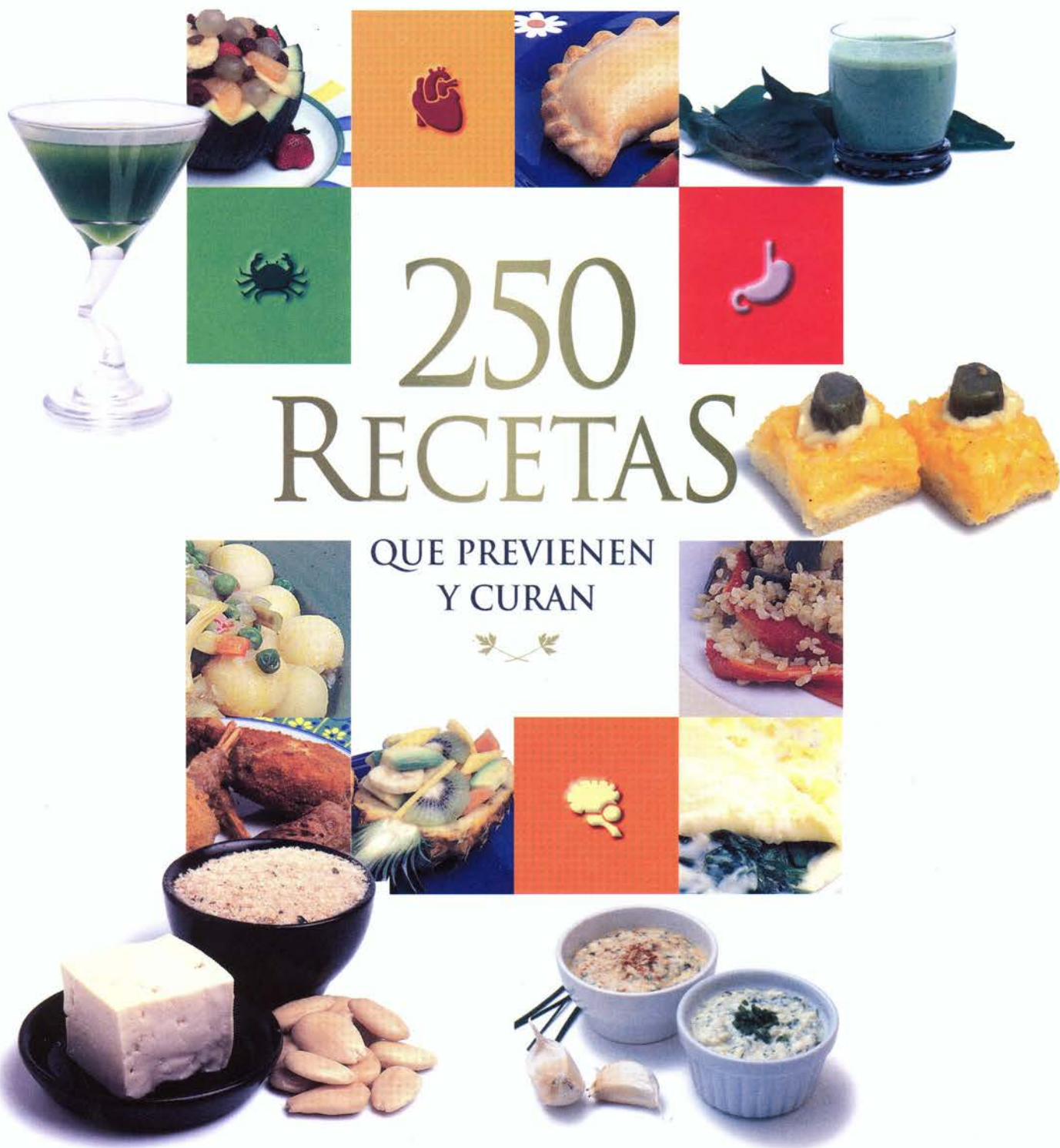




Dr. Jorge D. Pamplona Roger
Dra. Ester Malaxetxebarria

Cáncer

Estrés



Diabetes



Infarto



Las recetas propuestas en esta obra son útiles en todas las etapas de la vida: para los niños (crecimiento, enfermedades infantiles, infecciones), para los jóvenes y adolescentes (depresión, obesidad, periodos de estudio o ejercicio intensos), para los adultos (embarazo, lactancia, estrés, periodos de trabajo intenso) y para los ancianos (osteoporosis, cataratas, deterioro).

Enfermedades como el estrés, el infarto, el exceso de colesterol, la hepatitis, la úlcera, hipertrofia prostática, la diabetes, el cáncer y muchas más encuentran parte de su prevención o curación en las recetas sugeridas en este libro.

Hipertrofia prostática



Colesterol



Úlcera



Hepatitis



Jorge D. Pamplona Roger

Doctor en Medicina y Cirugía (Universidad de Granada, España).
Médico especialista en Cirugía General y del Aparato Digestivo.
Especialista Universitario en Educación para la Salud
(Universidad Nacional de Educación a Distancia, España).
Máster en Salud Pública (Universidad de Loma Linda, California,
Estados Unidos)



y la colaboración de la doctora

Ester Malaxetxebarria

Licenciada en Medicina y Cirugía General (Universidad del País Vasco,
España).
Especializada en Medicina Tropical. Experta en Educación para la Salud.



