

Hábitos

magazine

1

guía de alimentación



y Salud

Octubre
2013

tu health coach
en casa



Es un placer presentarte esta guía de alimentación y salud, sobre todo, plasmar claramente y paso a paso recetas, lista de la compra, ejercicios, menús completos y todo lo que considero fundamental para lograr un cambio de hábitos real.

Hábitos nace de una necesidad de compartir el aprendizaje que me ha llevado años experimentar, probar, desechar, hacer, deshacer, y sobre todo, nace de la inquietud de querer comunicar todo esto de manera fácil, accesible y sencilla, para que nos demos cuenta que la salud es cuestión de todos, que es nuestra responsabilidad y que la información está disponible para

hacer uso de ella.

Quiero demostrarte que comer saludable es lo natural; que por el sabor no se debe de sacrificar la salud; que es mejor invertir en alimentos de calidad para vivir saludables, que gastar menos dinero en alimentos altamente procesados, porque a la larga no es más económico y el saldo será negativo, tanto en dinero como en salud. También quiero que te integres a este gran movimiento de cambio de hábitos, que incluyas a tu familia, a tus amigos, a tus vecinos y a todos los que aún viven en el mundo de la mala información o desinformación.

Estoy convencida que entre todos podemos inspirar y cambiar a los

demás, que podemos lograr un resultado comunal, que se traducirá en un mundo más saludable, niños felices, planeta sano y vidas satisfechas.

Mi objetivo con esta guía es orientarte en este camino que te llevará a cambiar y a mejorar tu vida.

Gracias por permitirme ser parte de este cambio que estás por comenzar.

Atentamente

Valenia Lozano
Fundadora de Hábitos



2
Carta de autor



5
Coaching del mes



19
Guía de alimentación



24
Lista del súper



27
Recetas



50
Buenos hábitos



57
Niños



67
Info hábitos

Índice/oct

7 Razones

Alcaliniza
Salud
Sabor
Ecología
Estética
Practicidad
Economía

Filtración avanzada de agua

lorenagrdc@gmail.com

NIKKEN




tierraorgánica

Alimentos Orgánicos Certificados / Alimentos Naturales
Productos Eco Amigables / Productos Biodegradables

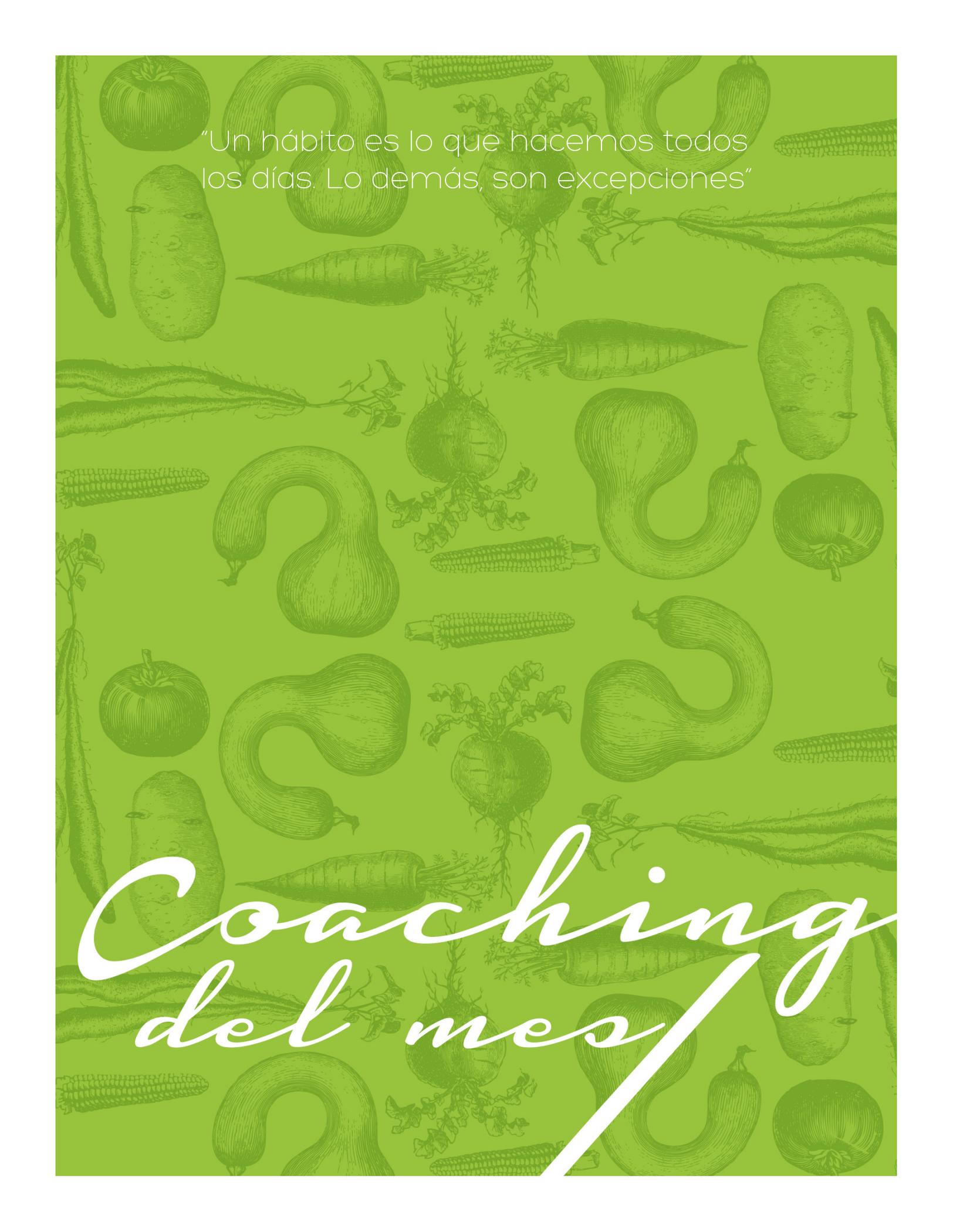
Promovemos principalmente
lo orgánico mexicano,
producido por pequeños productores,
de comunidades campesinas e indígenas,
para fomentar el comercio justo
y tener precios accesibles
en el cual todos nos beneficiemos
en una mejor alimentación
y calidad de vida

www.tierraorganica.com.mx

 : Tierra Orgánica

ENVIAMOS A TODO MÉXICO
pedido@tierraorganica.com.mx

Plaza Belen, Local 8
Av. 2 de abril No. 2007 Col. Roma
Tel. 01 (81) 80590380



“Un hábito es lo que hacemos todos los días. Lo demás, son excepciones”

Coaching del mes

Hábitos:

Un movimiento con sentido social

Por: Valeria Lozano

Antes de entrar de lleno al concepto de “Hábitos” y a los grandes pilares que sostienen este movimiento, considero importante darte, a modo de introducción, su definición:

Hábito = Toda conducta que se repite en el tiempo de modo sistemático. Tener un hábito, no se resume en contar con una mera conducta asidua, sino que, debe de repetirse con un grado de regularidad que se vuelva parte de la persona misma.

Nuestros hábitos (mentales, físicos, de higiene, afectivos, sociales, intelectuales, morales, etc.) se arraigan tan profundo, que son capaces de determinar nuestros logros, satisfacciones, “fracasos”, salud, relaciones personales, incluso el trabajo mismo. Por esta razón es fundamental poner especial atención en nuestras conductas recurrentes; así podremos determinar los hábitos que queremos potencializar y los que debemos de cambiar para estar mejor en todos los aspectos de nuestra vida: sentir, pensar, amar, trabajar, relacionarse con el mundo, etc.

Como en todo, existen hábitos que nos benefician (buenos) y otros que nos hacen daño (malos). Claro que no todo es blanco y negro, sin embargo no hablaré por ahora de las tonalidades grises y dejaré sus extremos bien definidos.

A los que llamo “buenos” hábitos son los que nos guían o nos llevan de la mano para lograr nuestras metas, objetivos y todo lo que tengamos trazado para contar con una mejor calidad de vida. Los “malos” hábitos nos dejan con ciertas insatisfacciones a un nivel más profundo, tienen consecuencias negativas a corto y largo plazo y, en su mayoría, se caracterizan por dejarnos insatisfechos y con una necesidad constante de hacer un cambio (como dejar de fumar, dejar la comida no saludable, dejar de tomar alcohol, etc.) ya sea a nivel consciente o inconsciente. A la mayoría de estas “malas” conductas, se les denomina “vicios”.

¿Cómo se adquieren?

