

# 5 DÍAS SIN

*alimentos altamente  
procesados*



[hábitos.mx](https://www.habitos.mx)

Y

pizca de sabor 

# Bienvenido

## QUERIDO LECTOR:

Estamos muy contentas de poderte compartir esta iniciativa de 5 días sin alimentos altamente procesados, la cual tiene un objetivo muy sencillo: CONFIRMAR QUE ALIMENTARTE NATURALMENTE, NO SACRIFICA NI SABOR, NI TIEMPO. La hicimos pensando en tu salud, en la de tu familia, en el impacto que puede tener esto en tu vida y en la calidad de la misma.

Creemos firmemente que una alimentación saludable, natural, hecha en casa, sin incluir ingredientes que nos dañan y merman nuestra salud es la base de una vida llena de energía, que se puede disfrutar y sobre todo, se puede vivir de la mejor manera.

Gracias por hacerlo, por compartirlo y sobre todo, por darte la oportunidad de cambiar tus hábitos con una pizca de sabor.

Atentamente

Valeria Lozano    Karla Hernández

Valeria Lozano / Karla Hernández



# ¿QUÉ NOS ESTÁ *enfermando?*

Por: Valeria Lozano

**¿Qué nos está engordando y qué nos mantiene fuera de nuestro peso, y peor aún, intoxicados (ácidos) y enfermos?!**

**¿Cómo es posible que ahora que existen tantos productos *light*, sin azúcar, sin calorías, sin grasa, ahora que tenemos tanta información disponible y medicina avanzada, tecnología y demás, estamos más enfermos que nunca?**

Ciertamente vivimos más tiempo, pero, ¿con qué calidad?

Las enfermedades que antes le atribuíamos a la edad, ahora se presentan en adultos jóvenes y en adolescentes y hasta en niños.. ¿qué pasa?

Es fácil culpar a “comer de más”, o a la falta de ejercicio regular (que es importante claro, sin embargo no es la razón por la cual la obesidad está creciendo desmedidamente a niveles de epidemia), a las “calorías de más”, la mala “genética”, o no poder pagar un especialista diciéndonos que SI comer y que NO comer, cuánto sí, cuánto no y un largo etcétera. Si bien todos estos factores tienen una pequeña contribución en un estado de salud pobre, realmente eliminando los ingredientes presentes en los alimentos altamente procesados, podemos tener gran avance y cambio en recuperar/mantener nuestra salud.

Ahora, ya se tiene un término especial para varios factores con impacto negativo presentes en lo que nos comemos, bebemos, untamos y en lo que almacenamos nuestros alimentos/bebidas. La Sociedad Médica Americana ha dado nombre a estas sustancias químicas industriales que están presentes en alimentos altamente procesados y es: INGREDIENTES OBESOGÉNICOS.

Los obesogénicos son, entre otros, ingredientes no comestibles que operan como disruptores hormonales, mismos que acidifican el organismo, intoxican y enferman. Estos obesogénicos son químicamente manufacturados e incluidos en productos que consumimos (de manera intencional o no, no importa) y lo que importa es que claramente están ocasionando problemas en nuestra especie.

Algunos obesogénicos se agregan a los productos con la finalidad de que duren más en el anaquel (cosa que es benéfica para quienes los producen, así minimizan mermas, eficientizan procesos y envasado/empaque). Algunos con la finalidad de que potencialicen el sabor (glutamato, etc) y de esta manera volvemos “adictos” a su sabor y otros para abaratar costos (jarabe de maíz, etc) o mejorar su apariencia (colorantes), quitarle calorías, etc.

Ejemplos: Los aceites parcialmente hidrogenados están totalmente ligados al aumento de tasas de colesterol y triglicéridos, así como al desarrollo de enfermedades cardiovasculares y arteriosclerosis. El jarabe de maíz, así como harinas/sal/azúcar refinados son los presuntos culpables de los índices de obesidad y diabetes disparados y así sucesivamente hasta llegar al deterioro de nuestra salud, misma que es un derecho de nacimiento en la mayoría de los casos. La lista de efectos secundarios que tiene cada uno de estos químicos presentes en estos “PRODUCTOS O SUSTANCIAS CON APARIENCIA ALIMENTICIA” (como los describe Michael Pollan en su libro *In Defense of Food*) es interminable, ya que cada vez se “descubren” más.

Cada vez somos más hablando de alimentación natural, de regresar a lo básico, de la importancia de los vegetales, frutas, cereales de grano entero, etc, de hacer ejercicio y de eliminar en la medida de lo posible los alimentos industrializados y altamente procesados. ¿Por qué? porque claramente lo que venimos haciendo de unos años a ahora tiene repercusiones evidentes en la salud de la población mundial actual.

Realmente estos obesogénicos nos están engordando, intoxicando y enfermando de manera constante. Nos evitan eliminar grasa de más, nos retienen líquidos e hinchan y al mismo tiempo nos envuelven en un ciclo "adictivo" que no nos permite salir. La inflamación interna se vuelve crónica y comienzan los problemas derivado de un déficit alcalino.

¿Disruptores hormonales? Sí. Alteran nuestro equilibrio hormonal e inhiben la metabolización de las grasas, entonces, tus hormonas están fuera de sí y tú estás subiendo de peso, aunado a lo que esto conlleva.

Irónicamente, lo que más contiene estos componentes son los alimentos de dieta, los *light*, libres de grasa, libres de azúcar, refrescos, lo que dura años en la alacena y lo que ya viene listo para entrar al micro y consumirse, entre muchos otros claro. Entonces, compramos practicidad momentánea por enfermedad a largo plazo.

Las sustancias químicas, los conservadores y todos esos ingredientes presentes en los alimentos altamente procesados (benzoato de sodio, aceites parcialmente hidrogenados, jarabe de maíz, colorantes, glutamato monosódico, bromato, xilitol, proteína vegetal hidrolizada, nitritos/nitratos, edulcorantes, tartrazina, aluminio, carragenin, etc) NO son comestibles, es decir, no se deben de comer. Hasta algunos de los que se hacen llamar "conservadores naturales" en algunos empaques provienen de las glándulas anales de animales. Ciertamente son naturales, pero, no por eso es comestible. El veneno de una víbora es natural, pero no por eso lo agregamos en nuestros alimentos.

Los alimentos contienen nutrientes. ¡La comida real no engorda, sino que nutre, alimenta, da fuerza, energía y salud!



Debemos ejercer nuestro criterio para evaluar si las semillas de una manzana (que seguro no las comes diariamente) hacen más daño que un refresco sobre el cual no te cuestionas todos los miles de ingredientes que son diez veces peores que las semillas. El exceso de publicidad de los alimentos altamente procesados, hace que una manzana se convierta en la mala por sus semillas y el refresco una maravilla porque al tomarlo te hará lucir como la persona que lo anuncia. La buena noticia es que estamos cambiando nuestros hábitos y esto será cuestión del pasado en unos años más.

Para alimentarte saludablemente no tienes que ser experto, ni requieres ser especialista para poder contar con la salud que te corresponde. Se trata de tener sentido común y poder darle el valor a las cosas que lo tienen.

### ¿QUÉ HACER PARA ALIMENTARTE SALUDABLEMENTE?

- Consume alimentos frescos y naturales como: vegetales + frutas + hojas verdes + granos enteros + semillas + proteínas de calidad (si consumes animal que no sea industrializado el proceso) + toma agua natural y la regla de oro es que sean alimentos que provengan de la tierra o de un rancho, pero no de una planta de producción.
- Aléjate de alimentos altamente procesados, inmortales (ya que jamás se echan a perder) y de nombres raros en los empaques que ves.
- Evita productos que incluyan ingredientes que se mencionaron anteriormente.
- Cocina, nada sabe más rico que lo que tu haces para ti y para los tuyos. La idea de este recetario es apoyarte en este proceso donde recuperas el poder de controlar tu salud.

Espero lo disfrutes y lo compartas, pero sobre todo, que lo hagas para que te des cuenta que no estás enfermo, sólo estás lleno de productos industriales que merman tu salud, pero en cuanto esto cambie, comenzarás a ver cambios que no podrás creer.

# PROGRAMAS Y GUÍAS DE HÁBITOS

*En 14 días*



- Desintoxícate
- Mejora tu fertilidad
- Restaura tu salud
- Pierde grasa

Ambos programas

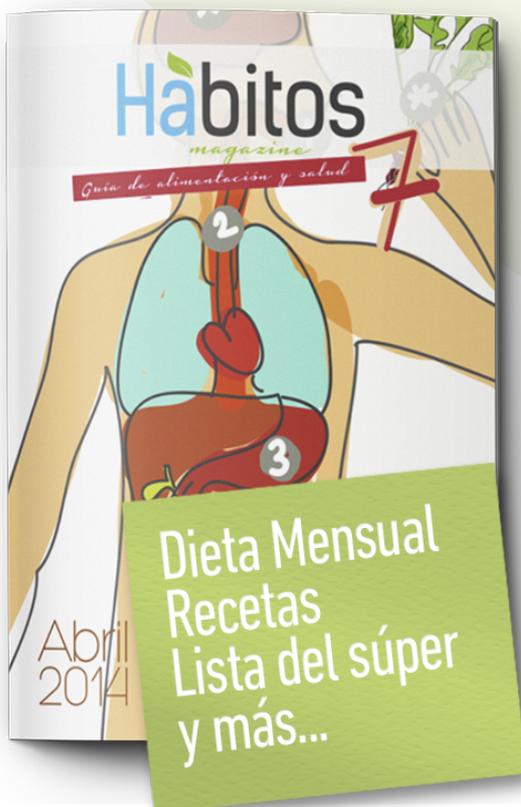
Incluyen:

- Acceso a grupo privado 
- Asesoría y dudas   vía mail 
- Actualizaciones del programa



*Embarazo y lactancia*

- Controla tu peso.
- Vive un embarazo saludable y una lactancia exitosa.



*Guía mensual*

[informes@habitos.mx](mailto:informes@habitos.mx)



# QUINOA

EL REGALO ANCESTRAL DE LOS INCAS

RECETAS SALUDABLES Y FÁCILES DE PREPARAR



Y tú... ¿ya estás **disfrutando** de los **beneficios** de la **quinoa**?