FICHA TÉCNICA

- Autores:** Equipo editorial de Safeliz, con la colaboración de médicos expertos en nutrición y de la doctora Ester Malaxetxebarria, bajo la dirección del doctor Jorge D. Pamplona Roger.
- Prologuista:** Jorge D. Pamplona Roger
- Páginas:** 288
- Tamaño:** 17,5x25 cm
- Encuadernación:** Cosido, tapa dura plastificada.
- Recetas:** 250 en cuya elaboración se utilizan más de 130 alimentos diferentes capaces de prevenir y curar multitud de enfermedades.
- Índices:** De recetas por ingredientes, por tipo de plato y alfabético.



- Recetas que servirán como base para diversos platos.
- Recetas para la elaboración de pan.



- Recetas de salsas y aderezos ideales para acompañar diferentes platos.
- Cómo sustituir el huevo y el queso en la elaboración de recetas.



- Recetas para alcanzar fácil y paulatinamente una alimentación saludable.



- Recetas clasificadas según el órgano más beneficiado por su consumo.
- Cada receta indica además otros órganos y enfermedades para los que resulta útil.

ESTRUCTURA DE LA OBRA

Prólogo	5
Estructura de la obra	6
Explicación de las páginas.	8
Explicación de iconos, gráficos y tablas de CDR	9



1	Recetas base	10
---	--------------	----

Aderezos, salsas y entremeses	20
-------------------------------	----



3	Recetas de transición	36
---	-----------------------	----

Recetas para los ojos	72
-----------------------	----



5	Recetas para el sistema nervioso	82
---	----------------------------------	----

Recetas para el corazón	94
-------------------------	----



7	Recetas para las arterias	112
---	---------------------------	-----

Recetas para la sangre	130
------------------------	-----



9	Recetas para el ap. respiratorio	138
---	----------------------------------	-----

Recetas para el hígado y la vesícula biliar	148
--	-----



ESTRUCTURA DE LA OBRA



11

Recetas para el estómago

158

Recetas para el intestino

172

12



13

Recetas para el ap. urinario

188

Recetas para el ap. reproductor

204

14



15

Recetas para el metabolismo

214

Recetas para el ap. locomotor

230

16



17

Recetas para la piel

244

Recetas para las infecciones

254

18



19

Recetas para prevenir el cáncer

262

Pesos promedio de piezas de fruta y de hortalizas . . .	274
Medidas y pesos habituales en la cocina.	275
Equivalencias entre unidades de medida.	276
Sinónimos y equivalentes hispánicos	277
Índice de recetas por ingredientes	279
Índice de recetas por plato	284
Índice alfabético de recetas.	286

Explicación de las páginas

"Cocinado"

HORAS : MINUTOS

Tiempo necesario para la elaboración, que puede incluir procesos simultáneos: batir, sofreír o rehogar, hervir, hornear...

Iconos de otros órganos o sistemas a los que también beneficia esta receta (ver pág. 9).

"Preparación"

HORAS : MINUTOS

Tiempo necesario para preparar los ingredientes: pelar, lavar, trocear, picar...

Número y título del capítulo



Macedonia de frutas

INGREDIENTES
(4 raciones)

- ✓ 2 peras
- ✓ 2 plátanos(bananas)
- ✓ 2 manzanas
- ✓ 2 naranjas
- ✓ 2 duraznos
- ✓ 4 rodajas de piña tropical
- ✓ 250 g de fresas(frutillas)

REALIZACIÓN

- ✓ Exprimir las naranjas y reservar el jugo.
- ✓ Pelar y trocear el resto de la fruta.
- ✓ Poner las frutas troceadas en un recipiente hondo y añadir el jugo de naranjas.
- ✓ Servir frío, pudiéndose acompañar con uvas pasas.

CONSEJOS PARA LA SALUD

La fruta, especialmente cuando se ingiere cruda, proporciona numerosas **sustancias antioxidantes** que contribuyen a conservar las arterias en buen estado y libres de arteriosclerosis. De esta forma, las arterias logran suministrar a los órganos y a los tejidos la sangre que precisan. La macedonia de frutas no debería faltar en la mesa de quienes padecen o desean prevenir:

- ✓ Los **trastornos circulatorios** que se producen como consecuencia de la **arteriosclerosis**: enfermedad coronaria, infarto, apopleja (derrame cerebral).
- ✓ La **hipertensión arterial**, gracias al efecto diurético de la fruta y a su contenido rico en **potasio**, los cuales contribuyen a regular la tensión.
- ✓ El **cáncer**, gracias a las numerosas sustancias **antioxidantes** y **anticancerígenas** que se encuentran en la fruta.

Icono del órgano o sistema al que más beneficia esta receta (ver pág. 9).

"Sugerencias del Chef"

Consejos y trucos culinarios que contribuyen a hacer la receta más sabrosa.



Sugerencias del Chef

Una cucharada de miel de caña (mejor) o pa/ endulzante, y de la(s) siguiente(s): 1/4 cucharadita de caña/ameba, 2 cucharaditas de miel de caña/ameba.

