias o zapallo

Mezcla de perejil, cebolla de verdeo, albahaca, sal y ajo a gusto

Agua (1 1/2 litro aproximadamente)

Preparación

Dore la harina con el aceite. Añada la cebolla pica-

SISTEMA NERVIOSO

da, la mitad del agua y la zanahoria cortada en rodajas y póngalas a cocinar (si usa zapallo, cocínelo aparte). Corte el maíz, raspando bien el marlo para sacar todo el contenido, y bávalo en la licuadora con el resto del agua. Añádalo a la olla y deje todo a hervir un poco. Coloque la sal y hierva por 1 minuto. Coloque la avena poco a poco y los demás condimentos bien picados. Hierva durante 2 ó 3 minutos. Sírvala caliente.

CAZUELA DE PALMITOS

- 1 taza de arroz integral
- 2 tazas de palmitos deshilachados
- 3 dientes de ajo aplastados
- 1 cebolla grande picada
- 1/2 taza de cebolla de verdeo picada
- 2 hojas de laurel
- 4 tazas de agua
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharada de queso rallado, o de nueces o castañas de Pará ralladas (opcional)
- Sal y aceite a gusto

Preparación

Cocine bien el arroz con el agua y el laurel. Mientras tanto, en una olla aparte rehogue la cebolla, el ajo y el comino, revolviendo siempre. Añada los palmitos y continúe revolviendo durante 3 minutos más. Cuando el arroz esté bien cocido, añádale el rehogado y déjelo hervir un poco hasta que tome gusto. Si quiere una mazamorra más suelta, añada agua a gusto. Pruebe la sal, y añada si es necesario, e hierva un poco más. A la hora de servir, añada el aceite y el queso, o unas castañas de Pará, a gusto.

CREMA DE CEBOLLA

- 4 cebollas grandes picadas
- 3 cucharadas de salsa de tomate
- 1 litro de agua
- 3 cucharadas de aceite
- Sal a gusto e hinojo para decorar

Preparación

Ponga al fuego una olla con el agua y, cuando comience a hervir, añada la cebolla, la sal y el aceite. Hierva durante 15 minutos. Enfríe un poco y bata en la licuadora. Ponga todo de nuevo en la olla y adicione la salsa de tomate. Hierva durante 5 minutos más. Sírvala caliente, salpicándola con el hinojo o condimento que haya escogido.



Sopa de granos de choclo con avena

SOPA DE AVENA CON APIO Y CEBOLLA

- 2 cebollas medianas picadas en pedazos grandes
- 3 tallos de apio picados en cubitos
- 2 tazas de avena
- 1 taza de cebolla de verdeo picada
- 2 cucharadas de aceite
- 5 vasos de agua
- Sal a gusto

Preparación

En una olla grande, rehogue las cebollas picadas con el aceite. Cuando estén doradas, añada el apio y rehogue un poco más. Añada el agua y la sal y deje todo a hervir durante 5 minutos. Coloque la avena, poco a poco, revolviendo siempre para que no se hagan grumos. Deje hervir durante 5 a 7 minutos y luego añádale la cebolla de verdeo. Sírvala caliente.

YOGUR REAL

(Receta para una persona)

- 1 cucharada al ras de avena
- 3 cucharadas de agua fría
- 1 taza de yogur natural
- 1 manzana mediana
- 1 banana mediana pisada
- 1 cucharadita de ralladura de cáscara de limón
- Miel de abeja a gusto

Preparación

Deje la avena en remojo en el agua por lo menos durante 1/2 hora o durante toda la noche, si desea. Ralle la manzana con su cáscara y añádala al yogur. Aparte pise la banana y mézclela luego con el preparado anterior (mezcle rápidamente para evitar el oscurecimiento de las frutas). Añada la avena. Si desea, añádale miel. Sirva enseguida.

Obs.: Usted puede variar esta receta cambiando las

frutas, o añadiéndole frutas secas. Si la va a usar para el desayuno, puede adicionarle alguna nuez o castaña molida, o germen de trigo, sésamo, coco fresco, etc. Algunos gustan cambiar la avena por copos de maíz; en este caso, no es necesario dejarlos en remojo.

TÉ CALMANTE

1 litro de agua
Las cáscaras de 2 manzanas y de 1/2 naranja
Manzanilla o cedrón
Miel de abeja a gusto

Preparación

Hierba las cáscaras de las manzanas con la hierba que haya escogido. Cuele, entibie, endulce y bébalo todavía tibio.

GALLETITAS DE HIERBAS

2 vasos de agua fría
2 cebollas medianas
1 diente de ajo, o más, si desea
1/2 vaso de aceite (prefiera el de oliva)
5 tazas de harina integral
Sal a gusto
Harina blanca, la que se necesite para dar consistencia
Hierbas frescas a gusto (puerro, salvia, hojas de apio, cebolla de verdeo, orégano, perejil, albahaca, etc.)

Preparación

Bata en la licuadora el agua, la cebolla y el ajo. Coloque ese líquido en un recipiente y adicione la sal, el aceite y las hierbas picaditas. Añada la harina integral, poco a poco, revolviendo siempre. Si es preciso, adicione harina blanca hasta que todo quede bien homogéneo. Amase con el palo de amasar hasta que la masa quede bien fina y colóquela en el molde untado. Con un cuchillo, cuadricule la masa y póngala en el horno hasta dorar.

PORORÓ SIN ACEITE

Preparación

Tome una olla de paredes bien gruesas (muy importante) que tenga tapa. Lave una taza de maíz para hacer rosetas de buena calidad. Escurra el agua y póngalo en la olla. Llévela al fuego fuerte, hasta que se caliente bien la olla, bajándolo enseguida, y revuelva constantemente con una cuchara de madera. Cuando las primeras rosetas comiencen a estallar, tape la olla, y, con ayuda de un repasador, agítela de vez en cuando. Cuando el maíz termine de estallar, añada la sal y sirva.

SOPA DE ZAPALLO CON GRANOS DE CHOCLO

1 kilo de zapallo picado
4 vasos de agua
3 choclos medianos de maíz
2 cebollas grandes picadas
2 dientes de ajo aplastados
1/2 taza de una mezcla de perejil, albahaca y cebolla de verdeo picadas (opcional)
1/2 taza de puerro picado
1 taza de tomates cortados en cubitos
Sal y aceite a gusto

Preparación

Coloque el zapallo a cocinar con el agua y un poco de sal. Aparte corte el maíz. Mientras tanto, rehogue la cebolla con el aceite. Añada el ajo y rehogue también. Adicione el maíz, 2 cucharadas de agua, baje el fuego y rehogue con la olla tapada (revuelve de vez en cuando). Añada el tomate y rehogue por dos minutos. Cuando el zapallo esté bien cocido, añádale el rehogado, el puerro, los condimentos y la sal, y deje hervir durante unos minutos. Póngale el aceite y sírvala.

Obs.: Si quiere una sopa mas suelta, aumente el agua.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Arroz integral con brócoli y aceitunas (92)
- Crema de mango (64)
- Ananá relleno de frutas (109)
- Leche de avena (39)

- Ensaladas crudas (31)
- Compota (109)
- Ensalada primavera I (38)
- Ensalada primavera II (38)

Dolores de cabeza y jaquecas

Basándose en la frecuencia de quejas de dolor de cabeza presentadas en los consultorios médicos, se calcula que más o menos el 70% de los adultos sufre actualmente de ese mal. Muchos con víctimas de JAQUECA, que es un dolor fuerte, lacerante y pulsante que aparece, generalmente, de un lado de la cabeza. Con frecuencia viene acompañada de náuseas, vómitos e irritabilidad por la claridad y el ruido.¹

Obs.: Todo dolor de cabeza puede tener causas relativamente simples (ejemplo: tomar poca agua, comer de manera indigesta, resfriados, tensión nerviosa), o ser uno de los síntomas de problemas más graves (ejemplo: aneurismas cerebrales, tumores cerebrales, etc.).

(Es importante consultar con un médico para definir la causa del dolor de cabeza.)



Causas posibles

HORARIOS IRREGULARES PARA:

- Tomar las comidas.
- Reposar.
- Hidratarse (tomar agua).
- Cuidar de los hábitos de excreción (evacuación y orina).

EXCESO DE ACTIVIDADES PREOCUPANTES

En general, la persona que sufre de jaqueca es una persona frecuentemente tensa, meticulosa y con tendencia a ser obcecada. Es importante, para la cura, que desarrolle una actitud más tranquila, pacífica y alegre.

ESTRÉS EMOCIONAL

Prácticas alimentarias perjudiciales

- Gran énfasis en alimentos refinados (especialmente los dulces).
- Uso excesivo de grasas y alimentos ricos en grasas.
- Poco énfasis en frutas, verduras y hortalizas.
- Platos excesivamente elaborados.
- Comer sin masticar bien.
- Comer demasiado.
- Comer entre horas.
- Tomar líquidos junto con los alimentos.
- Comer a horarios irregulares.
- Desayunos insuficientes o inexistentes.
- Cenas pesadas.

Medidas sugerentes

I - CUANDO APARECEN LAS PRIMERAS SEÑALES DE CRISIS

El siguiente tratamiento ha sido de gran beneficio para los pacientes que sufren de jaqueca. Los dos procedimientos deben ser hechos al mismo tiempo. Prepare todo lo que sigue antes de comenzar el tratamiento.

1) Baños de pies caliente alternado: Deje los pies sumergidos hasta la mitad de la canilla, en un balde con agua caliente soportable, durante 3 minutos. Enseguida, colóquelos en un balde con agua fría, a la misma altura, durante 1 minuto. En ese momento añada un poco de agua bien caliente al balde de agua caliente, y sumerja de nuevo los pies. Repita el procedimiento hasta completar 20 minutos.

2) Compresas simultáneas alternadas: Comience colocando sobre la cabeza un paño humedecido en agua caliente y torcido. Al mismo tiempo, coloque sobre la nuca un paño humedecido en agua fría y torcido. Alterne de 3 en 3 minutos durante 20 minutos.

Obs.: Los dos procedimientos deben ser hechos al mismo tiempo. Haga eso a los primeros síntomas de jaqueca (cuanto más temprano comience el proceso, mejor). También toma 2 vasos de una de las siguientes infusiones: manzanilla, cedrón, hierba Luisa, melisa, tilo.

II - PROCEDIMIENTOS QUE AYUDAN A PREVENIR LAS CRISIS

1) Mantenga horarios regulares para:

- Tomar las comidas
- Acostarse y levantarse
- Estudiar
- Involucrarse en alguna forma de entretenimiento
- Tener momentos de paz

2) Asegúrese de tener un buen funcionamiento intestinal (vea tópico en la p. 107).

3) Evite toda la exposición a productos de olor fuerte y/o tóxicos como:

- Tabaco
- Perfumes
- Productos de limpieza

Para una cena liviana, adopte platos y opciones que giren alrededor de frutas (varíe la preparación) y cereales integrales (sea creativo en la manera de prepararlos). Evite tomar líquidos durante las comidas (para eso, es necesario tomar mucha agua entre ellas).

● Productos químicos

4) Mantenga bien aireado el dormitorio y el ambiente donde usted pasa la mayor parte del día.

5) Mantenga calientes los pies, las manos y la piel.

6) Coma despacio, con calma, sin ver la TV, sin peleas ni discusiones, sin atender el teléfono, etc.

7) Mastique muy bien (hasta que el alimento quede homogéneo en su boca).

8) Siga la siguiente distribución de las comidas durante el día:

- Desayuno: reforzado
- Almuerzo: mediano
- Cena: liviana (vea sugerencias en la parte donde se habla del insomnio, p. 41)

9) Tome bastante agua o una infusión de hierbas durante el día:

Al levantarse, tome 1 ó 2 vasos de agua tibia o fría, pero no helada. Desayune 1/2 hora después.

- Dos o tres horas después de cada comida, tome agua, alguna infusión o jugo natural diluido sin azúcar.
- Media hora antes de cada comida, tome 1 ó 2 vasos de agua fría o tibia.
- Antes de acostarse, tome 1/2 vaso de agua.

10) Dismunuya (o abandone) el uso de quesos y leche de origen animal (o preparados hechos con ellos).

11) Use, 1 día por semana, el esquema que sigue:

- Desayuno: apenas frutas crudas (de 1 a 3 tipos)
- Almuerzo: ensaladas crudas (de 1 a 3 tipos, aderezar sin aceite o vinagre)
- Cena: apenas frutas crudas (1 a 3 tipos)

12) Practique ejercicios físicos de manera regular y agradable.

Alimentación

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Frutas en general, excepto las cítricas y aquellas en las que se usó mucho agrotóxico: uva, frutilla, higo.
- Hortalizas: zapallito, zapallo, mandioca, zanahoria, palmitos, etc.
- Verduras: las más tiernas y de sabor más suave (preferentemente crudas y masticarlas bien).
- Cereales: arroz, avena.
- Legumbres: lentejas, arvejas partidas, porotos, garbanzos.
- Proteicos: yogur natural sin sabor, almendras, gelatina de algas marinas (agar-agar).

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Bebidas alcohólicas (cerveza, vino, etc.).
- Productos lácteos: leche, quesos y recetas hechas

con ellos.

- Frutos del mar (mariscos, ostras, camarones, etc.).
- Carnes curadas, embutidas y/o grasosas.
- Encurtidos y alimentos que contengan vinagre.
- Excesos proteicos (huevos, carnes, soja, oleaginosas).
- Algunos aditivos y condimentos (monoglutamato de sodio, vinagre, caldo de carne).
- Alimentos estimulantes (chocolate, mate, té negro, café, *Coca-Cola*, guaraná en polvo).
- Azúcar blanco y productos hechos con ella (helados, galletitas rellenas, dulces de confitería, etc.).
- Helados, dulces con cremas y/o concentrados en grasas y azúcares.
- Frutos cítricos o muy ácidos.
- Frutas y verduras que hayan recibido mucho agrotóxico.

Recetas

SOPA DE PALMITOS

- 1/2 litro de caldo frío de hortalizas
- 2 cucharadas de maicena o 3 de harina de avena
- 2 dientes de ajo machacados
- Sal y aceite a gusto
- Mezcla condimento (perejil, albahaca, cebolla de verdeo) a gusto
- 1 yema de huevo (opcional)
- 250 g de palmitos frescos cocidos

Preparación

Bata la yema y el ajo y añádalos al caldo. Adicione la maicena y la sal. Con una cuchara de madera, mezcle bien. Lleve ese caldo al fuego y continúe revolviendo siempre hasta que se espese. Añada entonces los palmitos picados, y riegue todo con el aceite y los condimentos. Sírvala enseguida.

Obs.: Varíe el sabor adicionándole, al apagar el fuego, cuadraditos pequeños de cebolla cruda.

QUIBEBE MINEIRO

- 1/2 kg de zapallo amarillo sin cáscara
- 2 cebollas medianas picadas
- 2 dientes de ajo

Sal a gusto

Aceite, perejil, cebolla de verdeo y albahaca a gusto

1 cucharadita de azúcar morena

Ajo molido a gusto (opcional)

Preparación

Pique el zapallo en trozos pequeños. Póngalo a cocinar en poca agua, con sal y el azúcar morena. Cuando esté cocido, páselo por un colador fino o bátalo en la licuadora. Luego haga un rehogado con aceite, cebolla, ajo, sal, perejil, y cebolla de verdeo y albahaca picadas, y añádalo al zapallo. Mezcle bien. Si quiere una crema más rala, añada un poco del caldo de cocimiento de las hortalizas, y déjela cocinar hasta espesar un poco. Riegue con aceite y sirva. Si quiere un sabor picante, adicione ajo crudo molido a gusto. Sírvala bien caliente. Sugerencia: Sírvala con algún preparado de gluten o PVT (proteína vegetal texturizada) que no sea aguachento.

ENSALADA DE FRUTAS CONGELADA

- 1/2 taza de almendras (nueces o castañas de acajú) picadas
- 1/4 taza de cerezas en conserva picadas (sin el caldo)

- 1 taza de coco rallado (de preferencia fresco)
- 1 taza de leche de coco
- 3/4 taza de azúcar morena o miel de abeja
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 pizca de sal
- 1 banana mediana en rodajas
- 3/4 taza de ananá picado

Preparación

Junte todos los ingredientes y mézclelos bien, pero suavemente. Póngalos en copas y llévelos al congelador.

SOPA DE PUERROS

- 1 1/2 cebolla picada en pedazos grandes
- 3 puerros cortados en cubitos
- 2 tazas de avena
- 1 taza de cebolla de verdeo picada
- 1/2 taza de una mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca bien picada
- 2 cucharadas de aceite
- 5 vasos de agua
- Sal a gusto

Preparación

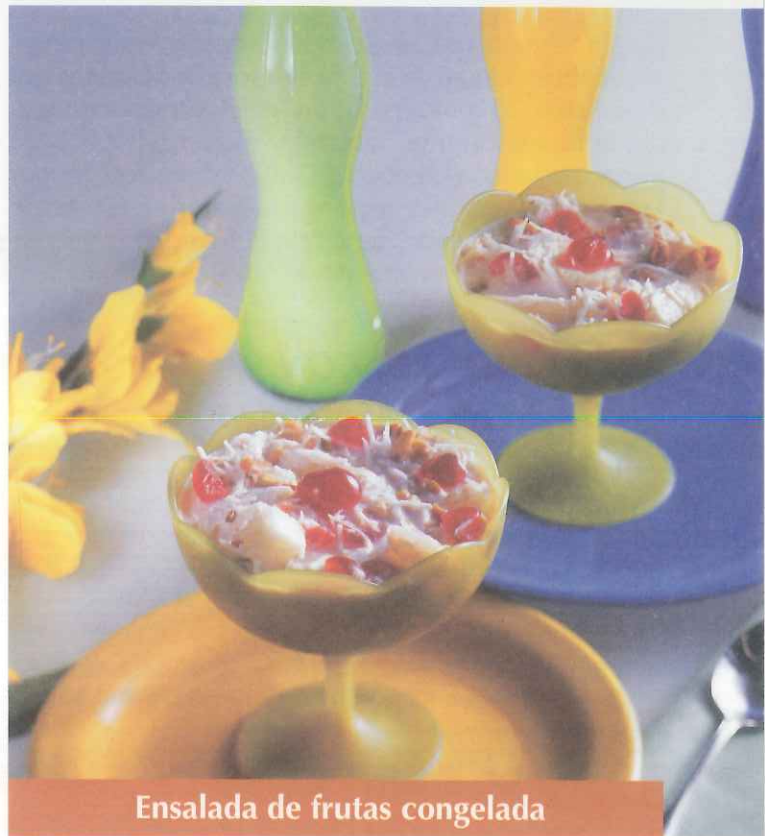
En una olla agrande rehogue las cebollas picadas con el aceite. Cuando estén doradas, añada los puerros y rehogue un poco más. Adicione el agua y la sal y deje hervir todo durante 5 minutos. Añada poco a poco la avena, revolviendo siempre para que no se hagan grumos. Deje hervir por 5 a 7 minutos y añádale la cebolla de verdeo. Sírvala caliente.

CANAPÉS DE ZANAHORIA

- 8 tajadas de pan integral
- 2 cucharadas de perejil bien picado
- 5 dientes de ajo grandes
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1 1/2 cucharada de aceite
- 4 cucharadas de agua
- 1 zanahoria grande
- 16 aceitunas negras
- 1/2 limón
- Sal y aceite a gusto

Preparación

Machaque bien el ajo (hasta el punto de masa).



Ensalada de frutas congelada

Mezcle el agua, el aceite y el orégano a esa masa de ajo y añádale sal a gusto. Pase una leve camada de este paté sobre cada rodaja de pan y córtelas en cuatro partes. Llévelas al horno, en un molde sin untar, y déjelas tostar (pero no dorar). Enfríelas. Corte las aceitunas en lonjas, y póngalas aparte. Ralle la zanahoria con rallado mediano y añada el perejil picado. Sazone con sal, limón y aceite a gusto. Esparza una camada fina de la zanahoria sazonada sobre cada cuadradito de pan tostado y adórnelo con las aceitunas (cree modos diferentes de adornar cada canapé para mayor variación). Sírvalos fríos.

TOFU EMPANADO

- 1 tofu mediano
- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 taza de pan rallado
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo bien picados
- Orégano, perejil, comino y sal a gusto

Preparación

Corte el tofu en rodajas del ancho de un dedo y después córtelas nuevamente al medio, de modo que queden de tamaño menor. Ralle la cebolla, y añada el

SISTEMA NERVIOSO

perejil bien picado, un poco de orégano, el comino y la sal. Deje descansar el tofu en esos condimentos por espacio de 30 minutos. En un recipiente aparte mezcle la harina de trigo integral y el pan rallado (si es necesario, añada un poco de sal). Pase las rodajas por la mezcla de harinas, y póngalas a asar en un molde untado y enharinado, teniendo cuidado de rociarlas con aceite (preferentemente de oliva) de vez en cuando.

ARROZ INTEGRAL CON CIRUELAS NEGRAS Y PASAS

- 1 1/2 taza de arroz integral
- 1 cebolla picada
- 4 tazas de agua
- 1 taza de ciruelas sin carozo picadas
- 1 taza de pasas de uvas sin semillas
- Sal y aceite a gusto

Preparación

Cocine al arroz con 3 tazas de agua y la cebolla. Cuando el agua se esté secando, añada una taza más de agua salada. Baje el fuego y deje secar. Cuando el arroz esté listo, añada las ciruelas picadas y las pasas bien lavadas. Mezcle todo y riegue con aceite. Colóquelo en un molde o *pirex*, cúbralo con papel aluminio y llévelo al horno por 15 minutos. Sírvalo caliente.

BEBIDA DE PASAS, CEREAL Y CASTAÑAS

- 1 taza de arroz integral cocido
- 2 tazas de agua
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de malta (opcional)
- 1/2 taza de oleaginosas (almendras, nueces, avellanas, castañas de acajú, o castañas de Pará)
- 1/2 taza de banana, o pasas de uvas, o 4 dátiles (pueden sustituirse por 4 cucharadas de miel de abeja)

Preparación

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y bátelos bien. Coloque la mezcla en una jarra, añada 6 vasos de agua y revuelva bien.

DELICIAS DE TOMATES

- 20 rodajas de pan integral
- 10 tomates medianos cortados en rodajas
- 2 cebollas medianas en rodajas
- 1 limón mediano
- 3 cucharadas de orégano o perejil
- Sal y aceite a gusto

Preparación

Prepare una ensalada de tomates con todos los ingredientes, excepto el pan. Distribuya esa ensalada sobre las rodajas de pan, y colóquelas en un molde untado. Llévelas al horno, a temperatura media, durante 10-12 minutos. Sírvalas todavía calientes.



Otras recetas útiles para este tratamiento

- Ensalada primavera I (38)
- Ensalada primavera II (38)
- Ensalada salada de mango (57)
- Mayonesa de soja I (29)
- Paté de berenjenas (33)
- Asado de gluten (38)
- Pan 100% integral (30)

- Arroz blanco enriquecido (con copos de cereales integrales) (25)
- Cubitos de pan tostados (41)
- Torta de banana (24)

Referencia:

1. Selecciones del Reader's Digest, *Alimentos saludables, alimentos perjudiciales* (Río de Janeiro, 1998), p. 158.

Epilepsia

Es una enfermedad caracterizada por episodios de súbita alteración del comportamiento, debido a una actividad eléctrica cortical-aberrante. Presenta modificaciones notables en el comportamiento del paciente, pudiendo ir de un simple

“desconectarse” del ambiente, hasta una pérdida de conciencia, con movimientos descontrolados de los músculos del rostro, y/o de los miembros. El paciente puede tener o no pérdida de conciencia.

Causas posibles

Obs.: La lista que sigue contiene sólo las causas que pueden ser controladas.

- Exposición a agentes tóxicos (plomo, estricnina, alcohol, etc.).
- Eclampsia.
- Episodios febriles.
- Concentración de episodios estresantes.
- Cansancio (falta de reposo suficiente a la noche, falta de reposo semanal y falta de vacaciones).

- Choque térmico.
- Hipoglucemia acentuada (generalmente como resultado de desayunos livianos o inexistentes y/o alimentación excesivamente refinada y dulce; vea el capítulo 1 de la Sección I).
- Marcada deficiencia de calcio, magnesio y vitaminas del complejo B, especialmente la vitamina B₆ (vea el capítulo “Nutrientes: las funciones de cada uno”).

Medidas sugerentes

- **Siga la orientación médica.**
- **Reorganice su estilo de vida.** Trate de evitar situaciones estresantes frecuentes y tenga un descanso verdadero.
- **Practique ejercicios regulares.** De 1 a 2 horas por día, 4 ó 5 veces por semana, escogiendo el ejercicio que más le guste. Inícielos, sin embargo, poco a poco y vaya aumentando hasta llegar al punto ideal. Analice la siguiente investigación:

“Los ejercicios regulares pueden ayudar a los epilépticos. Una investigación, hecha con ratones de la-

boratorio en la Universidad Federal de San Pablo, demostró que la práctica de ejercicios llega a reducir el número de crisis de convulsiones epilépticas hasta en un 50%. Ricardo Mario Arida, profesor de Educación Física y autor del estudio, explica que la mejoría se puede atribuir a la liberación de endorfinas y a la producción de algunos neurotransmisores durante el ejercicio”.¹

- **Evite los alimentos ricos en grasas saturadas** (frituras, manteca, margarina, carnes gordas, quesos amarillos, recetas ricas en grasa, pescados que tienen cuero, frutos del mar, etc.). Usted puede usar medianamente las fuentes de ácidos grasos insaturados, es

SISTEMA NERVIOSO

decir, las oleaginosas, tales como: palta, nueces, castañas de Pará o de acajú, almendras, aceitunas, aceite de oliva extravirgen.

- **Use frutas, hortalizas y verduras en abundancia.** Prefiéralas siempre crudas. En este tratamiento, es mejor evitar usar frutas y verduras en la misma comida..

- **Adopte cereales integrales.** Evite los cereales refinados, siempre que sea posible.

Los nutrientes de los cereales integrales ejercen un papel vital en la protección de las células nerviosas.

Los nutrientes de los cereales integrales ejercen un papel vital en la protección de las células nerviosas.

- **Abandone completamente el uso de alimentos estimulantes:** café, mate, té negro, chocolate, Coca-Cola, guaraná (especialmente en polvo), pimientas,

monoglutamato de sodio, caldos de carne, vinagre, etc.

- **Refuerce el complejo B.** Tome levadura de cerveza, salvado de arroz, complejos vitamínicos (antes de hacer esto último, consulte con su médico).

- **Siga rigurosamente la distribución saludable de las comidas:**

–Un buen desayuno (compuesto de frutas, cereales integrales, yogur y un refuerzo proteico, como semillas de girasol, nueces, castañas, soja, tofu, quesos frescos y magros).

–Un almuerzo bien nutritivo (compuesto de ensaladas crudas, con verduras de hojas bien verdes y hortalizas, cereales integrales, o raíces amiláceas, y un refuerzo proteico).

–Una cena bien liviana (compuesta de frutas y cereales integrales en sus varias preparaciones).

Obs.: En los intervalos, use solamente agua o infusiones de hierbas en abundancia.

Alimentación

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Cereales integrales: maíz, centeno, arroz, cebada, trigo, avena.
- Papas, mandioca.
- Oleaginosas y semillas: maníes, castañas de Pará, nueces, almendras, avellanas, pecanas, semillas de calabaza, semillas de lino y sésamo.
- Yogur y leches descremadas.
- Legumbres: soja, garbanzos, lentejas, arvejas, porotos en general.
- Hojas verdes: acelga, espinaca, lechuga, escarola, achicoria, rúcula, brócoli (inclusive sus hojas externas), repollo, coliflores (inclusive las hojas de la zanahoria, nabo y rábano), etc.
- Frutas variadas y en abundancia: manzana, mamón, palta, ananá, limón, higo, mango, sandía, caqui, naranja, chirimoya, etc.
- Miel de abeja, miel de caña, rapadura.
- Frutas tipo pasa.
- Hortalizas crudas variadas y en abundancia.

“El magnesio actúa como catalizador en numerosas funciones biológicas, particularmente en la fisiología de los nervios y de los músculos... Los granos (cereales y semillas), las leguminosas (porotos en general, garbanzos, lentejas y maníes) y las oleaginosas (nueces, almendras, castañas de Pará o de acajú, avellanas) componen la mas rica fuente dietética de magnesio”.²

Al usar carnes, prefiera: pechuga de pollo, bacalao, salmón, trucha, atún fresco. Nunca use los pescados gordos o los frutos del mar.

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Edulcorantes artificiales y los productos hechos con ellos (especialmente los que contengan aspartame).
- Alimentos y prácticas que particularmente le

- causen jaqueca.
- Bebidas alcohólicas.
- Alimentos preparados con grasas saturadas y frutos del mar.
- Alimentos estimulantes: café, mate, té negro,

- Coca-Cola, guaraná en polvo, chocolate, caldo de carne, vinagre y monoglutamato de sodio.
- Embutidos, saladitos (palitos, chizitos, papas fritas, etc.) y comidas *fast-foods*.

Recetas

PATÉ DE ACEITUNAS

- 1 taza de aceitunas sin carozo
- 3 cucharadas de mayonesa de soja (vea recetas, p. 29)
- 1 diente de ajo
- Cebolla de verdeo picada

Preparación

Bata todos los ingredientes en la licuadora, menos la cebolla de verdeo, hasta conseguir una crema. Póngala en un recipiente y añádale la cebolla de verdeo, bien picada, revuelva bien y guárdelo en la heladera hasta el momento de servirlo.

PATÉ DE ALMENDRAS

- 1/2 litro de jugo de tomate sazonado
- 1 taza de pan amanecido
- 1 taza de almendras
- 2 cucharadas de aceite (prefiera el de oliva)

Preparación

Bata todo en la licuadora y sirva.

SOPA DE ARROZ CON GRANOS DE CHOCLO

- 1 litro de caldo de hortalizas
- 1/2 taza de arroz
- 2 choclos tiernos
- Almendras ralladas a gusto (opcional)
- 1 cebolla pequeña bien picada
- 2 dientes de ajo machacados
- Perejil (o cilantro) y cebolla de verdeo a gusto
- 1 pizca de comino o ajo en polvo

Preparación

Cocine al arroz durante 1 hora en el caldo de hortalizas, con perejil y la cebolla de verdeo. Rehogue la cebolla y el ajo, y añádalo al cocido de arroz.

Adicione el maíz rallado y la sal, y cocine por otros 15 minutos. Cuando comience a hervir, añada la almendra y el comino.

ENSALADA DE FIDEOS CON PEPINO

- 3 pepinos
- 1 pimiento verde pequeño
- 1 zanahoria mediana
- 1/2 paquete de fideos tirabuzón integrales
- 1/2 vaso de cebolla de verdeo bien picada
- 3 cucharadas de cilantro (o albahaca) fresco bien picado
- Sal, limón y aceite a gusto

Preparación

Cocine los fideos con un poco de sal. No deje que se deshagan. Lave bien las hortalizas. Pique muy fino el pepino con la cáscara y el pimiento. Ralle la zanahoria en el lado mediano del rallador. Mezcle las hortalizas con los condimentos. Añada los fideos y revuelva bien, pero suavemente. Refrigérela por 30 minutos antes de servirla.

ENSALADA DE PAPAS

- 6 papas medianas
- 1/2 pimiento verde o rojo
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 taza de perejil picado
- 3 cucharadas de mayonesa de soja (o aceite de oliva extravirgen)
- 1/2 taza de cebolla bien picada
- 3 cucharadas de aceitunas bien picadas
- Sal a gusto

Preparación

Cocine las papas con la cáscara. Espere a que se enfríen, pélelas y píquelas en cubitos. Mezcle suavemente todos los ingredientes y sirva en porciones individuales sobre hojas grandes de lechuga crespas.

SISTEMA NERVIOSO

BEBIDA DE ANANÁ Y COCO

- 2 1/2 tazas de ananá maduro y bien dulce
- 1/2 taza de leche de coco
- 2 tazas de agua
- Miel de abeja a gusto

Preparación

Bata todo en la licuadora y sirva.

"BACALADA" VEGETARIANA

- 6 papas grandes
- 2 tazas de gluten cortado en tiras
- 2 cebollas grandes en rodajas
- 1 taza de salsa de tomate en conserva
- 1 frasco de leche de coco
- 1 pimienta verde mediano
- 1 pimienta roja mediano
- 1 taza de una mezcla de perejil, albahaca y cebolla de verdeo
- Sal, laurel y aceite a gusto

Preparación

Cocine las papas con cáscara y deje enfriarlas. Pélelas y córtelas en rodajas de 1/2 ó 1 cm. Salpíquelas con sal y póngalas aparte. Lave los pimientos y córtelos en tiras. Lave las cebollas, descásquelas y córtelas en rodajas. Ponga a hervir la salsa de tomate, la leche de coco, el laurel y la sal por 3 minutos. Ponga eso aparte. Eche la "bacalada" en un molde untado de la siguiente manera: intercale camadas de papas con camadas de gluten, cebolla y pimienta hasta terminar los ingredientes. Ponga encima de este montaje la salsa hervida. Cubra con papel de aluminio y llévelo al horno por 20 minutos. Retire el papel aluminio y déjela en el horno por 10 minutos más. Para servir, cubra con la mezcla de aderezos picados.



Bebida de ananá y coco

ZAPALLITOS RELLENOS

- 6 zapallitos medianos
- 1 taza de soja cocida y molida
- 2 tazas de arroz integral cocido sólo con agua
- 1/2 litro de salsa de tomate aderezada con pimientón
- 1 cucharada de harina de trigo
- 1/2 cebolla rallada
- 2 dientes de ajo machacados
- 3 cucharadas de aceite
- Salsa de tomate aderezada
- Sal a gusto

Preparación

Mezcle bien los ingredientes, con excepción de la salsa y de los zapallitos. Corte los zapallitos por la mitad, no en el sentido longitudinal. Con la ayuda de una cucharita, retire el corazón de los zapallitos dejando apenas una camada de 1 cm de cáscara y rellénelos con la mezcla de los ingredientes. Cocínelos "en pie" en la salsa de tomate condimentada.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Albóndigas de avena (55)
- Farofa americana (175)
- Ensaladas crudas (31)
- Pan integral (95)
- Papas asadas (117)
- Ensalada de frutas cocidas (86)
- Sándwiches deliciosos de brotes (113)
- Delicias de tomates (48)

- Yogur "real" (42)
- Papas "fritas" sin freír (26)

Referencias:

1. *Jornal da Tarde* [Diario de la Tarde], 24 de agosto de 1999, p. 12.
2. Agatha y Kelvin Thrash, *Nutrição para vegetarianos - 357 fatos científicos de como uma alimentação natural poder mudar sua vida* [Nutrición para vegetarianos: 357 hechos científicos de cómo una alimentación natural puede cambiar su vida] (San Pablo, SP: Vetor Type, 1996), p. 107.

Estrés

El estrés ha sido definido como cualquier acción o situación que cause una demanda especial sobre el individuo. En otras palabras, cualquier cosa que cause un desequilibrio en el físico o en lo psicológico de la persona y que requiera ajuste y adaptación. Las situaciones estresantes causan reacciones diferentes en cada individuo. Esa reacción es la que hace la diferencia. Dependiendo de la manera como el individuo responda, su organismo superará bien la situación, o sufrirá daños mayores o menores. Gran parte del resultado depende de la forma como el individuo escoja reaccionar. Por ejemplo: Imaginemos que una tarde de verano cae repentinamente e inesperadamente una lluvia fuerte. Una señora, malhumorada y quejosa, con actitudes negativas, a quien la lluvia sorprendió en la calle, queda empapada por

la lluvia. Ella maldice, reniega, se enoja... y sufre el desgaste de eso. En la misma lluvia, un grupo de muchachitos que está jugando a la pelota decide aprovechar la situación y divertirse con el agua que cae. Los chicos saltan, ríen... y reciben el beneficio de esa actitud.

El estrés ha sido asociado con casi todas las enfermedades más comunes de la actualidad: ataques cardíacos, presión alta, úlceras, colitis, dolor de cabeza, dolor de espaldas, asma, sistema nervioso afectado e, incluso, el cáncer. Esa es la razón por la cual es imprescindible tomar medidas conscientes para reducir el estrés y evitar los daños que puede causar al organismo.

Por ser un mal tan común, y por ser posible detener los daños causados por él, la siguiente lista lo ayudará a identificar un posible cuadro de estrés antes de la intensificación del problema.

- Cuando varias de estas señales y síntomas se hacen presentes, busque ayuda médica.
- Dolor de cabeza
- Transpiración anormal
- Náuseas y/o vómitos inexplicables
- Sensación de desmayo
- Dolor de estómago
- Intestino flojo
- Frecuencia y urgencia para orinar
- Pérdida de interés sexual
- Cansancio o aspecto de cansado
- Sensación de sofoco
- Escalofríos o temblores
- Músculos doloridos o tensos
- Pérdida o ganancia de peso
- Preocupación exagerada por síntomas cardíacos
- Bajo poder de concentración
- Dificultades con la memoria
- Dificultad para solucionar problemas
- Incapacidad para relajarse
- Tensión e inquietud
- Ansiedad y angustia
- Irritación y nerviosismo
- Depresión y aislamiento
- Baja autoestima
- Tareas que se esquivan
- Problemas de sueño
- Dificultad para terminar las tareas
- Llanto sin causa aparente
- Cambio de hábitos alimentarios

SISTEMA NERVIOSO

CAUSAS POSIBLES

- Situación pre o posdivorcio.
- Época de casamiento.
- Pérdida de un ser querido.
- Cambios de empleo, de casa o de ciudad.
- Problemas financieros o profesionales.
- Personas ansiosas o depresivas crónicas, o que viven situaciones estresantes por largo tiempo.
- Nivel muy intenso de demanda.
- Caída de la defensa orgánica (disminuye la capacidad del individuo de enfrentar situaciones estresantes; lo inverso también es verdadero).
- Vida sedentaria y monótona.

Hábitos alimentarios perjudiciales

- Comer en demasía y/o muy frecuentemente
- Irregularidad en los horarios de las comidas
- Cenas pesadas
- Uso escaso frutas y hortalizas crudas
- Abundancia de cosas dulces, refinadas y ricas en grasas

Principios básicos para administrar el estrés

CONTROLE LAS SITUACIONES ESTRESANTES

Analice cada actividad de su vida, identificando cuáles le producen más estrés. Usted puede modificarlas o eliminarlas para que su blanco sea alcanzado, sin producir daños al organismo.

ESCOJA EL TIPO DE REACCIÓN QUE ADOPTARÁ PARA CADA SITUACIÓN ESTRESANTE

Cuando acontecen eventos estresantes, cualesquiera que ellos sean, son vistos, oídos, sentidos o presentidos por el cerebro de un modo o de otro. Entonces la mente interpreta el evento y la reacción estresante puede acontecer. Felizmente, la persona tiene a su favor las posibilidad de escoger qué tipo de reacción acontecerá. Usted puede decidir tener una reacción destructiva: dejar que los "nervios" tomen cuenta del asunto, sentir dolor de sí mismo, permitir que el miedo lo domine, o "patear la pelota para el córner". Hay, sin embargo, otro camino posible: calmarse, pensar sobre el problema y escoger una reacción más tranquila y equilibrada.

AMPLÍE SU VIDA SOCIAL Y SU NIVEL DE UTILIDAD

Tome iniciativas, involúcrese en programas altruistas útiles, visite amigos e invítelos a visitarlo, adopte una causa, involúcrese en un trabajo voluntario.

AME A DIOS Y SIRVA A LOS DEMÁS

Cierta vez Albert Schweitzer escribió: "Yo no sé cuál será vuestro destino. Pero esto sé: que los únicos de ustedes que alcanzarán la felicidad verdadera serán los que encuentren un lugar para servir". Hay promesas maravillosas del Creador: "Nunca te dejaré, jamás te abandonaré", "Todo poder me es dado en el cielo y en la tierra", "Yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo".

MANTÉNGASE EN ESTADO SALUDABLE

- ▲ **Abandone el tabaco** (la nicotina es un estimulante muy fuerte y perjudicial, más todavía que la cafeína).
- ▲ **Cultive el hábito de acostarse lo más temprano que le sea posible.**
- ▲ **Duerma en una cama agradable y en una habitación bien ventilada.**
- ▲ **Practique ejercicios físicos regulares** (por lo menos 30 minutos diarios). El ejercicio produce endorfina, la hormona del bienestar que combate el estrés.
- ▲ **Tome tiempo para vacaciones, paseos a la naturaleza, hobbies saludables, etc.**
- ▲ **Deje de lado las preocupaciones o situaciones agitadoras el anochecer.**

▲ **Edifique su vida sobre cimientos seguros:**

- Una fe inquebrantable en el poder divino
- Un hogar amoroso
- Un trabajo que la(o) haga sentirse útil
- Amigos inspiradores
- Un propósito para vivir

▲ **Abandone (o disminuya) el uso de bebidas que sean estimulantes.**

▲ **No se acueste con el estómago lleno ni con hambre.**

▲ **Beba suficiente agua entre las comidas, hasta que la orina salga clara.**

▲ **Aliméntese saludablemente.¹**

Alimentación

Para alimentarse saludablemente, vea “*Los secretos de la buena alimentación*” (p. 9).

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Frutas crudas, especialmente: frutilla, pera, cítricos, kiwi, melón, nabo, lima, ciruelas frescas, cerezas frescas, ananá, frambuesa.
- Verduras y hortalizas crudas. Úselas en abundancia, con énfasis en: nabo, pimienta, berro, cebolla de verdeo, coliflor, repollo, brócoli, espinaca, escarola, achicoria, lechuga, rábano, tomate.
- Oleaginosas: castañas de Pará, de acajú, nueces, almendras, piñones de araucaria, etc.
- Cereales integrales: úselos de manera variada, con énfasis en avena y trigo.
- Yogur descremado.

Obs.: Si opta por comer carne, prefiera los pescados magros y las carnes magras de aves. No use carnes gordas, ni frituras.

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Estimulantes: café, mate, té negro, *Coca-Cola*, guaraná en polvo, chocolate, vinagre y pimientas.
- Embutidos y *fast-foods*.
- Ricos en grasas: carnes gordas, mantecas y margarinas, cremas, jamón, tocino (común y ahumado), frituras, grasa de cerdo y grasas vegetales.
- Condimentos y especias (use los condimentos más sencillos).
- Bebidas alcohólicas.
- Alimentos refinados (son muy pobres en los nutrientes que protegen el sistema nervioso).

Recetas

ALBÓNDIGAS DE AVENA

- 2 tazas de caldo de hortalizas
- 1 taza de avena (o más, si es necesario)
- 1 cebolla grande rallada
- 3 tomates bien picados
- 1 diente de ajo machacado
- 1/2 taza de una mezcla de perejil, cebolla de verdeo, albahaca y cilantro bien picado
- 2 cucharadas de aceite (prefiera el de oliva)
- 1/2 taza de castañas o nueces picadas
- Salsa de tomate o un acebollado
- Sal a gusto

Preparación

Al fuego espese el caldo de hortalizas colocando

avena. Si es necesario, añada un poco más de avena hasta que alcance el punto de consistencia deseado. Después de enfriar, junte los otros ingredientes y forme las albóndigas. Póngalas al horno a temperatura baja y, cuando estén listas, síralas acompañadas de la salsa de tomate o del acebollado.

BIFES DE ESPINACA

- 1 paquete de espinaca bien picado
- 1 taza de castañas de Pará (u otra oleaginosa)
- 1 cebolla pequeña
- 5 dientes de ajo medianos
- 1 taza de una mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca bien picado
- 1/2 vaso de agua

SISTEMA NERVIOSO

3 cucharadas de harina integral
1 taza de tomate picado
Sal a gusto

Preparación

Lave bien la espinaca y use sus hojas y tallos tiernos. Cocínela al vapor, o en una olla tapada con 2 cucharadas de agua, hasta que quede tierna. Píquela y póngala aparte. Ponga en la licuadora el agua, la cebolla, el ajo y la castaña. Bata hasta que todo esté bien molido. Ponga en un recipiente el contenido de la licuadora y añádale la espinaca, el tomate, las hierbas de condimentos, la sal y la harina. Mezcle bien. Unte un molde y coloque cucharadas de esta masa formando pequeños bifés; deje un espacio de 2 cm entre ellos. Llévelo al horno hasta que se dore levemente. Si usted prefiere, puede pasarlos por la sartén o ponerlos sobre la chapa de asar apenas untada con aceite. Sírvalos todavía calientes, o con un acebollado por encima, o fríos adornados con hojas de lechuga crespas o rúcula.

PIÑÓN ENSOPADO

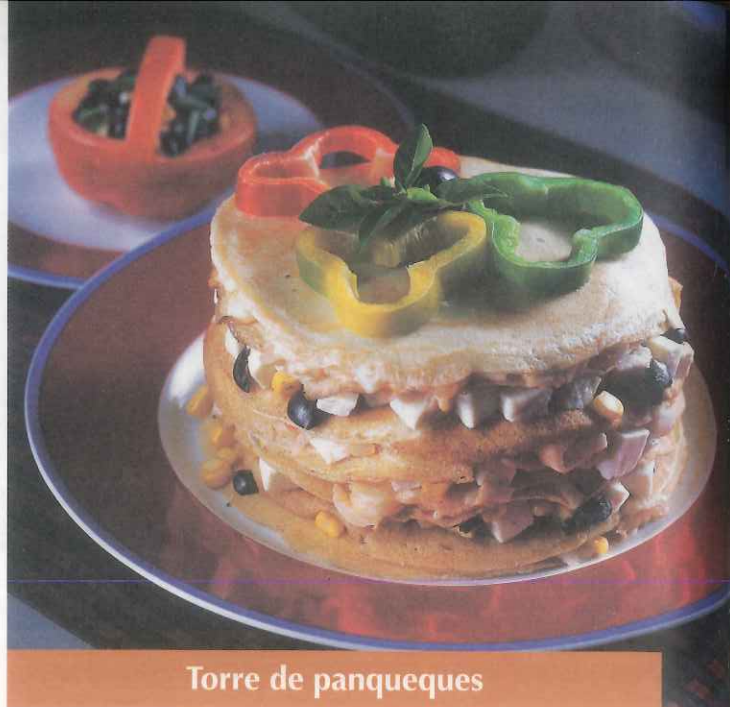
1 kg de piñones (semillas de araucaria)
1 taza de tomate picado
1/2 taza de cebolla picada
4 dientes de ajo machacados
Puerros picados o hierbas verdes a gusto
1 1/2 cucharada de aceite (prefiera el de oliva)
Sal y aceite a gusto

Preparación

Cocine los piñones muy bien. Sáqueles la cáscara y córtelos en rodajas o cubitos y póngalos aparte. Prepare un rehogado con el aceite, la cebolla y el ajo. Añada el tomate, el puerro y un poco de sal. Rehogue entre 3 y 5 minutos. Adicione 1 1/2 taza de agua y deje que hierva durante 2 minutos. Pruebe la sal y añada más si es necesario. Añada el piñón, baje el fuego, tape y cocine durante 7 a 10 minutos. Riegue con aceite, si quiere, y sirva.

TORRE DE PANQUEQUES

10 panqueques (vea receta, p. 30)
1 queso de soja (500 g)
200 g de granos de choclo (preferentemente natural)
1 frasco grande de palmitos rehogados
200 g de aceitunas negras



Torre de panqueques

1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 pimiento amarillo
1 tomate
1 gajo de perejil y otro de albahaca
2 cucharadas de salsa de tomate
2 cucharadas rasas de harina de trigo
Sal y aceite a gusto

Preparación

En una olla coloque el rehogado de palmitos, la salsa de tomate, 4 cucharadas de agua y la harina de trigo. Mezcle bien y pruebe la sal. Añada más si es necesario. Ponga todo eso a cocinar a fuego lento, revolviendo siempre con una cuchara de madera. Cuando espese, cocínelo durante 3 minutos más y póngalo aparte. Corte el queso de soja en cuadraditos, añada el granos de choclo, la albahaca y las aceitunas picadas. Pruebe la sal y adicione más si es necesario. Vaya poniendo los panqueques intercalados con un relleno de palmitos y otro de queso de soja. Decórelo con rodajas de pimiento, una de cada color, poniendo en el centro una aceituna. Haga una cestita con tomate, retirando cuidadosamente su interior, y rellenando el espacio con aceitunas picadas y hojas de perejil.

AGUA TONIFICANTE

2 cucharadas de copos de avena (bien gruesos)
1 litro de agua
Miel de abeja (opcional)

Preparación

Hierva la avena en el agua durante 10 a 15 minu-

tos. Pase por el colador y tómela a lo largo del día. Si desea, endúlcela con miel.

HAMBURGUESAS ASADAS

- 1 lata de carne vegetal
- 2 vasos de salsa de tomate
- 2 cucharadas de pimiento picado
- 1 diente de ajo
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1 1/2 cucharada de caldo vegetal
- 1 huevo entero
- 1 cebolla picada
- 3 cucharadas de aceite
- Sal a gusto

Preparación

Condimente la carne vegetal molida o el gluten con 1/2 cebolla picada, sal, orégano, 1 cucharada de pimiento y añada el huevo y el aceite, mezclando bien. Amase bien y haga las hamburguesas. Colóquelas en un molde untado y póngalas al horno durante 10 minutos a una temperatura media. En una olla coloque el resto de la cebolla, el ajo, el pimiento, la salsa de tomate y el caldo vegetal o agua. Deje hervir ligeramente y ponga ese producto por encima de las hamburguesas, dejándolas en el horno durante algunos minutos más, para que penetre la salsa. Sírvalas con rodajas de tomate y lechuga o berros. Puede también dejar que las hamburguesas se asen bien, hirviendo un poco más de salsa de tomate y colocándola sola sobre las hamburguesas a la hora de servir.

LECHE DE ALMENDRAS

- 1 litro de agua
- 1 vaso de almendras
- 1 1/2 cucharadita de granos de anís
- 1 pizca de sal
- Miel de abeja a gusto

Preparación

Coloque el agua en el fuego y, cuando comience a hervir, ponga la mitad de ella en la licuadora con las almendras y bata hasta que se forme un todo homogéneo. Cuele y ponga aparte el líquido obtenido. Deje la pulpa en el colador. Deje la otra mitad del agua hirviendo en fuego lento con el anís. Cuele el té obtenido y échelo sobre la pulpa para sacarle toda la leche. Junte ese té con el líquido anterior. Coloque una pizca de sal. Endulce con miel a gusto.

ENSALADA SALADA DE MANGO

- 3 tazas de mangos picados
- 2 tazas de manzanas picadas
- Aceitunas o aceite (si quiere)
- Sal y limón a gusto

Preparación

Mezcle el mango y la manzana y aderece a gusto.