En el libro encontrarás recetas saludables pero al mismo tiempo llenas de sabor. Descubre una pizza saludable, hot akes o panquecas, croquetas estilo boneless buffalo, sopa de tortilla, pastel de carne con quinoa, pollo a la naranja, quinoa con leche, pastel de chocolate sin harina, gluten o lácteos entre otros. Incluye notas y variaciones para dietas especiales.

a la venta en:  
[www.pizcadesabor.com](http://www.pizcadesabor.com)  
[informes@pizcadesabor.com](mailto:informes@pizcadesabor.com)

# MENÚ

## DÍA

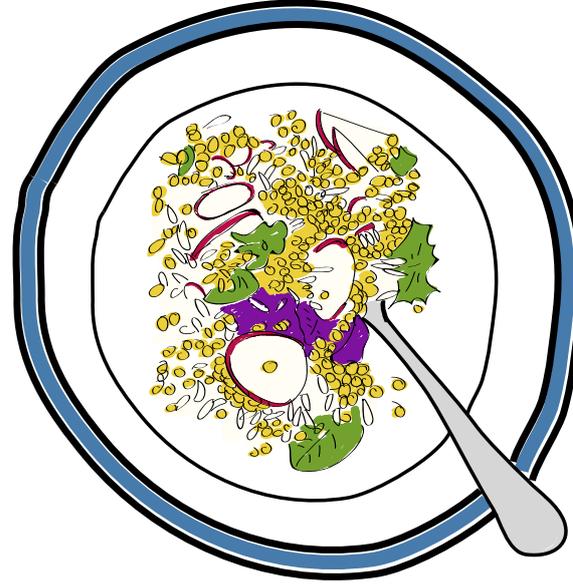
1

Shot 1 + Jugo 1

Desayuno: Chilaquiles con espinacas

Comida: Arroz integral con frutos secos y espinacas

Cena: Aguacates rellenos



## DÍA

3

Shot 3 + Jugo 3

Desayuno: Granola casera con fruta

Comida: Tortitas de arroz integral y espinaca con salsa de tomate

Cena: Calabacitas rellenas con arroz o quinoa y elote

## DÍA

2

Shot 2 + Jugo 2

Desayuno: Omelette relleno

Comida: Entomatadas o enchiladas rojas vegetarianas

Cena: Muesli casero

## DÍA

4

Shot 4 + Jugo 4

Desayuno: Smoothie de plátano

Comida: Picadillo de champiñones

Cena: Ceviche de Mango y coliflor

## DÍA

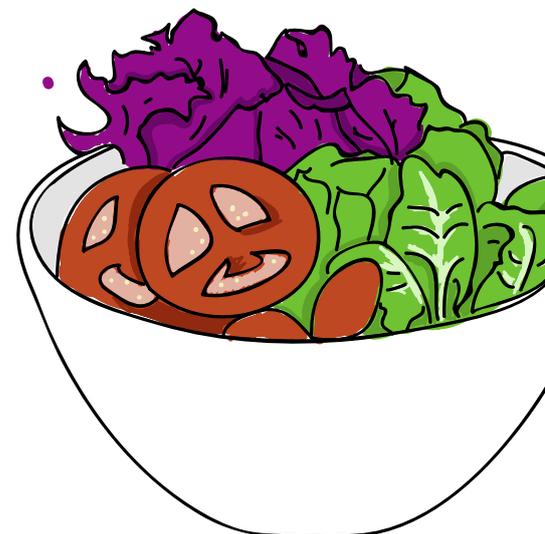
5

Shot 5 + Jugo 5

Desayuno: Smoothie de piña

Comida: Tacos de pescado o coliflor a la mexicana

Cena: Hummus con vegetales



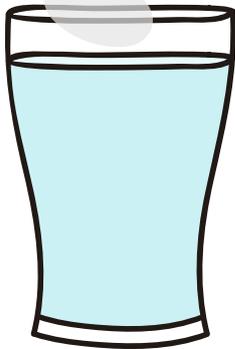


# RECETAS



## *hábitos de la mañana*

### MEDITACIÓN Y AGRADECIMIENTO



### AGUA CALIENTE

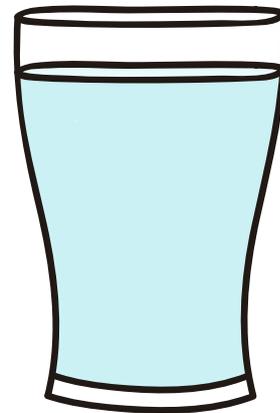
### JUGO N°1



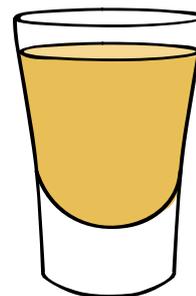
#### *ingredientes*

5 tallos de apio  
+  
1 pepino  
+  
1 betabel  
+  
1 limón

### VASO CON AGUA NATURAL



### SHOT N°1



#### *ingredientes*

1 manzana verde  
+  
3cms de jengibre

## desayuno

### CHILAQUILES CON ESPINACAS

2 porciones

#### INGREDIENTES

6 tortillas de maíz orgánico  
1 taza espinaca, en tiras.  
½ taza salsa verde o salsa roja (Ver apartado "RECETAS EXTRAS")  
2 cucharitas aceite de coco, derretido  
Opcional: ¼ taza queso orgánico rallado  
Cilantro picado, para servir  
Sal de mar y pimienta negra, al gusto

#### \*Pico de gallo:

1 tomate rojo chico, picado  
1 cucharada cebolla morada  
1 cucharada cilantro, picado finamente  
Jugo de ½ limón chico, o al gusto  
Sal de mar y pimienta negra, al gusto

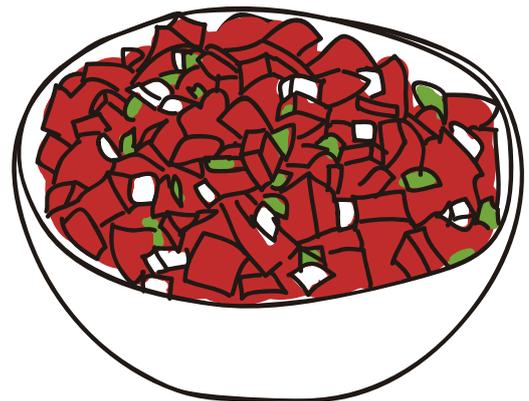
#### ELABORACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 200°C.
- 2 Corta las tortillas en tiras gruesas o en triángulos, coloca en una bandeja para hornear y hornea hasta que se hayan dorado las tortillas, unos 10-15 minutos. Puedes agregar un poco de aceite de coco a las tortillas para dorarlas mejor.
- 3 Prepara la salsa verde o roja, depende cual te guste más (Ver apartado "Recetas extras")
- 4 Coloca la salsa en un sartén con la cucharada de aceite de coco. A fuego medio agrega los totopos o tortillas tostadas y la espinaca. Mezcla bien y deja cocinar 2-3 minutos o hasta que la espinaca se haya suavizado.
- 5 Sazona con sal de mar y pimienta negra al gusto.
- 6 Cubre con el queso rallado, apaga el fuego, tapa el sartén y deja que se derrita.
- 7 Sirve con cilantro picado y pico de gallo si lo prefieres.
- 8 Para el pico de gallo mezcla todos los ingredientes en un platito o recipiente y sazona al gusto con sal y pimienta.

#### TIP

Te damos la opción de usar cualquiera de las dos salsas, ya sea roja o verde para que escojas tu favorita.

Si te gustan los chilaquiles suaves y no tan crujientes entonces deja más tiempo en la salsa a que se remojen un poco más. Lo mismo con la salsa, si te gustan con mucha salsa agrega más al gusto.



## comida

### ARROZ INTEGRAL C/FRUTOS SECOS Y ESPINACAS

2 porciones

#### INGREDIENTES

2 tazas arroz integral cocido  
2 tazas espinaca, en tiras delgadas  
1 pimiento morrón rojo, en cuadros  
¼ taza arándanos secos  
¼ taza almendras fileteadas  
¼ taza nuez picada  
2 cucharadas aceite de coco  
2 cucharadas jugo de naranja, o al gusto  
2 cucharitas salsa tamari (salsa de soya) o amino brags  
Sal de mar y pimienta negra, al gusto



#### ELABORACIÓN

- 1 Derrite el aceite de coco en un sartén. Agrega el pimiento morrón y cocina a fuego medio durante 2-4 minutos.
- 2 Agrega el arroz y la espinaca en tiritas. Cocina durante 3-4 minutos o hasta que la espinaca se haya suavizado.
- 3 Apaga el fuego y agrega la tamari, jugo de naranja, arándanos secos, almendras y nuez.
- 4 Sazona con sal de mar y pimienta negra al gusto. Recuerda que la salsa tamari o el amino brags es salado así que prueba primero antes de sazonar.
- 5 Sirve caliente, tibio o frío, como más se te antoje y con una ensalada verde.

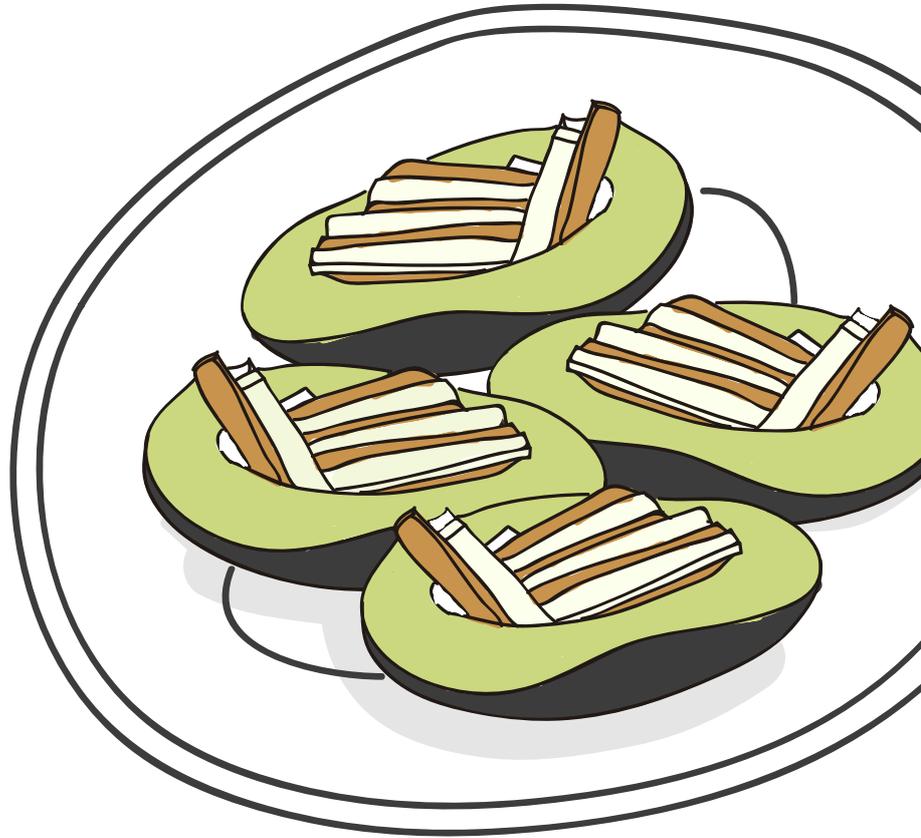
## *cena*

### AGUACATES RELLENOS

2 porciones

#### INGREDIENTES

2 aguacates maduros  
1 calabacita grande, en bastones  
1 zanahoria, pelada, en bastones  
½ chayote, pelado, en bastones  
¼ cebolla blanca, fileteada  
2 cucharadas ghee (mantequilla clarificada) o aceite de oliva/coco  
Sal de mar y pimienta, al gusto



#### ELABORACIÓN

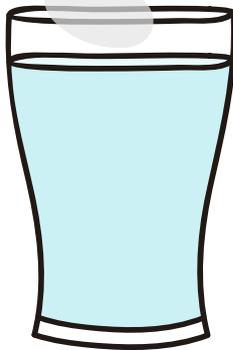
- 1 Pela y corta los vegetales. Derrite la mantequilla en el sartén y agrega la cebolla, calabacita, zanahoria, champiñones y chayote.
- 2 Deja cocinar a fuego medio durante 6-8 minutos hasta que los vegetales se hayan suavizado pero todavía queden un poco firmes. Hay que mezclar de repente con una cuchara de madera para que no se vayan a quemar.
- 3 Sazona al gusto con sal de mar y pimienta negra.
- 4 Corta los aguacates, retira el hueso y rellena con la mezcla de vegetales.
- 5 Sirve con los vegetales que sobraron y una ensalada verde

#### VARIACIÓN

Puedes gratinar los aguacates. Para hacer esto cubre los aguacates con ½ taza de queso orgánico rallado y gratina bajo el broiler del horno o en un horno caliente precalentado a 200°C. Coloca en la parte más cercana a la llama hasta que se derrita el queso.

