

## LOS DESAYUNOS



### Recetas para transitar el otoño hacia el invierno

Coordinación:

Andrea Kalmbach, Fitoterapeuta, formación en cocina medicina

Recetas:

Andrea Kalmbach, Fitoterapeuta, formación en cocina medicina

Graciela Emilce Alvarez, Nutricionista

Facundo Tenaschuk, Cocinero

Redacción:

Dania Acosta (texto y redacción)



## LA SALUD DESDE LA COCINA "DESAYUNOS"

Estamos en plena época de transición de estaciones. El otoño es un tiempo en el que desde los alimentos tenemos la posibilidad de nutrir nuestro organismo, fortaleciéndonos y mantenernos al resguardo de cambios de temperatura. Independientemente si los días están con temperaturas frías o calientes, nuestro organismo se beneficia de la energía de alimentos con leves cocciones, la incorporación de cereales integrales, verduras y frutas de estación.

El DESAYUNO no es la comida más importante del día, **si no la primera comida importante** del día, ya que nos ayuda a cortar con el ayuno de la noche anterior, no importa la hora del día que sea, si es importante que ese alimento sea de alta calidad nutricional, es decir que nos proporcione vitaminas y minerales a través de frutas y verduras, grasas saludables: palta, frutas secas (nueces, almendras, castañas, maní sin sal) y semillas (lino, chia, psyllium, sésamo, calabaza, girasol), energía duradera y materiales de construcción celular a través del consumo de cereales integrales como avena, mijo, quínoa, amaranto, o alimentos preparados con harinas integrales de trigo, de avena, inclusive de legumbres.

Se recomienda prestar atención y hacernos un tiempo para el desayuno. El desayuno nos nutre y provee de energía para transitar la jornada y para enraizarnos en el aquí y ahora. Obviar el desayuno nos predispone a un estado energético más volátil, lo que incide directamente en nuestra capacidad de estar presente o estar dispersos sin anclaje real en el momento, en la realidad.

Se recomienda prestar atención y hacernos un tiempo para el desayuno. El desayuno nos nutre y provee de energía para transitar la jornada y para enraizarnos en el aquí y ahora. Obviar el desayuno nos predispone a un estado energético más volátil, lo que incide directamente en nuestra capacidad de estar presente o estar dispersos sin anclaje real en el momento, en la realidad.

En general es recomendable:

Evitar el consumo de azúcar blanca, edulcorantes artificiales, dulces, golosinas, etc. Endulzar con miel no alterada, stevia en hoja o azúcar mascabo.

Evitar el consumo de harinas y féculas procesadas blancas.

Optar por cereales integrales y no azucarados.

Consumir pan de multi-cereales (contiene una mezcla de avena, centeno, cebada, semillas de lino, etc).

Consumir arroz integral o de la variedad basmati que tiene un índice glucémico inferior.

**Bebidas:** siendo la primera alimentación de la jornada, es bueno que tanto la bebida como los alimentos sólidos sean nutritivos, integrales y naturales. (sugerir sustitución de bebidas pre-elaboradas y azucaradas por bebidas a las que se agrega azúcar de manera medible).

- Mate cocido con & sin leche
- Agua o Jugo de arroz con fruta de estación
- Agua o Jugo de arroz con cacao
- Jugos verdes
- Licuados verdes
- Tisanas & tés

Tips: Tisanas y té

- Otra opción saludable y nutritiva para reemplazar los jugos azucarados y las gaseosas
- Ponemos a hervir agua, una vez que hierbe, la quitamos del fuego.
- Colocamos en un recipiente la fruta, hoja, cáscara, planta o saquito de té de nuestra preferencia y cubrimos con el agua hirviendo.
- Tapamos el recipiente y dejamos descansar por 5 minutos antes de tomar.
- Colamos y ya está lista para tomar.
- podemos diluir la tisana con agua y agregar unas gotitas de limón antes de servir
- podemos agregar cascara cítrica o un trozo de fruta fresca de estación, cáscaras de frutas cítricas (mandarina, naranja, apéjú, limón), hojas de frutales (naranja, mandarina, maracuyá, palta, níspero, ...).
- Hierbas frescas: manzanilla, marcela, poleo, menta, cedrón, burrito, boldo, romero, orégano, etc.