VALOR NUTRITIVO por ración

Energía	281 kcal = 1.180 kJ
Proteínas	2.69 g
H. de carbono	58.5 g
Fibra	9.51 g
Grasa total	1.69 g
Grasa saturada	0.222 g
Coolesterol	—
Sodio	4.86 mg

% de la DRI (cantidad diaria recomendada)
% de la DRI (cantidad diaria recomendada)
DRI: dieta p. / cada 1000 kcal de dieta p. DRI

"Consejos para la salud"

Se describe el efecto favorable de esta receta sobre la salud. Se destacan los órganos o sistemas a los que más beneficia.

Cuadro de advertencia

Presenta consejos y advertencias destacables en relación con la receta.



Gota

El champiñón debe consumirse con **moderación** por quienes padezcan **gota**, pues contiene proteínas ricas en ácidos nucleicos, a partir de los cuales se genera el **ácido úrico** en el organismo.



Celiaca

Las personas que padezcan **intolerancia al gluten**, pueden tomar estas galletas si sustituyen la harina de trigo y el pan rallado por la misma cantidad de **harina de maíz**.

Cuadro informativo

Presenta informaciones complementarias a la receta, o bien de interés especial.

Explicación de los iconos y gráficos



Grasa / Colesterol / Sodio

Para la grasa total, la saturada, el colesterol y el sodio lo que se indica es la IDA (ingesta diaria admisible), es decir, la cantidad máxima que se recomienda no sobrepasar diariamente.

Escala de tipo logarítmico

VALOR NUTRITIVO* por ración

Energía	452 kcal = 1.888 kJ
Proteínas	34,5 g
H. de carbono	33,3 g
Fibra	10,7 g
Grasa total	18,5 g
Grasa saturada	2,93 g
Colesterol	63,8 mg
Sodio	34,5 mg

% de la CDR (cantidad diaria recomendada)
% de la IDA (ingesta diaria admisible)
c2b(e)ta p. / cada /ac(7n de e0te p)at,

* N, (nc)2(d, 0), 0 (ng/ed(ente0 c, mp)ementa/(, 0.

"Valor nutritivo"

Normalmente en esta gráfica se da por ración, pero cuando es necesario se da por 100 g.

CDR / IDA

La longitud de las barras indica el porcentaje (%) de la CDR (cantidad diaria recomendada) o de la IDA (ingesta diaria admisible) para un hombre adulto, que contiene una ración de esta receta.

Ingredientes complementarios

Aceite añadido

Quienes deseen **controlar** su **ingesta energética** es necesario que tengan en cuenta que a la cantidad de calorías indicada en el "Valor nutritivo por ración" hay que sumarle las calorías del **aceite añadido** (133 kcal por cucharada, es decir, unas 33 kcal por ración en el caso de que la receta sea para cuatro raciones).

Sal añadida

El **sodio** que aporta la sal común de mesa (cloruro sódico = ClNa) añadida a cada receta, no figura en las gráficas de "Valor nutritivo por ración". Quienes precisen controlar la ingesta de sodio, deben tener en cuenta que:

- **1,25 g de sal** (una pizca), cubren la **CDR** (cantidad diaria recomendada) de sodio para un adulto.
- **6 g de sal** (una cucharadita de postre colmada) es la **IDA** (ingesta diaria admisible), o sea la cantidad diaria que se recomienda no sobrepasar.

16

RECETAS

Asado de brécol.	236
Bolitas de coco	239
Caldo gallego	232
Colinabo relleno	237
Fettuccine en salsa verde	235
Leche de almendra	242
Leche de coco	243
Macarrones a la jardinera	234
Patatas con almendras	233
Tarta de puerros.	238
Tronco nevado.	240



Recetas para el aparato locomotor

LA ENORME repercusión social y económica que ha alcanzado hoy el deporte, tanto profesional como aficionado, ha hecho que la medicina deportiva haya progresado de forma espectacular.

Y una de las facetas básicas de la medicina deportiva es la nutrición. Todos los deportistas de élite siguen regímenes muy bien estudiados.

Un gran cambio

Hasta no hace mucho, la mayoría de los técnicos deportivos todavía recomendaban a los atletas que consumieran una buena cantidad de alimentos de origen animal, y especialmente carne.

Quizá era una reminiscencia de la medicina precientífica que suponía que el consumo del músculo del animal –que eso es fundamentalmente la carne– tenía que “producir” buen músculo al consumidor humano.

Hoy los medios de comunicación de masas han dado a conocer que algunos de los campeones olímpicos son vegetarianos, y que la mayoría reduce al mínimo o suprime el consumo de carne los días previos a las competiciones.

También se ha divulgado que la dieta que siguen los campeones ciclistas para rendir al máximo en este durísimo deporte, es fundamentalmente vegetal. Consta de un elevado contenido en hidratos de carbono (cereales, pasta, patatas) y de una proporción moderada de proteínas y de grasas.

Motivo de todo tipo de comentarios es a veces la dieta que algunos de los más conocidos entrenadores de fútbol exigen que sigan los jugadores de los equipos que ellos preparan, convencidos de que el rendimiento de los grandes ases del balompié mejora cuando siguen una dieta prácticamente vegetariana.

Y, desde luego, lo que es bueno para el aparato locomotor –huesos y músculos– de las estrellas del deporte, tiene que serlo para todo el mundo.

El máximo rendimiento físico y mental se consigue con una alimentación basada en productos vegetales preparados de una forma lo más natural y sencilla posible.

Prácticamente todas las recetas del presente libro cumplen con estas dos condiciones; y las de este capítulo están elaboradas con algunos de los productos que, tal como se ha demostrado científicamente, pueden beneficiar más a nuestros huesos y músculos.