Los hábitos (buenos/malos) se adquieren en su mayoría por influencia del medio que nos rodea (la familia, los amigos, la escuela, la cultura, etc.) y en éstos son en los que me quiero enfocar.

Es aquí donde Hábitos Health Coaching entra en acción. ¿Cómo? Brindando un espacio, una comunidad, un ambiente, una revista, una página, personas, un grupo de apoyo, un programa, videos, recetas, etc. En resumen: un CONTUNDENTE ESTÍMULO EXTERNO QUE INFLUYA POSITIVAMENTE EN LAS CONDUCTAS NO DESEADAS (hábitos malos) DE LAS PERSONAS PARA PODER APOYARLAS EN SU CAMBIO DE RAÍZ (erradicar los hábitos que provocan insatisfacción) Y DE ESTA MANERA, IMPACTAR EN SU CALIDAD DE VIDA (salud, relaciones sociales, logros etc.), HÁBITOS LES BRINDA HERRAMIENTAS PRÁCTICAS E INFORMACIÓN DE SALUD ACTUAL Y VERAZ PARA TRANSFORMAR A NUESTRA SOCIEDAD EN CONSUMIDORES INFORMADOS.

¿Qué NO es Hábitos?

Hábitos NO es una página de Facebook, o un blog en el internet. Hábitos NO es una marca de una revista u otras cosas. Hábitos (como yo lo tengo visualizado desde hace varios años) es un movimiento positivo de salud que nos invita a aprender, a conocer, y sobre todo a mejorar nuestro estilo y calidad de vida.

Hábitos NO soy yo, Valeria Lozano, compartiendo información. Hábitos es, una comunidad de personas informadas buscando mejorar su vida y la de los suyos a través de una alimentación (física, mental y espiritual) saludable, positiva y natural.

Hábitos NO es un fin, más bien es un medio por el cual todos podemos tener información veraz, actualizada, que nos lleve a tomar decisiones informadas, con sentido real, con un objetivo común: ESTAR BIEN Y SENTIRNOS MEJOR.

Hábitos es un aliado de la salud integral, holística, con un fin muy claro: FACILITARNOS EL ESTAR SALUDABLES.

Por último, Hábitos tampoco es información radical, ni un medio o canal comercial. Hábitos es una fuente de inspi-

ración/información para todos los que como yo, tuvimos o tenemos la necesidad de cambiar lo que no nos satisface, lo que nos hace daño y lo que no nos deja avanzar y apreciar el estado de SALUD real en el que debemos de vivir.

Hábitos y sus pilares

Los pilares que sostienen toda la filosofía de este movimiento, son:



Consumir Alimentos Naturales:

Nuestro organismo NATURALMENTE busca y necesita consumir alimentos que él mismo reconozca. Para que esto suceda, deben de ser alimentos que, idealmente, nazcan, crezcan, se reproduzcan y se den en un entorno natural y sin tantas intervenciones. Un alimento NATURAL es aquel que no pasó por procesos industriales que lo vuelven irreconocible al llegar al consumidor final, tanto a la vista, como en su contenido nutricional. Ejemplos claros son las frutas y verduras (orgánicas o no orgánicas), granos, semillas, cereales etc. que claramente son naturales.

Las frutas y las verduras son excelentes aliados de la salud, tanto por su contenido de agua (la necesaria para nuestra correcta hidratación) como su contenido de vitaminas, minerales, fibra, carbohidratos (de los buenos), proteínas y un sin fin de beneficios que son cien por ciento asimilables al estar bien “empaquetados” en estos deliciosos alimentos que la naturaleza nos regala para nuestra nutrición celular.

Hay que apuntar que también existen los alimentos genéticamente modificados, que ya son una constante en estos tiempos, y no queda muy claro cómo reconocerlos pues a

la vista, que es muy fácil de engañar, son prácticamente iguales; también el sabor es igual o muy parecido, pero no así su contenido nutricional, ni sus efectos secundarios. Pero este será tema para otra ocasión.

En Hábitos nos interesa que tu ingesta de frutas y verduras aumente SIGNIFICATIVAMENTE para lograr, en primer lugar, alcalinizar el organismo, ya que, además de que nuestros órganos son ácidos por naturaleza, nuestro tipo de alimentación actual (comida rápida, refrescos, alcohol, harinas refinadas, azúcar refinado, químicos tóxicos en los alimentos, cafeína, etc.) es sumamente acidificante. Por esta razón tenemos que aumentar nuestra ingesta de alimentos que alcalinicen nuestro cuerpo, ya que en este estado se crea un ambiente propicio para la salud como constante en nuestras vidas.

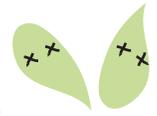
Para aumentar esta ingesta de frutas y verduras, en Hábitos promovemos diariamente una dosis de jugos verdes (jugos de vegetales acompañados, algunas ocasiones, de una fruta) como una “herramienta” sencilla para lograr el consumo óptimo de nutrientes. Los jugos verdes son alcalinizantes, desintoxicantes, llenos de vitaminas y minerales, que nos hidratan, reponen, y sobre todo, aumentan nuestra ingesta de alimentos crudos, los cuales nos dan muchos beneficios, entre ellos las enzimas necesarias para una correcta digestión. Cabe mencionar que la digestión es un proceso central del organismo que puede mantenernos saludables o enfermos.

Así mismo, promovemos los “shots” (uno o dos tragos de potentes ingredientes combinados con una fruta o verdura) que regulan nuestra digestión y apoyan al organismo con la desintoxicación natural, que ocurre diariamente por la noche.

Por otra parte, los “smoothies” son un desayuno completo, natural, muy versátil, que nos facilita el transportar al organismo estos alimentos naturales de una manera práctica y deliciosa.

Al lograr todo esto, que le llamo “los buenos hábitos de la mañana”, aseguramos al menos un 35% de alimentos crudos, naturales y frescos en la alimentación de nuestro día. Es un tremendo avance y un increíble factor de peso para que la balanza se incline hacia el lado de la salud. No estamos peleados con el sabor, ni con disfrutar la comida, al contrario, al consumir alimentos naturales, nuestras papilas gustativas pueden apreciar realmente los sabores y podemos sentirnos satisfechos con menor cantidad de alimento como resultado de una correcta nutrición, que al final, es lo que nuestro

organismo busca al “sentir hambre”: reponer el “tanque” de combustible para funcionar. Por lo que, si el tanque de nutrientes está casi lleno, difícilmente podemos rebasarlo de manera consciente.



Evitar ingredientes tóxicos

Las toxinas pululan en nuestro entorno: en el agua que tomamos, en el aire que respiramos, en los alimentos (por más naturales que sean), en los productos de belleza e higiene personal, en los aromatizantes, perfumes, cremas, bebidas, y un largo etcétera, por lo que es necesario evitarlas en la medida de lo posible. Es aquí donde incluimos el tema de aprender a leer etiquetas de los “alimentos” que se venden como productos, y nos adentramos en informar de manera correcta, actual y veraz a los consumidores ya que consideramos que debemos de tomar decisiones informadas

Promovemos evitar, en la medida posible, alimentos altamente procesados, y antes que nada, aprender a reconocerlos. ¿Cómo hacerlo? Los productos con una lista de más de cinco ingredientes son altamente procesados; los que incluyen en esa lista el jarabe de maíz de alta fructosa, sumamente dañino, confirma lo “altamente” procesado del producto, así como los que tienen ingredientes inmortales o con un tiempo de vida casi ilimitado; también los que incluyen ingredientes con nombres impronunciados, los productos que contienen colorantes y conservadores artificiales, aceites parcialmente hidrogenados o que el azúcar (o alguna de sus variaciones) sea de los primeros tres ingredientes en su lista, son altamente procesados, por lo que debemos evitarlos. Estas son algunas reglas básicas para identificar lo que NO queremos en nuestros alimentos.

Lo mismo sucede con las bebidas que se venden como saludables (y las que no son saludables también) o con los productos de belleza repletos de químicos altamente tóxicos que se absorben por nuestro órgano más grande (la piel) y se instalan en diferentes partes de nuestro organismo. Si logramos eliminar estos productos de nuestra vida cotidiana, estamos casi del otro lado en cuestión de salud.

