



BIBLIOTECA EDUCACIÓN Y SALUD

ENCICLOPEDIA DE LOS
ALIMENTOS
Y SU PODER CURATIVO

Una Biblioteca internacional,
imprescindible para toda la familia.



ENCICLOPEDIA DE LOS ALIMENTOS Y SU PODER CURATIVO



ENCICLOPEDIA DE LOS ALIMENTOS
Y SU PODER CURATIVO
TOMO 1



ENCICLOPEDIA DE LOS ALIMENTOS
Y SU PODER CURATIVO
TOMO 2



ENCICLOPEDIA DE LOS ALIMENTOS
RECETAS SALUDABLES
TOMO 3

BIBLIOTECA EDUCACIÓN Y SALUD

ENCICLOPEDIA DE LOS ALIMENTOS Y SU PODER CURATIVO

Jorge D. Pamplona Roger
doctor en Medicina
y Cirugía



Una enciclopedia actual y abarcante, en la que se exponen las últimas investigaciones sobre la ciencia de los alimentos, la nutrición y la dietética.

- Cerca de 700 alimentos descritos, procedentes de los cinco continentes, y unas 300 recetas con la aplicación práctica en la cocina de la ciencia de la nutrición.
- Se estudian con detalle las ventajas e inconvenientes de todos los tipos de alimentos.
- Se analiza en profundidad la composición y el valor preventivo y curativo de los alimentos y de las recetas.
- Los alimentos dotados de mayor poder curativo se agrupan según el órgano o parte del cuerpo al que más benefician.
- Cerca de 150 enfermedades estudiadas, con los alimentos cuyo consumo conviene aumentar y reducir en cada caso.
- Numerosos cuadros en los que se muestra cómo los alimentos afectan a nuestra salud y bienestar.
- Todo ello apoyado en las últimas investigaciones llevadas a cabo en las principales universidades y centros de investigación de Europa, de América y de otros continentes.

FICHA TÉCNICA	
Autores	de los dos primeros tomos: Dr. Jorge D. Pamplona Roger , doctor en Medicina y Cirugía del tercer tomo: Equipo editorial de Safeliz con la colaboración de médicos expertos en nutrición
Prologuistas	Dr. Joan Sabaté (Universidad de Loma Linda, EE.UU.), Dr. Winston Craig (Universidad Andrews, EE.UU.)
Tomos	tres, de los cuales uno es de recetas
Páginas	1.264
Tamaño	22 x 28,5 cm
Encuadernación	de lujo con estampaciones en oro y sobrecubierta a todo color
Alimentos descritos	691 en total; 101 en detalle
Recetas incluidas	más de 250
Índices	de alimentos; de enfermedades; de alimentos en diversos idiomas (catalán, euskera, gallego, latín, francés, inglés, alemán); índice general alfabético; de recetas por ingredientes, por tipo de plato y por el órgano o sistema al que más benefician
Bibliografía	más de 1.200 referencias científicas



LA CIENCIA DE LOS ALIMENTOS

- Tratado de bromatología
- Los alimentos ideales para el ser humano
- Valor nutritivo, ventajas e inconvenientes para cada tipo de alimento
- Análisis de los condimentos, suplementos nutritivos y bebidas



EL PODER CURATIVO DE LOS ALIMENTOS

- Tratado de dietoterapia
- Descripción de los alimentos idóneos para cada órgano o sistema
- Alimentos recomendados y desaconsejados para las enfermedades más comunes



LA COCINA SALUDABLE

- Consejos para una cocina saludable
- La preparación de la mesa
- Las recetas base
- El arte de aliñar y condimentar
- La dieta de transición



LAS RECETAS QUE PREVIENEN Y CURAN

- Recetas para los diversos órganos y partes del cuerpo
- Una descripción de los nutrientes y componentes de cada plato presentado en la obra

El poder curativo de los vegetales



Hipolipemiantes

Reducen el nivel de colesterol en la sangre, como el aguacate



Antioxidantes

Evitan la arteriosclerosis, la tendencia a la trombosis y protegen contra el cáncer, como la naranja.



Preventivos del cáncer

Los elementos fitoquímicos del brécol y otros alimentos de la familia de las Crucíferas, detienen el crecimiento de las células cancerosas.



Digestivos

Facilitan la digestión gástrica, como la piña.

Antianémicos

Favorecen la producción de sangre debido a su contenido en hierro y otros oligoelementos, como los pistachos.

Laxantes

Estimulan el funcionamiento del intestino, como las ciruelas.





Zanahoria

Un auténtico alimento-medicina

La zanahoria es con diferencia (junto con las hojas de alfalfa), el alimento más rico en provitamina A, lo cual la convierte en un auténtico alimento-medicina.



Preparación y empleo

- ① **Cruda:** Se presenta en ensalada, entera o rallada y aliñada con limón. Conviene a los niños para fortalecer su dentadura.
- ② **Cocinada:** La zanahoria combina muy bien con las papas (patatas) y con otras hortalizas. Al someterla a cocción adquiere un sabor más dulce. Su riqueza en **beta-caroteno** se mantiene después de la cocción.
- ③ **Jugo:** Muy apropiado como refresco sabroso y nutritivo. Combina muy bien con el jugo de manzana y de limón.

Albaricoque

Da brillo y belleza a la mirada



Sinonimia hispánica: damasco, damasquillo, chabacano, albarillo, albrerchigo, alberge, prisco;
Cat.: albercoc; **Eusk.:** albarikoke, mertxika, muxurka; **Gal.:** albaricoque; **Fr.:** abricot;
Ing.: apricot; **Al.:** Aprikose.

El consumo de albaricoque mantiene la vista en buen estado y da a la mirada el brillo y la belleza característicos de una buena salud. Esto se debe no solo a la acción de la provitamina A del albaricoque, sino también a la acción conjunta de las otras vitaminas y minerales que la acompañan.

ALBARICOQUE composición

por cada 100 g de parte comestible cruda

Energía	48,0 kcal = 201 kJ
Proteínas	1,40 g
H. de c.	8,72 g
Fibra	2,40 g
Vitamina A	261 µg ER
Vitamina B ₁	0,030 mg
Vitamina B ₂	0,040 mg
Niacina	0,850 mg EN
Vitamina B ₆	0,054 mg
Folatos	8,60 µg
Vitamina B ₁₂	—
Vitamina C	10,0 mg
Vitamina E	0,890 mg EαT
Calcio	14,0 mg
Fósforo	19,0 mg
Magnesio	8,00 mg
Hierro	0,540 mg
Potasio	296 mg
Cinc	0,260 mg
Grasa total	0,390 g
Grasa saturada	0,027 g
Colesterol	—
Sodio	1,00 mg

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%
 % de la CDR (cantidad diaria recomendada) cubierta por 100 g de este alimento



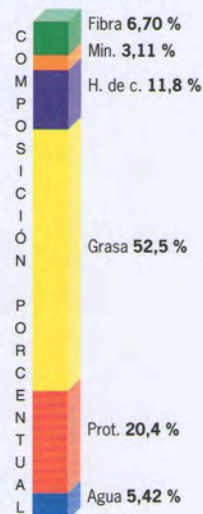
Almendra

Tonifica el sistema nervioso y disminuye el colesterol



El consumo habitual de almendras fortalece los nervios y tonifica los músculos, contribuyendo así a superar el estrés, la depresión y la fatiga.