Las 'RECETAS BASE' reciben este nombre porque constituyen un soporte para elaborar numerosos platos y recetas a partir de ellas. Muchas de las recetas de esta obra precisan de estas para su elaboración.



Tortillas mexicanas de maíz

Rellena con la 'Salsa Pico de gallo' resulta exquisita.



Pan integral

Posee mayor número de propiedades salúferas que el pan blanco.



Gluten

Un inmejorable sustitutivo de la carne. Bien preparado ofrece múltiples posibilidades para quienes deseen llevar una alimentación sana y equilibrada.



Los 'ADEREZOS, SALSAS y ENTREMESSES' constituyen un **complemento** culinario cuya *función principal* es la de hacer que los alimentos resulten **más sabrosos y apetitosos**.

Pico de gallo

El tomate (ingrediente fundamental de esta salsa) contiene licopeno, pigmento que da color al tomate, es un potente antioxidante que protege contra el cáncer. Gracias a sus vitaminas, minerales y antioxidantes, también fortalece el sistema inmunitario, protege las arterias contra los efectos negativos del colesterol, y limpia la sangre de impurezas.



Mayonesa de soya

Uno de los inconvenientes de la mayonesa tradicional, entre otros, es la transmisión de infecciones gastrointestinales, debido a la frecuente contaminación de los huevos. La mayonesa de soya es una alternativa cardiosaludable y sin huevo a esta sabrosa salsa, de fácil preparación y de sabor muy similar.



Rebozar sin huevo

Los huevos aportan colesterol y algunas personas padecen intolerancia al mismo, lo cual no significa que no podamos disfrutar de recetas que, tradicionalmente, los utilizan en su elaboración.



El cambio de una **alimentación omnívora** en la que se come "un poco de todo", a una que **cura y previene**, debe hacerse **progresivamente**. Conviene que exista un periodo de adaptación, en el que el organismo se acostumbre a prescindir de ciertos alimentos, a la vez que se va habituando a otros.

La **carne** y sus derivados, los **fritos**, las **especias**, el exceso de **grasas** y de **productos refinados**, deben ir **cediendo paulatinamente** el paso a las **frutas**, los **frutos secos**, los **cereales integrales**, las **legumbres** y las **verduras y hortalizas preparadas de una forma sencilla**.



Preparación

00:20

Cocinado

00:30

3 - RECETAS
DE TRANSICIÓN

Carne vegetal a la mexicana

INGREDIENTES

(4 raciones)

- 120 g de proteína texturizada de soya deshidratada (o gluten de legumbres, pág. 18)
- 500 g de patatas (papas)
- 4 tomates
- 6 pimientos (chiles dulces) verdes
- 1 cebolla
- 50 g de aceitunas (olivas) deshuesadas
- 25 g de alcaparras
- 2 dientes de ajo
- 1/2 litro de caldo de verduras (sin sal)

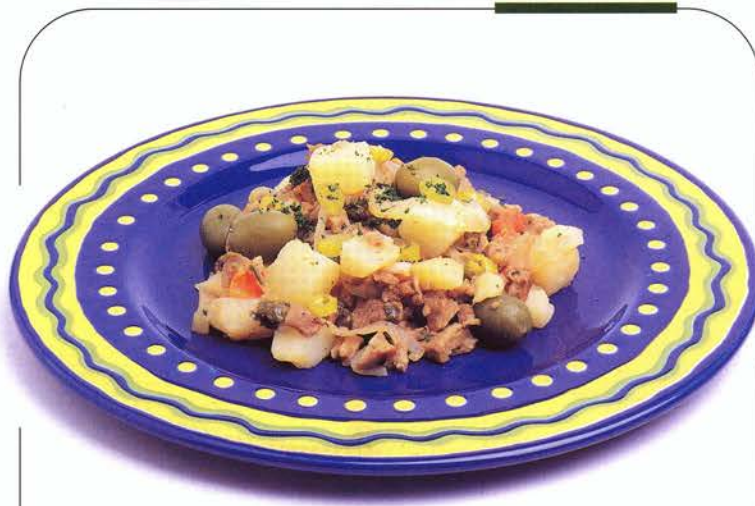
COMPLEMENTARIOS

- 1 cucharada de cilantro o perejil
- 7 cucharadas de aceite de oliva (cada cucharada de aceite añade 133 kcal a la receta, es decir, unas 33 kcal por ración)
- sal marina (ver pág. 9)

REALIZACIÓN

Poner a remojo la proteína de soya en el caldo de verduras durante unos minutos.

- Pelar, lavar y cortar en pequeños dados las patatas.
- Pelar y triturar el tomate.
- Lavar, retirar las semillas y trocear el pimiento.
- Pelar y majar el ajo, y cortar en rodajas la cebolla.
- Hervir las patatas y los pimientos durante 20 minutos y escurrir.
- Rehogar la cebolla; añadir las hierbas aromáticas, remover y agregar el tomate, el ajo, las aceitunas, las alcaparras, los pimientos y, en último lugar, la carne vegetal; mantener al fuego durante 10 minutos, incorporar las patatas y cocinar unos 10 minutos más.
- Servir caliente.