Alimentos sólidos:

- Pan casero de desayuno con semillas
- Porrage (crema) de avena, cebada, arroz, mijo con especias
- Porrage (crema) dulce de maíz
- Porrage (crema) dulce de arroz
- Pancitos o arepas de mandioca
- Pancitos o arepas de batata
- Pancitos o arepas de maíz
- Panqueque de arroz
- Panqueque de calabaza y batata
- Crakers de arvejas
- Galletitas de avena
- Pudding de chia

**MIJO y sus aportes para la salud:**

Mijo: es el cereal más nutritivo de todos los cereales y el único cereal alcalino (en su mayoría son de PH neutro). Es alimento YAN

Contiene: proteínas, vitaminas: A, grupo B, C. Minerales: fósforo, potasio, sodio, calcio, magnesio, hierro, flúor. Contiene ácidos beneficiosos para la vista, piel, dentadura, cabello, tejido y huesos.

Un alimento que favorece la oxigenación del sistema (x su alto contenido de minerales)  
Contiene hidratos de carbono complejos / de absorción lenta / no dispara la glucosa en la sangre.

Alimento liviano para la digestión y beneficioso para personas con diabetes, colesterol, celiaquía y problemas digestivos.

Beneficioso en cada etapa del desarrollo y crecimiento humano (niños, adolescentes, adultos, adultos mayores). También promueve la actividad de las glándulas mamarias para la producción de leche materna.

En la medicina China es utilizado para la curación de heridas, infecciones de la piel, regularizar la digestión y el funcionamiento del aparato digestivo.

**AVENA, aportes para la salud:**

La avena cuenta con hidratos de carbono, minerales, oligoelementos, proteínas de alto valor biológico, hierro y fósforo. Cuenta con importantes vitaminas y minerales, entre los que destacan: vitamina B1, B2 y vitamina E. También posee minerales: magnesio, zinc, calcio y hierro. Contiene gran cantidad de carbohidratos, fibra y aminoácidos (en concreto, seis de los ocho aminoácidos esenciales).

Aporta saciedad: gracias a su alto contenido en hidratos de carbono complejos, también conocidos como carbohidratos de absorción lenta. Esto significa que su efecto saciante es

muchísimo más prolongado, por lo que además de ayudar en la disminución del apetito es útil para controlar los niveles de azúcar en la sangre (es, de hecho, uno de los cereales más recomendados para personas diabéticas).

Previene y alivia el estreñimiento: debido sobretodo a su alto contenido en fibra soluble, por