ALMENDRAS



Avena

Equilibra los nervios y reduce el colesterol



La avena aporta los nutrientes más importantes para el buen funcionamiento de las neuronas: glucosa (se libera a partir del almidón), ácidos grasos, fósforo, lecitina y vitamina B1. Todo ello ejerce un efecto tonificante y equilibrador sobre el sistema nervioso, y favorece la actividad intelectual.



Nuez

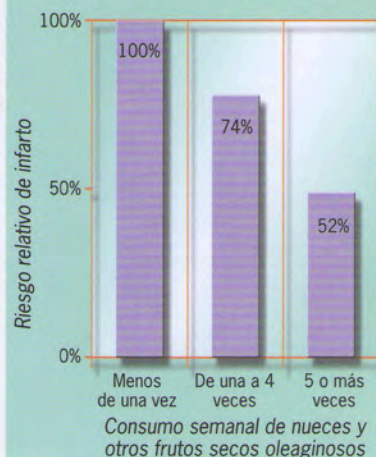
Proporciona energía al corazón

A medida que aumenta el consumo de nueces y otros frutos secos, disminuye el riesgo de sufrir infarto de miocardio.



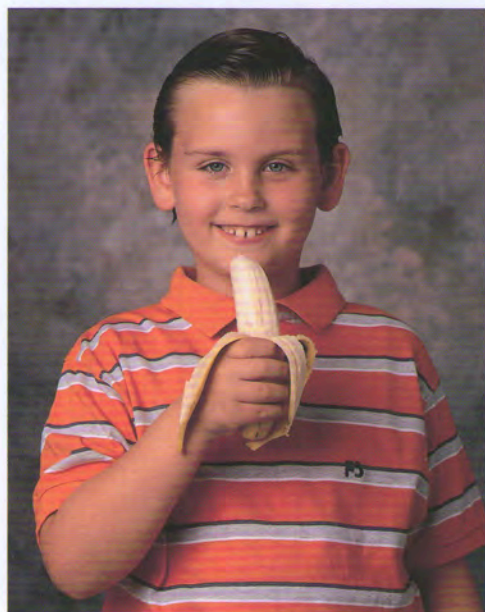
Las nueces constituyen un alimento muy concentrado en nutrientes, especialmente en ácidos grasos esenciales, vitamina B₆ y oligoelementos como el cinc, el cobre y el manganeso.

Riesgo de infarto
según el consumo de nueces



Plátano

Muy rico en potasio



Por su elevado contenido en potasio, el plátano es la fruta ideal para todos aquellos que necesitan cuidar especialmente su corazón. Muy recomendable también para prevenir la hipertensión arterial y las arritmias.



Aguacate

Reduce el colesterol y combate la anemia



Desde 1960 se conoce el hecho paradójico de que el consumo de aguacate, tan rico en grasas, produce una disminución en el nivel de colesterol de la sangre.

También disminuye el nivel de triglicéridos, un tipo de grasa que circula por la sangre.

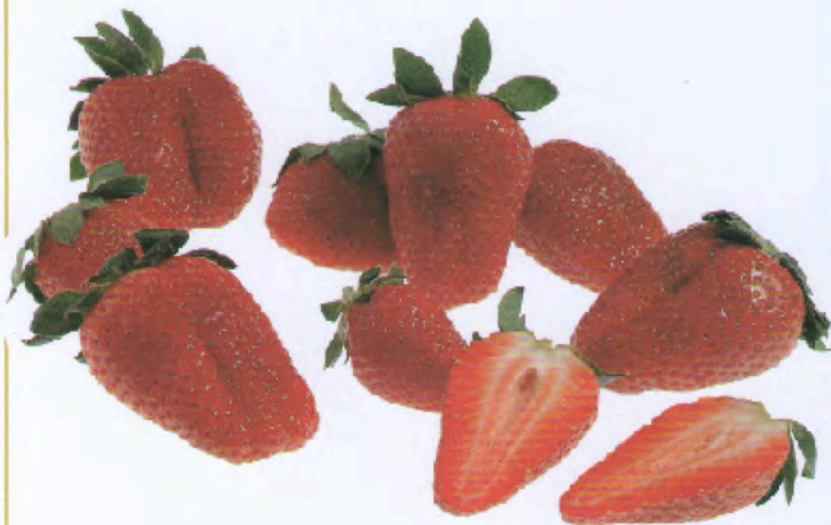


El aguacate es uno de los frutos frescos más ricos en grasas de gran valor nutritivo, proteínas, vitaminas E y B₆, hierro así como en fibra vegetal. Combina muy bien con todo tipo de ensaladas y platos de hortalizas.

Cuando se emplea aguacate en lugar de queso en las ensaladas, se reduce significativamente el aporte de calorías, de grasa saturada, de colesterol y de sodio.

Fresa

La fruta más antioxidante



Por su acción antioxidante, las fresas neutralizan los llamados radicales libres, que causan la oxidación de las lipoproteínas y con ello, el depósito de colestereol en las arterias. Las fresas convienen especialmente a quienes deseen mejorar la circulación sanguínea.

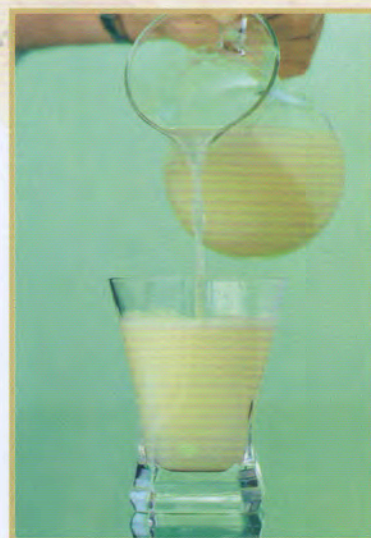


Limón

Limpia y regenera la sangre



Un limón mediano que pese unos 150 g, cubre la CDR (cantidad diaria recomendada) de vitamina C para un adulto no fumador (unos 60 mg). Los fumadores necesitan un 50% más de esta vitamina (ver T. 1 pág. 396).



El zumo (jugo) de limón conviene que sea integral, es decir, incluyendo la corteza del fruto. De esta forma posee mayores propiedades y resulta más aromático. Endulzado con un poco de miel, es una bebida ideal para "limpiar la sangre" de sanos y enfermos.

Remolacha roja

Su jugo rojo es antianémico



El mayor efecto antianémico de la remolacha se obtiene tomando de 50 a 100 ml de su jugo crudo fresco recién obtenido, antes de las comidas, dos veces al día. Resulta especialmente indicada en las anemias que no responden bien al tratamiento con hierro, y que suelen estar causadas por una baja producción de sangre en la médula ósea.





Cebolla

Eficaz contra
la bronquitis y el asma



La ingestión de una cebolla cruda puede detener o aliviar una crisis de asma, por su acción antialérgica y broncodilatadora. El efecto persiste durante doce horas. La inhalación del aceite esencial que desprende la cebolla también resulta beneficiosa, y resulta más adecuada para los niños.

Higo

Suaviza los bronquios y tonifica
todo el organismo



Los higos calman la tos, facilitan la expectoración y suavizan las vías respiratorias. Se recomienda su uso, frescos o secos, en caso de resfriado, gripe o bronquitis.