Alimento Primario



Básicamente, podemos vivir de frutas y verduras orgánicas sin consumir alimentos altamente procesados, haciendo ejer-

cicio y seleccionando como expertos lo que debemos y no debemos de consumir para que nuestro organismo funcione correctamente. Pero ¿qué pasa con nuestra esencia? “Somos lo que comemos” claro que sí, sin embargo agregaría a la frase: “Somos lo que pensamos, sentimos y comemos”, ya que sin nuestra parte esencial, espiritual (no necesariamente religiosa) nuestra aceptación incondicional, la relación con nosotros mismos y con los nuestros, las relaciones positivas, logros personales, metas, respeto por los demás, etc. (todo esto englobado en el concepto de “alimento primario”) no podríamos tener una salud y bienestar completo. ¿Por qué? Porque somos seres espirituales teniendo una experiencia humana y no al revés, como muchos podrían pensar.

En Hábitos promovemos la meditación/visualización como una herramienta BÁSICA de la salud. El meditar es dejar que Dios/Universo/Divinidad/Nuestro Yo interno (como sea que le llames) se comuniquen con nosotros, en línea directa y sin intermediarios. Es la herramienta que nos permite alimentar nuestra espiritualidad de una forma práctica y con resultados casi inmediatos, postulando el proceso como “noble” para que realmente se vuelva parte esencial de nuestra vida.

La meditación la considero fundamental en los hábitos que promovemos, ya que he leído acerca de personas que, en estado profundo de meditación, pueden prescindir del alimento secundario (alimentos en general), pero nunca he sabido de personas que puedan prescindir de alimentos primarios y gozar de una buena salud.

Además de referirnos a la meditación y a la espiritualidad, también promovemos las relaciones personales positivas, amor, pasión por lo que se hace en el día a día, hacer donativos de corazón, compartir, ayudar, y todos estos sentimientos que desarrollan nuestra parte más sutil. Es por esto que el alimento PRIMARIO, esa “nutrición” diaria con dosis de sentimientos hermosos, es lo que todos debemos buscar. Estoy convencida que el objetivo en esta vida debe ir encaminado a ser feliz contigo mismo y con los tuyos.



Estamos diseñados para estar en movimiento. La principal función del cerebro es coordinar movimientos con el fin de interactuar con el medio ambiente. Nuestro cuerpo está adaptado para estar en este mundo, y para moverse constantemente.

El sedentarismo que en la actualidad demandan los trabajos

de oficina o los traslados de un lugar a otro, atrapados en el tráfico, mismos que nos exigen estar I sentados muchas horas, no beneficia en nada a nuestros músculos. Y si a esto le sumamos las horas que pasamos frente a la televisión, con la debida justificación de descansar para desestresarnos, estamos lejos del propósito de nuestro diseño original.

Esto no significa que el ejercicio diario deba de ser exhaustivo, o un sacrificio, sin embargo, como todo hábito, requiere de varios días de practicarlo de manera regular para poder disfrutar de las endorfinas, de un cuerpo bien moldeado, de un ánimo espectacular y de una tonificación muscular apropiada.

Con el paso de los años, la masa magra (músculo) se va perdiendo y son los músculos la estructura que mantiene nuestro cuerpo erguido. En Hábitos te invitamos a que te muevas, tanto por beneficio estético, como de ánimo y humor. Sobre todo, a largo plazo, es necesario que adoptemos el ejercicio como parte importante del día. ¿A qué hora? A la hora que sea, del tipo que sea, y el tiempo que sea. Lo importante es MOVERNOS.

Todos estos pilares se levantan sobre una base muy clara: Respetar y Apoyar los procesos naturales del organismo

La desintoxicación, que tanto anda de moda, no es una forma rápida de perder peso. Es una práctica milenaria con fines espirituales, físicos y de salud, que se hace con el fin de eliminar lo que el cuerpo no debe de guardar (en su mayoría toxinas y sentimientos/comportamientos tóxicos). No sólo es una práctica de tiempo atrás, sino que es un proceso totalmente NATURAL de nuestro organismo que lleva a cabo cuando estamos dormidos. Es por esto que amanecemos con mal aliento, orina concentrada e hinchazón, mismos que se van eliminando durante la mañana.

En Hábitos respetamos y apoyamos todos los procesos naturales del organismo, comenzando con tomar un vaso con agua al tiempo, justo después de despertar, siguiendo con una taza de agua caliente que nos ayuda a activar la eliminación. Este proceso es básico para depurar al organismo ayudarlo de todas las maneras posibles. Pero fundamentalmente, los “adorados” jugos verdes y el “smoothie” son el apoyo incondicional para que la eliminación de toxinas sea posible, al mismo tiempo que nutren profundamente nuestro organismo. También promovemos los ingredientes naturales desintoxicantes (jengibre, cúrcuma, pimienta cayena, espirulina, pasto

de trigo, etc.) así como los productos diseñados para apoyar todos estos procesos de manera práctica y efectiva.

Ya por último, pero igualmente importante, el AYUNO (nocturno de 10/12 horas) es parte esencial del movimiento Hábitos, ya que al respetar los procesos naturales del organismo promovemos la salud. Debemos dejar que la digestión tenga un receso y esto se logra a través del ayuno, así permitimos que el cuerpo descansa y en lugar de gastar energía en el proceso digestivo, la utilice para la reparación de otros órganos, procesos fisiológicos, etc. Esto se refleja en una mejor salud y al día siguiente del ayuno, en más energía, ganas, ánimo y eliminación de lo que no queremos en nuestro cuerpo.

En resumen, esto SÍ es Hábitos: un movimiento que apoya, ayuda, respeta, y promueve la salud y que quiere llegar a personas de todas las edades, géneros, profesiones; queremos dejar claro que la salud es para todos y es nuestra responsabilidad mantenerla. Esperamos que estés interesado en formar parte de la solución a los problemas de salud que estamos viviendo y que te unas a estos Hábitos, que los vivas y sobre todo que los compartas porque creo que una grata experiencia en este mundo es compartir, servir a uno mismo y a los demás.



JUGOS VERDES

Dicen que si la vida te da limones, haz limonada; eso está muy bien. Pero... si la vida te da limones, apio, pepino, manzana y espinaca ¡Mejor haz un jugo verde!

La Alquimia

de hacer jugos verdes.

Por: Nikita Vilanova

Amanece. Es un día lleno de claridad. Te levantas con sobresalto, ¡es el día!, por fin te has decidido: ¡vas a comenzar con los jugos verdes!

Te lavas la cara, te diriges a la cocina, avanzas con paso firme, frunces el ceño en actitud retadora, abres el refrigerador... ¿y? ¿Qué pasa? Te encuentras apenas con una triste lechuguita amarillenta a punto de morir, con dos zanahorias germinadas por la humedad, con un limón que podría descalabrar a cualquiera y con un jitomate arrugadito. ¡Entrás en pánico! ¿Y ahora? ¿Qué hago con esto?

Miles de preguntas invaden tu mente: ¿Lo lavo?, ¿Con qué lo desinfecto? ¿Lo pongo en la licuadora o en el extractor? ¡Dios! Acabo de recordar que NO tengo extractor, ¿lechuga y jitomate en jugo? ¡Puaj!

Mientras toda esta nube de cuestionamientos invade tu mente, ya pasaron 20 minutos. Te das cuenta que ya se hizo tarde, desistes de hacer “juicing”, corres al baño, te duchas, te arreglas y, si eres de aquellos que fácilmente les remuerde la conciencia, posiblemente terminarás comprando un jugo de naranja con doña Panchita, en bolsa y con popote, que te tomarás camino al trabajo mientras piensas: “Tal vez mañana lo intente de nuevo...”

¿Les ha pasado algo similar?

Si bien comenzar a hacer “green juicing” no requiere de mucha ciencia, vale la pena que revisemos algunos puntos importantes antes de empezar:

¿QUÉ NECESITO PARA HACER “GREEN JUICING” O, DICHO EN MEXICAN STYLE, “TOMAR JUGOS VERDES”?

Para ello he de enfocarme en dos puntos clave: La parte material y la parte anímica.

Lo material.

Primero, y antes que otra cosa se nos ocurra, necesitamos un extractor de jugos. Una de las dudas más comunes es: “¿el jugo lo haces en extractor o licuadora?”. Como todo en esta vida, hacer el jugo en extractor y no en la licuadora tiene una razón de ser: La primordial función del extractor de jugos es separar toda la parte “fibrosa” de los vegetales/frutas y dejarnos solo el líquido que se genera al procesarlo de forma centrífuga, así el “bagazo” queda fuera de nuestro jugo. La licuadora por el contrario, muele y mezcla el jugo de frutas y verduras con su fibra.