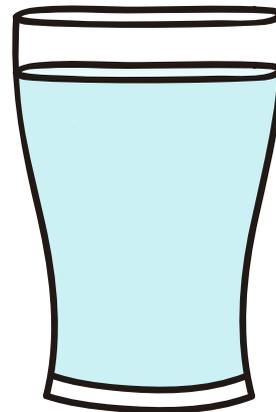
## *hábitos de la mañana*

### MEDITACIÓN Y AGRADECIMIENTO



### AGUA CALIENTE

### VASO CON AGUA NATURAL



### SHOT N°2



#### *ingredientes*

1 pera  
+  
3cms de jengibre

### JUGO N°2



#### *ingredientes*

1 pepino  
+  
1/2 lechuga orejona  
+  
1 limón  
+  
1 chayote  
+  
2 zanahorias

## desayuno

### OMELETTE RELLENO

1 porción

#### INGREDIENTES

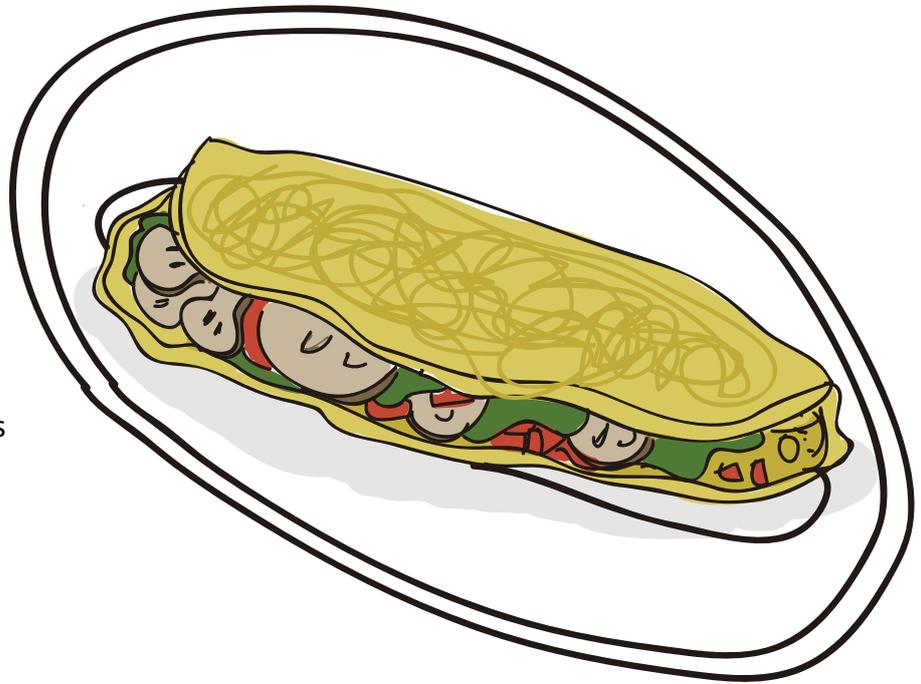
- 1 huevo
- 1 cucharada leche de almendra o tu leche vegetal favorita
- 2 champiñones, en rebanadas
- 2 hojas de acelga, lavada y en tiras
- ½ tomate rojo chico, en cuadritos
- 1 – 2 cucharadas aceite de coco
- Sal de mar y pimienta negra, al gusto
- Frijoles negros molidos, para servir
- Opcional: ½ aguacate, para servir

#### ELABORACIÓN

- 1 Derrite 1 cucharada de aceite de coco en un sartén a fuego medio. Agrega los champiñones y tomate picado, deja cocinar 2-3 minutos o hasta que se hayan suavizado.
- 2 Agrega la acelga en tiras, sazona al gusto con sal y pimienta, deja cocinar 2 minutos más o hasta que la acelga se haya suavizado. Retira del fuego y reserva.
- 3 En un platito bate fuertemente el huevo con la cucharada de leche de almendra con un batidor globo por unos segundos o hasta que se vean burbujas en la superficie. Sazona con sal y pimienta al gusto.
- 4 Derrite el aceite de coco en un sartén chico a fuego medio. Vacía la mezcla de huevo, sin mezclar o mover en el sartén. Deja cocinar por 2 minutos o 3, o hasta que los huevos se empiecen a ver firmes del fondo y la parte de arriba ya no esté muy líquida para que lo puedas voltear sin problema.
- 5 Con la ayuda de una espátula voltear el omelette, agrega la mezcla de espinaca formando una línea en el centro del omelette. Deja cocinar 1 minuto y dobla a la mitad para formar una media luna y envolver el relleno.
- 6 Sirve caliente con frijoles negros y aguacate al gusto.

#### TIP

Para que el omelette quede más esponjoso hay que batir muy bien para incorporar aire a los huevos. Bate el huevo con la leche hasta que tome un color amarillo claro o bate unos segundos fuertemente como se menciona en la receta. Mientras más batas más esponjoso quedará el huevo.



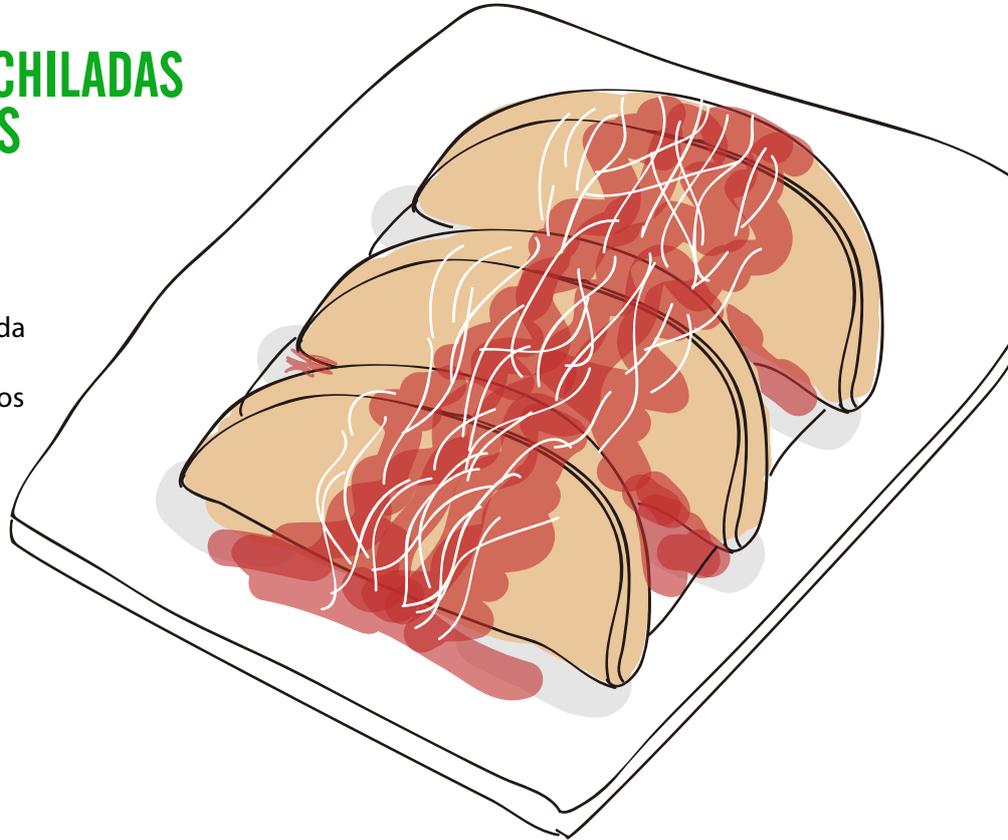
## comida

### ENTOMATADAS O ENCHILADAS ROJAS VEGETARIANAS

2 porciones

#### INGREDIENTES

8 champiñones, en rebanadas  
1 pimiento morrón rojo, en tiras  
1 cucharada cebolla blanca picada  
6 tortillas de maíz orgánico  
2 tomates rojos chicos, en cuadros  
1 diente de ajo  
2 cucharadas aceite de coco  
Frijoles negros molidos, para acompañar  
Opcional: Repollo o col, picada para servir  
Sal de mar y pimienta negra, al gusto



#### ELABORACIÓN

##### Para el relleno:

- 1 Calienta 1 cucharada de aceite de coco en un sartén. Agrega la cebolla, pimiento morrón y champiñones
- 2 . Deja cocinar a fuego medio alto durante 3-5 minutos o hasta que la cebolla y los champiñones se hayan suavizado.
- 3 Sazona al gusto con sal y pimienta.

##### Para la salsa:

- 1 Licua los tomates con el ajo y unas cucharadas de agua si es necesario.
- 2 Calienta 1 cucharada de aceite de coco en un sartén a fuego medio. Vacía la salsa y deja sofreír durante 4-6 minutos o hasta que su color sea un rojo oscuro. Sazona al gusto.

##### Para las entomatadas:

- 1 Pasa cada tortilla rápidamente por la salsa para que se suavicen, no dejes mucho tiempo ya que la tortilla se puede romper. Colócala en un plato o tabla para picar, rellena con la mezcla de champiñones y envuelve o haz rollitos. Repite lo mismo con las demás tortillas.
- 2 Sirve 3 entomatadas por plato, cubre con más salsa de tomate y acompaña con frijoles negros y una ensalada de col o repollo con jugo de limón.

#### VARIACIÓN

Si no quieres la versión vegetariana puedes rellenarlas de pollo cocido deshebrado (de preferencia que la pechuga de pollo sea orgánica).

##### Para hacer enchiladas:

En vez de hacer una salsa de tomate, prepara la salsa de enchiladas (Ver apartado "recetas extras").

## *cena*

### MUESLI CASERO

2 porciones

#### INGREDIENTES

2 dátiles sin hueso, picados  
1 cucharada azúcar mascabado  
1 pizca canela molida  
½ taza hojuelas de avena entera orgánica  
¼ taza amaranto inflado  
¼ taza pasas o arándanos secos  
2 cucharadas nuez picada  
2 cucharadas almendras, enteras o fileteadas  
Leche vegetal al gusto (almendra, arroz o tu favorita)



#### ELABORACIÓN

- 1 Mezcla en un bowl o recipiente las hojuelas de avena, azúcar mascabado y canela molida.
- 2 Agrega los dátiles y mezcla bien para que queden cubiertos con el polvito de la avena.
- 3 Agrega el amaranto, pasas, almendras y nueces.
- 4 Mezcla bien, separa en dos platos y sirve con leche vegetal al gusto.

## *hábitos de la mañana*

### MEDITACIÓN Y AGRADECIMIENTO



### AGUA CALIENTE

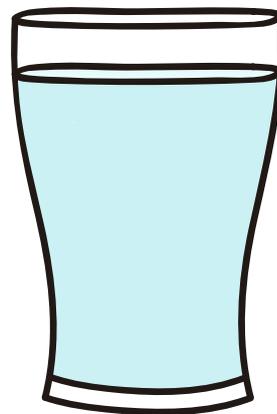
### JUGO N°3



#### *ingredientes*

1/2 manzana verde  
+  
1.5 pepino  
+  
1 limón  
+  
1 puño de perejil  
+  
1 tomate rojo

### VASO CON AGUA NATURAL



### SHOT N°3



#### *ingredientes*

1/4 de piña  
+  
3cms de jengibre

## desayuno

### GRANOLA CASERA C/ FRUTA

1 porción

#### INGREDIENTES

¼ a ½ taza granola casera (Ver aparatado "Recetas extras")  
1 manzana verde o roja, en cuadritos  
Leche de almendra o tu leche favorita, al gusto.



#### ELABORACIÓN

**1** Mezcla en un platito la granola, leche y manzana picada.  
**2** Puedes agregar un poco de canela molida si lo prefieres o 1 cucharada de semillas de chía.