**Tabla comparativa de la
composición de los higos
frescos y secos**
por 100 gramos

	frescos	secos
NUTRIENTES CUYA CONCENTRACIÓN AUMENTA CON LA DESECACIÓN		
Proteínas	0,75	3,05
Grasas	0,3	1,17
Hidratos de carbono	15,9	56,1
Fibra	3,3	9,3
Vitamina B ₁	0,06	0,07
Vitamina B ₂	0,05	0,09
Vitamina B ₆	0,113	0,224
Calcio	35	144
Magnesio	17	59
Hierro	0,37	2,23
Calorías	74	255
NUTRIENTES CUYA CONCENTRACIÓN DISMINUYE CON LA DESECACIÓN		
Vitamina A	14	13
Vitamina C	2	0,8





Papaya

Activa los procesos digestivos



En los países tropicales, la papaya está considerada como el desayuno ideal, posiblemente por su fácil digestión y su riqueza vitamínica. El batido de papaya es una de las formas más agradables de consumir este fruto.



Coliflor

La más digestiva
de las coles



La coliflor activa todas las funciones digestivas, desde el estómago hasta el colon.

También regula el tránsito intestinal, por lo que su uso se recomienda tanto en caso de estreñimiento, como de colitis.



El romanesco o minarete es una coliflor de color verde amarillento, que contiene más vitamina C que la típica coliflor blanca.



Alcachofa

Desintoxica el hígado

La cinarina de la alcachofa aumenta la producción de bilis, descongiona el hígado y favorece la función desintoxicadora de esta glándula.

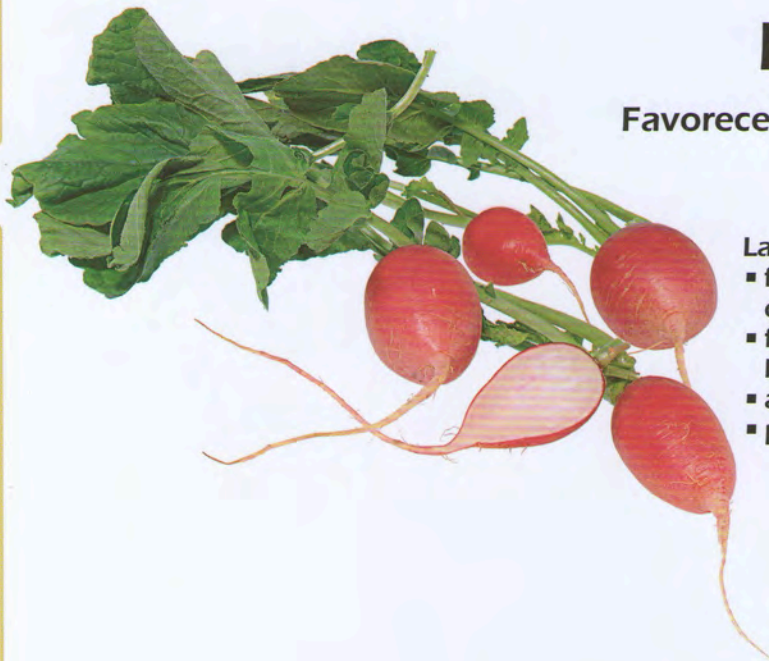
Por ello, la alcachofa es un auténtico protector del hígado.



Para evitar que las alcachofas se ennegrezcan debido a la oxidación de sus sales minerales al contacto con el aire, se las frota con medio limón.

Rábano

Favorece la producción de bilis



- La esencia picante del rábano,
- favorece la producción de bilis y descongiona el hígado;
 - facilita el vaciamiento de la vesícula biliar;
 - ablanda la mucosidad bronquial; y
 - previene el cáncer.



Ananás

Amigo del estómago



La piña o ananás es un perfecto aliado del estómago: abre el apetito, facilita la digestión, calma la acidez y previene el cáncer de estómago.



Se recomienda tomar el zumo de ananás recién obtenido de la batidora o trituradora, y a pequeños sorbos. De esta forma se aprovechan al máximo sus propiedades digestivas.

Col

Cicatriza las úlceras



La col, ya sea cruda, en jugo fresco o cocinada, alivia la inflamación del estómago, y contribuye a cicatrizar las úlceras gastroduodenales. Además, es un eficaz preventivo del cáncer.



La col fermentada es un eficaz depurativo de la sangre, que no debería faltar en la mesa de los diabéticos y obesos.



Granada

**Desinflama el intestino
y enriquece la sangre**



Para desgranar fácilmente
una granada, golpear en su
superficie con el dorso de
una cuchara.



La granada desinflama el intestino
en caso de gastroenteritis o de colitis.
Además, combate la anemia por su contenido en hierro
y en cobre, oligoelemento que facilita la absorción del hierro.

Manzana

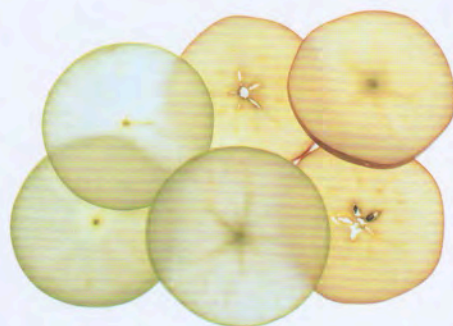
**Cura tanto la diarrea
como el estreñimiento**



La manzana es la fruta
por excelencia, ya que es bien
tolerada por todo el mundo,
y combina sin problemas con
cualquier otro alimento.

Cura de manzanas

Se lleva a cabo tomando
de 3 a 5 días seguidos,
2 kg diarios de manzanas*
como único alimento. Se pueden
tomar crudas, ralladas, asadas
o hervidas, pero sin endulzar.
Esta cura de manzana es ideal
para limpiar el intestino,
para desintoxicar el hígado
y para combatir la hipertensión
arterial.





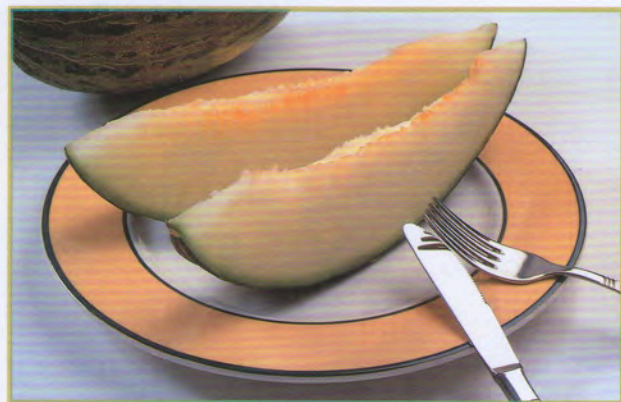
Melón

Una fuente de agua viva

El melón enriquece la sangre en sales minerales y vitaminas, a la vez que facilita la labor depuradora de los riñones. Es preferible tomarlo un poco antes de comer, que después como postre.



Nada calma tanto la sed del verano, como una buena tajada de melón. Y nada agradecen tanto los riñones, como ese auténtico "suero vegetal" que es el agua del melón.



Arándano

Trata y previene las cistitis



Los arándanos son ideales para las mujeres, pues combaten las infecciones urinarias y mejoran la circulación venosa en las piernas.





Soja

La superlegumbre



A igual peso, las semillas de soja contienen más proteínas y más hierro que la carne, más calcio que la leche, y más vitaminas B₁, B₂ y B₆ que el huevo; y todo ello sin aportar nada de colesterol.

La soja, el tofu y la bebida soja contienen un tipo de hormonas vegetales que alivian los trastornos de la menopausia y previenen el cáncer de mama y de próstata.



