

Nutrición Óptima

para la salud y juventud

Por: Marco Antonio Márquez Rosique

Índice:

Introducción.....3
Conoce los nutrimentos esenciales7
Frutas y verduras9
Vitaminas: agentes de la salud 13
Minerales, para qué nos sirven..... 17
Proteínas..... 21
Los carbohidratos..... 24
La importancia de la fibra..... 27
Cambio de régimen..... 28
Las bondades de los Jugos 31
Ensaladas..... 35
Guisados vegetarianos 38
Glosario 45



Introducción:

Al menos, la mitad de las enfermedades pudieran evitarse siguiendo un estilo de vida saludable: haciendo ejercicio, descansando adecuadamente y con una buena alimentación. Sin embargo vivimos en un país con malos hábitos alimenticios como la ingesta excesiva de grasas y carbohidratos. Consumimos gran cantidad de comida “chatarra” con un bajo, o nulo nivel nutricional, como son las golosinas y comida rápida, que muchas veces por necesidad o malos hábitos acabamos comiendo. Y qué decir de los refrescos y bebidas azucaradas, que forman parte esencial en la dieta diaria de la mayoría de los mexicanos. La consecuencia es que nuestro querido país ocupa el segundo lugar en obesidad en adultos y el primer lugar en obesidad infantil.

¿Qué futuro nos espera si seguimos con estos hábitos alimenticios? Las consecuencias de la obesidad y mala alimentación son un sinnúmero de enfermedades como:

Enfermedades del sistema circulatorio: El alto consumo de grasa y el sobrepeso son factores directos que nos llevan a padecer enfermedades cardíacas como obstrucción de venas y arterias por el alto porcentaje de colesterol. Cuando esto ocurre en las arterias coronarias, responsables de irrigar la sangre al músculo cardíaco, la persona puede



sufrir un infarto; siendo una de las principales causas de muerte en el mundo.

Diabetes: El páncreas es el responsable de producir la insulina. Una hormona que permite que el azúcar ingrese en las células del cuerpo. Una dieta alta en azúcares refinados y procesados predispone a padecer estas enfermeda-

des. El hígado también se ve afectado por el alto consumo de azúcar y otros químicos que se le añaden a los productos procesados como son: conservadores, saborizantes, colorantes, etcétera.

Las harinas blancas también generan estragos en los diferentes tejidos y órganos, debilitándolos y haciéndolos más propensos a enfermar. Los músculos y tendones pierden elasticidad y fuerza y se lastiman con mayor facilidad. Los riñones, el corazón y el hígado trabajan a marchas forzadas. Los intestinos no logran eliminar los desechos en forma adecuada causando un medio de cultivo propicio para la proliferación de todo tipo de enfermedades.

¿Cómo debemos alimentarnos?

La alimentación sana no es una gran ciencia, si consideramos algunos principios básicos que debemos conocer y que vamos a explicar en este pequeño libro: En principio debemos conocer los nutrimentos esenciales que debe consumir todo ser humano y las proporciones recomendadas. Estos son: Agua, Proteínas, Carbohidratos, Grasas, Vitaminas y minerales. ¿Cómo nos ayudan a mantener la salud? ¿En cuáles alimentos los podemos encontrar?

¿Es cara la alimentación saludable? De hecho es más económica y sencilla que consumir las cosas que nos enferman. Al final del libro damos una serie de recetas que le ayudarán a alimentarse en forma SANA, económica y sabrosa.

Amigo lector, tal vez usted este acostumbrado a nuestra tradicional cocina mexicana rica en vitamina "T" tacos, tostadas, tlacoyos, tamales... Probablemente el régimen alimenticio que describimos en este libro le parezca a usted bastante radical y prefiera abandonar

su lectura en las primeras páginas. Por eso el título del libro es "NUTRICIÓN ÓPTIMA", esto es hasta cierta medida una dieta "ideal" la cual debe esforzarse por alcanzar quien quiera tener una excelente salud.

Lo que sí debemos reconocer es que una dieta óptima podrá ayudarlo a prevenir múltiples enfermedades, a gozar de una excelente salud y prolongar la juventud. Incluso se ha probado que siguiendo esta dieta, junto con algunas otras herramientas naturistas enfermos con padecimientos crónico-degenerativos han recobrado la salud en pocos meses.

Lo recomendable es ir adoptando las recomendaciones aquí descritas poco a poco. Tal vez al principio reducir el consumo de harinas blancas y azúcares para bajar de peso. O limitar el consumo de carne o pollo un día a la semana. O tal vez usted requiera comenzar por reducir la cantidad de grasas para controlar los niveles de colesterol. Todo depende de lo que su cuerpo necesite en forma más urgente.

También debemos considerar que los niveles nutricionales y las dietas cambian de una persona a otra dependiendo de su edad, complejidad, sexo, etc. No serán los mismos requerimientos de un niño de 5 años, de una mujer gestante o de un deportista de alto rendimiento. La cantidad de vitaminas, proteínas, carbohidratos, etcétera, será distinta para cada uno de ellos.

Ahora sabemos que incluso la dieta es diferente según el *grupo sanguíneo**. En forma muy general diremos que las personas de sangre tipo O tienen un sistema inmunológico muy activo, les favorecen los deportes intensos. Pueden consumir carnes, magras, frutas, vegetales, evitar la leche, limitar productos que contengan cereales, en especial el trigo.

Las personas de tipo sanguíneo A tienen un sistema inmunológico más bien débil. Su actividad física deberá ser tranquila como yoga, tai-chi, caminatas, etc.; soportan mal la carne, la harina de trigo, leche y lácteos; su alimentación deberá ser de preferencia vegetariana, sin faltar los frutos secos y oleaginosas.

El grupo sanguíneo B puede llevar una dieta más variada y equilibrada, evitando embutidos, carne de cerdo, mariscos y frutos secos. También deberá evitar los productos a base de maíz y trigo. Cabe señar

* Al final del libro encontrará un Glosario, ampliando los términos que aparecen en *itálicas*.

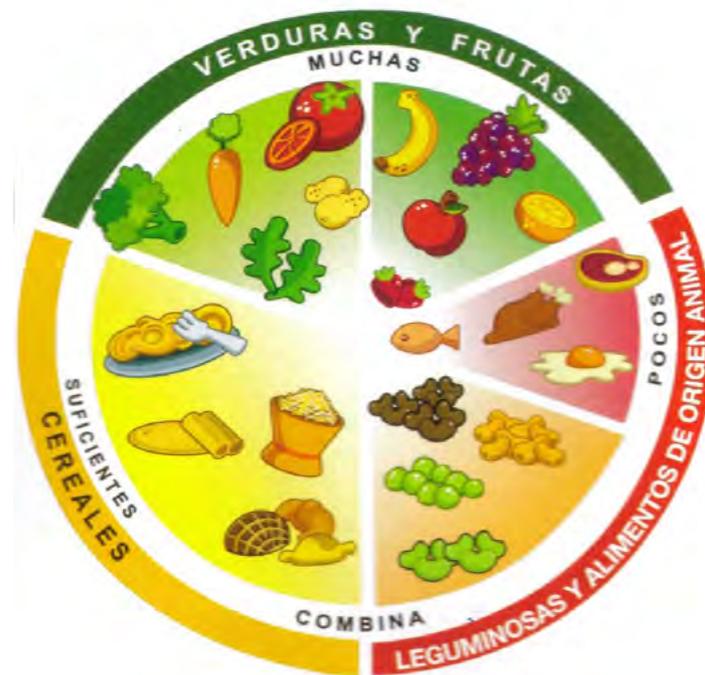
lar que es el único grupo que acepta bien los lácteos y sus derivados.

El grupo AB presenta un sistema inmunitario vulnerable. Deberá de abstenerse de consumir carnes rojas, pastas, alubias y frutos secos. Algunos podrán consumir lácteos, mientras que otros comenzarán a formar exceso de mucosidad que afectará principalmente a las vías respiratorias. Como vemos el tema de la alimentación es sobre todo una ciencia de experimentación individual.

Vivimos en una era de conocimiento y avance tecnológico. Sin embargo todo esto es infructuoso si no sabemos capitalizarlo a nuestro favor. Cada vez la expectativa de vida aumenta, las infecciones que alguna vez diezaban gran parte de la población de una ciudad o un país, han quedado en el pasado. El cáncer y la obesidad son las pandemias de nuestro tiempo. Sin embargo, la solución para prolongar nuestra juventud y seguir disfrutando de la vida aún en la tercera edad está en la nutrición, el ejercicio y una vida equilibrada. Seguramente esos kilitos extras o ese dolor de rodilla que ya se había resignado a sobrellevar por el resto de su vida se puedan eliminar con solo cambiar sus hábitos alimenticios.

Este libro es un pequeño GRAN regalo, pero sobre todo si comienza a aplicar y practicar los principios y preceptos que aquí se explican. La decisión está en sus manos.

Conoce los nutrimentos esenciales



El “plato del buen comer” es una forma gráfica y sencilla de recordar los grupos de alimentos que necesitamos consumir diariamente.

Frutas y verduras son la base de nuestra alimentación y deben consumirse abundantemente. Esta variedad de alimentos es importante porque nos dan energía en forma de azúcares naturales que el cuerpo puede procesar en forma saludable. Tanto las frutas como las verduras son una rica fuente de vitaminas y minerales esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo. Las verduras además son una importante fuente de fibra que nos ayuda a mantener una buena digestión.

Los cereales deben consumirse con moderación. Ellos son: el arroz, centeno, trigo, maíz, cebada, avena, mijo, entre otros. Desde la antigüedad han sido la base de la alimentación, su cultivo permitió al hombre pasar de ser nómada a sedentario y formar así las grandes civilizaciones. Sobre todo son fuente de azúcares y proteínas esenciales para darle energía y mantener los tejidos del cuerpo. Su consumo debe

hacerse preferentemente en forma integral. Esto es, sin eliminar la fibra que contienen. Se pueden consumir en forma directa tostándolos (palomitas de maíz) cocidiéndolos (arroz, avena...), o se pueden moler y procesar para hacer harinas y panes.