#### TIP

Puedes preparar la granola el fin de semana, dejar que se enfrié completamente y guardar en un recipiente hermético en la alacena o en un lugar fresco. Te dura unas 2-3 semanas en la alacena

## comida

### TORTITAS DE ARROZ INTEGRAL Y ESPINACA CON SALSA DE TOMATE

1 porción

#### INGREDIENTES

1/3 taza arroz integral seco o sin cocer  
1/4 taza cebolla blanca, picada finamente  
1 diente de ajo, picado finamente  
2 tazas espinaca cruda o sin cocer, lavada y picada  
1 cucharita linaza molida + 1 cucharita agua tibia  
1 cucharada ghee – mantequilla clarificada o aceite de coco  
Opcional: 2 cucharadas harina de avena  
Sal de mar y pimienta negra, al gusto

#### ELABORACIÓN

- 1 Cocina el arroz integral con tu técnica favorita.
- 2 Mezcla en un platito la linaza molida con el agua tibia, deja reposar 10 minutos. Calienta aceite de coco o ghee en un sartén y agrega la cebolla. Deja suavizar durante 3-5 minutos o hasta que haya suavizado.
- 3 Agrega el ajo y espinaca picada. Cocina durante 2 minutos o hasta que la espinaca esté suave. Sazona al gusto con sal y pimienta.
- 4 Una vez que el arroz esté listo agrégalo a la mezcla de espinaca.
- 5 Mezcla bien y agrega la mezcla de linaza con el agua. Sazona la mezcla al gusto con sal de mar y pimienta negra.
- 6 Forma bolitas con la mano, toma un aproximado de 1 cucharada de la mezcla y aplana ligeramente con tu mano para formar una tortita.
- 7 Derrite 1 cucharada aceite de coco o ghee en un sartén a fuego medio alto.
- 8 Coloca las tortitas y cocina por 2-3 minutos o hasta que se hayan dorado. Voltea con cuidado y deja cocinar otros 2 minutos.
- 9 Sirve con la salsa de tomate con vegetales (Ver recetas extras) y una ensalada verde.

#### TIPS

Las tortitas salen mejor con arroz integral recién hecho ya que es más fácil que se vayan a formar porque está mucho más suave.

Si ves que tus tortitas no pegan bien, puedes agregar 2 a 3 cucharadas de harina de avena. Para hacer la harina de avena solo coloca en la licuadora hojuelas de avena entera hasta que tenga consistencia de harina y agrega a la mezcla hasta que tenga la consistencia deseada. Incluso puedes usar harina de avena para empanizar las tortitas antes de cocinar en el sartén.

Si se te llegara a batir el arroz integral no te apures, ya que en esta receta mientras el arroz está más pegagoso es mejor, ya que ayuda que se peguen mejor las tortitas.



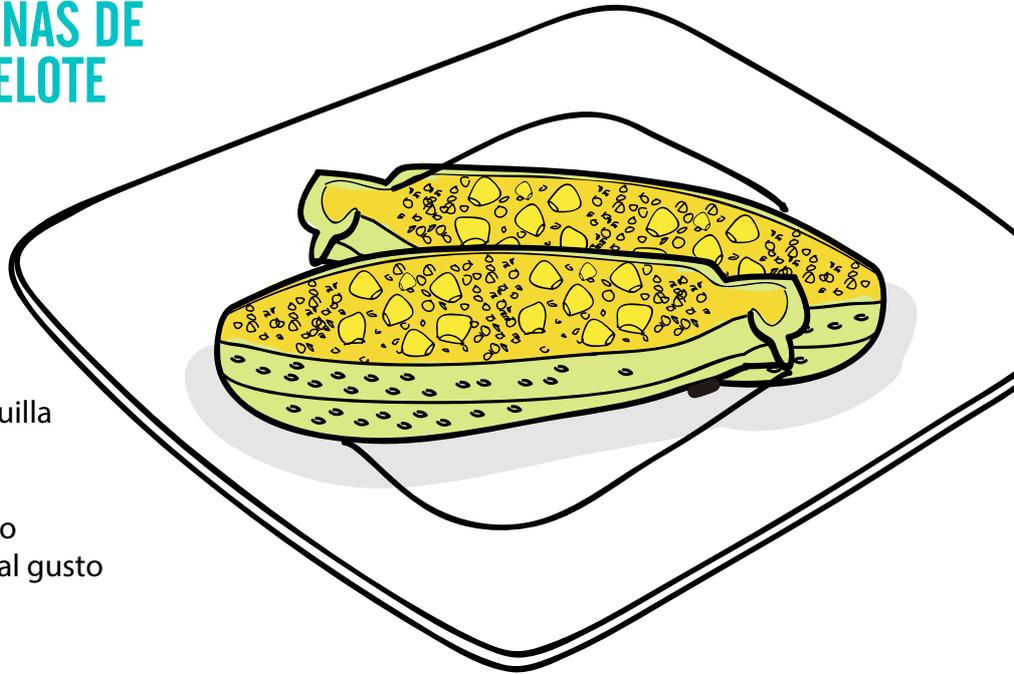
## *cena*

### CALABACITAS RELLENAS DE ARROZ O QUINOA Y ELOTE

2 porciones

#### INGREDIENTES

2 calabacitas grandes  
¾ taza arroz integral cocido  
½ taza elote desgranado  
¼ cebolla blanca  
2 cucharadas ghee o mantequilla clarificada o aceite de coco  
1 diente de ajo  
½ taza queso orgánico, rallado  
Sal de mar y pimienta negra, al gusto



#### ELABORACIÓN

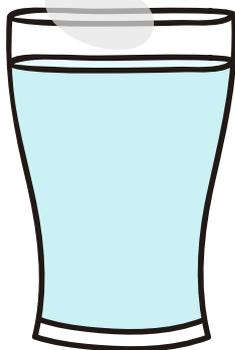
- 1 Lava y corta las calabacitas a la mitad.
- 2 Con la ayuda de una cuchara vacía la calabacita. Reserva lo que estás quitando ya que lo vamos a cocinar y usar para el relleno.
- 3 Calienta agua en una olla o cacerola. Agrega sal de mar y cuando está hirviendo agrega las calabacitas. Tapa la olla y deja cocinar a fuego alto durante 3-5 minutos o hasta que las calabacitas se hayan suavizado.
- 4 Retira con cuidado y coloca en una bandeja para hornear
- 5 Pica en cuadritos el relleno de la calabacita
- 6 Derrite la mantequilla en un sartén y agrega la cebolla. Deja suavizar durante 3-5 minutos a fuego medio alto.
- 7 Agrega la calabacita picada junto con el ajo. Mezcla bien y deja cocinar 5 minutos a fuego medio, mezclando de vez en cuando.
- 8 Agrega el elote y la quinoa o arroz cocido. Sazona al gusto con sal de mar y pimienta negra.
- 9 Rellena las calabacitas con la mezcla y cubre con el queso rallado.
- 10 Hornea en un horno precalentado a 200°C hasta que el queso se haya derretido. Si tu horno tiene broiler puedes colocar las calabacitas para que gratinen
- 11 Sirve con una ensalada verde.

#### VARIACIÓN

Puedes usar cualquier tipo de queso orgánico para esta receta ya que todos le van perfecto al platillo. Desde asadero, manchego, chihuahua, de cabra o mozzarella, escoge tú favorito y úsalo en esta receta.

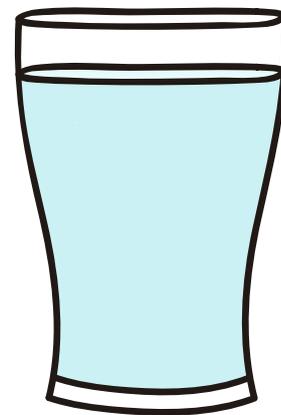
## *hábitos de la mañana*

### MEDITACIÓN Y AGRADECIMIENTO



### AGUA CALIENTE

### VASO CON AGUA NATURAL



### JUGO N°4



#### *ingredientes*

5 ejotes  
+  
1.5 pepino  
+  
4 tallos de apio  
+  
1 manzana  
+  
1 puño de berros  
+  
1 limón

### SHOT N°4



#### *ingredientes*

1/4 de betabel  
+  
3 limones  
+  
3 cms de jengibre

## desayuno

### SMOOTHIE DE PLÁTANO

1 porción

#### INGREDIENTES

1.5 plátano congelado  
2 cucharadas de miel de abeja  
2 hojas de berza o espinaca  
1 taza leche vegetal (almendra, arroz o tu favorita)  
1 cucharada de linaza  
1 cucharita extracto de vainilla  
Hielo o agua, al gusto



#### ELABORACIÓN

- 1 Colocar todos los ingredientes en la licuadora y mezclar hasta quedar bien incorporado.
- 2 Si te gusta con consistencia de frappe agrega más hielo al gusto.

#### TIP

Para una versión de smoothie de plátano con chocolate agrega 1 cucharada de cacao en polvo.

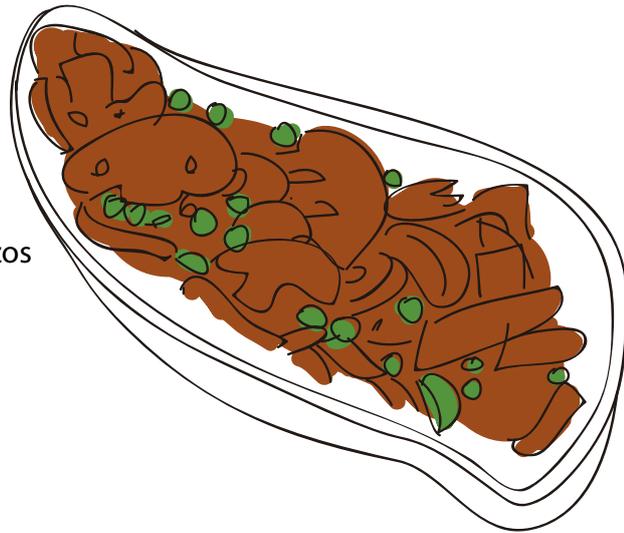
## comida

### PICADILLO DE CHAMPIÑONES

2 porciones

#### INGREDIENTES

225 gr champiñones (1 caja chica), picados  
1 zanahoria, pelada y en cuadritos  
1 calabacita, en cuadritos  
½ papa, pelada y en cuadritos  
½ taza chicharos verdes, opcional  
¼ cebolla blanca, picada finamente  
1 diente de ajo  
1 tomate rojo grande o 2 chicos, en pedazos medianos  
1 pizca de comino molido  
1 cucharada aceite de coco  
Sal de mar y pimienta negra, al gusto  
Ensalada verde, para servir  
Tortillas de maíz orgánico, para servir



#### ELABORACIÓN

- 1 Licua el tomate con el ajo y 2 cucharadas de agua hasta quedar bien incorporado
- 2 Calienta el aceite de coco en un sartén o cacerola. Agrega la cebolla y deja cocinar unos 3 minutos a fuego medio alto. Agrega la zanahoria y papa picada, deja cocinar unos 5 minutos a fuego medio alto mezclando de vez en cuando.
- 3 Agrega los champiñones picados y deja cocinar a fuego medio alto unos 2 minutos.
- 4 Agrega la mezcla de tomates licuados, baja el fuego, mezcla bien, tapa y deja cocinar a fuego bajo unos 8-12 minutos o hasta que las verduras se hayan suavizado. Mientras más chicos los cuadros de papa menor es el tiempo de cocción.
- 5 Agrega la calabacita y los chicharos, deja cocinar 2 minutos más.
- 6 Sazona con comino, sal de mar y pimienta negra al gusto.
- 7 Sirve con tortillas de maíz y una ensalada verde.

#### VARIACIÓN

Para un picadillo de pollo, puedes cambiar los champiñones por 200 gr de pechuga de pollo molida, procura que sea orgánica. Sigue la receta como viene escrita, solo que en el paso 3, en vez de agregar los champiñones, mueve los vegetales para un lado del sartén y agrega la pechuga de pollo molida. Aplasta con la cuchara para que se despegue bien y deja cocinar a fuego medio alto unos 5-6 minutos o hasta que ya no se vea cruda por ningún lado. Sigue la receta.

#### NOTA

No compres chicharos verdes de lata, es mejor usar chicharos congelados o si no encuentras mejor cambiar los chicharos por otra calabacita.