La única diferencia entre un proceso y otro es: “LA FIBRA”

Si bien el consumo de fibra es necesario para mantener nuestro sistema digestivo en orden, el consumo excesivo de esta, nos puede provocar molestias como inflamación, flatulencia, laxarse, etc., las cuales inmediatamente atribuiríamos a los jugos (con toda la razón del mundo) ocasionando que abandonemos su consumo. Pero también, y lo más importante, es que una de las principales funciones de los jugos es poder asimilar todos los nutrientes rápidamente. Si los jugos están cargados de fibra, el estómago tendrá que hacer un lento proceso digestivo, lo que nos ocasionará las molestias antes mencionadas y los nutrientes en lugar de ser absorbidos se fermentarán mientras esperan su turno en el proceso digestivo.

Al hacer el jugo en el extractor, imaginen que cada una de sus venas se pinta de verde (o del color que sea su jugo del día) al momento de entrar al organismo y en menos de 15 minutos recibimos toda esa cantidad de vitaminas y minerales. Ahora, imaginen esa misma escena pero con una “bola de pelos” obstruyendo el paso del líquido por sus venas y luchando para llegar de un lado a otro; ese sería el efecto de hacerlo en la licuadora.

Ahora, ya que tenemos bien clarito el porqué del extractor de jugos, necesitamos obviamente nuestra materia prima para hacer jugos, es decir, las verduras y frutas. Mi recomendación es muy simple: tratar de conseguir alimentos orgánicos. Lamentablemente esto no siempre se puede, así que procura comprarlos en un mercado local y como última alternativa en el supermercado (a menos que este tenga un enfoque orgánico). Si acostumbras comprarlas en el súper, trata de identificar el día que resurten las frutas y verduras para que sea posible conservarlas más tiempo.

A la hora de comprar (si, ya sé) tienes toda esa ilusión de llevarte absolutamente todas las frutas y verduras que encuentras a tu paso, pero hay que ser prácticos: aun cuando en un jugo verde puedes integrar gran variedad de vegetales, comprar cantidades industriales de frutas y verduras no es lo más recomendable. Puede que estemos acostumbrados a comprar comida procesada que perdura por años en tu alacena, pero con los vegetales no funciona igual, así que si vas empezando, prueba con pequeñas porciones de los vegetales que consumes normalmente para que poco a poco vayas incorporando nuevos invitados a tu jugo. Si ves alguna receta y está en tus posibilidades complementar lo que te hace falta, adelante, pero si no lo tienes, no dejes de hacer el jugo porque le falta un ingrediente.

También es importante aprender a prever si ese ingrediente lo usarás de manera cotidiana. Recuerdo que en alguna ocasión compré un manojo gigante de perejil que solo utilicé una vez en mi jugo. A media semana comencé a ponerle perejil a todo, hasta que terminé por detestarlo.

Desinfecta tus frutas y verduras. Hacer “green juicing” se trata de estar nutrido celularmente y no de tener bichitos en tu estómago. Para desinfectar, puedes usar una cucharada de agua oxigenada por cada litro de agua y sumergir tus vegetales/frutas por 10 minutos. Este es un método muy seguro y económico.

Otra de las preguntas frecuentes al momento de estar preparando jugos es: ¿Qué verduras se pelan y cuáles no? Idealmente, aquellas verduras que cuentan con una cáscara dura deberían de pelarse como por ejemplo: el chayote o el pepino. Sin embargo, si éstas provienen de una producción orgánica podrían desinfectarse y procesarse con todo y cáscara. En el caso de los cítricos, se recomienda quitar la cáscara para evitar que el jugo se amargue, pero siempre tratando de preservar la capa blanca que recubre al fruto.

En fin, podríamos segmentar cada caso y hacer un manual sobre “qué pelar y qué no” y sus razones, o de cómo saber si proviene de una producción orgánica, hidropónica, si fue regada o tratada con algún químico, y un largo etc., pero al final de este artículo estarías tan aburrido que ya no sabrías si tu propósito era hacer jugo o estudiar agronomía. La respuesta es más sencilla:

¿Cómo te lo comerías?

Si acostumbras pelar la manzana para comerla, entonces, así se va al jugo.

Finalmente, hablando de porciones, recuerda que si ves una receta para hacer jugo y la quieres seguir, las cantidades pueden variar en función del tamaño de los vegetales y el tipo de extractor que uses. Sin embargo, hay un truco muy simple para obtener un buen vaso de jugo: que incluyas siempre 1 porción de las verduras que contienen mayor cantidad de agua como apio, pepino, jícama, betabel, zanahoria, etc. Sobre todo, lo divertido de hacer jugos es la experimentación. Haz tus propias creaciones, si algún vegetal no te gusta, inclúyelo en pequeñas porciones para que lo vayas asimilando, o si vas a hacer jugo para más personas, duplica las canti-

dades.

Teniendo claros estos puntos, saltemos a la parte anímica.

Lo anímico:

Partamos de que estás decidido a comenzar con un nuevo estilo de vida, pero cuando descubres que tienes que reorganizar tus tiempos para la nueva actividad, que hay que lavar el extractor de jugos, que tienes que invertir tiempo en buscar, revisar las recetas para ir rotando los nutrientes, desinfectar las verduras/frutas, hacer la compra semanal, etc., puede que te sientas tentado a flaquear. Antes de que eso suceda, lo primero es cambiar nuestra percepción de “hacer jugos verdes”

¿Sabías que para formar un nuevo hábito en tu vida, requieres de al menos 21 días?

Inténtalo, fíjate esta meta inicial. Hacer “juicing” es algo mágico, porque desde el primer día que empiezas tu humor cambia, tu energía cambia, tu físico cambia.

Lo más importante es que veas esta nueva actividad, más que como una rutina, como un deseo de “vivir saludable”. Además los jugos verdes te aportan otros beneficios que ni te imaginas; uno de ellos y el más importante de todos, es que te permite tener un tiempo para ti mismo, o mejor aun si compartes el hacer jugos, ya sea con tu pareja, con tus hijos, hermanos, amigos, etc.

Hacer jugos te permite descubrir los placeres simples de la vida. ¿Alguna vez te habías detenido a mirar el increíble color que tiene la col morada o el betabel?, ¿Te habías percatado del aroma energizante del jengibre? ¿Has visto las grandiosas venas que tienen las hojas de acelga?

El seleccionar y variar los ingredientes para hacer tus jugos te permite desarrollar tu creatividad y la experimentación. Prepararlos y desinfectarlos puede convertirse en una terapia relajante, incluso procesarlos en el extractor lo considero como un poderoso liberador de estrés (cuando tengo algún problema, lo imagino en forma de apio y lo paso por el extractor.)

¿No tienes tiempo para meditar? Inténtalo mientras haces el jugo. Mi reto es inhalar mientras pongo la verdura en el extractor y exhalar cuando sale el jugo, o una vez que termina de

hacerse reflexión y visualización sobre el color que tiene ese día. ¿No te consideras disciplinado? Muy fácil, la solución es hacer el jugo y no tomarlo hasta que hayas dejado lavado el extractor y la cocina en orden, para luego recibir tu recompensa.

Y así los beneficios siguen y siguen... ¡qué más se puede pedir!

Como ves, hacer jugos tiene poca ciencia pero mucha magia, es alquimia pura. ¿Y qué es la alquimia? Es la fórmula secreta para convertir lo simple en algo muy preciado...

“¡Salud!”



La fibra es básica para apoyar nuestro sistema de eliminación, entonces...

LA FIBRA

¿Por qué NO queremos fibra en los "jugos verdes"?

Por: Valenia Lozano

1.

Los jugos verdes casi NO CONTIENEN FIBRA (ya que se hacen en extractor de jugos y NO en licuadora). No obstante, al prescindir de ella, el organismo absorbe rápidamente los nutrientes.

2.

Los jugos verdes son un complemento vitamínico natural y fresco, por lo que la fibra en los jugos es igual de innecesaria como sería la fibra en unas cápsulas de vitaminas.

3.

La fibra no permite que incluyamos la GRAN cantidad de verduras y frutas que consumimos en un solo vaso de jugo verde. Al prescindir de ella aseguramos en el día el consumo de este grupo de alimentos básicos.

4.

Para digerir la fibra requerimos de mucha energía, pero si no la consumimos el organismo utilizará esa energía en otras funciones (desintoxicación, auto-curación, etc.)

5.