CONSEJOS PARA LA SALUD

La proteína de soya reemplaza a la carne en esta receta mexicana, con la ventaja de contener muy poca **grasa** y nada de **colesterol**. El valor biológico y el contenido de la proteína de soya es **igual o superior** al de la proteína cárnica, y su sabor, si es adecuadamente preparada como en esta receta, satisface a los paladares más exigentes.

Los pimientos, los tomates, las cebollas, el ajo y los demás ingredientes vegetales, incrementan el efecto beneficioso de este plato sobre el **corazón**, la **circulación de la sangre** y los **huesos** (gracias a los **fitoestrógenos** de la soya). Además, resulta eficaz en la **prevención del cáncer**.

Valor nutricional*
por ración

Energía	336 kcal = 1.406 kJ
Proteínas	31,9 g
H. de carbono	38,7 g
Fibra	8,49 g
Grasa total	6,31 g
Grasa saturada	1,03 g
Colesterol	—
Sodio	445 mg

% de la CDR (cantidad diaria recomendada)
% de la IDA (ingesta diaria admisible)
c2b(e)/a p, / cada /ac(7n de e0te p)at.

* N, (nc)2(d, 0), 0 (ng/ediente0 c, mp)ementa(/, 0.

Preparación

00:30

Cocinado

00:30



6 - RECETAS
PARA EL CORAZÓN



Menestra de verduras

INGREDIENTES

(4 raciones)

- 250 g de ejotes
- 500 g de alcachofas (alcauciles)
- 250 g de zanahorias
- 100 g de habas desgranadas
- 100 g de chícharos desgranados
- 400 g de patatas (papas)
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo

COMPLEMENTARIOS

- 1 limón (jugo)
- perejil
- 4 cucharadas de aceite de oliva (cada cucharada de aceite añade 133 kcal a la receta, es decir, unas 33 kcal por ración)
- sal marina (pág. 9)

REALIZACIÓN

Lavar y preparar las hortalizas del siguiente modo:

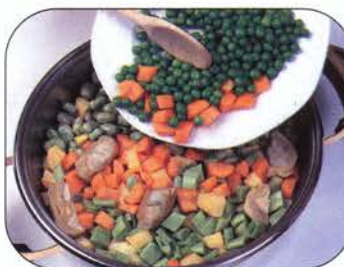
- Retirar los extremos y las hebras laterales de los ejotes. Cortarlos en trozos pequeños.
- Eliminar las hojas duras de las alcachofas, retirar las puntas y el tallo, partirlas por la mitad, quitar la pelusilla interior, cortarlas en trozos pequeños y rociarlas con el jugo de limón.

Cortar las puntas
de las alcachofas.



Preparar
el resto
de las
hortalizas.

Añadir las hortalizas
al rehogado.



VALOR NUTRITIVO* por ración

Energía	194 kcal = 810 kJ
Proteínas	8,75 g
H. de carbono	30,6 g
Fibra	11,5 g
Grasa total	0,685 g
Grasa saturada	0,141 g
Coolesterol	—
Sodio	104 mg

% de la CDR (cantidad diaria recomendada)
% de la IDA (Ingesta diaria admisible)
c2b(e)ta p. / cada /ac/n de e0te p)st,

* N. (nc2)id, 0), 0 (ng/ed)ente0 c. mp)ementa/(, 0.



CONSEJOS PARA LA SALUD

La menestra de verduras es un plato rico en **vitaminas, minerales y fibra**. Además, aporta numerosos **elementos fitoquímicos**. Por todo ello, resulta recomendable para:

- ✓ **Infarto de miocardio y afecciones** de las arterias **coronarias**, debido a que los **flavonoides** y otros elementos fitoquímicos evitan la progresión de la arteriosclerosis y protegen el corazón.
- ✓ **Hipertensión arterial**, ya que los ingredientes de la menestra de verduras son muy ricos en **potasio**, y a la vez bajos en **sodio**. Esto contribuye a prevenir la hipertensión y a favorecer la **diuresis** (producción de orina).
- ✓ **Obesidad**, ya que aporta mucha **fibra** de efecto saciante y relativamente pocas calorías.
- ✓ **Estreñimiento, divertículos intestinales y hemorroides**, gracias a la **fibra** que aporta.
- ✓ **Cáncer**, debido a que la **fibra**, los **elementos fitoquímicos** y las sustancias **antioxidantes** presentes en las verduras y hortalizas, protegen contra el cáncer.



Sugerencias del Chef

9 C, n3(ene /ec, /da/ . 2e), 0 t(emp, 0 de c, cc(7n 0e /ed2-cen a)a m(tad 0(0e 2t()5a 2na olla a presión 4 a8n m60 c, n)a0)amada0 ollas rápidas.

9 P, / e) c, nt/a(/, , 0()a0 3e/-d2/a0 0e c, c(nan al vapor,), 0 t(emp, 0 p2eden p/,), n-ga/0e.

9 G%ardar e) caldo de c, cc(7n de)a0 3e/d2/a0 pa/a 20, 0 p, 0te/(/, /e0, pe/m(te, adem60 de ap/, 3echa/), 0 m(ne/a)æ0 . 2e c, nt(ene, , t, /ga/ a), 0 g2(0, 0 2n sabor inig%ala-ble.