## *cena*

### CEVICHE DE MANGO Y COLIFLOR

2 porciones

#### INGREDIENTES

2 tazas coliflor, en floretes chicos  
2 cucharadas cebolla morada  
1 taza mango, en cuadros  
1 tomate rojo chico, en cuadros  
½ taza pepino, pelado sin semillas, en cuadros  
Cilantro picado, al gusto  
Jugo de 1 naranja- ½ taza aprox  
Jugo de 1 limón  
1 pizca de comino, opcional  
Sal de mar y pimienta, al gusto



#### ELABORACIÓN

- 1 Calienta agua en una ollita o cacerola a fuego alto. Una vez que hirvió coloca los floretes de coliflor y deja cocinar 4 minutos.
- 2 Retira del fuego y enfría bajo el chorro de agua fría aplastando con tus manos para que la coliflor quede en pedazos muy pequeños.
- 3 Agrégalo a un recipiente junto con el tomate, cebolla, pepino, mango, cilantro, jugo de limón, naranja y comino. Sazona al gusto con sal de mar y pimienta, refrigera para que los sabores tengan tiempo de mezclarse o sirve así.

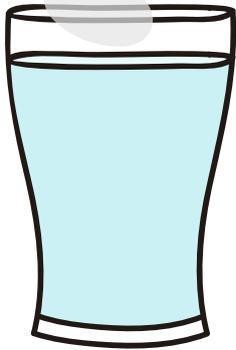
#### TIP

Para una tostada casera te recomendamos que pongas tu tortilla de maíz orgánico a fuego medio un rato, hasta que quede crujiente y se haga tostada. Así te aseguras que realmente no contenga grasas trans, sodio, harinas refinadas y conservadores

# DÍA 5

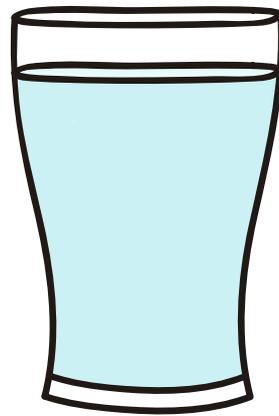
## *hábitos de la mañana*

### MEDITACIÓN Y AGRADECIMIENTO

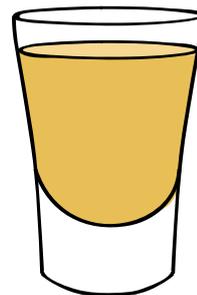


### AGUA CALIENTE

### VASO CON AGUA NATURAL



### SHOT N°5



#### ingredientes

1/2 taza uvas rojas  
+  
3 cms de jengibre

### JUGO N° 5



#### ingredientes

1 calabacita  
+  
1.5 pepinos  
+  
1 taza piña  
+  
2 limones  
+  
1 tomatillo verde

## *desayuno*

### SMOOTHIE DE PIÑA

1 porción

#### INGREDIENTES

- 1 taza de piña, pelada y picada
- 2 cucharadas miel de abeja
- 2 cucharadas nopal en cuadritos, crudo
- 1 cucharada semillas de chía
- 1 taza de agua natural
- 1 cucharada de linaza



#### ELABORACIÓN

- 1 Colocar todos los ingredientes en la licuadora y mezclar hasta quedar bien incorporado.
- 2 Si te gusta con consistencia de frappe agrega más hielo al gusto.

#### NOTA

Si no encuentras nopal en tu país, puedes sustituir por 2 hojas de espinaca, acelga o kale /berza.

## comida

### TACOS DE PESCADO O COLIFLOR A LA MEXICANA

2 porciones

#### INGREDIENTES

2 filetes de pescado blanco (mojarra o tú favorito) o 2 tazas coliflor picada

2 tomates rojos chicos, picados

2 chiles serrano o jalapeño, sin semillas en tiras

½ cebolla blanca, fileteada

2 cucharadas aceite de oliva, de coco o ghee – mantequilla clarificada

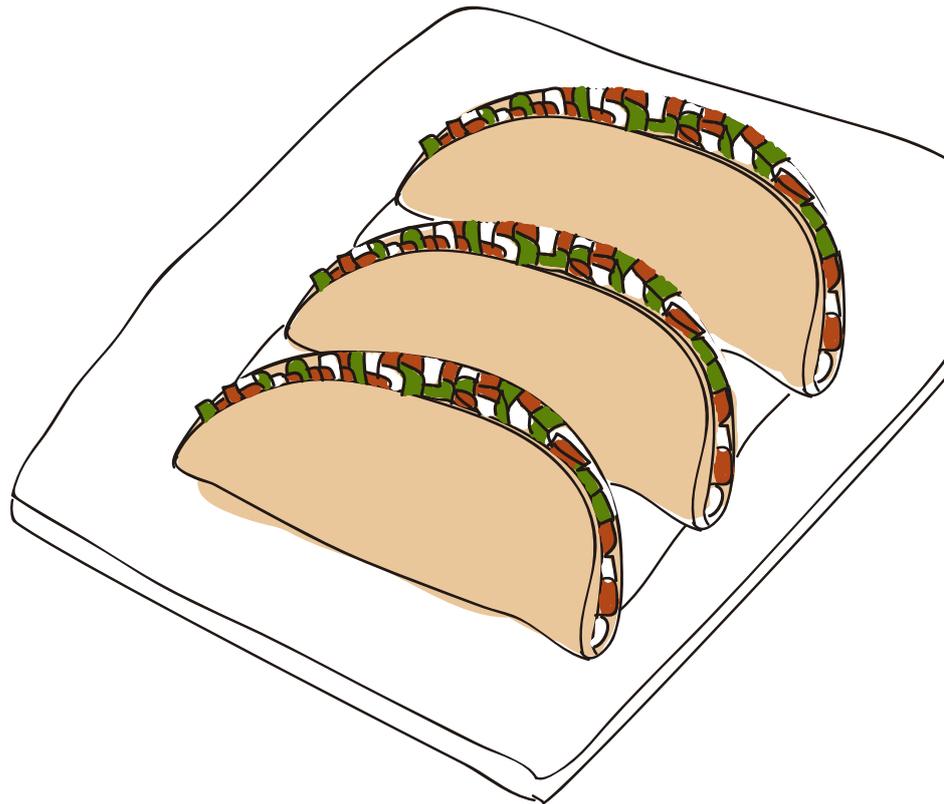
Sal de mar y pimienta negra, al gusto

Limones, para servir

Cilantro picado, para servir

Guacamole: 1 aguacate + 1 limón

Tortillas de maíz orgánico, para servir



#### ELABORACIÓN

**1** Corta el pescado en cuadros pequeños y sazona al gusto con sal y pimienta.

**2** Derrite el aceite de coco en un sartén. Agrega el tomate, cebolla y chile. Cocina a fuego medio durante 3-5 minutos o hasta que se haya suavizado

**3** Agrega el pescado, sube el fuego y cocina hasta que el pescado esté bien cocido, unos 4-6 minutos (depende del tamaño de los cuadros de pescado). Sazona con sal de mar y pimienta negra al gusto

**4** Para servir calienta las tortillas, agrega el pescado o coliflor, guacamole y decora con cilantro al gusto. Sirve con jugo de limón al gusto

#### VARIACIÓN

En vez de los dos filetes de pescado utiliza dos tazas de coliflor en floretes pequeños. Calienta agua en una cacerolita a fuego alto. Una vez que hirvió agrega un poco de sal de mar y la coliflor picada. Deja cocinar 5 - 6 minutos o hasta que haya suavizado pero se sienta un poco firme. Cuela la coliflor y agrega a la mezcla de tomate (el paso #3 de la receta en vez de agregar el pescado).

#### TIP

Asegúrate que tu pescado no sea de granja.

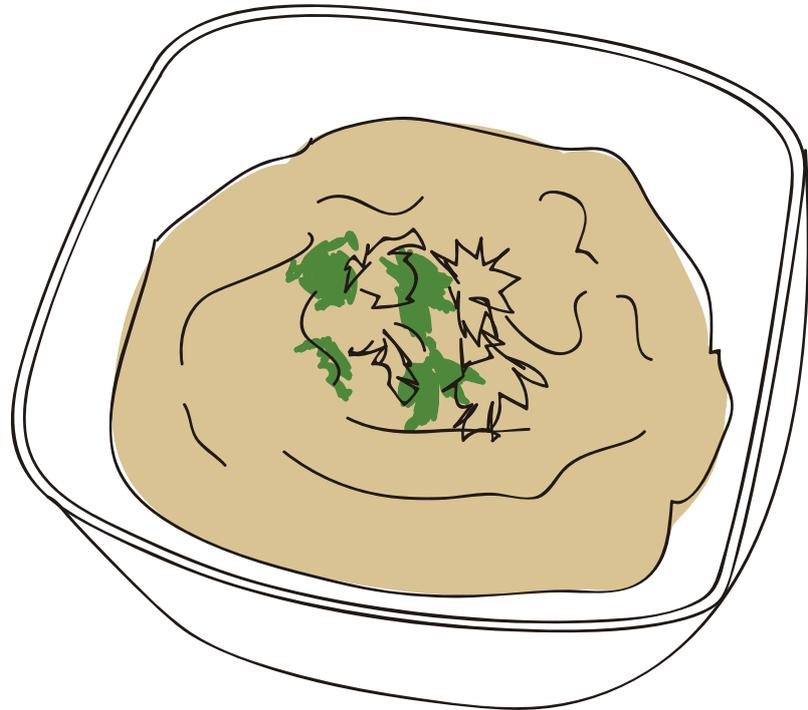
## *cena*

### HUMMUS CON VEGETALES

2 porciones

#### INGREDIENTES

1 taza garbanzos cocidos  
2 cucharadas aceite oliva  
2 cucharadas crema de cacahuete casera  
(la receta más abajo)  
1 diente de ajo, pelado  
1 puñito de cilantro o perejil, lavado  
Sal de mar al gusto  
Jugo de 2 limones, o al gusto  
2 ramitas de apio, en bastones  
2 zanahorias, peladas y en bastones  
½ taza bastones de jícama o pepino



#### ELABORACIÓN

- 1 Coloca todos los ingredientes en la procesadora (menos el apio, zanahoria y jícama o pepino) y mezcla hasta que quede con consistencia lisa. Hay que mezclar de vez en cuando con la cuchara para que todo se mezcle muy bien.
- 2 Si está muy espeso agrega más jugo de limón o aceite de oliva hasta que tenga la consistencia deseada. Para una versión picosa puedes agregar chile jalapeño o serrano picado y mezclar junto con todos los demás ingredientes
- 3 Sirve con bastones de vegetales como zanahoria, apio, jícama o pepino.

#### REMOJO DE GARBANZOS

- 1 Recuerda que hay que dejar remojar los garbanzos por 24 horas en agua con jugo de medio limón y cambiar el agua de remojo dos veces durante este tiempo. Para hacer esto hay que colocar los garbanzos en un recipiente y cubrir con agua, que los tape completamente y dejar además agua extra ya que la van a absorber.
- 2 Agrega jugo de medio limón y mezcla bien. Deja reposar a temperatura ambiente. Pasadas 8 horas, drena los garbanzos y cambia el agua de remojo
3. Agrega el jugo de medio limón otra vez a esta agua y deja reposar otras 8-10 horas. Pasado ese tiempo cambia por última vez el agua de remojo y sigue remojando hasta que se junten las 24 horas.

#### NOTA

Mide la taza de garbanzos cuando estén cocidos. Es distinto usar 1 taza de garbanzos cocidos a una taza de garbanzos crudos y después cocidos.  
Puedes cocinar los garbanzos el fin de semana o días antes para tenerlos listos en el refrigerador. De hecho puedes remojar y cocinar garbanzos extras y tenerlos a la mano en el refrigerador o congelador ya cocidos para cuando los necesites.



# La Casa del Jugo.

POR VALERIA LOZANO

JUGOS DE VEGETALES 100% NATURALES PENSADOS EN FRÍO.  
SIN ADITIVOS-SIN CONSERVADORES-SIN PASTEURIZAR  
LISTOS PARA LLEVAR.