Leguminosas y Alimentos de origen animal:

Las leguminosas como el frijol, la soya, las habas, alubias, garbanzos, son una de las principales fuentes de proteína. No deben faltar en la alimentación. Muchas veces este grupo se incluye dentro de los cereales. A diferencia de los primeros, estas tienen menos almidón y más proteína.

Alimentos de origen animal: Dentro de este grupo contamos todo tipo de carnes, huevos, la leche y sus derivados. Dentro de una alimentación sana, la carne lejos de ayudarnos a estar saludables es un riesgo para nuestro organismo. Si bien la carne contiene la mayor concentración de proteínas que pueda tener un alimento, tiene una gran cantidad de grasas y sustancias nocivas. En una sección posterior entraremos más en detalle sobre los motivos para eliminar la carne de nuestra dieta. Sin embargo, podemos continuar con el consumo de huevos, leche y sus derivados para que nuestra dieta tenga cierto porcentaje de proteína de origen animal.



Frutas y Verduras:

Las frutas y verduras son la fuente más rica de vitaminas y minerales. Es importante consumir una gran variedad de estos productos ya que en su conjunto es como lograremos abastecernos de todas las vitaminas. Una de las reglas que podemos seguir es el consumir por lo menos 5 frutas y 6 tipos de verduras diferentes cada día. También el color es un buen criterio para elegirlos, tratando de abarcar una gran variedad de colores como rojo, amarillo, verde, anaranjado y morado.

Las frutas y verduras se digieren en forma mucho más rápida por lo que se recomienda que se ingieran por lo menos una hora antes de los demás alimentos que son más difíciles de digerir. De no poder seguir esta regla, entonces al menos comience su comida por el plato de la fruta o ensalada. El plato puede ser de una sola fruta o verdura. Las verduras se deben consumir tanto crudas como cocidas. Lo mismo se recomienda que las frutas se ingieran a veces en forma de jugo y otras en su forma natural. Esto debido a que sus propiedades y efectos cambian al beberse como jugo que al comerse, y ambos efectos son deseables y complementarios.

También es importante conocer que no todas las frutas se pueden combinar. A la hora de preparar una ensalada o un menú se debe tener en consideración las combinaciones que pueden resultar indigestas para algunas personas.

Tipos de alimentos

A	Frutas ácidas: pomelo, naranja, limón, lima, tomates, ciruela, mandarina, kiwi, etc.
B	Frutas semiácidas: duraznos, damascos, frutillas, cerezas, melón, sandía, mango, papaya, uva, pera, etc.
C	Frutas neutras: manzanas, pera, perón
D	Frutas desecadas: pasas de uva, dátiles, higos secos, orejones, etc.
E	Frutos oleaginosos: aceitunas, almendras, avellanas, nueces, coco, cacahuete, sésamo, aguacate, etc.
F	Ajos, cebollas, apio, puerro, hinojo
G	Verduras: acelga, espinaca, coliflor, lechuga, col, brócoli, chicoria, radicheta, escarola, berro, brotes de alfalfa, etc.
H	Hortalizas: berenjena, alcachofa, calabaza, pepino, rábano, zanahoria, remolacha, judía verde (sin semillas), etc.
I	Feculentos: papas, camote, mandioca, plátano,
J	Cereales: trigo, arroz, cebada, centeno, maíz, avena y sus respectivas harinas integrales.
K	Leguminosas: lentejas, garbanzos, alubias, soya, guisantes, habas, ejotes (con semillas), etc.
L	Huevos.
M	Carnes: pollo, res, pavo, borrego, cordero, pescado, etc.
N	Lácteos: leche, queso, yogurt, manteca, etc. (deben evitarse)

Esta clasificación se basa en las propiedades de cada grupo como acidez, cantidad de grasa, proteínas y procedencia.

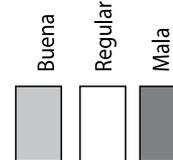


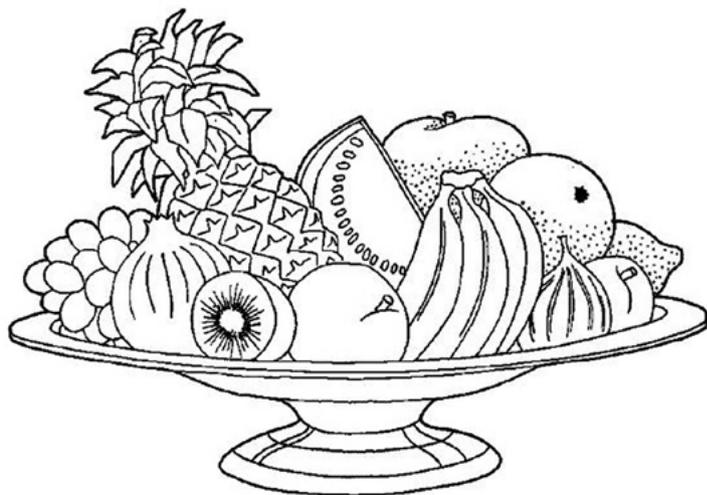
Tabla de combinaciones de alimentos

	Frutas Ácidas	Frutas Semiácidas	Frutas Neutras	Frutas Desecadas	Frutos Oleaginosos	Ajos y Cebollas	Verduras	Hortalizas	Feculentos	Cereales	Legumbres y Brotes
Frutas Ácidas	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
Frutas Semiácidas	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
Frutas Neutras	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
Frutas Desecadas	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
Frutos Oleaginosos	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
Ajos y Cebollas	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
Verduras	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
Hortalizas	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
Frutas Ácidas	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
Feculentos	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
Cereales	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular
Legumbres y Brotes	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular	Regular

No todas las personas reaccionan de la misma forma ante las combinaciones. Algunas podrán ingerir una ensalada con una docena de frutos diferentes sin ningún problema, mientras que otras deberán consumir una sola fruta por comida para no sentir molestias. Algunas de las molestias que se presentan son: inflamación, indigestión, flatulencia o incluso baja de presión y mareos. Es increíble que incluso la forma como combinamos los alimentos nos pueda afectar de forma tan drástica, a final de cuentas, cada uno debe experimentar y escuchar a su cuerpo para llegar a su dieta óptima.

La manzana, por ejemplo, puede combinarse con cualquier otra fruta o verdura, lo mismo que el limón, que se le puede agregar a frutas y verduras. Mientras que las frutas ácidas difícilmente combinan con otras, lo mismo puede decirse de los lácteos, que preferentemente deben consumirse solos o bien, evitarlos.

Y ya que estamos en el tema de las frutas y las verduras veamos las principales vitaminas y minerales que nos aportan.



Vitaminas: agentes de la salud

Este grupo de nutrimentos realmente no nos brindan gran aporte de energía ni proteínas, no por eso son menos importantes. Son sustancias que necesita nuestro cuerpo para llevar a cabo procesos metabólicos muy específicos. Ya que nuestro cuerpo no es capaz de formar la mayoría de estas sustancias es indispensable ingerirlas a través de la amplia variedad de frutas y verduras. Si nuestro cuerpo tiene déficit de alguna de ellas los tejidos se debilitarán, envejecerá más rápido, estará más propenso a enfermedades y en el peor de los casos estará en peligro de muerte.

Vitamina A.- Excelente para la vista, el crecimiento, el sistema reproductor. La carencia de esta vitamina ocasiona resequedad en los ojos, erupciones en la piel, ceguera nocturna. Se encuentra en la zanahoria, el brócoli, espárrago, lechuga, espinaca, acelga, sandía, chabacano, melón, tomate, papaya, lechuga y calabaza.



Complejo B.- En realidad comprende varias sustancias :

B1 (Tiamina) la encontramos en legumbres, cereales integrales, maíz, frutos secos, papas, avena, arroz completo, arroz enriquecido, trigo, harina blanca enriquecida, semillas de ajonjolí, nueces, Leguminosas, cacahuates, chícharos, frijol de soya. La Tiamina participa en el metabolismo de los carbohidratos, grasas, aminoácidos, glucosa y el alcohol. La Tiamina no es tóxica. La deficiencia de Tiamina (que causa el *beriberi*) es más común en personas del tercer mundo que subsisten del arroz refinado o alimentos altos en hidratos de carbono.

B2 (Riboflavina) participa en el metabolismo de los carbohidratos como una *coenzima* esencial en muchas reacciones de oxidación-reducción. La riboflavina no es tóxica. La deficiencia de riboflavina ge-

neralmente ocurre con otras deficiencias de vitaminas B. Los síntomas incluyen dolor de garganta, lesiones en los labios y en la mucosa de la boca, glositis, conjuntivitis, dermatitis seborreica, y anemia. Abundante en vegetales verdes, hongos, lácteos, cereales y levaduras.

B3 (Niacina) está en tomates, brócoli, camote, zanahoria, espárragos, hongos y vegetales de hojas.

B5 (Acido pantoténico) Se encuentra en la mayoría de los alimentos.

B6 (Piridoxina) actúa como una coenzima en muchas reacciones importantes en la sangre, el sistema nervioso central, y el metabolismo de la piel. La vitamina B6 es importante en la biosíntesis del grupo hemo y *ácidos nucleicos*, así como en el metabolismo de los *lípidos*, carbohidratos y aminoácidos. abunda en germen de trigo, levadura de cerveza, carnes, coles chinas.

B6 (Biotina) hongos, coliflor, papas, plátano, uva, sandía, fresas, levadura, leche, almendras, nueces, guisantes y jalea real.