- Pelar y partir las zanahorias en cuadraditos pequeños.
- Pelar y picar la cebolla, el ajo y el perejil (por separado).
- Pelar y cortar las patatas en dados pequeños.
- Rehogar a fuego lento la cebolla y los ajos en una cazuela con aceite. Cuando la cebolla esté transparente, añadir las patatas y las hortalizas.
- Rehogar todo durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando; agregar un vaso de agua caliente.
- Añadir sal a gusto e incorporar el perejil picado.
- Hervir a fuego lento de 15 a 20 minutos.
- Servir caliente.

Redondo de nueces

Este plato se recomienda a quienes precisan de alimentos ricos en calorías y nutrientes (**niños, adolescentes, trabajadores físicos, deportistas, mujeres embarazadas y lactantes**, etc.).



Tumbet de gluten

Este plato de gluten incluye, además de gluten (proteína de trigo), puré de legumbre. Ambos son los ingredientes de la receta base del gluten. Las proteínas del trigo se complementan con las de la legumbre, dando como resultado una **proteína completa**. Por ello conviene a los **niños y adolescentes** para favorecer su crecimiento y desarrollo físico.



La infancia y la adolescencia precisa nutrirse correcta y adecuadamente para alcanzar una vida larga y saludable. Muchas de las recetas contenidas en este volumen están especialmente recomendadas para su crecimiento y desarrollo.



Hamburguesas de soya

Las hamburguesas de soya resultan especialmente adecuadas para **niños, jóvenes**, y quienes precisen de un **mayor aporte de proteínas**.



Lasaña de espinacas

Conviene especialmente a quienes realizan **trabajo físico intenso**, a los **niños y jóvenes** en época de crecimiento, a los **desnutridos** y a los que tienen tendencia a padecer **anemia**.



El embarazo y la lactancia no son ninguna enfermedad, sino uno de los periodos más importantes en la vida de una mujer que precisa de atenciones especiales. Es por ello que, aunque no exista un capítulo específico sobre este tema, en muchas de las recetas que aparecen en el libro se hace referencia a esta etapa vital.



Patatas con espinacas

CONSEJOS PARA LA SALUD

Las **espinacas** contienen dos pigmentos vegetales del grupo de los **carotenoides**, **luteína** y **zeaxantina**, potentes **antioxidantes** que *protegen* las **células** pigmentadas de la **retina**.

Por ello, su consumo resulta recomendable para:

- ✓ **Anemia**, gracias al **hierro** y al **ácido fólico** que proporcionan las espinacas.
- ✓ **Embarazo y lactancia**, por su valor nutritivo y su **riqueza** en **vitaminas** y **minerales** necesarios en estas épocas de la vida.
- ✓ Periodos de **crecimiento**, **estados de desnutrición** y siempre que se produzca un aumento de las necesidades nutritivas; en tales casos, las patatas, las espinacas y los piñones resultan beneficiosos debido a las **proteínas**, **vitaminas** y **minerales** que aportan.

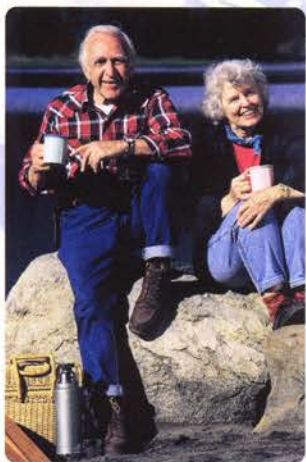


Frijoles con arroz

CONSEJOS PARA LA SALUD

La combinación de legumbres y cereales, como los frijoles y el arroz, proporciona **proteínas** de **alta calidad**, que son bien aprovechadas por el organismo. Este nutritivo plato resulta especialmente favorable para:

- ✓ El **metabolismo**, sobre todo en etapas de **crecimiento**, **embarazo**, **lactancia** y **convalecencia** de enfermedades debilitantes.
- ✓ La dieta de los **diabéticos**, pues los **hidratos de carbono** de tipo **complejo** que se encuentran en el arroz y en los frijoles, resultan bien tolerados sin provocar aumentos importantes del nivel de glucosa (azúcar).
- ✓ El **intestino**, por el efecto **tonificante** de la **fibra** en caso de pereza intestinal. Al carecer de gluten, este plato resulta apropiado para los **celíacos**.
- ✓ Las **arterias** y el **corazón**, porque el arroz y los frijoles **reducen** el nivel de **colesterol**.



La tercera edad, al igual que las mujeres embarazadas, lactantes, la infancia y la adolescencia tienen necesidades alimentarias específicas. La osteoporosis, las cataratas, la artrosis o la hipertrofia prostática se ven reflejadas en diferentes capítulos de esta obra.

Asado de brécol

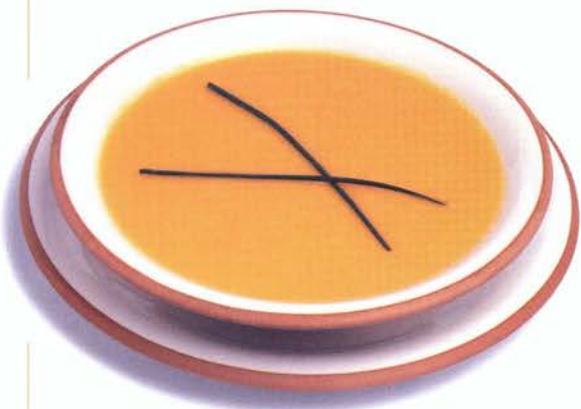
Gracias a la *riqueza* en **calcio** de las almendras y del brécol, se beneficiarán de este asado quienes deseen evitar la **osteoporosis**.