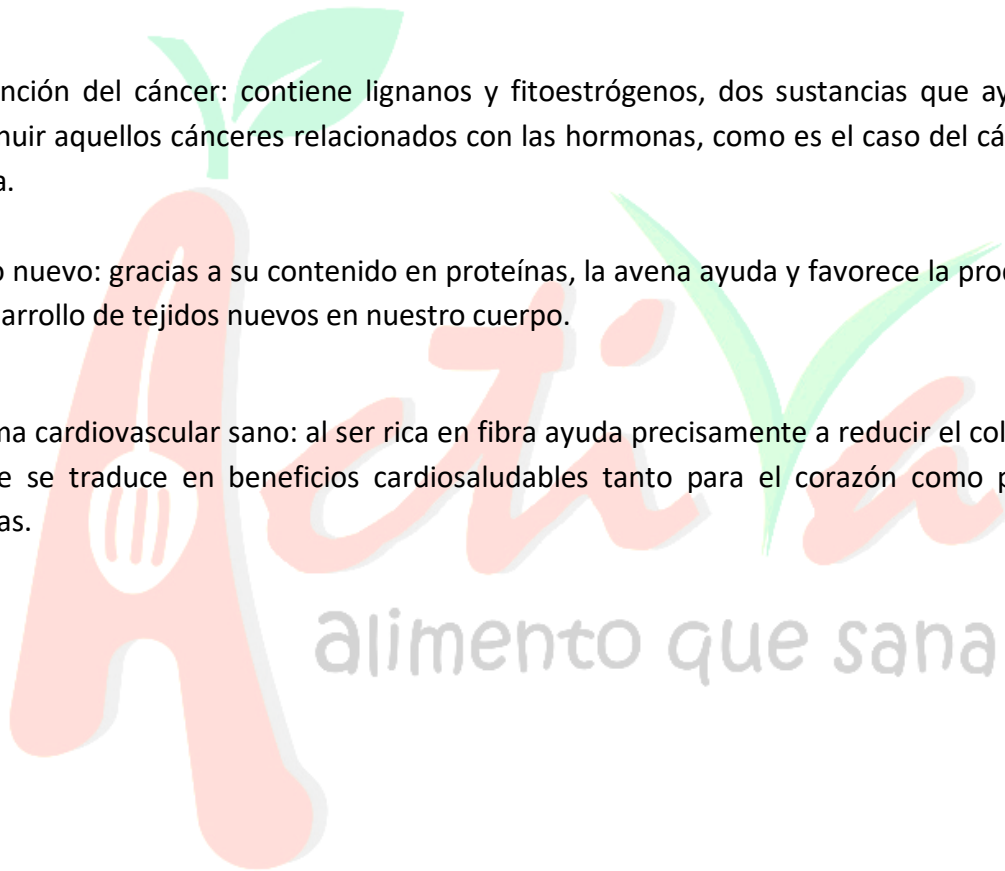
lo que es un cereal adecuado –y aconsejado- en personas con estreñimiento, puesto que facilita el tránsito intestinal, llegando incluso a mejorarlo.

Colesterol a raya: gracias a su contenido en aminoácidos esenciales (en especial en metionina), es un cereal útil para personas con los niveles de colesterol alto, ya que ayuda a disminuir el colesterol LDL. También su contenido en fibra y en grasas insaturadas omega-6 ayuda a disminuir este tipo de colesterol y a aumentar el bueno (HDL).

Prevención del cáncer: contiene lignanos y fitoestrógenos, dos sustancias que ayudan a disminuir aquellos cánceres relacionados con las hormonas, como es el caso del cáncer de mama.

Tejido nuevo: gracias a su contenido en proteínas, la avena ayuda y favorece la producción del desarrollo de tejidos nuevos en nuestro cuerpo.

Sistema cardiovascular sano: al ser rica en fibra ayuda precisamente a reducir el colesterol, lo que se traduce en beneficios cardiosaludables tanto para el corazón como para las arterias.



## RECETAS

- I. Mate cocido con & sin leche
- II. Agua o Jugo de arroz con fruta de estación
- III. Agua o Jugo de arroz con cacao
- IV. Jugos verdes
- V. Licuados verdes
- VI. Tisanas & tés
- VII. Pan casero de desayuno con semillas
- VIII. Porrage (crema) de avena, cebada, arroz, mijo con especias
- IX. Porrage (crema) dulce de maíz
- X. Porrage (crema) dulce de arroz
- XI. Pancitos o arepas de mandioca
- XII. Pancitos o arepas de batata
- XIII. Pancitos o arepas de maíz
- XIV. Panqueque de arroz
- XV. Panqueque de calabaza y batata
- XVI. Crakers de arvejas
- XVII. Galletitas de avena
- XVIII. Pudding de chia

## I. Mate cocido con & sin leche

Ingredientes: 3 cucharas de yerba mate y 1 l de agua

Procedimiento: Poner a hervir agua en una olla, una vez en hervor, agregamos la yerba mate a la olla y apagamos el fuego, removemos bien y dejamos descansar con la olla tapada. Luego colamos y servimos.

## II. Agua o Jugo de arroz con fruta de estación *(El arroz colado se puede usar para incorporar a una sopa, incorporar a la masa de pan o base para albóndigas y croquetas).*

Ingredientes: 1/3 de taza de arroz y 2 tazas de agua

Procedimiento: Poner a hervir el arroz con el agua, una vez llega a hervor, bajar el fuego a mínimo y cocinar por aproximadamente 20 minutos. Colar la cocción y dejar enfriar el líquido (jugo de arroz) para licuar luego con frutas de estación, especias y azúcar si es necesario.