B9 (ácido fólico) se encuentra en todas las leguminosas (frijol, garbanzo, haba...), en vegetales de hoja verde como la espinaca, en frutos secos y semillas de girasol. El ácido fólico es un protector del ácido desoxirribonucleídeo (ADN). Las mujeres que están embarazadas o podrían quedar embarazadas deben tomarlo para prevenir un aborto involuntario y los "defectos del tubo neural," defectos de nacimiento tal

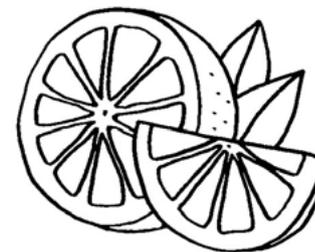
como la espina bífida que ocurre cuando algunos arcos vertebrales del feto no se han fusionado correctamente durante la gestación. También puede ayudar en la prevención del cáncer de colon o el cáncer cervical, enfermedades del corazón y los derrames cerebrales, y para reducir los niveles de una sustancia química llamada homocisteína. Altos niveles de homocisteína pueden ser un factor de riesgo para las enfermedades del corazón. Puede evitar la pérdida de la memoria, la enfermedad de Alzheimer, la pérdi-



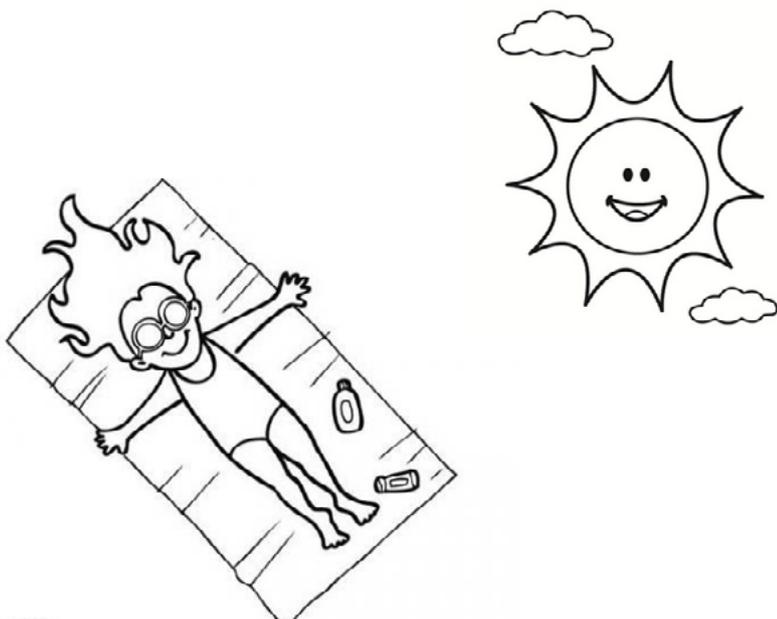
da de audición relacionada con la edad, para prevenir la enfermedad ocular llamada degeneración macular relacionada con la edad (AMD), para reducir los signos de envejecimiento, para la debilidad de los huesos (*osteoporosis*),

Vitamina B12. Las cobalaminas son compuestos con actividad biológica de vitamina B12. Estos compuestos participan en el metabolismo de los ácidos nucleicos, la transferencia de metilo, la síntesis y reparación de mielina, y la formación de los glóbulos rojos. La vitamina B12 se libera en el ambiente ácido del estómago y hace un complejo con una proteína de la saliva llamada proteína R. Enzimas pancreáticas rompen el complejo en el intestino delgado, y el factor intrínseco secretado por las células de la mucosa gástrica ayuda la absorción de vitamina B12 que ocurre en el íleon terminal. Se encuentra abundantemente en almejas, ostras y carnes (pollo, res, pavo, cerdo...) Los vegetarianos pueden suplirla ingiriendo levadura de cerveza o suplementos vitamínicos. Su déficit produce anemia, daña la médula espinal y el cerebro, y causa neuropatía periférica caracterizada por entumecimiento en las manos o los pies

Vitamina C: Abundante en frutos cítricos, pero aún en mayor grado en el brócoli, tomate, espinacas, aguacate, coliflor. Es una vitamina hidrosoluble (que se transporta junto con el agua en nuestro cuerpo) considerada un gran antioxidante. Como sabemos nuestro cuerpo requiere de oxígeno para transformar la energía de los alimentos y poder llevar a cabo diversas funciones, pero este oxígeno, a la vez que es esencial en el proceso metabólico también resulta daño para nuestro cuerpo. Si cortamos una manzana, a los pocos minutos comenzará a ponerse café, esto es porque se oxida por el oxígeno del aire. Nuestro cuerpo, para contrarrestar este efecto requiere de antioxidantes, el más importante: la vitamina C. Favorece en forma especial a los ligamentos, tendones, cartílagos y vasos sanguíneos. Si tenemos déficit de vitamina C se comienza a manifestar como mala digestión, sangrado de encías, dolor articular, anemia y mayor propensión a enfermedades infecciosas. Su déficit también produce el *escorbuto*.



Vitamina D: Se encuentra en el aceite de hígado de pescado, en las yemas de huevo y la mantequilla. Para poder sintetizar esta vitamina, el cuerpo debe exponerse a los rayos solares. A diferencia de otras



vitaminas, el requerimiento de la vitamina D aumenta con la edad. En los niños y adultos se estiman necesarias unas 200 unidades, arriba de los 50 años 400 y más allá de los 70: 600 unidades. Su déficit ocasiona deficiencia en el metabolismo del calcio, *raquitismo* en niños, *osteomalasia* y *osteoporosis* en adultos.

Vitamina E: Es un grupo de compuestos llamados tocoferoles. Es un excelente antioxidante por lo que retrasa el envejecimiento, también previene el cáncer. En forma particular ayuda a los músculos y al hígado en su funcionamiento. Se encuentra en huevo, verduras de hojas, germinados, aceite de germen de trigo, berros y col.

Vitamina K compuesta por K1 (filiquinonas) y K2 (menaquinonas) se encuentra en general en las verduras de hoja verde como la alfalfa y espinaca, también en tomates y col. Controla los factores de coagulación en el hígado. Su déficit en adultos es poco frecuente.

Minerales, para qué nos sirven:

A diferencia de las vitaminas, que son moléculas formadas por varios elementos (átomos), los minerales son elementos simples. No por esto dejan de ser esenciales para la formación y funcionamiento de nuestro organismo.

El calcio (Ca) es el mineral más abundante en el cuerpo humano. Más del 99% del calcio en el cuerpo es parte estructural de los huesos y los dientes. El calcio también es importante por su participación en la regulación de las contracciones de los vasos sanguíneos y los músculos de todo el cuerpo. El requisito de calcio es mayor desde la pubertad a la madurez, cuando el cuerpo crece rápidamente. La leche y los productos lácteos son buenas fuentes de calcio, también se encuentra en la yema de huevo, higos, ciruelas pasas, dátiles, cebolla, col, coliflor, frijoles, soya y lentejas.

Flúor (F) La mayoría de flúor del cuerpo está en los huesos y los dientes. El flúor endurece el esmalte dental y previene la caries dental. Cuando el agua tiene mucho flúor, el exceso se acumula en los dientes y los huesos causando fluorosis. La principal fuente de flúor es el agua potable, y también está en las verduras, la leche y la yema de huevo. Deberán de consumirse sin cocinar ya que el calor destruye esta sustancia.

Fósforo (F) Esencial para el sistema nervioso. Mejora las funciones del cerebro como memoria, atención, concentración, etcétera. Se encuentra en el pescado, yema de huevo cruda, trigo integral, maíz, frijoles y lentejas.

Yodo: (I) La mayor parte del yodo ambiental se encuentra en el agua del mar. Las personas que viven lejos del mar tienen riesgo de deficiencia. La sal enriquecida con yodo (típicamente 70 µg/g) ayuda a



asegurar una ingesta adecuada (150 microgramos/día). La deficiencia se presenta cuando la ingesta de yodo es inferior a 20 µg/día. En la deficiencia leve o moderada, la glándula tiroidea sufre hipertrofia al tratar de concentrar el yodo, resultando en el bocio, que es un agrandamiento de la glándula tiroidea y aparece como una inflamación de la parte frontal del cuello. El consumo excesivo de alimentos con alto contenido de yodo, como el alga marina kombu, aumenta la concentración de hormonas tiroideas y puede causar la tirototoxicosis. Otras fuentes ricas en yodo son las algas marinas Kelp, las zanahorias, peras, cebollas, tomate, piña, cáscara de papa, ajo, berros, almejas y aceite de hígado de bacalao.

Hierro (Fe) es un mineral que se encuentra en la sangre (hemoglobina), esencial para transportar el oxígeno a las células. La deficiencia de hierro, que causa la anemia, es la deficiencia nutricional más común

en el mundo, también ocasiona gripes, cansancio crónico, erupciones en la piel y depresión. La carne es la mejor fuente de hierro en la dieta. El sangrado crónico puede causar deficiencia de hierro. Cantidades excesivas de hierro se pueden acumular en el cuerpo cuando una persona recibe repetidas transfusiones de sangre o toma muchos suplementos de hierro. El exceso de hierro es tóxico y puede causar vómitos, diarrea, y dañar los intestinos y otros órganos. Los vegetarianos deberán cuidar que en su alimentación no falten las verduras de hojas verdes (espinaca), caldo con cáscaras de papa, yema de huevo, frijoles, lentejas, chícharos, arroz integral y trigo.

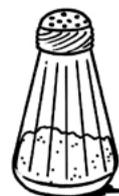


Cobalto (Co) Elemento necesario para formar la vitamina B12 por medio de la acción bacteriana en el intestino delgado. Se encuentra en verduras verdes y en las frutas maduras de ese color.

Magnesio (Mg) Vital para el funcionamiento del aparato digestivo, estimula el desarrollo de nuevas células en el cuerpo y alivia la intoxicación. Se encuentra en la toronja, naranja, higo, maíz amarillo, salvado de trigo, coco, leche de cabra y yema de huevo.

Manganeso (Mn) Sirve para mejorar la memoria y el sistema nervioso. Forma parte de varias enzimas que usa nuestro cuerpo. Está en la yema de huevo, almendras, nueces, berro, hierbabuena, espinacas, brócoli, piña, manzana, aguacate, verduras verdes y los plátanos.