Tomate

Protege la próstata



El tomate contiene licopeno, un pigmento vegetal de color rojo, que protege la próstata y evita la degeneración de sus células.



Trigo

El rey de los cereales



El germen de trigo y su aceite, muy ricos en vitaminas y minerales, mejoran la forma física y la resistencia a la fatiga.

Cereza

Sacia el apetito y limpia la sangre



Una cura de cerezas de uno o días de duración cada semana, permite perder peso a la vez que se depura el organismo y se limpia la sangre. La lentitud con la que obligatoriamente se deben comer las cerezas, explica en parte su efecto saciante.



Coco

Rico en minerales

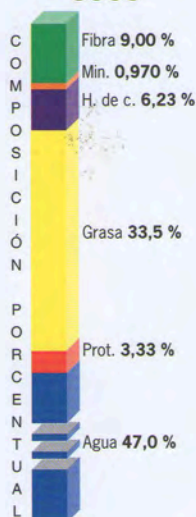


La pulpa del coco maduro contiene una buena proporción de hidratos de carbono (6,23%), proteínas (3,33%) y sales minerales generadoras de hueso, como el magnesio, el calcio y el fósforo.

Monoinsat. 1,43 g Poliinsat. 0,366 g
Saturados 29,7 g

COCO
distribución porcentual de sus
ácidos grasos

COCO



Grosella negra

Antirreumática



Los reumáticos y quienes padecen trastornos de la circulación arterial o de las coronarias, encontrarán en las grosellas negras un buen alimento-medicina.

Su consumo frena la inflamación de las articulaciones y alivia el dolor.



Preparación y empleo

- 1 **Crudas:** Las grosellas conviene que estén bien maduras.
- 2 **Cocinadas:** Son un complemento ideal para todo tipo de pasteles y postres.
- 3 **Conservas:** Se elaboran deliciosas mermeladas, jaleas, confituras y jarabes. Aunque se pierde algo de vitamina C en su elaboración (del 10% al 20%), siguen siendo muy ricas en esta vitamina. Los minerales se conservan íntegramente.
- 4 **Refrescos:** El jugo de grosella negra se conoce como **casis**. Es muy refrescante y rico en **vitamina C** y en **hierro**.



Pepino

Limpia y embellece la piel



El pepino es una de las hortalizas que menos calorías proporciona, debido a su elevado contenido en agua. Sin embargo, es rico en sustancias protectoras de la piel.

Los mejores resultados se obtienen al combinar la acción interna del pepino, con su acción externa sobre la piel.



Mango

Nutre la piel
y protege las arterias

El mango es la fruta fresca que más vitamina A aporta. Además, contiene otras vitaminas antioxidantes, como la C y la E. Ello hace que sea especialmente recomendable para:

- Los trastornos de la piel
- Las afecciones de la retina
- La prevención de la arteriosclerosis.





Kiwi

**Estimula las defensas
y evita la anemia**

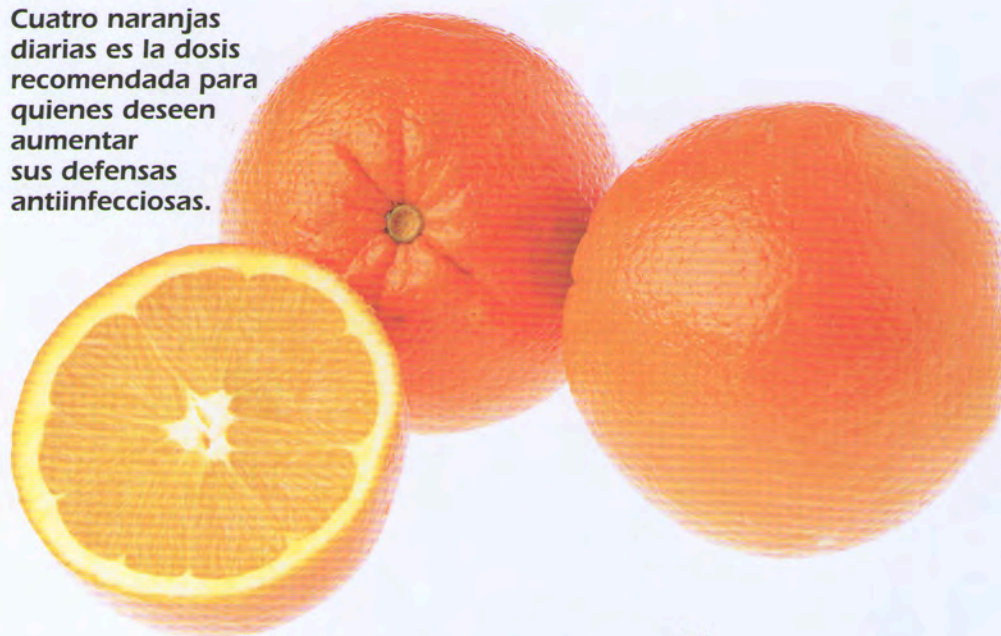
El kiwi se conserva bien en el frigorífico durante varias semanas o incluso meses, y constituye una excelente reserva de hierro y de vitamina C para los meses de invierno.



Naranja

Mucho más que vitamina C

Cuatro naranjas diarias es la dosis recomendada para quienes deseen aumentar sus defensas antiinfecciosas.



El zumo o jugo de naranja se ha popularizado como bebida para el desayuno y refresco natural. Su composición es similar a la de la naranja, aunque contiene menos calcio y menos fibra. Ambos nutrientes se encuentran sobre todo en la pulpa.

Cómo alimentarse para evitar la obesidad

¿Cerezas o pastel?

El número de calorías no es lo único que importa

Medio kilo de cerezas aporta 360 kcal, las mismas aproximadamente que 100 g de tarta de chocolate.

Ingiriendo igual número de calorías, la tarta favorece la obesidad, mientras que las cerezas la evitan.

Las cerezas contribuyen a evitar la obesidad, entre otras cosas, porque se tarda bastante en comerlas.



1/2 kg de cerezas

- Se comen **lentamente** (en unos diez minutos)
- Producen sensación de **saciedad**.
- Aportan **azúcares** simples de absorción rápida, pero que al estar combinados con la **fibra**, se absorben más **lentamente** que si estuvieran formando parte de un pastel o un bollo.
- Contienen **vitaminas** del grupo **B**, que facilitan la metabolización de los azúcares. Por ello, se que man y aprovechan más fácilmente que si estuvieran formando parte de un bollo o pastel refinado.

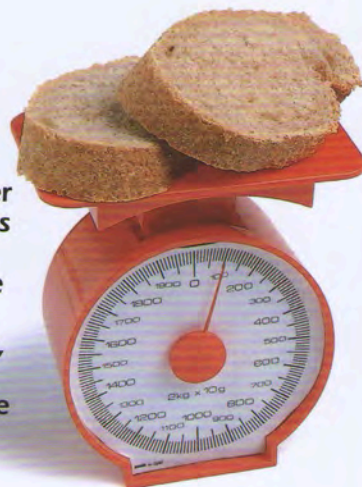
Debe desecharse la idea de que los hidratos de carbono 'engordan' y por lo tanto no deben incluirse en una dieta de adelgazamiento.



100 g de pastel

- Se consumen **rápidamente** (en un minuto).
- **No sacian**, por lo que se sigue comiendo.
- Aportan **grasas saturadas** e **hidratos de carbono refinados**, los cuales se transforman en **grasa de depósito** a menos que se realice un esfuerzo físico intenso.