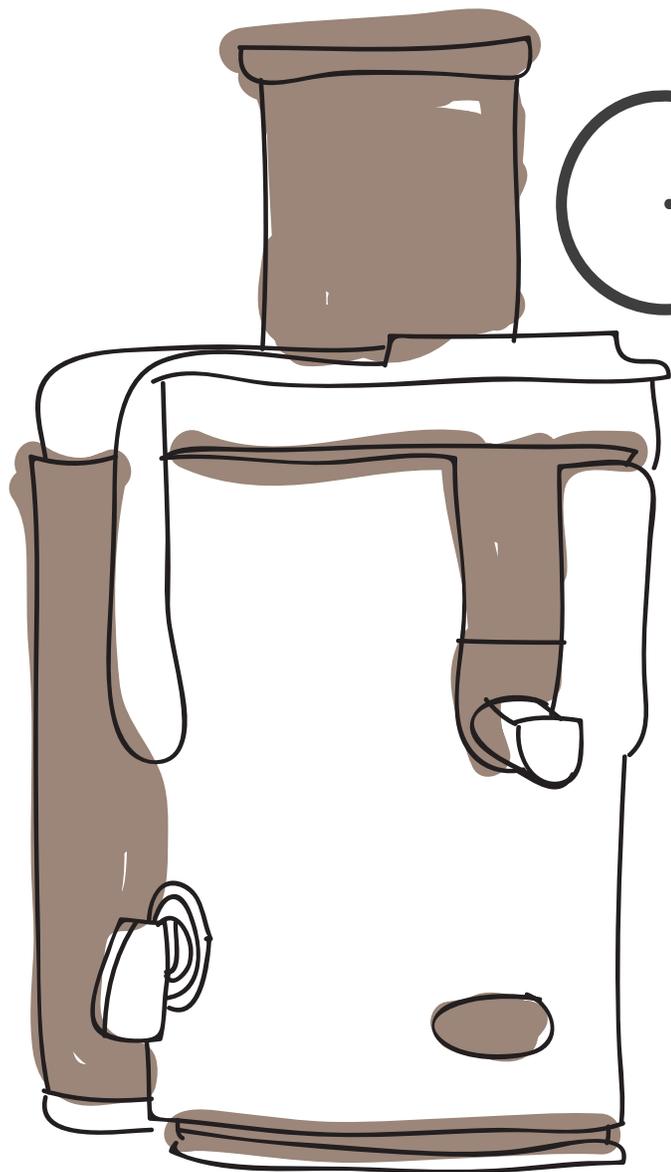
La fibra NO ES MALA Y NO SE DEBE DE ELIMINAR de las comidas del día. Únicamente se elimina en los jugos verdes para que la función de "nutrirnos celularmente" sea mucho más eficiente y efectiva.

6.

Si bien la fibra NO aporta nutrientes, sí es necesaria para una correcta eliminación y función digestiva. Sin embargo, para las personas con problemas de colitis y problemas digestivos en general, los jugos son sus mejores aliados para no detonar síntomas de incomodidad.

7.

La función de los jugos verdes es la de NUTRIRNOS PROFUNDAMENTE, esto se refleja en la pérdida de grasa almacenada, vitalidad, fertilidad, ánimo estable, eliminación de padecimientos, mejora de la piel, aumento la calidad de vida y en resumen, *¡en buenos Hábitos!*



GUÍA

para elegir un buen extractor de jugos.

Por: Valeria Lozano

Cuál es el mejor extractor de jugos?

El que puedas comprar. Pero te presento una guía para que tú decidas de acuerdo a tu presupuesto, tiempo y sobre todo analizando si “hacer jugos” será un hábito que vas a adoptar, si va a ser una excepción en tu rutina, o simplemente vas a “probar”.

Con la información que viene a continuación, te puedes dar una idea resumida sobre los distintos tipos de extractores que existen en el mercado, así como sus principales características.

¿Tipos de extractores:

Podemos agrupar los extractores en tres categorías; estos se diferencian por el tipo de proceso que utilizan para llevar a cabo la extracción del jugo.

Antes de decidirte por alguno en particular, es importante que te hagas las siguientes preguntas:

¿Cuánto tiempo te gustaría pasar preparando tus jugos?

¿Qué tan importante es para ti extraer la mayor cantidad y calidad de nutrientes?

¿Con cuanta frecuencia planeas hacer tus jugos y cuanto estás dispuesto a invertir en un extractor?

Ya estás listo para comenzar, ya te convencimos, ahora sí...

Ahora sí, analízalo:

① Extractores Centrífugos

Son los más comunes del mercado y están disponibles en una gran variedad de precios; también en esta categoría se encuentran los más económicos. En este tipo de extractores se introducen las frutas y verduras por un tubo (la boca del extractor), hasta llegar a las navajas, las cuales despedazan la fruta o verdura y la envían a una canastilla para finalmente, mediante un proceso de centrifugado, extraer el jugo.

Si cuentan con compartimento externo (que es lo ideal para no estar limpiando a cada rato y deteniendo el proceso), la pulpa o bagazo que es extraída sale disparada hacia este recipiente y es fácil de limpiar. También existen los que no cuentan con compartimento externo y por ende, es necesario limpiarlo varias veces durante la preparación de distintos jugos.

Ventajas

- Son los más rápidos para preparar el jugo.
- Tienen la menor cantidad de piezas lo cual facilita su lavado.
- Son los más populares, por lo cual existe una gran variedad de opciones.
- Son los de menor precio.
- Son fáciles de arreglar y mandar a componer.

Desventajas

- El jugo se oxida más rápido por el proceso de centrifugado, (el valor nutricional es excelente si se ingieren de inmediato, pero al almacenarlos pierden más rápido sus nutrientes).
- En general se extrae una menor cantidad de jugo.
- No es posible hacer jugo de pasto de trigo (wheat grass).

En conclusión, este tipo de extractores son los más prácticos y fáciles de utilizar, además son un buen punto de partida para empezar con los jugos verdes.

② Extractores Trituradores (“Masticating juicers”)

Como su nombre lo indica, estos dispositivos trituran o “mastican” la fruta y verdura haciéndola pasar por una espiral que prensa y extrae el jugo. La pulpa o bagazo es continuamente extraída a un contenedor externo.

Ventajas

- Extraen una mayor cantidad de jugo, principalmente de las hojas de los vegetales y del pasto de trigo (wheat grass).
- Al operar a bajas revoluciones los nutrientes son preservados más eficientemente, incluso si se va a almacenar el jugo (menor oxidación).
- Funcionan como un molino, por lo cual puedes preparar crema de almendras o cacahuete, así como comida para bebés.

Desventajas

- Operan a una menor velocidad y por ende el proceso de extracción es más lento.
- Tienen una mayor cantidad de componentes, haciendo más complicado el lavado y ensamblado.
- Generalmente tienen tubos de alimentación más angostos por lo cual es necesario cortar la fruta o verdura en piezas pequeñas.

En resumen, este tipo de extractores son más lentos y se requiere de mayor tiempo para la preparación del jugo. Por otro lado, extraen una mayor cantidad de nutrientes y se conservan mejor. En general son más caros que los extractores centrífugos.

Así que, si tienes suficiente presupuesto y mucho tiempo para hacer varios jugos, ésta es una excelente opción.



③ Extractores de prensado en frío

El proceso en este tipo de extractores consta de dos etapas. Primero se muelen los ingredientes y luego pasan por una prensa en donde se extrae el jugo. Este método de extracción libera una mayor cantidad de enzimas, vitaminas y minerales de la pulpa haciendo el jugo extremadamente rico en nutrientes.

Ventajas

Extraen la mayor cantidad de nutrientes.
Extraen la mayor cantidad de jugo, inclusive de las hojas de los vegetales.

Desventajas

Son los más caros y difíciles de encontrar (realmente son una versión casera de máquinas industriales).
Son los más lentos para operar.
Generalmente son mucho más grandes y estorbosos.

En conclusión, este tipo de extractores son los que extraer la mayor cantidad de nutrientes y jugo, pero también son costoso y complicados de operar. En resumen, te recomendamos un extractor centrífugo para comenzar y no poner pretextos del tiempo de preparación o del tiempo de picar los ingredientes.

Una vez decidido el TIPO de extractor, te daremos las características que debes buscar para asegurar que tu compra sea la que más se ajuste a tus necesidades.

Independientemente del extractor que selecciones, es importante que consideres otras características antes de realizar la compra:

Simplicidad: Fáciles de ensamblar y lavar (con el fin de hacértelo práctico). En el caso de un extractor centrífugo, que tenga una boca ancha que permita meter los vegetales sin pasar demasiado tiempo cortándolos, así como que cuente con un depósito de almacenamiento externo para el bagazo.