Otras recetas útiles para este tratamiento

- Caldo verde (128)
- Papas "fritas" sin freír (26)
- Delicias de tomates (48)
- Cocido de avena (120)
- Cocada de zanahorias (147)

- Chantillí de tofu (129)
- Jugo fortificante (143)
- Tabule (79)

Referencia:

1. Extraído y resumido de David C. Nieman, *Los adventistas y la salud* (Florida, Buenos Aires: ACES, 1992), cap. 10.

SECCIÓN



SISTEMA RESPIRATORIO



BOSQUEJO DE LA SECCIÓN

1. Asma y bronquitis asmática

2. Gripe y resfriados

Asma y bronquitis asmática

Más de 50 millones de personas sufren de asma; es la principal causa de enfermedades y deficiencia entre las edades de 2 a 17 años.

“Es una de las principales causas de muertes infantiles, principalmente en los ambientes urbanos”.¹

Causas posibles

- Estilo de vida que baja las defensas orgánicas (vea la sección **Causas posibles** en los capítulos “Gripes y resfriados”, p. 63, y “Alergias”, p. 137).
- Exagerada respuesta del organismo a sustancias nocivas cuando son inhaladas (tabaco, contaminantes del aire, polvo, polen, productos químicos, etc.).
- Reacción alérgica a la ingestión de sustancias comúnmente clasificadas como alergizantes (quesos, leche, productos fermentados –salsa de soja, panes, bebidas fermentadas–, algunos colorantes, productos con salicilatos –aspirina, vinagre, salsas listas para ensaladas–, pescados de cuero y frutos del mar).

- Estrés permanente o situaciones que sean estresantes para el paciente (golpes emocionales, época de exámenes, presiones sociales, etc.).

ALIMENTACIÓN PERJUDICIAL:

- Alta ingestión de productos refinados, grasos, quesos y lácteos, dulces, bebidas gaseosas, galletitas rellenas y principalmente chocolates.
- Baja ingestión de frutas, verduras y hortalizas crudas.
- Baja ingestión de cereales integrales.
- Horarios irregulares y perjudiciales para la fisiología orgánica (comer fuera de hora, no desayunar, cenar mucho).

Medidas sugerentes

- Hacer ejercicios físicos que recuperen la capacidad respiratoria y el bienestar fisiológico total. Esos ejercicios deben ser moderados al comienzo, pero crecientes y vigilados en la demanda producida por el organismo. Escoja deportes que incluyan ejercicios regulares en períodos breves (1 a 2 minutos intercalados con descanso). La natación no competitiva, “jugar en la piscina”, el golf, el voleibol distendido, el ciclismo liviano y el béisbol se encuadran en esa especificación.

Sin embargo, es imprescindible la regularidad, el empeño y un blanco definido al practicar ejercicios, pues la recuperación del asma, así como la de la bronquitis asmática, depende también de eso.

- Baños de sauna y vapor con hojas o esencias de eucalipto.
- Permanecer en ambientes bien ventilados y limpios pero sin corrientes de aire que pasen por encima del cuerpo del paciente.

SISTEMA RESPIRATORIO

- Tomar baños de sol (en los horarios de sol más suave).
- Hacer caminatas y actividades al aire libre.
- Practicar la respiración profunda. Respire profundamente durante 5 ó 6 veces seguidas. Repetir el proceso varias veces a lo largo del día.
- Aprender a tocar instrumentos de viento o cantar.
- Beber mucha agua o té de hierbas (anís, poleo,

jengibre, manzanilla, etc.) endulzado con miel de abeja, si desea.

- Usar propóleos, pero sin exagerar.
- Corregir la alimentación de modo inteligente, definitivo e inmutable.
- Debe ser rica en fibras, minerales y vitaminas, y pobre en alimentos grasos, estimulantes y cosas heladas.

Alimentación

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Frutas frescas: todas pueden ser usadas, especialmente las que tienen bagazo y son fuente de vitamina C. Destacamos: ananá, mamón, mango, higo, naranja, mandarina, kiwi, acerola.

La naranja es capaz de neutralizar parcialmente los efectos de la histamina. Su uso abundante conviene en caso de asma o cualquier otra manifestación alérgica.²

- Verduras y hortalizas: todas, con excepción de las que particularmente causen alergia al paciente en cuestión. Destacamos: zapallo, calabaza, zanahoria, ajo, berro, repollo, coliflor, espinaca, remolacha, pimiento rojo, nabo, rabanito, puerro y cebolla.
- Cereales: limitarse a los integrales, aunque ellos mismos deben ser usados con moderación.

La cebolla, el puerro, el rabanito y el ajo son mucolíticos: ablandan la mucosidad favoreciendo su expulsión.³

Prefiera los ricos en sustancias mucilaginosas.

- Oleaginosas y semillas: usar apenas las semillas de zapallo y las almendras.
- Yogur: usar moderadamente, prefiriendo el natural y descremado.
- Aceites vegetales: usar moderadamente, dando

énfasis al aceite de oliva extravirgen sin calentarlo. (Sugerencia: añadir al plato de comida ya listo un poco de aceite; calentar tajadas de pan y enseguida rociarlas con aceite en vez de manteca o margarina, etc.)

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Estimulantes: café, mate, té negro, Coca-Cola, guaraná en polvo, chocolate. Evitar todos, pero especialmente el chocolate.
- Carnes en general, especialmente las gordas.
- Embutidos y frutos del mar: evitar todos.
- Caldos de carne.
- Grasas y productos ricos en grasas (manteca, margarina, grasa de cerdo, tocino, grasa vegetal, frituras y platos que usen esos productos).
- Quesos, especialmente los curados.
- Lácteos en general, con excepción del yogur descremado.
- Huevos, especialmente la yema.
- Sal en exceso. Colocar poca sal en la comida y evitar los alimentos curados en sal. El sodio retiene los líquidos y dificulta el proceso de lucha del organismo contra la crisis.
- Levaduras, inclusive los panes y las bebidas que las usan.
- Bebidas alcohólicas en general.
- Jalea real.
- Maníes, nueces y coco.
- Aditivos en general, pero especialmente el monoglutamato de sodio, los nitritos y nitratos, los sulfitos y los colorantes.

Recetas

SELECCIÓN DE FRUTAS

- 2 naranjas seleccionadas
- 1 mandarina
- 4 frutillas grandes
- 1 kiwi
- Miel de abeja, si desea (uso moderado)

Preparación

Lave bien todas las frutas. Descascare las naranjas, la mandarina y el kiwi. Corte una naranja en cubos y la otra en rodajas. Separe los gajos de la mandarina y córtelos en sentido longitudinal. Pique las frutillas en cuadraditos, sin aplastarlas. Corte el kiwi en medias lunas finas. En un plato raso o una fuente pequeña, coloque las rodajas del lado de afuera, luego los pedazos de mandarina, los cubos de naranja al centro. Adorne todo con los kiwis y las frutillas. Rocíelo con miel, si desea.

ENSALADA DE LENTEJAS

- 1 1/4 taza de lentejas crudas
- 1/2 kg de tomate perita
- 1 taza de cebolla picada
- 1/2 taza de rabanitos picados
- 1/2 taza de perejil picado
- 1 pimiento amarillo picado
- 1 taza de aceitunas negras picadas
- Jugo de limón
- Aceite y sal a gusto
- Hojas para adornar

Preparación

Cocine las lentejas en agua y sal hasta que queden suaves, pero no deshechas (unos 20 minutos aproximadamente). Escúrralas y guarde el agua. Ponga las lentejas a enfriar en una fuente grande. Añádale los tomates, la cebolla, los rabanitos, el perejil, las aceitunas y el pimiento. Mezcle bien. Aderece con limón, aceite y sal, y sívalas adornadas con hojas.

ÑOQUIS DE ZAPALLO E HIERBAS

- 2 1/2 tazas de zapallo bien maduro picado
- 1 taza de cebolla picada
- 2 tazas de tomate picado
- 1 taza de harina integral
- 1 taza de harina blanca



- 2 claras
- 2 cucharadas de almendras ralladas
- 2 cucharadas de aceite
- Agua suficiente

Preparación de la salsa

Dore la cebolla con el aceite. Licué los tomates y añádales luego la cebolla dorada. Coloque albahaca y ponga esa mezcla a cocinar bien. Añádale sal y guárdela.

Preparación de los ñoquis

Descascare el zapallo y cocínelo en fuego moderado con poca agua, hasta que esté bien blando. Escurra el agua. Pase por el exprimidor y déjelo enfriar. Añada luego la harina, las claras y la sal, y amase la pasta. Haga los ñoquis sobre una superficie lisa (o fórmelos con cucharadas) y colóquelos a cocinar en agua hirviente. Retírelos a medida que salgan a la superficie. Colóquelos en una fuente, cúbralos con la salsa de tomate y espolvoree sobre ellos las almendras ralladas.

HAMBURGUESAS VEGETALES

- 2 tazas de PVT
- 3 claras
- 6 cucharadas de harina para pan
- 1 sobre de sopa de cebolla o de crema de queso

Preparación

Coloque el PVT (proteína vegetal texturizada) en un bol y cúbralo con agua. Déjelo descansar por media hora. Retire el agua, apretando bien con las manos, y coloque el PVT ya exprimido en otro recipiente.

SISTEMA RESPIRATORIO

te. Añada los demás ingredientes, modele las hamburguesas y dórelas en una sartén con teflón apenas untada con aceite, o áselas en horno caliente. Sírvalas calientes.

CALDO DE HORTALIZAS

- 3 zanahorias cortadas en rodajas
- 3 cebollas bien picadas
- 3 tazas de apio bien picado
- 3 puerros cortados en rodajas
- 6 cebollas de verdeo
- 8 tallos de perejil
- 2 hojas de laurel
- 3 litros de agua
- Sal

Preparación

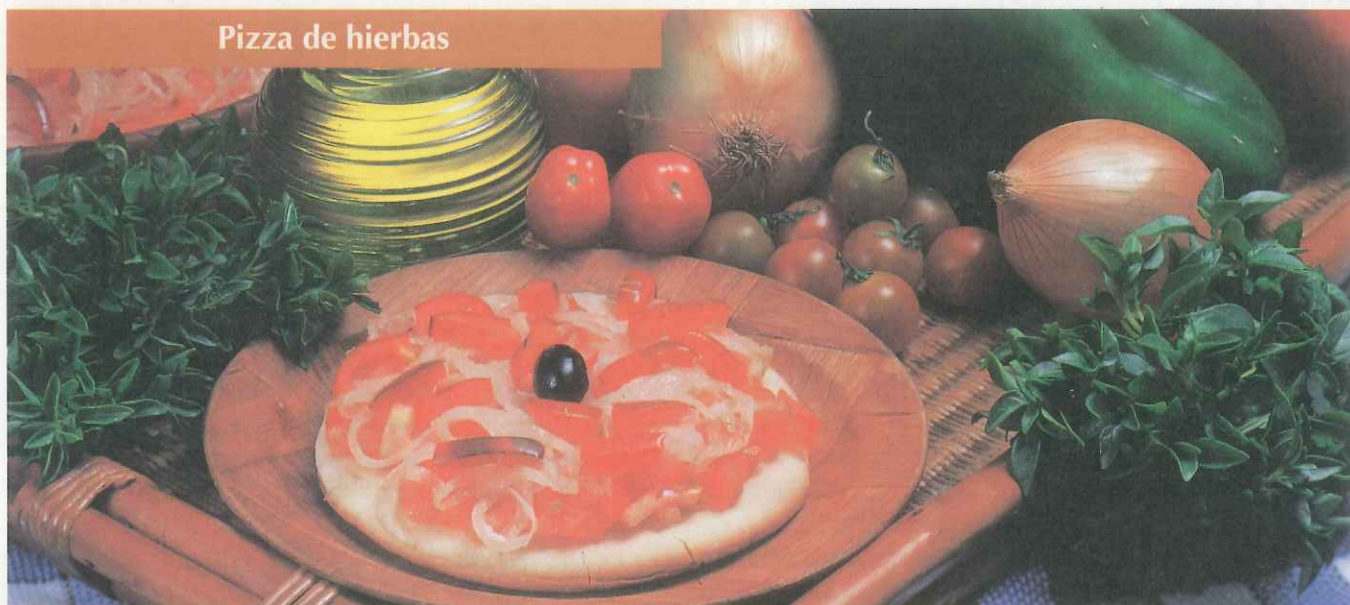
Mezcle todos los ingredientes dentro de una olla grande. Llévelo al fuego hasta que comience a hervir. Enseguida, cocínelo a fuego lento durante 2 a 3 horas. Páselo por el colador y sívalo.

PIZZA DE HIERBAS

- 4 discos de masa básica de pizza (vea receta, p. 29)
- 1 1/2 kg de cebolla
- 2 tomates
- 1 pimiento rojo asado
- 1 cucharada de albahaca seca
- 3 cucharadas de aceite
- Sal y aceitunas a gusto

Preparación

Lavar, descascarar y cortar la cebolla en rodajas bien finas. Picar el tomate en cubitos bien pequeños. Cortar el pimiento en tiras anchas. Colocar el aceite en una sartén y rehogar la cebolla. Colocar sobre los discos de pizza el tomate, la cebolla y las tiras de pimiento. Salpicar sal a gusto. Espolvorear la albahaca y gratinar. Servir caliente.



Otras recetas útiles para este tratamiento

- Ananá relleno de frutas (109)
- Crema de frutas crudas –preferir las almendras (75)
- Canapés de palmitos frescos (105)
- Leche de almendras (57)
- Licuado de naranja-lima y banana-plata (106)
- Palitos de cebolla (41)
- Arrollado de bróculis (165)
- Brocheta de gluten (98)

- Ensalada de frutas cocidas (86)
- Pizza de cebolla (100)

Referencias:

1. Selecciones del Reader's Digest, *Alimentos saludables, alimentos perjudiciales* (Río de Janeiro, 1998), p. 54.
2. Jorge Pamplona Roger, *El poder medicinal de los alimentos* (Florida, Buenos Aires: ACES, 2003), p. 346.
3. *Ibíd.*, pp. 96, 142, 304.

Gripes y resfriados

Causas posibles

Todas se engloban en la clarificación "estilo de vida que baja las defensas orgánicas":

- Acostarse tarde.
- Exceso de actividades con exigencias psíquicas y físicas.
- Poca actividad física.
- Tomar poca agua.
- Cometer errores alimentarios. (Vea el cap. "Los

secretos de la buena alimentación", pp. 9-14).

- Consumir exceso de alimentos refinados.
- Gran ingestión de quesos y *fast-foods*.
- Uso abundante de azúcar, dulces, bebidas gaseosas, chocolates.
- Pocas frutas y verduras.
- Uso abundante de alimentos grasos.

Medidas sugerentes

Se dividen en:

1. Acción rápida a los primeros síntomas de resfriado o gripe.

- Dentro de los primeros minutos del apareamiento de los síntomas, haga un pediluvio durante 20 minutos, tomando los debidos cuidados para no quemarse. Use un balde alto para que el agua llegue por lo menos a la mitad de la canilla. Añada un poco de agua caliente de tanto en tanto para no dejar que baje la temperatura del agua en el balde. Termine echando agua fría en abundancia. (Comience por los tobillos y suba poco a poco más arriba de la marca que el agua caliente dejó). Sequé bien y póngase medias calientes.
- Haga gárgaras de agua caliente hervida con un poco de sal (250 ml de agua con 1 cucharadita de sal). El agua debe estar tibia al usarla. Haga esas gárgaras durante 10 minutos 4 veces por día.

Obs.: No beba esa agua, sólo úsela para las gárgaras.

frescos y vegetales crudos.

- Beba mucha agua (lo suficiente para mantener la orina bien clara). Se debe ingerir agua extra con el fin de reponer el agua perdida por las vías nasales, el sudor, la fiebre, etc.
- Haga bastante ejercicio vigoroso (tanto cuanto le permita el estado dolorido de los músculos).
- Si siente dolor en la garganta, aplique sobre ella una compresa (caliente o fría, a su preferencia). Envuelva esa compresa con un paño seco y grueso, o una toalla, para mantener el calor.
- Tome un baño tibio durante 10 minutos y termine con una ducha rápida fría. Séquese bien y vístase, manteniéndose caliente.

Incluso los pequeños aumentos de temperatura disminuyen notablemente la multiplicación de los virus.

- Sustituya la alimentación cocida por frutas, jugos

2. Prácticas para evitar la reincidencia del problema:

- Mantenga los intestinos limpios (vea "Intestino perezoso", p. 107).
- Evite el azúcar. Las cosas dulces reducen la reacción inmunológica y pueden estimular el desarrollo de los virus.
- Evite alimentos que contengan grasas saturadas. Esas grasas estorban la reacción inmunológica, al igual que la actividad de los glóbulos blancos de la sangre.
- Mantenga un horario regular para acostarse (pre-

ferentemente, acuéstese temprano) y de levantarse (también bien temprano). Evite el cansancio producido por las largas horas de actividad y la pérdida de sueño.

- Mantenga los pies, las manos, el cuello y las orejas calientes, tanto de día como de noche. El flujo sanguíneo que va a las estructuras nasales disminuye cuando la temperatura de las extremidades también disminuye. La zona queda entonces menos atendida por los mecanismos de defensa transportados por la sangre.

Alimentación

Durante los episodios de gripe o resfriado es mejor alimentarse solamente con frutas, verduras y hortalizas crudas en abundancia. Pueden servirse enteras, ralladas, aplastadas o como jugo fresco. Escoja 1 a 3 tipos por comida. Las comidas pueden hacerse de 3 en 3 horas, con mucho té casero (infusiones de manzanilla, tomillo, menta, etc.) o limonada sin azúcar, en los intervalos.

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Frutas, verduras y hortalizas en abundancia, preferentemente crudas, especialmente: berro, rabanito, cebolla, nabo, apio, ananá, mango, ajo, repollo, berenjena, brócoli, zanahoria, espinaca, coliflor.
- Cereales integrales: todos.
- Oleaginosas y semillas: todas.

- Yogur natural descremado.

- Legumbres: soja, arvejas, porotos, lentejas, habas, garbanzos.

Obs.: En cuanto a las carnes, es mejor no usarlas durante los episodios de resfriados o gripes.

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Cereales refinados y platos preparados con ellos.
- Embutidos y *fast-foods*.
- Quesos, especialmente los curados.
- Carnes en exceso (evitar totalmente los frutos del mar, la carne de cerdo y sus derivados, y las carnes gordas).
- Frituras o platos con exceso de aceite o grasa.

Recetas

CREMA DE MANGO

- 1 taza de mango maduro picado
- 1/2 taza de jugo de naranja
- Miel de abeja a gusto
- 2 nueces, pecanas o castañas de Pará

Preparación

Licue todo en alta velocidad hasta que se mezcle bien y sirva.

REFRESCO DE FRUTAS

- 3 duraznos grandes
- 1/2 ananá pequeño bien maduro

2 hojitas de menta o de poleo (aumentar si desea)

Preparación

Lave, deshuese y pique los duraznos. Lave, descascare y pique el ananá. Lave la menta o el poleo. Licue todo añadiendo poco a poco los ingredientes. Si es necesario, coloque un poco de jugo de naranja o agua para mover la licuadora.

Obs.: Si prefiere, endulce con un poco de miel de abeja.

BEBIDA PICANTE PARA RESFRIADOS

- 1 limón mediano

- 1 vaso de agua potable
- 1 diente de ajo pequeño
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 7 gotas de propóleos
- Miel de abeja a gusto

Preparación

Pele el limón, retire las semillas y píquelo. Bata en la licuadora el agua, el limón picado, la cebolla y el ajo. Cuele. Endulce a gusto y añada el propóleos. Beber enseguida.

BATIDO DE BANANA Y NARANJA-LIMA

- 4 naranjas-lima (o 4 limas)
- 2 ó 3 bananas pequeñas
- 1 cucharada de almendras, castañas de acajú o germen de trigo (opcional)

Preparación

Lave las frutas, extraiga el jugo de las naranjas pero no lo cuele (retire apenas las semillas). Pele las bananas y píquelas. Coloque todo en la licuadora, bata. Tomar enseguida.

BROCHETAS DE VEGETALES CON SALSA AGRIDULCE

Brocheta

- 1 pimiento rojo y 1 verde cortados en cuadrados pequeños
- 1 taza de salchichas, bife vegetal o gluten picado en cubos pequeños
- 2 tallos de apio cortados en pedazos pequeños
- 1 taza de cebollas blancas bien pequeñas cortadas en cubos
- Ajo, sal y condimentos (mezcla de perejil, puerro y albahaca) a gusto

Preparación

En un recipiente o bol mediano, mezcle los pimientos, la salchicha, el apio y la cebolla. Aderece a su gusto y arme las brochetas, intercalando los ingredientes. Llévelos al horno para que se tuesten un poco. Sírvalos con la salsa agridulce.

SALSA AGRIDULCE

- 3 cucharadas de *shoyu* (salsa de soja)
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de miel de abeja
- 1 cucharada de aceite de sésamo o de oliva
- Sal a gusto

Preparación

Mezcle bien los ingredientes de la salsa y luego consérvela en la heladera.

ENSALADA ITALIANA

- 2 zapallitos medianos
- 3 cucharadas de aceitunas negras picadas
- 1 diente de ajo machacado
- 1/2 taza de puerro o cebolla de verdeo picada
- 1 cucharadita de albahaca fresca picada
- Aceite, sal y limón a gusto

Preparación

Lave bien y ralle los zapallos con el lado grueso del rallador. Mezcle las otras hortalizas indicadas. Condimente con aceite, sal y limón a gusto.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Gluten tipo ajedrez (109)
- Rehogado de "chucrut" con salchicha vegetal (99)
- Leche de avena (39)
- Catupiry vegetal (140)
- Asado de berenjenas (143)
- Ensalada de frutas cocidas (86)

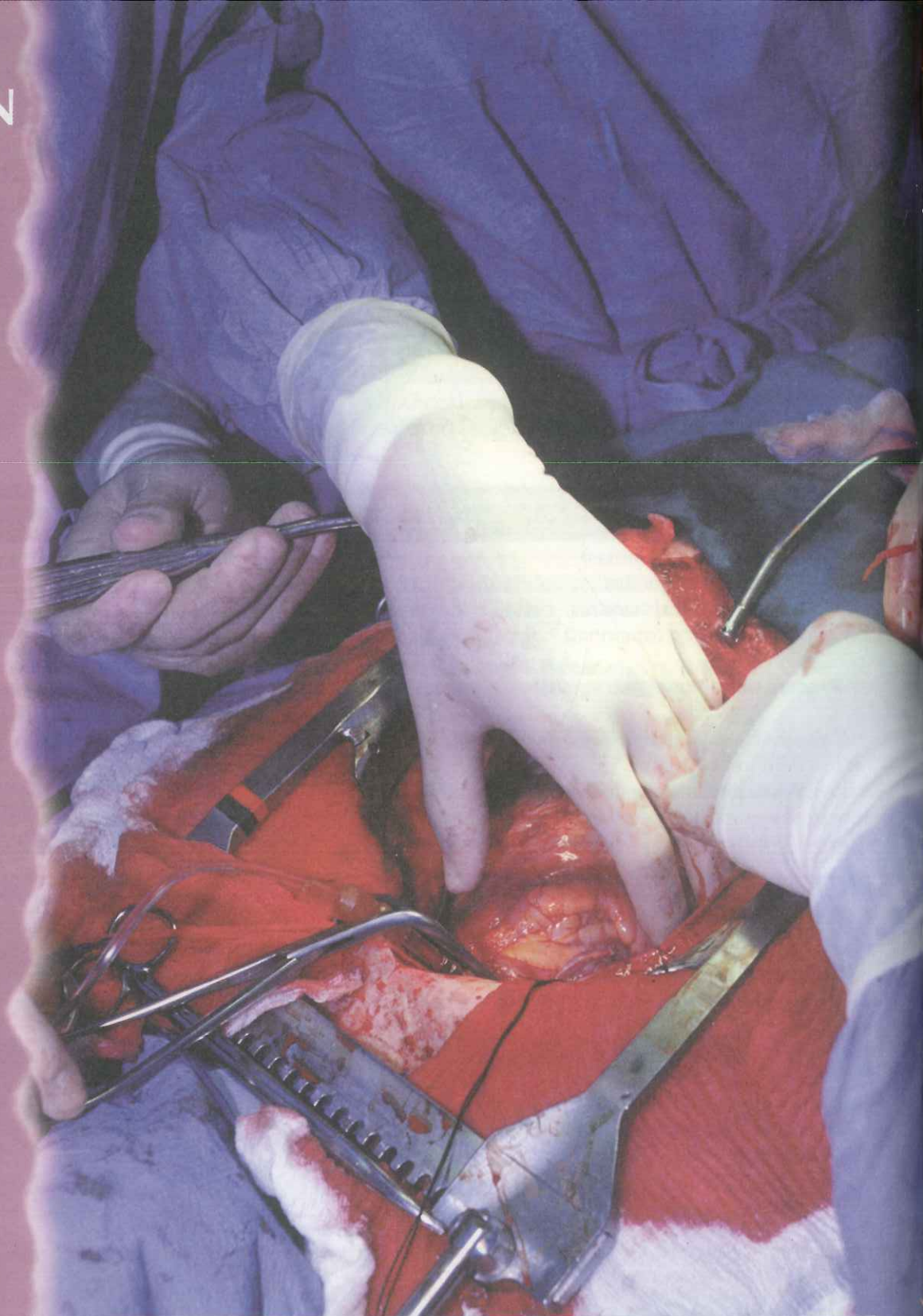
Sinusitis

Vea la SECCIÓN VII – SISTEMA INMUNOLÓGICO, p. 136.

SECCIÓN

IV

SISTEMA CIRCULATORIO



BOSQUEJO DE LA SECCIÓN

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| 1. Enfermedades del corazón | 5. Colesterol elevado |
| 2. Mala circulación | 6. Ácido úrico elevado (Gota) |
| 3. Hipertensión | 7. Arterioesclerosis |
| 4. Anemia ferropénica | 8. Várices de los miembros inferiores |

Enfermedades del corazón

La Asociación Norteamericana del Corazón (AHA) calcula que hay más de 60 millones de norteamericanos que padecen de algún tipo de

molestia cardiovascular. Se cree que, proporcionalmente, la situación es semejante en los países sudamericanos.

Hay factores de riesgo que el paciente no puede controlar, tales como envejecer o la historia clínica de enfermedades cardíacas de sus mayores. Sin embargo, hacemos notar que está en su poder, en sus manos, el manejar algunos de los principales factores de riesgo (vea el tópico **Causas posibles**). Estos factores son los verdaderos villanos que producen las víctimas de enfermedades cardíacas.

Causas posibles

- Hábito de fumar.
- Estrés (vea la p. 53).
- Vida sedentaria.
- Uso constante de bebidas alcohólicas.
- Factores resultantes de la mala alimentación (vea

el cap. “*Los secretos de la buena alimentación*”).

- Obesidad (vea la p. 166).
- Colesterol elevado (vea la p. 84).
- Hipertensión (vea la p. 76).
- Diabetes.

Medidas sugerentes

(Vea “*Arterioesclerosis*”, p. 93.)

- Dejar de fumar (es imperativo).
- Adoptar un programa de control del estrés.
- Hacer ejercicios físicos apropiados (con un profesional responsable).
- Adoptar prácticas alimentarias saludables (analice la investigación del cap. “*Arterioesclerosis*”, p. 94).
- Consumir abundancia de frutas, verduras y hortalizas crudas.
- Usar poco o ningún producto con grasas saturadas (frituras, grasa vegetal, margarina).

- Eliminar las fuentes de colesterol (carnes gordas, carne de cerdo, pollo de granja, pescados de cuero, frutos del mar, queso amarillo, crema de leche, manteca, tocino, grasa de cerdo, embutidos).

“Se necesitan de 20 a 30 años (o incluso más) para que los vasos sanguíneos queden obstruidos a punto de presentar síntomas. Es evidente, por lo tanto, la importancia de crear en los niños hábitos alimentarios preventivos”.¹

Basado en esta información, analice las cuatro investigaciones que siguen y deduzca los peligros que nuestra población corre:

Investigaciones

Niños con colesterol alto

Un estudio realizado por el Hospital de Cardiología de Laranjeiras, en Río de Janeiro, muestra que el 23% de los alumnos de escuelas particulares, con edades entre los 6 y los 16 años, presentan niveles de colesterol por encima del promedio. Fueron examinados 343 niños de ocho escuelas públicas y particulares. En las escuelas públicas, el resultado es mucho menor: apenas el 4% de los alumnos tenían colesterol alto. La investigación se realizó en agosto de 1998.²

Aumento del colesterol infantil

Un estudio, realizado por el Departamento de Nutrición de la Facultad de Ciencias Médicas de la PUC (Pontificia Universidad de Campinas), revela que el 34,5% de los 1.600 niños estudiados, con edad entre los 7 y los 14 años, tienen hipercolesterolemia, el llamado colesterol alto. De ese total, el 9,1% presentó índices muy graves y serán monitoreados por el Centro de Salud de la PUC.³

- Seguir la distribución saludable de las comidas.
- Desayuno abundante (reforzado).
- Almuerzo mediano.
- Cena liviana.

La cena liviana más indicada se compone de frutas (1 a 3 tipos) y cereales integrales preparados de manera variada. (Se puede incluir yogur descremado, si se desea.)

COMENTARIOS ADICIONALES

En julio de 2002, la Asociación Norteamericana del Corazón divulgó una nueva serie de directrices para la prevención de las enfermedades cardíacas y el derrame. Después de análisis e investigaciones extensas, esos especialistas concluyeron que era el momento de actualizar ciertos conceptos. Los parámetros preconizados hasta entonces eran realmente un tanto *light* para la verdadera prevención de los males responsables por la mitad de las muertes en las sociedades occidentalizadas. En el mundo, los problemas

Problemas coronarios en jóvenes norteamericanos (Corea)

Durante la guerra de Corea, la autopsia de 300 soldados norteamericanos, que murieron con la edad promedio de 22,1 años, mostró un considerable deterioro coronario. La publicación decía: "En el 77,3% de los casos se encontró alguna evidencia de dolencias coronarias, variando desde el engrosamiento fibroso hasta la oclusión completa de una o más ramas".⁴

Problemas coronarios en jóvenes norteamericanos (Vietnam)

"Un estudio de 105 soldados norteamericanos muertos en la guerra de Vietnam (cuya edad promedio era de 22,1 años), mostró algún desarrollo de arterioesclerosis coronaria en el 54% de los jóvenes norteamericanos del sexo masculino. Un 25% de ese grupo presentaba involucramiento de más de un vaso; y la arterioesclerosis aparentemente severa ocurrió en el 5% de los casos".⁵

cardiovasculares son responsables por una de cada tres muertes.

LAS DIRECTRICES ACTUALES INCLUYEN:

- Énfasis en la obligatoriedad urgente de adoptar un estilo de vida saludable.
- No fumar.
- Alimentarse de manera sana.
- Practicar ejercicios físicos.
- Someterse a exámenes médicos periódicamente.

Si se adoptan las prácticas mencionadas arriba como un conjunto modelador de prácticas vitalicias, pueden disminuir en hasta un 80% el riesgo de infartos y derrames. El problema principal reside en la resistencia que las personas presentan para no cambiar su estilo de vida. Las disculpas, a veces, son tan repetidas y tan racionalizadas que las personas terminan aceptando eso como verdad definitiva e inmutable. Por ejemplo, es común que los sedentarios digan: "No tengo tiempo para hacer ejercicios", o: "No puedo pagar un gimnasio"; los obesos frecuen-

temente piensan: "No como nada, y sin embargo...", o: "No logro que me gusten las frutas y verduras"; los rencorosos dicen: "Yo perdono, pero no olvido", o: "Es difícil dejar de pensar en el mal que me hicieron". En realidad, hacer cambios en los hábitos es cosa trabajosa, y cuanto más arraigado el hábito en lo íntimo de la persona, más difícil será sustituir cualquier práctica. Sin embargo, es preciso acordarse de que existe la ley de causa y efecto. Como decía el Dr. Ubaldo Leme, apreciado médico conferencista:

"Las leyes de la física no tienen favoritos. Quien se sujeta a ellas recibe los resultados inherentes".

O como nos alerta el cardiólogo Alísio Achutti, de Río Grande del Sur:

"Es necesario que las personas se convenzan de que sólo ellas pueden preservar el buen estado de su corazón, y que es posible, sí, adoptar otro estilo de vida".⁶

Alimentación

La alimentación indicada es un régimen rico en frutas, verduras y hortalizas variadas, abundantes cereales integrales diversificados, moderada ingestión de alimentos proteicos, y poco uso de grasas saturadas, que son fuentes de colesterol.

Los blancos y frescos hechos con leche descremada.

Obs.: Si usted usa carnes en su menú, prefiera el salmón, la sardina y la trucha en pequeñas cantidades. Prepárelos asados a la plancha, ensopados o asados, pero no fritos.

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Frutas: usarlas en abundancia, con énfasis en uva, manzana, mango, frutilla, kiwi, mamón, durazno, sandía, caqui y ananá.
- Verduras y hortalizas: zapallo, zapallito, zanahoria, hongo, ajo, cebolla, tomate, coliflor, brócoli, repollitos de Bruselas, mandioca, escarola, berro y rúcula.
- Cereales: preferentemente los integrales (avena, maíz, arroz, centeno, panes, y bizcochos y masitas preparados con ellos).
- En el grupo proteico, haga uso moderado de: oleaginosas (nueces, castañas, almendras, etc.), semillas, yogur, soja, germen de trigo, tofu, que-

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Bebidas estimulantes (café, té negro, mate, Coca-Cola, guaraná en polvo, chocolate).
- Los alimentos que contienen exceso de sal (cuidado con los alimentos curados o conservados en sal como el bacalao, la carne seca, las aceitunas).
- Carnes gordas, carnes rojas, frutos del mar, pollos de granja.
- Quesos amarillos y/o estacionados.
- Embutidos y *fast-foods*.
- Crema de leche, manteca, leche entera.
- Yema de huevo.

Recetas

JUGO DE NARANJA Y MANGO

- 1 mango grande
- 1 vaso de jugo de naranja puro
- 1 cubitera de hielo

Preparación

Coloque los pedazos de mango y el jugo de naranja en la licuadora. Bata. Añada los cubitos de hielo y

bata de nuevo. Sírvalo en un vaso con el borde decorado con cáscaras finas de naranja y pedacitos de mango.

BIFES DE COLIFLOR

- 3 tazas de coliflor cocida y picada
- 1 cebolla grande
- 1 1/2 taza de una mezcla picada compuesta por perejil, cebolla de verdeo y albahaca

SISTEMA CIRCULATORIO

- 1 1/2 taza de agua
- 1 vaso de harina integral
- 1/2 vaso de avena
- 1 yema y 2 claras a punto nieve
- Sal (más o menos 1 cucharada al ras)

Preparación

Bata en la licuadora la cebolla, el agua y la sal. Coloque en un recipiente este líquido y añádale la yema, la mezcla de hierbas y la avena. Mezcle bien. Vaya añadiendo la harina, poco a poco, revolviendo siempre. Añada la coliflor y revuelva. Unte un molde mediano. Encienda el horno. Bata las claras a punto nieve y añádalas a la mezcla anterior, revolviendo suavemente y con mucho cuidado. Coloque cucharadas de esta mezcla en el molde, modelando los bifés, y póngalos a asar hasta que estén bien firmes y levemente dorados. Sírvalos solos, acebollados o con salsa de tomate.

CROQUETAS DE SOJA

- 1/2 vaso de soja seca
- 1 vaso de agua
- 1/2 vaso de nueces o castañas picadas
- 1 vaso de avena
- 1 cebolla mediana picada
- 2/3 vaso de una mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca picada
- 1 cucharada de aceite (prefiera el de oliva)
- Sal

Preparación

La noche anterior deje la soja en remojo con bastante agua. Al comenzar la preparación, escurra la soja, eliminando las cáscaras, lave bien y bátala en la licuadora con un vaso de agua, hasta quedar bien batida. Ponga eso en un recipiente y adicione los otros ingredientes, mezclando bien. Deje descansar unos 10 minutos para absorber el líquido. Enrolle la masa obtenida formando croquetas. Colóquelas en un molde untado 10 minutos en horno moderado (hasta que se doren). Sírvalas: simples o acebolladas. Rocíe aceite de oliva extravirgen sobre ellas antes de servir las.

CESTAS DE TOMATE

- 4 tomates medianos



Cestas de tomate

- 3 tazas de harina de pan integral
- 1/2 taza de aceitunas picadas
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla mediana picada
- 3 dientes de ajo machacados
- Sal y mezcla de hierbas (perejil, cebolla de verdeo, albahaca, cilantro) a gusto
- Aceite de oliva extravirgen para rociar
- Tallos de perejil

Preparación

Lave los tomates y recórtelos en forma de cesta, retirando el interior con mucho cuidado. Aparte rehogue la cebolla y el ajo en aceite. Añada el interior de los tomates previamente picado y las aceitunas. Rehogue hasta que quede tierno. Añada el pan rallado y mezcle. Apague el fuego, añada la mezcla de hierbas, la sal y el aceite de oliva, mezclando bien. Rellene con eso los tomates. Coloque la sobra en una fuentecita, adorne cada cesta con un tallo de perejil y un chorrito de aceite de oliva.

QUIBE PRÁCTICO

- 2 vasos de trigo partido
- 2 vasos de PVT
- 2 cebollas medianas
- 1 vaso de menta picada
- 5 dientes grandes de ajo
- 1 vaso de aceitunas picadas
- 3 vasos de agua tibia
- 3 vasos de agua fría
- Sal y aceite a gusto

Preparación

Deje el trigo partido en remojo con 3 vasos de agua tibia. Bata en la licuadora el agua fría, la cebolla, la menta y el ajo. Cuele, sale a gusto y coloque el PVT (proteína vegetal texturizada) de remojo en ese líquido. Cuando el trigo partido esté blando, suave, escúrralo bien y colóquelo en un recipiente grande. Adicione el PVT bien escurrido, las aceitunas y la sal a gusto, y mezcle bien hasta obtener una buena liga. Modele los quibes y llévelos al horno en un molde untado. Rocíe aceite extravirgen sobre los quibes antes de servir.

TARTA DE AVENA, QUESO FRESCO Y CEBOLLAS

Masa

- 125 g de harina de trigo integral
- 120 g de avena
- 1 pizca de sal
- 1/2 taza de aceite
- 2 a 3 cucharadas de agua

Relleno

- 1 1/2 cucharada de aceite
- 2 cebollas picadas
- 2 dientes de ajo machacados

- 2 claras
- 1 taza de leche descremada
- 250 g de queso fresco descremado o de tofu
- Sal a gusto

Preparación

Coloque la harina, la avena y la sal en un recipiente, y añada el aceite hasta que la mezcla parezca migajas de pan. Coloque el agua y mezcle bien hasta obtener una masa firme. Póngalo sobre una superficie enharinada y amase ligeramente hasta quedar lisa. Estírela con el rodillo y úsela para forrar un molde refractario. Llévelo a la heladera por 15 minutos. Mientras haga el relleno. Caliente el aceite en una olla y dore las cebollas con el ajo en fuego bajo hasta que queden transparentes. En un bol mezcle las claras y la leche y enseguida añada el queso, la cebolla y la sal. Vuelque el relleno en el centro de la masa puesta en el molde y áselo en horno precalentado, moderadamente caliente, por 35 a 40 minutos. Sírvalo caliente o frío, con una ensalada.

PERAS EN JUGO DE UVA

- 1 botella pequeña de jugo de uva
- 4 tazas de peras cortadas en cubos grandes
- 1 cucharada de clavo de la India

Obs.: Puede cambiar las peras por ananá, manzana o durazno en la misma cantidad.

Preparación

Coloque a hervir el jugo de uva con el clavo. Añada las peras sin semillas y cortadas en cubos grandes. Deje cocinar por otros 15 minutos. Apague el fuego, retire el clavo, coloque todo en una vasija y deje enfriar. Si prefiere, sírvalas tibias.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Arroz integral con bróculis y aceitunas (91)
- Croquetas de arroz sin colesterol (87)
- Bombones sin chocolate (38)
- Mayonesa de tofu con aceitunas (87)
- Arrollado de bróculis (165)
- Ensalada de berenjenas (126)
- Ensaladas crudas (31)
- Crema de frutas crudas (75)

- Delicias de tomates (48)
- Sándwiches reales (73)

Referencias:

1. Selecciones del Reader's Digest, *Alimentos saludables, alimentos perjudiciales* (Río de Janeiro, 1998), p. 127.
2. *Jornal da Tarde*, 31 de enero de 1999.
3. *Ibíd.*, 27 de marzo de 1999.
4. Mervyn Hardinge, *A Philosophy of Health* (Loma Linda, CA: Loma Linda University Press, 1978), p. 12.
5. *Ibíd.*

Mala circulación

Los síntomas de esta enfermedad son los más variados. En caso de que persistan, consulte a un médico y siga sus indicaciones. Las orientaciones que siguen ayudan en el tratamiento.

Causas posibles

- Arterioesclerosis (vea la p. 93).
- Sedentarismo.
- Hábito de fumar.
- Ropas, zapatos o medias apretadas.
- Costumbre de dejar las manos y los pies expuestos al frío.
- Costumbre de cruzar las piernas y/o dormir encogido.
- Permanecer largos períodos de tiempo sentado (en el trabajo, viaje, viendo TV, etc.).

- Uso de bebidas alcohólicas.
- Poca ingestión de agua durante el día.

ALIMENTACIÓN PERJUDICIAL

Rica en grasas.
Pobre en fibras.
Pobre en vitamina C, pectina y flabonoides.

Medidas sugerentes

- Evite el tabaco y las bebidas alcohólicas.
- No use ropas, medias o zapatos apretados.
- Protéjase bien contra el frío. Mantenga las manos y principalmente los pies abrigados.
- Adopte ejercicios diarios de 40 minutos, por lo menos.
- No permanezca sentado por largos períodos de tiempo. Levántese con frecuencia.
- No cruce las piernas. Estírelas periódicamente y haga movimientos circulares con los pies.

- Use cereales integrales.
- Leche y productos lácteos: Deben usarse con moderación, en todo caso, adopte los descremados y preferentemente el yogur.
- Huevos: evite las yemas. Úselos moderadamente.
- Carnes: si las usa, que sea en poca cantidad, y siempre carnes magras.
- Abandone: frutos del mar, carne de cerdo y sus derivados, embutidos en general y *fast-foods*.
- Pescados: prefiera los de agua fría (salmón, sardina, trucha, por contener ácidos grasos benéficos, siendo también fuentes de Omega 3).

ALIMÉNTASE SALUDABLEMENTE

- Use en su alimentación frutas y verduras crudas en abundancia. Varíe bastante.

Alimentación

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

El uso acentuado de limón, ajo y cebolla crudos ha sido destacado por varios autores como algo muy benéfico en la mejoría de los problemas circulatorios. Para suavizar el olor característico de quien come ajo y cebolla se debe masticar perejil fresco, cepillar no sólo los dientes sino también el paladar y la lengua, y hacer enjuagues con agua tibia.

- Frutas frescas: banana, durazno, nectarina, ananá, uva de varios tipos o su jugo, toronja, frutilla, guayaba, manzana, pera, cereza, limón, mango, mamón, sandía, palta (sin uso de leche).
- Frutas pasas: uva, damasco, banana, ciruela, manzana, pera.
- Oleaginosas y semillas: nueces, almendras, castañas de Pará, semillas de girasol, semillas de zapallo (preferentemente sin sal). Úselas en cantidades moderadas, pero con frecuencia.
- Verduras y hortalizas: zapallo, berenjena, ajo, cebolla, zanahoria, brócoli, coliflor, espinaca,

berro, rúcula, achicoria, escarola, batata, mandioca.

- Cereales y legumbres: avena, trigo, centeno, maíz, garbanzos, soja, lentejas, arvejas enteras, porotos, etc.

Obs.: Con referencia al uso de carnes, leche y huevos, vea la sección **Medidas sugerentes**, en este capítulo.

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Yema de huevo.
- Leche y yogur enteros, crema de leche, chantillí, nata, manteca.
- Quesos amarillos y/o curados.
- Bebidas estimulantes (a base de cola, energéticos tipo *Red-bull* y *coolers* en general).
- Bebidas alcohólicas.
- Café, mate, té negro, chocolates y pimienta del reino.
- Embutidos y frutos del mar.
- Carnes en general (con excepción de pescados magros, ya que tienen Omega 3; sin embargo, úselos con moderación).
- Grasas saturadas (las de origen animal en general son saturadas; se incluye aquí también las grasas de las frituras, las grasas hidrogenadas, como la margarina, la grasa vegetal y la grasa de coco).

Recetas

POSTRE RÁPIDO Y SALUDABLE

- 8 bananas maduras
- 1 palta mediana
- Rapadura rallada (si se necesita)

Preparación

Bata en la licuadora las bananas y la palta (añada poco a pocos los pedazos, pues no se usa líquido en esta receta). Sírvalo en vasos de helado o en pequeños potes y adórnelos con rapadura rallada. Llévelos a la heladera si los prefiere helados o sívalos enseguida.

SÁNDWICHES REALES

- 10 tajadas de pan integral
- 1 vaso de mayonesa de soja (vea recetas, p. 29)
- 1 vaso de tomate bien picado
- 3 cucharadas de aceitunas bien picadas
- 1 vaso de palmitos picados

Sal y una mezcla picada de perejil, cebolla de verdeo y albahaca

Preparación

Mezcle los ingredientes, menos el pan, y prepare sándwiches. Córtelos por la mitad y sívalos.

SISTEMA CIRCULATORIO

BERENJENAS EMPANADAS

- 2 berenjenas
- 1 taza de harina de trigo integral
- 1 taza de pan rallado
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo machacados
- Orégano, perejil, comino y sal a gusto

Preparación

Corte las berenjenas en tajadas de 1 cm y después córtelas nuevamente al medio, para que sean menores. Ralle la cebolla, añada el perejil bien picado, el ajo, un poco de orégano, el comino y la sal. Deje las berenjenas descansar en esos aderezos durante 30 minutos. En un recipiente aparte mezcle la harina de trigo integral y el pan rallado (si es necesario, añada un poco más de sal). Luego pase las tajadas de berenjena en esa mezcla de harinas y colóquelas a asar en un molde untado y enharinado, teniendo cuidado de rociarlas con aceite, preferible de oliva, de vez en cuando. Sírvalas calientes.

LASAÑA DE LA VÍSPERA

- 1/2 kilo de fideos integrales (espagueti fino)
 - 1 litro de leche (vegetal o de vaca) condimentada con 1/2 cucharada de sal
 - 1 1/2 vaso de PVT (proteína vegetal texturizada) molido
 - 1 vaso de cebolla picada finita
 - 1 vaso de la mezcla de hierbas bien picadas (perejil, cebolla de verdeo, albahaca, cilantro)
 - 3 dientes de ajo bien machacados (o menos si desea)
 - 1 taza de aceitunas verdes picadas
 - 1 kg de tomate picado en cubitos
 - Sal y aceite a gusto (laurel, si quiere)
 - 300 g de palmitos
 - Tofu, mozzarella o queso fresco
- Preparación

Rehogue la cebolla en un poco de aceite. Coloque a continuación el ajo, dejándolo rehogar bien. Adicione el tomate, la mezcla de hierbas y la sal, dejando rehogar todo por unos 5 minutos más. Revuelva de vez en cuando. Añada 3 vasos de agua y deje hervir por 3 minutos. Pruebe la sal. Coloque el PVT seco en esa salsa para que se hidrate. Cocine el producto durante 7 a 10 minutos, revolviendo con frecuencia. En un molde mediano coloque una camada fina de la salsa de PVT en el fondo. Luego coloque encima una ca-



Berenjenas empanadas

mada de fideos crudos, cuidadosamente acomodados lado a lado. Vuelva a colocar otra camada de la salsa de PVT, y nuevamente una camada de fideos crudos, teniendo cuidado de cambiar la posición de los fideos con relación a la camada anterior (si la primera se colocó a lo largo, la segunda se colocará a lo ancho). Repita el proceso tantas veces como sea necesario, hasta terminar el material disponible. Rocíe la preparación con la leche aderezada. Si 1 litro de leche no es suficiente para cubrir totalmente el contenido, añada más. Cubra el molde con papel aluminio y llévalo a la heladera inmediatamente. Al día siguiente colóquelo al horno, a fuego mediano, durante 45 minutos. Para servir, cubra todo con los palmitos picados, el tofu aplastado y condimentado con sal y aceite, o con *mozzarella* o queso fresco. Llévelo al horno unos minutos más, y sírvalo caliente. Rocíe aceite de oliva extravirgen antes de servir, si desea (el aceite de oliva extravirgen, cuando no es calentado a alta temperatura, ayuda en la recuperación de los problemas circulatorios). Este plato ya es casi completo, necesitando tan solo añadirle ensaladas crudas para completar la comida.

CREMA DE FRUTAS CRUDAS

- 1 cucharada de germen de trigo
- 2 cucharadas de avena
- 1/4 taza de pasas de uvas o ciruelas negras
- 1/4 taza de damascos o dátiles
- 1 banana grande o 2 medianas
- 1 manzana mediana
- 4 castañas de Pará, o 4 nueces, u 8 almendras, o 2 cucharadas de coco fresco, rallados

Preparación

Lave las frutas secas. Durante la noche anterior deje el germen de trigo y la avena de remojo en 1 vaso con agua, la suficiente para cubrir. En otro vaso deje de remojo en agua las 2 frutas secas. Por la mañana aplaste la banana con la avena y el germen. Añada la mitad de su opción de castañas

o nueces ralladas y la mitad de las frutas secas. Ralle la manzana, añádala y mezcle bien. Coloque el producto en copas pequeñas y adórnelas con las frutas secas; espolvoréelas el resto de las castañas ralladas.

Rendimiento: 2-3 porciones.

ÑOQUIS SIN COLESTEROL

Ingredientes de la masa

- 1 kg de papas
- 200 g de fécula de papa
- 2 claras de huevo
- Sal a gusto

Ingredientes de la salsa

- 2 cucharadas de aceite
- 8 tomates medianos picados
- 1 cebolla grande bien picada
- 4 dientes de ajo machacados
- 4 cucharadas de perejil picado
- 1 hoja de laurel o 1/2 pimiento pequeño cortado en tiras grandes, o albahaca a gusto
- Sal y aceite a gusto

Preparación de la masa

Lave bien las papas y cocínelas con la cáscara. Páselas luego por agua fría sólo para poder sacarle la piel. Todavía calientes, páselas por el exprimidor, mezcle enseguida con la fécula y la sal. Amase bien y haga rollitos largos (si necesita, use un poco de harina para enrollar, pero que sea poca). Córtelos en pedazos de 1,5 a 2 cm y póngalos a cocinar en agua hirviendo. A medida que vayan subiendo, retírelos y colóquelos en un escurridor de fideos y después póngalos en un molde o una *pirex* refractaria, intercalado camadas de ñoquis con camadas de salsa. Como toque final, espolvoréelos con castañas ralladas. Llévelos al horno para calentar bien, si desea.