RÍO ORINOCO #215-B, CENTRITO VALLE,  
SAN PEDRO G.G., N.L.-MÉXICO TEL. 83-35-01-22

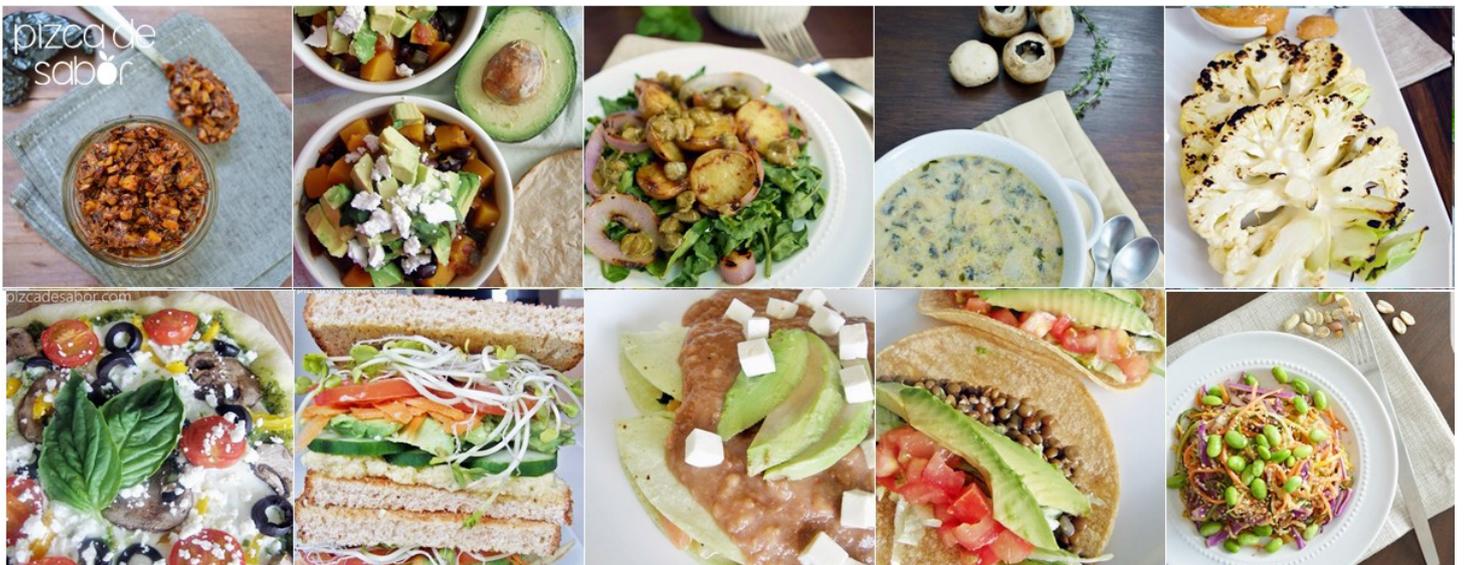
[f/LACASADELJUGOMX](https://www.facebook.com/LACASADELJUGOMX)  
INFORMES@LACASADELJUGO.MX



Aprende a cocinar recetas deliciosas,  
saludables y fáciles.

Entra a [www.pizcadesabor.com](http://www.pizcadesabor.com) para que  
puedas seleccionar de entre más de **600** recetas  
con fotos paso a paso.

Suscríbete en la **página del blog** para recibir un **recetario gratis** y las recetas en tu correo.





# LISTA DEL SÚPER



## JUGOS Y SHOTS

Importante: Los ingredientes de los jugos y shots son para 1 persona. Si otra persona también va a tomar los jugos y shots dobla la lista de ingredientes antes de ir al supermercado.

### JUGOS

9 tallos de apio  
6.5 pepinos  
6 limones  
5 ejotes  
2 manzanas verdes  
2 zanahorias  
1 betabel  
1 chayote  
1 puño de perejil  
1 tomate rojo  
1 puño de berros

1 calabacita  
1 taza piña  
1 tomatillo verde  
½ lechuga orejona

### SHOTS

17 cms de jengibre  
1 manzana verde  
3 limones  
1 pera  
½ taza uvas rojas  
¼ pieza de piña  
¼ pieza de betabel

## COMIDAS

Importante: Las recetas de los desayunos, comidas y cenas son para dos personas. Si más personas van a hacer estas recetas contigo entonces calcula los ingredientes necesarios para la lista de súper ya que esta lista es para hacer todas las recetas de desayunos, comidas y cenas para dos porciones.

Aunque las recetas de los smoothies de desayuno, el omelette y la granola con fruta vienen escritas para 1 porción, en la lista de súper que viene a continuación, los ingredientes están calculados para dos personas.

Checa tu alacena para estos ingredientes, ya que si no los tienes vas a necesitarlos:

Aceite de coco	Dátiles
Sal de mar	Avena entera cruda
Pimienta negra	Ghee o mantequilla clarificada
Canela molida	Albahaca seca
Semillas de chía seca	Azúcar mascabado
Linaza molida o semillas de linaza	Comino molido
Miel de abeja	Extracto de vainilla

## NOTAS DE LA LISTA DE SÚPER

Recuerda checar bien y leer todas las recetas por si vas a hacer variaciones antes de ir al súper (ya sea hacer vegetariana una receta que viene con proteína animal). Para que puedas hacer los cambios necesarios en tu lista de súper.

En esta lista de súper vienen los ingredientes para preparar las entomatadas, si vas a cambiar por las enchiladas entonces recuerda cambiar los ingredientes de la salsa. Para los chilaquiles, vienen los ingredientes en la lista de súper para preparar unos chilaquiles verdes. Si prefieres chilaquiles rojos, cambia la salsa y agrega esos ingredientes.

Para los tacos de pescado a la mexicana se incluyen en la lista de súper 2 filetes de pescado, si prefieres hacer la versión vegetariana con coliflor quita los dos filetes de pescado de tu lista y agrega 2 tazas de coliflor a tu lista.

## TIPS PARA LA PREPARACIÓN DE RECETAS

Hay varias recetas que puedes preparar el fin de semana antes de empezar los 5 días para que la preparación de las comidas sea más relajada. Entre ellas están:

1. Granola casera: Deja enfriar por completo y guarda en un recipiente hermético en la alacena o en un lugar fresco.
2. La salsa verde o roja de los chilaquiles y una noche antes puedes hornear los totopos o tortillas para dejarlas listas para la mañana siguiente.

3. Cocinar el arroz integral para el arroz integral con frutos secos y las calabacitas rellenas de arroz y elote. Para las tortitas de arroz y espinaca si te recomendamos usar arroz integral recién cocido.
4. Remojar y cocinar los garbanzos para el hummus. Incluso puedes prepararlo desde el fin de semana ya que te dura 1 a 2 semanas en el refrigerador, en un recipiente bien tapado.
5. Preparar la crema o mantequilla de cacahuete casera y guardar ya sea en el refrigerador o en un lugar fresco y oscuro, para tenerla lista para preparar el hummus.

## LISTA DE SÚPER DE DESAYUNOS, COMIDAS Y CENAS

- |  |  |
|--|--|
| 2 ½ tazas hojuelas de avena entera orgánica              | 2 tallos de apio   |
| 2 ½ tazas arroz integral seco o sin cocer                | 2 pimientos morrones rojos                                       |
| 2 tazas de cacahuates sin sal                            | 2 tazas coliflor   |
| 2 tazas frijoles negros molidos                          | 2 mangos   |
| 1.5 litros leche de almendra o tu leche vegetal favorita | 2 manzanas verdes o rojas  |
| 1 botecito salsa tamari (salsa de soya) o amino braggs   | 2 naranjas   |
| 1 bote aceite de coco                                    | 1 kilo champiñones   |
| 1 taza miel de abeja                                     | 1 pepino   |
| 1 taza almendras picadas o fileteadas                    | 1 lechuga romana, orejona o bola                                 |
| 1 taza nuez picada                                       | 1 elote  |
| 1 taza garbanzos   | 1 manojo de cilantro   |
| ½ taza arándanos secos                                   | 1 cebolla morada   |
| ¼ taza amaranto inflado                                  | 1 papa chica   |
| 5 cucharadas de linaza                                   | ½ taza chicharos verdes  |
| 2 dátiles sin hueso                                      | ¼ taza nopal en cuadritos  |
| 2 cucharadas semillas de chía                            | ½ chayote  |
| Tortillas de maíz orgánico                               | ½ repollo o col blanca chica                                     |
| Tostadas de maíz orgánico                                | ½ jícama, opcional   |
| 13 tomates rojos chicos                                  | 2 huevos   |
| 8 limones  | 2 filetes de pescado blanco (mojarra, huachinango o tú favorito) |
| 6 dientes de ajo   | 1 taza queso orgánico rallado                                    |
| 5 tazas espinaca   |  |
| 5 zanahorias   |  |
| 5 calabacitas grandes                                    |  |
| 4 aguacates  |  |
| 4 hojas de berza o espinaca                              |  |
| 4 hojas de acelga  |  |
| 3 chiles serrano o jalapeño                              |  |
| 3 cebollas blancas chicas                                |  |
| 3 plátanos   |  |
| 2 tomatillos verdes grandes o 4 chicos                   |  |
| 2 tazas de piña  |  |



# RECETAS EXTRAS

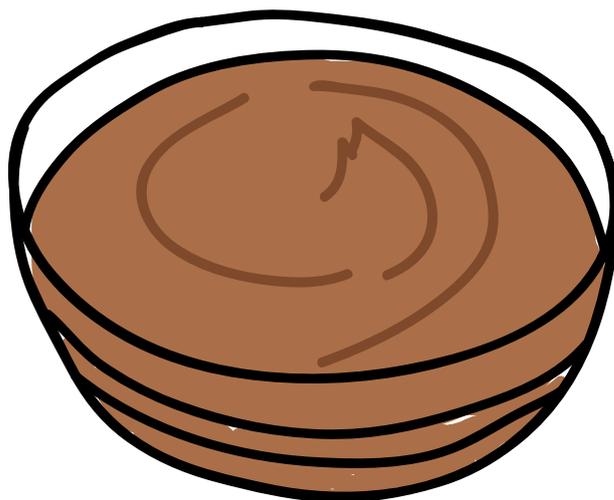


# 1 CREMA O MANTEQUILLA DE CACAHUATE (Peanut butter)

Porción: 1 taza aprox.

## INGREDIENTES

2 tazas de cacahuates, sin sal  
Aceite de coco, opcional  
1 pizca de sal de mar



## ELABORACIÓN

**1** Rostiza los cacahuates pelados en el horno a 180°C durante 5 minutos sobre una bandeja para hornear. Puedes hacer esto también sobre la estufa en un sartén antiadherente a fuego medio bajo. Se rostizan los cacahuates para darle más sabor a la crema de cacahuete. Ten cuidado porque no queremos que se quemen, solo que se doren un poco y tomen un ligero color caramelo.

**2** Coloca los cacahuates en la procesadora de alimentos y pulsa hasta que se forme una pasta. No hay necesidad de tener que agregar nada, sigue pulsando hasta que la crema de cacahuete empiece a tener una textura más tersa y ligera, ya que los cacahuete van a soltar sus aceites y se va a volver cremosa.

**3** Una vez que tenga consistencia de crema de cacahuete agrega una pizca de sal de mar y reserva en un recipiente con tapa en el refrigerador.

## TIP

Mi crema de cacahuete estuvo lista en 4 minutos, pero todo esto depende del procesador de alimentos y su potencia.

Si sientes que le falta aceite para que quede más ligera y suave la crema de cacahuete entonces agrega un chorrillo de aceite de coco derretido.