Crema de calabaza

La crema de calabaza es conveniente en los siguientes casos:

- ✓ La **disminución** de la **agudeza visual**, gracias al beta-caroteno (provitamina A), que mejora el funcionamiento de la retina.
- ✓ Las **cataratas**, debido a la acción *antioxidante* de la provitamina A y de la vitamina C, que frena el proceso por el cual el cristalino se vuelve opaco.



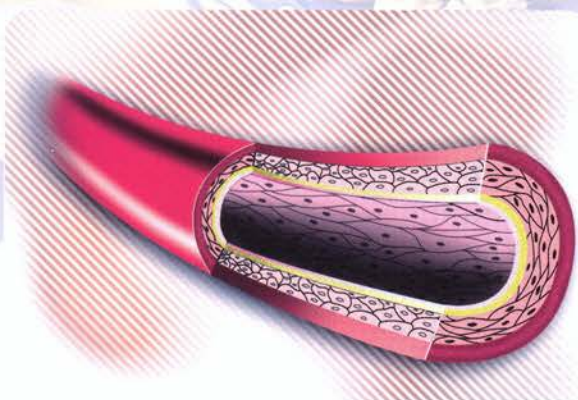
Leche de coco

El coco aporta **calcio**, **fósforo** y **magnesio**, y actúa como **remineralizante**. La leche de coco conserva una buena parte de las propiedades de este fruto, sin requerir su masticación. Su consumo resulta beneficioso para *prevenir* padecimientos como la **artrosis**.



Tomates rellenos

Este plato resulta beneficioso para los **órganos reproductores**, y en particular la **próstata**, debido a la acción *preventiva* del tomate contra el **cáncer** y la **hipertrofia** de esta glándula.



Hoy sabemos que las arterias se pueden obstruir o perder su necesaria elasticidad, a consecuencia sobre todo de diversos hábitos de vida insanos, así como por una alimentación inadecuada.

La **mejor alimentación** para conservar las arterias en estado óptimo es sin duda la **vegetariana**, por su bajo contenido en sodio y su nulo aporte de colesterol. Es importante que todos sepamos que la **arteriosclerosis**, junto con la **hipertensión**, son los **principales factores de riesgo** del **infarto de miocardio** y de los **accidentes vasculares cerebrales**.

Arroz con leche

Las **arterias**, gracias a los **fitoestrógenos** de la soya, que protegen sus paredes y evitan la **arteriosclerosis**. A esta acción beneficiosa del arroz con leche sobre las arterias, contribuye el hecho de que es muy bajo en **grasas** y en **sodio** –si se usa muy poquita sal–, y no aporta nada de **colesterol**, por ser la leche vegetal.



Sopa de plátano

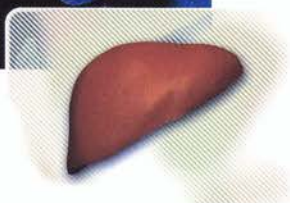
Se recomienda a los que padezcan o deseen evitar las siguientes enfermedades:

- ✓ **Hipertensión** arterial, **arritmias** cardíacas y **arteriosclerosis**.
- ✓ **Infarto de miocardio** y otras afecciones coronarias.
- ✓ **Edemas** (retención de líquidos) de causa circulatoria o renal.

Verduras a la plancha

Las hortalizas que integran este plato constituyen una buena fuente de **vitaminas**, **minerales**, **fibra** y **antioxidantes**, todos los cuales contribuyen al buen estado de las arterias.





Existen algunos alimentos que incluso **ayudan** al hígado en su función depuradora, y hasta poseen la capacidad de **fortalecerlo y regenerarlo**. Las **alcachofas**, los **cardos** y las **endivias** son algunos de ellos, por lo que forman parte destacada de las recetas de este capítulo.

El alimento amigo del hígado por excelencia es, sin duda, la alcachofa, para el cual es un **auténtico medicamento**. A los enfermos hepáticos se les suele recomendar que tomen **extractos** de alcachofa, por su contenido en **cinarina**.

Por otra parte, los platos a base de cereales integrales y de legumbres previenen la formación de cálculos biliares o piedras en la vesícula, que es el trastorno más común de este órgano.

Cardos en salsa de almendras

El **cardo**, al igual que la alcachofa, contiene **cinarina**. Esta sustancia *estimula* las funciones del hígado. Una de tales funciones consiste en *neutralizar* las **sustancias tóxicas**. Este plato resulta beneficioso para el **hígado**, sobre todo en caso de **insuficiencia** hepática, de **intoxicación** por alcohol o por medicamentos, de **hepatitis** y de **cirrosis**.



Refresco de tamarindo

Del tamarindo se aprovecha sobre todo la pulpa, de un agradable sabor agri dulce. Sus propiedades medicinales hacen que este refresco resulte apropiado para el **hígado** y la **vesícula biliar**, ya que el tamarindo facilita tanto la *producción* de **bilis** (acción *colerética*) como su *eliminación* (acción *colagoga*). Al facilitar la función hepatobiliar, este refresco sienta muy bien a quienes padecen algún grado de **insuficiencia hepática** o de **disquinesia biliar** (alteración en el vaciamiento de la vesícula).