Tamaño de motor: Generalmente entre más potente, más fácil y rápido será llevar a cabo el pro-

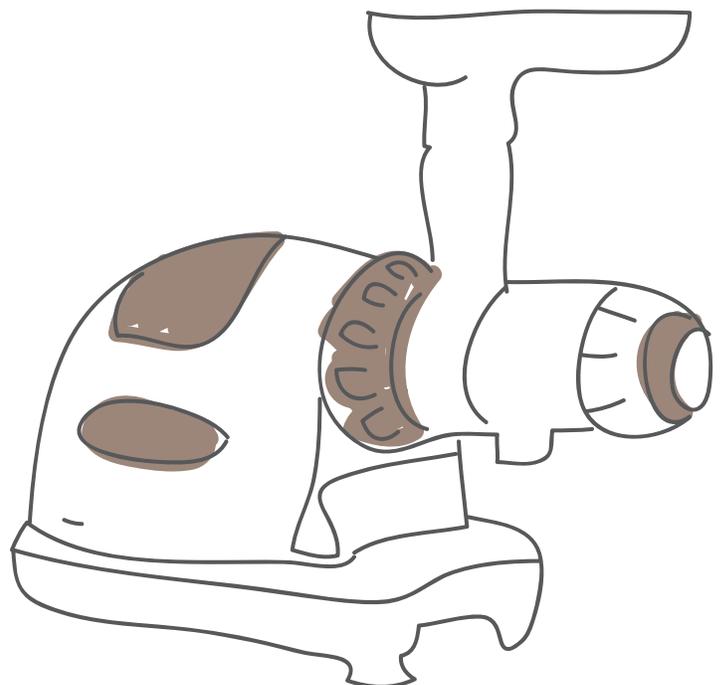
ceso de extracción. Por lo que te recomendamos comprar el de mayor potencia (watts).

Eficiencia: De ser posible, compara la cantidad del jugo que se extrae; un extractor más eficiente es aquel que extrae una mayor cantidad de jugo, por lo que nos ayuda reducir la cantidad de frutas y verduras utilizadas y por ende, a reducir el gasto.

Calidad de las partes: Es un indicador de la confiabilidad o tiempo de vida del producto; siempre es mejor el acero inoxidable o metal (duran más), que el plástico.

Por último y lo más importante es EMPEZAR a integrar los Jugos Verdes en tu vida; así que independientemente de las recomendaciones que te dimos, lo ideal es que compres el extractor que puedas y/o utilices el que tengas a la mano.

El objetivo es que EMPIECES cuanto antes a disfrutar de sus excelentes beneficios. ¡Salud!





PAUDHA®

FABRICAMOS PRODUCTOS NATURISTAS DE CALIDAD.

En Paudha buscamos en la naturaleza elementos para crear productos naturales de innovación que nos ayuden a llevar una mejor calidad de vida y ayudar a mantener vidas saludables.



ALCOHOL DE FROTACIÓN
Reducción del dolor.



SHAMPOO 7 HERBS
Reduce caída del cabello, caspa y seborrea. Estimula su crecimiento.



SUSTITUTO DE AZÚCAR
100% Natural Stevia Presentaciones líquida y bolsa.



VEGESAL SUSTITUTO DE SAL
100% Vegetal bajo en sodio, sin glutamato.

JARABE DE GORDOLOBO
Stevia
Ayuda en problemas respiratorios.



Para conocer nuestra línea completa de 70 productos y realizar tus compras visita

www.paudha.com.mx



SERVICIO EN TODO MÉXICO

TEL. 01-800-288-1241

Tiendita
BODY Sante

Guadalajara y online

Una tienda saludable

www.bodysante.com

HEMP • QUINOA • MERMELADAS AMORES Y SABORES •
ACEITE DE COCO • MORINGA • SALVADO DE AVENA •
MACA • ALFAFA EN POLVO • GOLDEN BERRIES •
LÚCUMA • NUEZ DE MACADAMIA • TE VERDE MATCHA •
MUCHOS MÁS.



facebook Body sante

Manejamos todas las marcas

Importación de accesorios y pequeñas compras en páginas como amazon, ebay y muchas más.

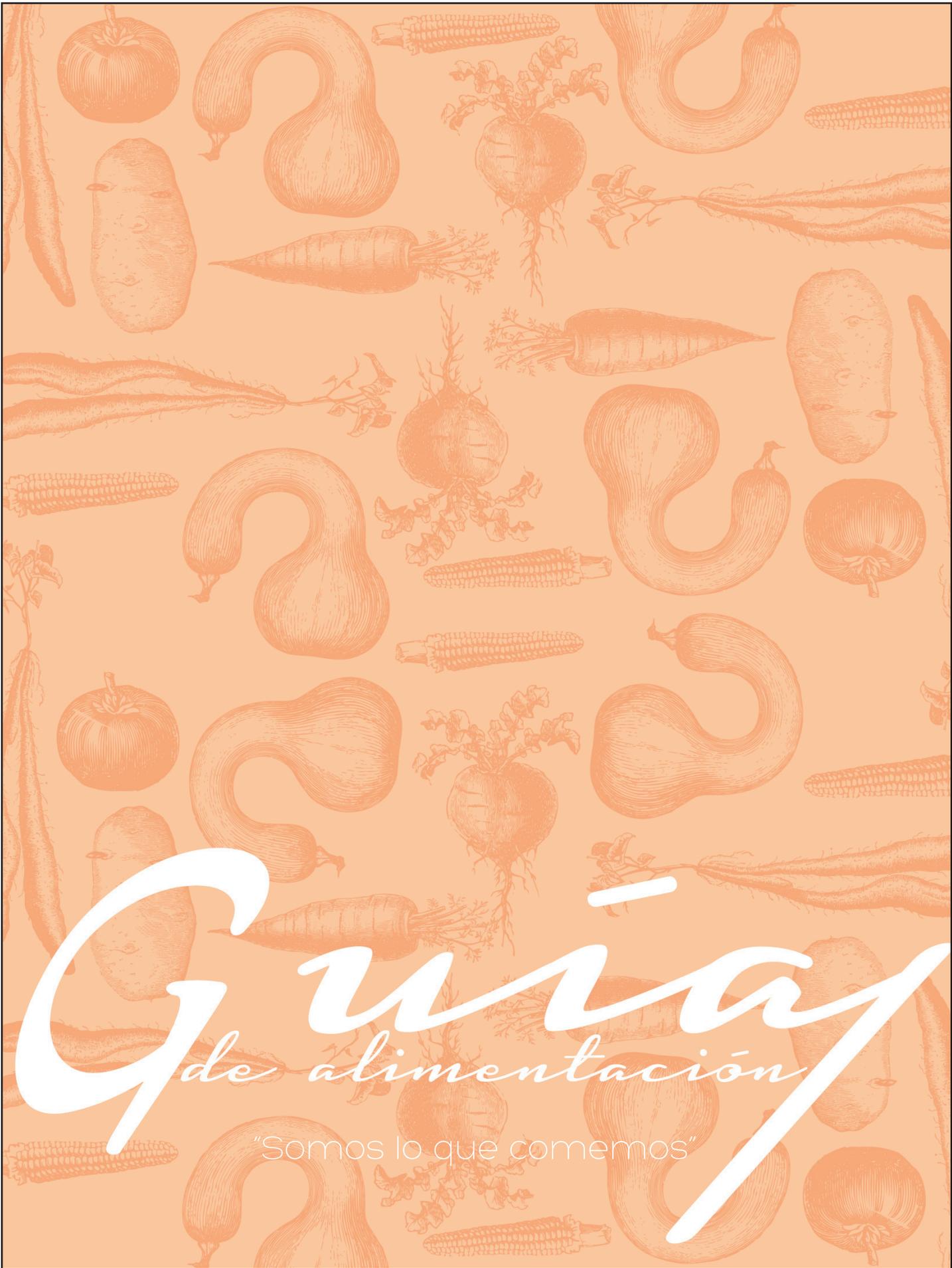
TRENDY
maripossatrendy@hotmail.com
maripossa trendy importaciones



Cel: 33 1175 0906

maripossatrendy@hotmail.com

maripossa trendy importaciones



Guía

de alimentación

"Somos lo que comemos"



Cómo utilizar la guía de alimentación

El objetivo de esta guía es ayudarte a comer saludable con el fin de mejorar tu salud y bienestar en general, de una manera fácil, natural y permanente. La idea es que te sirva como referencia para saber qué sí comer y en qué orden.

Esta guía aplica los principios de la alimentación que promueve Hábitos y te presenta alternativas de platillos, jugos y smoothies que puedes preparar todos los días y te ayudan a hacer de una buena alimentación un hábito.