Los diabéticos, como los obesos, deben acostumbrarse a comer cantidades controladas y pesadas de cada alimento, con el fin de no sobrepasar las calorías totales diarias, y mantener un equilibrio óptimo entre las proporcionadas por cada nutriente.



Sustituir unos alimentos por otros para reducir el colesterol



**Carne roja, marisco,
embutidos**



**Pescado o
carne de ave sin piel**



**Legumbres, carne vegetal y
otras alternativas a la carne**



Mantequilla y 'bacon'



Margarina



**Aceite de oliva virgen
o aceite de semillas**



Leche completa



Leche desnatada



**Leche de soja
o de almendra**



**Pasteles, bollería
refinada industrial**



Bollería integral



**Dulces,
chocolate**



**Frutas desecadas,
miel, melaza**

Alimentos que previenen el cáncer

La fruta

La frutas son, junto con las hortalizas, el alimento anticancerígeno más efectivo.

Todas las frutas frescas son ricas en vitaminas y elementos fitoquímicos antioxidantes, capaces de neutralizar las sustancias cancerígenas que entran en nuestro organismo.



Aceite de oliva

La acción anticancerígena del aceite de oliva se debe a su riqueza en sustancias antioxidantes y en ácidos grasos monoinsaturados, entre otros factores.



Cereales integrales

La fibra que proporcionan los cereales integrales acelera el tránsito intestinal. Además, retiene y arrastra las sustancias cancerígenas que pudiera haber en el conducto digestivo, y las elimina con las heces.



Hortalizas y verduras

Todas las hortalizas protegen contra el cáncer, en mayor o menor grado, gracias a que contienen vitaminas y elementos fitoquímicos antioxidantes.



Legumbres

Especialmente la soja y sus derivados como el 'tofu' y la leche (bebida) de soja.



Yogur

Protege especialmente contra el cáncer de mama.



Preparación
00:15

Cocinado
00:25



Hamburguesa vegetal

INGREDIENTES (4 raciones)

- 60 g de copos de avena
- 40 g de germen de trigo
- 50 g de frutos secos (almendras, avellanas, nueces...)
- 1 calabacín
- 2 cebollas
- 1 tomate
- 2 zanahorias
- 1 diente de ajo
- 50 g de pan rallado
- 1/2 taza de caldo de verduras
- 2 cucharadas de harina
- * * *
- 1 cucharada de hierbas aromáticas (perejil, orégano, tomillo...)
- sal marina



REALIZACIÓN

- 1 Poner a remojo los copos de avena y el germen de trigo en el caldo de verduras durante 30 minutos.
- 2 Pelar y rallar las cebollas, el calabacín, el tomate y las zanahorias.
- Pelar y picar el ajo.
- Triturar los frutos secos.

- Mezclar todos los ingredientes, amasar y dividir la mezcla en porciones iguales, a las que se dará forma de hamburguesa.
- Colocar las hamburguesas en la bandeja del horno, a temperatura alta hasta que se doren por ambos lados (dar la vuelta durante el proceso de horneado).

- 3 Servir caliente.



Sugerencias del Chef

- Si la masa obtenida resulta muy blanda y poco compacta, puede añadirse **harina**.
- Hemos indicado el uso de hierbas aromáticas, pero cabe agregar otros condimentos como el **pimentón dulce**.
- Presentada con panecillos de sésamo, lechuga, tomate y salsa mayonesa, será una **excelente merienda** para pequeños y grandes.



Para más información sobre estos ingredientes ver: avena, T. 2 pág. 41; germen de trigo, T. 2 pág. 310; frutos secos, T. 1 pág. 52; calabacín, T. 2 pág. 159; cebolla, T. 2 pág. 142; tomate, T. 2 pág. 275; zanahoria, T. 2 pág. 25; ajo, T. 1 pág. 109; pan, T. 1 pág. 70.



VALOR NUTRITIVO por ración

Energía	289 kcal = 1.210 kJ
Proteínas	11,6 g
H. de carbono	34,4 g
Fibra	8,51 g
Grasa total	9,70 g
Grasa saturada	1,20 g
Colesterol	—
Sodio	28,6 mg

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%
% de la CDR (cantidad diaria recomendada)
% de la IDA (Ingesta diaria admisible)
cubierta por cada ración de este plato

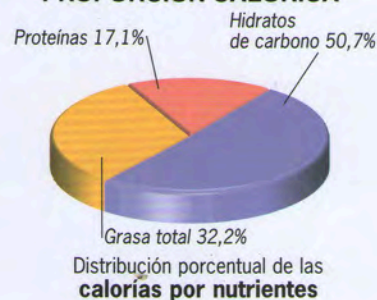
CONSEJOS PARA LA SALUD

Esta hamburguesa es a la vez nutritiva y sabrosa, debido a su contenido en cereales, frutos secos y hortalizas. Su consumo se recomienda en los siguientes casos:

- ✓ Prevención de los trastornos del **sistema nervioso**, debido a que es *muy rica* en los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento: **vitaminas** del grupo **B**; minerales, como **calcio** y **magnesio**; y **ácidos grasos insaturados**. Los frutos secos, los copos de avena y el germen de trigo que contiene, constituyen magníficas fuentes de nutrientes para fortalecer el sistema nervioso.
- ✓ Se beneficiarán de esta hamburguesa vegetal quienes efectúen **esfuerzos intelectuales**, como los estudiantes, y quienes deseen combatir el **estrés**, el **nerviosismo**, la **ansiedad**, el **insomnio** y la **depresión**.

- ✓ Épocas de **crecimiento** (infancia y adolescencia), debido a las **proteínas** y **minerales** que esta hamburguesa aporta, necesarios para el desarrollo corporal.
- ✓ **Embarazo y lactancia**, periodos en los que aumentan las necesidades de nutrientes esenciales como muchos de los que aporta este plato.
- ✓ Prevención de la **arteriosclerosis** y de las afecciones del **corazón**, debido a que esta hamburguesa es *rica en fibra*, *pobre en grasa saturada* y en **sodio**, y a que *no contiene colesterol*.
- ✓ **Diabetes**, gracias a que la mayor parte de los **hidratos de carbono** de esta hamburguesa proceden de la avena, y resultan muy bien tolerados por los diabéticos.

PROPORCIÓN CALÓRICA



Preparación
00:20

Cocinado



Ensalada de espinacas

INGREDIENTES (4 raciones)

- 200 g de **espinacas**
- 4 **zanahorias** medianas
- 100 g de **col rizada**
- 100 g de **calabaza**
- 8 **rábanos**
- 2 cucharadas de **sésamo**
- 2 cucharadas de **semillas de girasol** peladas
- 1 cucharada de **germen de trigo** * * *
- 2 ramas de **perejil**
- 1 **limón** (jugo)
- 2 cucharadas de **aceite** de oliva (cada cucharada de aceite añade 133 kcal a la receta, es decir, unas 33 kcal por ración)
- **sal** marina

REALIZACIÓN

- 1 Pelar, lavar y cortar cada una de las hortalizas en crudo y colocarlas en el plato con parte de las semillas de girasol y sésamo.
- 2 El aliño se prepara majando en el mortero el resto del sésamo y de las pipas de girasol, el germen de trigo, el jugo de limón, el aceite y la sal.
- 3 Aliñar en el momento de servir.