Otros minerales no menos importantes son el Sodio, el Potasio y el Cloro. Los tres son electrolitos que ayudan a mantener el equilibrio osmótico, es decir el balance de fluidos tanto fuera (Líquido intersticial) como dentro de las células (citoplasma).



El sodio se encuentra en la sal de mesa (Cloruro de Sodio) ayuda a mantener el buen funcionamiento del corazón, la función muscular y al sistema nervioso. Aquí cabe destacar que el problema de la dieta actual no es la deficiencia de este mineral sino su exceso. Las consecuencias son la retención de líquidos, hipertensión arterial que puede llevar a fatales consecuencias. Un factor menos conocido es el debilitamiento de todo el organismo ya que las células necesitan hacer grandes esfuerzos para sacar el excedente de este mineral mediante lo que se conoce como la bomba de sodio. El Dr. mexicano Demetrio Sodi Pallares, basaba todo su método de cura contra el cáncer en la reducción drástica de la ingesta de sodio en sus pacientes, logrando increíbles resultados. Como conclusión diremos que reducir su consumo es de vital importancia para la salud integral de nuestro cuerpo. No se preocupe por el sabor o sazón de los alimentos, con el tiempo el paladar se acostumbra a disfrutar la comida con menos sal; lo mismo sucede con otros sabores como el picante o el dulce.

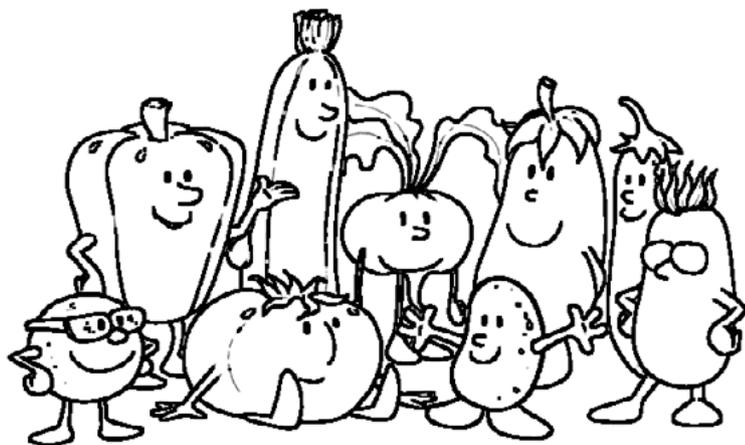
El potasio se encuentra en varios alimentos: carnes, leguminosas, verduras y frutas. Ayuda a formar tejidos (formación de proteínas), al funcionamiento del corazón y a mantener el equilibrio del pH.

El Selenio, presente en las carnes y nueces es un potente antioxidante actuando en compañía de la vitamina E. Su déficit puede llegar a producir una forma de *miocardiopatía* congestiva.

No debemos olvidar:

Consumir gran variedad de frutas y verduras garantiza contar con los niveles recomendados de vitaminas y minerales. Algunos de ellos pueden resultar tóxicos y ser nocivos para la salud cuando se consumen por arriba de los niveles recomendados. Los complementos vitamínicos se recomiendan sólo cuando el médico detecta una deficiencia seria en alguno de ellos y deberán consumirse de acuerdo a las indicaciones médicas.

También debemos considerar que el alcohol, el tabaco, el azúcar y las harinas refinadas impiden el correcto funcionamiento y asimilación de estos nutrientes, así que posiblemente una persona tenga una dieta adecuada, pero debido al abuso de los productos dañinos es que el cuerpo no los pueda aprovechar.



Proteínas:

Las proteínas son como los tabiques con los que se construye nuestro cuerpo. En los niños son indispensables para un crecimiento sano. Si el niño está por debajo de la tabla de estatura y peso es preciso revisar su alimentación. En el adulto, las proteínas permiten la regeneración y reparación de los diversos tejidos y órganos.

Estos nutrientes los encontramos principalmente en leguminosas, cereales, algunos frutos (oleaginosas) y en productos de origen animal. Como ya hemos mencionado, no todas las personas aceptan las carnes con facilidad. Sobre todo las personas con sangre tipo A, las carnes, lejos de nutrirles les generan grandes estragos. Mientras que las personas de tipo O pueden consumirla sin mucha preocupación. De cualquier forma, todos debemos considerar los siguientes factores al consumir carne.

- Contiene un alto contenido de colesterol y grasas saturadas.
- En las granjas modernas los animales son alimentados a base de granos transgénicos y sustancias químicas. La administración de hormonas para lograr un crecimiento acelerado es una práctica común, lo mismo que la aplicación de químicos y antibióticos para evitar enfermedades. Todas estas sustancias finalmente llegan a nuestros cuerpos, los debilitan y sobre todo generan una predisposición a padecer diversas enfermedades y varios tipos de cáncer.
- Algunos de estos químicos son: benzopireno (cancerígeno), tetraciclina, penicilina, sulfamida, nitrofuranos, clem-buterol, BST, etc.

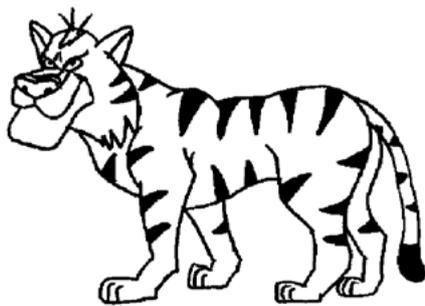
No obstante, la gran cantidad de químicos y antibióticos que se le administran a los animales, estos tienen mucho más alto contenido de virus y bacterias que lo que pueda encontrar en cualquier alimento de origen vegetal. Esto, en parte se debe al proceso de industrialización y refrigerado antes que la carne llegue a nuestro plato.

- Se ha demostrado que las sustancias presentes en las carnes aceleran los procesos cancerígenos, mientras que las hormonas y sustancias propias del reino vegetal los inhiben. Si usted va a consumir carne, trate que sea de la mejor calidad. Evite las carnes rojas de res o puerco, así como los embutidos, que se hacen con las sobras de menor calidad. En su lugar puede consumir pescado, pollo o pavo, que tienen menor contenido de grasas. La recomendación es consumirla tan solo una vez a la semana.
- Una razón más para evitar la carne: Si comparamos la anatomía humana con la de cualquier carnívoro vemos que nuestros cuerpos no están adaptados a una dieta carnívora. De hecho el hombre procede de especies de monos herbívoros, solo hasta los últimos miles de años es que su dieta se hizo omnívora, pero nuestros cuerpos siguen siendo básicamente vegetarianos.

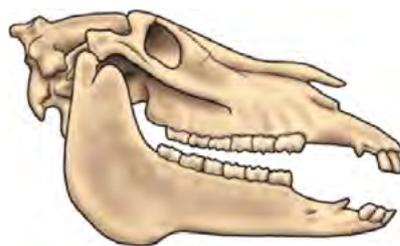
La dentadura tiene grandes molares y colmillos cortos, propios de un herbívoro, mientras que los carnívoros tienen grandes colmillos



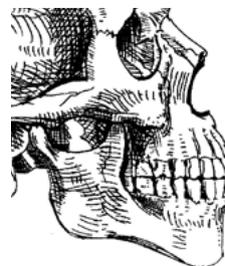
herbívoro



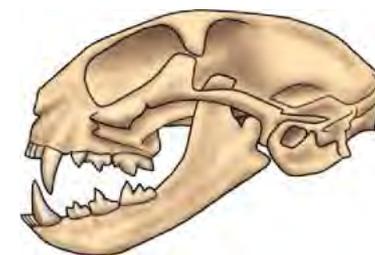
carnívoro



herbívoro



dentadura humana



carnívoro

para desgarrar la carne de sus presas. Nuestros intestinos son largos para poder digerir las fibras vegetales, mientras que los carnívoros cuentan con intestinos cortos, ya que requieren eliminar rápidamente los desechos de la carne antes que se vuelvan tóxicos. Los sentidos como la vista, el oído y el olfato son mucho más desarrollados en los carnívoros, mientras que los herbívoros no cuentan con las herramientas necesarias para cazar a su presa.

¿Cómo puedo suplir las proteínas?

El cuerpo requiere 22 aminoácidos básicos para crear todas las proteínas que lo conforman. De esos 22 aminoácidos 8 se tienen que ingerir en los alimentos porque el organismo no es capaz de producirlos. La combinación de cereales y leguminosas nos aportan todos los aminoácidos que requerimos. Platos tan sencillos como una tortilla con frijoles o arroz con alubias ya aportan el total de los aminoácidos indispensables. La proporción debe ser de mayor cantidad de cereales y la mitad de leguminosas. No forzosamente se deben consumir los dos tipos de alimentos en la misma comida, porque para muchas personas resulta indigesto mezclarlos, ocasionando gases. Se puede consumir el cereal por la mañana, y la leguminosa en la comida de la tarde. La variedad de platillos que se pueden preparar con estos alimentos vegetales es enorme: sopas, guisados, panes, ensaladas... incluso postres. Vea más adelante nuestra sección de recetas.

Los carbohidratos:

Como ya vimos, nuestro cuerpo necesita una gran cantidad de productos que le ayudan a funcionar, estas son las vitaminas presentes en frutas y verduras. También necesita de los bloques de construcción para crear y mantener los tejidos celulares: las proteínas. Las proteínas están en los productos de origen animal como carnes, leche y sus derivados, pero también las encontramos en cereales y leguminosas, por lo que el consumo de carne se puede evitar sin que nuestro cuerpo enferme, por el contrario, gozaremos de mayor salud.

Nuestro cuerpo también requiere de energía para su funcionamiento. La energía se mide en *calorías*. Un adulto debe consumir entre 1400 a 2400 calorías diarias, es una medida relativa ya que depende del peso de la persona, su actividad diaria, su edad, sexo y su metabolismo. Un nutriólogo podrá informarle a usted cuál debe ser su ingesta particular. Si ingerimos más calorías de las necesarias, estas se acumularán en forma de grasas, llevando al sobrepeso, tan perjudicial para nuestra salud.