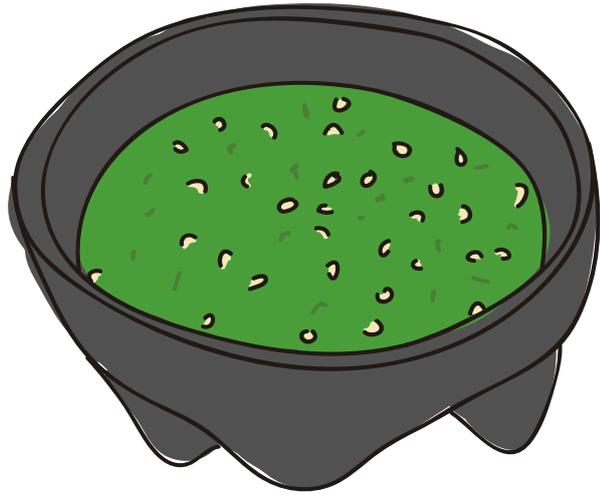
## VARIACIONES

Puedes endulzar la crema de cacahuete con miel de abeja, azúcar mascabado, piloncillo, dátiles o extracto de vainilla.

## 2 SALSA VERDE

### INGREDIENTES

2 tomatillos verdes grandes o 4 chicos, en mitades  
1 chile jalapeño  
1 cucharada cebolla blanca  
Sal de mar y pimienta negra, al gusto  
Cilantro, al gusto



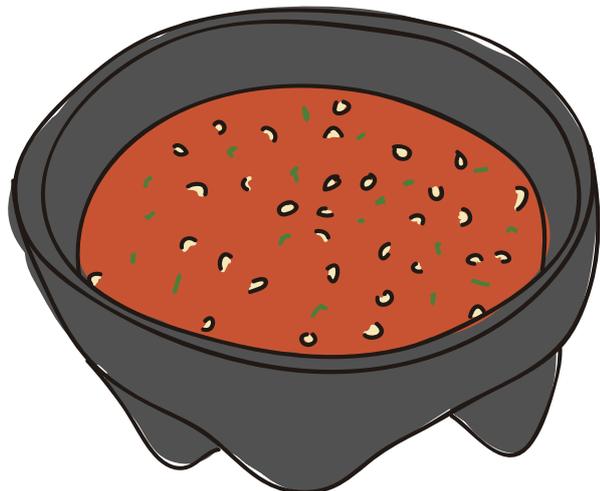
### ELABORACIÓN

- 1 Calienta agua en una ollita y agrega los tomatillos y jalapeño.
- 2 Deja hervir unos 5 a 8 minutos. Puedes dejarle las semillas al jalapeño para que quede picosa o quitarlas para que no pique mucho. Retira el rabito del chile.
- 3 Licua con la cucharada de cebolla, cilantro al gusto, sal, pimienta. Si ves que está muy espesa agrega un poco del agua de cocción del tomatillo.

## 3 SALSA ROJA

### INGREDIENTES

2 tomates rojos, asados  
1 chile jalapeño, asado  
1 diente de ajo, asado  
Sal y pimienta al gusto



### ELABORACIÓN

- 1 Asar los chiles jalapeños y el ajo en un comal a fuego medio-alto hasta que se hayan suavizado. Voltear para que se asen de todos los lados, va a durar unos 10-15 minutos aproximadamente.
- 2 Si no quieren picosa la salsa cortar el jalapeño y retirar las semillas.
- 3 Licuar el tomate, jalapeño y ajo hasta que tenga la consistencia deseada (unos las prefieren que quede toda lisa y otros que todavía tengan pedacitos de tomate).
- 4 Sazonar al gusto con sal y pimienta.

---

## 4 GRANOLA SENCILLA

Porción: 3 tazas aprox.

### INGREDIENTES

2 tazas avena entera en hojuelas, orgánica  
6 cucharadas miel de abeja  
½ cucharita canela molida  
1 cucharita extracto de vainilla  
1 taza frutos secos (nuez, almendra, pepitas calabaza etc).  
3 cucharadas aceite de coco derretido + extra para engrasar  
1 pizca sal de mar  
1 taza fruta seca picada, opcional



### ELABORACIÓN

- 1 Precalienta el horno a 180°C. Cubre una bandeja grande para hornear ligeramente con aceite de coco derretido.
- 2 En un bowl o recipiente grande mezcla muy bien la avena, miel de abeja, canela, vainilla y frutos secos.
- 3 Vacía en la bandeja, cubre bien toda la bandeja y hornea durante 10 minutos.
- 4 Pasado el tiempo retira del horno, mezcla bien con una cuchara y vuelve a hornear durante 5-8 minutos más, o hasta que se vea dorada.
- 5 Retira del horno, mezcla bien y deja enfriar. A los dos minutos, mezcla de nuevo para evitar que se quede pegada. Repite a los 5 minutos y deja enfriar por completo. Puedes agregar 1 taza de fruta seca al final (por ejemplo arándanos secos, pasas, orejones de piña, chabacano, manzana).

### NOTAS

En la taza de frutos secos puedes hacer ya sea una mezcla de almendras, nuez, semillas de girasol, pepitas de calabaza, nuez de la india etc. Puedes hacer tu combinación de ingredientes favoritos.

Esta granola no es muy dulce, para que puedas agregarle fruta seca que la va a hacer más dulce. Si te gusta muy dulce entonces agrega 2 cucharadas más de miel de abeja.

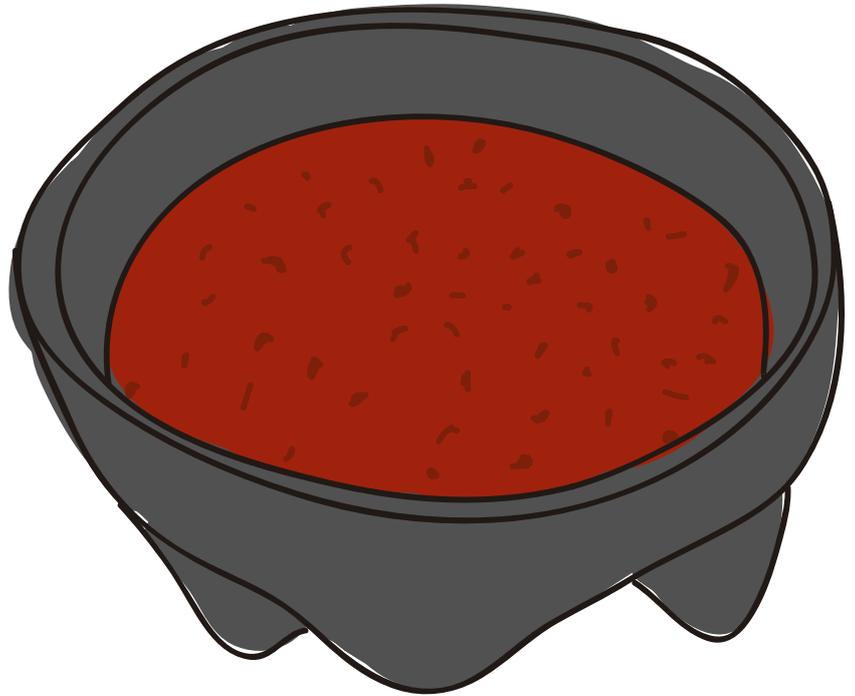
---

## 5 SALSA DE ENCHILADAS

Porción: 1 taza aprox.

### INGREDIENTES

3 tomates grandes rojos, en pedazos grandes  
2 chiles guajillo, sin semillas  
1 chile pasilla, sin semillas  
1 diente de ajo  
Sal de mar y pimienta, al gusto



### ELABORACIÓN

- 1 Coloca los tomates, chiles y ajo en una cacerola con agua. Deja hervir 5-6 minutos o hasta que los tomates se hayan suavizado.
- 2 Licua tomates, chiles y ajo con  $\frac{1}{4}$  taza de agua de la cocción (toda la demás se tira).
- 3 Sazona con sal y pimienta.

### NOTAS

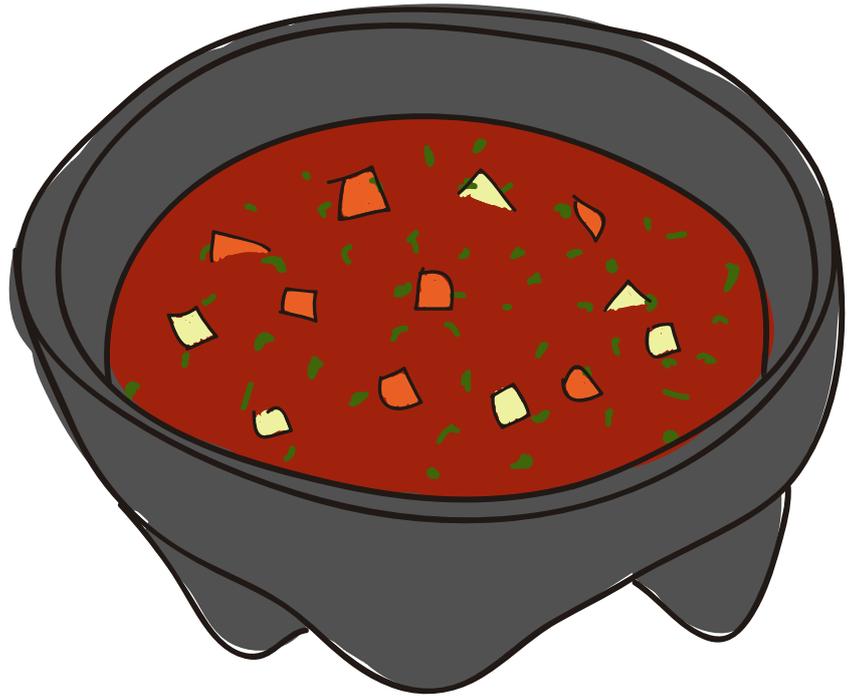
Guarda la salsa que te sobro en un recipiente con tapa en el refrigerador, te dura 1-2 semanas todavía con buen sabor.

## 5 SALSA DE TOMATE CON VEGETALES

Porción: 1 taza aprox.

### INGREDIENTES

4 tomates rojos chicos o 2 grandes  
¼ cebolla blanca chica, picada finamente  
1 diente de ajo, picado finamente  
1 zanahoria chica, pelada y en cuadritos  
1 calabacita chica, en cuadritos  
Hierbas secas o frescas, opcional  
Sal de mar y pimienta negra, al gusto



### ELABORACIÓN

- 1 Licua los tomates hasta que queden con consistencia lisa.
- 2 Calienta 1 cucharada de aceite de coco en un sartén y agrega la cebolla. Cocina a fuego medio alto durante 3 minutos o hasta que se haya suavizado.
- 3 Agrega el ajo picado, la zanahoria y calabacita. Deja que se cocine unos 5 minutos y agrega el tomate. Baja el fuego, tapa y deja cocinar durante 10 – 15 minutos o hasta que las verduras se hayan suavizado y la salsa tenga un color más oscuro.
- 4 Sazona al gusto con sal de mar y pimienta negra. Puedes agregar tomillo, orégano o albahaca al gusto para darle más sabor.

# ¿POR QUÉ NO QUEREMOS *Alimentos Altamente procesados* EN NUESTRA ALIMENTACIÓN?

---

POR: ALEJANDRO CALVILLO

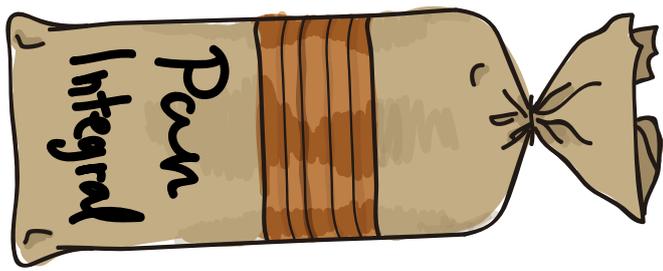
Los alimentos altamente procesados están muy bien diseñados para maximizar su palatabilidad. Son apoyados por una amplia publicidad que utiliza las herramientas psicológicas más sofisticadas. El diseño de sus empaques es el resultado de profundas investigaciones para atraer la atención y excitación de los niños. Sus sabores son tan poderoso que nos activan el gusto al pasar nuevamente frente a los productos en las estanterías del supermercado. Las fórmulas de estos productos son científicamente calculadas para activar en nuestro cerebro los centros del placer a través de una combinación exacta de diversos ingredientes, en especial: azúcar, grasas y/o sal.