Para más información sobre estos ingredientes, ver: espinaca, T. 2 pág. 28; zanahoria, T. 2 pág. 25; col rizada, T. 2 pág. 192; calabaza, T. 2 pág. 97; rábano, T. 2 pág. 181; sésamo, T. 1 pág. 352; semillas de girasol, T. 2 pág. 105; germen de trigo, T. 2 pág. 310.



CONSEJOS PARA LA SALUD

Esta ensalada de espinacas sorprende gratamente porque permite descubrir los sabores de ciertos ingredientes que habitualmente se comen cocinados. Resulta muy saludable debido a su contenido en **vitaminas, oligoelementos, minerales y elementos fitoquímicos**, que la hacen especialmente recomendable para prevenir:

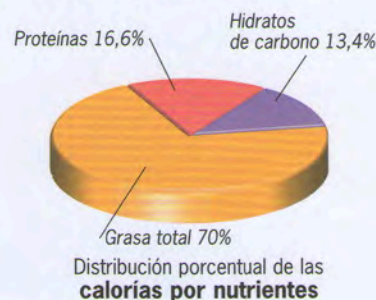
- ✓ Las **afecciones de los ojos**, como la conjuntivitis, las cataratas, la ceguera nocturna, la degeneración de la retina y la disminución de la agudeza visual. La **provitamina A** (beta-caroteno) y los otros **carotenoides** contenidos en la espinaca, en la zanahoria y en la calabaza, también contribuyen a la prevención de estas afecciones oculares.
- ✓ Las alteraciones de la **piel**, como la **sequedad**, el **eccema** y las **dermatitis** en general.
- ✓ Las **malformaciones congénitas**, debido a su riqueza en **ácido fólico** y otras **vitaminas**. Esta ensalada no debería faltar en la alimentación de las **embarazadas**.
- ✓ El **cáncer**, debido a la acción **antioxidante** de todos estos vegetales crudos.

VALOR NUTRITIVO por ración

Energía	52 kcal = 217 kJ
Proteínas	2,11 g
H. de carbono	1,70 g
Fibra	1,16 g
Grasa total	3,96 g
Grasa saturada	0,493 g
Colesterol	—
Sodio	0,805 mg

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%
% de la CDR (cantidad diaria recomendada) o % de la IDA (ingesta diaria admisible) cubierta por cada ración de este plato

PROPORCIÓN CALÓRICA



Preparación
00:05

Cocinado



Batido de almendra y plátano

INGREDIENTES (4 raciones)

- 1/2 litro de **leche de almendras** (pág. 000)
- 4 **plátanos**

REALIZACIÓN

- 1 Pelar y trocear los plátanos.
- Poner en un recipiente la leche de almendras y los plátanos, y triturarlos todo con la batidora.
- 2 Repartir la mezcla en los vasos.
- 3 Servir frío.



CONSEJOS PARA LA SALUD

La almendra, que constituye la base de este batido, es un alimento **rico** en **calcio** y que mantiene un equilibrio adecuado entre este mineral, el **fósforo** y el **magnesio**. Por su parte el plátano, además de magnesio, aporta **potasio**, **fibra** y **vitaminas** del grupo **B**.

Por todo esto, el batido de almendra y plátano resulta beneficioso para:

- ✓ El sistema nervioso, especialmente en estados de **estrés**, **fatiga intelectual**, **depresión** e **irritabilidad**.
- ✓ El **aparato locomotor**, porque además de aportar minerales, *favorece* su **fijación** en el hueso. Quienes deseen prevenir la **osteoporosis** y la **desmineralización** se beneficiarán del consumo de este batido.
- ✓ Las **arterias** y el **corazón**, debido a que este batido es **bajo** en **sodio**, **rico** en **potasio**, y no contiene **colesterol**.

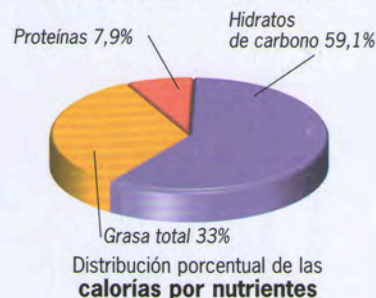
Para más información sobre estos ingredientes ver: almendra, T. 2 pág. 48; plátano, T. 2 pág. 70; miel, T. 1 pág. 160.

VALOR NUTRITIVO por ración

Energía	156 kcal = 650 kJ
Proteínas	3,08 g
H. de carbono	23,0 g
Fibra	3,61 g
Grasa total	5,73 g
Grasa saturada	0,689 g
Colesterol	—
Sodio	2,15 mg

% de la CDR (cantidad diaria recomendada)
% de la IDA (ingesta diaria admisible)
cubierta por ración de este batido

PROPORCIÓN CALÓRICA





Ensalada de calabacín

INGREDIENTES (4 raciones)

- 400 g de **calabacín** (pequeño o mediano, debe ser tierno y con semillas poco desarrolladas)
- 2 cogollos de **lechuga** (o su equivalente en hojas)
- 1 diente de **ajo**

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

REALIZACIÓN

- 1 Lavar las hierbas aromáticas (perejil y eneldo) y picarlas.
- 2 Majar el ajo con la sal en un mortero y mezclarlo con el jugo de limón, las hierbas aromáticas y el aceite; obtendremos un delicioso aliño.
- 3 Pelar, lavar, secar y cortar el calabacín.
- 4 Lavar y picar la lechuga.
- 5 Macerar el calabacín con el aliño durante varios minutos.
- 6 Distribuir la lechuga en cuencos individuales.
- 7 Poner el calabacín macerado sobre la lechuga.
- 8 Servir enseguida.

Para más información sobre estos ingredientes ver: calabacín, T. 2 pág. 159; lechuga, T. 2 pág. 45; ajo, T. 1 pág. 109.



CONSEJOS PARA LA SALUD

Todas las ensaladas elaboradas con hortalizas y verduras crudas resultan beneficiosas para las arterias. Sin embargo, esta ensalada de calabacín es posiblemente una de las más recomendables, por las **pocas calorías** que aporta, por ser **muy baja** en **sodio** (si no se le añade mucha sal), y por el suave efecto **diurético** del calabacín; además, no contiene **nada de colesterol**.

El ajo, el aceite de oliva y el jugo de limón con los que se aliña esta ensalada, **potencian** su efecto benéfico sobre las arterias.

Así pues, la ensalada de calabacín conviene en los siguientes casos:

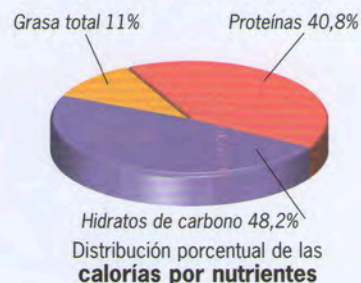
- ✓ **Hipertensión** arterial, **arteriosclerosis** y afecciones **coronarias**.
- ✓ **Insomnio**, **nerviosismo** y **estrés**, por la suave **acción sedante** de la lechuga.
- ✓ **Obesidad** y **diabetes**, debido al **efecto saciante** de estas verduras y hortalizas crudas, y a su **bajo** contenido **calórico**.