La energía está presente en los alimentos en moléculas en forma de carbohidratos, azúcares y grasas. Los azúcares se encuentran en gran medida en las frutas y en algunas verduras. Los cereales, por su parte, son una rica fuente de carbohidratos, en cualquier forma que se consuman.

Al igual que en el consumo de proteínas, también aquí uno debe prestar atención a la cantidad y calidad de los alimentos que elegimos. Si vamos a comer un pan, ya sea harina de trigo, centeno, maíz, etcétera; es mejor elegir un pan integral. Las fibras que contienen el pan integral nos ayudan a limpiar los intestinos y tener una mejor digestión. Además la fibra adicional nos brinda más rápidamente una sensación de saciedad.

De otra forma, en los panes blancos o refinados, encontramos una mayor cantidad de azúcares, que en exceso son nocivas para nuestra salud. Esto nos lleva fácilmente a rebasar la cantidad de calorías que nuestro cuerpo realmente necesita y en poco tiempo padecemos obesidad.

Y ya de paso vamos a mencionar el tema de las bebidas azucaradas, tan populares en nuestro país. La publicidad de las compañías refresqueras nos hacen creer que sus bebidas nos darán felicidad y plenitud casi en forma mágica, cuando en realidad los químicos y la gran cantidad de azúcar que contienen dañan nuestro organismo. El cuerpo necesita un promedio de 2 litros de agua al día. De preferencia debe-



Calorías diarias recomendadas para mujeres

Peso	Entre 18 y 35 años	Entre 36 y 55	Más de 55
45 kg	1760	1570	1430
50 kg	1860	1660	1500
55 kg	1950	1760	1550
60 kg	2050	1860	1600
65 kg	2150	1960	1630
70 kg	2250	2050	1660
75 kg	2400	2150	1720

mos tomarla entre comidas, y no junto con los alimentos y también procurar que sea agua simple, o en su defecto agua con frutas. Se puede endulzar con miel de abeja, aunque ésta también se deberá consumir con moderación.

Veamos algunos de los estragos que causa el exceso de azúcar en el organismo:



- Daña al hígado de forma parecida a como lo hace el alcohol.
- Altera el pH de la sangre proliferando virus y bacterias.
- Causa obesidad y diabetes mellitus tipo 2
- Suprime al sistema inmunológico
- Facilita la aparición de enfermedades autoinmunes: lupus, artritis, asma, esclerosis múltiple.
- Altera el metabolismo celular (debilita las células) afectando a todo el cuerpo: ceguera, disfunción sexual, riñones, páncreas, etc.
- Produce ácido úrico y aumenta el colesterol
- Puede impedir la absorción de otros nutrientes
- Cambios de humor: irritabilidad, ansiedad, hiperactividad, depresión, falta de atención...

Es urgente un cambio de hábitos en nuestro consumo de azúcar quitando de nuestra dieta las bebidas azucaradas, consu-

mir frutas en lugar de golosinas, evitar harinas blancas, cambiando el azúcar por miel de abeja o *dextrosa*. Educando a los niños desde los primeros años para que su paladar se acostumbre a saborear los alimentos con menos azúcar.

La importancia de la fibra:

Al elegir el tipo de alimentos también debes considerar que es importante que sean integrales. Esto es que conserven la mayor cantidad de fibras naturales. Si vas a hacer un jugo, lo puedes hacer en la licuadora para conservar la fibra de las frutas o verduras. También puedes comer la naranjas con todo y gajos, para ingerir parte de su fibra, donde también se almacenan muchas de sus vitaminas. En el caso de los panes y harinas, al elegirlos de tipo integral, se reduce la cantidad de azúcar que consumes y aumentas la fibra.

Se ha demostrado que un mayor consumo de fibra beneficia directamente al aparato digestivo, al ayudar a mantenerlo limpio de impurezas, reduciendo la posibilidad de padecer cáncer de colon, apendicitis o divertículos. Y en forma integral beneficia a todo el cuerpo por que al mantener limpios los intestinos toda la sangre se purifica y tienes menos propensión a padecer enfermedades del corazón, diabetes, padecimientos de hígado, riñones, etcétera, etcétera. Todo tu cuerpo te lo va a agradecer y te sentirás mucho más ligero y lleno de energía.





El cambio de régimen:

Para la mayoría de las personas nos resulta muy difícil hacer un cambio en nuestra dieta porque estamos acostumbrados a la típica comida mexicana que tiene muchas harinas, grasa, carnes, etc.; por lo que sugerimos que vayas haciendo un cambio gradual. Comienza por aumentar la cantidad de frutas que ingieras en tus alimentos (que pueden ser 3 ó 5 alimentos al día). También aumenta la cantidad de verduras, preparándolas tanto cocidas como crudas, para aprovechar todas sus propiedades. Baja el consumo de pan blanco, tortillas, azúcar refinada y refrescos. Comienza a sustituirlos por harinas integrales, agua simple o mineral (limonadas o naranjadas) que puedes endulzar con un poco de dextrosa.

Comienza a eliminar las carnes rojas de tu dieta por pollo, pavo y pescado; tratando que sean muy frescos. Si tu cuerpo te lo pide, te puedes volver vegetariano, quitando también las aves, pescado y mariscos.

Para los vegetarianos:

Si ya decidiste dejar de comer carne no olvides consumir levadura de cerveza o algún complemento del complejo B. También come abundantes vegetales de hojas verdes, en especial espinacas y frijoles. Esto es para mantener un buen nivel de hierro en la sangre evitando la anemia. Para tener los aminoácidos esenciales no olvides combinar cereales y leguminosas.

Antes de pasar a darte algunas ricas recetas toma en consideración estos 13 principios de la alimentación óptima:

1. * Come cuando tengas hambre, alimentos vitalizantes, naturales, en buena compañía. Evita leer o ver televisión mientras comes.
2. No comas si estás enojado o estresado. Primero relájate, antes de comenzar a comer, para este fin podrás hacer unas 3 ó 5 respiraciones profundas.
3. Si usas música, escucha del género clásico, new age o cualquiera de tipo relajante.
4. Mastica con calma cada bocado. La digestión comienza en la boca con el proceso de masticación y ensalivado.
5. Procura que el 70% de lo que comas sea crudo, sentirás resultados en pocas semanas.
6. Come al día seis verduras diferentes, cinco frutas, dos cereales y una proteína al menos.
7. Evita la carne, sobre todo si tu tipo de sangre es A.
8. Come con calma y moderación. Nunca te llenes hasta el tope, deja siempre un "huequito".
9. Bebe 2 litros de agua simple al día, además de los jugos y caldos que consumas.
10. Cocina en ollas de acero inoxidable o vidrio. Desecha los utensilios

* Adaptado de Leonardo Phillips, "La Salud por la boca empieza", Grial Ediciones, 10ma. Edición, México, Septiembre 2010, p. 38

de aluminio, cobre y barro esmaltado (estos últimos contienen *plomo*).

11. Evita alimentos fritos. Usa aceite de olivo
12. Puedes sofreír o sancochar un poco las verduras con un poquito de aceite nuevo como lo hacen los chinos.
13. Desayuna como rey, come como príncipe y cena como princesa. También puedes probar a comer 5 veces al día, a muchos les funciona mejor.



Las Bondades de los Jugos:

Los jugos de frutas y verduras tienen un magnífico efecto en la nutrición y la salud del cuerpo, incluso hay terapias basadas completamente en dietas a base de jugos. Lo más importante es que son una forma sencilla y sabrosa de comer gran variedad de frutas y verduras. Por cierto que también se pueden agregar otros tipos de alimentos como cereales (avena) oleaginosas (nueces, cacahuates...) y/o semillas con lo que se hace un alimento super-completo.

La mejor hora para tomar un jugo es por la mañana, recuerda que la fruta no debe combinarse con otros alimentos. El jugo puede ser de un solo elemento: naranja, zanahoria, toronja. O se pueden combinar varios de ellos. Recuerda que algunas combinaciones son muy pesadas para algunas personas, así que toma en consideración el cuadro de la página 11.

Un super-jugo puede contener hasta 5 frutas y 5 verduras de la siguiente lista:

Frutas: plátano, mango, manzana, pera, piña, fresa, piña, naranja...

Vegetales: zanahoria, lechuga, apio, perejil, nopal, berros, espinaca, betabel...

A continuación te damos una lista de algunos de los jugos más ricos y saludables:*

Zanahoria con betabel: 1/3 de taza de jugo de zanahoria (de extractor), 1/3 de taza de jugo de betabel, ¼ taza de jugo de pepino, jugo de limón. Después de servir agregué una cucharada de yogurt o crema agria para copetear.

Jugo Spearl: En el extractor, prepara 80% de jugo de zanahoria con ½ papa cruda (por persona) ¼ de betabel crudo y una rama de apio. ¡Excelente para iniciar el día con mucha energía!

Yoghurt rosado: Licuar 1 taza de yogurt natural, ½ taza de jugo de naranja o piña, 2 cucharadas de miel. Licúa toda hasta obtener una suave consistencia. Puedes decorar con amaranto, granola o lecitina

Piña sana: Media taza de apio picado, una y media taza de jugo de piña y media taza de zanahoria picada. Licúa todo y tómallo con todo y fibra.

Manzana energética: 6 nueces, 1 vaso de jugo de piña, 1 plátano, 3 cucharadas de pasas, una manzana cortada con cáscara. Licúa (rinde 2 porciones).

Zanahoria energética: Licúa primero ¾ de semilla de girasol, luego añade 3 tazas de jugo de zanahoria (del extractor) y licúa muy bien. Sirve 2 vasos.

Naranja-fresa: Una taza de fresas frescas, un vaso de jugo de naranja y una cucharadita de miel. Licúa y listo.

Piña y girasol: Mezcla en la licuadora media taza de semilla de girasol, un plátano, dos vasos de jugo de piña. ¡Delicioso sabor!