## III. Agua o Jugo de arroz con especias & cacao *(El arroz colado se puede usar para incorporar a una sopa, incorporar a la masa de pan o base para albóndigas y croquetas).*

Ingredientes: 1/3 de taza de arroz y 2 tazas de agua

Procedimiento: Poner a hervir el arroz con el agua, una vez llega a hervor, bajar el fuego a mínimo y cocinar por aproximadamente 20 minutos. Colar la cocción y dejar enfriar el líquido (jugo de arroz). Usar como leche incorporando cacao, especias y azúcar si es necesario.

## IV- JUGOS Y LICUADOS

La gran diferencia entre un licuado y un jugo es la cantidad de fibra que consumes. Los licuados conservan la pulpa de las frutas y verduras y te llenarán de vitaminas; te harán sentir lleno durante más tiempo.

Los jugos son muy buenos para sanar, renovar y reconstruir el sistema y a la vez te ayudan a purificar y nutrir tu cuerpo de antioxidantes, enzimas, vitaminas y minerales.

Consumir un jugo o licuado como desayuno es una buena manera de aumentar tus porciones diarias de frutas y verduras. Las vitaminas y minerales que brindan los jugos se absorben más fácilmente cuando el estómago está vacío; por ello, comenzar tu día con un jugo fresco te ayuda a maximizar los beneficios nutricionales.

**Formula básica de un jugo o licuado es:**

50% hojas verdes y vegetales: kale, espinaca, acelga, brócoli, pepino, apio, zanahoria, remolacha.

1 o 2 frutas (se recomienda elegir frutas con bajo índice glucémico, es decir que no suban rápido el azúcar en la sangre después de consumirlas) frutos rojos, naranja, mandarina, pomelo, manzana verde, pera, manzana roja, kiwi, anana.

1 o 2 superalimento: jengibre, cúrcuma, polen, maca, espirulina,

Para preparar nuestro jugo o licuado necesitaremos una juguera, masticadora, o licuadora, en el caso de no tener juguera se puede utilizar la licuadora o minipimer y luego filtrar con colador, tela o bolsa vegetal.

**IV- JUGOS:**

Opción 1:

- 3 florcitas de brócoli
- 4 hojas de kale
- 4 hojas de acelga
- 1 pepino
- 1 manzana verde
- 1 pera
- 1 pedacito de jengibre

Opción 2

- 4 hojas de acelga
- 4 hojas de kale
- 1 pepino
- 1 pera o kiwi
- 1 manzana verde
- 1 puñado de perejil
- 1 pedacito de jengibre
- 1 pocillo chico de aloe vera o la pulpa de una rama de aloe.

Opción 3

- 4 hojas de acelga o 2 puñados de espinaca
- 1 pepino
- 1 rodaja de ananá
- 2 kiwis

- 1 cedita de curcuma

Opción 4

- 1 puñado grande de espinaca
- ½ pepino
- 1 rodaja de ananá
- 1 manzana verde
- ½ lima

**V- LICUADOS:** Al igual que el jugo usamos:

- 50% Hojas o verduras
- 1 o 2 frutas
- 1 o 2 tazas de líquido
- 1 medida de aceites saludables: 1 cda de semillas, o 2 de frutos secos, ½ palta, 1 cda de aceite de coco, lino o de oliva o chía.
- 1 o 2 superalimento
- hiervas: cilantro, perejil, menta.
- Opcional: Stevia, dátiles, sal del Himalaya, cayena, canela, vainilla, jengibre, cúrcuma, hielo.