VALOR NUTRITIVO por ración

Energía	25 kcal = 105 kJ
Proteínas	2,15 g
H. de carbono	2,53 g
Fibra	2,17 g
Grasa total	0,258 g
Grasa saturada	0,045 g
Colesterol	—
Sodio	7,66 mg

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%
% de la CDR (cantidad diaria recomendada)
% de la IDA (ingesta diaria admisible)
cubierta por cada ración de este plato

PROPORCIÓN CALÓRICA



Preparación
00:30

Cocinado



Aguacates reellenos

INGREDIENTES (4 raciones)

- 4 aguacates (avocados)
- 300 g de maíz (choclo)
- 1 cebolleta
- 1 rama de apio
- 50 g de aceitunas (olivas) sin hueso
- 50 g de alcaparras
- ***
- 1 limón (jugo)
- sal marina

REALIZACIÓN

- 1 Pelar, lavar y picar la cebolleta y el apio.
 - Picar las aceitunas y escurrir el maíz.
- 2 Abrir los aguacates por la mitad, quitar el hueso y vaciar con una cuchara (dejar al menos 1 centímetro de pulpa adherida a la cáscara); picarla y rociarla con el jugo del limón para evitar que se oxide.
 - Mezclar la pulpa retirada del aguacate con el resto de los ingredientes y un poco de sal.
 - Repartir la mezcla en los aguacates vacíos.
- 3 Servir frío.



Sugerencias del Chef

Si el hueso del aguacate es grande puede colocarse el relleno en el hueco que deja, sin necesidad de vaciar parte de la pulpa.

Para más información sobre estos ingredientes ver: aguacate, T. 2 pág. 108; maíz, T. 2 pág. 238; cebolleta, T. 2 pág. 144; apio, T. 2 pág. 248; aceituna, T. 2 pág. 165; alcaparra, T. 1 pág. 342.



CONSEJOS PARA LA SALUD

Cada 100 g de aguacate contienen 1,02 mg de **hierro** (algo menos de la mitad que la carne), cantidad muy considerable tratándose de un vegetal. Además, es una buena fuente de **ácido fólico** y de **proteínas**, lo que lo hace muy recomendable para aquellos que deseen tener "buena sangre".

El maíz, la cebolleta, el apio, el limón y los otros ingredientes que acompañan al aguacate, aportan **minerales** y **vitaminas** que potencian la acción *antianémica* del aguacate.

Los aguacates reellenos son un buen plato para quienes deseen evitar:

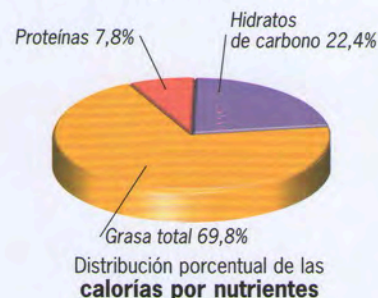
- ✓ La **anemia** debida a falta de hierro.
- ✓ El exceso de **colesterol** y de **triglicéridos** en la sangre, gracias a la acción *hipolipemiante* (que reduce el nivel de grasa en la sangre) del aguacate.
- ✓ La **arteriosclerosis** y todas sus consecuencias, especialmente el **infarto de miocardio**.

VALOR NUTRITIVO por ración

Energía	334 kcal = 1.395 kJ
Proteínas	6,34 g
H. de carbono	18,3 g
Fibra	10,1 g
Grasa total	25,4 g
Grasa saturada	3,99 g
Colesterol	—
Sodio	149 mg

% de la CDR (cantidad diaria recomendada)
% de la IDA (ingesta diaria admisible)
cubierta por cada ración de este plato

PROPORCIÓN CALÓRICA



Preparación

00:11

Cocinado

00:20



Pizza de cebolla

INGREDIENTES (4 raciones)

- 500 g de **cebolla**
- 1 **tomate**
- 1 **pimiento morrón** (ají dulce) asado
- **masa de empanada** (ver T. 3, pág. 106)

- 1 cucharadita de **albahaca**
- 3 cucharadas de **aceite** de oliva (cada cucharada de aceite añade 133 kcal a la receta, es decir, unas 33 kcal por ración)
- **sal** marina

REALIZACIÓN

- 1 Pelar y cortar la cebolla en rodajas finas.
 - Triturar el tomate.
 - Cortar el pimiento en tiras anchas.
- 2 Elaborar la masa, extenderla en un molde y hornear (ver receta 000; utilizar la mitad de las cantidades recomendadas en ella). Sacar la masa del horno antes de que tome color.
 - Poner el aceite en una sartén y rehogar la cebolla.
 - Extender sobre la masa el tomate, la cebolla y las tiras de pimiento. Espolvorear con la albahaca y gratinar.
- 3 Servir caliente.

ALTERNATIVA MÁS SALUDABLE: En lugar de rehogar la cebolla se puede cocinar al vapor o asada, en cuyo caso puede hornearse junto con la masa.



Sugerencias del Chef

Puede cubrirse con queso, o con salsa bechamel.



Para más información sobre estos ingredientes ver: cebolla, T. 2 pág. 142; tomate, T. 2 pág. 275; pimiento, T. 2 pág. 198; harina, T. 1 pág. 68.

CONSEJOS PARA LA SALUD

Esta sabrosa pizza de cebolla acompañada de pimiento y tomate resulta muy saludable para:

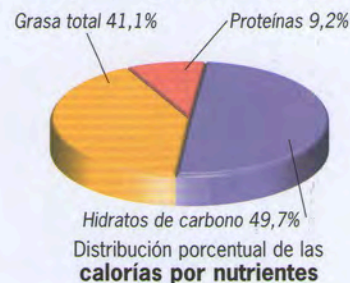
- ✓ El **aparato respiratorio**, debido a la acción *favorable* de la cebolla sobre las vías respiratorias, y a los **carotenoides** antioxidantes que aportan el tomate y el pimiento. Conviene en la dieta de quienes padezcan o deseen prevenir la **sinusitis**, la **faringitis**, la **bronquitis**, e incluso el **asma** bronquial.
- ✓ La **prevención del cáncer**, debido a la acción *antioxidante* y *anticancerígena* de la cebolla, el pimiento y el tomate, especialmente sobre el **estómago** y el **colon**.
- ✓ Los **niños y adolescentes**, porque esta apetitosa pizza de cebolla aporta energía y nutrientes.

VALOR NUTRITIVO por ración

Energía	751 kcal = 3.140 kJ
Proteínas	16,7 g
H. de carbono	90,1 g
Fibra	9,50 g
Grasa total	33,1 g
Grasa saturada	4,48 g
Cholesterol	—
Sodio	23,4 mg

1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%
% de la CDR (cantidad diaria recomendada)
% de la IDA (ingesta diaria admisible)
cubierta por cada ración de este plato

PROPORCIÓN CALÓRICA



Preparación
00:05

Cocinado
00:30



Patatas asadas

INGREDIENTES (4 raciones)

- 1 kg de **patatas** (papas)
- 2 dientes de **ajo**

- 1 rama de **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

REALIZACIÓN

- 1 Lavar las patatas sin pelar.
- Cortarlas por la mitad en sentido longitudinal, y hacer muescas en el mismo sentido sobre la superficie de la patata con la punta del cuchillo.
- Picar el ajo.
- 2 Colocar las patatas en una fuente de horno con la piel hacia abajo. Espolvorear el ajo y la sal, y rociar con el aceite.
- Introducir la fuente en el horno a temperatura elevada, hasta que las patatas estén doradas.
- 3 Servir adornado con el perejil.

Para más información sobre estos ingredientes ver: patata, T. 2 pág. 201; ajo, T. 1 pág. 109.



Sugerencias del Chef

- Si se añade medio vaso de **agua** en la bandeja de hornear, quedarán las patatas mucho más **jugosas**.
- También se pueden asar enteras, envueltas en papel de aluminio en el horno, a la **brasa** o en la **barbacoa**.
- Se pueden servir acompañadas por una **ensalada** o por una guarnición de **verduras**.