* Tomados del libro: La salud por la boca empieza de Leonardo Phillips

Beneficios de los jugos:

Jugo Antianemia:** Licúa 2 almendras, un mango o una rebanada de papaya, una cucharada de levadura de cerveza, una cucharada de miel de abeja y una yema fresca de huevo con un vaso de zumo de naranja. Bebe a sorbos, despacio y sin colar.

Sistema nervioso y cerebro: Agrega a tus jugos uno o varios alimentos con proteína como huevos, semillas de girasol, nueces y/o germen de trigo. También se recomienda agregar ciruelas pasa, jugo de rábano, salvado. En caso de estrés prueba el tomate y lechuga licuados.

Corazón y sistema circulatorio: piña, zanahoria y miel de abeja.

Problemas gastrointestinales: combina papa y betabel crudos con jugo de zanahoria (del extractor)

Riñones: jugo de piña con perejil licuado con la misma cantidad de agua.

Laxante natural: cuece 6 ciruelas pasa en agua, cómelas frías y bebe agua.

Para aumentar de peso: un litro de leche de soya o de vaca con media taza de semillas de ajonjolí, bien licuado y endulzado con miel de abeja.

Contra la artritis: Una cucharada de semilla de alfalfa en medio litro de agua y hiérvela, déjala reposar durante toda la noche y al día siguiente cuélala y bebe el agua. Puedes agregar un pedazo de sábila natural.

Reumatismo: Consume bebidas con alto contenido de vitaminas C. Jugo de naranja, lima y tomate con jugo de apio.

Vitalidad: Una taza de jugo de manzana con apio, 2 cucharadas de germen de trigo, 4 almendras y polvo de soya.

Contra la anemia: perejil con jugo de uva.

Asma: apio con jugo de papaya.

Catarros frecuentes: berro con jugo de manzana y vitamina C.

** Jugo antianemia aportación del Maestro Mariano Rivera Sánchez

Estriñimiento: jugo de apio con crema dulce y ciruelas

Diarreas: jugo de zanahoria con zarzamoras.

Vesícula biliar: jugo de rábano con ciruela pasa y apio.

Hipertensión: jugo de zanahoria con perejil y apio.

Insomnio: jugo de lechuga con apio.

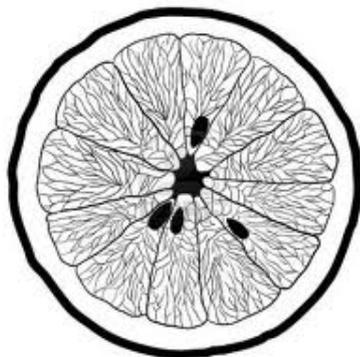
Problemas del hígado: Jugo de rábano y piña

Obesidad: jugo de apio, perjil y hojas de betabel.

Mala memoria: jugo de apio, zanahoria y ciruela pasa.

Fortalecer dientes: jugos de hojas de betabel, col, apio y perejil. No olvides lavarlos después de cada comida.

Finalmente te recomendamos no endulzar los jugos, sino consumirlos tal cual. En todo caso puedes usar miel de abeja o dextrosa como endulzantes naturales.



Recetas



Ensaladas:

En una buena dieta vegetariana no puede faltar una gran variedad de ensaladas que nos aportan gran cantidad de vitaminas y minerales.

Recuerda que todos los ingredientes deben estar escrupulosamente lavados. En algunas recetas las verduras se usan crudas mientras que en otras van cocidas. Esto con la finalidad de tener mayor variedad de sabores y presentaciones y también porque sus propiedades son diferentes de una forma u otra.

Ensalada de lechugas.

Selecciona uno o varios tipos de lechuga, añade cebolla en rodajas y jitomate, agrega zanahoria rayada y col. Como aderezo puedes usar aceite de oliva, salsa de soya, unas gotitas de limón y/o ajo en polvo.

Ensalada de verduras cocidas:

Cuece lo menos posible las verduras para que no pierdan sus propiedades nutricionales. Coloca trozos o rodajas de papa (según su tamaño), encima agrega calabacitas, col de Bruselas, zanahoria y chícharos. Sazona con sal al gusto, aceite de oliva o un poco de mantequilla.

Ensalada de lechuga y frutas.

Forma una cama con lechugas orejonas, agrega algunas frutas cortadas en trocitos como manzanas, fresas, mango. Agrega nuez en trozos y adereza con aceite de oliva y un poco de limón. Para darle un toque gourmet puedes agregar algunas rodajas de queso de cabra.

Ensalada Rusa:

Corta en pequeños trozos los siguientes ingredientes previamente cocidos: papa, zanahoria, chícharos, ejotes. Incorpora un $\frac{1}{4}$ de yogurt sin azúcar y $\frac{1}{4}$ de crema de vaca reducida en grasa. Agrega sal y pimienta al gusto. La puedes servir como elemento central de otra ensalada: Ejemplo: puedes cortar manzana, jitomate en tiras, colócalos alternadamente en un plato formando un círculo, coloca lechuga rayada en el centro y encima de la lechuga una cucharada de ensalada rusa.

Jitomates Rellenos:

Quita el centro de los jitomates y mételos en agua hirviendo unos segundos para quitarles la piel. Con una cuchara elimina el centro y las semillas. El relleno puede ser variado: trigo germinado sazonado tipo ceviche, ensalada rusa, champiñones con arroz blanco, etc.

Ensalada imperial:

Coloca el betabel grande cocido y cortado en cubos, zanahoria cruda rayada, aceitunas verdes deshuesadas, lechuga, elote cocido, perejil picado, un jitomate y un huevo cocido cortado en cuadritos. Forma un círculo de betabel, en el centro la zanahoria con lechuga picada y los granos de elote. Agrega arriba las aceitunas, el perejil picado y el jitomate. Puedes aderezar con vinagreta o yogurt con cilantro.

Ensalada dulce de coco-naranja.

Raya un coco, una jícama y media docena de naranjas. Incorporalo y endulza con azúcar o miel al gusto.

Aguacates rellenos:

Corta por la mitad los aguacates. Rellénalos con ensalada de papa, zanahoria y chícharos cocidos, aderezados con yogurt natural licuado con cilantro, gotas de limón y poca sal. También los puedes rellenar con soya texturizada tipo atún o requesón sazonado.

Ensalada de champiñones:

Necesitas 250 g. de champiñones grandes crudos, aceite de oliva, jugo de limón, sal y pimienta. Corta los champiñones en rodajas, colócalos en un tazón y agrega sal, pimienta, aceite, jugo de limón al gusto, ajo en polvo y perejil picado. Los puedes preparar una hora antes de servir y dejarlos reposar en el refrigerador.

Ensalada de Espinaca:

Coloca en un platón las hojas crudas de espinaca fresca, con apio finamente picado, jitomate, rodajas de aguacate, rábanos. Puedes adornar con granitos de elote cocido y queso fresco aderezando con aceite de oliva, salsa de soya y limón.

Ensalada de pepinos con yogurt y menta.

Necesitas 2 pepinos, yogurt sin azúcar, hojas de menta fresca, sal y pimienta negra. Corta los pepinos en rodajas, pica la menta fresca (unas 8 hojas) y mezcla con el yogurt la sal y pimienta al gusto, agrega las rodajas de pepino. Deja reposar por un par de horas en el refrigerador para servir bien fresca. Adorna con unas hojitas de menta.

Ensalada vegetal con naranja:

Ingredientes: 6 zanahorias rayadas, 1 chayote crudo rayado, $\frac{1}{2}$ col finamente rebanada, 1 calabacita rayada en crudo, un pedazo de dulce de acitrón cortado pequeño, 100 grs. de pasitas, 50 grs. de almendras peladas y cortadas, un pimiento morrón verde o rojo picado, el jugo de 2 naranjas. Mezcla todo y sazona.

Cremas de Vegetales:

Las cremas son una forma ideal de dar a los niños una buena ración de verduras, que de otra forma difícilmente aceptarían. Se puede hacer crema de zanahoria, brócoli, elotes, ejotes, champiñones, etcétera. En todas ellas el procedimiento es similar: cocer y sazonar un poco el vegetal o los vegetales a emplear usando un poco de sal, cebolla. Licuar con una taza de agua y una de leche (también se pueden hacer usando solo agua). Calentar y servir con trocitos de pan, galletas especiales para sopa, o tiritas de tortilla fritas.

Crema de frijol (tipo purepechá):

Acitrona una cebolla y 2 dientes de ajo a fuego medio. Agrega 2 jitomates cocidos y molidos y deja consumir durante unos minutos. Licúa una taza de frijoles negros refritos con $\frac{3}{4}$ de taza de agua y 1 taza de leche. Incorpora las dos mezclas y agrega pimienta, sal al gusto, 2 ramitas de tomito y 4 hojas de laurel. Puedes servir con tiritas de tortilla frita, chiles anchos, decorando con queso fresco y crema.



Guisados Vegetarianos:



Los guisados son el plato de fuerte de las comidas, donde hay mayor aporte de calorías y proteínas. Las recetas que presentamos en esta primera edición se caracterizan por tener una elaboración sumamente sencilla; además de ser económicas y nutritivas.

Soya, preparación:

Algunas de las recetas incluyen el uso de soya, que es una leguminosa rica en proteínas. Actualmente la soya se puede conseguir fácilmente en tiendas naturistas e incluso en supermercados. La soya texturizada se vende deshidratada, basta con sumergirla en agua por unos minutos para que adquiera su textura. Se obtienen mejores resultados cociéndola en agua con cebolla y hierbas de olor durante unos 15 minutos. Después de re-hidratar es recomendable escurrirla y sofreírla con cebolla y ajo picados. Una vez ya preparada se puede utilizar en muchos platillos. Otra opción es el gluten de soya que al hidratarse forma trozos grandes con textura muy similar a la carne. La preparación y guisos son muy similares a los que se pueden lograr con la soya texturizada.