Opción 1

- Hojas verdes
- 1 pera
- 1 pedacito de jengibre
- 1 cda semillas de chía y lino activadas
- 2 tazas de agua

Opción 2

- 2 rodajas de ananá
- 1 kiwi
- 1 taza de leche de almendra o cualquier leche vegetal
- 1 cdas de semillas de chía activadas

Opción: 3

- 1/2 pepino
- 1 tira de apio
- 2 limones pelados y sin semillas
- 2 rodajas de ananá
- 2,5 cm de jengibre
- ¾ tazas de agua

Opción: 4

- 2 puñados de espinaca
- ½ palta
- ½ pepino
- 2 limas peladas sin semillas
- 1 pizca de sal del Himalaya
- 1 cdita de aceite de coco
- Stevia

**Licuada energética.**

Ingredientes:

- coco, mbocaya. 5 pepas
- canela en polvo. Una pizca
- semilla de girasol. 50 grs
- anis. 2 granos
- miel. 1 cucharada.

Procedimiento:

1. Hidratar la pepas de coco. C/ las semillas.
2. desechar el agua.
3. colocar en una licuadora, agregar agua filtrada. Licuar. Enfriar.

**Licuada desintoxicante.**

Ingredientes:

- 1/2. Manzana
- 1/2 zanahoria.
- unas hojas de perejil.
- 1/2 crda de curcuma.
- 1 crda sopera de chia.
- unas hojas de estevia.

Procedimiento:

1. cortar pequeño la manzana, zanahoria, perejil.
2. agregar en la licuadora c/ curcuma, chia y estevia, agua filtrada y licuar.

### VIII- PORRAGE (crema) de avena

#### Ingredientes:

- 1/3 taza de avena
- 2 tazas de agua
- 1 pizca de sal
- Azúcar mascaba o miel
- canela

#### Procedimientos:

- Colocamos la avena con el agua en una cacerola y ponemos a hervir revolviendo lentamente por 5 minutos. Al tomar hervor bajamos el fuego, agregamos la sal y continuamos revolviendo hasta que se espese. Quitamos del fuego y dejamos reposar unos minutos antes de servir.
- Al momento de servir, podemos endulzar con azúcar mascabo o miel y agregar canela, frutas frescas o nueces y semillas.

### PORRAGE(crema) de cebada

#### Ingredientes:

- 1/2 taza de cebada
- 2 tazas de agua
- 1 pizca de sal
- Azúcar mascabo o miel
- Canela, cardamomo, anís estrellado

#### Procedimientos:

- Colocamos la cebada en agua durante 8 hs, cambiando el agua 1 vez. Luego la colocamos en una cacerola con agua fresca, la canela en rama, el cardamomo y el anís estrellado (si no deseamos podemos obviar las especias) y ponemos a hervir hasta que saque hervor. Entonces reducimos el fuego y dejamos que hierba aproximadamente por 20 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Quitamos del fuego y dejamos reposar unos minutos antes de servir.
- Al momento de servir, podemos endulzar con azúcar mascabo o miel y agregar canela, frutas frescas o nueces y semillas.

### **PORRAGE**(crema) de arroz

#### Ingredientes:

- 1/2 taza de arroz
- 2 tazas de agua
- 1 pizca de sal
- Azúcar mascabo o miel
- canela

#### Procedimientos: idéntico a la cebada

- Colocamos la cebada en agua durante 8 hs, cambiando el agua 1 vez. Luego la colocamos en una cacerola con agua fresca, la canela en rama, el cardamomo y el anís estrellado (si no deseamos podemos obviar las especias) y ponemos a hervir hasta que saque hervor. Entonces reducimos el fuego y dejamos que hierba aproximadamente por 20 minutos, revolviendo ocasionalmente.
- Quitamos del fuego y dejamos reposar unos minutos antes de servir.
- Al momento de servir, podemos endulzar con azúcar mascabo o miel y agregar canela, frutas frescas o nueces y semillas.