Cómo funciona la guía

En la guía te presentamos diversas opciones o alternativas de cada una de las comidas del día, así como “pasos” a seguir durante la mañana, tarde y noche de acuerdo a nuestra filosofía. De esta manera, podemos ayudarte a llevar a cabo una alimentación natural, saludable y deliciosa durante todo el mes. La guía viene acompañada de un recetario en donde te explicamos cómo preparar cada una de las recetas, jugos y smoothies, así como una “lista del súper” para que sea sencillo tu cambio de hábitos. Queremos hacerte fácil comer saludable para que ya no tengas pretextos.

Cada mes, se publicará en la revista una nueva guía con distintas alternativas para el mes en curso.

La guía:

1. Selecciona una opción para cada paso de la mañana y alimentos del día. Es importante poner especial atención en el orden y empezar siempre con el vaso de agua, seguido por el agua caliente y así sucesivamente hasta llegar a la cena por la noche.

2. Las opciones de alimentos pueden combinarse como quieras y seguramente existirán platillos que disfrutes más que otros; puedes repetirlos las veces que quieras durante el mes, siempre y cuando la comida la consumas en hora de comida, y la cena en la hora de la cena. En las recetas escritas encontrarás otras variaciones de los platillos que también puedes innovar con tus gustos y preferencias.

3. Con el fin de lograr resultados en poco tiempo y de manera saludable, es importante seguir esta alimentación como mínimo 5 días a la semana.

4. Para los otros dos días restantes (idealmente el fin de semana), se te recomienda cumplir por lo menos con los primeros 4 pasos de la mañana y luego podrás almorzar lo que gustes.

5. Recuerda masticar muy bien cada bocado y comer tranquilamente, sin prisas. Habrá situaciones que no te lo permitan, pero intenta que predominen los días en que puedas comer en un ambiente relajado. Te recomendamos dejar en la mesa el cubierto que estés utilizando entre bocado y bocado, de esta manera puedes comer a un ritmo adecuado. Recuerda

que NO es recomendable comer hasta sentirnos llenos, únicamente hasta sentirnos sin hambre.

Pasos a seguir durante la Mañana

Los hábitos que tanto promovemos son la base de esta alimentación y es importante que los sigas en orden al iniciar el día:

1. *Vaso de Agua:* Natural y al tiempo, siempre al despertar. Te la puedes llevar desde una noche antes y dejarla un lado de la cama para que literalmente sea lo primero de tu día. Este vaso de agua natural activa la eliminación de lo que no necesita el organismo y ayuda al proceso natural de desintoxicación con el cual despertamos.
2. *Taza de agua caliente:* A la misma temperatura de un té o un café y de preferencia natural, si no, con el jugo de un limón exprimido (sin té, sin hojas, sin nada). Esto estimula la eliminación en general, libera líquidos retenidos, reduce la mucosidad interna y relaja el sistema nervioso.
3. *Un shot:* Se llama shot por que es poca la cantidad de líquido que se sirve en un vasito, es picante y sabe fuerte. Puedes seleccionar cualquiera de las opciones que presentamos: desde jengibre con piña, hasta jengibre con betabel y limón o uvas; todos estos tienen beneficios incalculables y te llenan de energía para el día, sólo con uno o dos traguitos.
4. *Jugo verde o de vegetales:* Con el estómago vacío. Idealmente se toman después de un ayuno de 10/12 horas; verás como cualquiera de estos jugos llegan directo a nutrirnos en menos de 15 minutos gracias a que la fibra está ausente. En la guía incluimos otro jugo por la tarde, por lo cual puedes hacer mayor cantidad del mismo que tomaste por la mañana y almacenarlo en un envase oscuro en el refrigerador hasta que llegue la hora de consumirlo. Recuerda que el jugo siempre se hace en el extractor de jugos.
5. *Smoothie:* Después de 20 o 30 minutos de haberte tomado el jugo, te recomendamos tomar cualquiera de las opciones de smoothies como tu desayuno, te van a encantar. Estos se preparan siempre en licuadora.

Intenta cumplir con este desayuno al menos 5 días a la semana. Los fines de semana lo puedes cambiar por cualquier almuerzo que sea tu gusto.

Opciones de Comida

En esta sección, la guía presenta varias alternativas de platos fuertes con o sin proteína animal para la hora de la comida.

1. Es importante empezar siempre con una ensalada o verduras. Hay que evitar aderezos comerciales porque contienen ingredientes no naturales que intoxican nuestro organismo. Te recomendamos agregar, preferentemente, aceite de oliva, sal de mar y pimienta). Consumir una ensalada antes de la comida fuerte nos da la oportunidad de comer una porción adecuada de nuestro plato principal.
2. Después de la ensalada se sirve el plato fuerte, el cual podrás seleccionar de las alternativas que se especifican en la guía y en la sección de recetas.
3. Encontrarás diez opciones de comidas, las cuales te recomendamos hacer cada día de la semana (Lunes a Viernes) por dos semanas y después repetir el menú por otras dos semanas. De esta manera, tienes la guía para un mes completo, mientras llega nuestra siguiente edición.

Jugo de media tarde

1. Creemos importante incluir en tu alimentación otro jugo verde a media tarde, el cual puede o no ser el mismo jugo que preparaste con doble cantidad en la mañana. Esto te ayuda a continuar recibiendo nutrientes y alimentos naturales en tu día. Selecciona cualquiera de las alternativas de la guía.
2. La única restricción, es que ya no estés haciendo digestión a la hora que tomes el jugo. ¿Cómo saberlo? Idealmente que sientas un poco de hambre, que no te sientas lleno ni con malestar de la comida anterior. Si sigues de manera disciplinada esta guía de alimentación, seguro te sentirás de maravilla a media tarde y podrás disfrutar de más nutrientes que te ayudarán a eliminar tus antojos por alimentos no saludables y a disminuir tu apetito.

Opciones de cena

Te pedimos sigas las siguientes recomendaciones:

1. Es importante no cenar al menos una noche a la semana, esto le dará un descanso a tu digestión y te sentirás con

mayor energía al día siguiente. En este caso, puedes tomar un jugo por la noche, sólo que sin fruta. Te recomendamos que esto lo hagas el día martes.

2. De preferencia cena antes de las 8 pm o no muy tarde, con el fin de que tu cuerpo pase al menos de 10 a 12 horas sin consumir alimento, esto permite continuar con el proceso natural de desintoxicación del cuerpo que se realiza por las noches. Si apoyas este proceso de manera natural, te sentirás con más energía al día siguiente, al contrario de lo que se dice.

3. Puedes seleccionar cualquiera de las opciones que se presentan en la guía tratando de no repetir diariamente los mismos alimentos. Recuerda cenar con una porción mucho menor a la que usualmente consumes durante la comida, ya que en la noche el organismo no está listo para digerir.

4. Un jugo o un smoothie también pueden ser tu cena, si sientes poca hambre. Te recomendamos seguir las recetas de smoothies que damos en esta guía para que el consumo de fruta por la noche esté controlado.

La guía está diseñada para que tu cuerpo regrese a su estado natural de salud sin dejar el sabor a un lado. Te recomendamos que sigas al pie de la letra la guía para que puedas ver los resultados reflejados en tu salud y en tu peso, en un corto tiempo.