Picadillo de soya:

Se re-hidrata y sazona una taza de soya texturizada como se indicó anteriormente. Se pican finamente 2 papas (peladas), 3 zanahorias, chícharos, ejotes, 2 calabacitas. (Si usted cuenta con poco tiempo puede usar una lata de verduras de unos 400 gramos de ensalada de vegetales, aunque los ingredientes naturales, sin conservadores, siempre son más recomendables) Se prepara la salsa de tomate (ver siguiente receta) y se incorpora con las verduras, papa y soya y se sazona todo junto por unos cuantos minutos agregando una cucharadita de aceite de oliva. Este guiso tiene múltiples usos: en tostadas con crema y lechuga, relleno para chiles poblanos, relleno para lasagna, etcétera.

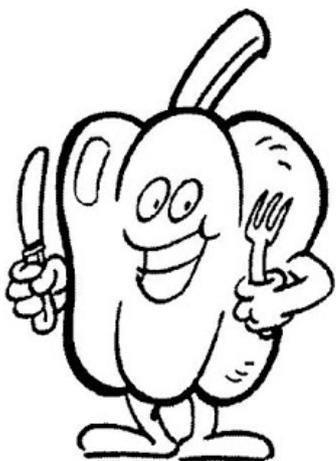
Salsa de Tomate:

Acitrona media cebolla y 2 dientes de ajos finamente picados en aceite, agrega 4 jitomates en rodajas y sazona con una pizca de pimienta, orégano, albahaca y sal al gusto. Una vez bien sazonado se licúa con un poco de agua (Opcionalmente se puede complementar con un cuadrado de 250 gramos de puré de tomate condimentado).

Estofado de papa:

Se requieren 4 ó 5 papas previamente cocidas se cortan en rodajas sin pelar y se ponen en una sartén, con 1/3 de cebolla fileteada, con aceite a fuego medio. En una taza se mezcla media taza de salsa cátsup, jugo sazonador "Maggie" al gusto (no requiere sal), 2 cucharadas soperas de agua. Se incorpora con las papas y las cebollas. Se calienta durante unos 5-7 minutos con tapa. Listo para servirse. Tiempo de preparación: 10 minutos (sin contar el cocimiento de las papas)





Chiles rellenos:

Es un platillo típico de México y tiene varias versiones: Lo más común es usar chiles poblanos (6 piezas) que primero se ponen a dorar para quemarles la piel, se envuelven en un trapo y se ponen a sudar por media hora dentro de una bolsa de plástico. Luego se raspan con el trapo para quitarles la piel, proceso que se puede terminar bajo el chorro del fregadero. El relleno puede ser el picadillo vegetariano de soya (ver receta anterior). También se pueden rellenar con algún tipo de queso: fresco, panela, gouda, manchego y frijoles

refritos (de preferencia negros). En fin, también puedes usar puré de papa, champiñones, trigo germinado o muchos otros rellenos. El capeado con huevo es opcional, para lo cual se baten 2 claras de huevo hasta punto de nieve y una a una se le agregan las yemas. Se pasa el chile por harina de trigo, luego por el huevo y se pone a freír en una sartén dando vuelta para freír todo el capeado. Por último, se pueden servir sin salsa. O agregar la típica salsa de tomate o la nogada hecha con nuez, azúcar y crema que se licúa y se sirve decorando con granada. Si se sirven secos, se pueden decorar con crema y/o queso fresco. No deben faltar las tortillas y el arroz para acompañar este platillo.

Lasagna vegetariana:

Se engrasa un refractario con mantequilla. Se vacía una pequeña cantidad de caldo de tomate (ver receta de picadillo) y sobre este se agrega la primera capa de laminas de lasagna (la marca Barilla se cuece muy bien y rápido, incluso en horno de microondas). Se agrega una pequeña capa de picadillo de soya y queso parmesano espolvoreado. Se agrega otra capa de láminas de lasagna y caldillo de tomate. Así se continúa hasta llenar el refractario. Finalmente, se cubre la última capa de pasta con el caldillo de jitomate cubriendo con una capa de queso parmesano espolvoreado. Se hornea por 30 minutos o por 12 minutos en horno de microondas. Verificar que se cuezan bien las láminas de lasagna y el queso de la superficie quede un poco dorado. Sírvese con alguna ensalada de verduras.

Lasagna de espinacas:

La receta anterior se puede hacer usando como relleno espinacas picadas mezcladas con 350 gramos de queso cottage y 1 taza de queso mozarella. El procedimiento es el mismo que para la lasagna vegetariana usando el caldillo de jitomate. ¡Incluso los carnívoros morirán por probarlo!

Espinacas con cebolla:

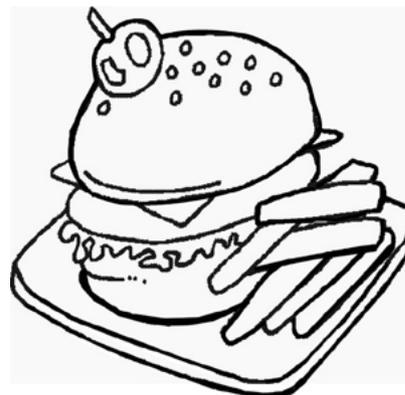
Acitrona $\frac{1}{4}$ de cebolla muy bien en aceite. Agrega unos 2 manojos de espinaca y deshebrada (perfectamente lavada) y un poco de aceite de oliva. Sazona por unos 6 minutos a fuego medio. Sirve como garnición.

Hamburguesa de lentejas:

Mezcla cebolla finamente picada con cilantro, pan molido, huevos batidos, lentejas cocidas, sal y pimienta al gusto. Con un cucharón forma las tortitas y ponlas a freír en aceite. Puedes servir solas con el bollo para hamburguesas (recuerda que sea de pan integral), queso amarillo, lechuga, jitomate, cebolla fileteada, chilitos jalapeños, salsa cátsup y mostaza. Mmmmm ¡Qué rico! ¡Y más económico que la carne!

Hamburguesa de champiñones:

Sazona unos 400 a 500 gramos de champiñones con ajo, cebolla, pimienta y sal al gusto. Agrega cilantro picado, papas machacadas y huevo cocido. Forma las tortitas con un cucharón y fríe.



Filetes de papa:

Solo necesitas rayar 4 papas sin cocer, con todo y cáscara junto que 200 g de queso chihuahua, también rayado. Mezcla con huevo, un poco de cebolla finamente picada, sal y pimienta al gusto. Dale forma ovalada y pon a freír.

Berenjenas fileteadas:

Corta en filetes las berenjenas y déjalas en un recipiente con agua salada durante unos 20 minutos para desfleamarlas. Escúrrelas bien y pásalas por harina de trigo y enseguida fríe en aceite por ambas caras. Sirve con ensalada de verduras.

Nopal capeado:

Si es un nopal grande lo puedes cortar por en medio o usar dos nopalitos chicos como sándwich colocando una rebanada de queso manchego al centro. Puedes capearlo en huevo y servir con salsa verde y frijolitos.

Nopal con chicharrón de queso.

Esta es una variante del platillo anterior. Pon a dorar a fuego medio rebanadas de queso manchego en un sartén con muy buen teflón, hasta que se dore, si es una rebanada gruesa será necesario que le des la vuelta. Mientras raya los nopales y ponlos a azar en otra sartén con un poco de aceite, condimentando con limón, ajo en polvo, jugo sazonzador "Maggie", dale vuelta para que se cueza el nopal por ambas caras. Sirve el nopal sobre el queso asado. Acompaña con salsa picante de tu gusto y unos frijolitos de la olla o refritos.

Tortitas de elote:

Licúa granos de elote previamente cocidos, agrega zanahoria y papa cruda rayada, mezcla con una cucharadita de perejil picado, pan molido, germen de trigo, huevos, requesón o queso blanco desmenuzado. Se forman las tortitas y se fríen.



Caldo antianemia:*

En 10 ml de aceite de oliva extravirgen fríe 15 gr de fideo integral y retira. En el aceite restante fríe 20 gr de arroz integral, previamente

remojado en agua caliente y escurrido. Agrega papas, zanahorias y nabos picados en crudo. Ya que todo está bien frito añade jitomate asado, molido con cebolla y ajo. Cuando se reseca se le incorpora el fideo frito, caldo vegetal, frijoles blancos cocidos, sal y pimienta al gusto. Se deja hervir a fuego suave por unos minutos para acabar de cocer todos los ingredientes.

Croquetas de lentejas:*

Cocer 250 gr de lentejas y colocarlas en un platón. Triturarlas y mezclarlas con un diente de ajo picado, perejil, una cucharada de orégano, sal y pimienta al gusto. Añadir poco a poco el pan molido hasta conseguir una masa consistente que se pueda moldear. Formar las croquetas con las manos o con la ayuda de dos cucharas. Batir 2 huevos en un plato hondo y en otro colocar el pan molido restante. Pasar las croquetas por el huevo, el pan y enseguida freír en aceite. Dejar escurrir en papel absorbente. Sirve con una ensalada generosa.

Enchiladas vegetarianas:

Puedes rellenarlas de papa, de zanahoria rayada con queso, de picadillo vegetariano (ver receta). A la salsa de tomate puedes agregarle medio chilito chipotle y licuar. Formar los tacos, agregar la salsa caliente y decorar con crema, queso y lechuga.

Crepas de vegetales y queso crema:

Pica zanahoria y calabaza previamente cocidas (incluso puedes agregar un poco de papa) mezcla y sazona con un poco de cebolla finamente picada, aceite, una pizca de pimienta y sal al gusto. Forma taquitos untando un poco de queso crema tipo Philadelphia al centro de cada tortilla de harina y rellenando con las verduras. Coloca las crepas en un plato medio hondo y agrega la salsa de tomate. Cubre con queso manchego en rebanadas o espolvoreado, y calienta hasta derretir el queso. Decora con un poco de crema. ¡Disfruta!