CONSEJOS PARA LA SALUD

Asar las patatas es una de las formas más sabrosas y a la vez saludables de consumirlas. De esta forma, las patatas ofrecen todas sus propiedades nutritivas y preventivas para:

- ✓ El **estómago**, por su efecto *antiácido* y su *fácil digestión*.
- ✓ El **corazón** y las **arterias**, debido a su riqueza en **potasio**, lo que evita la **hipertensión** y protege el sistema cardiovascular.
- ✓ Los **riñones**, gracias a que facilitan la **eliminación** de las **toxinas** que circulan por la sangre.

VALOR NUTRITIVO por ración

Energía	202 kcal = 844 kJ
Proteínas	5,67 g
H. de carbono	41,9 g
Fibra	4,06 g
Grasa total	0,265 g
Grasa saturada	0,068 g
Colesterol	—
Sodio	15,5 mg

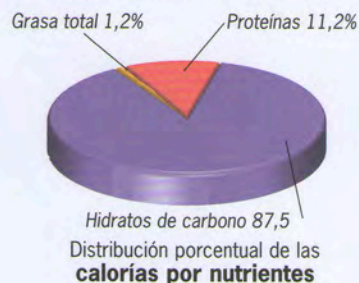
1% 2% 4% 10% 20% 40% 100%
% de la CDR (cantidad diaria recomendada)
% de la IDA (ingesta diaria admisible)
cobierta por cada ración de este plato

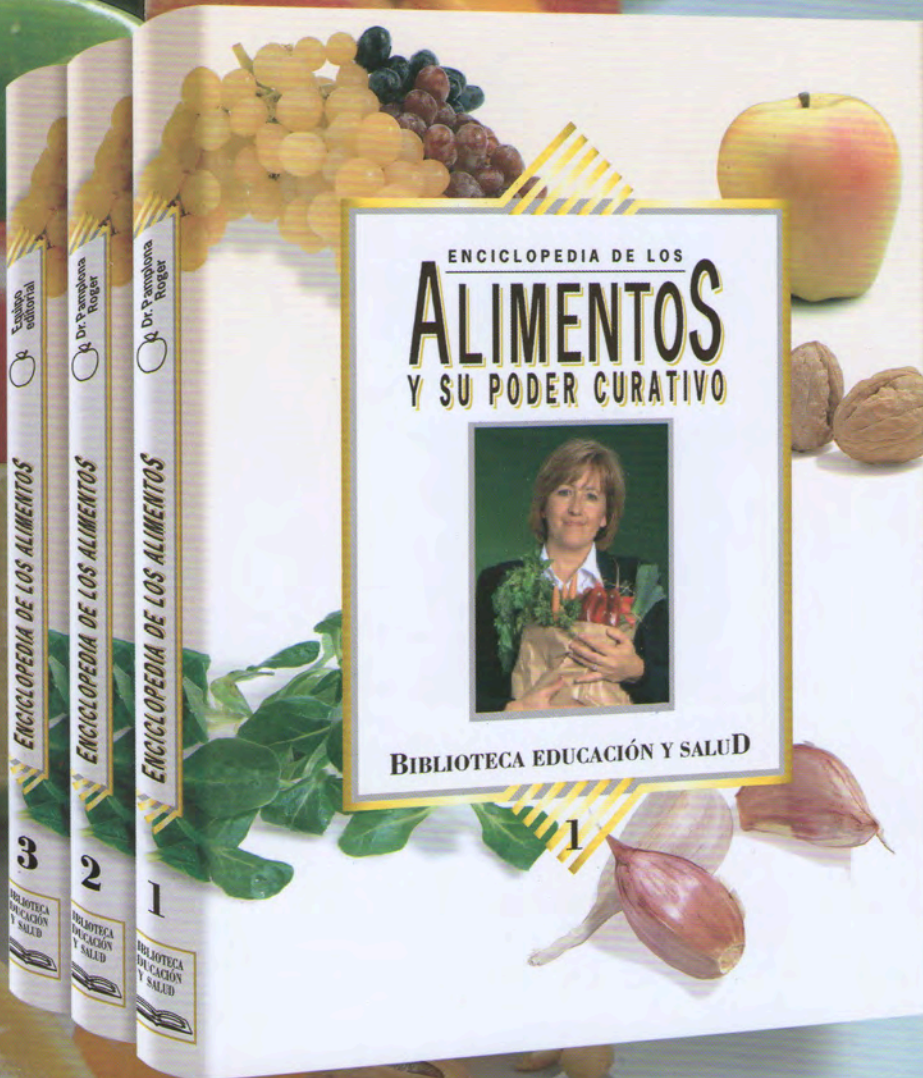


Obesidad

Cuando se quieran reducir las calorías de la alimentación, no suprimir las papas (patatas) en la dieta, sino los aceites, grasas o salsas que las acompañan.

PROPORCIÓN CALÓRICA





ENCICLOPEDIA DE LOS

ALIMENTOS Y SU PODER CURATIVO



BIBLIOTECA EDUCACIÓN Y SALUD

ENCICLOPEDIA DE LOS ALIMENTOS

ENCICLOPEDIA DE LOS ALIMENTOS

ENCICLOPEDIA DE LOS ALIMENTOS

3

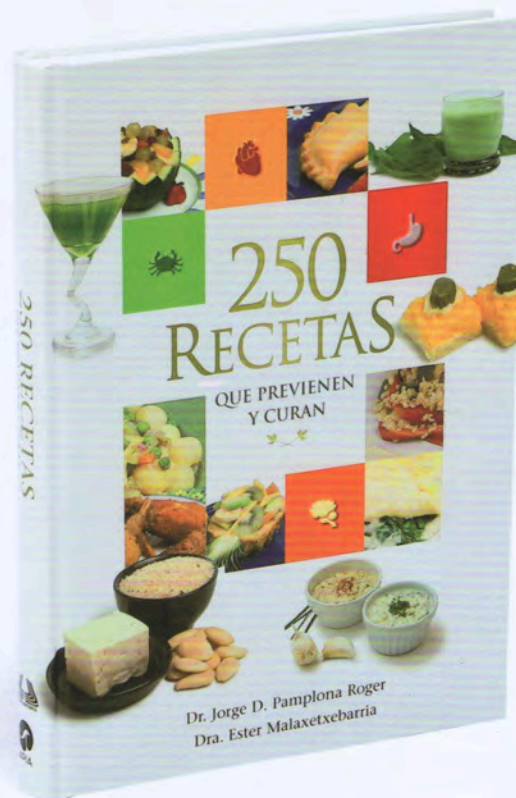
2

1

BIBLIOTECA EDUCACIÓN Y SALUD

BIBLIOTECA EDUCACIÓN Y SALUD

BIBLIOTECA EDUCACIÓN Y SALUD



Porque nuestra salud y bienestar depende,
más que ningún otro factor, de los alimentos
que ingerimos cada día...



El poder medicinal de los *Alimentos*

250 RECETAS QUE PREVIENEN Y CURAN

Estos libros le ayudarán a
conocer mejor los alimentos
dotados de poder medicinal
y, además, a disfrutar
consumiéndolos.



Adquiéralos en la sucursal más cercana a su domicilio
ventas@gemaeditores.com.mx



Uxmal #431 Col. Narvarte 03020 México, D.F. Tel.: 5687-0941