El supermercado y la pequeña tienda de la esquina es un campo de batalla entre un puñado de industrias de la comida chatarra que compiten por nuestra elección con publicidad y etiquetados atractivos a nuestra psicología, con mensajes sugerentes y engañosos, con colorantes y saborizantes artificiales que llamen nuestra atención y gusto, con fórmulas que activen nuestros centros cerebrales del placer, con precios de acuerdo al bolsillo de cada quien.

En este ambiente, en esta competencia no hay lugar para los alimentos naturales, no hay zanahoria, nopal, plátano, quelite, brócoli, amaranto, avena u otro producto que pueda competir. Los alimentos naturales no están diseñados por ingenieros, no contienen colorantes y saborizantes artificiales, carecen de publicidad y empaquetados llamativos, no cuentan con la combinación de ingredientes que logran el punto climático en la palatabilidad del consumidor.

El negocio de la gran industria procesadora de alimentos y bebidas es que se consuman sus productos y que cada consumidor consuma cada vez más: más consumidores consumiendo más cada uno.

La industria procesadora de alimentos y bebidas ha sacado provecho de una condición natural genética de nuestra especie: buscar los alimentos altos en calorías para acumular energía para los tiempos de escases.



Esta condición genética de la humanidad no ha cambiado desde la edad de piedra hasta nuestros días. Sin embargo, los tiempos de escases del cazador y recolector han desaparecido y los alimentos que nos rodean ahora son ultraprocesados. Lo que más destaca en esta modificación de nuestro entorno es que se ha refinado el azúcar y la harina para convertirlos en calorías vacías altamente concentradas. Con los altos subsidios a la producción de maíz en los Estados Unidos, se ha producido jarabe de maíz de alta fructuosa a muy bajos precios y éste se ha incorporado a todo tipo de producto procesado. El entorno se ha inundado de productos con altísimas concentraciones de azúcar, grasas y/o sal.

El diseño de los productos altamente procesados, con el fin de que se consuman más, se han basado en la evidencia científica que ha demostrado que existe un "bliss point", un punto climático en la concentración del azúcar y demás compuestos que permite tener un fuerte impacto en los centros cerebrales del placer. El biosicólogo Julie Menella, del Monell Chemical Senses Center, que ha trabajado para diversas empresas alimentarias en relación al "bliss point", señaló: "No es que las compañías le enseñen a los niños a que la azúcar les guste; les enseñan como los alimentos deben saber". Menella explica: "Lo que la investigación básica en niños está demostrando –y por qué los alimentos que están produciendo para niños son tan altos en azúcar y sal– es que las empresas están manipulando y explotando la biología de los niños". Agrega: "Pienso que cualquiera que hace alimentos para niños debe tomar responsabilidad porque lo que está haciendo es enseñándole al niño el nivel de dulzura o lo salado que los alimentos deben ser".

Lo que está ocurriendo es todo lo contrario: los alimentos que se promocionan y que inundan el ambiente de los niños tienen muy altos contenidos de azúcar, grasas y sal. Se está incidiendo en el gusto de los pequeños, deformando su paladar hacia gustos que le supondrán un grave daño a su salud. Las empresas saben bien que esos gustos, si logran inculcarse desde pequeños, se mantendrán a lo largo de su vida. Sin duda, esta es la causa principal de la epidemia de sobrepeso, obesidad y diabetes, con todas sus consecuencias, que afecta a la población mexicana.

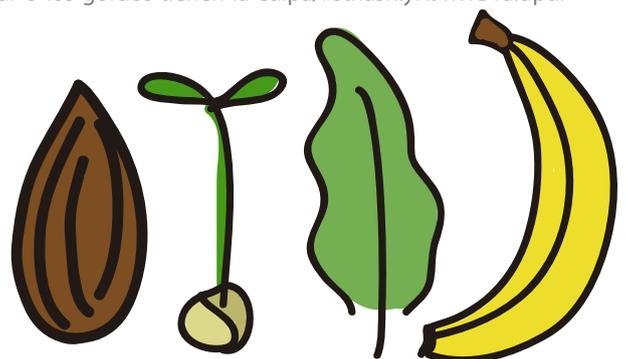
Aquí la importancia de contar con regulaciones firmes y profundas que protejan a los niños, que eviten la publicidad de estos alimentos y bebidas dirigida a la infancia, que establezcan claramente que en las escuelas sólo existan alimentos saludables y acceso gratuito a agua para beber, y que contemos con etiquetados claros y útiles para los consumidores, especialmente para las madres y padres de familia, para realizar elecciones saludables y poder identificar las concentraciones altas de azúcar, grasas y/o sal en los productos...

FUENTE: Este contenido ha sido publicado originalmente por SINEMBARGO.MX en la siguiente dirección:

[www.sinembargo.mx/opinion/04-02-2014/21350](http://www.sinembargo.mx/opinion/04-02-2014/21350).

See more at:

<http://alianzasalud.org.mx/2014/02/la-captura-del-paladar-o-los-gordos-tienen-la-culpa/#sthash.yH9hWB1a.dpuf>



# REEMPLAZA LO PROCESADO POR LO NATURAL

Comienza por:

**- ARROZ BLANCO REFINADO**  
(Listo en pocos minutos)

**- POR -**

**ARROZ INTEGRAL**  
(Requiere remojo y tarda más tiempo)

El arroz refinado, es el que no queremos consumir. El arroz real, el que contiene su cascarilla (ya sea rojo, salvaje, integral, etc) el que está duro, que requiere más tiempo para cocinarse, ese es un excelente arroz que te nutrirá.

**- HARINA REFINADA**

**- POR -**

**HARINA DE GRANO ENTERO**

Nota: Si en el empaque del producto, en su lista de ingredientes dice: Harina de xxx tal grano y no encuentras la leyenda de "harina de grano entero o harina 100% integral de tal grano", entonces seguro es harina refinada. No importa que diga "Salvado de trigo". Recuerda que una harina integral es la que contiene TODO el grano (fibra, endospermo, germen). Si tan sólo contiene "salvado o fibra adicionada", entonces es harina refinada con fibra mezclada. Eso no es integral y eso no es saludable.

**- EDULCORANTES O  
ENDULZANTES ARTIFICIALES**

**- POR -**

**ENDULZANTES NATURALES**  
(piloncillo, dátiles, azúcar mascabado,  
azúcar de coco, miel de abeja, miel de maple)

Los edulcorantes, lejos de ayudarte a perder peso y estar saludable, acidifican el organismo y no contienen beneficio alguno para tu salud. No cuentes las calorías, cuenta la calidad nutricional de lo que te estás comiendo.

**MANTEQUILLA COMERCIAL O MARGARINA**

**- POR -**

**GHEE O MANTEQUILLA CLARIFICADA**  
(también se puede hacer en casa)

Las opciones saludables las puedes encontrar en tiendas orgánicas. También puedes encontrar recetas en internet de como hacer mantequilla clarificada casera.

**- PAPA BLANCA**

**- POR -**

**CAMOTE O PAPITA CAMBRAY**

**- ACEITE DE CANOLA O SOYA**

**- POR -**

**ACEITE DE COCO O GHEE**

La recomendación para el aceite de coco es que sea orgánico. Revisa su certificación. De no ser así, no lo recomendamos debido a que sería refinado.

# REEMPLAZA LO PROCESADO POR LO NATURAL

Comienza por:

**-SAZONADOR CON GLUTAMATO  
MONOSÓDICO Y SAL REFINADA**

**- POR -**

**SAZONADOR VEGETAL LIBRE DE GLUTAMATO  
Y LIBRE DE SAL REFINADA.**

(si no puedes sazonar con salsa soya orgánica o con especias que tengas en casa y sal de mar).

Desacostumbra a tu paladar a potencializadores de sabores. Puedes buscar opciones libres de estos ingredientes mencionados. El glutamato conlleva a serios problemas de la salud, además del sobre peso y sus padecimientos relacionados. Siempre revisa las listas de ingredientes de los productos para que no te lleves sorpresas. La lista de ingredientes de un sazonador debe decir únicamente vegetales, hierbas, especias deshidratadas y no ingredientes que no conozcas o que no puedas pronunciar.

**-SAL REFINADA**

**- POR -**

**SAL DE MAR**

La sal de mar, de preferencia debe ser orgánica para asegurar su destino. No confundas sal de grano con sal de mar. Son diferentes y a veces se "parecen". Revisa que en su lista de ingredientes digas ÚNICAMENTE: sal de mar.

**-SALSA SOYA COMERCIAL**

**- POR -**

**SALSA SOYA TAMARI U ORGÁNICA.**

La salsa tamari (así se puede buscar en el supermercado o en tiendas orgánicas) es una delicia para dar sabor a aderezos, ceviches, guisos. Revisa que la salsa soya orgánica que encuentres diga en su lista de ingredientes y como primer ingrediente: frijol de soya orgánico y que no diga glutamato monosódico ni sal refinada.

**-ADEREZOS COMERCIALES**

**- POR -**

**ADEREZOS SENCILLOS CASEROS**

Las opciones saludables las puedes encontrar en tiendas orgánicas. También puedes encontrar recetas en internet de como hacer mantequilla clarificada casera.

# KARLA HERNÁNDEZ

*Karla Hernández*



Karla es una chef, escritora y bloguera mexicana apasionada por la gastronomía. Graduada del Cordon Bleu Paris, es la autora del blog de cocina Pizca de Sabor, donde comparte recetas fáciles, deliciosas y saludables con fotos paso a paso para que aprender a cocinar sea mucho más fácil.

Es colaboradora y chef en Hábitos E-Magazine en las secciones de guía de alimentación y niños, así como fotógrafa de las recetas que se comparten en la revista.

El año pasado publicó su primer libro de cocina "Quinoa: El Regalo Ancestral de Los Incas. Recetas saludables y fáciles de preparar". Su segundo libro de cocina "6 ingredientes o menos" está por salir a la venta.

Karla tiene una sección de comida a la parrilla en About.com en español donde semanalmente comparte recetas, tips y consejos para preparar comida en el asador.

## Sguela en sus redes sociales:

-<https://www.pizcadesabor.com>

-<https://www.facebook.com/pizcadesabor>

-<https://twitter.com/pizcadesabor>

-Instagram: pizcadesabor

## Contacto:

[informes@pizcadesabor.com](mailto:informes@pizcadesabor.com)

pizca de sabor 

# VALERIA LOZANO

*valeria lozano*



Valeria Lozano es Health Coach certificada por The Institute of Integrative Nutrition de Nueva York, especializada en Ayurveda por The Chopra Center en California, y LAE con Maestría en Innovación por el Instituto Tecnológico de Monterrey.

Fundadora de Hábitos Health Coaching y La Casa del Jugo. Autora de programas de "Cambia de Hábitos". Activista en salud promoviendo el cambio de hábitos permanente, compartiendo con más de un millón de personas de forma gratuita información útil y veraz a través de sus redes sociales de Hábitos.

Sguela en sus redes sociales:

-<https://www.facebook.com/habitosmx>

-<https://twitter.com/habitosmx>

-<https://www.habitos.mx>

-Instagram: [habitosmx](#)

Contacto:

[informes@habitos.mx](mailto:informes@habitos.mx)

**hábitos**  
HEALTH COACHING