Tortitas de arroz:

Usa arroz cocido. Añade requesón, perejil, cebolla picados, 1 diente de ajo machacado, huevos, pan molido y pepitas de calabaza peladas. Fríe las tortas y puedes servir con alguna salsa de tu preferencia.

* Recomendado por el Maestro y Naturópata Mariano Rivera S.

Huazontles:

Lava muy bien los huazontles quitando las hojas. Cuécelos durante unos 10 minutos con agua, sal y cebolla. Forma las tortas tomando varias varitas y agregando un trozo de queso fresco al centro. Capea con huevo y pon a freír. Sirve con caldillo de tomate. También puedes usar caldillo de chile pasilla o mole poblano.

Tortitas de huazontle:

Las puedes hacer siguiendo un procedimiento similar, solo que debes eliminar todas las varitas. Puedes incluso mezclar con algunas verduras como elotes, zanahoria, Capea con pan molido y huevo. Fríe y sirve con la salsa de tu preferencia.

Tortitas de manzana:

Corta varias manzanas en rebanadas muy delgadas. Prepara una mezcla de pan integral desmenuzado, leche y claras huevo. Incorpora la manzana y añade canela en polvo y azúcar. Forma las tortas y fríelas. Puedes servir con alguna salsa dulce, cajeta o mermelada natural.

Hojaldre de espinaca:

Acitrona media cebolla con 1 diente de ajo finamente picado, añade papa en trozos finos, queso cotija, al final agrega la espinaca y sazona con un poco de aceite de oliva. Preparara una lámina delgada de pasta de hojaldre (mil hojas) sobre una tabla con un poco de harina. Agrega al centro el relleno y forma una torta. Mete al horno precalentado a unos 120° y calienta hasta que la pasta de hojaldere se dore un poco. Sirve y acompaña con arroz y/o ensalada.



¡Bon appetit!

Glosario:

- **Ácidos nucleicos.**- Las moléculas que componen la cadena del ADN, responsable de codificar el genoma de los seres vivos.
- **Ácido láctico** .- Acido que se genera en los músculos al hacer ejercicio intenso, fluyendo a la sangre en la forma de lactatos. Las concentraciones pueden aumentar de 1-2 mmol/l hasta 20 mmol/l. Enseguida es procesado por el hígado para ser convertido nuevamente en glucógeno.
- **Ácido úrico.**- Es el producto de desecho del metabolismo del nitrógeno. En los humanos se desecha mayormente por la orina. El exceso de ácido úrico puede provocar la gota, o enfermedades renales. Está demostrado que la dieta vegetariana disminuye las concentraciones de ácido úrico en la sangre.
- **Alzheimer.**- Degeneración de las neuronas, afectando las facultades mentales, la conducta y principalmente la memoria. Considerada también como demencia senil, se presenta con más frecuencia en personas de edad avanzada. Su causas no son del todo determinadas, pero se estima que una vida mental activa y una dieta saludable pueden prevenirla.
- **Aminoácidos.**- Componentes básicos que forman las proteínas.
- **Anemia.**- Concentración baja de hemoglobina en la sangre, frecuentemente por insuficiencia de hierro.
- **Beriberi.**- Enfermedad causada por la carencia de vitamina B1 (Tiamina) Se manifiesta en dos formas diferentes: Beriberi seco que presenta: Dificultad para caminar, Pérdida de la sensibilidad (sensaciones) en las manos y en los pies, Pérdida de la función muscular o parálisis de las extremidades inferiores, Confusión mental/dificultades con el habla, Dolor, Movimientos extraños de los ojos (nistagmo), Hormigueo, Vómitos. Los síntomas del beriberi húmedo abarcan: Despertarse en la noche con dificultad para respirar, Incremento de la frecuencia cardíaca, Dificultad para respirar con la actividad, Hinchazón de las extremidades inferiores
- **Calorías.**- Unidad de energía. Energía necesaria para aumentar 1 grado Celsius un gramo de agua.
- **Carnívoro.**- Animal que se alimenta de carne, ya sea cazándola o comiendo carroña.

- **Célula.**- Es el organismo más pequeño que puede considerarse vivo. Existen organismos formados por una sola célula como las bacterias. Los organismos multicelulares están formados por miles o millones de celulares, muchas veces especializadas en diversas funciones.
- **Coagulación.**- Proceso mediante el cual la sangre se solidifica al entrar en contacto con el aire, para evitar hemorragias.
- **Conjuntivitis,** Inflamación de los párpados que puede ser causada por agentes infecciosos, varices, golpes o alergias.
- **Dermatitis seborréica.**- Enfermedad de la piel por exceso de grasa.
- **Dextrosa.**- Monosacárido, tipo de azúcar simple (con 6 átomos de carbono) científicamente mejor llamada glucosa o hexosa. Se encuentra en forma natural en las frutas y miel.
- **Encimas.**- Sustancias que ayudan a que se lleve a cabo alguna reacción química necesaria para el correcto funcionamiento del cuerpo.
- **Escorbuto.**- Es la deficiencia de vitamina C (ácido ascórbico) que afecta la producción de colágeno en el cuerpo. Se manifiesta como caída del cabello, descomposición de la piel, hemorragias en articulaciones y músculos, debilitamiento de encías y dientes, alteraciones emocionales. En etapas avanzadas puede provocar la muerte.
- **Glositis.**- Inflamación de la lengua muchas veces causada por deficiencia del complejo B, en especial B12.
- **Grupo sanguíneo.**- El sistema de Factor Rh: ABO fue descubierto por Karl Landsteiner en 1901, su nombre proviene de los tres tipos de grupos que se identifican: los de antígeno A, de antígeno B, y "O". Las transfusiones de sangre entre grupos incompatibles pueden provocar una reacción inmunológica que puede desembocar en hemólisis, anemia, fallo renal, shock y muerte.
- **Herbívoro.**- Animal que sólo se alimenta del reino vegetal.
- **Hongos.**- Fungi (latín, literalmente "hongos") designa a un grupo de organismos eucariotas entre los que se encuentran los mohos, las levaduras y las setas. Ocupan un reino distinto al de las plantas, animales y protistas. A diferencia de las plantas, sus membranas celulares están compuestas de quitina. No llevan a cabo el proceso de fotosíntesis, por lo que son parásitos que obtienen su energía de otros seres vivos.
- **Índice de Masa Corporal.**- $IMC = \text{masa} / \text{estatura}^2$ (masa en kilogramos, estatura en metros). Es la relación entre talla y peso creada por el estadístico Adolphe Quetelet. Para interpretarlo se requiere valorar factores como edad y sexo. En general nos da una idea del estado nutricional de una persona,

aunque también debe considerarse la proporción de grasas dentro del cuerpo.

- **Miocardopatía.**- Enfermedad del músculo cardíaco (corazón) por múltiples motivos que puede desembocar en un paro cardíaco.
- **Médula espinal.**- Porción del sistema nervioso que corre a lo largo de la columna vertebral desde el cerebro (bulbo raquídeo) hasta los diversos órganos y extremidades bifurcándose en las redes nerviosas.
- **Metabolismo.**- Es un término muy amplio que se refiere a todos los procesos químicos y fisio-químicos que ocurren en las células para transformar los nutrientes y llevar a cabo sus funciones como respiración, reproducción, responder a estímulos, etc. También a nivel general el cuerpo lleva a cabo una gran cantidad de procesos de transformación de los nutrientes, así podemos hablar de metabolismo de los azúcares, de las grasas, de las proteínas, etcétera. En términos generales el metabolismo se divide en los procesos catabólicos (para obtener energía de los nutrientes) y anabólicos (para formar nuevas moléculas o tejidos).
- **Mucosa gástrica.**- Moco que recubre el estómago e intestinos, vital en el funcionamiento del aparato digestivo. Protege de los ácidos estomacales y por su alto contenido de bacterias participa en la digestión de los alimentos.
- **Oleaginosas.**- Son las plantas de las que puede extraerse aceite por su alto contenido de grasas vegetales: cacahuates, nueces, soya, girasol, olivo, cártamo, almedro, ricino, sésamo, jojoba, colza (aceite de cáñola). Otros que proveen menores cantidades de aceite son: arroz, maíz, lino... por lo que no siempre están dentro de esta clasificación.
- **Osteomalasia.**- Enfermedad de los huesos debida a falta de vitamina D. disminución del calcio y fósforo en el sistema óseo.
- **Osteoporosis.**- Disminución de la densidad ósea, tanto de minerales (calcio, fósforo) como de proteínas. Principalmente se presenta en mujeres de edad avanzada, post-menopáusicas debido al cambio metabólico y hormonal, también influyen la falta de vitamina-D, calcio, falta de ejercicio, el consumo de alcohol y cigarro.
- **Obesidad.**- Acumulación excesiva de grasa en los tejidos adiposos, con el consecuente aumento de peso. Cuando el índice de masa corporal aumenta ciertos niveles, de acuerdo a estatura, edad, sexo, etcétera; ocasiona una gran variedad de enfermedades: problemas cardíacos, diabetes mellitus tipo 2, apnea del sueño, osteoartritis, ictus, propensión a infecciones, incluso cáncer. La obesidad mórbida, se le llama cuando el índice de masa corporal está por arriba de 40 IMC, resultando en graves enfermedades, discapacidades y exclusión social.

- **Omnívoro.**- Animal con una amplia dieta, desde vegetales hasta carne.
- **pH.**- Potencial de Hidrogeniones. Este mide la cantidad de iones (carga eléctrica) en una sustancia o en una parte del cuerpo. Su escala es logarítmica, es decir que aumenta de 1 a 10, de 10 a 100, de 100 a 1000... etcétera. El pH neutro es 7, que es el nivel donde debe estar nuestro organismo.
- **Plomo (Pb).**- Metal pesado número atómico de 82, altamente tóxico para el ser humano.
- **Raquitismo.**- Debilitamiento de los huesos en los niños por falta de vitamina D, afectando los niveles de calcio y fósforo en el sistema óseo.

Diseño y edición:
Impacta ediciones.
www.impactamx.com
México D.F. julio 2014.