### **PORRAGE**(crema) de mijo

#### Ingredientes:

- 1/3 taza de mijo
- 2 tazas de agua
- 1 pizca de sal
- 1 chda sopa semillas de girasol
- azúcar mascabo o miel
- canela, cardamomo, anís estrellado

#### Procedimientos:

- Colocamos el mijo en una fuente y lo lavamos muy bien fregándolo entre ambas palmas. Lo hacemos cambiando el agua hasta obtener un agua clara y transparente. De este modo limpiamos los granos de saponinas (antinutrientes para el organismo humano). Una vez limpio, dejamos el mijo en remojo durante 5 a 6 hs. Luego lo colocamos en una cacerola con el agua fresca, la canela en rama, el cardamomo y el

### LA SALUD DESDE LA COCINA "DESAYUNOS"

anís estrellado (si no deseamos podemos obviar las especias) y ponemos a hervir hasta que saque hervor. Entonces reducimos el fuego y dejamos que hierba aproximadamente por 10 minutos, revolviendo ocasionalmente. Manteniendo tapada la olla, dejamos descansar por otros 10 minutos.

- Al momento de servir, podemos endulzar con azúcar mascabo o miel y agregar canela, frutas frescas o nueces y semillas.

## PANCITOS o AREPAS

La arepa se consume como un pan vegetal, que podemos rellenar con los alimentos que deseemos o comerla por sí sola. Tradicionalmente se la elabora a base de harina de maíz. Podemos sustituir la harina por tubérculos o vegetales como son: mandioca, batata, yame; y también agregar en la masa verduritas picadas finas.

### PANCITOS o AREPA DE MANDIOCA (salada o dulce)

#### Ingredientes:

- 1 taza de mandioca hervida, pisada o rallada
- 1 huevo (opcional)
- 2 cucharas de sopa de aceite
- Sal o azúcar

#### Procedimientos:

1. Rallamos o transformamos la mandioca en puré
2. Agregamos el huevo, la sal y un poquito de aceite (sal si queremos arepas saladas; azúcar, si las preferimos dulces)
3. Le damos la forma deseada
4. Cocinamos en la sartén, a la parrilla, o al horno, dorandolas de ambos lados.

#### Aportes a la salud de la mandioca:

- Fortalece los huesos.
- Baja en grasas.
- Fuente de proteínas.
- Contiene minerales.
- Buena para la digestión. ...
- Apta para celíacos.

En lugar de mandioca podemos utilizar batatas hervidas.

### **PANCITOS o AREPA DE BATATA (salada o dulce)**

#### Ingredientes:

- 1 taza de batata hervida
- 1/3 taza de harina de maíz/polenta o harina de trigo
- 1 huevo (opcional)
- 2 cucharas de sopa de aceite
- Sal o azúcar

#### Procedimientos:

- 1- Preparamos un puré con la batata
- 2- Agregamos la harina el huevo, la sal y un poquito de aceite (sal si queremos arepas saladas; azúcar, si las preferimos dulces)
- 3- Le damos la forma deseada
- 4- Cocinamos en la sartén, a la parrilla, o al horno, dorándolas de ambos lados.

#### Aportes a la salud de la batata:

- Aporta fibras,
- Considerada un superalimento por la riqueza en nutrientes: minerales, vitaminas, antioxidantes.
- Baja en grasas.
- Fuente de minerales.
- Buena para la digestión. ...
- Apta para celíacos.

### **PANCITOS o AREPA DE MAIZ (salada)**

#### Ingredientes:

- 1 taza de harina de maíz o polenta
- 2 tazas de agua o caldo de verduras (nos sirve el agua de la cocción de mandioca, legumbres o verduras)
- 1/3 taza de cebolla finamente cortada
- 1 huevo (opcional)
- 2 cucharas de sopa de aceite
- Sal

## LA SALUD DESDE LA COCINA "DESAYUNOS"

### Procedimiento:

- 1- Picamos la cebolla y cocinamos ligeramente con aceite.
- 2- Agregamos el agua, el aceite y la sal a la cebolla y llevamos a hervir.
- 3- Apenas hierva, agregamos la harina o polenta, revolvemos y cocinamos hasta que se espese.
- 4- Dejamos entibiar y apenas la temperatura lo permita, le damos la forma deseada
- 5- Cocinamos en la sartén, a la parrilla, o al horno, dorándolas de ambos lados.

### Aportes a la salud del maíz:

- Es un alimento integral muy nutritivo
- De cultivo local: aporta fibras, minerales, proteínas, almidones, aceites saludables y vitaminas.