Preparación de la salsa

Rehogue la cebolla con el ajo en el aceite. Adicione el tomate, el laurel (o pimiento) y el perejil, y rehogue hasta que el tomate se ablande y deshaga. Adicione agua hasta dejar la salsa con la espesura que usted desee. Pruebe y añada sal a gusto. Hierva de 7 a 10 minutos en fuego bajo. Use esta salsa para intercalarla con los ñoquis.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Arroz integral con ciruelas negras y pasas (48)
- Bizcochos de avena y banana (135)
- Canapés de zanahoria (47)
- Crema de choclos (151)
- Yogur real (42)
- Sándwiches rápidos (79)
- Sopa de granos de choclo con avena (41)
- Compota (109)
- Minibollitos de miel (78)
- Arroz con leche integral (33)

Hipertensión

Este es probablemente el problema médico más común en el mundo industrializado, y el mayor factor de riesgo de ataque cardíaco y derrame.

Felizmente, es una enfermedad que puede ser tratada.

Causas posibles

- Vida sedentaria.
- Exceso de peso.
- Exigencias de la vida (exceso de compromisos, presión en el trabajo, problemas de tránsito).
- Elevada ingestión de sal.
- Uso abundante de bebidas estimulantes (café, té negro, etc.).
- Arterias comprometidas.
- Ingestión de bebidas alcohólicas.
- Tabaquismo.
- Baja ingestión de frutas y hortalizas crudas.
- Uso constante de cereales y masas refinadas, dulces, refrigerantes, azúcares y postres.

Medidas sugerentes

- Procure auxilio médico.
- Disminuya o elimine la sal de la dieta.
- Practique ejercicios físicos aeróbicos regulares y suficientes.
- Disfrute de las vacaciones y aproveche bien los feriados.
- Duerma 8 horas por día (de preferencia acostándose temprano).
- Normalice el peso.
- Abandone el uso de alcohol, café y otras bebidas estimulantes.
- Sustituya las bebidas estimulantes por infusiones de cereales tostados o jugos de frutas.
- Deje de fumar.
- Mantenga un estado de paz mental (confianza en el amor de Dios, perdón a los semejantes).
- Aumente la ingestión de frutas y hortalizas crudas.
- Adopte opciones de cereales integrales, por lo menos, parcialmente.
- Sustituya dulces, postres y bebidas gaseosas por frutas y sus jugos.

Complicaciones posibles de la hipertensión

- Derrame cerebral
- Insuficiencia cardíaca congestiva
- Infartos
- Arterioesclerosis ("endurecimiento de las arterias")
- Aneurismas
- Debilitamiento de la memoria y de la habilidad mental
- Rotura de los vasos sanguíneos
- Enfermedades de la retina
- Enfermedades renales¹

Alimentación

Debe ser rica en fibras y pobre en sodio.

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

● Frutas crudas, usadas en abundancia, con énfasis en: sandía, melón, maracuyá, pera, limón, nectarina, banana, frutilla, mango, kiwi, naranja, mandarina, guayaba, uva, durazno, damasco, ciruela, higo, frambuesa, mamón, ananá.

El uso acentuado de limón, ajo y cebolla crudos ha sido destacado por varios autores como algo muy benéfico para bajar la presión arterial. Para suavizar el olor característico de quien come ajo y cebolla, se debe masticar perejil fresco, cepillar no sólo los dientes sino también el paladar y la lengua, y hacer enjuagues con agua tibia.

- Frutas secas: ciruelas, pasas de uvas, pasas de bananas y damascos.
- Las verduras y hortalizas se deben usar también en abundancia, especialmente en forma cruda, dando énfasis en: nabo, lechuga, cebolla, ajo, zanahoria, hinojo, escarola, achicoria, rabanito, brócoli.
- Cereales y legumbres (cuidar con la sal agregada): maíz, centeno, avena, arroz, soja, poroto, lenteja, garbanzo, etc.
- Oleaginosas: castañas y semillas (nueces, semi-

llas de girasol y de zapallo, almendras).

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Estimulantes: café, mate, té negro, Coca-Cola, guaraná en polvo, chocolate, pimienta, vinagre y monoglutamato de sodio.
- Dulces y alimentos ricos en grasa (tienden a tapar las arterias y propician la obesidad).
- Cereales y pastas refinadas (contienen poca o casi ninguna fibra).
- Encurtidos o conservados en sal: aceitunas, carne seca, bacalao, menudos de cerdo.
- Embutidos, *fast-foods* y alimentos que contienen monoglutamato de sodio.

Para suavizar la sal de las aceitunas, cambie su agua y déjelas por algunas horas en la nueva agua. Repita el proceso, si es necesario, hasta llegar a tener poca sal.

Obs.: Si prefiere usar carne, evite las gordas, así como los frutos del mar, pescados de cuero y todas las opciones de carne de cerdo. Huya de las frituras.

Recetas

TRAPÉ DE LIMÓN CON MENTA

3 gajos de menta
2 limones medianos
1 1/2 litro de agua
Miel de abeja o azúcar a gusto

Preparación

Lave la menta y bácala en la licuadora con 1/2 litro de agua. Cuele y añada los limones exprimidos. Acreciente el agua restante y el endulzante elegido. Bata nuevamente y sírvalo enseguida.

MINIBOLLITOS DE MIEL

- 1 taza de yogur natural o cuajada
- 2 tazas de harina de trigo integral
- 1 huevo y 2 claras
- 1 taza de miel de abeja
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 cucharaditas de levadura en polvo

Preparación

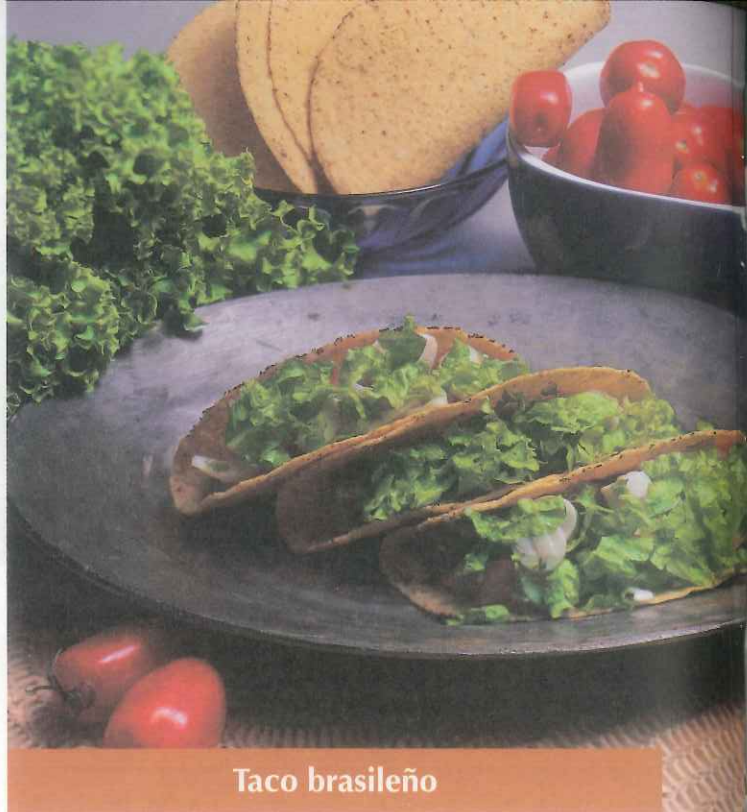
Mezcle la harina con la levadura. Bata bien los huevos con la miel y la cuajada. Adicione poco a poco la harina, revolviendo leve pero completamente. Añada el jugo de limón y revuelva. Ponga esa masa en pirotines parafinados, llenándolos hasta la mitad. Luego póngalos a hornear a fuego moderado durante 20 minutos.

PIMENTÓN RELLENO

- 6 pimentones medianos verdes o rojos
- 2 tazas de papa cocida o arroz integral bien cocido
- 1 taza de carne vegetal, gluten o PVT (proteína vegetal texturizada) condimentado
- 1 taza de palmitos picados
- 1 cebolla mediana picada
- 3 tazas de salsa de tomate condimentada
- Mezcla de perejil, puerro, albahaca, aceite y sal a gusto

Preparación

Prepare el relleno, mezclando bien todos los ingredientes menos el pimiento y la salsa. Mézclelos bien y pruebe el sabor. Añada lo que fuere necesario, a su gusto. Corte la parte superior de los pimientos, de modo que obtenga una pequeña tapa. Retire las semillas y lave los pimientos, escurriendo bien el agua. Llénelos con el relleno y tápelos con su propia tapa. Colóquelos lado a lado en un molde refractario o en una olla pequeña (donde quepan los pimientos de pie). Échele la salsa por encima. Deben quedar casi totalmente cubiertos con el líquido (si es preciso, adicione un poco más de agua a la salsa). Si usa un molde refractario, cúbralo con papel de aluminio y póngalos a asar durante 20 a 30 minutos. Si usa una olla, tápela y cocine en fuego bajo por 20 a 30 minutos.



Taco brasileño

TACO BRASILEÑO

- 6 moldes para tacos
- 3 tazas de porotos al dente, pero con un poco de caldo
- 2 tazas de carne vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 3 dientes de ajo machacados
- 1/2 cucharada de mejorana o albahaca (opcional)
- 1 1/2 taza de tomates picados
- 1 1/2 taza de palmitos picados
- 1 1/2 taza de lechugas bien picadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y aceite a gusto

Preparación

Rehogue la cebolla y el ajo con el aceite de oliva, adicione la mejorana o albahaca y 2 cucharadas de tomates picados. Deshaga la carne vegetal y añádala al rehogado. Mezcle bien y rehogue durante 3 minutos más. Armar los tacos en el siguiente orden: 1/2 taza de porotos, 3 cucharadas de carne vegetal, 3 cucharadas de tomates, 3 cucharadas de palmitos y 3 cucharadas de lechuga. Sirva.

ANGÚ (POLENTA) CON BRÓCULIS Y GLUTEN

- 1/2 atado de bróculis
- 2 tazas de gluten base bien picado (o carne vegetal molida)

1/2 taza de fubá (harina de maíz)
 2 cucharadas de aceite de oliva
 3 dientes de ajo machacados
 2 cucharadas de aceite (opcional)
 1 cebolla mediana picada
 2 tomates medianos bien picados
 Mezcla de perejil, cebolla de verdeo, albahaca y
 sal a gusto
 Agua suficiente

Preparación

Lave bien y pique los bróculis (use las hojas y los tallos). Póngalos aparte momentáneamente. Rehogue la cebolla y el ajo. Añada el gluten, baje el fuego y rehogue durante 10 minutos revolviendo siempre. (Coloque un poco de agua de vez en cuando, a medida que se necesite.) Adicione ahora los bróculis picados y la sal a gusto. Mezcle bien y deje rehogar a fuego lento hasta que los bróculis estén tiernos. Añada el tomate, la mezcla de hierbas y mezcle bien. Tape la olla y rehogue 1 minuto más. Apague el fuego y deje la olla tapada. En otra olla coloque agua suficiente para preparar la polenta. Eche en ella el fubá, adicionando un poco de sal, e hiérvala, revolviendo siempre con una cuchara de madera. Cuando espese, baje el fuego, tape la olla y deje que se cocine bien. Revuelva de vez en cuando. Pruebe la sal. Apague el fuego, añada el aceite y mezcle. En un molde refractario coloque el rehogado de bróculis con gluten y cúbralo con la polenta. Sírvala enseguida.

SÁNDWICHES RÁPIDOS

6 rebanadas de pan integral
 2 tomates cortados en rodajas
 6 rodajas finas de cebolla (opcional)
 3 rodajas finas de ricota o tofu
 Sal, limón y aceite a gusto

Preparación

Ponga un poco de sal en cada rodaja de ricota o de tofu. Colóquelas a dorar, sobre la chapa o en una sartén untada con un poco de aceite (use fuego bajo). Mientras tanto, prepare una ensalada usando el tomate, la sal, el aceite y la cebolla (u otros ingredientes, si quiere). Cuando las rodajas de ricota o de tofu estén doradas, arme el sándwich. Usted puede usarlo frío o caliente.

TABULE (COMIDA ÁRABE)

10 aceitunas verdes o negras
 1 taza de trigo partido
 2 tazas de pepino con cáscara bien picado
 2 tazas de tomates con cáscara bien picados
 1 cebolla mediana picada
 1 cucharada de perejil o cilantro
 1 cucharada de cebolla de verdeo
 8 hojas de menta bien picadas (opcional)
 1 cucharada de aceite
 1/2 diente de ajo (opcional)
 Jugo de limón
 Sal a gusto
 Hojas de lechuga para adornar

Preparación

Ponga el trigo partido en una vasija pequeña de plástico. Adicione agua caliente suficiente sólo para cubrirlo. Tape y déjelo crecer por 20 minutos. Después que haya crecido, escúrralo bien y déjelo enfriar. Póngalo entonces en una vasija mayor y añádale las aceitunas picadas, el pepino, el tomate, el perejil, la menta y la cebolla de verdeo. Mezcle todo bien. Forre una fuente con las hojas de lechuga y prepare la ensalada, de modo que parte de las hojas queden apareciendo alrededor. Decore a su gusto y sirva.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Ensalada de lentejas (61)
- Jugo imitación "Fanta" (170)
- Pastel de palmitos (92)
- Delicias de tomates (48)
- Ensalada de berenjenas (126)
- Cazuela de palmitos (42)

- Torta de manzanas II (82)
- Ensalada primavera I y II (38)

Referencia:

1. Neil Nedley, *Proof Positive: How to Reliably Combat Disease and Achieve Optimal Health through Nutrition Lifestyle* (Ardmore, OK: Edición del autor, 1999), p. 131.

Anemia ferropénica

Cuando las reservas de hierro del cuerpo se debilitan (verminosis intensa, menstruación excesiva, etc.), frecuentemente es necesario mucho

tiempo para reponerlas, aun con una buena dieta. Lo importante es que hay solución para ese problema.

Causas posibles

- Hemorragias frecuentes.
- Verminosis.
- Exceso de trabajo.
- Vivir en ambientes mal ventilados.
- Enfriamiento habitual de las extremidades (causa sobrecarga al organismo, impidiendo que la

médula trabaje adecuadamente para fabricar los glóbulos rojos).

- Exposición a sustancias químicas tóxicas.
- Infecciones virósicas (causan la pérdida de 1 a 2 gramos de hemoglobina en 1 a 2 días).
- Exceso de ingestión de calcio y sales de fosfato.
- Alimentación inadecuada.

Medidas sugerentes

**Si los síntomas persisten,
consulte a un médico.**

- Expóngase a la luz solar (antes de las 10 y después de las 16). La vitamina D ayuda en la fabricación de la sangre.
- Permanezca al aire libre (todo lo que pueda).
- Practique ejercicios (estimulan a la médula ósea a producir células sanguíneas y aumentan la absorción de hierro en los intestinos).
- Cure las causas de la pérdida excesiva de sangre

(verminosis, hemorragias, etc.).

- Descanse suficientemente (la fatiga produce sangre empobrecida). Acuéstese temprano siempre que pueda.
- Mantenga los pies calientes.
- Evite o deje de usar alimentos de poco valor nutritivo (vea la sección **Evite los siguientes alimentos**).
- Use abundancia de agua entre las comidas.
- Trate de comer alimentos más secos (con menos agua), pues tienden a ser más concentrados en nutrientes.

- No ingiera nada entre las comidas, a no ser agua o alguna infusión de hierbas sin endulzar.
- Adopte una alimentación adecuada, rica en cereales integrales, hojas verdes, frutas, con un buen uso de las legumbres en general.
- Desarrolle una relación viva y eficaz con Dios.

TRATAMIENTO DE FORTALECIMIENTO

Haga uso diario de una de las siguientes opciones:

- Jugo puro de uva, batido con 1 ó 2 opciones de

frutas secas tipo pasas. Licuar bien, colar y beber.

- Jugo puro de zanahorias con jugo de remolachas, o de alguna verdura verde oscura.
- Jugos de vegetales de hojas de color oscuro. Destacamos los siguientes: alfalfa, verduras oscuras, hojas de remolacha, rabanito, nabo, zanahoria.

Obs.: Use la opción que haya elegido al levantarse (estando todavía en ayunas) o 3 horas después de una comida. Varíe la opción de un día al otro.

Alimentación

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Legumbres: garbanzos, poroto negro, poroto común y lentejas.
- Cereales integrales: avena, arroz integral, trigo sarraceno, trigo, granos de choclo y centeno.
- Vegetales de follaje verde oscuro: brócoli, escarola, repollitos de Bruselas, hojas y tallos de hortalizas, coliflor, achicoria, acelga, lechuga, berro y repollo rojo.
- Hortalizas: palmitos, pepinos, zapallos, berenjenas, chauchas, remolachas.
- Castañas, semillas, coco, nueces, almendras. Úselas con frecuencia, pero en cantidades moderadas.
- Levadura de cerveza.

Las carnes rojas y la yema de huevo son ricas en hierro, pero también son ricas en colesterol. Al decidir sobre su uso, se deben analizar los dos lados de la cuestión.

- Frutas secas: durazno, damasco, uva y banana (actúan elevando la hemoglobina).
- Melado, miel de abeja, rapadura, caña y jugo de caña.
- Frutas frescas: guayaba, uvas negras, mango, ananá, higo, maracuyá, membrillo, frambuesa, frutilla, banana, palta, acerola.

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Alimentos de poco valor nutritivo: bocaditos salados, galletitas refinadas y *fast-foods*.
- Alimentos blancos o refinados: arroz y pan blanco, maicena, fideos instantáneos y platos que sólo usan cereales refinados.
- Bebidas gaseosas, jugos artificiales, jugos diluidos y azucarados.
- Dulces: caramelos, galletitas rellenas y chocolates.
- Preparados que contengan mucho líquido (sopas, papillas y licuados bien ralos), porque el agua toma el lugar de los nutrientes que deberían ser ingeridos a la hora de la comida.
- Líquidos junto con la comida (llenar el estómago con poco valor nutritivo).
- Mate y té negro: contienen tanino que impide la absorción del hierro.
- Salvado de trigo usado separadamente del grano (dificulta la absorción del hierro).

El tofu contiene tres veces más hierro que la carne; y la leche de soja, diez veces más que la leche de vaca.

El limón, comido junto con la soja o sus derivados, favorece la absorción del hierro que ellos contienen.¹

Recetas

CROQUETAS DE ZANAHORIAS Y RICOTA

- 1 cebolla grande bien picada
- 4 dientes de ajo grandes machacados
- 1 1/2 taza de ricota
- 2 cucharadas de aceite (prefiera el de oliva)
- 2 cucharadas de otro aceite
- 1 1/2 taza de zanahorias ralladas (bien fina)
- 1 taza de una mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca bien picada
- 2-3 tazas de harina de maíz
- Sal a gusto (de 1/2 a 1 cucharada)
- Aceitunas bien picadas (opcional)

Preparación

Rehogue la cebolla con las 2 cucharadas de aceite hasta que casi se doren (revuelva siempre). Añada el ajo y rehogue hasta que los dos se doren. Baje el fuego. Adicione la sal, la ricota y rehogue un poco más (revuelva continuamente). Coloque las zanahorias y rehogue por 5 minutos, revolviendo con frecuencia. Adicione la mezcla de hierbas y revuelva durante 1 minuto más. Añada la harina y revuelva por unos 4 ó 5 minutos. Añada ahora las aceitunas, rocíe con el aceite de oliva y mezcle bien. Modele las croquetas y sírvalas calientes o frías.

"GUISO" VEGETARIANO DE GARBANZOS

- 1 kg de gluten o bife vegetal cortado en cubos pequeños
- 2 vasos de garbanzos crudos
- 1 frasco de palmitos
- 250 g de zanahoria en rodajas
- 1 zapallito picado
- 1 lata de salchicha vegetal cortada en tiras
- 100 g de queso curado rallado (opcional)

A gusto: salsa de tomate, laurel, pimienta verde y rojo, orégano, sal y aceite

Preparación

Coloque los garbanzos en remojo de un día para el otro. Cocínelos con un poco de sal en una olla de presión, dejando que los granos no estén muy cocidos. Hierva las hortalizas con la sal en poca agua hasta que queden tiernas. Rehogue en una olla mayor el ajo y las cebollas y coloque los garbanzos con su caldo, salsa de tomate, pimienta, laurel, las hortalizas con su agua, los palmitos y el queso en pedacitos y las carnes vegetales. Deje hervir para que se seque un poco y tome gusto. Pruebe la sal y, si es necesario, añada más. Póngale aceite a gusto. Añada un poco más de agua e hierva (omite este paso, si quiere)

Rendimiento: 12-15 porciones.

TORTA DE MANZANAS II

Relleno

- 5 manzanas grandes
- 1/4 taza de miel de abeja
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 4 cucharadas de harina de avena

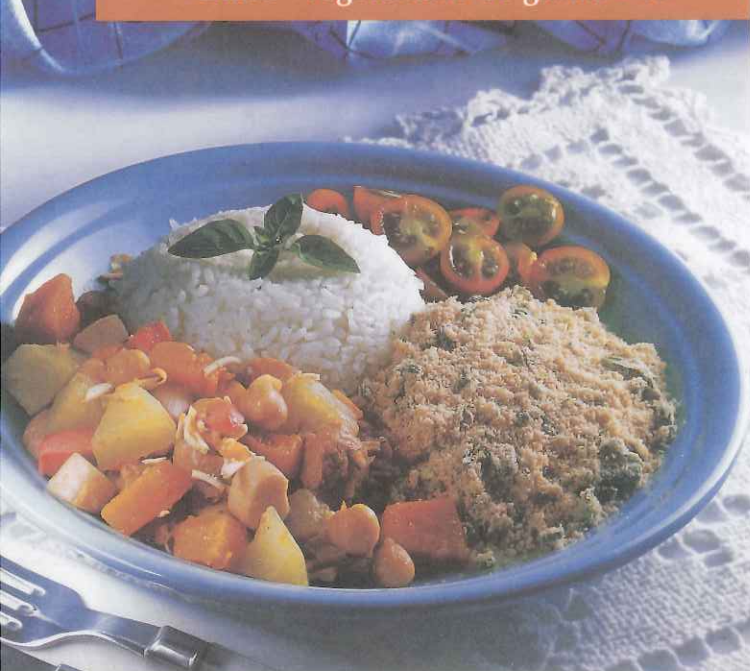
Masa

- 1 1/2 taza de nueces bien pulverizadas en la licuadora (sin agua)
- 2 cucharadas de miel de abeja

Preparación de la masa

Mezcle bien las nueces molidas con la miel. Con las manos, apriete esa masa contra el fondo de una asadera, formando una corteza para la torta.

"Guiso" vegetariano de garbanzos



Preparación del relleno

Pele y corte las manzanas en rodajas bien finas. Cocínelas a fuego bajo con 5 cucharadas de agua en una olla tapada, hasta que las manzanas estén blandas pero no deshechas. Escorra el líquido (reaprovéchelo) y ponga las manzanas en la licuadora con la miel, la avena y la mitad de la ralladura de limón. Bata. Ponga ese relleno sobre la corteza y rocíe con más ralladura de limón. Lleve todo a la heladera hasta la hora de servir.

Rendimiento: 18-20 pedazos.

FRAPÉ DE JUGO DE UVA

- 1 cucharada de almendras
- 1 vaso de jugo de uva puro
- 4-6 hojas de menta
- 1 cucharada de miel de caña (opcional)

Preparación

Colocar todo en la licuadora y batir hasta que quede homogéneo. Servir enseguida.

FEIJÓN TROPERO

- 1 taza de porotos
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 diente de ajo machacado
- 1/2 taza de cebolla de verdeo
- 1 pimienta pequeña
- 1 taza de gluten molido
- 2 tomates picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva (preferible)
- 1 taza de gluten picado
- Perejil, albahaca, cilantro, aceite y sal a gusto

Preparación

Ponga los porotos en remojo durante la noche. Llévelos al fuego al día siguiente hasta que estén blandos. En otra olla, rehogue la cebolla y el ajo en el aceite. Amase un poco de porotos y añádalo al rehogado, mezclando bien. Ponga esa pasta y los otros ingredientes en la olla de los porotos. Deje que se cocine todo por unos 10 minutos.

BUDÍN DE PAN INTEGRAL

- 3 tazas de pan integral del día anterior
- 1 taza de oleaginosas picadas de su preferencia (nueces, almendras, castañas, etc.)
- 1 taza de pasas de uvas
- Ralladura de limón
- 3 manzanas ralladas
- 3 tazas de leche de soja
- Miel de abeja, o de caña, a gusto

Preparación

Ponga juntos el pan y la leche de soja, amasando bien hasta que el pan se deshaga. Adicione el resto de los ingredientes y mezcle bien. Póngalo a asar en un molde para budín untado y al baño María. Sírvalo con un jugo de frutas secas.

FRAPÉ DE ANANÁ CON CLOROFILA

- 3 tazas de ananá picado
- 1 taza de bróculis picados (usar las hojas y los tallos)
- 1 taza de agua o jugo de naranjas
- Miel de abeja (si desea)

Preparación

Bata todo en la licuadora. Cuele y sirva enseguida.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Crema de frutas crudas (75)
- Arroz blanco enriquecido (con granos de choclo) (26)
- Croquetas de espinaca (133)
- Caldo verde (128)
- Tofu (queso de soja) (31)
- Catupiry vegetal (140)

- Hamburguesas vegetales (61)
- Asado de lentejas (88)
- Leche de soja (28)
- Angú con bróculis y gluten (78)

Referencia:

1. Jorge Pamplona Roger, *El poder medicinal de los alimentos* (Florida, Bs. As.: ACES, 2003), pp. 124, 125, 256.

Colesterol elevado

Aunque actualmente hemos creado una fobia por la palabra colesterol, existen algunos datos que deben ser considerados. Lea con cariño y analice las informaciones que siguen. Póngalas en práctica en su vida cotidiana.

1. El colesterol es necesario para el organismo. Sin él, algunas hormonas no se producirían.

2. El organismo es capaz de producir colesterol en cantidad suficiente para atender sus necesidades. Por tanto, no es necesario ingerirlo.

3. Ningún alimento de origen vegetal tiene colesterol, porque el colesterol es producido en el hígado, y ninguna planta tiene hígado.

4. El colesterol llega a ser nocivo cuando se deposita en las arterias, produciendo la arterioesclerosis.

5. Para que el colesterol produzca arterioesclerosis, es necesario que se combinen varios factores:

- Nivel elevado de colesterol en la sangre.
- Baja ingestión de fibras vegetales (verduras de hoja, frutas con bagazo y cereales integrales).
- Bajo nivel de antioxidantes en la sangre, que son:

a) Provitamina A (las fuentes más saludables son: jugo de zanahorias, zapallo, batata, zanahoria, hojas verdes, tallos jóvenes, vegetales amarillo-oscuro o rojos, frutas amarillas).

b) Vitamina E (fuentes: cereales integrales, frutas y verduras, legumbres, nueces, aceites

vegetales –girasol, algodón, maíz, etc.–, germen de trigo, huevos, pescados y carnes).

c) Vitamina C (fuentes: frutas en general, especialmente acerola, guayaba, naranja, limón, mandarina, pimienta roja cruda, mamón, frutilla, kiwi, camu-camu, acajú fresco, ananá, etc.).

d) Bioflavonoides (fuentes: vegetales y frutas brillantes y de color).

Algunos especialistas creen que los bioflavonoides:

- Protegen contra las dolencias cardíacas.
- Actúan como antioxidantes.
- Mantienen los capilares.
- Inhiben la formación de coágulos.
- Aumentan la acción de la vitamina C.
- Ayudan a prevenir el cáncer.
- Actúan como antibióticos naturales.¹

e) Ácidos orgánicos (fuentes: frutas y vegetales crudos).

● Exceso de grasas saturadas, debido a la alimentación rica en: huevos y platos preparados con ellos, leche y sus derivados, mariscos y frutos del mar, carnes, especialmente las gordas, manteca, margarina, grasa vegetal y frituras.

- Falta de ejercicios físicos.
- Uso de tabaco.
- Vida estresante.

6. Bajar los niveles de colesterol sólo con medicamentos o por medio de la restricción alimentaria no es suficiente para mejorar la salud de las arterias. Es necesario cuidar los puntos mencionados arriba.

"Mantener el colesterol bajo control apenas con el uso de medicamentos es uno de los caminos para propagar el riesgo de sufrir una dolencia de la arteria coronaria... Incluso cuando la medicación es apropiada, los cambios en el estilo de vida son necesarios".²

7. De acuerdo con la opinión del Dr. Jorge D. Pamplona Roger (renombrado médico y educador en salud de España), la carencia de provitamina A (betacaroteno), vitamina C y vitamina E, así como otros antioxidantes presentes en los vegetales, permite la

formación de arterioesclerosis en proporción a la elevación del nivel del colesterol sanguíneo.

En resumen, para tener las arterias saludables y disminuir el riesgo de las indeseables consecuencias de la arterioesclerosis (infarto, trombosis, mala circulación), usted debe:

a) Reducir el nivel de colesterol total, a través de las siguientes medidas:

- Medicamentos indicados por un médico responsable.
- Restricción alimentaria de fuentes de colesterol (huevo, carne, mariscos, leche entera y sus derivados).
- Ejercicio físico.
- Disminuir el estrés.

b) Aumentar la ingestión de antioxidantes, adoptando una dieta rica en frutas crudas, verduras y hortalizas crudas, cereales integrales (destacándose: avena y centeno), semillas (girasol, sésamo), soja, oleaginosas crudas (castañas, nueces en general y almendras).

Alimentación

La dieta indicada para la salud de las arterias y la disminución del riesgo de arterioesclerosis es:

- Alta ingestión de frutas crudas.
- Abundante ingesta de verduras y hortalizas crudas.
- Uso de cereales integrales.
- Uso moderado de yogur y leche descremada, castañas crudas y semillas.

El limón, la cebolla y el ajo crudos ayudan a proteger contra los peligros del colesterol elevado.

- Bajo (o ningún) uso de huevos, carnes, quesos magros (vea la **Obs.** en la página siguiente).
- Abandono del uso de frutos del mar, carnes gordas y alimentos ricos en grasas saturadas.

A continuación presentamos un esquema de menú bajo en colesterol y elevado en fibras, antioxidantes y bioflavonoides.

Obs.: Nos limitaremos a citar solamente el nombre del ítem alimentario. El modo de prepararlo podrá encontrarlo usted en este libro, o en otro de su preferencia.

DESAYUNO

- 2 ó 3 tipos de frutas (variar diariamente).
- 1 ó 2 tipos de cereales integrales (pan, avena, centeno, granos de choclo, trigo en grano).
- Leche de oleaginosas (o de vaca, descremada).
- Soja, oleaginosas o semillas (en forma de patés, pasteles, asados, etc.).

Intervalo: Mucha agua o té de alguna hierba como manzanilla, malva, carqueja, etc.

ALMUERZO

- Plato grande de ensaladas crudas (2 ó 3 tipos de verduras y/o hortalizas).
- Condimento de la ensalada: limitarse a opciones exentas de grasa.

SISTEMA CIRCULATORIO

- Hortalizas cocidas o rehogadas (con un poco de aceite).
- 1 ó 2 amidos saludables (mandioca, maíz y sus derivados, arroz integral, pan integral, pastas).
- 1 alimento proteico (tofu, carne vegetal, soja, queso *light*, carnes magras de bovinos, caprinos o aves).

Intervalo: Mucha agua o té de carqueja, malva u otra hierba digestiva.

CENA

- 2 ó 3 tipos de frutas.
- 1 ó 2 cereales integrales (tostados integrales, granos de choclo, avena, arroz condimentado, sopas de cereales integrales, no usar alimentos de difícil digestión).
- (Opcional) yogur o leche descremada, o, mejor aun, leche vegetal.

Vea más ejemplos de cenas livianas en los capítulos "Cómo preparar un menú saludable" (p. 19) e "Insomnio" (p. 40).

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Frutas: usar en abundancia con énfasis en mango, kiwi, naranja, mandarina, melón, sandía, uva, cereza, guayaba, higo, frutilla, frambuesa, durazno, mamón, nectarina, palta, damasco.
- Verduras y hortalizas: coliflor, brócoli, repollo, acelga, escarola, achicoria, berro, lechuga, coles, perejil, cebolla, ajo, limón, tomate, alcaucil,

aceituna (ablandar la sal), zanahoria, berenjena, zapallo, zapallito, etc.

- Legumbres: soja, arvejas, porotos.
- Cereales: avena, maíz, centeno, arroz integral y cebada.
- Oleaginosas y semillas: piñón, castaña, nuez, castaña de Pará, almendra, semilla de girasol, de sésamo, de zapallo. (Las más ricas en grasa deben usarse moderadamente debido a su alto valor calórico; sin embargo, su grasa es muy beneficiosa cuando se la usa en forma cruda.)
- Uso moderado de leche descremada, preferentemente en forma de yogur.

Obs.: Si usted usa quesos, opte por los frescos y descremados, en pequeñas porciones y baja frecuencia. Al usar huevos, evite las yemas. Aconsejamos evitar el uso de carnes en general. En caso de que usted quiera usarlas, prefiera las carnes bien magras, no fritas, en pequeñas porciones y úselas moderadamente.

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Frutos del mar.
- Yema de huevo.
- Carnes gordas.
- Pescados ricos en grasa.
- Manteca y margarina.
- Grasa de cerdo.
- Embutidos y *fast-foods*.
- Frituras.
- Tocino (común o ahumado).
- Quesos mantecosos.
- Leche entera y sus derivados.

Recetas

ENSALADA DE FRUTAS COCIDAS

- 1 ananá descascarado y picado en cubos
- 3 peras picadas en cubos sin pelar
- 1 taza de ciruelas negras, secas y sin carozo, picadas por la mitad
- 1/2 taza de damasco
- 1/2 taza de pasas de uvas negras sin semillas
- 1 taza de agua
- 2 vasos de jugo de naranja puro
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de glucosa de maíz (*Kero*)

Preparación

En una olla mediana coloque el *Kero*, el agua y los

jugos de naranja y limón. Añada el ananá y la pera, y póngala a cocinar por 5 minutos. Luego añada el damasco, las pasas y las ciruelas. Cocine todo unos 10 minutos. Retire del fuego y viértala en un recipiente. Sírvala caliente, tibia o helada.

TORTA DE FUBÁ

- 2 tazas de harina de trigo
- 2 tazas de fubá (harina de maíz fina)
- 1 cucharada de levadura biológica instantánea
- 3 cucharadas de anís en grano
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 4 tazas de leche de coco
- 1 pizca de sal
- Rapadura, melado o miel de abeja a gusto

Bifes de gluten a caballo



Preparación

Mezcle la levadura seca con la harina de trigo y póngalas aparte. Junte la leche de coco con el fubá y mezcle revolviendo con una cuchara de madera. Endulce a gusto. Cuando el fubá se vaya entibiando, añada todos los ingredientes y la harina de trigo con la levadura. Amase todo bien y colóquelo en un molde untado. Cuando doble de volumen, llévelo al horno precalentado a 200°C.

BIFES DE GLUTEN A CABALLO

- 6 bifes de gluten base (vea receta, p. 27)
- 6 tajadas finas de tofu (sin sal)
- 4 cucharadas de aceite
- 4 dientes grandes de ajo molido
- 1 taza de salsa de tomate en conserva (o más si desea)
- 1 pizca de comino
- 1 1/2 cucharada de jugo de limón
- Sal y *shoyu* (salsa de soja) a gusto
- Una mezcla picada de perejil, cebolla de verdeo y albahaca, si desea

Preparación

Mezcle en una *pirex* el ajo, la mezcla de hierbas, el limón, el comino, 2 cucharadas de aceite y un poco de agua. Adicione un poco de sal. Pinche con un tenedor los bifes de gluten y mójelos sumergiéndolos en el preparado anterior. Deje descansar por 30 minutos. Dore las tajadas de tofu en una sartén untada con aceite, a fuego bajo. Rocíelas con un poco de *shoyu* y póngalas aparte. Dore el gluten en una sartén untada con aceite a fuego bajo. En una *pirex*, coloque los bifes de gluten abajo, una tajada de tofu por encima de cada tajada de gluten y añádale la salsa. Lleve todo al horno para que se calienten y sírvalos calientes.

MAYONESA DE TOFU CON ACEITUNAS

- 1 taza de tofu
- 6 aceitunas negras pequeñas sin carozo
- 1 diente de ajo mediano (o más si quiere)
- Aceite y limón a gusto

Obs.: Las aceitunas ya tienen sal. Pruebe el producto final y vea si necesita añadir más sal.

Preparación

Bata todo en la licuadora y sirva. Se puede aumentar añadiéndole zanahoria rallada, una mezcla de hierbas (perejil, cebolla de verdeo, albahaca), palmitos o algo de su preferencia.

CROQUETAS DE ARROZ SIN COLESTEROL

- 4 vasos de arroz integral bien cocido
- 1 vaso de castañas de Pará (o nueces) bien trituradas en la licuadora
- 1/2 vaso de cebolla bien picada
- 1 vaso de la mezcla de hierbas (perejil, cebolla de verdeo, albahaca) bien picadas
- 4 dientes de ajo grandes bien triturados
- 2 tazas de harina de maíz cernida (sólo para empanar, no colocar en la masa)
- Sal a gusto

Preparación

Mezcle todos los ingredientes, menos la harina de maíz. Amase bien hasta que haya liga. Enrolle las croquetas o bolitos pasándolos por la harina de maíz cernida. Póngalas en un molde untado y llévelas al

SISTEMA CIRCULATORIO

horno hasta que se endurezca la superficie. Al retirar del horno, rocíe sobre cada bolita algunas gotas de aceite de oliva. Usted puede servir esta receta en fiestas, cenas, meriendas, *picnics*.

HOMUS

- 1 cebolla grande picada
- 3 dientes de ajo machacados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 600 g de garbanzos ya cocidos
- 1 cucharada de *tahine* (pasta de sésamo)
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1/3 taza de perejil picado
- 3 cucharadas de agua
- Sal a gusto

Preparación

Rehogue levemente el ajo y la cebolla (hasta que la cebolla quede transparente). Báta en la licuadora junto con todos los ingredientes restantes hasta formar una pasta. Si la pasta resulta muy espesa, añada un poco de agua. Sírvala con pan integral o pan árabe, acompañada de lechuga y tomate.

ASADO DE LENTEJAS

- 1/2 cucharada de cebolla picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva

- 1/2 taza de castañas o nueces picadas
- 1 1/2 cucharada de harina de trigo
- 1/2 taza de pan integral tostado y rallado
- 1/2 taza de agua
- 1 taza de lentejas cocidas (con hojas de laurel)
- 1/2 taza de salsa de tomate
- Sal a gusto

Preparación

Rehogue la cebolla en el aceite y retire la olla del fuego. En un recipiente, mezcle este rehogado con todos los otros ingredientes. Ponga el producto resultante en un molde untado y métele en el horno para asar.

LICUADO DE PALTA

- 1 palta mediana picada
- 1 manzana picada
- 200 ml de leche de almendras (vea receta, p. 57)
- 2 cucharadas de miel de abeja

Preparación

Bata todos los ingredientes en la licuadora y sirva.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Asado de frutas secas (110)
- Ponche tropical (146)
- Ananá relleno de frutas (109)
- Leche de avena (39)
- Leche de castañas (28)
- Crema de mango (64)
- Salsa de yogur para ensaladas (39)

- Mayonesa de soja I y II (29)
- Enrollados festivos (96)
- Paté de hortalizas (31)

Referencias:

1. Selecciones del Reader's Digest, *Alimentos saudáveis, alimentos prejudiciais* (Rio de Janeiro, 1998), p. 71.
2. Frederico Rossiter, *Guia prático da saúde* (Tatuí, São Paulo: Casa Publicadora Brasileira), pp. 16, 17.

Ácido úrico elevado (Gota)

Cuando el ácido úrico está presente en la sangre en altas dosis, en forma de cristales, puede depositarse en las más variadas articulaciones. La región afectada queda hinchada, enrojecida y muy

dolorida. Está formada la gota, enfermedad que afecta más a los hombres de edad y a las mujeres en la posmenopausia.

Causas posibles

- Alta ingestión de alimentos fuentes de purinas (sustancias nitrogenadas que forman parte del mismo grupo que el ácido úrico): mariscos, pescados gordos, vísceras, carnes, especialmente las rojas.
- Alta ingestión de alimentos ricos en grasas saturadas.
- Uso de bebidas alcohólicas.
- Bebidas que contengan xantinas (chocolate, café, Coca-Cola, mate, té negro y guaraná en polvo), que se transforman en purinas en el organismo.
- Vida estresante.
- Escasa actividad física.
- Gran uso de alimentos acidificantes de la sangre:
 - Todos los alimentos de origen animal, excepto la leche y el yogur.
 - Cereales, pastas, panes y tortas.
 - Soja y lentejas.
 - Quesos, especialmente los curados.

Medidas sugerentes

- Abandone el uso de bebidas alcohólicas, sustituyéndolas por jugos naturales.
- Evite los alimentos que son fuente de grasas saturadas: frituras, carnes gordas, quesos grasos, manteca, margarina, jamón, tocino (común o ahumado), grasas vegetales y manteca de cerdo.
- Adopte ejercicios físicos regulares y suficientes.
- Redistribuya las actividades de cada día para que haya tiempo para el descanso, la recreación, las vacaciones y el sueño suficientes.
- Evite las bebidas estimulantes (café, mate, té negro, Coca-Cola, guaraná en polvo, chocolate).

El alcohol, en la circulación, aumenta el urato sanguíneo e inhibe su eliminación.

SISTEMA CIRCULATORIO

- Evite los alimentos que contengan purinas: vísceras, carne, marisco, pescados grasos, bebidas alcohólicas, bebidas estimulantes, levadura de cerveza, leguminosas (soja, porotos, arvejas, garbanzos, lentejas, maníes, etc.), espinaca, hongos, espárragos, fermentos).
- Mastique muy bien para evitar la ingestión excesiva.
- Controle su peso: esto es de extrema importancia.

cia. Pero, cuidado, adopte reformas en el estilo de vida que posibiliten la pérdida del exceso de peso, recordando que la alimentación adoptada para ello no debe estar por debajo de las 1.200 calorías.

- Nunca ayune teniendo gota.
- Beba mucha agua y jugos frescos (cuando aparezca el ataque de gota, tome 2 litros de estos líquidos por día).

Algunos tratamientos que pueden ayudar durante el ataque de gota

- Ponga cataplasmas de carbón o arcilla en la parte afectada durante 1 hora, 2 a 3 veces por día.
- Tome varios comprimidos de carbón por día. Aumente la ingestión de agua, pues el carbón tiende a producir constipación.
- Haga fomentos calientes o aplicaciones frías (conforme se sienta mejor) durante 15 minutos de 3 en 3 horas.
- Durante el ataque de gota, eleve la articulación afectada mientras esté en descanso.

- Haga un baño de parafina en la región afectada.
- Coloque una compresa de raíces u hojas de confrei (*Symphitum peregrinum*) durante 3 horas.

Obs.: Las cataplasmas y las compresas pueden ser calientes o frías, según el paciente se sienta mejor.

Alimentación

La alimentación debe componerse principalmente de frutas, verduras, hortalizas, y yogur y leche descremados.

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

Los alimentos alcalinizantes ayudarán a que el ácido úrico sea soluble en la orina, aumentando su eliminación. Esos alimentos son:

- Limón.
- Frutas en general, especialmente: frutilla, uva, cereza, sandía, níspero, melón, mora, acajú, banana, frutas cítricas, alquequenje y manzana.
- Almendras, piñón de araucaria, castaña portuguesa.
- Hortalizas (la mayoría puede ser usada, con excepción de la espinaca, hongo, espárrago, acelga y ruibarbo; use constantemente tomate, apio, coliflor, chauchas, nabo, puerros, papa, remolacha, achicoria, escarola, lechuga).

Tomate y limón: a pesar de ser ácidos en sabor, su efecto en la sangre es alcalinizante, favoreciendo la eliminación del ácido úrico.²

- Leche y yogur: sus proteínas no producen ácido úrico. Sin embargo, asegúrese de que son del tipo descremado, pues la grasa dificulta la excreción del ácido úrico.

- Cereales y derivados: uso moderado, prefiriendo los integrales.

Obs.: Los cereales no contienen purinas, pero son acidificantes, lo que dificulta la eliminación del ácido úrico en la orina. Esta información es importante sólo para los que tienen ácido úrico elevado o algún otro problema de acidez sanguínea, pero no es de relevancia para las personas en general.³

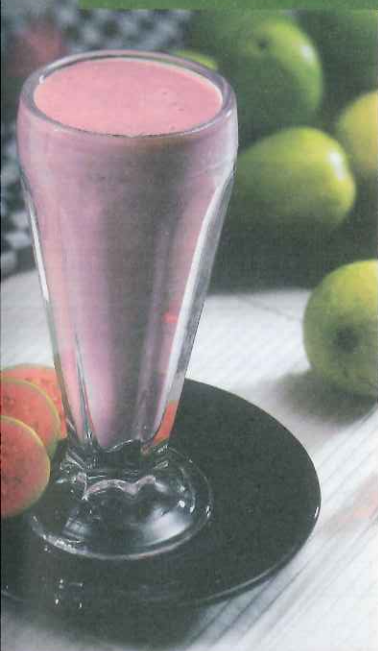
EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Quesos, especialmente los amarillos (por tener un alto nivel de grasa), y/o los envejecidos.
- Vísceras (riñones, hígado, corazón, molleja, etc.).
- Carnes en general (especialmente las rojas: vaca,

- carnero, oveja, cerdo).
- Frutos del mar y pescados gordos (pescados de cuero y pescados desarrollados en criaderos).
- Bebidas estimulantes: café, mate, té negro, *Coca-Cola*, chocolate, guaraná en polvo.
- Bebidas alcohólicas.

- Soja, lentejas, arvejas y sésamo.
- Levadura de cerveza y otros fermentos en general.
- Espinaca, ruibarbo, hongo, acelga y espárrago.
- Fructosa en polvo.
- Ciruelas y arándanos.

Recetas



Milk-shake de guayaba

MILK-SHAKE DE GUAYABA

- 2 tazas de yogur descremado
- 2 cucharadas de leche en polvo descremada
- 1 taza de guayaba picada (con semillas)
- 2 cucharadas de miel de abeja

Preparación

Bata todo en la licuadora. Cuele y sívalo inmediatamente o póngalo en la heladera durante algún tiempo antes de servirlo.

Rendimiento: 2 porciones.

Obs.: Usted puede variar la fruta.

SOPA CREMA DE APIO

- 6 tallos de apio picados
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 cucharada de aceite
- 1/2 cucharada de cebolla en polvo
- 1/4 cucharada de ajo en polvo
- 1/2 taza de agua
- Sal a gusto

Preparación

Rehogue la cebolla y el apio en el aceite hasta que estén dorados, y déjelos enfriar. Luego bata esa mezcla en la licuadora junto con los otros ingredientes hasta que quede cremosa. Sívala caliente.

ENSALADA DE TRIGO EN GRANO CON CHAUCHAS

- 1/2 taza de trigo en grano
- 3 tazas de chauchas cocidas, cortadas en pedazos
- 3 cucharadas de cebolla picada
- 3 cucharadas de una mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca
- 3 cucharadas de aceitunas negras picadas
- Limón, aceite y sal a gusto

Preparación

Deje el trigo en remojo durante la noche anterior. Cocínelo en una olla a presión. Escúrralo y déjelo enfriar. Añada luego las chauchas picadas y los demás ingredientes. Mezcle todo y sirva.

ASADO DE PAPAS Y ESCAROLA

- 1 kg de papas
- 1 huevo
- 2 claras
- 2 cucharadas de harina de trigo integral fina
- 2 plantas de escarola
- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal a gusto

Mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca, si desea

Preparación

Cocine las papas con cáscara. Páselas por el exprimidor y añada el huevo, las claras, la harina, la mezcla de hierbas (opcional), la sal y el puerro. Rehogue la escarola picada con la cebolla y el ajo picados. Coloque la mitad de la masa formada en un molde refractario untado. Rellene con la escarola rehogada

SISTEMA CIRCULATORIO

y cúbralo con la masa restante. Pásele un pincel con leche, si desea. Llévelo al horno caliente por 30 minutos.

ARROZ INTEGRAL CON BRÓCULIS Y ACEITUNAS

- 2 tazas de arroz integral cocido sólo en agua
- 2 cucharadas de aceite
- 1 paquete grande de bróculis picado y precocido con poca sal
- 1 cebolla bien picada
- 3 cucharadas de aceitunas negras pequeñas picadas
- Sal si es necesario (recordar que las aceitunas ya son saladas)

Preparación

Precaliente el horno a 140° C. Mezcle todos los ingredientes y póngalos en un molde. Déjelo asar durante 20 minutos y sirva.

PASTEL DE PALMITOS

Masa

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1/2 vaso de aceite de maíz, canola o girasol
- 2 vasos de harina de trigo integral
- 1 vaso de harina de trigo común
- 1/2 vaso de agua helada (o más, si es necesario)
- 1 huevo
- Sal a gusto

Relleno

- 1 frasco de palmitos picados
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de salsa de tomates
- 1 cucharada de una mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca
- 2 cucharadas de harina de trigo (para espesar el relleno)
- Sal a gusto

Preparación

Amase los ingredientes de la masa con agua helada y déjelos descansar durante 40 minutos en la heladera. Luego, con ayuda del palo de amasar, estire la masa y forre el fondo y los laterales de una asadera mediana. Rehogue la cebolla con el aceite y añada los palmitos, la salsa, las hierbas y la sal, y entonces coloque las 2 cucharadas de harina de trigo común y póngalo a hervir para espesarlo. Déjelo enfriar y después vuélquelo en la asadera. Use lo restante de la masa para hacer la parte superior del pastel. Ase en horno a temperatura media. Si prefiere, pincele al pastel con 1 yema de huevo diluida en 1 cucharada de agua antes de llevar al horno.

BANANAS ASADAS

- 10 bananas medianas maduras
- 1/2 taza de miel de caña
- 1/2 taza de agua
- 2 cucharadas de leche de coco
- Ralladura de un limón pequeño

Preparación

Hierva la miel de caña con el agua y la ralladura de limón hasta espesar. Adicione la leche de coco y ponga aparte por un tiempo. Lave bien las bananas y póngalas a asar con la cáscara. Cuando estén blandas, descáscarelas en el recipiente que va a usar para servir las y cúbralas con el caldo de la miel de caña.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Yogur real –sin castañas ni frutas secas (42)
- Salsa de yogur para ensaladas (39)
- Brochetas de frutas (37)
- Sopa de puerros (47)
- Torta de manzanas II (82)
- Ensalada salada de mango (57)
- Paté de berenjenas (33)

- “Pan” de mandioca (32)
- Melón relleno (125)

Referencias:

1. Eunice Leme y Ubaldo Leme Vidal, *Saúde: perfeitamente possível* (San Pablo: Edición propia, 2001), p. 64.
2. Jorge Pamplona Roger, *El poder medicinal de los alimentos* (Florida, Bs. As.: ACES, 2003), pp. 266, 267.
3. *Ibid.*, p. 275.