Sopa de alcachofas

Esta sopa de alcachofas combina las propiedades preventivas y curativas de la alcachofa, con la *riqueza* en **vitaminas** y **minerales** del ajonjolí. Por ser de digestión muy ligera y *baja* en **grasas**, se recomienda especialmente en caso de **colecistitis** (piedras en la vesícula) y **alteraciones** en el **vaciamiento** de la **vesícula biliar**, ya que normaliza su funcionamiento.





No fue hasta bien entrado el último tercio del siglo XX que la medicina oficial consideró la alimentación inadecuada como uno de los factores decisivos en la aparición de diversos cánceres.

En 1995 el Comité de Cancerólogos de la Unión Europea publicó el Código Europeo Contra el Cáncer, que más tarde se ha popularizado como el **Decálogo Europeo Contra el Cáncer**.

Es de destacar que al menos **tres** de esos “mandamientos” se refieren a los **hábitos alimentarios**.



Ensalada rojiblanca

Para la *prevención* del **cáncer** en general, y especialmente el de **esófago**, **estómago**, **intestino**, **páncreas**, **pulmón**, **próstata** y **mama**.



Hervido de coles de Bruselas



Hervido de brécol



Hervido de coliflor



Hervido de col (repollo)

Coles variadas

Previene el **cáncer** en general, a lo que contribuyen también los **carotenos** de la zanahoria o de la calabaza que acompaña a las coles.

Jugo de hortalizas

Para la *prevención* del **cáncer**, especialmente el de los **órganos digestivos**, el de **pulmón** y el de **próstata**.



PESOS PROMEDIO DE PIEZAS DE FRUTA Y DE HORTALIZAS

- La **primera cantidad** que aparece en cada producto corresponde a su **peso bruto**, y la **segunda** a la **parte comestible**.
- El peso de la parte comestible es el que se ha usado para calcular gráfico de "**Valor nutritivo**" de cada receta.
- Salvo indicación en contra, los productos que se usan para los cálculos de dichos gráficos son los de **tamaño mediano**.



Aguacate
Entero: 250 g
Parte comestible: 150 g



Cebolla
Entera: 200 g
Parte comestible: 150 g



Mango
Entero: 375 g
Parte comestible: 275 g



Zanahoria
Entera: 100 g
Parte comestible: 95 g



Limón
Entero: 100 g
Jugo: 40 g = 40 ml



Kiwi
Entero: 100 g
Parte comestible: 95 g



Pimiento rojo
Entero: 300 g
Parte comestible: 250 g



Ananás
Entera: 2.000 g
Parte comestible: 1.000 g



Tomate
Entero: 100 g
Parte comestible: 95 g



Mango
Entero: 375 g
Parte comestible: 275 g



Naranja
Entera: 180 g
Parte comestible: 120 g
Jugo: 70 g = 70 ml



Kiwi
Entero: 100 g
Parte comestible: 95 g

274

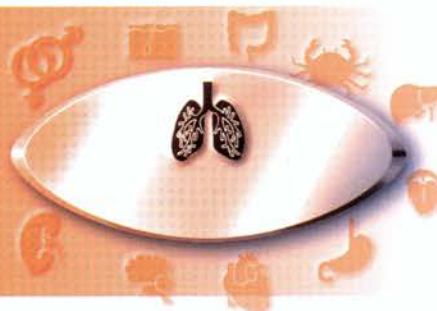
MEDIDAS Y PESOS HABITUALES EN LA COCINA

Peso de cada producto en gramos

Producto	Cucharilla de café	Cuchara sopera	Taza o vaso
AGUA LÍQUIDOS ACUOSOS	 Cucharadita de café: 5 ml peso: 5 g	 Cucharada sopera: 17 ml peso: 17 g	 Taza o vaso: 200 ml peso: 200 g
COPOS DE CEREALES	 Cucharadita de café: 3 g	 Cucharada sopera: 10 g	 Taza o vaso: 100 g
AZÚCAR	 Cucharadita de café: 3 g	 Cucharada sopera: 12 g	 Taza o vaso: 160 g
ARROZ INTEGRAL	 Cucharadita de café: 5 g	 Cucharada sopera: 14 g	 Taza o vaso: 200 g
HARINA INTEGRAL	 Cucharadita de café: 4 g	 Cucharada sopera: 10 g	 Taza o vaso: 140 g
ACEITE	 Cucharadita de café: 5 ml peso: 4,5 g	 Cucharada sopera: 17 ml peso: 15 g	 Taza o vaso: 200 ml peso: 175 g

275

Las recetas vegetarianas incluidas en este volumen están recomendadas para cerca de 150 enfermedades, y aparecen clasificadas según el órgano o la parte del cuerpo que recibe mayores beneficios gracias a ellas.



El doctor Pamplona Roger, médico investigador y autor de dilatada experiencia en colaboración con la doctora Malaxetxebarria, analizan en profundidad la composición y el valor nutritivo, preventivo y curativo de cada receta.

La gastronomía actual, al igual que la sociedad, es cada día más internacional. Por ello, todas y cada una de las recetas presentadas en esta obra están elaboradas con ingredientes originarios de muy diversos lugares del mundo. Además, tienen la propiedad de prevenir, aliviar y hasta curar nuestras dolencias.



250 recetas que previenen y curan ofrece una serie de platos que facilitan la transición de un régimen que incluye alimentos de origen animal a otro mucho más saludable, como es el vegetariano.