### **PANQUEQUES DE ARROZ (salada)**

#### Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral
- 2 tazas de agua
- 1 cucharita de té de aceite primer presión en frío o de coco
- 1 pizca de sal

#### Procedimiento:

- 1- Ponemos en remojo el arroz en agua durante 8 a 12 hs.
- 2- Colamos el arroz y lo vertemos en la licuadora agregándole el agua y aceite
- 3- Licuamos todo a una crema.
- 4- Para cocinar los panqueques, calentamos una sartén con un poco de aceite de coco o de oliva, y volcamos en ella un poco de la crema, al punto que se forme un disco no muy grueso en la sartén.
- 5- Cuando los bordes se van secando (a los 3 o 4 minutos), damos vuelta el panqueque y lo cocinamos por unos minutos del otro lado.

Estos panqueques podemos acompañarlos con frutas, verduras o un poco de queso y miel.

### **PANQUEQUES DE CALABAZA y BATATA (dulce)**

#### Ingredientes:

- 1 taza de puré de calabaza hervida
- 1 taza de puré de batata hervida
- 1 tazas de agua de la cocción de los tubérculos

## LA SALUD DESDE LA COCINA "DESAYUNOS"

- 2 cucharas de harina de maíz o de arroz
- 1 cucharita de té de aceite primer presión en frío o de coco
- 1 pizca de sal

### Procedimiento:

- 1- Colocamos el puré de la calabaza y de batatas en una fuente.
- 2- Agregamos el agua de cocción intriduciendo poco a poco, a medida que revolvemos, la harina de maíz o de arroz, batiendo todo a una crema. Si está muy espesa, agregamos más agua y si está muy líquida agregamos algo más de harina.
- 3- Para cocinar los panqueques, calentamos una sartén con un poco de aceite de coco o de oliva, y volcamos en ella un poco de la crema, al punto que se forme un disco no muy grueso en la sartén.
- 4- Cuando los bordes se van secando (a los 3 o 4 minutos), damos vuelta el panqueque y lo cocinamos por unos minutos del otro lado.

Estos panqueques podemos acompañarlos con frutas, semillas, nueces o un poco de queso y miel.

### **GALLETAS SALADAS DE ARVEJAS / GARBANZOS**

#### Ingredientes:

- 1 taza de harina de arvejas o garbanzos (conseguimos en dietéticas)
- 1/4 taza de aceite de oliva o el que uses
- 1/2 cdita de sal
- 1/2 cdita de polvo de hornear
- 1/4 taza de agua tibia
- Opcional: especias a gusto

#### Procedimiento:

1. Mezclamos los ingredientes secos,
2. luego agregamos el aceite y mezclar,
3. por último añadimos el agua de a poco, hasta lograr una masa moldeable.
4. Colocar la mezcla en una asadera, ponele un papel manteca o film de silicona por arriba y pasale el palo de amasar hasta quedar bien finita,
5. marcamos con un cuchillo y hornear en horno precalentado a temperatura media por 13-15 minutos aprox.

### **GALLETAS DULCES DE AVENA**

#### Ingredientes:

- 1 taza de avena (remojada o fermentada)
- 1 taza de coco rallado
- 3 cdas de azúcar mascabo
- ¼ taza de pasas de uva
- 1 cdita de esencia de vainilla
- 1 cda de aceite de coco
- 2 manzanas ralladas sin cascara
- ½ cdita de bicarbonato de sodio

#### Preparación:

1. Dejamos la avena con poquita agua toda la noche como para hidratarla.
2. Al día siguiente agregamos el coco rallado y demás ingredientes.
3. Colocamos en placa de silicona o aceitada hornear hasta que este doraditas.
4. Al dejar la avena en agua el resultado son galletitas húmedas, pero de mejor digestión.
5. Si no colocamos en agua obtenemos galletitas más crocante

### **CREMA DE CHIA con FRUTAS**

#### Ingredientes

- ½ taza de leche de almendras o agua, jugo de frutas
- 2 cucharadas de semillas de chía.
- 1 pizca de canela o algunas gotas de extracto natural de vainilla. (opcional)
- 1 cucharada de azúcar mascabo o estevia
- Frutas de estación a gusto.