Arterioesclerosis

La arterioesclerosis es un proceso degenerativo de las arterias que, por lo general, comienza con el depósito de colesterol en la parte interna de ellas. Con el paso del tiempo se van superponiendo más y más capas de colesterol y otros agregados, hasta que el diámetro interior de las arterias, llamado luz, queda muy reducido u obstruido. Este proceso va acompañado del endurecimiento de la pared de

las arterias. El resultado en general es presión elevada y disminución del flujo de sangre que llega a los tejidos servidos por las arterias degeneradas. Donde la sangre no llega como debiera, disminuye la vida y las dolencias comienzan a aparecer. Las más comunes son las enfermedades degenerativas: problemas cerebrales, diabetes, cáncer, enfermedades del corazón, derrames e infartos.

Causas posibles

- Dieta rica en grasas y colesterol.
- Baja ingestión de fibras (poco uso de cereales integrales, frutas, verduras y hortalizas).
- Hábito de fumar.
- Estrés.
- Falta de ejercicio.
- Diabetes mal controlada.
- Presión alta.
- Nivel elevado de triglicéridos.
- Obesidad.

Medidas sugerentes

- Dejar de fumar.
- Adoptar un programa de control del estrés.
- Practicar ejercicios físicos diariamente.
- Adelgazar hasta llegar al peso ideal (vea "Obesidad", p. 166).
- Adoptar buenas prácticas alimentarias (vea "Los secretos de la buena alimentación", p. 9)
- Reducir drásticamente las grasas de la alimentación.

SISTEMA CIRCULATORIO

El Dr. Dean Ornish, renombrado cardiólogo de California, sostiene que, para revertir la arterioesclerosis, la grasa total de la dieta no debe sobrepasar el 10% del valor calórico de esa dieta. En cuanto a las grasas saturadas, él prácticamente las elimina.

Este médico estudió durante un año a 50 de sus pacientes del sexo masculino con dolencia cardíaca avanzada, muchos de los cuales eran candidatos a la cirugía de revascularización del miocardio.

- Aleatoriamente, dividió a los 50 hombres en dos grupos. A ambos grupos les pidió que dejaran de fumar e hicieran una caminata diaria.
- El grupo 1 siguió un programa de control del estrés y se sometió a una "Dieta vegetariana", con menos del 10% de las calorías provenientes de grasas y sin colesterol.
- Al grupo 2 se le suministró la llamada "Dieta prudente", indicada por la Asociación Norteamericana del Corazón para los enfermos del corazón. Esa dieta permitía que 30% de las calorías proviniera de grasas, y hasta 300 miligramos de colesterol por día.
- Al final del año, el Dr. Ornish presentó los resultados de ese estudio en la sección científica de la Asociación Norteamericana del Corazón, en Washington, DC. Los resultados aparecieron en los titulares de todo el país.

Resultados

Grupo 1

- Este grupo presentó niveles de colesterol reducidos en cerca del 40%.
- Las arterias estrechadas y casi obstruidas fueron ensanchadas, permitiendo que llegara al músculo cardíaco una mayor cantidad de oxígeno.
- La dolencia cardíaca (como probablemente todo el cuadro aterosclerótico) había comenzado a revertirse.
- Los hombres de más edad, con enfermedad más avanzada, fueron los que mejores resultados presentaron.

Grupo 2

- Este grupo no presentó caída de los niveles de colesterol.
- El estrechamiento de las arterias empeoró.
- Su dolencia coronaria (como probablemente todo el cuadro aterosclerótico) se complicó.

En la conferencia, el Dr. Ornish concluyó diciendo: "Las recomendaciones de una dieta moderada de la Asociación Norteamericana del Corazón no son suficientes para influir eficazmente sobre el avance de la enfermedad arterial coronaria. Las personas que tienen una enfermedad cardíaca clínicamente comprobada, necesitan ir más allá de la recomendación dietética actual [1990]".¹

Alimentación

BANANA

Es un alimento excelente para quien sufre de angina de pecho, infarto, arritmias, insuficiencia cardíaca, hipertensión arterial y arterioesclerosis, debido a su óptimo composición:

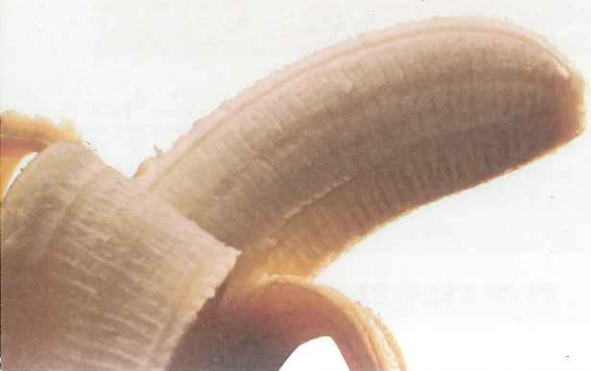
- La banana tiene el cociente de potasio/sodio más elevado de todas las frutas y hortalizas (396 mg/1 g). Este cociente es mejor, incluso, que el de la carne, los pescados y los lácteos, que contienen bastante menos potasio y más sodio.
- La banana tiene mucha fibra vegetal (que reduce

el nivel de colesterol de la sangre).

- La banana tiene cantidades significativas de magnesio, que retarda el progreso de la arterioesclerosis y disminuye el riesgo de infarto.
- La banana es una fuente razonable de vitaminas del complejo B, cuya presencia es imprescindible para que el músculo del corazón produzca energía.²

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Frutas frescas: banana, durazno, nectarina, ananá, uva (o su jugo), toronja, frutilla, guayaba, acerola, higo, caqui, ciruela, manzana, pera, cereza, limón, palta, mango, mandarina y naranja.
- Frutas pasas: uva, damasco, banana, ciruela, manzana, pera.
- Oleaginosas y semillas: nueces en general, avellanas, almendras, castañas de Pará, semillas de girasol, semillas de zapallo (preferentemente sin



sal). Úselas con moderación debido a su concentración oleosa, pero no las omita de su menú, pues los aceites que contienen son benéficos para el sistema circulatorio.

- Verduras y hortalizas: zapallo, berenjena, berro, puerro, ajo, cebolla, zanahoria, brócoli, coliflor, espinaca, achicoria, escarola, papa, mandioca.
- Cereales y legumbres: avena, trigo, centeno, maíz, garbanzos, soja, lentejas, arvejas, porotos.

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Yema de huevo.
- Quesos amarillos y/o curados.
- Bebidas estimulantes (*Coca-Cola*, energéticos

tipo *Red-bull* y *coolers* en general).

- Bebidas alcohólicas.
- Café, mate, té negro, chocolates, pimienta del reino y vinagre.
- Embutidos y *fast-foods*.
- Carnes en general (con excepción de los pescados magros, que son benéficos por la presencia de Omega 3, pero que deben usarse con moderación).
- Grasas saturadas (las de origen animal, en general, son saturadas. Se incluyen aquí también las grasas de las frituras, las grasas hidrogenadas [como la margarina, grasa vegetal y grasa de coco, muy usadas en galletitas dulces, tortas, saladitos y *fast-foods*]).

Recetas

PAN INTEGRAL

- 2 1/2 vasos de agua tibia
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/2 taza de melado (miel de caña)
- 1/2 cucharada de sal
- 1 cucharada de levadura fresca o un cubo
- 5 tazas de harina integral
- Harina blanca, la que se necesite

Preparación

Disuelva la levadura en el agua tibia. Mezcle los otros ingredientes, menos la harina. Añada la harina integral, poco a poco, hasta que quede bien espesa. Luego añada, poco a poco, la harina blanca hasta encontrar el punto. Amase bien, durante unos 20 minutos, rasgando la masa. Humedezca la superficie de la masa y colóquela al sol (cubierta con un repasador), o en el horno levemente calentado, para que crezca. Cuando la masa haya doblado su tamaño, forme panes (preferentemente pequeños), y colóquelos en un molde untado, humedeciendo de tanto en tanto con agua tibia. Cuando los panes doblen de tamaño, humedezca la superficie con agua tibia una vez más. Hágalo con mucha suavidad para no perjudicar el crecimiento. Prenda el horno y después de 5 minutos coloque el pan a cocer. Después de 25 a 30 minutos de fuego fuerte, baje el fuego y deje los panes en el horno hasta que se doren. Entonces retírelos y cúbralos con un repasador levemente húmedo.

CROQUETAS DE TOFU

- 250 g de tofu desmenuzado



Pan integral

- 1 taza de agua
- 2 papas cocidas con cáscara
- 1/2 taza de harina integral
- 1 cucharada de *shoyu* (salsa de soja)
- 1 cucharada de ajo machacado
- 1 taza de germen de trigo
- Aceite de oliva (según lo necesite)

Preparación

Ponga en la licuadora el tofu, la papa y el agua, y bata. Añádale la salsa de soja, el ajo y la harina integral hasta formar una masa dura. Dele forma a las croquetas y páselas sobre el germen de trigo. Llévelas al horno hasta que queden crocantes (o, formando hamburguesas, dórelas levemente en una sartén untada con aceite hasta que queden marrones por am-

bos lados). Rocíelas con aceite extravirgen. Cúbralas con salsa de cebollas, si quiere, y sirva.

SÁNDWICHES NATURALES I

- 200 g de carne vegetal molida
- 100 g de champiñones o palmitos picados
- 100 g de aceitunas picadas
- 1 zanahoria grande rallada
- 1/2 taza de mayonesa de soja (vea recetas, p. 29)
- 10 hojas de lechuga
- 10 rebanadas de pan integral

Preparación

Rehogue la carne molida con los condimentos de su preferencia (esta etapa es opcional, usted puede preparar el sándwich sin rehogar la carne, ya que ella está precocida). Retire del fuego y deje que se enfríe. Añada los champiñones o los palmitos, las aceitunas y la zanahoria, y mezcle bien. Pase una camada fina de mayonesa sobre una rodaja de pan, coloque el relleno (más 2 hojas de lechuga) y cúbralo con la otra rodaja de pan.

PANQUEQUES DE PALMITOS

- 1 vaso grande de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 taza de harina blanca de trigo
- 2 cucharadas de aceite
- 2 claras
- 1/2 taza de germen de trigo

Relleno

- 3 vasos de palmitos rehogados mezclados con puré de papas cocidas con sal

Preparación

Bata en la licuadora todos los ingredientes. Vaya poniendo poco a poco el resultado en una sartén

apenas untada con un poco de aceite, la cantidad suficiente para hacer un panqueque cada vez. Dele vuelta a los panqueques para que se "fríen" de los dos lados. Rellénelos con los palmitos.

ENROLLADOS FESTIVOS

- 1 taza de castañas de Pará, o nueces, picadas
- 1/2 taza de coco rallado
- 1 taza de cada una de las siguientes cosas:
 - Pasas de uvas
 - Dátiles
 - Pasas de bananas
 - Damascos
 - Miel de abeja suficiente para dar liga

Preparación

Pique bien menudito todas las frutas y mézclelas con la castaña y la miel. Deles la forma de un cilindro y páselo por el coco rallado. Déjelo en la heladera para que se enfríe y luego córtelo en trozos.

SORBETE DE BANANA CON TOFU

- 3 bananas medianas
- 1 manzana pequeña
- 1/2 taza de pasas de uvas (reserve 1/4 taza)
- Canela en polvo a gusto
- 1 cucharada de Kero (miel de maíz)
- 1 cucharada de lecitina
- Castañas de acajú o maníes
- 1 taza de tofu

Preparación

Cocine las bananas, la mitad de las pasas, la manzana y la canela, y luego espere hasta que enfríe. Bata eso con la lecitina hasta que quede cremosa. Colóquelò en las copas y adórnalas con pasas y castañas. Llévelos al congelador.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Torta de mango (139)
- Pizza de cebollas (100)
- Ensalada de lentejas (61)
- Empanadas al horno (147)
- Asado económico de hortalizas (106)
- Croquetas de zanahorias y ricota (82)

- Berenjenas empanadas (74)
- Bebida de frutas tropicales (139)

Referencias:

1. Hans Diehl y Aileen Ludington, *Vida dinámica* (Florida, Bs. As.: ACES, 2003), pp. 24, 25.
2. Jorge Pamplona Roger, *El poder medicinal de los alimentos* (Florida, Bs. As.: ACES, 2003), p. 82.

Várices de los miembros inferiores

“Las várices son dilataciones y tortuosidades de las venas que están en el tejido subcutáneo. En ese estado, las venas no consiguen realizar su papel de hacer retornar la sangre” —explica el Dr. Fabio H. Rossi, especialista en angiología y cirugía vascular—, y pueden causar complicaciones como:

- Apariencia indeseable, oscurecimiento de la piel,

tromboflebitis, varicorragias, erisipela, úlcera varicosa, etc. En el Brasil, el 35% de las personas por encima de los 15 años presenta algún grado de várices. A medida que la edad avanza, tiende a aumentar la incidencia. En la etapa de los 70 años de edad, aproximadamente el 70% de las personas presenta algún grado de várices en las piernas.

Causas posibles

Hay factores de riesgo que deben mencionarse para alertar preventivamente, incentivando a los afectados a adoptar las medidas sugeridas abajo:

- Sedentarismo o falta de actividad física regular.
- Casos de várices en los parientes cercanos.
- Estar de pie o sentado por muchas horas.
- Haber tenido varias gestaciones.
- Obesidad.
- Tabaquismo.
- Reposicionamiento hormonal o uso de anticonceptivos.
- Intestino perezoso.
- Trombosis venosa.
- Uso de ligas, fajas o pantalones ajustados.

Medidas sugerentes

- Mantener en alto los miembros inferiores siempre que sea posible.
- Evitar usar zapatos con tacos muy altos.
- Evitar practicar ejercicios de alto impacto.
- No cruzar las piernas.
- Levantarse o moverse con frecuencia cuando debe estar de pie o sentada por largos períodos.
- Tome mucha agua o té de hierbas medicinales en el día (cedrón, manzanilla, menta, etc.).
- Regularice el hábito intestinal (vea “Intestino perezoso”, p. 107).
- Cuando esté expuesto a un calor intenso durante

En caso de que usted tenga que estar de pie o sentado por mucho tiempo —receptionistas, profesores, vigilantes, secretarias, cajeras, etc.—, practique el siguiente ejercicio con tanta frecuencia como le sea posible: con la planta de los pies en el suelo, eleve los calcañares y vuelva a la posición normal, levante luego las puntas de los pies y regrese a la posición normal. Repita ese procedimiento varias veces y en varios períodos durante el tiempo que esté obligado a quedar en esa posición.

SISTEMA CIRCULATORIO

un largo tiempo (verano, playa, saunas), procure enfriar el cuerpo y las piernas con agua fría de tiempo en tiempo.

- Haga caminatas, hidrogimnasia o natación.
- Utilice medias elásticas, de mediana compresión, con tanta frecuencia como le sea posible.
- Consulte a un especialista vascular con frecuencia.

Los pediluvios alternados han ayudado a los pacientes a mejorar mucho su cuadro de várices en las piernas. Consulte a su médico sobre esta posibilidad. En el capítulo "Jaquica" (p. 44) se describe ese tratamiento. Se aclara que para el tratamiento de las várices, las compresas en la cabeza y en la nuca no son necesarias. Ese tratamiento debe hacerse una vez por día, durante seis semanas.

Alimentación

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Frutas frescas en abundancia, con énfasis en: ananá, ciruela, níspero, mamón, higo, mango, durazno, frutilla, uva, limón, naranja, mandarina, murucuyá, granadilla, higo.
- Frutas secas: ciruelas, uva, damasco.
- Verduras y hortalizas: lechuga, cebolla, coliflor, brócoli, repollitos de Bruselas, rabanito, remolacha (preferentemente, cruda), achicoria, radicheta, escarola, espinaca, perejil, cilantro.
- Cereales integrales: todos ellos.
- Legumbres: garbanzos, lentejas, habas, porotos.
- Semillas y oleaginosas: todas son benéficas, pero úselas con moderación por su alto tenor calórico.
- Yogur natural descremado.

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Grasas saturadas: frituras, embutidos, quesos cremosos o ricos en grasa, carnes gordas, tocino, manteca de cerdo, margarina, manteca y rehogados con mucho aceite.
- Condimentos irritantes: pimienta del reino, nuez moscada, mostaza, vinagre, *ketchup*.
- Constipantes: cereales refinados, pastas y pasteles a base de cereales refinados, quesos en general, dulces, chocolate, café.
- Bebidas alcohólicas.
- Bebidas estimulantes: café, mate, té negro, *Coca-Cola*, guaraná en polvo, chocolate.

Recetas



BROCHETAS DE GLUTEN

- 3 tazas de gluten cortado en cubos de tamaño mediano
- 3 limones
- 2 cucharadas de orégano
- 1 cebolla mediana rallada
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 taza de cebolla de verdeo
- 1 pimienta verde pequeño
- 2 tazas de cebolla cortada en cubos medianos
- 4 tomates cortados en cubos medianos
- 2 tazas de apio en pedazos gruesos
- Sal y aceite a gusto
- Palitos para brocheta

Preparación

Prepare una salsa con la cebolla rallada, el jugo de

VÁRICES DE LOS MIEMBROS INFERIORES

3 limones, el orégano, el ajo, la cebolla de verdeo y la sal. Mezcle el gluten en esa salsa revolviendo bien. Manténgalo tapado por 2 horas por lo menos, para que tome gusto. Lave y pique el pimiento en cuadrados pequeños. Arme las brochetas intercalando los ingredientes. Colóquelos en un molde untado y llévelos al horno para dorar.

Obs.: Si usted quiere, empane cada palito mojándolo en la misma salsa en que fue dejado el gluten y revuélvalo enseguida en pan rallado integral.

CACEROLA VEGETAL

- 500 g de papas
- 1/2 cebolla grande picada
- 2 dientes de ajo
- 200 g de arvejas frescas
- 2 zanahorias medianas
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento amarillo
- 1/2 litro de agua
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de albahaca fresca (u otro condimento)
- Sal

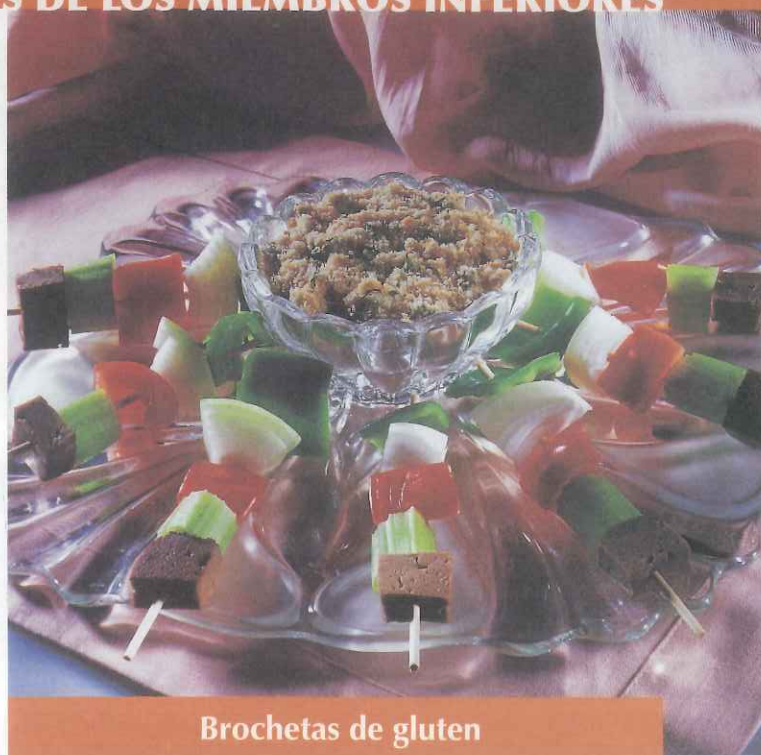
Preparación

Lave, descascare y corte las zanahorias, las cebollas y las papas. En una olla, coloque el aceite y rehogue la cebolla. Adicione las hortalizas, las arvejas y los pimientos cortados en tiritas, y rehogue todo durante 3 a 5 minutos. Adicione el agua y la sal e hierva el contenido en fuego bajo, con la olla tapada, hasta que los vegetales estén tiernos. Servir caliente.

Alternativa más saludable: omitir la etapa del rehogado y colocar todos los ingredientes en agua ya hirviendo. Bajar el fuego y seguir con la preparación.

LENTEJAS CON HORTALIZAS

- 200 g de lentejas
- 2 tazas de zapallo cortado en pedazos grandes
- 10 chauchas cortadas en rodajas finas
- 1 coliflor pequeña
- 1 tazón de una mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca
- 1 cebolla picada
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 cucharada de aceite
- Sal a gusto



Brochetas de gluten

Preparación

Coloque las lentejas en una olla a presión junto con los pedazos de zapallo, el ajo, el agua y la sal. Mientras tanto, lave y pique la coliflor. Cuando las lentejas estén casi cocidas, añada las chauchas, la coliflor y la cebolla, y cocine todo junto hasta que las lentejas queden tiernas. Añada la mezcla de hierbas, el aceite, la sal y luego hierva por 3 minutos más.

REHOGADO DE "CHUCRUT" CON SALCHICHA VEGETAL

- 3 tazas de repollo blanco picado
- 1 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 1/2 taza de tallos de berro bien picados
- 3 salchichas vegetales cortadas en rodajas
- 1/2 taza de té de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal a gusto

Preparación

Deje el repollo de remojo en agua caliente con sal durante 2 ó 3 horas. Escúrralo muy bien para sacarle toda el agua (aprovéchela para otra comida). En una olla aparte rehogue la cebolla y el ajo con el aceite. Añada luego los tallos y las salchichas, y déjelos re-



Flan de mango

hogar en fuego bajo por algunos minutos, revolviendo con frecuencia. Luego añada el repollo, tape la olla y rehogue unos minutos más, siempre a fuego bajo. Adicione el limón y deje hervir todo hasta que se seque el líquido. Sírvalo caliente o frío.

FLAN DE MANGO

- 3 mangos medianos
- 1/2 litro de leche de soja
- 1 cucharada de rapadura o de azúcar morena
- 6 cucharadas bien llenas de agar-agar en polvo
- 1 o más cucharadas de pasas de uvas negras
- 1/2 cucharadita de jengibre rallado

Preparación

Lave, descascare y pique 2 mangos. Recoja el jugo que escurre y colóquelo en un recipiente con la pulpa. Añada el jengibre. Caliente la leche de soja con el azúcar. Cuando la leche esté caliente, pero no hirviendo, adicione poco a poco el agar-agar, revolviendo siempre para que se disuelva sin formar grumos. Mezcle eso con el mango picado. Tome un molde de torta con agujero en el medio y páselo por agua fría. Adicione enseguida la mezcla de mango. Póngalo en la heladera durante varias horas hasta que quede bien firme. Desmóldelo sólo en el momento de servir. Hágalo en una fuente o en un plato redondo y adórnelo con las tiras del mango restante, y con las pasas de uvas.

PIZZA DE CEBOLLAS

- 2 1/2 tazas de harina de trigo integral
- 2 1/2 tazas de harina de trigo común
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 15 g de levadura para pan
- 1 taza de agua tibia
- Sal a gusto
- 1 pizca de azúcar

Cobertura

- 2 cebollas cortadas en rodajas
- 2 cebollas picadas
- 3 tomates picados
- 1 diente de ajo
- Orégano o albahaca a gusto
- Sal a gusto
- Aceitunas, si desea

Preparación

Coloque las harinas de trigo (la común y la integral) en un bol. Añádale los demás ingredientes junto con la taza de agua tibia. Trabaje la masa hasta que quede blanda y suave. Cúbrala y déjela descansar por 40 minutos (lo suficiente para doblar de tamaño). Después de crecida, amásela nuevamente, estírela con el palo de amasar y colóquela en un molde untado. Métala en el horno caliente durante 10 minutos. Rehogue la cebolla picada y el ajo. Haga una salsa con el tomate, los condimentos y la sal a gusto, y derrámela encima

de la masa previamente horneada. Rehogue las rodajas de cebolla y póngalas encima de la salsa. Después de colocar algunas aceitunas, salpique con orégano y métala de nuevo en el horno para terminar de asarse.

SOPA DE MAÍZ CON MEZCLA DE HIERBAS

- 4 cebollas grandes picadas
- 1 diente de ajo, o más, si desea
- 1 puñado de una mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca
- 6 choclos
- Sal a gusto
- 2 cucharadas de aceite

Preparación

Corte los choclos, raspando bien los marlos para aprovechar el germen. Bata en la licuadora esos granos con 2 vasos de agua y póngalos aparte. Cocine en una olla la cebolla y el ajo bien picados, más la mezcla, con una taza de agua y sal. Cuando la cebolla esté comenzando a cocinarse, añádale el maíz batido y 2 tazas más de agua. Deje cocinar todo a fuego lento, revolviendo constantemente con una cuchara de madera hasta que hierva. Déjelo hervir durante 20 minutos. Añada entonces el aceite y sírvala caliente. Puede acompañarse con tostadas de pan integrales.

Obs.: Si usted desea un sabor árabe, añádale al-

gunas hojas de menta cuando está hirviendo, pero ya en los momentos finales. Retire esas hojas antes de servir.

MUESLI

- 200 g de avena en copos gruesos
- 50 g de pasas de uva sin semilla
- 50 g de higo seco
- 50 g de damasco seco
- 50 g de nueces
- 50 g de almendras
- 50 g de coco rallado (fresco)

Preparación

Coloque la avena en remojo durante 3 horas. Lave bien las frutas secas, píquelas en pedacitos y póngalas en remojo por 30 minutos. Pique las nueces y las almendras, guardándolas para el momento oportuno. Ecurra la avena y las frutas secas, y colóquelas en una vasija (use el agua para otras comidas). Agregue el coco y las castañas. Mezcle bien. Coloque la mezcla en una olla y llévela a fuego lento, removiendo siempre con un cucharón de madera, hasta que se seque bien. Sirva con frutas, leche o yogur.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Crème de choclo (151)
- Pastel cocido (175)
- Filet vegetariano de "pescado" (125)
- Quibebe (154)
- Macedonia de ananá (155)
- Ensalada roja (163)
- Arroz integral con ciruelas negras y pasas (48)
- Sopa de granos de choclo con avena (41)

SECCIÓN

V

SISTEMA DIGESTIVO



BOSQUEJO DE LA SECCIÓN

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1. Acidez, gastritis y úlcera gastro-duodenal | 3. Flatulencia (gases) |
| 2. Intestino perezoso (constipación, estreñimiento) | 4. Mal aliento |
| | 5. Síndrome de colon irritable |

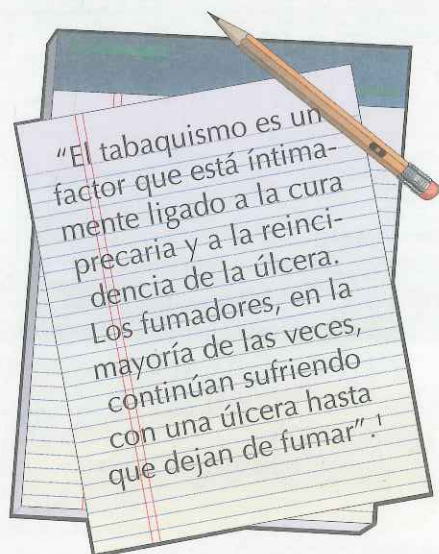
Acidez, gastritis y úlcera gastroduodenal

Como estos tres problemas de salud tienen causas y medidas que deben ser tratadas de manera semejante, abordaremos los tres en un solo tópico e indicaremos soluciones prácticas.

Causas posibles

Las causas de estos disturbios digestivos se pueden dividir en tres grupos:

1° –Problemas relacionados con las emociones de la persona: inseguridad profunda, miedo, ansiedad, disconformismo, rencor, odio, resentimiento, sentimiento de culpa.



2° –Errores en el estilo de vida: fumar, exceso de actividades estresantes, escaso ejercicio físico, poco reposo.

3° –Errores alimentarios:

- Ingestión de sustancias que irritan el estómago (pimientas, frituras, alimentos grasos, café, mate, té negro, Coca-Cola, gas de las bebidas gaseosas, guaraná en polvo).
- Comer en demasía y/o con mucha frecuencia.
- Ingestión de ciertos medicamentos.
- Comer muy rápido, masticando poco.
- Ingestión de bebidas alcohólicas.
- Comer poco antes de acostarse.
- Exagerado uso de la leche.

Medidas sugerentes

- Limpiar el corazón de todos los posibles resentimientos, rencores, amarguras, iras, rebeldías, etc. (sólo el poder divino, con nuestro consentimiento, conseguirá eso).
- Desarrollar una actitud de perfecta y total confianza en el Creador. Esta actitud sólo se consigue a través de una relación viva con él.
- Adoptar la práctica de hacer ejercicio físico regularmente.
- Practicar una respiración correcta.
- Acostarse temprano.
- Tomarse las debidas vacaciones y el descanso semanal son también esenciales para la verdadera cura de las dispepsias.

Evitar el uso de alimentos irritantes:

- Pimientas
- Frituras
- Café, mate, té negro
- Bebidas alcohólicas
- Vinagre y encurtidos
- Ketchup y mostaza
- Banana o banana de agua (usadas verdes o crudas)
- Alimentos ácidos
- Bebidas gasificadas

- Cebollas o ajos crudos
- Alimentos muy condimentados
- Alimentos preparados con corteza dura (frituras en general)
 - No comer entre comidas. Usted puede tomar uno o más vasos de té casero, de hierbas (anís, manzanilla, hierbas digestivas en general), sin endulzar. La impresión de "estómago vacío" desaparece con esa práctica.
- No ingerir grandes cantidades (incluso cada bocado debe ser de tamaño mediano). Evite llenar en demasía el estómago. Cuidado con los postres, pues generalmente representan un exceso alimentario.
- Masticar muy bien (hasta el punto de crema).
- Comer con calma (dejar descansar el tenedor o la cuchara sobre el plato después de colocar cada bocado en la boca; no tomar el siguiente bocado hasta haber masticado bien el anterior).
- La última comida debe ser bien liviana e ingerida varias horas antes de acostarse.
- Al comienzo de la dieta, comer solamente alimentos blandos o de fácil masticación (incluir también alimentos crudos como frutas blandas, hojas tiernas, hortalizas bien ralladas, jugo de hortalizas o de hojas rígidas, etc.).

Tratamiento simple y muy eficaz

1. Entre 3 y 5 minutos antes de la comida, tomar 1 a 2 vasos de agua tibia. Esta práctica es de gran beneficio. Sin embargo, beba tragos pequeños, sin sofocarse.
2. Tomar, en ayunas, una de las dos opciones siguientes:
 - Agua tibia: 1 ó 2 vasos, tomados lentamente, en pequeños sorbos.
 - Té digestivo: 1 ó 2 vasos, tomados lentamente, en pequeños sorbos (alfalfa, manzanilla, carqueja, menta, boldo, etc.).
 - Aceite de oliva extravirgen: una cucharada.

- Agua de linaza: dejar a la noche de remojo 2 cucharadas de semillas de lino en un vaso de agua. Por la mañana, colarla y tomarla.
- Jugo de repollo, coliflor, alfalfa u otra hierva digestiva (1/3 taza de estas hierbas batidas con 1 vaso de agua; colar y beber).
3. Entre las comidas (cuando el alimento anterior haya desocupado el estómago), tomar 1 vaso de agua tibia de hora en hora. Si se prefiere, tomar 1/2 vaso de jugo de coliflor, repollo, etc., 3 horas después de la comida anterior. Tómelo lentamente, a los sorbos, ensalivándolo bien.

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

Acuérdese de masticar muy bien.

- Cereales integrales: avena, arroz, centeno, cebada.

La cebada integral bien cocida facilita la digestión.

- Frutas: higo, lima, ananá (masticar muy bien o licuar), mamón, palta, manzanas dulces, naranja, durazno, níspero, caquis suaves, peras suaves, ciruelas dulces.
- Hortalizas y verduras: papa, repollitos de Bruselas cocido (brotes tipo *moyashi*), zapallos en general, coliflor, acelga, berenjena, repollo crudo. La coliflor y el repollo deben servirse cortados bien finos. Es necesario masticarlos bien. También puede ser cocidos, pero no rehogados, o servidos crudos en forma de jugo.

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Pan fresco, especialmente la miga (prefiera tostadas de pan de centeno).
- Salsas y preparados fuertemente condimentados.
- Bebidas alcohólicas (incluso las de menor graduación alcohólica).
- Bebidas estimulantes (café [incluso el descafeinado], mate, té negro, etc.).

- Grasas y alimentos ricos en grasas (frituras, carnes y productos grasos, margarina, manteca, exceso de aceite en la comida).
- Bebidas gaseosas en general.
- Condimentos y especias (canela, clavo de olor, nuez moscada, pimientas, mostaza, vinagre, *ket-chup*, etc.).
- Mariscos y frutos del mar.
- Carnes (especialmente las rojas y/o ricas en grasa).
- Azúcares y preparaciones con alta concentración de azúcar.
- Sorbetes y helados en general.
- Frutos cítricos, en caso de que le causen incomodidad. Si siente que no le causan incomodidad son benéficos, pues la vitamina C ayuda en el proceso de absorción de algunos nutrientes.
- Ajo y cebolla crudos.
- Banana cruda.

Recetas

CANAPÉS DE PALMITOS FRESCOS

- 3 tazas de palmitos frescos picados
- 1 taza de tomate picado
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1/2 cucharada de albahaca picada
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 cucharada de aceite
- 20 rodajas de pan integral cortadas en 4 y tostadas
- Sal y aceite a gusto

Preparación

Rehogue los palmitos con los condimentos y el tomate en el aceite. Añada sal a gusto. Si desea, puede añadirle un poco de aceite de oliva. Prepare los canapés y adórnelos a su gusto.

HAMBURGUESAS DE RICOTA

- 2 vasos de ricota
- 1 cebolla mediana picada
- 1 cucharada de *shoyu* (salsa de soja)
- 1 cucharada de una mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca
- 1/2 vaso de pan integral picado
- 1 huevo y 2 claras
- 1 cucharadita de sal



Canapés de palmitos frescos

Harina de maíz (fubá) para empanar

Preparación

Mezcle bien todos los ingredientes, menos el fubá. Modele las hamburguesas pequeñas y no muy gruesas. Páselas por el fubá y póngalas al horno.

MAÍZ SECO PARTIDO CON GLUTEN

- 1 1/2 taza de cebolla picada
- 2 dientes de ajo machacados
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 300 g de gluten (o bife vegetal) picado
- Sal y orégano a gusto
- 1 1/2 taza de zanahorias cortadas en rodajas
- 1 1/2 taza de zapallitos en cubos
- 1 1/2 taza de tomate
- 1 1/4 taza de maíz partido
- 1 cucharada de perejil (bien picado)

Preparación

Rehogue la mitad de la cebolla y el ajo en 3 cucharadas de aceite en una olla a presión. Añada el gluten y rehogue bien. Enseguida coloque el orégano y la sal, y añada agua suficiente para cocinar el gluten hasta que quede suave. Añada luego la zanahoria cortada en cubos y cocine. Después adicione el zapallito y el tomate y cocine hasta que queden bien firmes. Aparte cocine el maíz, utilizando el ajo y la cebolla restantes, el aceite y la sal. Déjelo descansar. Ponga el maíz en los bordes de una fuente y en el centro el gluten y las hortalizas. Adórnela con perejil.

BUDÍN SALADO DE GRANOS DE CHOCLO

- 12 choclos
- 2 cebollas medianas
- 2 dientes de ajo machacados
- 1/2 litro de leche
- 1/2 taza de una mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca
- 3 cucharadas de aceite de oliva u otro aceite
- 1 cucharadita de sal

Preparación

Corte los granos de maíz casi al ras del marlo. Raspe bien cada espiga y coloque la pulpa obteni-

da junto con los granos. Bata en la licuadora, poco a poco, el maíz con la leche. Coloque el resultado en una vasija aparte. Rehogue la cebolla bien picada y el ajo con el aceite, la sal y la mezcla de hierbas (opcional). Vierta ese rehogado sobre la masa y revuelva bien. Unte un molde de tamaño mediano con aceite y coloque en él la masa. Déjelo en el horno en temperatura mediana hasta dorar.

ASADO ECONÓMICO DE HORTALIZAS

- 5 zapallitos tronco
- 1 zanahoria mediana
- 3 cucharadas de pan rallado
- 3 cucharadas de castaña o nueces
- 1 cebolla
- Mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca, y sal a gusto

Preparación

Ralle los zapallitos crudos en el lado grueso del rallador y la zanahoria en el lado fino. Condimente estas dos hortalizas con las cebollas, la mezcla de hierbas y la sal. Añada el pan rallado y la castaña rallada. Lleve al horno para asar.

Si desea un asado más consistente, añada también un poco de harina de trigo integral.

Las castañas pueden ser sustituidas por maníes o aceitunas.

LICUADO DE NARANJA-LIMA Y BANANA-PLATA

- 200 ml de jugo de naranja-lima
- 2 ó 3 bananas-plata

Preparación

Bata todo en la licuadora y sirva enseguida.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Bifes de coliflor (69)
- Sopa crema de apio (91)
- Ensalada de radicheta, zapallito y pepino (155)
- Galletas de cebollas (26)
- Jugo de zanahorias con manzanas (114)
- Quibebe (154)

- Papas "fritas" sin freír (26)
- Leche de almendras (57)

Referencia:

1. Selecciones del Reader's Digest, *Alimentos saudáveis, alimentos prejudiciais* (Rio de Janeiro, 1998), p. 362.

Intestino perezoso (constipación, estreñimiento)

Nuestra vida moderna es altamente provocadora de los más variados problemas intestinales. Gases, intestino perezoso, colitis y hemorroides afectan a cerca de la mitad de la población. Los principales factores que contribuyen a este cuadro forman parte de los tan comentados "errores en el es-

tilo de vida". Como dice la Dra. Agatha Thrash, del Yuchi Pines Institute, de los Estados Unidos:

"Haciendo cambios en nuestros hábitos alimentarios y en nuestro estilo de vida, podemos evitar, y/o curar, las enfermedades intestinales".¹

Causas posibles

La revista *Nutrition Science News*, de abril de 1997, publicó un interesante artículo sobre nutrición. El artículo destaca que los genes humanos no se adaptan a las modernas dietas altamente elaboradas de nuestros días. En ese artículo se hace una interesante revisión de las características cualitativas de la alimentación de los pueblos primitivos. En la alimentación de los grupos primitivos entran decenas y decenas de frutas y vegetales, lo que proporciona cerca de 100 gramos de fibras dietéticas por día. Las recomendaciones actuales oscilan entre 20 y 30 gramos de fibras por día, pero, conforme muestra el estudio realizado por Gladys Block (Universidad de California), apenas el 9% de

la población norteamericana alcanza esa ingesta recomendada. La publicación comenta que, en los últimos 40 años, los hábitos alimentarios, particularmente los de las poblaciones occidentalizadas, sufrieron profundas modificaciones. Pero los aspectos genéticos de las poblaciones de las sociedades modernas continúan siendo similares a las de los pueblos primitivos. La dieta de ellos se caracterizaba por la riqueza de hortalizas, frutas y vegetales, mientras que la de nuestra sociedad es rica en proteína y grasas de origen animal (y productos refinados). Tal modificación nos da base para correlacionar el gran número de enfermedades metabólicas y del aparato digestivo con la ausencia de fibras.²

- "Prisa" (falta de tiempo para atender al intestino cuando él lo "pide").
- Tomar poco agua.
- "Negarle" atención al intestino cuando él lo pide, incluso cuando hay tiempo para hacerlo.
- Falta de horarios regulares para evacuar.
- Hábito de fumar.
- Vida sedentaria.
- Ingestión acentuada de azúcares y dulces.
- Uso de alimentos constipantes: quesos, cereales refinados y productos hechos con los tales, féculas, maicena, pan blanco, bizcochos y galletitas refinadas, gelatina, manzana sin cáscara, banana- manzana, guayaba.
- Pocas fibras en la alimentación.

Medidas sugerentes

- Beba mucha agua entre las comidas (hasta que la orina salga clara).
- Atienda el intestino tan pronto como él lo pida, aunque sea un aviso pequeño.
- Cree hábito, escogiendo un horario para entrenar el intestino. Es benéfico aprovecharse del reflejo gastrocólico que conduce la comida ingerida en dirección al final del intestino. Ese mismo refle-

jo puede "conducir" las heces hacia afuera. Por tanto, los mejores horarios son los que siguen a las comidas.

- Evite los alimentos constipantes: cereales refinados y sus productos, café, mate, té negro, quesos, carnes, manzana sin cáscara, banana-manzana, etc.

Indicación de alimentos especialmente laxantes

- Salvado de trigo (usar en papillas, sopas, panes caseros, etc., hasta 1 cucharada por día, dividiéndola en 2 ó 3 comidas).

Obs.: Tomar mayor cantidad de agua al adoptar esta práctica.

- Ciruelas negras (dejarlas en remojo durante la noche anterior; usar de mañana el agua y la pulpa de las ciruelas).
- Semillas de mamón (puede masticarlas o no;

puede añadirla a los licuados poniendo una cucharadita junto con las frutas).

- Semillas de lino. Deje 1 cucharada de lino en remojo en 1 vaso de agua durante la noche. A la mañana, en ayunas, tome ese líquido colado. Las semillas pueden usarse molidas como parte de la comida.
- Agua de hojas de sen: 1 cucharadita por taza de agua (dejar de remojo, no hervir).
- Aceite de oliva extravirgen puro (escoja uno de buen origen): tomar una cucharada en ayunas.

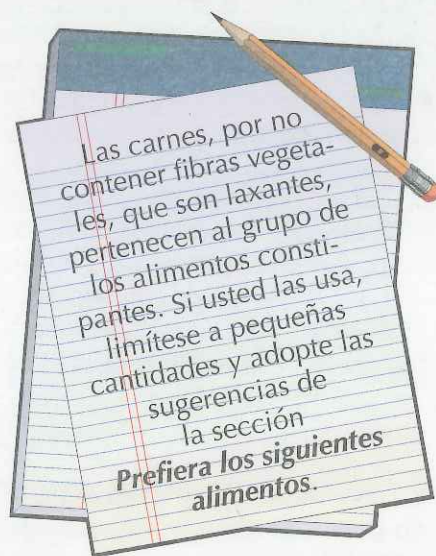
Alimentación

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Mucha agua o té de hierbas entre las comidas.
- Frutas: mamón, higo, frutilla, durazno, uva, sandía, mora, naranja, mandarina, mango, ananá, palta, níspero, nectarina.
- Verduras: usar las de hojas más gruesas (coliflor, brócoli, acelga, rúcula, radicheta, escarola, berro, lechuga romana y americana).
- Hortalizas: nabo, rábano, zapallo, zanahoria cruda (la cocida tiende a constipar), chaucha, berenjena, pepino, etc.
- Cereales: avena, centeno, trigo, maíz, cebada y los platos hechos con ellos.
- Legumbres: porotos, garbanzos, lentejas, habas.
- Oleaginosas: nuez, maní, almendra, castaña, pecana.
- Semillas: de zapallo, girasol y sésamo.

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Quesos, especialmente los curados.
- Cereales refinados y sus derivados.
- Hortalizas: papa, mandioca, zanahoria cocida.



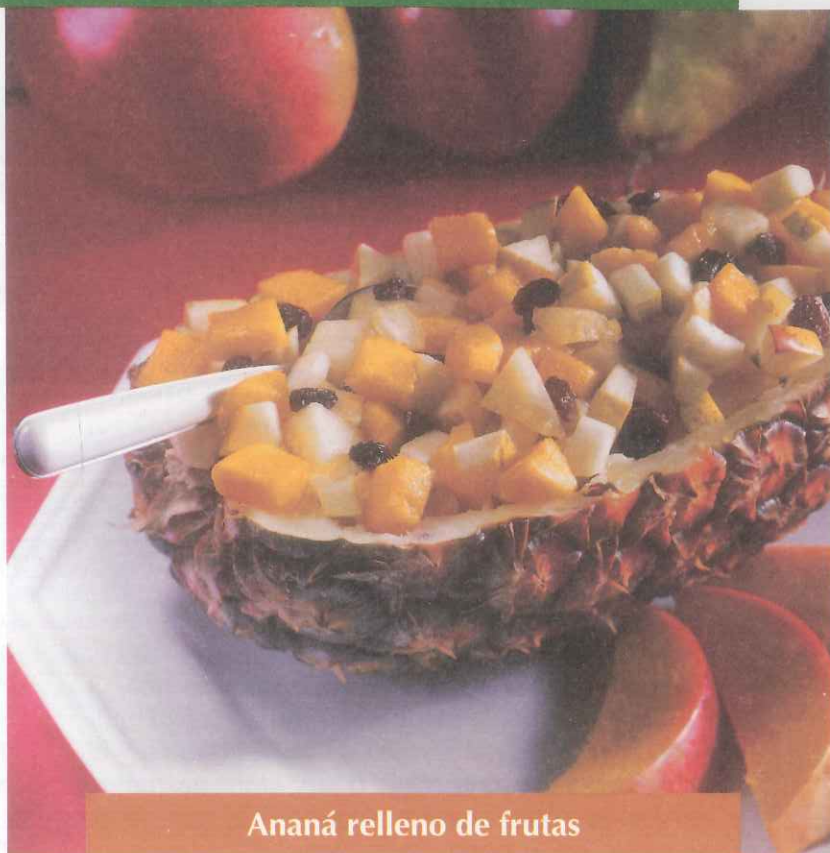
Recetas

ANANÁ RELLENO DE FRUTAS

- 1 ananá
- 1 manzana o 1 pera
- 1/2 mamón o 1 mango
- 1/2 taza de pasas de uvas negras sin semillas

Preparación

Lave bien las frutas y el ananá. Corte el ananá al medio, comenzando por el rabo y yendo hasta la corona, cortándolo exactamente en 2 mitades, sin descascararlo. Guarde una de las mitades para otro uso. Retire el interior de la mitad que va a usar, hasta que quede apenas una camada fina de cáscara, y póngala aparte. Pique la pulpa que retiró del ananá en pedazos pequeños y póngalos en un recipiente. Descasque el mamón (o el mango), picándolo en pedacitos pequeños, y añádalos a los pedacitos de ananá. Pique la manzana (o la pera) y añádala a los pedacitos de ananá y mamón. Lave bien las pasas de uvas, junte todo y revuelva levemente. Sirva este preparado en la cáscara del ananá. ¡Es sabroso!



Ananá relleno de frutas

GLUTEN TIPO AJEDREZ

- 1 cebolla grande picada
- 1 cebolla grande cortada en medias lunas
- 5 dientes de ajo machacados
- 3 cucharadas de una mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca
- 1 pimiento verde cortado en tiras
- 1 pimiento rojo cortado en tiras
- 1 pimiento amarillo cortado en tiras
- 2 tazas de gluten picado
- 1 frasco de palmitos cortados en tiras
- 2 cucharadas de castañas de Pará (o nueces) picadas en la licuadora
- Sal a gusto

Preparación

Haga un rehogado con la cebolla bien picada, el ajo y la mezcla de hierbas. Si desea, añádale una cucharada de *shoyu* (salsa de soja), y el gluten bien picado. Cocínelo hasta que se seque el caldo, revolviendo de vez en cuando. Añada luego los palmitos, los pimientos, la cebolla en medias lunas y las casta-

ñas picadas. Coloque el fuego bien bajo, tape y rehogue por 3 a 5 minutos. Sírvalo caliente.

COMPOTA

- 1 taza de sagú (fécula de la médula del sagú [una palmera], se puede sustituir por otra fécula)
- 2 manzanas (o 4 bananas) picadas
- 1/2 kg de uvas tipo moscatel, cortadas al medio para poder sacarles las semillas
- 2 tazas de duraznos (o nectarina) picados
- 2 tazas de ananá picado
- 1 taza de pasas de uvas o de ciruelas negras sin carozo
- 2 botellitas de jugo de uva
- Miel de abeja o azúcar a gusto
- 2 trozos de canela en rama (o clavo de olor, si desea)
- 1 1/2 litro de agua

Preparación

Coloque la fécula en el agua fría y déjela de remojo

SISTEMA DIGESTIVO

por 15 minutos. Póngala luego a cocinar en una olla grande junto con la canela. Cuando casi comience a hervir, coloque el jugo de uva, las frutas picadas, las pasas de uvas bien lavadas y deje cocinar todo hasta que las frutas se ablanden. Si desea una compota menos succulenta, añada agua a gusto. Endulce pocos minutos antes de apagar el fuego. Sírvala caliente o fría, como prefiera.

Obs.: Puede variar las frutas según su preferencia.

ASADO DE FRUTAS SECAS

200 g de pasas de ciruelas negras o de pasas de bananas
150 g de pasas de uvas sin semillas
500 g de germen de trigo
250 g de avena
Agua hasta formar una masa firme

Preparación

Ponga las frutas secas a remojar durante unas 3 horas. Pase todo por la máquina de moler o en el multiprocesador. Añada el germen de trigo, la avena y el agua hasta formar una masa firme. Unte un molde y esparza la masa, usando la mano si es necesario. Ponga todo en el horno hasta dorar. Corte pedazos pequeños, ya que es un alimento muy nutritivo.

HUMITA PERUANA

15 choclos con la chala
2 cebollas grandes
1/2 pimiento verde
5 cucharadas de aceite
Sal y albahaca a gusto

Preparación

Tome los choclos todavía con la chala y corte una

tajada de 1 1/2 a 2 cm en el lado del cabo. Deschale cada espiga aprovechando la chala. Ponga esas hojas aparte.

Corte los granos de maíz y raspe bien el marlo para retirar la pulpa que quedó, y después páselos por la máquina de moler junto con el pimiento. Corte las cebollas en cuadraditos pequeños y haga un rehogado con 2 cucharadas de aceite, la albahaca o perejil picado y la sal. Añada ese rehogado a la masa de maíz e incorpore el resto del aceite, mezclando bien.

Lave bien las chalas. Ponga dentro de ellas parte de la masa y enróllelas. Átelas. Ponga al fuego una olla grande con agua con 1 cucharada de sal y, cuando esté hirviendo, coloque las humitas dentro de ella dejándolas cocinar durante 40 minutos.

CUSCÚS BAHAIANO

1/2 kg de fubá (harina de maíz)
1 taza de coco fresco rallado
Agua suficiente
Sal a gusto
1 cucharadita de anís en grano (opcional)
Miel de caña, miel de abeja o jalea si desea

Preparación

Ponga la harina en un recipiente y coloque un poco de sal y de coco. Añada el agua poco a poco, revolviendo bien. Repita el proceso hasta obtener una farofa (harina tostada) ligeramente humedecida. Pruebe la sal. Ponga a cocinar durante 40 a 50 minutos. Sírvala sola o con el dulce indicado u otro de su preferencia.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Salchicha vegetal (116)
- Paté de granos de choclo (125)
- Croquetas de espinaca (133)
- Torre de fiesta salada (174)
- Bebida de ananá y coco (52)
- Papilla de cereal con frutas (24)
- Crema de mango (64)

- Bizcochos de avena y banana (135)
- Crema de choclo (151)

Referencias:

1. *Health Counseling* (Reference Library/Yuchi Pines Institute, Seattle, AL: USA Health Education Materials Department), p. 23.
2. Luis Redondo Márquez, *A libre terapéutica* (Departamento Médico del Laboratorio Madaus, S.A.: Byk Química e Farmacéutica Ltda., 2ª edición), p. 25.

Flatulencia (gases)

La mayoría de las veces los gases reflejan la fermentación o putrefacción acontecida dentro del aparato digestivo del individuo. Con una frecuencia bastante menor pueden reflejar la deglución apresurada y precipitada con ingestión de aire. Tanto los gases producidos por las bacterias como el aire ingerido se expanden con el calor intestinal pro-

vocando una distensión de la zona, acompañada de sensación de malestar. Los gases inodoros reflejan la fermentación (es decir, la actuación bacteriana sobre los almidos, azúcares o fibras ingeridas con exceso) o la deglución de aire. Los gases fétidos reflejan la actuación bacteriana sobre las proteínas (carnes, quesos, soja, etc.) o las grasas ingeridas en exceso.

Causas posibles

- Comer rápida o apresuradamente.
- Comer conversando mucho (llamados telefónicos, reuniones de negocios, discusiones, etc.).
- Masticar poco.
- Mezclar en una misma comida muchos tipos de alimentos.
- Alimentación muy concentrada en proteínas, grasas y/o carbohidratos.
- Tomar líquidos en las comidas.
- Comer de nuevo, antes que el estómago se haya vaciado de la comida anterior.
- Adopción repentina de alimentos ricos en fibras.

Al comenzar a adoptar verduras, hortalizas, frutas y cereales integrales en abundancia, algunas personas sienten que el organismo "reacciona". Hágalo paulatinamente, a lo largo de varias semanas. Así habrá tiempo para que se produzca la readaptación de las enzimas digestivas, así como la reposición de la flora bacteriana benéfica.

Medidas sugerentes

- Tome durante 6 ó 7 días al levantarse, todavía en ayunas, 1 cucharadita de carbón en polvo activado, diluido en 300 ml de agua tibia. Tome el desayuno 35 a 40 minutos más tarde. Aumente la ingestión de agua en esos días para no causar constipación.
- Evite el uso excesivo de almidones, dulces, azúcares y otros alimentos amiláceos.
- Mastique muy bien cada bocado (incluso los alimentos blandos o que se deshacen en la boca).
- No use líquidos junto con la masticación con el fin de que el alimento "baje" más rápido.
- Limite el número de variedades en cada comida a 3 ó 4 tipos de alimentos como máximo.
- Adopte prácticas que lleven al intestino a funcionar por lo menos una vez por día (dos o tres será mejor; vea *"Intestino perezoso"*, p. 107).
- Tome bastante agua o té de granos de anís durante el día.
- Practique ejercicios físicos regularmente.

Alimentación

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

Si su intestino no es muy "suelto", adopte una de las siguientes prácticas laxantes por día:

- Ciruelas negras (dejar en remojo la noche anterior; de mañana usar el agua y la pulpa de las ciruelas).
- Semillas de mamón (puede masticarlas, si quiere; úselas también en licuados, poniendo 1 cucharadita de las mismas en cada batido).
- Semillas de lino (deje 1 cucharada de estas semillas en remojo en 1/2 vaso de agua durante la noche y use el líquido a la mañana colado; puede moler las semillas y usarlas como parte de la comida).
- Agua de sen (1 cucharadita por taza de agua; dejarla de remojo en lugar de hervirla).
- Aceite de oliva extravirgen puro (de buena procedencia; tomar 1 cucharada en ayunas).
- Hierbas aromáticas: tómelas en forma de infusión (anís, menta, salva, hinojo, cedrón, etc.).
- Verduras crudas bien masticadas: introdúzcalas paulatinamente hasta llegar a usarlas en abundancia.
- Frutas laxantes: mamón, higo, frutilla, uva, mora,

naranjas, mandarinas, mango, durazno, ananá, palta, níspero, nectarina.

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Cebolla y ajo crudos.
- Pimiento y orégano.
- Porotos en general, especialmente la piel de ellos. En algunos casos, es posible usar el caldo colado.
- Pan recién hecho (es mejor el pan del día anterior, y preferentemente tostado).
- Masas, bizcochitos y galletas.
- Alimentos blandos, que descienden fácilmente: purés, papas, ñoquis, polenta (por descender fácilmente, generalmente no son bien masticados, estando por lo tanto poco expuestos a la acción de la ptialina).
- Cebada (preparada como café).
- Melón y sandía.
- Uva y jugos de uva.
- Repollo y su familia (en general, cuando están cocidos).
- Leche, en especial con azúcar (el yogur no entra en el grupo de los alimentos fermentables).
- Bebidas gasificadas.

Recetas

GUISADO DE CASTAÑAS DE PARÁ Y HONGOS

150 g de castañas de Pará (puede sustituirla por nueces o almendras)
150 g de hongos (tipo champiñón) frescos
1 cebolla picada

2 dientes de ajo machacados
100 g de aceitunas negras
2 cucharadas de harina integral
250 g de leche de soja (vea receta, p. 28)
1 1/2 vaso de caldo de verduras sin sal
3 cucharadas de aceite de oliva (u otro)
Sal a gusto



Sándwiches deliciosos de brotes

Preparación

Lave bien los hongos y póngalos aparte por el momento. Ponga el aceite en una sartén y rehogue la cebolla, el ajo y los hongos. Cuando estén tiernos, póngalos aparte. En el mismo aceite del rehogado añada la harina y la sal, revolviendo siempre sin parar para que no se formen grumos. Añada el caldo de verduras y la leche, poco a poco, sin parar de revolver. Cuando comience a hervir, adicione las castañas picadas, los hongos rehogados, las cebollas y las aceitunas. Hierva a fuego lento durante 20 minutos, revolviendo de vez en cuando. Sírvalo caliente.

Obs.: Si quiere una alternativa más saludable, ase o cocine al vapor los hongos y la cebolla; tueste ligeramente la harina en una sartén seca, revolviendo constantemente con una cuchara de madera.

BATIDO DE DAMASCOS

250 g de duraznos o damascos frescos (o 100 g de damascos secos)

2 bananas

2 cucharadas de miel de abeja

1/2 litro de leche de avena o de almendras (vea recetas, pp. 39 y 57)

Preparación

Lave bien los damascos y sáqueles el carozo. Descascare las bananas y píquelas. Bata todo en la licuadora y sírvalo frío.

SÁNDWICHES DELICIOSOS DE BROTES

6 tajadas de pan integral

1 1/2 taza de brotes de alfalfa

3 tomates

3 cucharadas de cebolla de verdeo picada

Sal, aceite y limón a gusto

Preparación

Lave bien los tomates. Córtelos en rodajas finas y después aderécelos con la sal, el limón y la cebolla de verdeo. Lave bien los brotes de alfalfa y póngalos aparte. Ponga sobre una tajada de pan aceite a gusto, coloque luego algunas rodajas de tomate condimentado y termine poniendo los brotes. Haga los 3 sándwiches de este modo.

SOPA DE ZAPALLITOS CON HONGOS

- 1 cebolla pequeña picada
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 4 zapallitos picados
- 250 g de hongos (tipo champiñón) picados, o palmitos
- 6 vasos de agua
- 1/2 taza de avena
- Sal a gusto

Preparación

Rehogue la cebolla. Adicione los zapallitos y los hongos. Baje el fuego y, revolviendo siempre, rehogue durante 5 minutos más. Añada ahora el agua, la avena, la sal y el perejil, y cocínelo durante 12 minutos. Enfríe y bata en la licuadora hasta que la sopa quede cremosa. Calientela y sívala.

Obs.: Si usted prefiere, retire algunos pedacitos de zapallito y de hongos para añadirlos a la sopa después de licuada.

ROSCA DE NARANJA

- 150 g de margarina
- 1 1/2 taza de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 2 huevos
- 3 cucharadas de crema de leche fresca
- 1 cucharadita bien llena de levadura en polvo
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 2 cucharadas de ralladura de naranja
- 1 taza de maicena
- 4 tazas de harina de trigo

Preparación

Mezcle bien todos los ingredientes, excepto la maicena y la harina. Añádale después la harina y la maicena, poco a poco, y amase bien. Deje que la masa descansa por 15 minutos. Haga las rosas, pincélelas

con yema y espolvoree sobre ellas coco rallado, colocándolas en la asadera.

JUGO DE ZANAHORIAS CON MANZANAS

- 3 zanahorias grandes
- 3 manzanas
- Limón

Preparación

Lave, descascare y pique las zanahorias y las manzanas. Páselas por la juguera (o bátalas en la licuadora con 150 ml de agua; en este caso páselo por un colador) y añádele algunas gotas de jugo de limón, sirviéndolo inmediatamente. Sívalo frío.

QUIBE

- 1 taza de trigo partido
- 2 tazas de PVT (proteína vegetal texturizada)
- 1/2 taza de castañas de Pará (o de nueces)
- 2 cucharadas de pan rallado o de trigo
- 1 cucharada de margarina
- 1 cebolla mediana
- Mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca picados
- Ajo, menta y sal a gusto

Preparación

Mezcle el trigo partido, el PVT y las castañas ralladas. Enseguida añada el pan rallado y el resto del condimento cortado bien fino. Haga los quibes, que pueden ser fritos o asados en un molde bien untado. El trigo partido debe estar en remojo durante 3 horas.

Obs.: Por cada taza de PVT añada 1 taza de agua caliente y déjelo hidratar por 10 minutos.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Ananá relleno de frutas (cambiar la pasa de uva por ciruela negra picada) (109)
- Leche de castañas (28)
- Paté de almendras (51)
- Brochetas de frutas (37)
- Tofu empanado (47)
- Ensalada salada de mango (cambiar la manzana por kiwi) (57)
- Sopa de zapallito con granos de choclo (43)
- Jugo de zanahorias (121)

Mal aliento

¡C uán desagradable es este problema, tanto para el que lo sufre como para los que lo rodean! Ha sido causa de separación de

amigos, compañeros de trabajo y enamorados. ¡La buena noticia es que existe solución! Y vale la pena buscarla.

Causas posibles

- La causa más importante es la putrefacción de las partículas alimentarias que quedan presas entre los dientes o en las más variadas partes de la cavidad bucal (vea **Medidas sugerentes**, abajo).
- Otra causa es la baja ingesta de agua, porque con eso la producción de saliva es insuficiente. Si la producción es normal, la saliva realiza la limpieza casi continua de la boca. Beber poca agua compromete también la eliminación adecuada de los productos de excreción a través de los riñones, la piel y el intestino.
- Putrefacción intestinal o estreñimiento.
- Uso de bebidas alcohólicas y/o fumar.

Algunos hábitos alimentarios perjudiciales:

- Comer entre comidas o con mucha frecuencia.
- Comer mucho (cantidad excesiva).
- Masticar poco y comer muy rápido.
- Usar alimentos que no combinan adecuadamente con el propio organismo.
- Comidas nocturnas, especialmente si exigen una larga digestión.
- Usar una gran variedad de alimentos en la misma comida.
- Beber líquidos con la comida con la finalidad de ablandar los alimentos para masticar menos y tragar más fácilmente.

Medidas sugerentes

- Deje de fumar y/o beber.
- Cepille bien los dientes, las gengivas, la lengua y el paladar de la boca después de cada comida, y enjuague la boca con gárgaras hechas con agua tibia.
- Use un escarbadiantes, o mejor un hilo dental, después de cada comida.
- Beba mucha agua, de forma que su orina salga siempre clara.
- Báñese diariamente, refregándose con una esponja natural.

- Corrija problemas de salud, tales como gastritis, úlcera duodenal, flatulencia, estreñimiento, problemas hepáticos.
- Tome 1 vaso grande de agua tibia (o de una infusión de hierbas aromáticas, como la manzanilla, la menta o el anís, sin endulzar) 5 minutos antes de tomar cualquier comida.
- Adopte hábitos alimentarios correctos (vea “*Los secretos de la buena alimentación*”, p. 9; vea también el ítem **Algunos hábitos alimentarios perjudiciales**, más arriba).

Alimentación

La alimentación debe ser rica en frutas y verduras crudas, y rica en cereales integrales. Se deben evitar los alimentos de difícil digestión.

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Verduras: perejil crudo, hinojo, lechuga, berro, achicoria, radicheta, escarola, alcuacil, menta, brotes (alfalfa, trébol, etc.).

"Coma principalmente alimentos amargos para estimular el flujo de la saliva".¹

- Hortalizas: zapallo, remolacha, coliflor, zapallitos tronco, aceitunas, palmitos, alcauciles, chuchas, zanahorias.

- Frutas: mamón, ananá, pera, higo, caqui blando, mango, mandarina, frutilla, níspero, chirimoya, damasco y durazno.
- Frutas secas: higo, damasco y ciruela.
- Cereales: avena, cebada, granos de choclo, trigo en grano, arroz integral (todos bien cocidos y bien masticados).
- Yogur descremado natural.

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

Los de difícil digestión:

- Alimentos ricos en grasas: frituras, masitas, margarinas, recetas con alto tenor de grasa, etc.
- Dulces y postres muy elaborados.
- Embutidos.
- Líquidos durante las comidas.
- Platos preparados con muchos ingredientes.

Recetas

SALCHICHA VEGETAL

- 1 taza de castañas de acajú picadas (puede sustituirla por nueces o almendras)
- 1 taza del queso de su preferencia
- 1 taza de harina de pan integral (de pan integral tostado y rallado)
- 1 huevo y 1 clara
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de agua
- Mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca

Preparación

Coloque en la licuadora el huevo, la clara, el ajo, la cebolla, la mezcla de hierbas y el agua. Bata bien. Ponga ese batido en un recipiente y añádale los demás ingredientes. Modele las salchichas. Póngalas en un molde untado y hoonéelas a temperatura media hasta que doren. Después colóquelas en una salsa de su gusto y déjelas cocinar a fuego lento durante 10 minutos.

GALLETITAS DE NARANJA

- 2 1/2 tazas de harina integral (o la mitad de harina

- blanca) cernida
- 1/2 cucharadita de sal
- 1 taza de azúcar morena
- 1/3 taza de aceite de maíz o canola
- 1 huevo
- 10 a 12 cucharadas de jugo de naranja
- 1 1/2 cucharada de ralladura de naranja

Preparación

Junte todos los ingredientes. Amase y estire la masa con el palo de amasar sobre una mesa untada. Corte las galletitas con la forma que desee, y colóquelas después en un molde enharinado (previamente untado). Llévelas al horno hasta que se doren levemente. No deje que se asen demasiado porque quedarán duras.

FRUTAS AL HORNO

- 1 taza de almendras
- 1 taza de avena
- 1/2 taza de germen de trigo
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 taza de pasas de uvas sin semillas
- 2 tazas de agua
- 2 tipos de frutas crudas de su preferencia

Una pizca de sal
3 a 5 cucharadas de miel de caña o miel de abeja

Preparación

Bata en la licuadora todos los ingredientes, excepto las frutas crudas y la miel de caña y ponga aparte ese batido. Pique las frutas crudas o córtelas en rodajas finas. Con la ayuda de una cuchara humedecida, distribuya la miel sobre el fondo de un molde. Forre el fondo de ese molde con las frutas y vuelque luego el contenido de la licuadora. Áselas en horno moderado

PAPAS ASADAS

5 papas grandes cocidas con la cáscara
2 vasos de agua o de leche (vegetal o animal)
3/4 vaso de castañas de Pará (o nueces)
2 cebollas medianas bien picadas
Mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca bien picada
Sal a gusto

Preparación

Pele las papas y córtelas en rodajas. En una *pirex* untada vaya colocando camadas de rodajas de papa intercaladas con la cebolla y la sal, hasta terminar. Bata en la licuadora junto con el agua las castañas y la mezcla de hierbas, y vuelque ese batido sobre las papas. Llévelas al horno hasta que se forme una corteza levemente dorada.

CARNE DE MANÍ (PAÇOCA)

1/2 kilo de maníes
1 pizca de sal
Harina de mandioca a gusto
Azúcar morena a gusto
Clavo de olor a gusto

Preparación



Tapioca

Tueste bien el maní sin dejarlo quemar. Páselo por la máquina de moler o por el multiprocesador, sin quitarle la piel roja. Añádale la harina de mandioca, el azúcar y el clavo de olor, y páselo de nuevo por la máquina de moler. Sírvala en tacitas.

Obs.: Mastique muy bien cada bocado.

TAPIOCA DULCE

2 tazas de polvillo de tapioca
2 tazas de coco fresco rallado
1 pizca de sal
Azúcar o rapadura a gusto

Preparación

Mezcle todos los ingredientes y, con las palmas de las manos, refriéguelos hasta hacer una pasta granulada y húmeda (agregarle un poquito (de agua si es necesario). Lleve al fuego una sartén pequeña y caliéntela. Después coloque 2 ó 3 cucharadas de esa mezcla en la sartén, esparciéndola por igual y apretando suavemente. Deje que esa harina se una formando un panqueque grueso. Baje el fuego y dele vuelta. Déjela aun poco más en la sartén y sírvala. Si desea, añádale leche de coco mezclado con agua y miel de abeja y azúcar a gusto.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Yogur casero (batir con fruta y miel) (27)
- Jugo de zanahorias con manzanas (114)
- Berenjenas empanadas (74)
- Cubitos de pan tostados (41)
- Sopa de maíz con mezcla de hierbas (101)
- Brochetas de frutas (37)

- Salsa de yogur para ensaladas (38)
- Batido de frutas con castañas (154)

Referencia:

1. Selecciones del Reader's Digest, *Alimentos saudáveis, alimentos prejudiciais* (Rio de Janeiro, 1998), p. 231.

Síndrome de colon irritable

Es un mal de incidencia creciente en el contexto en que vivimos actualmente. Afecta principalmente a las personas que llevan una vida estresante y/o rodeadas de miedos, amarguras, penas o inseguridad.

Los pacientes que presentan este problema tienen frecuentemente historias de resentimientos, rencores o disconformismo, perfeccionismo, ansiedad. Ese conjunto de factores produce efectos muy desagradables.

Causas posibles

- Permanecer durante días o semanas en una de las situaciones descritas arriba.
- Llevar una vida estresante (vea "Estrés", p. 53).
- Uso de alcohol.
- Uso de tabaco.
- Uso de leche y quesos.

Obs.: La lactosa (en el caso de la leche) y los productos de putrefacción (en el caso de los quesos) pueden ser los factores de provocación. Es posible que algunos pacientes toleren el yogur en dosis moderadas.

HÁBITOS ALIMENTARIOS PERJUDICIALES:

- Ingerir pocas fibras.
- Comer en demasía.
- Masticar poco.
- Usar azúcar en abundancia.
- Usar bebidas estimulantes.
- Comer bocaditos entre horas.
- Gran ingestión de grasas y alimentos grasos.
- Uso de condimentos irritantes, encurtidos, embutidos, vinagre.

Medidas sugerentes

- Perdonar y olvidar las penas y rencores previos; trabajar en la formación de una actitud perdonadora y pacífica.
- Adoptar un programa de control del estrés (vea "Estrés", p. 53).
- Tener diariamente, por lo menos, 1 hora de ejercicios al aire libre.

ABANDONAR EL USO DE:

- Bebidas estimulantes.
- Bebidas alcohólicas.
- Tabaco.
- Condimentos.

ADOPTAR HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES:

- Aumentar gradualmente (en 1 ó 2 semanas) el uso de los alimentos que son fuente de fibras solubles (hortalizas, frutas y cereales como la avena y el maíz).
- Llevar a la boca bocados pequeños y nunca sobrecargar el tenedor o la cuchara.
- Masticar muy bien cada bocado (hasta conseguir una mezcla homogénea en la boca).
- Evitar alimentos irritantes (frituras, pimienta del reino, nuez moscada, condimentos picantes, vinagre y productos hechos con él, *ketchup*).
- Evitar las bebidas estimulantes (café, mate, té negro, *Coca-Cola*, guaraná en polvo, chocolate).
- Comer sin apuro y sin perturbaciones. Alimentarse bajo tensión perturba el delicado mecanismo digestivo. Evitar, por tanto, comer viendo TV, atender llamadas telefónicas, participar en almuerzos de negocios o discutiendo, bajo la presión del horario, etc.

- Evitar tomar líquidos durante las comidas. Tome mucha agua en los intervalos entre comidas para no sentir sed a la hora de comer.

Obs.: La Dra. Agatha Thrash, del Yuchi Pines Institute de Seattle, Alabama, EE.UU., en el libro *Health Counseling*, capítulo "Enfermedades intestinales", recomienda evitar cualquier producto de origen animal (carnes, carne de aves y pescados, huevos, leche, quesos, frutos del mar o cualquier derivado de esos productos). Explica ella que ese hábito modificará la flora bacteriana y ayudará al fortalecimiento de los intestinos, reduciendo la constipación o la diarrea. La sugerencia es que, por lo menos durante algunas semanas, se adopte una dieta vegetariana total [vea "*Los secretos de la buena alimentación*", p. 9], tomando las precauciones referentes a esta enfermedad.

La aplicación de calor moderado sobre el abdomen puede ser útil para aliviar los síntomas de esta enfermedad.

Alimentación

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

Los que contienen fibra soluble, mucílago, pectina y taninos.

- Cereales integrales: usar con frecuencia (avena, maíz y arroz; los otros deben ser usados con moderación).
- Frutas: caqui blando, mamón, arándano, pera, manzana, membrillo, ciruela, níspero.
- Yogur, especialmente el del tipo "bio" (usar el descremado).
- Hortalizas: zanahoria, zapallitos, chuchú y quia-bo tierno bien cocido.
- Verduras: las más tiernas pueden usarse crudas, bien picadas y bien masticadas. Las más duras deben usarse cocidas.
- Oleaginosas: almendras bien masticadas o picadas en la licuadora.

cia: porotos, productos azucarados, cebolla cruda, pimiento, pan recién hecho, uva, puerros, alcuciles, repollo y su familia (especialmente sin son cocidos), pastas cuando no son bien masticadas, alimentos ricos en almidón porque son fáciles de tragar sin insalivar (purés, galletitas fáciles de deshacer en la boca, bizcochitos, bocaditos salados, rosetas de maíz [pororó, pochoclo]).

- Leche y quesos curados.
- Carnes en general (por lo menos durante algunas semanas).
- Bebidas que contengan gas y bebidas alcohólicas.
- Bebidas estimulantes: café, mate, té negro, *Coca-Cola*, guaraná en polvo, chocolate.

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Salvado de trigo (es una fibra de tipo insoluble, que irrita el intestino).
- Gluten y productos hechos con trigo.
- Pimientas, nuez moscada, mostaza y condimentos picantes.
- Los alimentos que comúnmente causan flatulen-

Los fermentos y alimentos fermentados crean frecuentemente problemas intestinales. Evite, por tanto, los fermentos de torta, levadura de cerveza, chucrut y otros alimentos fermentados. En cuanto a los productos hechos con levadura de pan, úselos siempre por lo menos un día después de su preparación. Prefiera las tostadas en vez de pan fresco.

Recetas

POSTRE DE CAQUI

- 2 tazas de caqui picado
- 1/2 taza de almendras ralladas
- 2 cucharadas de miel de abeja (opcional)
- 2 cucharadas de semillas de girasol trituradas

Preparación

Mezcle suavemente el caqui, la miel y las semillas de girasol. Póngale por arriba las almendras ralladas.

COCIDO DE AVENA

- 200 g de copos de avena
- 20 ciruelas negras sin carozo
- 1 litro de agua
- 1 pizca de sal

Preparación

Lave bien las ciruelas negras. Coloque la avena y las ciruelas en el agua fría y hiérvalas a fuego lento hasta formar una papilla espesa (aproximadamente 20 minutos). Revuelva de vez en cuando. Sírvalo caliente, endulzándolo con un poco de miel de abeja o rapadura, si desea.

ZAPALLITOS EMPANADOS

- 1 kg de zapallitos verdes
- 200 ml de leche de soja
- 1 1/2 cucharada bien llena de harina de trigo
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharada de aceitunas bien picadas
- 2 cucharadas de una mezcla bien picada de perejil, cebolla de verdeo y albahaca
- 1 cucharada de aceite
- Sal a gusto

Preparación

Lave bien los zapallitos y píquelos en rodajas de 1 a 2 centímetros. Cocínelos en poca agua con sal a fuego bajo. Cuando se ablanden un poco, retíreles el agua con la ayuda de una espumadera. Escurra suavemente cada rodaja para extraerle el líquido extra. Póngalos a un lado. Mezcle bien los otros ingredientes para formar una pasta espesa. Si necesita, use un

poco más de harina (la masa debe quedar en el punto de adherir al zapallito). Pase cada rodaja de zapallito en esa crema y colóquelas en un molde untado. Llévelas al horno.

PATÉ DE PALTA

- 1 palta mediana
- Sal, ajo en polvo y aceite a gusto
- Gotas de limón

Preparación

Haga una masa con la palta. Añada los condimentos a gusto y sírvalo sobre tostadas integrales.

MANZANAS ASADAS

- 4 manzanas
- 100 g de almendras crudas molidas
- 1 banana grande, bien madura
- 2 cucharadas de pasas de uvas sin semillas
- Ralladuras de cáscara de naranja o de limón a gusto
- 4 cucharadas de miel de abeja

Preparación

Lave bien las manzanas y sáqueles el corazón. Forme una pasta con la banana, la mitad de las almendras y la mitad de las pasas. Rellene la manzana con esa pasta. Póngalas al horno hasta que estén suavemente asadas. Retírelas del horno y, todavía calientes, cúbralas con una cucharada de miel. Adórnelas con las almendras y pasas restantes.

PASTEL DE GRANOS DE CHOCLO Y ZANAHORIAS

- 1 1/2 taza de maíz rallado
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 diente de ajo
- 1 1/2 taza de zanahorias ralladas
- 1/2 cucharada de azúcar morena
- 1 taza de leche de almendras
- 1 huevo y 2 claras
- 2 cucharadas de queso rallado
- Sal a gusto

Preparación

Mezcle el maíz con las zanahorias. Derrita juntamente el aceite, el azúcar, la sal, la harina y, cuando todo eso esté espumoso, adiciónale la leche poco a poco, hasta que se espese. Añada las zanahorias, el maíz, el ajo picado y los huevos bien batidos. Coloque todo en un molde untado con aceite y póngalo a hornear.

JUGO DE ZANAHORIAS

2 zanahorias medianas

Preparación

Pase las zanahorias por la centrífuga y beba el jugo enseguida.

Obs.: Si en vez de la centrífuga usa la licuadora, pique primero las zanahorias añadiéndolas poco a

poco a la licuadora con 1/2 litro de agua. Cuele y beba. ¡El efecto balsámico sobre los intestinos es excelente!

REHOGADO DE ZAPALLO

1 kg de zapallo descascarado y picado
1 cebolla mediana picada
2 dientes de ajo machacados
2 cucharadas de aceite
Sal y mezcla bien picada de perejil, cebolla de verdeo y albahaca a gusto

Preparación

Rehogue en el aceite la cebolla y el ajo. Añada el zapallo y rehogue por algunos minutos. Coloque un poco de agua y sal, y déjelo cocinar. Cuando el zapallo esté cocido, colóquele por encima la mezcla de hierbas. Apague el fuego, espere un poco y sírvalo a continuación.

Manzanas asadas

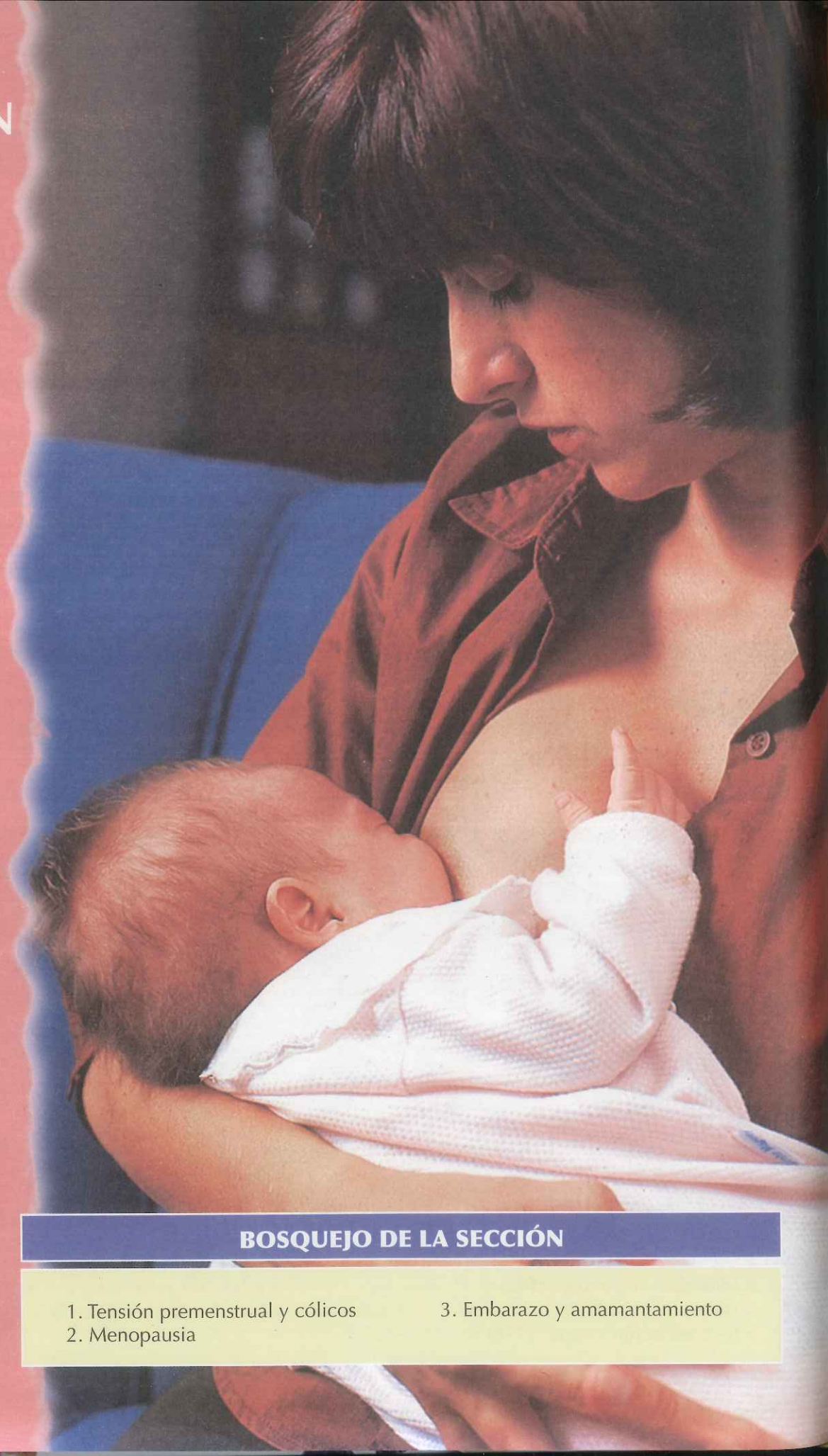


Otras recetas útiles para este tratamiento

- Crema de frutas crudas (75)
- Milk-shake de mango (142)
- Palitos de cebolla (41)
- Jugo imitación "Fanta" (170)
- Tofu empanado (47)
- Jugo de zanahorias con manzanas (114)
- Leche de almendras (57)

SECCIÓN

SISTEMA REPRODUCTOR VI



BOSQUEJO DE LA SECCIÓN

1. Tensión premenstrual y cólicos
2. Menopausia

3. Embarazo y amamantamiento

Tensión premenstrual y cólicos

Tensión premenstrual (TPM) es un nombre generalizado dado a un grupo de más de 150 síntomas que pueden aparecer en algunas mujeres durante la segunda semana del ciclo menstrual. Los más comunes son: irritabilidad, dolor de cabeza, sensibilidad en los senos, constipación, "deseo" por determinados alimentos y retención de líquidos. Tales síntomas pueden causar problemas sociales, afectivos y profesionales. La paciente debe analizar bien su ciclo menstrual, haciendo de "autodetective" en la medida de lo posible, para que los "daños" sean minimizados. Es importante también que, con cariño, ella prepare a sus familiares para que la entiendan y le dispensen consideración en esos días.

El cólico menstrual, también llamado dismeno-

rea, se presenta con un conjunto de los siguientes síntomas (pudiendo estar todos presentes o sólo algunos de ellos):

- Dolor agudo irregular en el bajo vientre, la región lumbar y, a veces, en muslos y espalda.
- Malestar general.
- Postración.
- Náuseas y/o vómitos.

Tanto en un caso como en el otro, es necesario ver a un médico para eliminar la posibilidad de causas fisiológica serias, tales como tumores fibrosos, disfunción hormonal o endometriosis. Las consideraciones que siguen contribuyen al alivio del problema.

Causas posibles

- Poco ejercicio físico: disminuye la oxigenación glandular en general, así como la de la pelvis, provocando las disfunciones.
- Actitudes y actividades monótonas, sin desafíos o blancos atractivos para la paciente.
- Pocos o ningún momento de paz interna (salir a la naturaleza, relajarse en actividades descontraídas, pasatiempos, tiempo significativo con el Creador).
- Uso acentuado de chocolates dulces, alimentos ricos en grasas, *fast-foods*, embutidos, alimentos refinados y bebidas gaseosas.
- Uso de bebidas estimulantes (café, mate, té negro, *Coca-Cola*, guaraná en polvo, chocolate).
- Poco uso de alimentos saludables (frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales integrales, yogur, oleaginosas, semillas).

Medidas sugerentes

- Practicar ejercicios físicos agradables a la paciente, lo que produce endorfinas.

"De acuerdo con varias investigaciones hechas, las mujeres que hacen ejercicios físicos regularmente tienen menos posibilidad de sufrir de TPM".¹

- Involucrarse en actividades alegres, significativas y benéficas (produce endorfinas).

"Las endorfinas pueden aumentar la sensación de bienestar y ayudar al organismo a lidiar con el estrés".²

- Tratar de tener "momentos de paz" (vea **Causas**

posibles, página anterior).

- Cultivar la actitud interna hasta llegar al estado de "sentirse bien con la vida" (pídale al Creador que le muestre el camino para alcanzar ese blanco).
- Dese a sí misma presentes saludables, que le proporcionen placer en esos días (tales como conversar con una antigua amiga, visitar un lugar que le agrada, preparar una cena romántica, salir a caminar, pasear en medio de la naturaleza, etc.).
- Adoptar una alimentación saludable (vea pp. 9-14).

Tratamiento sugerente

- Infusión de: romero, laurel, albahaca, boldo, manzanilla o menta.
- Baño de inmersión en agua tibia.
- Bolsa de agua caliente en el abdomen. (Envuelva la bolsa de agua caliente en una toalla seca antes de colocarla en contacto con la piel. Retírela cuando comience a incomodarla. Repita el proceso, si es necesario.)
- Pediluvios o bolsa de agua caliente en los pies.

Alimentación

● Las mujeres jóvenes que sufren estos problemas deben seguir una alimentación saludable rica en vegetales y frutas crudas, además de cereales integrales, yogur, frutas secas y oleaginosas. Deben ejercer el máximo cuidado en evitar alimentos no saludables (vea *"Los secretos de la buena alimentación"*, p. 9). Estos consejos alimentarios deben ser adoptados por la paciente como su nuevo estilo de vida. Sin embargo, en los días de crisis sugerimos limitarse a frutas y jugos frescos, hortalizas y cereales bien cocidos, porque las pacientes admitirán sentir cierta incomodidad digestiva al usar verduras en dicho período.

dancia.

- Verduras: fuera del período de crisis, úselas en abundancia.
- Cereales integrales: todos ellos, pero bien cocidos.
- Legumbres: poroto, lenteja, soja (usarlos moderadamente).
- Oleaginosas: castañas, nueces, almendras, avellanas, semillas de girasol, de zapallo, etc. Usarlas variadamente, evitando las más ricas en grasa.
- Yogur natural descremado.

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

Fuera de los períodos de crisis...

- Frutas en abundancia, especialmente mango, melón, frambuesa, mamón, higo, naranja, lima, kiwi, sandía, chirimoya, ananá (piña).
- Hortalizas: pepino, zapallo, zanahoria, remolacha, papa, mandioca, zapallitos. El uso de estas hortalizas es libre. Sugerimos usarlas en abun-

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

Tanto durante los períodos de crisis como fuera de ellos evite:

- Los estimulantes (café, mate, té negro, Coca-Cola, guaraná en polvo, chocolate).
- Los alimentos ricos en grasa.
- Los dulces y bebidas gaseosas en general.
- Exceso de carnes, quesos, huevos, pollos, pesca-

- dos.
- Pimientas.
- Embutidos y *fast-foods*.

- Sal y comida salada, principalmente en exceso (el exceso de sal promueve la retención hídrica, empeorando los síntomas).

Recetas

PATÉ DE GRANOS DE CHOCLO

- 1 lata de granos de choclo en conserva
- 2 dientes de ajo (aumentar o disminuir según el gusto)
- 3 cucharadas de perejil
- 3 cucharadas de cebolla de verdeo
- 3 cucharadas de crema de cebolla
- 2 cucharadas de mayonesa (tradicional o de soja)

Preparación

Bata en la licuadora todos los ingredientes, menos la mayonesa. Use un poco del agua del maíz para ayudar a licuar. Cuando todo esté homogéneo, retírelo de la licuadora y añádale la mayonesa. Mezcle bien y sirva.

MELÓN RELLENO

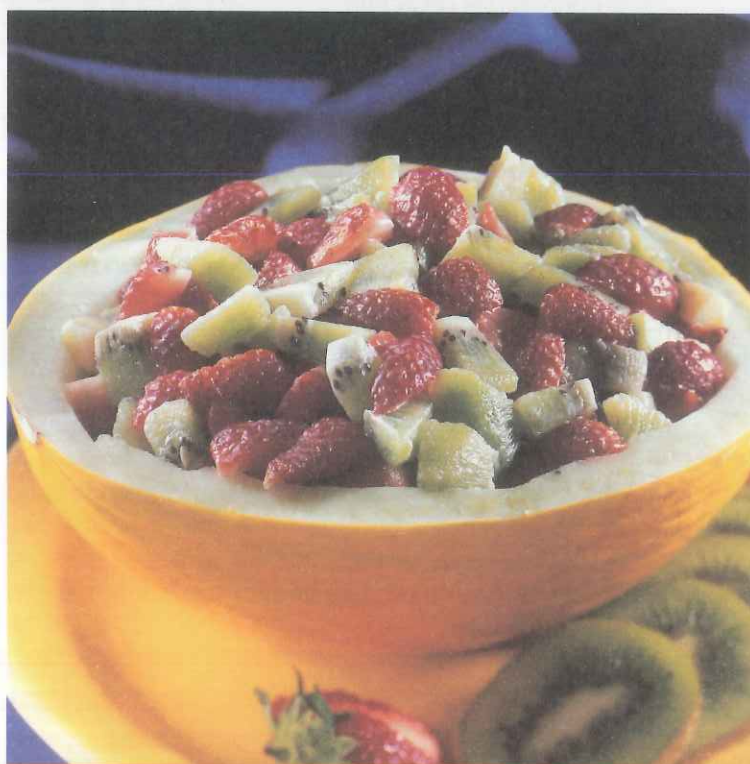
- 1 melón pequeño
- 6 frutillas grandes picadas
- 2 kiwis picados
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 3 cucharadas de pasas de uvas
- 3 cucharadas de leche de coco

Preparación

Mezcle las frutas picadas con las pasas de uvas bien lavadas y la miel. Corte el melón en dos mitades longitudinalmente. Sáquele las semillas y parte de la pulpa. Pique la pulpa retirada y añádala a las otras frutas picadas. Adiciónéle la leche de coco y revuelva. Rellene los melones con esa preparación. A continuación, sirva.

FILET VEGETARIANO DE "PESCADO"

- 2 frascos de palmitos picados
- 2 huevos enteros o 2 claras
- 1/2 taza de queso rallado o de castañas (o nueces) ralladas
- 1 taza de pan rallado (de pan integral)
- 1/2 vaso de aceitunas bien picadas
- 2 cebollas medianas picadas



Melón relleno

- 1 taza de tomate picado
- 6 dientes de ajo machacados
- 1/2 taza de una mezcla de perejil, albahaca y cebolla de verdeo
- 2 cucharadas de aceite (prefiera el de oliva)
- 2 tazas de harina de maíz triturado y cernido (no añadir a la receta, usarlo sólo para empanar)
- Sal a gusto

Preparación

Rehogue la cebolla y el ajo, añada la mezcla de hierbas y el tomate y deje que se seque bien (no puede haber líquido de sobra en esta salsa). Cuando se enfríe, añada los demás ingredientes (menos la harina de maíz), mezclándolos bien. Forme pescaditos y revuélvalos en la harina de maíz. Colóquelos en un molde untado y llévelos al horno. Servir adornados a gusto.

ENSALADA DE BERENJENAS

- 2 berenjenas medianas
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 cebolla mediana picada
- 1/2 cucharada de orégano
- 2 cucharadas de aceite
- 3 cucharadas de aceitunas verdes bien picadas
- Jugo de un limón grande
- Sal a gusto

Preparación

Corte las berenjenas en el formato de palitos, póngalas en un recipiente con poca agua, con unas gotas de limón y un poco de sal, y tape. Cuando estén bien blandas, escurra el líquido, pero guárdelo porque puede servir para sopas. Lleve entonces las berenjenas a la heladera. Cuando estén bien frías, condiméntelas con los ingredientes restantes.

TORTA DE CREMA Y BANANA

- 2 tazas de leche de soja
- 3 cucharadas de miel de abeja
- 1 pizca de sal
- 3 cucharadas de maicena
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de azúcar
- 3 bananas
- Coco rallado
- 1 corteza de torta dulce (ve receta, p. 27)

Preparación

Tenga lista la corteza de torta, pero sin asar. Corte las bananas en rodajas y añádales el azúcar. Cubra ahora la corteza de torta con las bananas y llévela al horno. Haga una papilla con todos los ingredientes

y déjela cocinar hasta que espese bien. Coloque esa crema sobre las bananas después de asadas y cúbralas con coco rallado.

GRANOLA

- 500 g de avena
- 1 taza de azúcar morena
- 1 taza de coco fresco rallado o de copos de coco
- 1/3 taza de pasas de uvas sin semillas
- 1 taza de nueces o castañas picadas
- 1/3 vaso mediano de aceite de maíz
- 1/3 vaso grande de agua
- 2 tazas de copos de maíz

Obs.: Los copos de maíz y las pasas deben añadirse después de que la granola esté fría.

Preparación

Mezcle todos los ingredientes (menos los copos de maíz y las pasas) en un bol grande. Añada el aceite y el agua (batidos en la licuadora). Distribuya la granola en dos asaderas grandes, llévelas a horno medio y vaya tostando lentamente hasta que quede seca y crocante. Revuelva la granola de 10 en 10 minutos con una espátula. De vez en cuando revuelva también con las manos para sentir si ya está bien seca. Déjela secar por completo, en un recipiente grande, en un lugar bien ventilado. Lave bien las pasas y séquelas. Añada las pasas y los copos de maíz a la granola. Guárdela en bolsitas de plástico o en latas bien cerradas. Se conserva fuera de la heladera por un mes. Sírvala pura, con ensalada de frutas, con leche caliente o fría, con yogur natural; bátala en la licuadora con leche y frutas; úsela como cobertura para tortas de frutas o para el helado casero. La granola es un alimento energético y nutritivo, muy querido por los niños.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Ensalada de frutas congelada (46)
- Sopa de maíz con mezcla de hierbas (101)
- Crema de banana con caldo de uva (164)
- Crema de mango (64)
- Canapés de zanahoria (47)
- Espinaca, ricota & Cía. (152)

- Caldo verde (128)
- Delicias de tomates (48)

Referencias:

1. Selecciones del Reader's Digest, *Alimentos saudáveis, alimentos prejudiciais* (Rio de Janeiro, 1998), p. 280.
2. *Ibíd.*

Menopausia

A pesar de estar envuelta en cierto aire de misterio y aprehensión, la menopausia es una realidad fisiológica natural: después de años de actividad, los ovarios dan por terminado su trabajo y la mujer deja de menstruar. En verdad, la menopausia se refiere más especialmente al último de los ciclos menstruales de la vida femenina. Los períodos pre y

posmenopausia son períodos de muchos cambios fisiológicos y hormonales en la mujer. No hay, por tanto, nada que temer, pues no es una enfermedad sino un proceso normal. Lo que no necesita padecer es el indeseable acompañamiento de oleadas de calor, insomnio, sentimientos de desvalorización, depresión, etc. Por tanto, examine lo siguiente.

Medidas sugerentes

Cuanto más temprano en la vida la niña comience a seguir estos consejos, tanto mejor estará preparada para atravesar la menopausia.

- Adopte una vida de ejercicios físicos (los ejercicios escogidos deben ser agradables para la paciente).

- Evite fumar y tomar bebidas alcohólicas (es mejor no hacer nunca, ni lo uno ni lo otro).
- Trabaje en su autoestima.
- Normalice el peso corporal.
- Desarrolle una relación viva con el Creador. La paz interna resultante provee una base sumamente benéfica para que los procesos fisiológicos acontezcan en forma natural.
- Adopte una alimentación saludable (vea *“Los secretos de la buena alimentación”*, p. 9).
- Vea también las orientaciones en *“Osteoporosis”* (p. 156).

Alimentación

Cerca y durante el período de llegada de la menopausia, la mujer debe tener muy buen criterio en lo que respecta a su alimentación.

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Frutas: melón, manzana, mango, ananá, naranji-

lla, sandía, banana, mamón, durazno, uva, frambuesa, murucuyá.

- Verduras y hortalizas: use las de follaje verde oscuro y úselas en abundancia. En cuanto a las hortalizas, es mejor variarlas de un día para el otro, prefiriendo comerlas crudas.
- Soja, tofu, leche de soja.

SISTEMA REPRODUCTOR

- Porotos en general, variándolos frecuentemente (masticarlos muy bien).
- Cereales integrales (en abundancia, por ser ricos en fibras y por contener vitaminas del complejo B).
- Leche descremada y yogur.
- Oleaginosas y semillas (usarlas con frecuencia, pero en cantidad moderada).

Obs.: Si desea usar carnes, elija las muy magras y sea moderada en su uso. Evite las de cerdo y todos los frutos del mar.

Los estudios realizados comprobaron que en los pueblos orientales que usan mucho la soja, las mujeres tienen índices mucho menores de disturbios de la menopausia y de cáncer de mama.

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Grasas, aceites, frituras, y alimentos ricos en grasas y sus derivados.
- Embutidos y *fast-foods*.
- Carnes de cerdo, frutos del mar y sus derivados.
- Alimentos refinados.
- Condimentos irritantes.
- Bebidas alcohólicas.
- Bebidas gaseosas, especialmente si hay peligro de osteoporosis (vea "*Osteoporosis*", p. 156).

Recetas

BUDÍN DE TAPIOCA

- 1 vaso de tapioca granulada (copos finos)
- 1 frasco pequeño (200 ml) de leche de coco
- 1 frasco pequeño (200 ml) de agua
- 1 vaso de coco fresco rallado
- Miel de abeja o miel de caña a gusto (1/3 de vaso, aproximadamente)
- 1 pizca de sal

Preparación

Mezcle bien todos los ingredientes y colóquelos en un recipiente. Deje que se hinchen hasta endurecer. Luego guárdelo en la heladera hasta la hora de servirlo.

CALDO VERDE

- 3/4 taza de cebolla picada
- 3 dientes de ajo
- 1/2 taza de tomate picado
- 10 tazas de agua
- 1/2 taza de fubá (harina de maíz)
- 3 cucharadas de perejil picado
- 2 cucharadas de aceite (prefiera el de oliva)
- 1 1/2 taza de hojas verdes picadas (hojas de coliflor, brócoli, repollo, nabo, etc.)
- Sal y laurel a gusto

Preparación

Dore en una olla la cebolla y el ajo con el aceite. Añada el tomate y el laurel. Adiciónale 7 1/2 ta-

zas de agua y deje que hierva. Disuelva el fubá en el agua fría restante y vaya añadiéndola al caldo, poco a poco, revolviendo bien. Póngalo al fuego a cocinar bien. Entonces añada las hojas verdes cortadas en tiras finas y deje que siga hirviendo hasta que estén bien cocidas. Apague el fuego. Añada el perejil y la sal y sírvala caliente.

MAZAMORRA DE GRANOS DE CHOCLO

- 6 choclos de maíz
- 1/2 coco fresco
- 1 pizca de sal
- Azúcar o rapadura a gusto
- Canela en polvo (opcional)

Preparación

Corte los granos de maíz, raspando bien el marlo. Bata esos granos en la licuadora en la siguiente proporción: por cada taza de maíz, 2 1/2 a 3 tazas de agua (use más agua si el maíz es más duro, o menos si es más tierno). Cuele, si desea, y colóquelo en una olla grande. Descascare el coco, córtelo en pedazos y tritúrelo en la licuadora, añadiéndolo después a la olla con el maíz. Añádale azúcar o rapadura a gusto y una pizca de sal. Hiérvalo en fuego fuerte, revolviendo constantemente con la cuchara de madera. Cuando espese, baje el fuego y déjelo cocinar hasta el punto deseado. Puede servirlo semiespeso o a punto budín. Espolvoréelo con canela, si le gusta. Sírvale caliente o frío.

CHANTILLÍ DE TOFU

- 3 cucharadas de leche de coco
- 1 taza de tofu bien fresco
- 2 cucharadas de miel de abeja
- 1 cucharadita de vainilla natural (disminuir o aumentar conforme al gusto)

Preparación

Bata todo en la licuadora hasta homogeneizar. Llévelo a la heladera para endurecer.

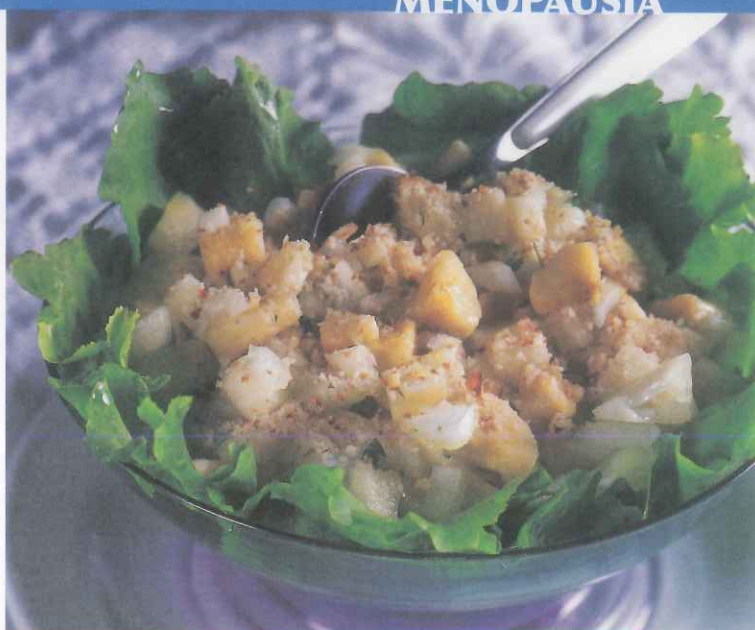
Obs.: Puede usarlo sobre frutas o como cobertura de una torta helada.