#### Preparación

- Colocamos todos los ingredientes (excepto las frutas) en un recipiente de vidrio o cerámica y dejar reposar en heladera por unas 8 horas para que las semillas absorban todo el líquido.
- Al consumir, removemos previamente con una cucharita y agregamos las frutas frescas troceadas.

### Algunos aspectos que podemos tener presente para obtener mayor beneficio de nuestra alimentación:

- Comer despacio, nos permitirá respirar mientras masticamos.
- Comer lento, nos ayuda a liberarnos del estrés y a no engullir la comida, podremos identificar cuando estamos con saciedad y parar de comer.
- Recordar el poder vitalizador de cada alimento fresco, integral y natural.
- El color rojizo que reciben las frutas y verduras se debe al licopeno, un poderoso antioxidante, por lo que comer tomates, pimientos o frutos rojos, nos ayudará a prevenir el envejecimiento celular.
- Usa miel, siempre que no esté alterada, en la preparación de los aderezos, aporta energía vital y bacterias vivas que participarán en la digestión.
- Para mantener nuestros huesos sanos y fuertes, recordar que, aunque la leche es promocionada como indiscutible fuente de calcio, hay muchos otros alimentos que nos ofrecen (de manera superior y más saludable) este mineral. Podemos mencionar: hierbas frescas, hojas de mora, moringa, las espinacas, la cebolla, el brócoli, las legumbres, las nueces (calcio), los germinados, las semillas, los cereales, las leches vegetales (amaranto, almendras, sésamo...). Un cuerpo en movimiento es vital para garantizar la producción y absorción del calcio.
- ¿Sed o hambre? Aunque suene extraño, muchas personas confunden la sed con el hambre, lo que nos lleva a comer más. Por ello, se recomienda tomar un vaso de agua infusionada 1 h o ½ h antes de las comidas, de forma que calmemos el hambre y no comamos más de lo que necesitamos.
- Agradecer los alimentos que vamos a recibir. Prepararlos con el corazón.
- Comer sentados y tranquilos. Sentarse a comer tiene que ser un ritual que alimente el cuerpo y el alma.
- Interesarnos por saber de dónde viene y qué contiene nuestra comida.
- Asegurarnos de que nuestro plato contenga al menos un 50% de alimentos crudos o vivos. Priorizar las frutas y verduras sobre los demás alimentos.
- Tomar agua y/o infusiones de hierbas naturales fuera de las comidas, sustituir las bebidas artificiales.
- Masticar muchas veces el alimento para cargarlo de enzimas, facilitar la digestión y saciarte más rápido.
- Asegurarnos de remojar al menos 12 horas los cereales y legumbres antes de la cocción así se vuelven más nutritivos y digeribles.
- No olvidar de activar las frutas secas y semillas para aprovechar su máximo potencial nutritivo.
- Priorizar la comida casera, por lo simple y por lo saludable.
- Simplificar, utilizar pocos ingredientes y de calidad. Es la mejor inversión que podemos realizar por nosotros mismo.



### **LA SALUD DESDE LA COCINA "DESAYUNOS"**

- Consumir sólo aquellos alimentos cuyos ingredientes podamos pronunciar.
- Comer comida de verdad, comida real y sólo cuando tengamos hambre. Alejarnos de los paquetes y de los alimentos muy procesados.
- Minimizar el consumo de alimentos refinados como el arroz y las harinas blancas, la sal de mesa, el azúcar blanco y los lácteos.
- Cenar lo más temprano que podamos para que por la noche el cuerpo pueda regenerarse y descansar.
- Nuestras elecciones de consumo hacen la diferencia. Insistir en lo ético.
- Apoyar a los pequeños productores locales. Hacer compras comunitarias.
- Cambiar algo cada semana, variar, hacer lo mejor que podamos.
- Disfrutar del proceso y hacerlo a nuestro propio ritmo, siguiendo nuestro propio Norte.