ASADO PRÁCTICO DE TRIGO PARTIDO Y AVENA

- 3 vasos de agua
- 1 cebolla bien grande
- 5 dientes de ajo medianos
- 1 1/2 vaso de trigo partido
- 1/2 vaso de avena
- 1 cucharada de sal (no muy llena)
- 1 taza de una mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca
- Aceite a gusto (prefiera el de oliva)

Preparación

Bata en la licuadora la cebolla, el ajo, el agua y la sal. Ponga el producto resultante en un bol. Añada el trigo partido, la mezcla de hierbas y la avena, y revuelva bien. Unte un molde mediano y coloque la preparación en él, cubriéndolo con papel de aluminio. Llévelo al horno a temperatura media para que se ase por 35 minutos. Retire el papel de aluminio y deje que se siga asándose durante otros 15 minutos (o más, si desea un asado más seco). Rocíelo con aceite y sirva.



Ensalada tropical

ENSALADA TROPICAL

- 2 tazas de ananá picado
- 1 banana mediana picada
- 2 tomates medianos picados (sin las semillas)
- 1/2 taza de cebolla picada
- 2 cucharadas de perejil
- 1 limón
- 2 cucharadas de aceite
- Sal a gusto
- Hojas verdes para adornar (escarola, rúcula, lechuga)
- 3 cucharadas de sésamo (o de almendras picadas)

Preparación

En un recipiente coloque y mezcle el ananá, la banana, el tomate, la cebolla y el perejil. Aderécelo con limón, aceite y sal. Póngala en platos de postre individuales colocando las hojas por afuera y la ensalada por dentro. Añádale sésamo por arriba y sívalo.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Crema de mango (64)
- Paté de berenjenas (33)
- "Bacalada" vegetariana (52)
- Galletas de cebollas (26)
- Asado de papas y escarola (91)
- Arroz blanco enriquecido (con trigo partido) (25)
- Torta integral con pasas y sésamo (133)
- Torta de crema y banana (126)
- Torta de ciruelas (135)

Embarazo y amamantamiento

El alto privilegio de ser madre conlleva también la necesidad apremiante de cuidar de ángulos vitales, para que tanto la madre como el niño se beneficien. Ambos necesitan cuidados especiales.

Medidas sugerentes

I - PASOS VITALES

- Consulte y hágase atender por un obstetra de su elección. Cuéntele cualquier variación de su salud o cosa que le cause malestar o preocupación.
- Evite cualquier remedio, excepto los recomendados por su obstetra.
- No fume, no use bebidas alcohólicas ni drogas, y evite los alimentos estimulantes.

“Las sustancias que se encuentran en las bebidas alcohólicas, el tabaco, los opiáceos, la coca, la marihuana, el hachís y hasta el café, circulan en la sangre materna, atraviesan la placenta y alcanzan al feto... provocan... nacimiento con menor peso y vitalidad... y sus secuelas persisten durante años. La nicotina del tabaco y otras drogas también pasan a la leche, afectando negativamente al bebé”.¹

- Adopte un plan de ejercicios físicos que sean apropiados para este período (consulte a su médico y a fisioterapeutas especializados en esta área).
- Beba mucha agua.
- Opte por alimentarse de manera saludable. Será

uno de los mejores regalos que puede hacerle a su bebé.

- Entienda y maneje bien los cambios que pueden ocurrir en su cuerpo. Los cuidados que le preste a esos cambios afectarán directamente la salud de su niño.
- Sensación de cansancio y somnolencia: es muy normal en la mayoría de las mujeres durante el primer trimestre de la gestación, debido a una caída fisiológica del metabolismo basal. En ese caso, la gestante debe descansar más, evitar el estrés, y estar rodeada de un ambiente suave y pacífico. (Los familiares ejercen un papel muy importante en este aspecto.)
- Náuseas y vómitos: son también más frecuentes en el primer trimestre, tendiendo a desaparecer después. (Si las náuseas aparecen al levantarse, coma tostadas integrales o galletitas saladas antes de salir de la cama. Vea también en este capítulo, en la sección **Alimentación**, los consejos que aparecen allí.)
- Ganas frecuentes de orinar: eso se produce debido a la nueva presión que el útero ejerce sobre la vejiga. Evite tomar líquidos a la noche para no tener que levantarse con frecuencia, y tome mucho líquido durante el día para evitar la cistitis y la constipación. Pero hágalo entre las comidas, para evitar los gases y para no comprometer el

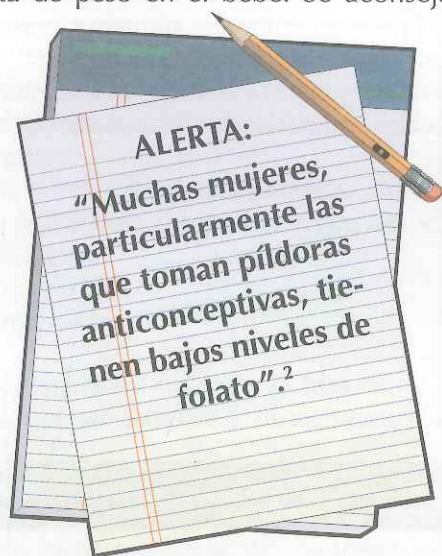
aumento de la necesidad nutricional que acontece en ese período.

- **Constipación y gases:** como algunas otras funciones de la mujer en este período, la digestión también se hace más lenta (vea *"Intestino perezoso"*, p. 107).
- **Hemorroides y várices:** el mal funcionamiento intestinal, así como la presión ejercida por el útero aumentado, pueden causar estos problemas. No descuide el buen funcionamiento intestinal y use medias elásticas (vea *"Várices"*, p. 97).

II - AUMENTO DE LAS NECESIDADES NUTRICIONALES

A - Durante el embarazo: Con relación a la mayoría de los nutrientes, la dosis diaria recomendada para la mujer adulta aumenta 10% si está embarazada. Hay, sin embargo, algunos nutrientes cuya necesidad aumenta mucho más. Son ellos:

■ **Folatos** (ácido fólico): La necesidad de ácido fólico se duplica. La carencia de folato puede producir algunos de los siguientes problemas: espina bífida, fisura palatina, desprendimiento prematuro de la placenta, parto prematuro, falta de peso en el bebé. Se aconseja que la



mujer que planea quedar embarazada tome suplementos de esta vitamina como parte de su preparación. Consulte a su obstetra.

■ **Hierro:** La necesidad que la mujer tiene de hierro se duplica durante el embarazo. Sin embargo, si come los alimentos que son fuentes de hierro, que le garanticen el aporte necesario

de este mineral, es posible conseguir atender a la nueva demanda sin tener que tomar los suplementos de rutina que tienden a obstruir el intestino y a causar dolor de estómago.³ Sin embargo, esto debe ser decidido por el obstetra que acompaña su embarazo.

Obs.: Verifique qué alimentos son fuente de folato, hierro y calcio en el capítulo *"Nutrientes: las funciones de cada uno"* y en el ítem **Prefiera los siguientes alimentos.**

■ **Calcio.** La demanda de calcio aumenta un 50%. Los alimentos que son fuente de calcio pueden ayudar mucho a obtener la cuota diaria necesaria.

PROTEÍNA: "Una mujer embarazada necesita consumir apenas 10 gramos más por día que la cantidad recomendada para la no embarazadas. Diez gramos son aproximadamente la cantidad de proteína contenida en 42 gramos de carne o en 1/4 taza de leche. La mayoría de las mujeres no necesita aumentar el consumo de proteína específicamente durante el embarazo. En verdad, algunos estudios afirman que el exceso de proteína puede ser perjudicial para el feto, causando atraso en el crecimiento o provocando un nacimiento prematuro".⁴

B - Durante el amamantamiento: Cuando la madre amamanta, el aumento de sus necesidades en nutrientes es todavía mayor que durante el embarazo. Para la mayoría de los nutrientes este aumento oscila entre el 10 y el 20% de la IDR (Ingestión Diaria Recomendada) indicada para la mujer adulta no embarazada. Hay, sin embargo, algunos nutrientes cuyo aumento es todavía mayor.

- Vitamina A: aumento del 50%
- Vitamina C: aumento del 35%

Por otro lado, la necesidad de hierro y folatos disminuye con relación al embarazo.

Si la madre que amamanta adopta la alimentación indicada a continuación, comiendo cantidades suficientes de calorías para su gasto, el resto de los nutrientes vendrá en cantidades apropiadas.

Alimentación

Sugerimos que tanto la gestante como la madre que amamanta escojan con sabiduría sus alimentos, dando preferencia a la contribución nutricional de la comida escogida en vez de dar preferencia a los gustos y costumbres que no beneficiarán ni a ella ni al bebé. La alimentación rica en cereales integrales, frutas, verduras, hortalizas, con ingestión moderada de oleaginosas, semillas, leche, yogur, y el uso esporádico de huevo, atiende a todas las exigencias nutricionales de esos dos períodos. Si hubiere interés en adoptar alimentos cárneos en esos períodos, debe hacerse de manera cuidadosa, evitando los excesos, y eliminando las opciones ricas en grasas, los frutos del mar y los embutidos.

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Frutas: todas ellas, especialmente palta, mango, frutilla, ciruela, manzana con cáscara, mamón, higo, ananá, uva, frutas cítricas, frambuesa, chirimoya, durazno, banana, acerola, sandía.
- Verduras y hortalizas: bien lavadas y variadas. Úselas en abundancia, especialmente espinaca, brócoli, coliflor, remolacha, zanahoria, rúcula, zapallo, achicoria, alcaucil, berro, escarola, chauchas, puerro.
- Legumbres: todas ellas.
- Oleaginosas y semillas: varíe bastante su uso, teniendo cuidado de ser moderada en las opciones más ricas en aceite, en caso de que haya facilidad para las náuseas.

La almendra es mencionada por algunos estudiosos como un alimento altamente beneficioso en esos períodos.

- Yogur y leche semidescremados.
- Huevo de campo: 2 ó 3 por semana.

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Carnes curadas.

“Está bien demostrado que la ingestión de carnes curadas durante el embarazo (jamón, tocino común o ahumado, embutidos, etc.), aumentan el riesgo de que el hijo sufra diversos tipos de tumores del sistema nervioso, como el cáncer cerebral. Este tipo de cáncer es el que causa más muertes infantiles en los países desarrollados”.⁵

- Alimentos muy ricos en grasas (frituras, carnes gordas, recetas que usan mucha grasa o mucho aceite).
- Bebidas alcohólicas.
- Bebidas estimulantes: café, mate, té negro, Coca-Cola, guaraná en polvo, chocolate.
- Condimentos irritantes: pimienta, nuez moscada, mostazas, vinagre, ketchup.
- Dulces en general y bebidas que contengan gas.
- Cereales refinados y las recetas hechas con ellos.
- Bocaditos salados y *fast-foods*.
- Frutos del mar y embutidos.

Recetas

PÁSTEL DE AVENA CON COCO

- 5 tazas de avena
- 1/2 taza de aceite
- 2 1/2 tazas de azúcar morena o rapadura rallada
- 2 huevos y 2 claras
- 2 1/2 tazas de coco rallado
- Ralladura de limón

Una pizca de sal

Preparación

Junte todos los ingredientes y mézclelos muy bien. Unte moldes de empanadas y llénelos hasta la mitad con la masa. Póngalos al horno hasta que se doren.

PAPAS AL HORNO CON RICOTA

500 g de papas
Perejil o cebolla de verdeo a gusto
1 cucharada de aceite
2 cebollas pequeñas
1/2 taza de aceitunas verdes picadas
1/4 taza de aceitunas negras picadas
200 g de ricota
1 huevo
Sal a gusto

Preparación

Lave bien las papas y cocínelas con cáscara (sólo hasta que se ablanden). Pélelas y córtelas en rodajas. Añada los demás ingredientes (excepto los huevos) y revuelva suavemente. Póngalas en un molde untado con un poco de aceite y, por encima, desparrame el huevo batido. Llévelas al horno hasta que se doren.

CROQUETAS DE ESPINACA

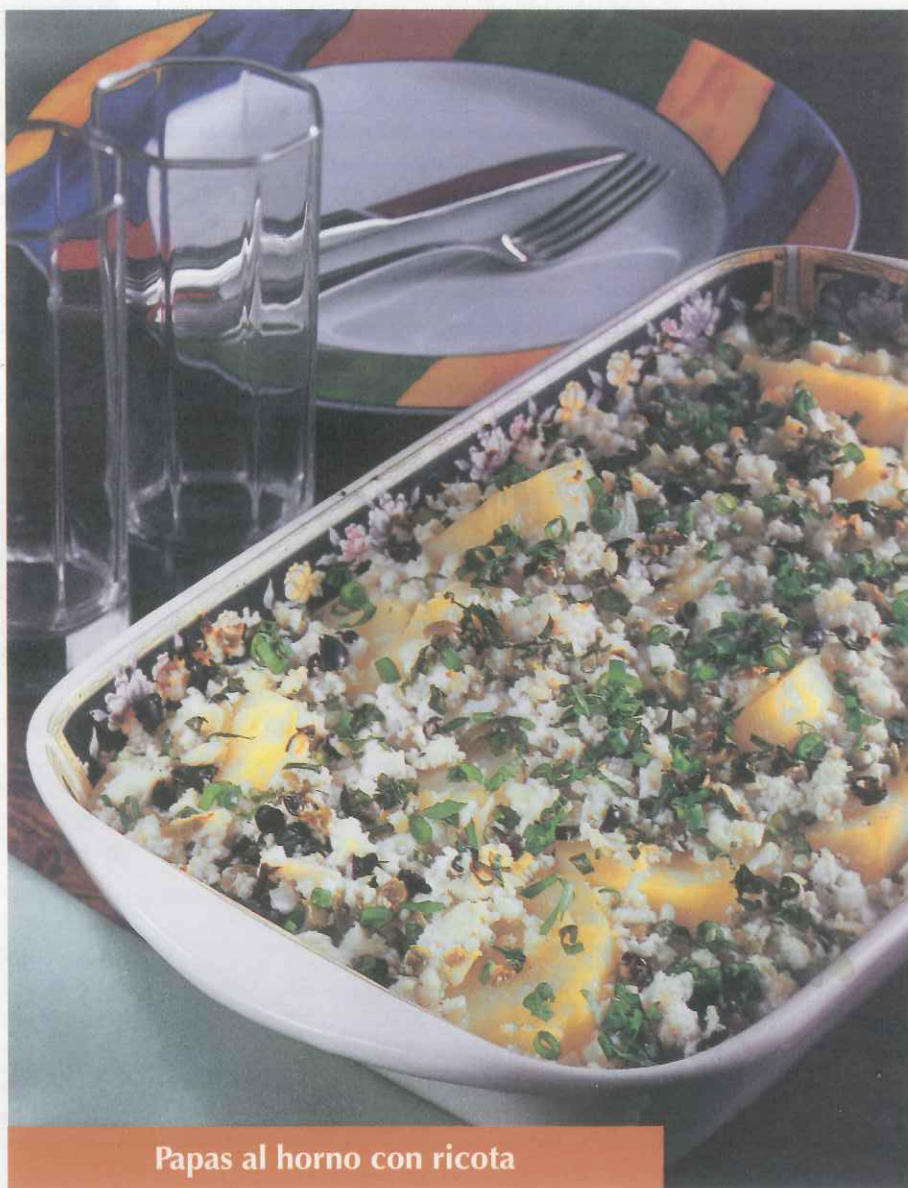
2 atados de espinaca
2 huevos
1 cebolla grande picada
4 dientes de ajo
1 taza de una mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca
1 cucharada de aceite de oliva
Sal a gusto
Harina (preferentemente integral), la que se necesite
Aceite a gusto

Preparación

Lave la espinaca (usando lo máximo del tallo que sea posible y desechando apenas las partes duras). Píquela bien fina. En un recipiente, mezcle bien la espinaca, los huevos, la cebolla, el ajo, la mezcla de hierbas y la sal. Añada luego la harina, poco a poco, revolviendo con la mano hasta que se forme una masa medio espesa. En un molde untado vaya colocando cucharadas de esa masa y llévelas luego al horno hasta que se doren. Retírelas del horno, enfríelas un poco y rocíelas con aceite de oliva.

TORTA INTEGRAL CON PASAS Y SÉSAMO

6 rodajas de pan integral
2 tazas de leche de soja
2 huevos
1/2 taza de miel de abeja
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de vainilla
1 cucharadita de ralladura de limón
1 pizca de sal
3 cucharadas de ricota
2 cucharadas de harina integral
2 cucharadas de pasas de uvas



Papas al horno con ricota

3 cucharadas de sésamo

Preparación

Moje levemente las rodajas en la leche. Bata en la licuadora esas rodajas con los huevos, la miel, el aceite, la vainilla, la ralladura de limón y la sal. Adicione la ricota, la harina integral y las pasas. Coloque esa masa en un molde untado. Cúbralo con sésamo y méntalo al horno durante 30 minutos.

OMELET DE AVENA

- 1 taza de avena
- 4 dientes de ajo
- 1 taza de una mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca
- 1 cucharada bien llena de leche en polvo
- 1/2 vaso de agua
- 1/2 taza de cebolla picada (opcional)
- 4 huevos
- Sal a gusto

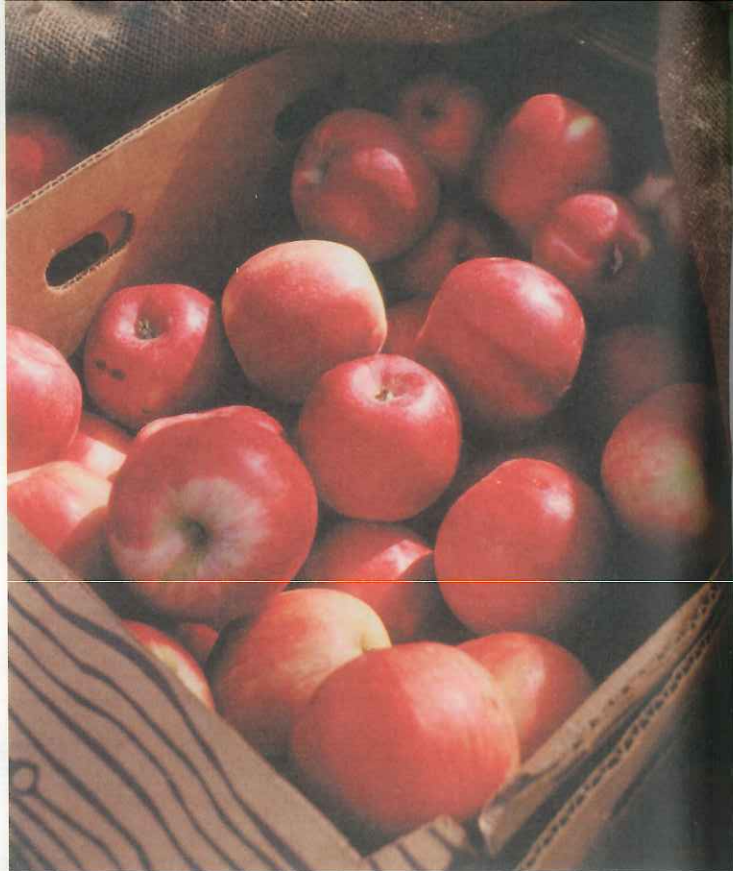
Preparación

Bata en la licuadora la avena con el ajo, hasta que quede como una harina fina. Colóquela en un bol mediano, adicionándole la mezcla de hierbas, la leche en polvo y el agua. Mezcle bien. Añada las cebollas y los huevos, uno a uno, revolviendo siempre. Coloque la sal. Unte y caliente una sartén con *teflón*. Coloque en ella 3 ó 4 cucharadas de la receta por vez y fríasalas como si fuera un panqueque.

Obs.: Se le puede añadir (a la masa o como relleno) algún tipo de verdura (escarola, espinaca, brócoli, etc.) o alguna hortaliza (zanahoria rallada, granos de choclo rehogado, coliflor picada, etc.). Rehóguelos con aderezo antes de servir.

ENROLLADOS DE RICOTA Y ESPINACA

- 2 tazas de harina integral
- 1 taza de harina blanca
- 1 cucharada llena de levadura en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 cucharadas de aceite común
- 3/4 taza de leche de soja



Relleno

- 1/2 taza de una mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca picado
- 2 tazas de espinacas cocidas
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo machacados

Preparación de la masa

Pase por el cernidor los 4 primeros ingredientes de la masa juntos. Añada los aceites, mezclando bien. Añada poco a poco la leche sin remover mucho la masa. Amase con el rollo de amasar, dándole un grosor de 1/2 cm o menos.

Preparación del relleno

Rehogue los condimentos en un poco de aceite y añada la espinaca cocida y picada. Esparza eso sobre la masa y enróllela como un arrollado. Envuélvalo en papel aluminio y llévelo a la heladera por 30 minutos. Córtele luego en trozos de 1 cm y póngalos en una asadera untada y enharinada. Áselos durante 20 minutos.

MANÍ DULCE

- 2 vasos de maní
- 1 vaso de agua
- 1 1/4 vaso de azúcar morena

Preparación

Ponga todo dentro de una olla y llévela al fuego mezclando siempre, principalmente cuando esté seco. Al secar, sáquelos de la olla y póngalos en una pirex. Tápela sólo después de que estén fríos.

TORTA DE MANZANAS I

2 manzanas sin cáscara picadas (espolvoreadas con canela y azúcar)

Batir en la licuadora:

4 huevos
2 1/2 tazas de azúcar
1 taza de aceite de oliva
La cáscara de las manzanas

Añadir:

2 1/2 tazas de harina de trigo
1 cucharada de levadura en polvo
Añada todo esto a la masa de la licuadora.
Mezcle bien y añada las manzanas picadas.
Póngala en el horno en un molde untado y enharinado.

Derretir:

3 cucharadas de manteca
3 cucharadas de canela en polvo
6 cucharadas de azúcar
Derretir todo esto y ponerlo caliente en la torta.

TORTA DE CIRUELAS

2 tazas de pasas de ciruelas negras cocidas
1/2 taza de pasas de uvas sin semillas
1/2 taza de azúcar morena o miel de abeja

1/2 taza de nueces
1 cucharada de maicena
1/4 taza del caldo de las ciruelas
1 masa para pastel dulce (vea receta, p. 27)

Preparación

Mezcle bien todos los ingredientes, ponga el producto resultante sobre la corteza de la torta no asada y llévela al horno moderado hasta que se ase la corteza.

BIZCOCHOS DE AVENA Y BANANA

1 1/2 taza de harina de trigo
1 cucharadita de levadura en polvo
1 cucharadita de sal
1 cucharadita de canela en polvo
1 taza de azúcar
2/3 taza de margarina
2 huevos batidos
1 taza de banana pisada
1 1/2 taza de avena cruda
1/2 taza de castañas o nueces ralladas

Preparación

Pase por el cernidor los 5 primeros ingredientes. Añada a la margarina casi derretida los huevos y la mitad de la banana, batiendo bien. Adicione la banana restante, la avena y las castañas, mezclando bien. Ponga cucharadas de esa masa en una asadera untada y llévela al horno medio, hasta que se doren. Deje enfriar antes de sacarlas del molde.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Cacerola dulce de calabaza (140)
- Cocido chino (142)
- Cookies (37)
- Crema de frutas crudas (75)
- Frutas al horno (116)
- Paté de aceitunas (51)
- Arroz integral con bróculis y aceitunas (92)
- Bizcochos de fécula, castañas de Pará y avena (159)

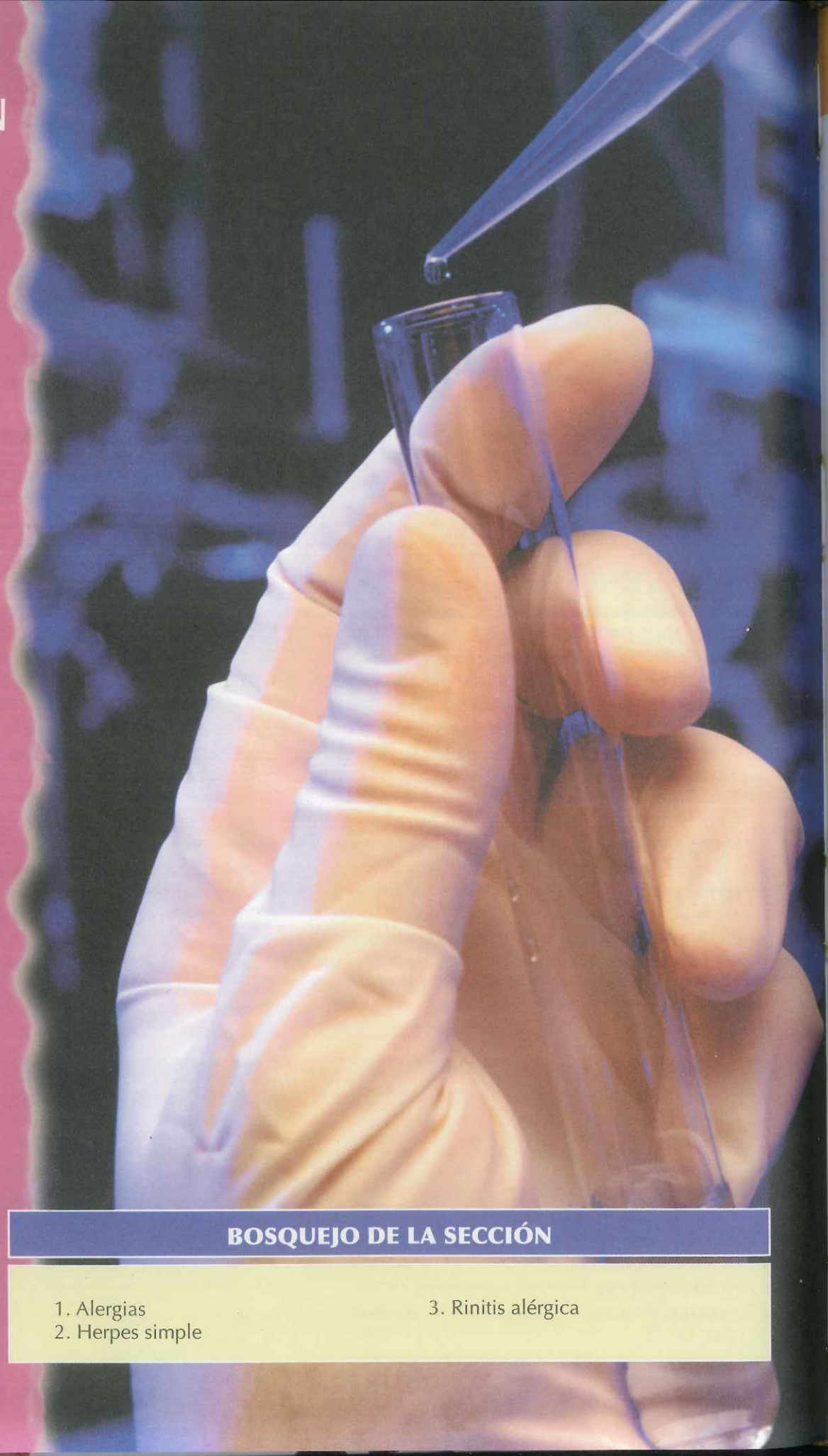
Referencias:

1. Selecciones del Reader's Digest, *Alimentos saudáveis, alimentos prejudiciais* (Rio de Janeiro, 1998), p. 54.
2. David C. Nieman, *The Adventist Health Style* (Hagerstown, MD: Review and Herald Publishing Association, 1992), pp. 95-102.
3. Selecciones del Reader's Digest, *Alimentos saudáveis, alimentos prejudiciais* (Rio de Janeiro, 1998), p. 384.
4. David C. Nieman, *The Adventist Health Style* (Hagerstown, MD: Review and Herald Publishing Association, 1992), pp. 95-102.
5. Selecciones del Reader's Digest, *Alimentos saudáveis, alimentos prejudiciais* (Rio de Janeiro, 1998), p. 365.

SECCIÓN

VII

SISTEMA INMUNOLÓGICO



BOSQUEJO DE LA SECCIÓN

1. Alergias
2. Herpes simple

3. Rinitis alérgica

Alergias

Alergia es una reacción exagerada de nuestro organismo ante cualquier pequeña amenaza: polvo, caída de la temperatura, algún producto químico u olor fuerte, algún alimento alergénico, etc. Se trata de una reacción de defensa del cuerpo para combatir la agresión. De acuerdo con el Dr. Jorge Pamplona Roger, renombrado médico y especialista en asuntos de nutrición, las alergias "suelen darse con mayor frecuencia en la piel, en el aparato respiratorio o en el aparato digestivo, independientemente de cuál sea la puerta de entrada de la(s) sustancia(s) causante(s) de la alergia. Mucho casos de eccemas, rinitis, asma, migrañas o colitis son de causa alérgica".¹

Hay, por lo menos, dos líneas de interpretación en cuanto a la razón por la cual aparecen las alergias:

Primera: el paciente tiene una sensibilidad individual al factor alérgico. Esta sensibilidad puede ser heredada o desarrollada. El control del problema se hace a través de la detección de los causantes de la alergia, con su consecuente eliminación o sustitución y uso de medicamentos indicados para

inhibir las reacciones alérgicas (en general, cortisonas).

Segunda: las alergias, de modo general, reflejan la baja capacidad que tiene el sistema inmunológico para lidiar contra los agresores (defensa orgánica baja). En el intento de cumplir con su tarea, que es defender el organismo, el sistema inmunológico reacciona exageradamente causando las señales y síntomas de la alergia. Esta baja defensa orgánica se debe a las infracciones de las leyes de la salud que se han ido acumulando. Los bebés pueden heredar una capacidad inmunológica deficiente, a través de su madre, cuando ésta ha llevado un estilo de vida perjudicial. Pero, en cualquier época de la vida, si se adoptan medidas correctivas para dejar de perjudicar al organismo, el paciente podrá disfrutar de una gran mejoría, con la posibilidad real de una cura completa.

"Muchas alteraciones de la piel, especialmente si son de origen alérgico, desaparecen al seguir durante unos días una dieta a base de frutas y ensaladas crudas".²

Causas posibles

- Llevar una vida sedentaria.
- Frecuentes situaciones estresantes.
- Uso de algunos medicamentos y/o drogas.
- Sustituir el agua por otras bebidas o simplemente no beber agua.
- Tener una alimentación pobre en vitaminas, minerales y fibras.
- Alimentación con exceso de cosas dulces, bebi-

das gaseosas, grasas, bocaditos salados, leche y quesos.

- Estados emocionales negativos: miedo, ansiedad, rabia, rencor, disgusto, autodesvalorización. Esos estados aumentan la secreción de adrenalina y cortisona. Esa constante presencia de adrenalina estorba y complica el buen funcionamiento del sistema inmunológico en general.

SISTEMA INMUNOLÓGICO

Momentáneamente la situación puede mejorar, pero a continuación caen las defensas.

- Corticoides: muy usados para combatir las reacciones alérgicas. Su acción es combatir las células que producen el estado alérgico, con lo cual bajan todavía más la capacidad del sistema inmunológico para cumplir el papel que le fue asignado.

El queso contiene productos extraños para el organismo, producidos por la acción de las bacterias sobre sus proteínas. Esta acción se llama putrefacción. Los productos extraños resultantes llevan al sistema inmunológico a reaccionar constantemente, y, por supuesto, esa frecuente reacción lo desgasta. Para compensar esa debilidad, el sistema reacciona fuertemente ante cual-

Medidas sugerentes

- Controlar el uso de medicamentos (con la supervisión de un médico responsable).
- Adoptar un programa para controlar el estrés (vea "Estrés", p. 53).
- Adoptar un programa de ejercicios físicos, especialmente al aire libre.
- Tener contacto con la naturaleza.
- Ingerir abundancia de agua e infusiones caseras

(preferentemente sin endulzar). La cantidad ingerida será suficiente cuando la orina salga clara.

- Reposar adecuadamente (acostarse lo más temprano posible, cenar poco y bastante antes de acostarse, guardar el reposo semanal, tomarse vacaciones y feriados).
- Corregir la alimentación (vea abajo).

Alimentación

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Frutas, verduras y hortalizas (lavarlas bien para retirar lo más posible los restos de agrotóxicos alergénicos): su uso abundante es básico para la recuperación del sistema inmunológico. Si alguna de ellas le causa alguna reacción alérgica, suprimala y utilice las otras.
- Cereales: se debe dar preferencia a los cereales integrales.
- Oleaginosas y semillas: haga un uso moderado de almendras, nueces, castañas de acajú tostadas, avellanas, pistacho, semillas de zapallo y sésamo.

Obs.: Para los pacientes alérgicos que usan carne aconsejamos lo siguiente: evite las carnes gordas, los frutos del mar, los embutidos y los pescados. Adopte las carnes más magras. No exagere en la frecuencia ni en la cantidad. Evite las carnes fritas.

Tenga cuidado con el estado de conservación de las castañas, oleaginosas y semillas. Exija buena calidad al comprar y guárdelas en un lugar fresco y aireado (preferentemente, refrigerado).

Tenga cuidado con el estado de conservación de las castañas, oleaginosas y semillas. Exija buena calidad al comprar y guárdelas en un lugar fresco y aireado (preferentemente, refrigerado).

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Quesos.
- Leche y crema de leche.
- Frituras, grasas, manteca de cerdo, margarina, manteca y grasa vegetal.
- Embutidos y *fast-foods*.
- Frutos del mar.
- Pescados, especialmente los gordos y los de cuero.
- Chocolate y productos derivados.
- Maníes y sus derivados.

Recetas

BEBIDA DE FRUTAS TROPICALES

- 1 taza de leche de soja
- 1 cucharadita de extracto de vainilla natural
- 2 naranjas grandes descascaradas y sin semillas
- 1 banana grande descascarada
- 5 cubitos de hielo

Preparación

Bata todo en la licuadora hasta obtener un líquido homogéneo. Sírvalo enseguida.

TORTA DE MANGO

Masa

- 1 taza de avena
- 1/3 taza de harina de trigo
- 1/3 taza de azúcar morena
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/3 taza de aceite de oliva

Relleno

- 4 mangos picados
- 1/2 taza de azúcar

- 1/2 taza de agua
- 2 clavos de olor (o más, si lo desea)
- 1 pizca de sal

Preparación

Mezcle todos los ingredientes de la masa. Distribuya esa masa en un molde para torta, apretando bien en el fondo y a los lados. Póngala en el horno hasta que comience a dorarse (unos 15 minutos). Mezcle en otra pequeña olla todos los ingredientes del relleno e hiérvalos. Después de fríos, rellene la torta y añádale chantillí de tofu (p. 129).

SOPA CREMA DE ESPINACA

- 2 tazas de hojas de espinaca bien lavadas
- 1 cebolla grande picada
- 4 papas medianas picadas
- 3 dientes de ajo machacados
- 2 hojas de laurel
- 3 tazas de agua
- 2 cucharadas de aceite
- Sal a gusto

Sopa crema de espinaca



Preparación

Cocine las papas en el agua con todos los ingredientes, excepto la espinaca. Cuando estén bien cocidos añada la espinaca y déjelos hervir por 2 minutos. Bata todo en la licuadora y llévelo al fuego por 2 minutos más, revolviendo con una cuchara de madera. Si la sopa está muy espesa, adicione agua.

CACEROLA DULCE DE CALABAZA

- 1 kg de calabaza
- 2 manzanas picadas
- 1 taza de pasas de uvas sin semillas
- 2 cucharaditas de canela
- 2 cucharaditas de cáscara de naranja rallada
- 2 cucharadas de miel de caña
- 1 taza de almendras picadas

Preparación

Precaliente el horno a 150° C. Mezcle todos los ingredientes en un molde y áselos durante 20 minutos.

ASADO DE PAPAS CON AVENA Y PALMITOS

Masa

- 1 kg de papas
- 3 cucharadas de aceite (puede ser de oliva)
- 3 claras
- 2 cucharadas de avena en copos finos
- Sal a gusto

Relleno

- 1 frasco de palmitos
- 3 tomates sin piel y sin semillas
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo machacados

Mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca a gusto

- 1/2 taza de leche descremada
- 1 cucharada de harina de trigo integral
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal a gusto

Preparación de la masa

Cocine las papas y, cuando todavía están calientes, páselas por el exprimidor. Añada los otros ingredientes y mezcle bien.

Preparación del relleno

Coloque el aceite en una olla y rehogue las cebollas y el ajo. Adicione los palmitos picados con los tomates, la sal, la mezcla de hierbas y la leche, mezclándolos con la harina de trigo. Después de espesar, retírelos del fuego y déjelos enfriar. Unte un molde refractario, espolvoréele harina de trigo, coloque la mitad de la masa, rellénelo y cúbralo con la masa restante. Ponga todo eso a asar en el horno precalentado y moderado. Deje enfriar un poco antes de servir.

CATUPIRY VEGETAL

- 1 taza de tofu bien fresco
- 1 taza de palmitos cocidos
- 1 diente de ajo mediano (opcional)
- Sal y aceite a gusto

Preparación

Bata todo en la licuadora (usar un poco de agua y un poco de sal, si se llega a necesitar). Servir.

Obs.: Esta crema sirve para cobertura de pizzas, patés y rellenos de tortas, empanadas, etc.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Sopa crema de apio (91)
- Mayonesa de tofu con aceitunas (87)
- Asado de berenjenas (143)
- Taco brasileño (78)
- Pororó sin aceite (43)
- Sopa de zapallitos con hongos (114)

- Ensaladas crudas (31)
- Rosca de naranja (114)

Referencias:

1. Jorge Pamplona Roger, *El poder medicinal de los alimentos* (Florida, Bs. As.: ACES, 2003), p. 318.
3. *Ibíd.*, p. 319.

Herpes simple

Dolores en los labios, la zona afectada dormida, hinchazón... ¡y las temidas ampollas! ¡Qué desastre para la apariencia! ¡Qué vergüenza sienten algunos mientras "soportan" los días del ciclo de esta enfermedad! ¿Hay solución? ¿Puede curarse? Lea con atención lo que sigue.

Este mal es causado por un virus, más comúnmente el de tipo 1. Es contagioso, pero gran parte de las personas ya están contaminadas al llegar a la juventud. Sin embargo, el virus queda inactivo en el cuerpo hasta ser activado por factores como: estrés emocional, resfriado, fiebre, fatiga, exposición al sol, etc.

Causas posibles

- Caída en la defensa orgánica (dormir poco, alimentarse erróneamente, estrés; vea "*Alergias*", p. 137, y "*Gripe y resfriados*", p. 63).
- Baja ingestión de agua y lentitud en el proceso intestinal en los días previos al apareamiento del problema.
- Fiebre (a veces, incluso lo que comúnmente llamamos "fiebre intestinal").
- Gran exposición al sol (generalmente con poca hidratación).
- Exceso de preocupaciones.
- Estados emocionales negativos.

Medidas sugerentes

A los primeros síntomas del apareamiento de las ampollas de fiebre (punzada o sensación de labios dormidos):

- Mantener 1 cubo de hielo sobre la zona afectada durante 60-90 minutos (generalmente este tratamiento es suficiente para abortar el desarrollo de las ampollas de fiebre en 24 horas. En caso de que no se haya reconocido a tiempo para evitarlas, mantener el hielo sobre el lugar por 35-40 minutos puede ayudar a suavizar los efectos).
- Usar mucha agua y té caseros (infusiones de hierbas), especialmente de manzanilla, zarzaparrilla, carqueja, etc. Si se desea, se pueden en-

dulzar con miel de abeja.

- Mantenga los pies calientes y coloque compresas frías en el abdomen, cambiándolas tan pronto pierdan el frío. Haga eso durante 20 minutos, 2 a 3 veces por día.
- Use frutas en abundancia, frescas y crudas durante se día (en forma de jugo, pisadas, en pedazos o enteras). Si es posible, pase todo el día comiendo un tipo de fruta cada 3 horas (la cantidad de la fruta elegida puede ser libre). En ese día, y entre las diferentes comidas de frutas, beba también mucha agua pura, té caseros o limonada, sin endulzar.

Alimentación

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Frutas laxantes o suavizantes: mamón, manzana con cáscara, pera, higo, ciruela, durazno, frutilla, naranja, mango, membrillo, sandía, ananá, arándano, níspero, caqui suave.
- Hortalizas laxantes y/o suavizantes: pepino, puerro, zapallito, mandioca, berenjena, zanahoria cruda (en forma de jugo o rallada bien fina), remolacha, ruibarbo.
- Verduras: acelga, escarola, achicoria, rúcula, lechuga, espinaca, alcaucil.
- Cereales: avena, maíz, trigo sarraceno.
- Yogur natural descremado.
- Semillas y oleaginosas: semillas de girasol, de zapallo, almendras crudas.

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Pasteles refinados.
- Frituras.
- Pan blanco.
- Chocolate y sus derivados.
- Frutos del mar.
- Azúcares y dulces en general.
- Quesos en general.
- Carnes en general.
- Especies y condimentos.
- Embutidos.
- Bebidas alcohólicas.
- Bocaditos salados.
- Postres.

Recetas

MILK-SHAKE DE MANGO

- 1 1/2 taza de leche de soja
- 1 cucharadita de extracto natural de vainilla
- 1 mango grande descascarado y picado
- 1 banana descascarada

Preparación

Bata todos los ingredientes en la licuadora y sirva.

COCIDO CHINO

- 2 cebollas grandes cortadas en tajadas
- 2 zanahorias cortadas en tiras finas
- 2 tallos de apio cortados en tajadas
- 1 pimiento verde, sin el interior y sin semillas, cortado en tiras
- 250 g de brotes de porotos
- 3 dientes de ajo machacados
- 2 cucharadas de *shoyu* (salsa de soja)
- 1/2 cucharada de jengibre rallado
- 1 1/2 cucharada de aceite

Preparación

Caliente el aceite, dore las cebollas, las zanahorias, los apios, el pimiento y el jengibre durante 5 minutos, revolviendo sin parar con una cuchara de madera. Añada los brotes de porotos y el ajo, y, revolviendo

siempre, fríalos durante otros 2 minutos. Añada el *shoyu* y la sal, en caso de que haya necesidad. Fría todo por otros 3 minutos, revolviendo constantemente. Sírvalo inmediatamente.

BOLITAS DE MANZANAS Y PASAS

- 2 tazas de harina de trigo integral
- 1 taza de harina de trigo blanca
- 1 cucharada de levadura de cerveza en polvo
- 1 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de anís en grano
- 1 taza de agua
- 1/3 taza de miel de caña o malta de cerveza
- 2 manzanas sin el corazón y ralladas
- 1/2 taza de pasas de uvas
- 1 pizca de sal

Preparación

Precaliente el horno a 200° C. Mezcle los ingredientes y forme las bolitas o galletitas. Póngalas en un molde y llévelas al horno durante 20 minutos.

Rendimiento: 9-12 porciones.

JUGO FORTIFICANTE

- 2 zanahorias medianas
- 1 remolacha pequeña
- 1 tallo de apio (o 1/2 pepino pequeño)
- Gotas de limón (opcional)

Preparación

Lave bien las hortalizas y el limón. Pase los 3 primeros ingredientes por la centrífuga (o bátalos en la licuadora con un vaso de agua y cuele). Añada gotas de limón, revuelva y beba enseguida.

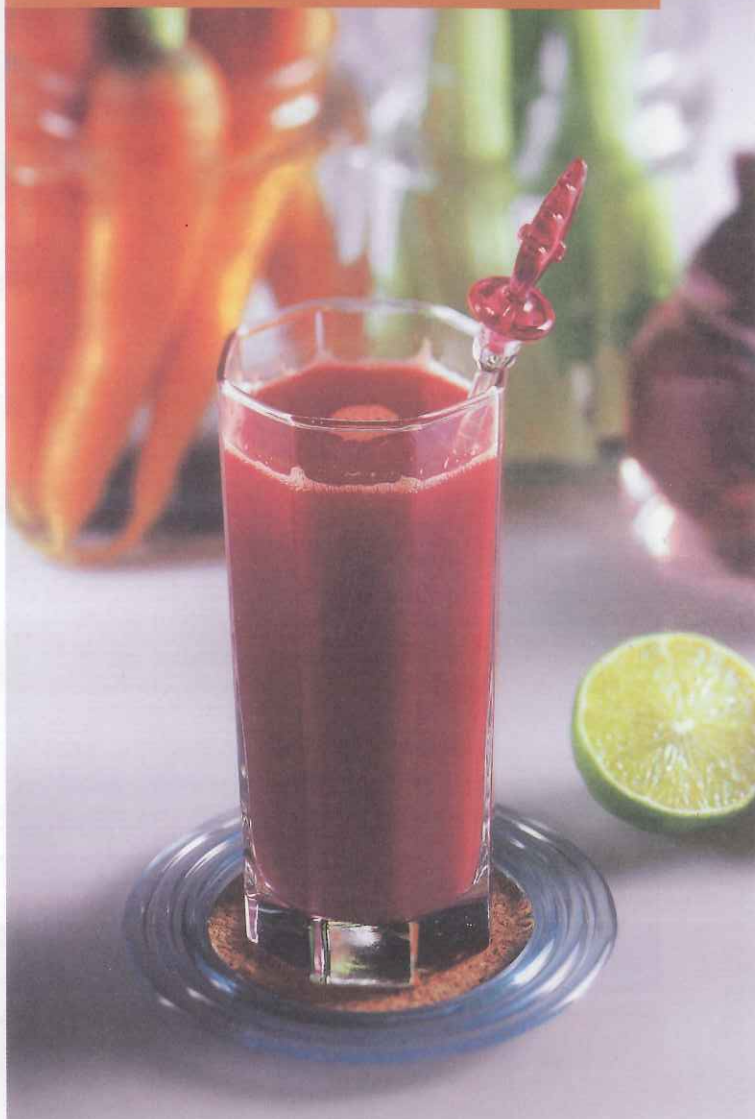
Obs.: Es una gran fuente de provitamina A, hierro y otros antioxidantes.

ASADO DE BERENJENAS

- 3 berenjenas
- 2 tomates sin piel y sin semillas
- 2 huevos
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 cucharadas de aceite
- Sal a gusto

Preparación

Corte las berenjenas sin descascararlas y póngalas a cocinar con agua y sal. Cuando estén cocidas, aplástelas. Separadamente, rehogue la cebolla y el ajo con los tomates y la sal. Mezcle bien el rehogado con la berenjena. Coloque en el fondo de un molde untado con aceite una parte de los huevos batidos y la berenjena, y cúbralo con el resto de los huevos. Lleve al horno

Jugo fortificante**Otras recetas útiles para este tratamiento**

- Bebida de frutas tropicales (139)
- Pan 100% integral (30)
- Panqueque de palmitos (96)
- Homus (88)
- Croquetas de tofu (95)
- Yogur casero (batido con un fruta cruda y miel) (27)
- Rodajas húngaras (151)
- Crema de cebolla (42)
- Torta de manzanas II (82)

Rinitis alérgica

Como el nombre ya lo dice, esta enfermedad tiene un fondo alérgico. Por tanto, como en el caso de las alergias en general, quien sufre de

rinitis debe corregir los errores que haya estado cometiendo en su estilo de vida (vea "Alergias", p. 137, y "Gripes y resfriados", p. 63).

Causas posibles

- Gran ingestión de azúcar, dulces, caramelos, bombones, galletitas rellenas, bebidas gaseosas, postres, masitas de confitería, dulces caseros.
- Falta de reposo adecuado.
- Estrés (vea la p. 53).
- Contaminación del aire o del ambiente de trabajo.
- Poco ejercicio físico.
- Alimentación rica en grasas y comidas grasosas en general.
- Poca ingestión de agua.
- Tabaquismo (inclusive los fumadores pasivos).
- Ingesta intensa de quesos, leche y derivados.

Medidas sugerentes

- Tomar suficiente agua entre las comidas (hasta que la orina salga clara).
- Hacer ejercicios físicos regularmente, suficientes y agradables.
- Con frecuencia, exponer al sol ropas, zapatos, tapados, sofás, cortinas, ropas de cama, casacas, etc.
- Ventilar bien las habitaciones de la casa, dejando entrar al sol siempre que sea posible.
- Cuidar el funcionamiento intestinal, para que sea regular y abundante (vea "Intestino perezoso", p. 107).
- Evitar el contacto con el polvo, el moho y los hongos.
- No perder la oportunidad de un buen reposo.
- Dormir bien (vea "Insomnio", p. 40).
- Descanso semanal.
- Tomar vacaciones.
- Contacto frecuente con la naturaleza.
- Dejar de fumar y evitar exponerse al humo de los cigarrillos.



Tratamiento sugerente para aliviar las crisis

- Haga algún tipo de ejercicio intenso (saltar a la cuerda, subir escaleras, pedalear, etc.) por 3 a 5 minutos. Si usted no está acostumbrada(o) a hacer ejercicios, haga tan solo una caminata con pasos rápidos para calentarse bien.
- Tratamiento hidroterápico eficaz: 1 vaso (250 ml) de agua con 1 cucharadita de sal. Deje que se entibie y sepárelo en dos mitades; a la primera añádale 5 gotas de limón y, haciendo un hueco con la palma de la mano, ponga un poco de esa agua en la cavidad formada por la mano, coloque la nariz adentro y aspire hasta que el agua salga por la boca. A veces será preciso tapar una de las ventanas de la nariz y aspirar por la otra, hasta que el líquido tibio que está siendo aspirado consiga pasar la barrera taponada. Repita la operación hasta acabar con esa mitad del agua hervida. Si la incomodidad es mucha, tómese pequeñas pausas para calmarse. Sin embargo, el agua debe estar tibia cuando sea aspirada. En la segunda mitad del vaso de agua (calentarla si ya se enfrió), exprima la mitad de un limón pequeño, y haga gárgaras profundas hasta que el líquido se acabe.

Durante los próximos 15 minutos, evite tomar viento.

- Escoja uno de los siguientes té caseros: menta, hierbabuena, anís en grano, poleo. Bébalolo caliente, endulzado con miel de abeja.
- Tome un paño fino, tal como un pañuelo, cubra la nariz con él y respire así durante algunos minutos. Procure forzar la respiración por la nariz, y no por la boca. Generalmente, después de algunos minutos las ventanas de la nariz estarán libres.
- Mastique un panal de miel, o cera de abejas.
- Enseguida de comenzar la reacción alérgica, aplique una compresa de agua helada en la cabeza. Continúe aplicándola hasta que sienta alivio. Los pies deben estar constantemente calientes.

Obs.: Si usted sufre de sinusitis, la compresa fría debe aplicarse en la nuca y no en la cabeza.

Alimentación

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Frutas crudas en abundancia (varíelas con frecuencia).
- Verduras y hortalizas: principalmente las "pican-tes" (ajo, cebolla, rabanitos, mostaza en hoja, berro, nabo y rúcula). Use también otros tipos en abundancia. Prefiérase las crudas.
- Cereales: uso generoso de las opciones integrales.
- Leches vegetales: de almendra, de avena, de arroz, de semillas de zapallo.
- Yogur natural descremado (uso moderado).

Obs.: Si el paciente quiere incluir las carnes en su alimentación, debe tomar los siguientes cuidados:

- Escoger carnes magras.
- Usarlas en pequeña cantidad y baja frecuencia.
- Evitar freírlas.

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Bebidas alcohólicas.
- Dulces y alimentos que contengan azúcar blanca (aun el azúcar morena, la miel de caña y la misma miel de abeja deben ser usados con moderación, pues su exceso también perturba el buen funcionamiento orgánico).
- Alimentos fermentados: chucrut, *shoyu* (salsa de soja), vinagre y productos hechos con él.
- Alimentos ricos en grasas, en general.
- Quesos en sus diferentes formas y especialmente los quesos envejecidos o curados.
- Leche, especialmente la entera.
- Frutos del mar, pescados con cuero y carne de cerdo en sus diferentes formas.
- Carnes gordas y embutidos en general.
- Frituras y bocaditos salados.

Recetas

SÁNDWICHES NATURALES II

- 8 tajadas de pan integral
- 1/2 vaso de mayonesa de soja (vea recetas, p. 29)
- 1 zanahoria mediana rallada
- 1/2 taza de cilantro (o perejil) picado bien menudo
- 1/2 taza de cebolla de verdeo bien picada
- 1/2 taza de tomate picado
- Sal, aceite (prefiera el de oliva) y limón a gusto

Preparación

Mezcle bien todas las hortalizas con la mayonesa. Pruebe la sal y añada el limón, el aceite y más sal, si es necesario. Prepare los sándwiches y córtelos por la mitad, en el sentido más largo, o en cuatro, para ocasiones más delicadas.

Os.: Puede variar el sabor de los sándwiches cambiando la zanahoria por rábanos o nabos y añadiéndole hojas verdes.

PONCHE TROPICAL

- 1 sandía grande
- 1 ananá
- 4 manzanas o 4 peras
- 3 ó 4 botellas pequeñas de jugo de uva
- 8 bananas bien maduras
- 1 cucharadita de jengibre o 1 cucharada de ralladura de naranja
- Miel de abeja o azúcar a gusto

Preparación

Lave bien todas las frutas. Descascare y pique en pedazos bien pequeños el ananá y las bananas. Coloque esos pedazos en un recipiente grande. Pique las manzanas (o las peras) con cáscara, en pedazos bien menudos, y júntelos con las otras frutas ya picadas. Bata en la licuadora una botella de jugo de uva con el jengibre, hasta que esté bien licuado. Cuele y añádalo a las frutas picadas. Adicione ahora las otras botellas de jugo y, si es necesario, añada agua. Endulce a gusto. Con un cuchillo pequeño y bien filoso corte, en la parte de arriba de la sandía, una tapa lo suficiente ancha como para que entre cómodamente el cucharón con el que va a servir el ponche. Procure hacer una abertura graciosa. Retire la pulpa de la sandía y aprovéchela a su gusto. Coloque, debajo de

ella, algo donde se apoye para que quede firme y fija. Ponga el ponche dentro de la sandía y sirva.

PAN CAMARÓN

Masa

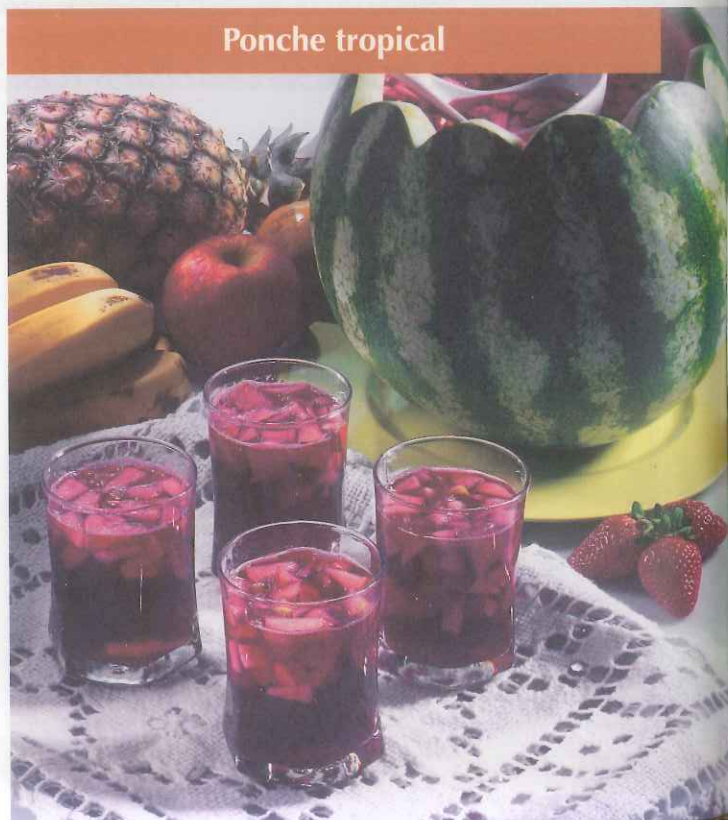
- 3 tazas de harina de trigo
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 huevo
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de levadura de cerveza en polvo
- 1 cucharadita de leche tibia
- 1 cucharadita de sal
- 1 yema de huevo

Preparación de la masa

Coloque en la licuadora la leche, 1 cucharada de harina, el azúcar, la sal y la levadura. Bátalos suavemente, espere a que crezca dentro del vaso de la licuadora y espere. Pase la harina por el cernidor.

Cuando el contenido de la licuadora haya doblado de volumen, añádale el aceite y el huevo. Bávalo de nuevo y añádalo al bol donde está la harina. Amase bien, hasta que la masa sea uniforme. Déjela descansar por 15 minutos aproximadamente. Después, estire la masa con el palo de amasar, córtela en círculos,

Ponche tropical



rellene, modele los panecillos dándoles una forma de camarón, pincélelos con la yema de huevo y llévelos al horno.

Relleno

- 1 frasco de palmitos
- 1 cebolla pequeña
- 2 dientes de ajo
- Aceitunas verdes
- Mezcla de hierbas: perejil, cebolla de verdeo y albahaca
- 1/2 taza de agua
- 1 cucharada de maicena
- Sal

Preparación del relleno

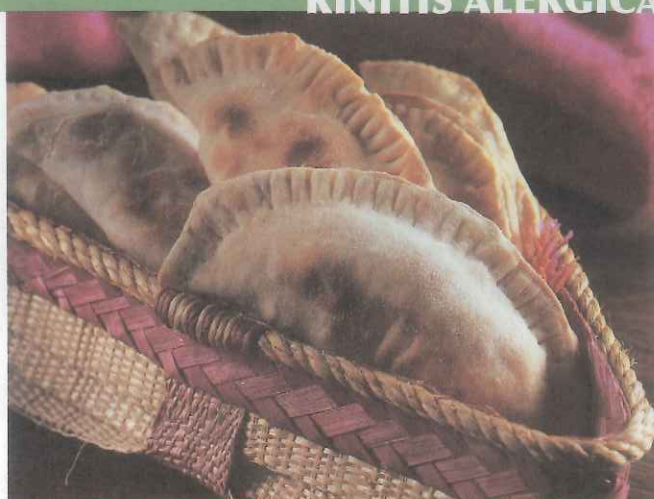
Haga un rehogado con todos los ingredientes mencionados y espéselo con maicena diluida en agua.

EMPANADAS AL HORNO

- 2 1/2 tazas de leche tibia
- 3/4 taza de aceite de oliva
- 2 huevos enteros
- 1/2 cucharada de miel de abeja
- 2 tazas de harina integral
- Harina de trigo blanca, la que se necesite
- Sal a gusto

Preparación

Mezcle la leche con los demás ingredientes, excepto las harinas. Revolviendo siempre, adicione la harina integral, poco a poco. Haga lo mismo con la harina blanca. Amase hasta que tome el punto justo. Después, estire la masa con el rodillo en una mesa untada con aceite. Corte la masa con la boca de un vaso y coloque el relleno deseado. Cierre y apriete los bordes con la punta del tenedor. Colóquelas en un molde untado y llévelas al horno hasta que estén asados.



Empanadas al horno

Rellenos sugerentes: Tofu condimentado, palmitos rehogados, rehogado de maíz con espinaca, etc.

COCADA DE ZANAHORIAS

- 1 coco mediano
- 1 kg de zanahorias
- 1 kg de azúcar morena
- 1 ananá (u otra fruta deseada)

Preparación

Bata el ananá en la licuadora. Ralle la zanahoria y el coco en el lado grueso del rallador. Mezcle todos los ingredientes en una olla. Cocínelos moviendo frecuentemente con un cucharón de madera, hasta que esté a punto. Distribuya luego la cocada en un molde y llévela a la heladera.

A pesar de ser enfermedades diferentes, las informaciones dadas aquí para la rinitis se aplican bien a los pacientes con sinusitis. Sugerimos seguir las mismas orientaciones.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Ensalada de trigo en grano con chauchas (91)
- Torta de banana (24)
- Pan integral (95)
- Gluten tipo ajedrez (109)
- Asado práctico de trigo partido y avena (129)
- Ensalada de PVT (170)
- Tofu empanado (47)
- Jugo fortificante (143)

SECCIÓN VIII

VALE LA PENA SABER

BOSQUEJO DE LA SECCIÓN

- | | |
|---------------------|--------------------------|
| 1. Acné | 4. Prevención del cáncer |
| 2. Cálculos renales | 5. Obesidad |
| 3. Osteoporosis | 6. Tabaquismo |

Acné

La adolescencia es el período más común para este problema, aunque también afecta a un porcentaje de la población adulta. El acné es una inflamación crónica de las glándulas sebáceas y de los folículos donde nacen los vellos. Las glándulas oleosas, que tenemos en ciertas partes del cuerpo, segregan sebo, que es un lubricante espeso y grasoso que

tiene la finalidad de mantener la piel oleosa. Durante el período de desarrollo del individuo, estas glándulas pueden tornarse muy desarrolladas y activas. Si en este período se tapan (por el exceso de sebo, suciedad de las manos, impurezas externas, ropas o gorros apretados), el acné puede aparecer.

Causas posibles

- Desarrollo glandular propio de la adolescencia.
- Suciedad de manos, uñas, cabellos, toallas, ropas usadas, gorros; contaminación externa.
- Ropas, gorros y boinas apretadas.
- Alimentación no saludable:
 - Poca ingestión de frutas y verduras.
 - Alta ingestión de grasas, azúcares y

productos refinados.
Cenas pesadas y abundantes.
Ingestión de líquidos durante las comidas.
Muchas mezclas de comidas.
Pellizcar entre comidas.
Masticación deficiente.

Medidas sugerentes

- Mantenga las manos limpias, las uñas cortas y nunca toque su cara excepto con un pañuelo limpio. La mayoría de las personas que presentan problemas de acné tiene el hábito inconsciente y frecuente de tocarse el rostro, los ojos y los labios.
- Mantenga el cabello limpio, lavándolo frecuentemente con champú. No permita que el cabello le caiga sobre el rostro o los hombros. Báñese diariamente.
- Tome suficiente agua para que la orina llegue a ser casi incolora, pues una buena hidratación, mantiene las secreciones del cuerpo más diluidas.
- Lávese la cara 2 ó 3 veces por día, usando apenas agua fría y una esponja natural. Refriegue con suavidad (bien suavemente), enjuagando tanto la cara como la esponja abundantemente. Cuelgue la esponja en un lugar seco y ventilado. Hierva la esponja antes de cada uso o por lo menos una

vez por día. Esa esponja debe ser para uso personal y exclusivo.

- Como a horarios regulares y acuéstese y levántese a horarios regulares. Planifique el tomar agua y hacer la higiene personal. La regularidad en todas las cosas es esencial.
- Practique la buena postura, la respiración profunda y haga ejercicio diariamente al aire libre, durante una hora o más. Una buena circulación sanguínea en el rostro es muy importante.
- No fume, ni siquiera como fumador pasivo.
- Abandone todos los productos animales hasta que haya controlado la situación. Examine el envase de los productos para cerciorarse de los ingredientes que contiene. La leche es especialmente dañina (si decide usarla, prefiera la descremada o en forma de yogur). Sustituya esos alimentos adecuadamente (vea la sección **Alimentación**).
- No mezcle muchos alimentos en una misma co-

mida, o de lo contrario va a librarse una guerra química dentro de usted. Escoja menús y platos sencillos.

- Si puede, ayune un día por semana. Esta práctica la proporcionará una buena limpieza orgánica. Este ayuno puede hacerse tomando sólo agua durante un día, o comiendo únicamente frutas y verduras crudas durante un día, con agua y té caseros entre ellas.
- Coma en el mismo horario diariamente y no coma nada entre horas (no se olvide, sin embargo, de tomar abundante agua entre las comidas).
- Nunca coma en demasía. La masticación bien hecha de cada bocado es vital para alcanzar este objetivo.
- Tome sol diariamente por algunos minutos, pero evite la exposición prolongada. Hágalo antes de las 9:30 o después de las 16:30.

Alimentación

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

No se olvide de masticar muy bien.

- Sea "escrupuloso" en comer alimentos ricos en betacaroteno, usando diariamente abundantes vegetales verde oscuros y amarillos.

Los alimentos vegetales, fuentes de betacaroteno, son: zanahoria, zapallo, batata, verduras de follaje verde oscuro, vegetales amarillo oscuros o rojos, frutas amarillas o de color zanahoria.

- Coma libremente frutas y vegetales, preferentemente crudos. De esa forma proveen mayor cantidad de antioxidantes, que son los que combaten a los radicales libres.
- Cereales: cómalos moderadamente, dando preferencia a los integrales.
- Tenga cuidado con las oleaginosas (castañas, nueces, almendras, coco), usándolas en pequeñas cantidades.

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Los alimentos que frecuentemente son acusados de producir gases deberían ser utilizados en pequeñas cantidades y masticándolos muy bien. Entre esos alimentos, están: porotos, pastas, mandioca y raíces feculentas en general, banana, pasas de uvas, grandes porciones de alimentos proteicos, pan recién hecho, galletas hechas a partir de cereales refinados, dulces en grandes cantidades, etc. Tome pequeños bocados de ellos cada vez. Gaste de 30 a 45 minutos en cada comida masticando los alimentos, hasta que se forme una pasta uniforme en la boca antes de tragarlos.
- Azúcar y miel de abeja en exceso.
- Dulces y bebidas gaseosas.
- Sal en exceso (restrinja la sal a 1/2 cucharadita por día). No use bocadillos salados. Evite los alimentos curados en sal.
- Aceite en exceso o comidas ricas en grasas.
- Los productos químicos que perturban el buen funcionamiento orgánico: nicotina, estimulantes (café, mate, té negro, Coca-Cola y otros refrigerantes), teobromina (chocolate) y todos los remedios que pueden contenerlos (si usa alguno de ellos por indicación médica, hable con su médico y vea si es posible sustituirlo).

Obs.: Hay casos de acné que mejoran cuando se suprime el uso de la leche y sus derivados.

Recetas

RODAJAS HÚNGARAS

- 1 vaso de leche de coco (o leche de vaca, o de soja, con vainilla)
- 1 vaso de agua tibia
- 1/2 vaso de jugo de naranja
- 1/2 vaso de aceite de soja
- 1 cucharada de levadura biológica
- 1 cucharadita de sal
- 1 vaso de miel de caña
- 3 vasos de harina integral
- Harina blanca hasta dar en el punto justo

Relleno sugerente

Jalea o fruta aplastada con coco fresco rallado y azúcar morena

Preparación

Calentar la leche de coco con el agua hasta el punto de que, al mezclarle el jugo de naranja, quede tibia. Mezcle también el aceite, la miel de caña, la sal y la levadura; hacerlo hasta que se deshaga la levadura. Luego agregue la harina integral, poco a poco, revolviendo siempre. Y añada también poco a poco la harina blanca, amasando hasta tener una masa para pan. Estire la masa con el rodillo sobre la mesa untada con aceite y harina. Ponga el relleno en la cantidad deseada, enrolle como un arrollado y córtelo en rodajas. Déjelo crecer por algunos minutos y llévelo luego a horno moderado.

CREMA DE CHOCLOS

- 2 tazas de granos de choclo
- 1 cebolla pequeña rallada
- 1 diente de ajo triturado
- 1 cucharada de una mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca
- 1 cucharada de tomate picado

Preparación

Bata el maíz en la licuadora con un poco de agua. Ponga esa crema al fuego junto con los condimentos y vaya revolviendo hasta que quede totalmente cocida. Si se necesita, puede añadirle algo más de agua, como así también aumentar los condimentos.

Rodajas húngaras



PALMITOS AL HORNO

- 1 frasco de palmitos picados (o corazones de alcáuciles)
- 4 o más rodajas de queso fresco o tofu con sal
- 2 tomates medianos cortados en rodajas
- 1/2 taza de aceitunas negras picadas
- 1/4 taza de pan rallado
- 1 cebolla pequeña rallada
- 2 dientes de ajo triturados
- Orégano, o perejil, y sal a gusto
- Salsa de tomate a gusto

Preparación

Rehogue los palmitos con la cebolla y el ajo. Unte una pirex con aceite y ponga en ella los palmitos condimentados. Coloque las rodajas de queso fresco y ponga encima del queso las rodajas de tomate. Póngale por arriba la sal, el orégano y las aceitunas. Esparza ahora por encima de esto el pan rallado y el aceite y un poco de salsa. Llévelo al horno por 15 a 20 minutos.

PURÉ DE ARVEJAS

- 2 tazas de arvejas secas
- 1 cebolla mediana rallada
- 2 dientes de ajo machacados
- 2 cucharaditas de una mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca
- Sal a gusto
- Aceite, si desea

Preparación

Cocine las arvejas con agua. Déjelas hervir hasta que estén bien cocidas (masa pastosa). Rehogue los condimentos aparte y añádalos a la masa de arvejas. Hierva un poco más. Si queda muy líquida, déjela en el fuego hasta que se seque un poco.

TORTA DE MANZANAS III

- 6 manzanas pequeñas
- 1 vaso de azúcar morena
- 1 vaso de harina integral
- 1/2 vaso de avena en copos medianos
- 1 vaso de castañas de Pará o de nueces
- 1/2 vaso de leche de coco (o leche de vaca, o de soja, con vainilla y canela)

Preparación

Triture las castañas en la licuadora. Mezcle los ingredientes secos y las castañas. Corte las manzanas en rodajas finas, sin descascararlas. En un molde pequeño, coloque una capa de la harina hecha con los ingredientes secos y, enseguida, una capa de manzana. Repita el procedimiento hasta terminar con una capa de harina. Añádale por arriba la leche de coco. Lleve al horno

Obs.: Se puede sustituir la manzana por banana o ananá. Y la leche de coco por leche vegetal, o de vaca descremada, con vainilla.

MANDIOCA AL HORNO

- 1 kg de mandioca
- Aceite y orégano a gusto
- Queso rallado o fresco, o nueces picadas

Preparación

Cocine la mandioca con sal. Después de cocida, sáquele la fibra central y córtela en pedazos finos.

Unte un molde y ponga en ella los pedazos de mandioca. Sobre ellos adicione el aceite y el orégano a gusto. Si desea, adicione queso o nueces. Llévela al horno hasta que se dore levemente.

ESPINACAS, RICOTA & CÍA.

Masa

- 1 taza de maicena
- 2 tazas de harina de trigo (1 integral, 1 blanca)
- 1/2 taza de aceite de oliva u otro aceite
- 1/2 taza de leche
- Sal

Relleno

- 1 cebolla mediana rallada
- 3 cucharadas de aceite
- 1 atado de espinacas
- 500 g de ricota
- 2 yemas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 yema para pintar
- Orégano
- Sal

Preparación

Lave bien las hojas y tallos tiernos de la espinaca; píquelos y sepárelos para después. Mezcle todos los ingredientes de la masa. Si falta harina, añada un poco más hasta que la masa esté en condiciones de estirarse con el rodillo. Estírela sobre una mesa enharinada y forre con ella el fondo y los lados de un molde mediano desmontable. Guarde un poco de esa masa para cubrir todo, al final. En una olla, coloque el aceite, la cebolla y el ajo. Calíentelos un poco y añada las hojas de espinaca, dejando que se cocinen levemente. Amase la ricota, añádale las yemas, la sal y el orégano. Mezcle todo eso con la espinaca rehogada. Coloque en el molde el relleno y cúbralo con la masa guardada. Pásele un pincel con la yema de huevo y lleve a horno medio hasta dorarse.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Croquetas de espinaca (133)
- Torta de banana (24)
- Cacerola dulce de calabaza (140)
- Caldo verde (128)
- Cazuela de palmitos (41)
- Canapés de zanahoria (47)
- Brochetas de frutas (37)
- Leche de almendras (57)
- Ananá relleno de frutas (109)
- Gelatina vegetal (33)

Cálculos renales

Los cálculos son formaciones de minerales (calcio, magnesio, fósforo, etc.) junto con ácido oxálico –que, aunque es producido principalmente por el organismo, está también presente en algunos alimentos (vea “Ácido úrico elevado”, p. 89)– y a veces con aminoácido cistina. Esas formaciones se alojan en las cavidades renales cuando no hay líquido suficiente para que los riñones filtren y limpien los

desechos que el organismo les envió.

Generalmente son asintomáticos, hasta que se alojan en los uréteres, que son dos tubos finos que conecta los riñones a la vejiga. Y a partir de este punto pueden comenzar los dolores y síntomas de los cálculos renales. Es hora de buscar auxilio médico.

- Baja ingestión de agua.

Causas posibles

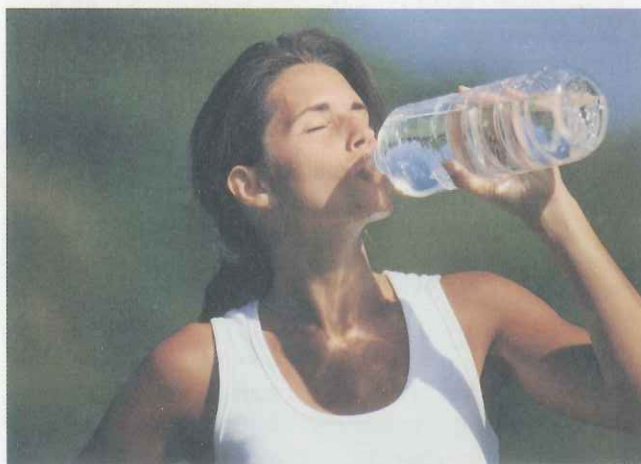
- Alta ingestión de alimentos ricos en proteínas (carne, vísceras, pescados, pollo, huevos, soja).
- Alta ingestión de estimulantes (*Coca-Cola*, café, té negro, mate, guaraná en polvo).
- Alta ingestión de grasas saturadas (frituras, gra-

sa de la carne, manteca, margarina, embutidos, frutos del mar, manteca de cerdo, tocino, jamón, grasa vegetal, rehogados con mucho aceite).

- Alta ingestión de sal.

Medidas sugerentes

- Buscar auxilio médico.
- Tomar mucha agua y té diuréticos (cola de caballo, sanguinaria, zarzaparrilla, hombre grande, barba de choclo, carqueja, etc.). Cantidad: 3 litros por día.
- Enfatizar el uso de la sandía en ayunas, o en sustitución a una o más comidas.
- Adoptar un programa de alimentación saludable (vea “Los secretos de la buena alimentación”, p. 9).
- Recibir tratamientos hidroterápicos apropiados (consulte a su médico).



Alimentación

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Frutas frescas: úselas en abundancia con énfasis en sandía (los investigadores la llaman "la amiga de los riñones"), ananá, higo, limón, palta, mango, pera, naranja, mandarina, lima, melón, níspero, uva, murucuyá, granadilla, manzana y durazno.
- Verduras (vea la sección **Evite los siguientes alimentos**) y hortalizas en general: berro, lechuga, zapallo, rabanitos, escarola, achicoria, zapallito, pepino, chauchas, berenjenas, coliflor y apio.
- Cereales integrales: uso libre.
- Oleaginosas y semillas: úselas moderadamente, prefiriendo las avellanas, almendras, semillas de zapallo.
- Legumbres: usarlas con moderación.
- Yogur: con moderación.

Tomate: "No hay razón para liminar el tomate de la dieta de los enfermos renales. Su contenido en ácido oxálico es muy bajo (5,3 mg/100 g), similar al de muchos otros alimentos e inferior al de la lechuga (17mg/100g)... Además, el tomate es un buen diurético y depurativo que facilita la función renal".¹

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Los alimentos curados en sal.
- Los alimentos muy ricos en proteínas: carnes, pollo, pescado, huevos, queso, soja, gelatinas.

Las proteínas en exceso aumentan el tenor de calcio en la orina, favoreciendo la formación de cálculos.²

- Productos lácteos, excepto el yogur, pero con moderación.
- Estimulantes: café, mate, té negro, Coca-Cola, guaraná en polvo, chocolate.
- Las personas cuyos cálculos son del tipo oxalato, deben evitar los alimentos que son fuente de ácido oxálico: acelga, espinaca, ruibarbo, remolacha (hojas), cacao y sus derivados.
- Bebidas alcohólicas.
- Tener cuidado con los suplementos de calcio (vea a su médico).

Recetas

QUIBEBE

- 2 tazas de zapallo o calabaza picado en cubos
- 2 tazas de chauchas lavadas y picadas
- 3 cucharadas de cebolla picada
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 1/2 cucharada de aceite
- 1/2 taza de salsa de tomate lista
- Sal y aceite a gusto
- Perejil o cilantro a gusto

Preparación

Rehogue la cebolla y el ajo en el aceite. Añada las chauchas y la salsa. Baje el fuego, revuelva bien y tape la olla. Deje cocinar de 7 a 10 minutos (revuelva 1 ó 2 veces para que no se queme). Adicione el za-

pallo y la sal. Tape la olla y déjelo cocinar por otros 15 ó 20 minutos, o hasta que el zapallo esté blando (siempre en fuego bajo). Retírela del fuego. Añada el cilantro o el perejil, el aceite y sirva.

BATIDO DE FRUTAS CON CASTAÑAS

- 2 bananas pequeñas
- 2 peras maduras
- 1 naranja o 1 lima
- 3 cucharadas de almendras, avellanas o semillas de zapallo
- Miel de abeja si desea

Preparación

Bata todo en la licuadora hasta que quede bien ho-

mogéneo. Si usó semillas de zapallo, cuele el batido antes de servirlo.

MACEDONIA DE ANANÁ

- 1 ananá (lo más redondo posible)
- 1 pera madura
- 1 taza de mango cortado en cubos
- 2 cucharadas de almendras trituradas

Preparación

Lave el ananá y corte una tapa de 1 cm del lado del cabo para que pueda colocarlo "parado" sin que se caiga, cuidando de no perforarlo.



Córtelo por la mitad, no en el sentido longitudinal. Guarde la mitad de arriba para otro fin. Saque toda la pulpa que pueda de la mitad que va a usar, cuidando de no perforarlo ni abajo ni a los lados. Pique esa pulpa. Lave y pique la pera con cáscara. Mezcle las 3 frutas picadas y póngalas dentro de la mitad del ananá. Añádale por arriba las almendras trituradas y sirva.

Macedonia de ananá

ENSALADA DE RADICHETA, ZAPALLITO Y PEPINO

- 2 zapallitos medianos
- 1 pepino japonés grande

Algunas hojas de radicheta o achicoria a gusto
Sal, aceite, limón y ajo crudo a gusto

Preparación

Lave y corte los zapallitos en pedazos (si la cáscara es blanda, no descascararlos). Cocínelos en agua y sal hasta que estén tiernos. Escurra el agua y guárdela para otra comida. Enfríe los zapallitos. Lave bien la radicheta. Lave el pepino y píquelo con cáscara en rodajas bien finas. Pique la radicheta en tiritas finas. Mezcle todo, condimente a gusto y revuelva suavemente.

COPA COLORIDA

- 1/4 sandía pequeña
- 1 melón pequeño
- 5 kiwis grandes
- Tallos de menta (opcional)

Preparación

Lave el melón, pártalo y sáquele las semillas. Lave los kiwis y pélelos. Con la ayuda de una cuchara de postre, saque pequeñas bolitas de cada una de esas frutas. Mézclelas suavemente y sírvalas en copas de postre individuales, adornándolas con tallos de menta.

JUGO DE SANDÍA CON LIMA

- 3 tazas de sandía cortadas en cubos (no eliminar las semillas)
- 2 limas

Preparación

Lave las limas, exprímalas y cuele el jugo obtenido. Ponga en la licuadora ese jugo y la sandía con sus semillas. Bata, cuele y tómelo enseguida.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Brochetas de frutas (37)
- Panqueques de palmitos (96)
- Gelatina vegetal (33)
- Leche de avena (39)
- Ensalada de berenjenas (126)
- Pizza de hierbas (62)
- Sopa de maíz con mezcla de hierbas (101)

- Té calmante (43)
- Ponche tropical (146)

Referencias:

1. Jorge Pamplona Roger, *El poder medicinal de los alimentos* (Florida, Bs. As.: ACES, 2003), p. 265.
2. *Ibíd.*, pp. 259, 260.

Osteoporosis

“Es la dolencia ósea más común y, potencialmente, la más debilitante conocida por el hombre y por la mujer. Se caracteriza por la pérdida de masa ósea, lo que significa pérdida de su

resistencia. La osteoporosis crea ‘huesos’ frágiles, que se quiebran fácilmente. El mal es silencioso y se va extendiendo. Procure saber cómo evitarlo”.¹

Cuide la salud de sus huesos desde pequeña

Los huesos normales prosiguen aumentando en fuerza y grosor hasta aproximadamente los 35 años. En el transcurso de esos años es cuando la persona debe empeñarse en desarrollar huesos fuertes, con buena reserva de calcio. Para desarrollar huesos fuertes, es necesario seguir el siguiente esquema:

- 1) Practicar ejercicios físicos regulares y frecuentes, que exijan esfuerzo especial de los huesos. Al ser presionados, empujados, estirados y “torcidos”, son forzados a retener sus minerales. Estos ejercicios deben hacerse desde la infancia.
- 2) Ingerir calcio en buenas cantidades. Las fuentes de calcio son: hojas verde oscuras, tofu, leche y derivados, cáscaras de huevos, huesos de pescado.
- 3) Evitar aquellos alimentos que “roban” el calcio de los huesos. Para proteger los huesos debe:
 - Cuidar la ingesta excesiva de proteína: el orga-

nismo utiliza calcio cuando necesita vérselas con el exceso proteico que la persona comió. Este proceso puede robarle al hueso su tenor de calcio, quedando cada vez más débil (vea la sección **Evite los siguientes alimentos**, p. 158).

- No tomar “refrigerantes” (bebidas gaseosas), porque el gas que contienen es el ácido fosfórico. Para equilibrar tanta entrada de fósforo, el organismo tiene que utilizar su reserva de calcio, debilitando los huesos.
- No tomar alimentos que contengan xantinas (cafeína, teína y teobromina). Esos alimentos, son: café, mate, té negro, Coca-Cola, guaraná en polvo, chocolate. Todos ellos alteran la salud de los huesos.
- 4) Suplementos adecuados de vitamina D (tomar sol diariamente, en horarios adecuados, satisface las necesidades de esta vitamina; vea fuentes de esta vitamina en p. 18).

Causas posibles

Los factores de riesgo más significativos para la osteoporosis se dividen en dos grupos:

Grupo 1 – Los que no pueden ser alterados por el paciente:

- Historia familiar de la dolencia.
- Menopausia precoz (antes de los 45 años).
- Estructura baja y delgada.
- Tipo físico caucásico o asiático.

Obs.: Las personas con algunas de estas características deben mantenerse informadas con su médico sobre el estado de sus huesos.

Grupo 2 – Los factores que el paciente puede alterar a su favor:

- Poca actividad física.
- Bajos niveles de estrógeno.
- Uso de medicamentos que provoquen pérdida ósea, generalmente los corticoides y los antiácidos a base de aluminio (vea con su médico como enfrentar esta realidad).
- Tomar poco sol.
- Actitud interna de amargura, resentimiento, tristeza y disconformismo ("El corazón alegre constituye buen remedio; mas el espíritu triste seca los huesos" [Proverbios 17:22]).

- Dieta rica en proteínas.
- Dieta pobre en calcio y vitamina D.
- Uso de alcohol, xantinas (Coca Cola, café y bebidas estimulantes) y tabaco.

"Fumar aumenta considerablemente el riesgo de osteoporosis. Las mujeres fumadoras de cualquier edad tienen niveles más bajos de estrógeno y entran en la menopausia hasta cinco años antes que las no fumadoras. Además, la nicotina interfiere en el aprovechamiento del calcio por parte del organismo".²

Obs.: Los asuntos mencionados en el grupo 2 son los verdaderos **villanos que causan la osteoporosis**.

Medidas sugerentes

Conforme destaca la Dra. Ida Guberman, la llave para prevenir la osteoporosis es el tratamiento precoz, antes de la menopausia, pues a partir de ahí la pérdida ósea comienza a ser muy grande. Ella insiste en que conviene invertir en investigaciones diagnósticas para establecer el riesgo de la dolencia e iniciar la terapia precoz.³

Enfatizamos también que es necesario garantizar huesos fuertes ya desde la infancia, pero muy especialmente en la juventud y en la primera parte de la vida adulta.

- Evite ingerir alimentos que roban el calcio (vea la lista en la sección **Evite los siguientes alimentos**, página siguiente).
- Analice con su médico si tiene necesidad o no de reposición hormonal. Investigue sobre lo que las más recientes informaciones dicen al respecto.

La isoflavona, sustancia encontrada en la soja, ha sido señalada por varias investigaciones como sustituta de las hormonas tradicionalmente usadas en la terapéutica de reposición hormonal.

- Adopte una vida dinámica de ejercicios. Si usted ha sido sedentaria hasta ahora, sométase antes a un examen con un equipo especializado en huesos (médico, fisioterapeuta, preparador físico, nutricionista) para saber qué ejercicios debe adoptar y cuáles son las frecuencias e intensidades indicadas.
- Expóngase al sol: antes de las 10 o después de las 16. Alrededor de 15 minutos diarios de sol sobre las manos, los brazos, las piernas y los pies es suficiente.

- Pídale al Creador que la(o) capacite para desarrollar una actitud alegre. "El corazón alegre constituye buen remedio" (Proverbios 17:22), y a limpiar la mente de toda amargura, resentimiento, disconformismo, pesadumbre, etc. (vea Salmo 32:3).
- Adopte una dieta bien moderada en alimentos proteicos (carne, quesos, huevos, pollo, pescado, etc.).
- Ingiera cantidades adecuadas de calcio diariamente. **Consulte a su médico si en su caso están indicados complementos de calcio.** Las fuentes

alimentarias de calcio son:

- Leche, yogur, cuajada y quesos. Sin embargo, es necesario cuidarse de la considerable cantidad de proteína que contienen. Es preferible usarlos con moderación y valerse

también de otras fuentes de calcio.

- Vegetales de hojas verde oscuras (cuanto más oscuras, más fuente de calcio).
- Sésamo, miel de caña oscura, almendras, tofu, harina de algarrobas, etc.

“Los esquimales, en el helado norte del hemisferio, consumen dietas extremadamente elevadas en proteínas (250 a 400 g diarios) y calcio (1.500 a 2.500 mg por día). A pesar de su elevada ingestión de calcio y su estilo de vida muy activo, tienen la tasa más alta de osteoporosis de cualquier población del mundo.

“Por otra parte, las tribus bantúes del África consumen en promedio 47 g de proteínas y menos de

400 mg de calcio por día, casi en su totalidad de origen vegetal. Sin embargo, aunque las mujeres bantúes tienen 10 o más hijos como promedio, lo que significa una exigencia de calcio especialmente fuerte, ellas no padecen de osteoporosis. En contraste, los familiares de los bantúes que emigraron a los Estados Unidos y adoptaron el estilo de vida y la alimentación de ese país, tienen una tasa de osteoporosis comparable a la del resto de la población norteamericana”.⁴

Alimentación

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

En la lista que sigue están incluidos también los alimentos que, además del calcio, contribuyen con otros nutrientes que son necesarios para la buena salud ósea.

- Vegetales de follaje verde oscuro en general, con énfasis en brócoli (inclusive sus hojas), coliflor, repollitos de Bruselas, berro, hierbas aromáticas (perejil, cilantro, menta, etc.), puerro, hojas de nabo y de rabanitos, hinojo.
- Frutas frescas: usarlas en abundancia con énfasis en acerola, higo, chirimoya, ananá, durazno, banana, naranja.
- Frutas secas: dátil, banana, damasco y uva.
- Hortalizas: nabo, mandioca, palmito, zapallito.
- Legumbres: porotos en general y arvejas secas.
- Soja, tofu y leche de soja enriquecida.
- Algas marinas (algunas tienen más calcio que ciertos tipos de queso, y son pobres en calorías).
- Oleaginosas y semillas: almendra, nueces, coco, sésamo, semillas de zapallo y de girasol.
- Brotes (de alfalfa, de porotos, de trébol, etc.).
- Yogur de leche descremada (alrededor de 2 vasos por día).

Obs.: Los quesos frescos contienen alto tenor de calcio, pero tienen también alto tenor de proteínas. Por tanto, hay que usarlos con mucha moderación.

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Refrigerantes en general (bebidas gaseosas).
- Los que contengan xantinas (café, mate, té negro, *Coca-Cola*, guaraná en polvo, chocolate).
- Los que tienen una alta concentración proteica y bajo tenor de calcio (carnes en general, pollo, frutos del mar, PVT (proteína vegetal texturizada) y oleaginosas en exceso).
- Bebidas alcohólicas.
- Quesos curados.
- Azúcar blanco (también evitar el uso en recetas).

El consumo elevado de azúcar blanca reduce los depósitos de calcio del organismo.⁵

- Salvado de trigo (dificulta la absorción del calcio).
- Espinaca y acelga (a pesar de tener un buen tenor de calcio, contienen ácido oxálico, que inhibe su absorción).
- Alimentos curados en general.

En caso de duda, infórmese con profesionales de la salud sobre la mejor manera de alimentarse.

Recetas

BIZCOCHOS DE FÉCULA, CASTAÑAS DE PARÁ Y AVENA

- 3 vasos de agua
- 2 vasos de fécula de mandioca ácida
- 2 vasos de avena
- 1 vaso de castañas de Pará molidas (o almendras)
- 1 cucharada al ras de sal
- 1 cucharada de anís en grano

Preparación

Coloque el agua en el fuego para hervir y añádale la sal y el anís. Cuando esté hirviendo, échele la fécula. Luego añádale las castañas y enseguida la avena. Mezcle ligeramente, amasando un poco, y haga bizcochos con forma de palito. Áselos en el horno bien caliente.

Obs.: No es necesario untar la asadera. Si prefiere, cuele el té sobre la fécula para que no caigan las semillas de lino.

PANECILLOS RELLENOS

Use la masa para pan integral (vea receta, p. 95). Después de crecida, estírela con el palo de amasar, dándole un espesor de 1/2 cm o menos.

Rellénelos con una de las siguientes alternativas:

1. Rehogado de carne vegetal con coliflor y aceitunas
2. Rehogado de palmitos con hongos y pasas
3. Rehogado de escarola con ricota
4. Rehogado de brócoli con mucha cebolla y aceitunas negras

ENSALADA DE TOFU

- 400 g de tofu bien fresco
- 2 zanahorias medianas
- 1 pepino
- 1 cebolla mediana
- 1 tallo de apio o 1/2 de ajo porro
- 1 limón
- 1 cucharadita de miel de abeja
- 1 cucharada de aceite de sésamo o de oliva
- 1/2 planta de escarola
- Sal a gusto

Panecillos rellenos



Preparación

Descascare la cebolla, lávela y córtela en rodajas muy finas. Lave y pique en tiras finas el tallo de apio. Lave bien el pepino y córtelo longitudinalmente en dos mitades, sin descascarar. Sáquele las semillas que tenga, y córtelo en rodajas alargadas y finas. Descascare las zanahorias y córtelas en tiras finas y alargadas. Separe las hojas de escarola y lávelas. Prepare la salsa con jugo de limón, sal, aceite y miel. Corte el tofu en pedazos grandes y colóquelos de remojo en agua caliente, hasta que floten. Retírelos con una espumadera y déjelos enfriar. Amáselos con las manos e introdúzcalos durante algunos minutos en la salsa. Coloque las hojas de escarola en un recipiente, añada las hortalizas y luego el tofu con la salsa.

SOPA GALLEGA

- 3 tazas de hojas de nabo, rabanitos y zanahoria bien lavadas y picadas
- 500 g de papas pequeñas
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo machacados
- 1 litro de caldo de verduras sin sal, o, en su defecto, agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal a gusto

Preparación

Lave y corte las hojas. Descasque y pique las papas y la cebolla. Coloque el caldo de verduras en una olla y llévelo al fuego. Cuando comience a hervir, añádale la cebolla y el ajo, las hojas, las papas y la sal. Hierva todo durante 20 minutos. Sírvala caliente.

ENSALADA DE SEMILLAS

- 100 g de brotes de alfalfa o de trébol
- 1 planta de escarola mediana
- 100 g de almendras sin casca
- 2 zanahorias
- 1 cebolla mediana
- 1 tallo de apio
- 1 cucharada de sésamo tostado
- 2 cucharadas de semillas de girasol
- 1/2 limón
- 4 cucharadas de aceite
- Albahaca picada
- Sal a gusto

Preparación

Lave y corte la escarola y el apio. Pique la cebolla y ralle la zanahoria. Acomode artísticamente las hortalizas en una fuente. Salpique con la albahaca y esparza por arriba las almendras trituradas. Para la salsa mezcle el sésamo y las semillas de girasol con sal, y añádale el aceite y el jugo de limón. Coloque la salsa en el momento de servir.

BRÓCULIS AL HORNO

- 1 atado de bróculis
- 3 cebollas medianas
- 3 dientes de ajo machacados
- 1 pimiento amarillo grande
- 5 tomates medianos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Albahaca, sal y aceite a gusto

Preparación

Lave bien el brócoli, aprovechando inclusive sus hojas y píquelo. Lave el pimiento y píquelo en rodajas anchas y largas. Corte la cebolla en rodajas. En una olla grande, rehogue la cebolla y el ajo en aceite. Añádale los bróculis y la sal. Baje el fuego y rehogue, revolviendo suavemente de vez en cuando. Apague el fuego. Condimente el pimiento y el tomate con un poco de sal y albahaca, y añádalo a los bróculis. Mezcle suavemente. Retire los bróculis de la olla y colóquelos en un molde, cúbralo con papel de aluminio y póngalo al horno por 15 minutos. Saque el papel de aluminio y llévelo a la mesa. Poco antes de servir, rocíele aceite de oliva extravirgen.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Pan integral con miel de caña (30)
- Paté de almendras (51)
- Berenjenas empanadas (74)
- Asado de berenjenas (143)
- Papas al horno con ricota (133)
- Bifes de gluten a caballo (87)
- Torta de banana (24)
- Caldo verde (128)

Referencias:

1. Ruth S. Jacobowitz, *As 150 perguntas mais importantes sobre osteoporose* (San Pablo: Editora Best-seller, 1993), p. 23.
2. Selecciones del Reader's Digest, *Alimentos saudáveis, alimentos prejudiciais* (Rio de Janeiro, 1998), p. 297.
3. *Revista Ginecologia Obstétrica Atual* (Año VIII, Números 11/12- Noviembre/Diciembre, 1999), p. 30.
4. Hans Diehl y Aileen Ludington, *Vida dinámica* (Florida, Bs. As.: ACES, 2003), p. 34.
5. Jorge Pamplona Roger, *El poder medicinal de los alimentos* (Florida, Bs. As.: ACES, 2003), pp. 300-303.

Prevención del cáncer

Hay pocas enfermedades que sean tan temidas como esta. El cáncer es hoy en todo el mundo la segunda enfermedad que más mata. En los Estados Unidos las posibilidades de que una persona contraiga una de las diferentes formas de cáncer es de 1 en 4. Para nuestra sorpresa, esa enfermedad que tanto atemoriza y trae sufrimiento y muerte es, en la mayoría de los casos, prevenible.

“Los investigadores responsables estiman ahora que podríamos prevenir hasta el 80% de todos los cánceres, haciendo simplemente algunos cambios en el estilo de vida y prestando vigilante atención a lo que comemos”.¹

Causas posibles

Cuanto más se estudia el asunto, más se llega a la conclusión de que los errores diarios infringidos sobre

el organismo lo debilitan al punto de permitir el desarrollo del cáncer.

Medidas sugerentes

- Dejar de fumar (inclusive los fumadores pasivos).
- Reducir drásticamente la ingestión de grasas en la dieta, especialmente eliminando las grasas saturadas.
- Limpiar el “corazón” de amarguras, remordimientos y rencores (pídale al Creador que lo ayude).

Usar siempre alimentos fibrosos:

- Frutas: lavarlas bien y, siempre que sea posible, comerlas con el bagazo y la cáscara.
- Verduras: las de hojas más rígidas y gruesas. Preferirlas crudas.
- Hortalizas: preferirlas crudas.
- Cereales y sus derivados: preferir los cereales integrales.

Los datos epidemiológicos, los estudios retrospectivos y los experimentos señalan una dieta pobre en grasa, reduciendo la incidencia de cáncer de mama y trayendo además otros beneficios, como la prevención de diferentes dolencias, tales como las cardíacas.²

- Disminuir o abandonar el uso del alcohol.
- Sustituir parcial o totalmente el uso de la carne por alimentos proteicos vegetarianos (se aconseja incluir el uso “moderado” de leche descremada y huevos producidos sin ración ni hormonas).

VALE LA PENA SABER

- Normalizar el peso (vea "Obesidad", p. 166).
- Abundante ingestión de agua pura.
- Practicar ejercicios regularmente.
- Someterse a exámenes médicos regulares y frecuentes.

"Casi todos los estudios muestran que hay relación entre la obesidad y el riesgo de cáncer. La actitud prudente que se debe adoptar es conseguir que el peso esté en el nivel óptimo".³

Cáncer

¡Señales de alerta que merecen tenerse en cuenta! Busque ayuda médica al constatar cualquiera de ellas:

- Alteraciones en los hábitos de orinar o evacuar.
- Una herida que no sana.
- Dolor de cabeza persistente e inexplicable.
- Alteraciones en el seno: bulto, cambios en el pezón (hinchazón, depresión, desvío), enrojecimiento, secreción inesperada o sangramiento, deformaciones.
- Sangramientos o hemorragias inusuales.
- Engrosamiento o bulto en cualquier lugar del cuerpo.
- Incomodidades digestivas que persisten por más de 2 ó 3 días.
- Dificultad para tragar inexistente hasta entonces.
- Cambios evidentes en las verrugas o manchas antiguas.
- Tos seca o ronquido persistente.⁴

Alimentación

"Aunque ningún alimento es capaz de prevenir el cáncer totalmente, los especialistas en nutrición advierten que podemos apostar al alto consumo de frutas y vegetales, ricos en nutrientes antioxidantes, que nos protegen de los daños celulares potencialmente cancerígenos como consecuencia de la quema de oxígeno en el organismo".⁵

PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Frutas, especialmente las que son fuente de vitamina C y caroteno: cítricas, acerola, kiwi, ananá, piña, graviola, murucuyá, granadilla, mamón, caquí, uva, higo, acajú, guayaba, frutilla y melón.
- Hortalizas, especialmente las que son fuente de caroteno: zapallo, calabaza, zanahoria, tomate, mandioca amarilla; y fuentes de selenio: cebolla, ajo, coco, germen de trigo, coliflor, cereales integrales, espárrago y hongos frescos.
- Verduras, especialmente las que son fuente de indoles: coles (principal), brócoli, repollo, coliflor, repollitos de Bruselas, apio, lechuga y nabiza.

"Es prudente evitar dosis altas de vitamina A, provenientes de suplementos vitamínicos. Son potencialmente tóxicas y pueden dañar la salud. El ideal es usar fuentes alimentarias de caroteno en abundancia

- Cereales integrales y sus derivados.
- Legumbres: arvejas, lentejas, garbanzos, habas y porotos.

Los indoles aumentan la producción de enzimas que desactivan potentes carcinógenos como el benzopireno.

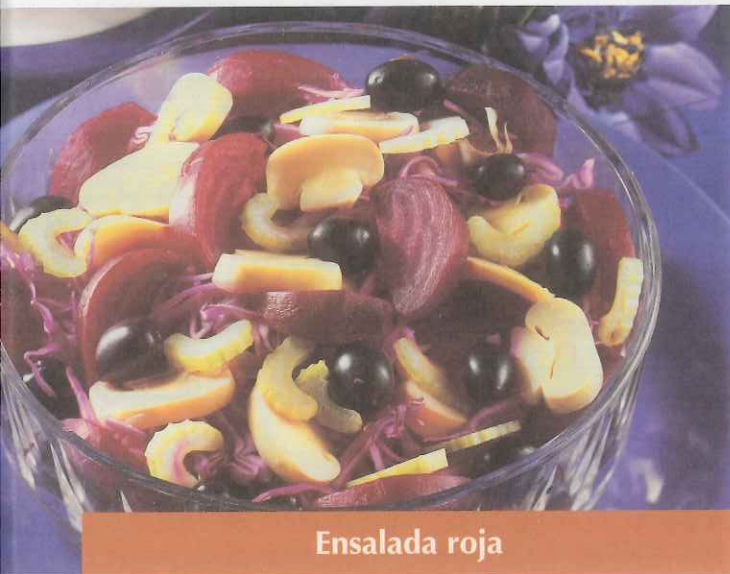
- Oleaginosas y semillas: nueces, almendras, semillas de zapallo, semillas de girasol, sésamo.
- Aceite de oliva extravirgen (no calentarlo, para conservar sus propiedades benéficas).

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Bebidas estimulantes: café, mate, té negro, Coca-Cola, guaraná en polvo.
- Embutidos: salchicha, longaniza, jamón, mortadela, etc.

- Alimentos conservados en general.
- Alimentos ricos en grasa: frituras, recetas ricas en grasas, cremas y salsas con grasa, manteca, margarina, manteca de cerdo, tocino, grasa vegetal (en su lugar debe rociar el alimento con aceite de oliva extravirgen, sin calentarlo).
- Carnes gordas, especialmente las preparadas en forma de churrasco.
- Quesos amarillos y quesos curados.
- Alimentos ahumados y/o curados.
- Sal en exceso.

Recetas



Ensalada roja

ENSALADA ROJA

- 250 g de repollo rojo
- 250 g de remolachas
- 200 g de hongos frescos
- 2 tallos de apio
- 2 alcauciles
- 100 g de aceitunas negras
- 4 cucharadas de aceite
- 2 limones
- Sal a gusto

Preparación

Lave bien los hongos, córtelos en tiras y añádales 1/3 del jugo de limón. Lave los alcauciles y sáqueles las hojas exteriores, el tallo y las puntas. Ponga aparte la parte más tierna y córtela en rodajas bien finas. Añádale 1/3 del jugo de limón. Retire la parte

central del repollo (la parte más tierna), lave el apio y córtelo en rodajas bien finas. Cocine la remolacha entera. Déjela enfriar, pélela y córtela en rodajas. Escalde los hongos durante 5 minutos. Coloque todos los ingredientes en una fuente y añádale las aceitunas. Condimente con el resto del jugo de limón y el aceite. Sirva enseguida.

SOPA DE PAN CON AJO

- 4 dientes de ajo machacados
- 150 g de pan integral tostado
- 1 tomate
- 1 litro de caldo de verduras sin sal
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen (opcional)
- 1/2 cucharadita de pimentón
- Sal a gusto

Preparación

Quiebre el pan en pedacitos. Pele y pique el tomate. Caliente el aceite en una sartén y rehogue el ajo hasta que se dore. Añada el pan y mezcle. Coloque el pimentón, el tomate, el caldo de verduras y la sal. Hierva durante 10 minutos. Sírvala caliente. Coloque el aceite de oliva extravirgen al momento de servir.

CREMA DE BANANA CON CALDO DE UVA

Crema

- 3 tazas de banana bien madura
- 1/2 taza de almendras
- Agua, si es necesario

VALE LA PENA SABER

Caldo

2 tazas de jugo de uva puro
4 cucharadas de miel de abeja
Ralladuras de cáscara de naranja o de limón

Preparación del caldo

Coloque en una olla el jugo, la miel, la ralladura y deje que hierva todo a fuego lento hasta disminuir a la mitad.

Preparación de la crema

Bata las bananas en la licuadora junto con las almendras, hasta que se transforme en una crema (ponga las almendras poco a poco; use un poco de agua, si es necesario). Sirva esa crema en tazas, añadiéndole por arriba el caldo.

Obs.: Póngala en la heladera antes de servirla.

TORTA DE FRUTAS

Corteza

1 taza de harina de trigo blanca
1 taza de harina de trigo integral
1/2 taza de avena
1 cucharada de ralladura de cáscara de naranja
3/4 taza de castañas de Pará (o nueces)
1 pizca de sal
3 cucharadas de miel de abeja
2 cucharadas de leche de soja en polvo

Relleno

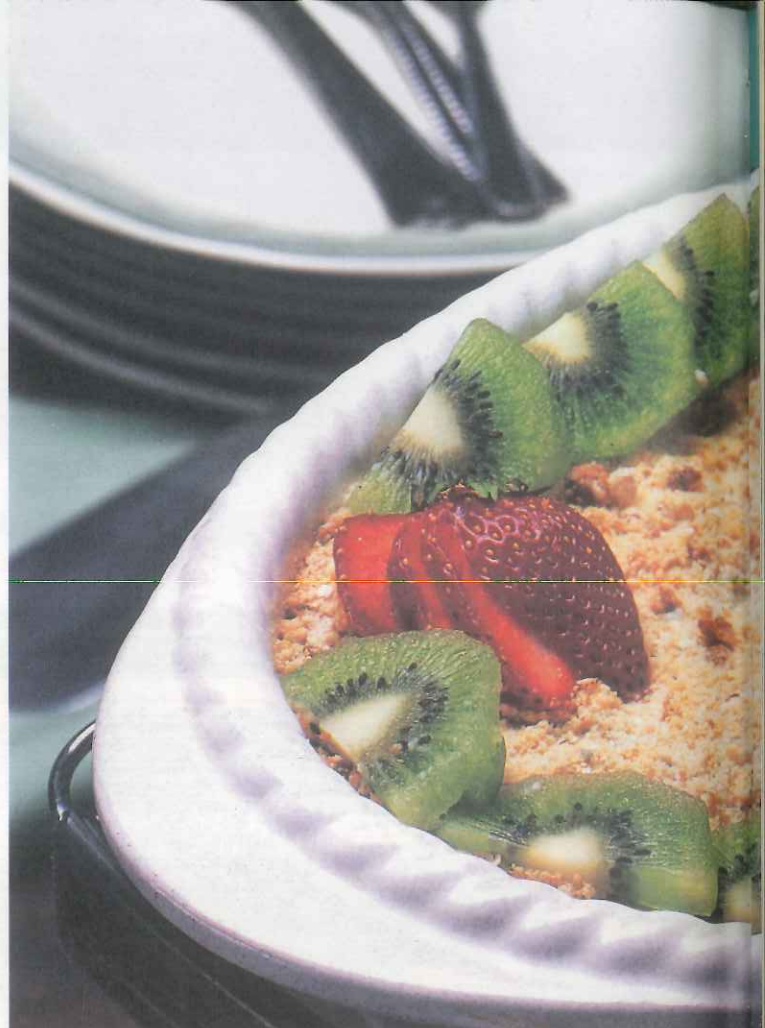
3 tazas de frutillas picadas
1 taza de kiwi picado
1/2 taza de pasas de uvas
Miel de abeja a gusto

Cobertura

2 tazas de pan rallado
1 taza de avena
4 cucharadas de aceite de maíz
1/2 taza de castañas de acajú (o almendras) picadas

Preparación

Triture las castañas de Pará en la licuadora o en



Torta de frutas

el multiprocesador hasta que se transformen en crema. En un bol coloque esta crema, la leche de soja en polvo, la miel, la sal y la ralladura de naranja, y vaya añadiendo las harinas y la avena, poco a poco, trabajando la masa con las manos. Cuando usted se dé cuenta de que ya tiene cuerpo, añada despacio cucharadas de agua hasta que la masa quede moldeable. Déjela descansar en la heladera por 30 minutos. Forre un molde pequeño con esa masa, trabajando con las manos hasta formar una corteza fina.

Relleno

Mezcle las frutas con la miel y guárdelo para después.

Cobertura

Mezcle bien todos los ingredientes. Reserve.

Montaje

Coloque sobre la corteza una capa de cobertura, seguida por la mitad de las frutas. Otra capa de cober-



tura y otra capa de frutas. Cúbrala con el resto de la cobertura y llévela al horno. Adórnala a gusto.

ARROLLADO DE BRÓCULIS

250 g de harina de trigo integral (o más si es necesario)

- 1/4 vaso de aceite
- 1 taza de agua tibia
- 1 cebolla pequeña
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 clara de huevo
- 1 1/2 cebolla picada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 paquete de bróculis bien picado
- 3 cucharadas de castaña rallada (o nueces, o almendras)
- Sal a gusto
- Leche descremada para pincelar

Preparación de la masa

Bata en la licuadora el agua con la cebolla y la sal a gusto. Coloque la harina en un bol y haga un agujero en el medio. Coloque el aceite y la clara en un poco de agua batida. Mezcle con las manos, echando la harina lentamente sobre los bordes y añadiendo agua batida poco a poco, conforme se vaya necesitando, hasta obtener una masa lisa y suave. Déjela descansar durante 1 hora.

Preparación del relleno

Rehogue la cebolla con el aceite y adicione el brócoli. Tape la olla y cocine a fuego lento por 20 minutos, hasta que el brócoli se ablande un poco. Retírelo del fuego y añádale las castañas ralladas y la sal. Déjelo entibiar. Estire la masa lo más fina posible, añada sobre ella el relleno y enrolle. Colóquelo en una asadera untada, pincele con leche descremada y llévelo a horno alto por 5 minutos. Retírelo cuando esté dorado.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- *Catupiry* vegetal (úselo como paté de sándwiches) (140)
- Frutilla con chantillí de tofu (vea la receta del chantillí, p. 129)
- Brotes (úselos con frecuencia)
- Sándwich de brotes (montado con: pan, *catupiry* vegetal, brotes y tomate condimentado)
- Brochetas de frutas (37)
- Bróculis al horno (160)
- *Milk-shake* de mango (142)

Referencias:

1. J. A. Schaffenberg, *Prevenção do Câncer* (San Pablo: Instituto Adventista de Estudos em Saúde, 1988), p. 7.
2. *Revista Brasileira de Mastologia* (Marzo, N° 1, 2000), p. 25.
3. Schaffenberg, *Ibid.*, p. 27.
4. Neil Nedley, *Proof Positive: How to Reliably Combat Disease and Achieve Optimal Health through Nutrition Lifestyle* (Ardmore, OK: Edición del autor, 1999), p. 13.
5. Selecciones del Reader's Digest, *Alimentos saudáveis, alimentos prejudiciais* (Rio de Janeiro, 1998), p. 358.
6. Schaffenberg, *Ibid.*, p. 30.

Obesidad

Para cerca de la mitad de la población mundial, adelgazar o mantenerse dentro del peso ideal ha llegado a ser una obsesión. El esfuerzo emprendido por algunos ha sido tan grande que llega a desanimarlos, especialmente cuando los resultados son desalentadores.

Como en nuestra cultura ser delgado es muy bien visto, el exceso de peso puede producir baja autoestima, así como discriminación en la sociedad y en el trabajo, además de situaciones humillantes.

La obesidad es, básicamente, el resultado de un desequilibrio entre las calorías **ingeridas** y las calorías **gastadas**.¹

En lo que respecta a la salud, la obesidad trae los siguientes riesgos:

- Obstrucción de arterias vitales, pudiendo causar mala circulación, derrame, infarto, trombosis, etc.
- Diabetes.
- Presión alta.
- Problemas de las articulaciones.
- Problemas de la vesícula.
- Aumento de la incidencia de cáncer.
- Tendencia al estado depresivo.

Causas posibles

- Vida sedentaria.
- Ingestión de más calorías que las que gasta la persona.
- Beber poca agua.
- Elección tendenciosa de los alimentos.
- Consumir pocas frutas y verduras.
- Comer pastas, panes y cereales hechos solamente con harina refinada.
- Gran ingestión de calorías extras.
- Comer entre horas.
- Picadas, aperitivos.
- Margarina, manteca y mayonesa.
- Invitaciones para tomar un helado, alguna bebida gaseosa o comer algún manjar delicioso (si le es necesario asistir socialmente a ciertos convites, pida frutas o jugo fresco de frutas, sin azúcar).
- Preferencia por patés y cremas que contienen grasas, frituras, alimentos ricos en grasas, etc.
- Inclínación por dulces, refrigerantes y postres.
- **Desayunos flojos o ausentes.**
- Cenas muy ricas en calorías, seguidas de períodos de baja actividad (tal como ver TV, leer, acostarse, etc.).
- "Entrar y salir" de dietas con frecuencia.

Influencia de la madre:

- Alimentación hipercalórica durante la gestación.
- Enseñanza de hábitos engordantes (vea "Los secretos de la buena alimentación", p. 9).
- Obesidad en la infancia.

La obesidad infantil está preocupando mucho a los profesionales de la salud, así como a los padres y los educadores.

“Los niños norteamericanos de ahora (y de las sociedades occidentalizadas como la nuestra) se están tornando gordos más rápidamente que los de cualquiera otra época. De 4 a 6 millones de menores, cuyas edades oscilan entre 6 y 11 años, tienen graves problemas de peso, y el número de niños superobesos se ha duplicado durante los últimos 15 años.

“Tenemos, en la actualidad, un ambiente que favorece la obesidad. En tiempos pasados los niños corrían de la escuela a la casa para cambiarse de

ropa y salir a jugar afuera. Trepaban a los árboles, andaban en bicicleta, patinaban, jugaban a la pelota y lanzaban tiros al cesto. En cambio los niños de hoy miran televisión o juegan con la computadora un promedio de 6 a 8 horas diarias.

“Ser obeso predispone al niño a los ataques de corazón, piedras en la vesícula biliar, diabetes adulta, alta presión sanguínea y obesidad completa en la adultez. Los niños obesos tienen más problemas ortopédicos y enfermedades del sistema respiratorio superior. Con frecuencia sufren de problemas sociales y psicológicos.

“Alrededor del 80% de los adolescentes obesos continuará siendo obeso en la adultez”.²

Vea qué se puede hacer para resolver el problema.

HÁBITOS BÁSICOS PARA EVITAR LA OBESIDAD PRECOZ

- Hacer reformas en el estilo de vida de la familia.
- Tomar solamente 3 comidas al día, con los siguientes énfasis:
 - Granos integrales, hortalizas, frutas, frescas y verduras.
 - Nada de “picadas” y bebidas gaseosas entre las comidas.
 - Beber agua en abundancia entre las comidas.
- Incluir en el programa del niño 1 ó 2 horas diarias de ejercicio físico activo, preferentemente al aire libre. Adopte uno o dos deportes que le agraden al niño.
- Sustituir las horas que el niño gasta viendo TV por horas de estudio y lectura. Fijar horas regula-

res y reservadas para esas actividades.

- Cuidar de que repose lo suficiente. Muchos niños viven constantemente cansados. Deberían acostarse más temprano para despertar, en forma natural, a tiempo para tomar un saludable desayuno.
- Programarles actividades interesantes: visitas bibliotecas, lecciones de música, artes, habilidades manuales, encuentros de familia, etc.

Recordar que la educación alimentaria de los niños comienza desde temprano en la vida.

“Dale buena educación al niño de hoy, y el viejo de mañana jamás la abandonará”

(Proverbios 22:6, DHH).

Medidas sugerentes para enfrentar la obesidad

1. Aumente la ingestión de frutas, verduras y hortalizas crudas.
2. Adopte como parte de su dieta cereales integrales y sus derivados.
3. Adopte ejercicios físicos regulares (consultar antes).

Obs.: No tenga prisa por adelgazar. Someta su organismo a una educación alimentaria progresiva y saludable para no volver nunca más a tener exceso de peso.

- Todo ejercicio continuo produce quema de calorías.
- Muchas personas mantienen el peso ideal con sólo tener cuidado de seguir un programa de actividad física. Los ejercicios también producen una disminución del apetito.
- La quema de grasas comienza a partir de los 15 minutos de actividad física aeróbica; pero es más eficiente a partir de los 45 minutos de práctica.
- Las ropas o equipos de plástico y de goma no hacen adelgazar, y son contraindicados.
- El exceso de ejercicios abdominales no hace perder la barriga. Tan solo puede dar tonicidad a los músculos.

- Sólo el ejercicio es capaz de hacer efecto sobre la celulitis. Pero no necesita ser un ejercicio extenuante. Es más importante que sea prolongado.
- No es necesario hacer ejercicios en ayunas para aumentar o acelerar la pérdida de peso. Si lo hace, puede sentir mareos.
- La sauna no adelgaza ni quema calorías. El adelgazamiento momentáneo que se experimenta al utilizar la sauna se debe a la pérdida de líquidos, que deben ser repuestos.
- Perder varios kilos en pocos días es una práctica muy peligrosa. Provoca una reducción de la fuerza muscular, caída en el desempeño del individuo y aumento de la frecuencia cardíaca.

4. Evite ingerir calorías extras:

- Picadas, golosinas, bocaditos, aperitivos.
- Manteca y margarina (algunas tienen entre 100 y 130 calorías por cada cucharada).
- Mayonesa, salsas gordas y regar la comida con aceite.
- Postres.

5. **Nunca salte el desayuno ni el almuerzo** (vea "Cómo preparar un menú saludable", p. 19).

6. **Siempre que pueda, omita la cena.**

Obs.: Vea "Secretos para evitar la ingesta excesiva de alimentos" (p. 14).

Los patés de hortalizas sustituyen muy bien a las pastas ricas en grasas para poner sobre el pan (vea **Recetas**, pp. 31, 33, 51, 120 y 125).

Alimentación

1) PREFIERA LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- | | | | |
|---------------------|------------------|-------------|--------------------------|
| ● Acelga | ● Chauchas | ● Lechuga | ● Pera |
| ● Achicoria | ● Ciruela | ● Limón | ● Perejil |
| ● Albahaca | ● Coliflor | ● Mandarina | ● Pimientos |
| ● Alcaucil | ● Diente de león | ● Melón | ● Puerro |
| ● Ananá/piña | ● Durazno | ● Mora | ● Rabanitos |
| ● Apio | ● Escarola | ● Nabo | ● Repollos |
| ● Berenjena | ● Espárrago | ● Naranja | ● Repollitos de Bruselas |
| ● Berro | ● Espinaca | ● Nectarina | ● Sandía |
| ● Brócoli | ● Frambuesa | ● Níspero | ● Tomate |
| ● Cebolla de verdeo | ● Frutilla | ● Pepino | ● Zapallo/zapallitos |

2) ALIMENTOS DE USO MODERADO:

- | | | | |
|----------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------------|
| ● Aceitunas | mendra, acajú, piñón, | ● Cereales integrales | ● Frutas secas |
| ● Carnes vegetales | castaña de Pará, semi- | ● Frutas de masa (bana- | ● Hortalizas en general |
| ● Castañas y semillas: al- | llas de zapallo | na, palta, caqui, etc.) | ● Huevos no fritos |

- Jugos de frutas
- Jugos de hortalizas

- Jugos vegetales
- Leche descremada

- Porotos
- Queso magro

- Tofu
- Yogur

3) ALIMENTOS DE USO REDUCIDO:

- Aceite
- Carnes magras
- Cereales refinados
- Manteca

- Margarina
- Oleaginosas (castañas y semillas): nuez, pecana, almendras, cas-

- taña de Pará, sésamo, semillas de girasol
- Pastas hechas con harina refinada

- Pechuga de pollo
- Pescados magros
- Quesos amarillos
- Quesos duros

4) EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

- Alcohol
- Tocino, jamón
- Cacao, bombones y chocolates en general
- Carnes gordas
- Chorizos
- Crustáceos

- Dulces y masas de confitería
- Escabeches
- Exceso de sal
- Fiambres
- Galletitas rellenas
- Grasas de origen ani-

- mal
- Grasas de origen vegetal
- Menudos
- Moluscos
- Mostaza
- Pescados gordos

- Pimienta
- Platos fuertes y picantes
- Salsas ricas en grasas
- Vinagre
- Vísceras

REGLAS GENERALES PARA ADELGAZAR

- Pídale al Creador que la(o) fortalezca en la decisión tomada y la(o) ayude a mantenerse firme en su propósito.
- No adopte dietas drásticas o dietas de moda. Esas dietas no educan el organismo y el peso vuelve aumentado. Usted debe entrar en un "proceso" de educación alimentaria y no en "dietas", aunque estén de moda.
- Adopte un programa moderado de ejercicios (de 1 a 2 horas por día).
- Beba suficiente agua entre las comidas. Esa práctica la(o) ayudará a evitar tomar líquidos en las mismas.
- Obedezca las indicaciones de la frecuencia con la que los alimentos pueden ser usados (vea las listas de alimentos de uso libre, uso moderado, etc., en páginas anteriores).
- Sea celoso en la regularidad de las horas de acostarse, y descanse cuando tenga oportunidad. Cuando uno está ansioso, tiende a comer más.
- Comience las comidas con alimentos crudos, especialmente ensaladas crudas, porque contienen pocas calorías y contribuyen a sentir la sensación de saciedad.
- Coma siempre un poco menos de lo que desea comer. El apetito que quedó al levantarse de la mesa desaparece en pocos minutos, tan pronto se inicia el proceso digestivo.

- Huya de los postres.
- Coma en un ambiente agradable, que le permita disfrutar de su comida. Es bueno que evite leer, ver TV o hablar de asuntos tensos mientras come.
- Mastique muy bien y coma despacio (el alimento debe ser tragado sólo cuando la lengua no note ya ningún pedacito circulando por la boca mientras usted mastica).
- No se acueste ni recueste inmediatamente después de las comidas, sino muévase (camine) para facilitar la digestión.
- Comience cada semana con un día de ayuno. (Escoja una de las siguientes maneras de ayunar: sólo con agua; sólo de jugos frescos sin endulzar; sólo de frutas frescas; compuesto por frutas en el desayuno, ensaladas en el almuerzo y frutas en la cena.) Continúe practicando este punto hasta que llegue al peso deseado.

Alerta

Este punto debe ser omitido por aquellos pacientes que presentan ácido úrico elevado.

- Acuéstese temprano para levantarse con tiempo suficiente de tomar un buen desayuno.
- No coma nada entre las comidas. Si siente sensación de hambre, tome agua o alguna infusión de hierbas caliente, o un vaso pequeño de jugo de frutas sin endulzar.

Modelo de menú que debe seguir

Al levantarse, tome 1 ó 2 vasos de agua.

Tome siempre un buen desayuno:

- Dos porciones de fruta (la banana y la palta deben usarse con moderación, o evitarlas).
- Cereales: prefiera los integrales; pero aún así, úselos con moderación. Mastique muy bien.
- Use 1 ó 2 tipos de proteínas (leche animal o vegetal ■ 1 paté, u otra opción proteica).

Obs.: En el intervalo entre el desayuno y el almuerzo, tome agua en abundancia. Le ayudará a controlar el hambre.

Ingiera un buen almuerzo:

- Coma un plato grande de ensalada cruda (hasta 3 tipos) condimentada sin opciones grasas. Varíe los ingredientes de un día para el otro.
- Coma una opción de hortaliza cocida que no sea

amilácea (berenjena, zapallo, chauchas, acelga, escarola, etc.), y si es posible, sin añadirle aceite o grasas.

- Añada 2 ó 3 cucharadas de un alimento amiláceo (amiláceo = que contiene almidón).
- Añada 2 ó 3 cucharadas de un alimento proteico.

Obs.: En el intervalo entre el almuerzo y la cena, beba agua en abundancia. El agua le ayudará a controlar el hambre.

Tome una cena ligera:

- La cena debe ser bien liviana: sólo frutas, o sólo jugo fresco sin endulzar, o sopa de hortalizas no amiláceas, o 1 fruta ■ 1 tostada de pan integral ■ 1 paté de hortalizas.

Obs.: Para saber cómo "componer" comidas equilibradas, vea en el capítulo "Cómo preparar un menú saludable" el punto **Regla REC** (p. 19), y "Principios de una alimentación saludable" (p. 10).

Recetas

ENSALADA MIXTA CRUDA-COCIDA

- 3 vasos de repollo cortado fino
- 2 vasos de zanahoria rallada gruesa
- 3 vasos de coliflor cocida con sal, en pedazos grandes
- 3 tomates picados en forma de media luna
- Cebolla, sal, limón y aceite a gusto

Preparación

Cortar la coliflor en tajadas largas y finas. Mezclar todo, condimentar y servir.

ENSALADA DE PVT

- 1 taza de PVT (proteína vegetal texturizada) menu-do
- 1 1/2 taza de agua
- 10 aceitunas bien picadas
- 1 cucharada de sal
- 2 tomates picados
- El jugo de 2 limones
- 2 cebollas medianas picadas
- Aceite a gusto
- 1 taza de una mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca (opcional)

Preparación

Coloque la PVT en un recipiente. Hierva el agua con la sal y luego échela sobre la PVT. Mezcle un poco y déjela hidratar y enfriar. Escurra la PVT en el escurridor, apretando un poco para que salga el exceso de agua. Coloque la PVT de nuevo en el recipiente y añádale el tomate, la cebolla y la mezcla de hierbas. Revuelva un poco. Póngale el jugo de limón y un poco de aceite. Pruebe para ver si necesita más sal. Espere por lo menos media hora antes de servir para que la PVT tome el gusto.

JUGO IMITACIÓN "FANTA"

- 1 1/2 litro de agua
- 2 zanahorias grandes
- El jugo de 2 limones
- 1 limón adicional con cáscara y sin semillas, o 1 naranja con cáscara y sin semillas

Preparación

Bata en la licuadora el agua con las zanahorias. Cuele y guarde el residuo para alguna otra preparación. Ponga de nuevo todo en la licuadora y añádale el jugo de los limones o el de la naranja con cáscara.

Endúlcelo suavemente, si quiere.

ENSALADA VERDE

- 3 tazas de hojas de espinaca
- 20 tallitos de berro
- 4 hojas centrales de acelga
- 1 limón
- Hierbas aromáticas a su elección (menta, albahaca, cilantro, perejil, etc.)
- 4 cucharadas de aceite
- Sal a gusto

Preparación

Lave cuidadosamente la espinaca, el berro y la acelga. Pique la espinaca. Pique la acelga en cuatro partes longitudinalmente. Haga una salsa picando las hierbas aromáticas y mezclándole el aceite, el jugo de limón y la sal. Coloque las verduras en platos individuales, dando un toque artístico al colocarlas en cada plato. Añádale la salsa y sirva enseguida.

ENSOPADO DE SOJA

- 300 g de soja
- 7 a 10 hojas grandes de acelga
- 2 tazas de zapallo descascarado y picado
- 1 cebolla mediana
- 2 dientes de ajo
- 40 g de germen de trigo
- 3 cucharadas de aceite
- 2 hojas de laurel
- Sal a gusto

Preparación

Deje la soja en remojo en agua fría durante toda la noche, o en agua caliente durante 1 hora. Lave, descascare y pique la acelga. Descascare y pique el ajo y la cebolla. Hierva la soja en agua con sal durante 1/2



Ensalada mixta cruda-cocida

hora en una olla a presión. Enfríe la tapa, abra la olla y añádale las hortalizas, el aceite, el ajo, la cebolla y el laurel. Hierva durante otra 1/2 hora. Sírvalo caliente, regando cada plato con 1 cucharada de germen de trigo.

PATÉ DE RICOTA

- 1/2 ricota fresca (250 g)
- 1/2 taza de leche de soja
- 1 cucharada de aceitunas picadas
- 1/2 cucharada de aceite
- 2 cucharadas de una mezcla picada de perejil, cebolla de verdeo y albahaca
- Sal

Preparación

Ponga la ricota en un recipiente y amásela con un tenedor. Vaya añadiendo los demás ingredientes y mézclelos bien, siempre con ayuda del tenedor. Sírvalo sobre tajadas de pan de centeno, o pan negro o tostadas integrales. Acompáñelo con un té de las hierbas de su preferencia.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Humita peruana (110)
- Yogur casero (27)
- Caldo verde (128)
- Arroz integral con bróculis y aceitunas (92)
- Asado de berenjenas (143)
- Salsa de yogur para ensaladas (39)
- Catupiry vegetal (140)

- Chantillí de tofu (129)
- Galletas de cebollas (26)
- Lasaña de la víspera (74)

Referencias:

1. Jorge Pamplona Roger, *El poder medicinal de los alimentos* (Florida, Bs. As.: ACES, 2003), p. 270.
2. Hans Diehl y Aileen Ludington, *Vida dinámica* (Florida, Bs. As.: ACES, 2003), pp. 17, 18.

Tabaquismo

Los males causados por el tabaco llevan, generalmente, tanto al fumador como a sus seres amados a desear ardientemente librarse de esa práctica. Pero, ¿cómo hacerlo? ¿Qué medidas tomar? ¿Cuál es el camino que debe seguirse? Las informaciones que

siguen a continuación son muy útiles para alcanzar ese blanco. Hay algunas medidas que, si se las acompañan con una dieta simple y equilibrada, contribuirán inmensamente a la conquista y el mantenimiento de esa tan anhelada victoria.

Medidas sugerentes

CONSEJOS ALIMENTARIOS PARA DEJAR DE FUMAR

- Participe de un curso "Cómo dejar de fumar en cinco días", patrocinado por voluntarios de la Iglesia Adventista del Séptimo Día.
- Camine diariamente, o haga otro tipo de ejercicio que le resulte agradable. Es importante hacer ejercicio diariamente, aunque sea durante pequeños períodos durante el día, y que sean ejercicios de tipos variados.
- Respire profundamente varias veces y en varios momentos durante el día.
- Tome mucha agua y jugos frescos durante el día (2 a 3 litros).
- Evite permanecer cerca cuando alguien esté fumando. La fuerza del vicio y del hábito de tanto tiempo pueden ser más fuertes que usted.
- Abandone, o decídase a evitar, el uso de bebidas estimulantes (café, mate, té negro, Coca-Cola, guaraná en polvo, chocolate). Generalmente esas bebidas "piden" un cigarrillo.

- Adopte una reforma en su régimen alimentario.

Vea las siguientes consideraciones:

1 - JUGOS DE FRUTAS Y HORTALIZAS

Tómelos en abundancia.

Los jugos frescos y crudos, preferentemente sin endulzar, ayudan a vencer al cigarrillo y las bebidas alcohólicas por las siguientes razones:

- **Gran incidencia de vitamina C** – Esa vitamina es sumamente necesaria para la formación de los tejidos que fueron dañados por la acción del tabaco y del alcohol (nos referimos a los tejidos del sistema nervioso central, de la mucosa del esófago y del estómago, como así también a los tejidos del hígado).

Además, la vitamina C combate los radicales libres contenidos en el humo del cigarrillo, atenuando así los efectos ruinosos que causa. Las investigaciones hechas muestran también una relación entre la presencia de la vitamina C en la sangre y

la eliminación de la nicotina.

- **Ácidos orgánicos** – Los alimentos crudos, especialmente las frutas, verduras y hortalizas, tienen ácidos orgánicos en gran cantidad. Además de combatir los radicales libres, esos ácidos estimulan el peristaltismo del intestino, apresurando así su limpieza. Con ese alivio, el hígado puede trabajar con más libertad en la tarea de eliminar las toxinas que el tabaco y el alcohol depositan en la sangre.
- **Agua** – El agua pura estimula el funcionamiento de los riñones y del intestino, aumentando la filtración de las impurezas depositadas por el alcohol y el cigarrillo.
- **Fuentes de betacaroteno** – Muchos jugos frescos, especialmente el jugo de zanahorias, remolacha, hojas de color verde oscuro, o mamón, ayudan a restaurar las células dañadas por el cigarrillo y el alcohol. El betacaroteno combate los radicales libres.
- **Facilidad digestiva** – La notable facilidad digestiva producida por los jugos hace que el organismo tenga a su disposición, en instantes, la energía, las vitaminas y los minerales que fortalecerán su sistema inmunológico.

2 - ALIMENTOS RICOS EN COMPLEJO B

Las vitaminas del complejo B, especialmente la B₁ y la B₆, protegen el sistema nervioso central, tan agredido por las toxinas del alcohol y el tabaco. Aproveche las ventajas que esas vitaminas tienen para ofrecerle. Usted puede encontrar esas vitaminas en los siguientes alimentos:

- Cereales. En todos los cereales integrales (avena, granos de choclo, trigo partido, trigo en grano, arroz integral, centeno, etc.) y en los productos hechos con ellos.
- Verduras.
- Frutas.
- Semillas (de girasol, sésamo, zapallo, etc.).
- Oleaginosas (castañas, nueces, almendras, avellanas, etc.).
- Legumbres.

Obs.: La preparación de esos alimentos debe hacerse de la manera más sencilla y agradable posible.

3 - FIBRAS VEGETALES

Debido a la gran limpieza intestinal que realizan, las fibras previenen la fermentación y la putrefacción



fecal. De esa forma, el hígado deja de recibir dosis extras de toxinas de alimentos corrompidos en el intestino, quedando más libre para ejecutar su papel de limpiar la sangre de las peligrosas toxinas del alcohol y el tabaco.

¡Las frutas, verduras, semillas y cereales integrales son grandes fuentes de fibra!!

Menú equilibrado: gran auxilio para combatir el tabaquismo.

La distribución de las comidas diarias debe seguir las siguientes sugerencias:

- **DESAYUNO** – Debe ser reforzado con abundancia de frutas crudas, cereales integrales, yogur, oleaginosas, germen de trigo, dentro de una distribución y cantidad adecuadas (vea “Cómo preparar un menú saludable”, p. 19).
- **ALMUERZO** – Debe contener abundancia de verduras y hortalizas (crudas en su mayoría), seguidas de 1 ó 2 tipos de almidones naturales (arroz integral, papa, mandioca, trigo en grano, granos de choclo, etc.) y 1 tipo de proteína (queso fresco, tofu, soja en sus varias preparaciones, 2 ó 3 huevos por semana, oleaginosas, etc.). Es mejor seguir una dieta ovo-lacto-vegetariana, por lo menos al comienzo.
- **CENA** – Debe ser bien liviana, preferentemente compuesta de frutas crudas y cereales integrales.

Mastique bien los alimentos y con calma, para sentir mejor el placer de la comida y evitar comer excesivamente. Esta práctica coopera con el buen funcionamiento del sistema nervioso y lo fortalecerá en el rumbo hacia la victoria.

- Entre las comidas, tome solamente jugos naturales sin azúcar, o infusiones de hierbas.

EVITE LOS SIGUIENTES ALIMENTOS:

Evite los alimentos estimulantes del deseo de fumar o beber, tales como café, mate, té negro, *Coca-Cola*,

chocolate, carnes y caldos de carne; condimentos picantes como nuez moscada, pimientas, mostaza, vinagre y *ketchup*; y frituras.

Recetas

ENROLLADO ROMEO Y JULIETA

- Una masa de pan integral (a su elección)
- Dulce de guayaba (puede sustituirse por dulce de membrillo)
- Queso blanco fresco (o ricota, o tofu)

Preparación

Usando la masa de pan integral que usted haya escogido, siga el procedimiento hasta el primer crecimiento. Enseguida, estire la masa sobre una superficie untada, con un grosor de 1/4 de centímetro y luego corte cuadraditos de 5 cm por 5 cm. Ponga sobre cada uno de ellos un trocito de dulce de guayaba (o de dulce de membrillo) y una tajadita de queso blanco fresco (o ricota o tofu). Enrolle bien, cuidando de que todas las aberturas queden cerradas, y colóquelos en un molde untado. Déjelos crecer y luego llévelos al horno por 20 minutos. Baje el fuego y déjelos asar hasta que se doren.

Obs.: Tanto el dulce de guayaba como el queso no deben estar helados.

TORRE DE FIESTA SALADA

- 2 panes integrales (o más si necesita)
- 2 tazas de paté hecho con pimiento verde
- 2 tazas de queso de soja picado y condimentado
- 2 tazas de paté de zanahoria
- 1 frasco o lata de palmitos (o espárragos, o alcauciles)
- 2 tazas de paté de pimiento rojo
- 2 tazas de aceitunas negras picadas
- 3 (o más) tazas de mayonesa de soja (vea recetas, p. 29)
- Limón y aceite de oliva a gusto
- Mezcla de hierbas verdes a gusto
- Tomate y hojas para adornar

Preparación

Use 2 panes integrales y, con un cuchillo de sierra, sáqueles la corteza. Córtelos en rodajas, en sentido

longitudinal. Haga 3 patés separados: de pimiento verde, de zanahoria y de pimiento rojo, batiendo cada uno de esos componentes en la licuadora con limón, aceite y sal. En un recipiente aparte pique el queso de soja y condiméntelo con perejil, aceitunas verdes y sal; luego condimente los palmitos con albahaca. Finalmente, pique las aceitunas negras y mézclelas con 1 taza de mayonesa de soja. Tome una bandeja para armar la torre. Ponga en ella una capa fina de mayonesa de soja y por encima rodajas de pan, y por encima de ellas ponga el paté de pimiento verde, otra capa de pan, sobre ella el queso de soja condimentado, y otra capa de pan. Entonces pase el paté de zanahoria y otra capa de pan, distribuyendo los palmitos condimentados, sobreponiendo otra capa de pan. Añádale ahora el paté de pimiento rojo, cubriéndolo una vez más con otra capa de pan. Por último, disponga las aceitunas negras picadas con mayonesa de soja y termine colocando rodajas de pan integral. Use la mayonesa de soja para cubrir la torre, o use rodajas de tomate o ensalada verde picada para poner alrededor de la bandeja como adorno.

MUSLITOS DE MANDIOCA

Masa

- 1 kg de mandioca cocida (u otro amiláceo)
- 1 huevo
- 3 cucharadas de aceite
- 1/2 taza de cebolla de verdeo picada finita
- 2 1/2 cucharadas de cebolla rallada
- 2 dientes de ajo pequeños machacados
- 2 cucharadas de queso duro rallado (o de nueces)
- Sal a gusto
- 1 taza de pan rallado integral (Sólo para empanar los muslos. NO MEZCLAR CON LA MASA.)

Relleno

Palmitos (puede sustituirlo con corazones de alcaucil o espárragos) rehogados con adiconado de queso rallado, o palmitos rehogados con carne vegetal y aceitunas, o rehogado de carne vegetal molida con huevos cocidos y pasas de uvas.

Preparación

Mezcle todos los ingredientes de la masa (excepto el pan rallado) y amase bien. Forme muslitos, colócalos el relleno preferido. Mójelos en agua y revuélvalos en el pan rallado, y después áselos en un molde untado.

PASTEL COCIDO

- 4 tazas de harina de trigo (2 blancas y 2 integrales)
- 2 tazas de leche descremada
- 1/2 taza de aceite
- Sal a gusto

Preparación

Hierva la leche con la sal y el aceite. Añada, poco a poco, la harina de trigo revolviendo sin parar. Amase como si fuera pan, con la masa todavía caliente. Deje descansar por 20 minutos. Luego estírela con el rodillo sobre la mesa untada con aceite. Divídala en 2 partes iguales. La primera parte colóquela en un molde untado, y vierta sobre ella el relleno deseado. Cubra el relleno con la segunda parte de la masa. Pincele con yema de huevo si desea, y perfórela con un tenedor para permitir que salga el aire. Llévelo a horno moderado hasta que se dore.

Relleno sugerido: Un rehogado de carne vegetal, o de palmitos, o de corazones de alcaucil.

FAROFA AMERICANA

- 1 1/2 paquete de galletitas de agua y sal integrales
- 1/2 frasco de palmitos (se puede sustituir por alcauciles)
- 1 lata de bife vegetal
- 3 huevos cocidos
- 3 tomates picados
- Una mezcla de perejil, cebolla de verdeo y albahaca

- Ajo a gusto
- 1 cucharada de aceite
- Sal, la necesaria
- Aceite de oliva extravirgen (opcional)

Preparación

Pique los bifes y guárdelo por el momento. Rehogue los condimentos: la mezcla de hierbas, el ajo y la mitad de los tomates con el aceite. Añada luego los bifes y el agua suficiente para cubrirlos. Póngalos a cocinar. Cuando el caldo se esté casi secando, apague el fuego y deje enfriar. Pique los palmitos, las galletitas y los huevos, y añádalos a los bifes. Después coloque el resto de los tomates cortados en pedacitos y mezcle bien suavemente. Pruebe la sal y añada más, si es necesario. No necesita calentarla para servirla. Añádale por arriba el aceite de oliva a la hora de servir y revuelva suavemente.

GLUTEN A LA MILANESA

- 1/2 kg de gluten
- 1 huevo y 3 claras
- 1/2 vaso de leche
- Aceite, comino, ajo, cebolla rallada, shoyu (salsa de soja) y sal a gusto
- 2 tazas de pan rallado

Preparación

Corte el gluten en rodajas grandes. Condiméntelo con aceite, comino, ajo, cebolla rallada, un poco de shoyu y sal. Bata los huevos y la leche en la licuadora y colóquelos en un recipiente. Moje cada rodaja de gluten en el huevo y revuélvalo en el pan rallado. Ponga ahora esas rodajas en un molde untado y llévelo al fuego suave por, más o menos, 40 minutos.

Obs.: Dele vuelta a las rodajas toda vez que se necesite para que se asen de ambos lados.

Otras recetas útiles para este tratamiento

- Arroz con leche integral (33)
- Asado de frutas secas (110)
- Jugo de sandía con lima (155)
- Bifes de espinaca (55)
- Croquetas de arroz sin colesterol (87)
- Macedonia de ananá (155)
- Copa colorida (155)
- Canapés de palmitos frescos (105)
- Bifes de gluten a caballo (87)

ÍNDICE DE RECETAS

SALADOS

Albóndigas de avena	55
Albóndigas de PVT rellenas	39
Angú (polenta) con bróculis y gluten	78
Arrollado de bróculis	165
Arroz blanco enriquecido (con copos de cereales integrales)	25
Arroz blanco enriquecido (con granos de choclo)	25
Arroz blanco enriquecido (con trigo en grano)	25
Arroz blanco enriquecido (con trigo partido)	25
Arroz integral con bróculis y aceitunas	92
Arroz integral con ciruelas negras y pasas	48
Arroz integral simple	26
Asado de berenjenas	143
Asado de gluten	38
Asado de lentejas	88
Asado de papas con avena y palmitos	140
Asado de papas y escarola	91
Asado económico de hortalizas	106
Asado práctico de trigo partido y avena	129
"Bacalada" vegetariana	52
Baile en pareja	32
Berenjenas empanadas	74
Bifes de coliflor	69
Bifes de espinaca	55
Bifes de gluten a caballo	87
Bizcochos de fécula, castañas de Pará y avena	159
Brochetas de gluten	98
Brochetas de vegetales con salsa agri dulce	65
Bróculis al horno	160
Budín salado de granos de choclo	106
Cacerola vegetal	99
Caldo de hortalizas	62
Caldo verde	128
Canapés de palmitos frescos	105
Canapés de zanahoria	47
Catupiry vegetal	140
Cazuela de palmitos	42
Cestas de tomate	70
Cocido chino	142
Crema de cebolla	42
Crema de choclos	151
Croquetas de arroz sin colesterol	87
Croquetas de espinaca	133
Croquetas de garbanzos	37
Croquetas de soja	70
Croquetas de tofu	95

Croquetas de zanahorias y ricota	82
Cubitos de pan tostados	41
Cuscús bahaiano	110
Delicias de tomates	48
Empanadas al horno	147
Enrollados de ricota y espinaca	134
Ensalada de berenjenas	126
Ensalada de fideos con pepino	51
Ensalada de lentejas	61
Ensalada de papas	51
Ensalada de PVT	170
Ensalada de radicheta, zapallito y pepino	155
Ensalada de semillas	160
Ensalada de tofu	159
Ensalada de trigo en grano con chauchas	91
Ensalada italiana	65
Ensalada mixta cruda-cocida	170
Ensalada primavera I	38
Ensalada primavera II	38
Ensalada roja	163
Ensalada salada de mango	57
Ensalada tropical	129
Ensalada verde	171
Ensaladas crudas	31
Ensoñado de soja	171
Espinacas, ricota & Cía.	152
Farofa americana	175
Feijón tropero	83
Filet vegetariano de "pescado"	125
Galletas de cebollas	26
Galletitas de hierbas	43
Gelatina vegetal	33
Gluten	27
Gluten a la milanesa	175
Gluten rápido y práctico	28
Gluten tipo ajedrez	109
Guisado de castañas de Pará y hongos	112
"Guiso" vegetariano de garbanzos	82
Hamburguesas asadas	57
Hamburguesas de ricota	105
Hamburguesas vegetales	61
Homus	88
Humita peruana	110
Lasaña de la víspera	74
Lentejas con hortalizas	99
Maíz seco partido con gluten	106
Mandioca al horno	152
Masa básica de pizza	29
Masa para pastel salado	30
Mayonesa de soja I	29
Mayonesa de soja II	29
Mayonesa de tofu con aceitunas	87
Muslitos de mandioca	174
Noquis de zapallo e hierbas	61

Noquis sin colesterol	75
Omelet de avena	134
Palitos de cebolla	41
Palmitos al horno	151
Pan camarón	146
Pan 100% integral	30
"Pan" de mandioca	32
Pan integral	95
Pan integral con miel de caña	30
Pan rallado integral	32
Panecillos rellenos	159
Panqueques	30
Panqueques de palmitos	96
Papas al horno con ricota	133
Papas asadas	117
Papas "fritas" sin freír	26
Pasta de gluten	32
Pastel cocido	175
Pastel de granos de choclo y zanahorias	120
Pastel de palmitos	92
Paté de aceitunas	51
Paté de almendras	51
Paté de berenjenas	33
Paté de granos de choclo	125
Paté de hortalizas	31
Paté de palta	120
Paté de ricota	171
Pimentón relleno	78
Piñón ensoñado	56
Pizza de cebollas	100
Pizza de hierbas	62
Pororó sin aceite	43
Puré de arvejas	151
Quibe	114
Quibe práctico	71
Quibebe	154
Quibebe mineiro	46
Rehogado de "chucrut" con salchicha vegetal	99
Rehogado de zapallo	121
Salchicha vegetal	116
Salsa agri dulce	65
Salsa de yogur para ensaladas	39
Sándwiches deliciosos de brotes	113
Sándwiches naturales I	96
Sándwiches naturales II	146
Sándwiches rápidos	79
Sándwiches reales	73
Sopa crema de apio	91
Sopa crema de espinaca	139
Sopa de arroz con granos de choclo	51
Sopa de avena con apio y cebolla	42
Sopa de granos de choclo con avena	41
Sopa de maíz con mezcla de hierbas	101

Sopa de palmitos	46
Sopa de pan con ajo	163
Sopa de puerros	47
Sopa de zapallitos con hongos	114
Sopa de zapallo con granos de choclo	43
Sopa gallega	160
Tabule (comida árabe)	79
Taco brasileño	78
Tarta de avena, queso fresco y cebollas	71
Tofu (queso de soja)	31
Tofu empanado	47
Torre de fiesta salada	174
Torre de panqueques	56
Tortitas de porotos (Acarajé)	32
Zapallitos empanados	120
Zapallitos rellenos	52

DULCES

Ananá relleno de frutas	109
Aroz con leche integral	33
Asado de frutas secas	110
Bananas asadas	92
Bizcochos de avena y banana	135
Bolitas de manzanas y pasas	142
Bombones sin chocolate	38
Brochetas de frutas	37
Budín de pan integral	83
Budín de tapioca	128
Cacerola dulce de calabaza	140
Carne de maní (Paçoca)	117
Chantillí de tofu	129
Cocada de zanahorias	147
Cocido de avena	120
Cookies	37
Compota	109
Copa colorida	155
Crema de banana con caldo de uva	163
Crema de frutas crudas	75
Crema de mango	64
Crema de naranja	101
Crema de soja	33
Enrollado Romeo y Julieta	174
Enrollados festivos	96
Ensalada de frutas cocidas	86
Ensalada de frutas congelada	46
Flan de mango	100
Frutas al horno	116
Galletitas de avena con coco	33
Galletitas de naranja	116
Granola	126
Macedonia de ananá	155
Maní dulce	134
Manzanas asadas	120
Masa para pastel dulce	27
Mazamorra de granos de choclo	128

Melón relleno	125
Minibollos de miel	78
Papilla de cereal con frutas	24
Pastel de avena con coco	132
Pera en jugo de uva	71
Postre de caqui	120
Postre rápido y saludable	73
Rodajas húngaras	151
Rosca de naranja	114
Selección de frutas	61
Sorbete de banana con tofu	96
Tapioca dulce	117
Torta de banana	24
Torta de castañas	37
Torta de ciruelas	135
Torta de crema y banana	126
Torta de frutas	164
Torta de fubá	86
Torta de mango	139
Torta de manzanas I	135
Torta de manzanas II	82
Torta de manzanas III	152
Torta de manzanas y castañas	39
Torta integral con pasas y sésamo	133
Trapé de limón con menta	77
Yogur real	42

BEBIDAS

Agua tónico	56
Batido de banana y naranja-lima	65
Batido de damascos	113
Batido de frutas con castañas	154
Bebida de ananá y coco	52
Bebida de frutas tropicales	139
Bebida de pasas, cereal y castañas	48
Bebida picante para resfriados	64
Frapé de ananá con clorofila	83
Frapé de jugo de uva	83
Jugo de naranja y mango	69
Jugo de sandía con lima	155
Jugo de zanahorias	121
Jugo de zanahorias con manzanas	114
Jugo fortificante	143
Jugo imitación "Fanta"	170
Leche de almendras	57
Leche de avena	39
Leche de castañas	28
Leche de soja	28
Licudo de naranja-lima y banana-plata	106
Licudo de palta	88
Milk-shake de guayaba	91
Milk-shake de mango	142
Ponche tropical	146
Refresco de frutas	64
Té calmante	43
Yogur casero	27

DIRECCIONES DEL SERVICIO EDUCACIONAL HOGAR Y SALUD

ARGENTINA Av. San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires

BOLIVIA Av. Juan de la Rosa esq. Diomedes de Pereyra, Cochabamba

CHILE Casilla 31, Correo 60; Santa Elena 1038, Santiago

ECUADOR GUAYAQUIL: Calle Tulcán 901. Casilla 1140

QUITO: Ulloa 924 y Atahualpa. Casilla 17-21-1930

PARAGUAY Herminio Giménez 3345, Asunción

PERÚ Av. Comandante Espinar 620, B° Miraflores, Lima

URUGUAY 8 de Octubre 3049, 11600 Montevideo

EL PLACER DE COMER *Bien*

ALIMENTOS PARA PREVENIR Y CURAR

EUNICE LEME DE VIDAL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) confirma que la dieta ideal es aquella que presenta un bajo tenor de grasas y un elevado contenido de fibras, además debe ser rica en carbohidratos complejos y caracterizarse por el consumo frecuente de frutas, verduras, hortalizas, cereales integrales y legumbres, como así también de semillas y frutos secos oleaginosos.

Es importante conocer mejor el cuerpo y su funcionamiento, con el fin de proporcionarle las condiciones necesarias para una vida saludable.

Este libro presenta orientaciones sencillas y específicas que, si se siguen, garantizarán una buena salud y, por consiguiente, una mejor calidad de vida. Contiene, también, más de 200 recetas específicas para ayudar al restablecimiento de la salud en períodos de enfermedad.

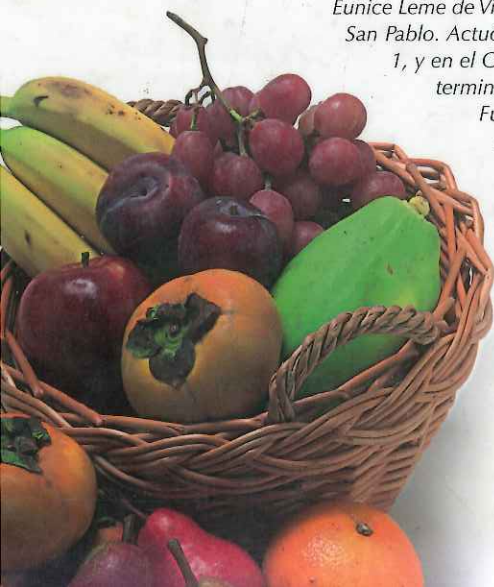
El placer de comer bien fue escrito para educar, motivar e inspirar a todos los que desean tener una vida saludable y están dispuestos a sustituir los hábitos nocivos, que destruyen la salud, por un estilo de vida que promueve el bienestar, la alegría y la vida abundante.

Deseamos que experimente *El placer de comer bien*, ya que una persona con salud le da valor a las cosas bellas de la vida.

Eunice Leme de Vidal nació en Araçatuba, San Pablo, Brasil. Se graduó en nutrición en la Universidad de San Pablo. Actuó como nutricionista en el Hospital Adventista de San Pablo, en la UNASP – Campus 1, y en el Centro Adventista de Vida Natural, localizado en San Roque, Estado de San Pablo. Está terminando su especialización en Salud Pública, y cursando especialización en Alimentos Funcionales y Calidad de Vida en la UNASP – Campus 1. Sigue trabajando como conferencista y maestra. Por 30 años ha sido invitada a dar cursos en varios lugares del Brasil y ha actuado frecuentemente como traductora de famosos especialistas en salud que visitan el Brasil.

Casada con Rosário Milcíades B. Vidal, tiene 4 hijos: Uriel, Naomi, Samuel y Selma.

Ama su trabajo y espera que este libro sea útil a todos aquellos que desean gozar de una mejor calidad de vida.



ISBN 987-567-132-0



9 789875 671324