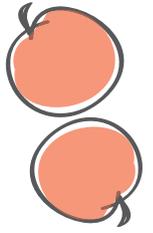
Nuestra guía de alimentación diaria



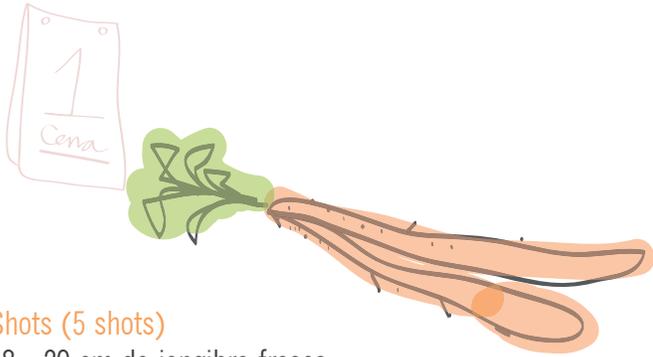
Una mañana con buenos hábitos (5 pasos)		Para la Comida			Por la Tarde		Noche
Al despertar	En cuanto puedas	A los 10/15 min	En cuanto estés listo	30 min después del jugo	Opciones de Comida: Ensalada o verduras +	Jugo Media Tarde	Opciones de Cena
Lunes	Vaso de agua	Shot 1 1 manzana verde 3cms de jengibre	Jugo 1 1 betabel 4 tallos de apio 1 limón	Smoothie 1	Fajitas de pollo Sandwich de Hummus	Jugo 1 1 betabel 4 tallos de apio 1 limón	Cereal con leche de almendras Ensalada de Mango
Martes	Vaso de agua	Shot 2 1 pera 2 cms de jengibre	Jugo 2 1/2 pepino 1 limón 2 cms de jengibre 1 manzana 4 tallos de apio	Smoothie 2	Salpicón de pescado/ pollo Tinga de pollo	Jugo 2 1/2 pepino 1 limón 2 cms de jengibre 1 manzana 4 tallos de apio	Sopa de verduras Verduras guisadas
Miércoles	Vaso de agua	Shot 3 1/4 piña 6 cms de jengibre	Jugo 3 1 pepino 5 hojas de espinaca o berza 2 limones 2 tallos de apio 1 taza de piña	Smoothie 3	Enchiladas de pescado / pollo Ceviche de coliflor	Jugo 3 1 pepino 5 hojas de espinaca o berza 2 limones 2 tallos de apio 1 taza de piña	Cualquier smoothie Cualquier smoothie
Jueves	Vaso de agua	Shot 4 1/4 de betabel 3 limones 3 cms de jengibre	Jugo 4 3 zanahorias 1 taza de col moada 1 pera 2 tallos de apio 2 limones	Smoothie 4	Moros con cristianos Lasagna Vegetariana	Jugo 4 3 zanahorias 1 taza de col moada 1 pera 2 tallos de apio 2 limones	Ayuno (no cenar) Ayuno (no cenar)
Viernes	Vaso de agua	Shot 5 1/2 taza uvas rojas 3 cms de jengibre	Jugo 5 1 chayote 1 rábano 1 pepino 3 tallos de apio 2 limones 1 manzana chía	Smoothie 5	Crepas de vegetales Pizzeta veggie	Jugo 5 1 chayote 1 rábano 1 pepino 3 tallos de apio 2 limones 1 manzana chía	Cualquier jugo Cualquier jugo

Opresiona

Semana 1 • Semana 2



Lista de súper para la semana 1



Shots (5 shots)

- 18 - 20 cm de jengibre fresco (depende las piezas que escojas)
- 3 limones
- 1 pera
- 1 manzana verde
- 1 betabel
- ½ taza de uvas rojas
- ¼ de piña

Jugos (10 jugos)

- 30 tallos de apio
- 16 limones
- 10 hojas de espinaca o col berza (kale)
- 6 zanahorias
- 5 pepinos
- 4 manzanas
- 4 cm de jengibre fresco (depende las piezas que escojas)
- 2 betabeles
- ½ pieza de col morada (para 2 tazas)
- 2 peras
- 2 chayotes
- 2 rábanos
- ¾ piña (para 2 tazas)

Smoothies (5 smoothies)

- 5 tazas espinaca (unos 2-3 manojos de espinaca)
- 1.5 plátanos
- 1 taza de cerezas o fresas congeladas
- 1 pepino
- 1 manzana verde
- 1 mango

- 1 tallo de apio
- 1 taza de piña
- 1 cucharada chía
- 2 puños de almendras
- 3 cucharadas miel de abeja
- 1 cucharada cacao en polvo
- 1.5 litro leche de almendras, arroz o coco
- 2 cucharadas linaza
- 2 cucharadas coco rallado
- ½ taza de nueces
- 8 dátiles sin hueso

Comida:

- 2 huevos
- 1 bolsa o caja de arroz integral crudo
- 1 bolsa frijoles negros secos
- 1 caja o bolsa de tostadas de maíz horneadas
- 1 litro leche de almendra o cualquier leche vegetal
- 1 kilo avena entera cruda
- ½ taza almendras
- Tortillas de maíz nixtamalizado
- 2 pechugas de pollo
- 6- 8 filetes de pescado blanco, depende del tamaño
- 12 tomates saladette o bola
- 10 limones
- 4 calabacitas grandes
- 3 cebolla blancas
- 3 aguacates
- 2 tazas champiñones (unos 8 grandes)
- 2 zanahorias
- 2 chiles serranos o jalapeños
- 2 pimientos morrones rojos
- 2 chiles guajillo
- 1 pimiento morrón verde
- 1 chile pasilla
- 1 cabeza de ajo
- 1 manojo de cilantro
- 1 chayote
- ½ cabeza de coliflor
- ½ pieza de repollo o col blanca



Lista de súper para la semana 2



Shots (5 shots)

- 18 - 20 cm de jengibre fresco (depende las piezas que escojas)
- 3 limones
- 1 pera
- 1 manzana verde
- 1 betabel
- ½ taza de uvas rojas
- ¼ de piña

Jugos (10 jugos)

- 30 tallos de apio
- 16 limones
- 10 hojas de espinaca o col berza (kale)
- 6 zanahorias
- 5 pepinos
- 4 manzanas
- 4 cm de jengibre fresco (depende las piezas que escojas)
- 2 betabeles
- ½ pieza de col morada (para 2 tazas)
- 2 peras
- 2 chayotes
- 2 rábanos
- ¾ piña (para 2 tazas)

Smoothies (5 smoothies)

- 5 tazas espinaca (unos 2-3 manojos de espinaca)
- 1.5 plátanos
- 1 taza de cerezas o fresas congeladas
- 1 pepino
- 1 manzana verde
- 1 mango

- 1 tallo de apio
- 1 taza de piña
- 1 cucharada chía
- 2 puños de almendras
- 3 cucharadas miel de abeja
- 1 cucharada cacao en polvo
- 1.5 litro leche de almendras, arroz o coco
- 2 cucharadas linaza
- 2 cucharadas coco rallado
- ½ taza de nueces
- 8 dátiles sin hueso

Comida:

- 750 gr champiñones
- 6 tomates bola o saladette
- 6 calabacitas grandes
- 3 limones
- 3 cebollas grandes
- 2 mangos
- 2 pimiento morrón rojo
- 2 zanahorias
- 2 aguacates
- 1 kilo de tomate saladette, para salsa de tomate
- 1 manojo perejil
- 1 pepino
- 1 manojo cilantro
- 1 pimiento morrón verde
- 1 jícama chica
- ½ cabeza de coliflor

- Pan Ezequiel o pan sin gluten
- Tortillas de maíz nixtamalizado
- 1 bolsa de garbanzos secos
- 1 caja o bolsa de tostadas de maíz horneadas
- 1 kilo avena entera cruda

- ½ kilo queso chihuahua, mozzarella o manchego
- 4 pechugas de pollo
- 1 bote chico de queso parmesano
- 1 botecito de chile chipotle adobado



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

Sal de mar
Pimienta negra
Aceite de oliva
Chile quebrado/hojuelas de chile, al gusto
Semillas de chía seca
Linaza molida o semillas de linaza
Miel de abeja
Comino molido
Aceite de coco
Extracto de vainilla
Salsa tamari (salsa de soya)
Albahaca seca
Orégano seco
Tomillo seco
Tahini o aceite de ajonjolí
Dátiles
Crema de cacahuete

Hay que agregar estos ingredientes a la lista antes de ir al súper:

- Las lechugas o verduras para antes de la comida, al gusto.
- Los ingredientes para el smoothie de la cena, tu preferido de las opciones de la guía de alimentación.
- Los ingredientes para el jugo de la cena, tu preferido de las opciones de la guía de alimentación.

Notas de la lista de súper:

Recuerda checar bien todas las recetas de las comidas por si vas a hacer variaciones (ya sea hacer vegetariana una receta que viene con proteína animal). En casi todas las recetas hay una opción para cambiar ingredientes si eres vegetariano, así que antes de que vayas al supermercado recuerda hacer estos cambios.

Antes de que vayas al súper con tu lista de súper agrega los ingredientes para tus jugos, smoothies, shots y comida del fin de semana (ya que como esa es un poco más libre) los ingredientes para estas recetas no vienen incluidos en la lista del súper.

Esta lista de súper está hecha con las recetas así como vienen escritas y con las porciones que menciona la receta, para que tomes eso en cuenta. Hay recetas escritas específicamente de 1 porción (por ejemplo el cereal con leche) pero hay otras como la lasaña vegetariana de calabacita de la que salen 4 porciones (esto para aprovechar los ingredientes y los insumos que vas a usar, como el gas del horno).

Tips para la semana 1:

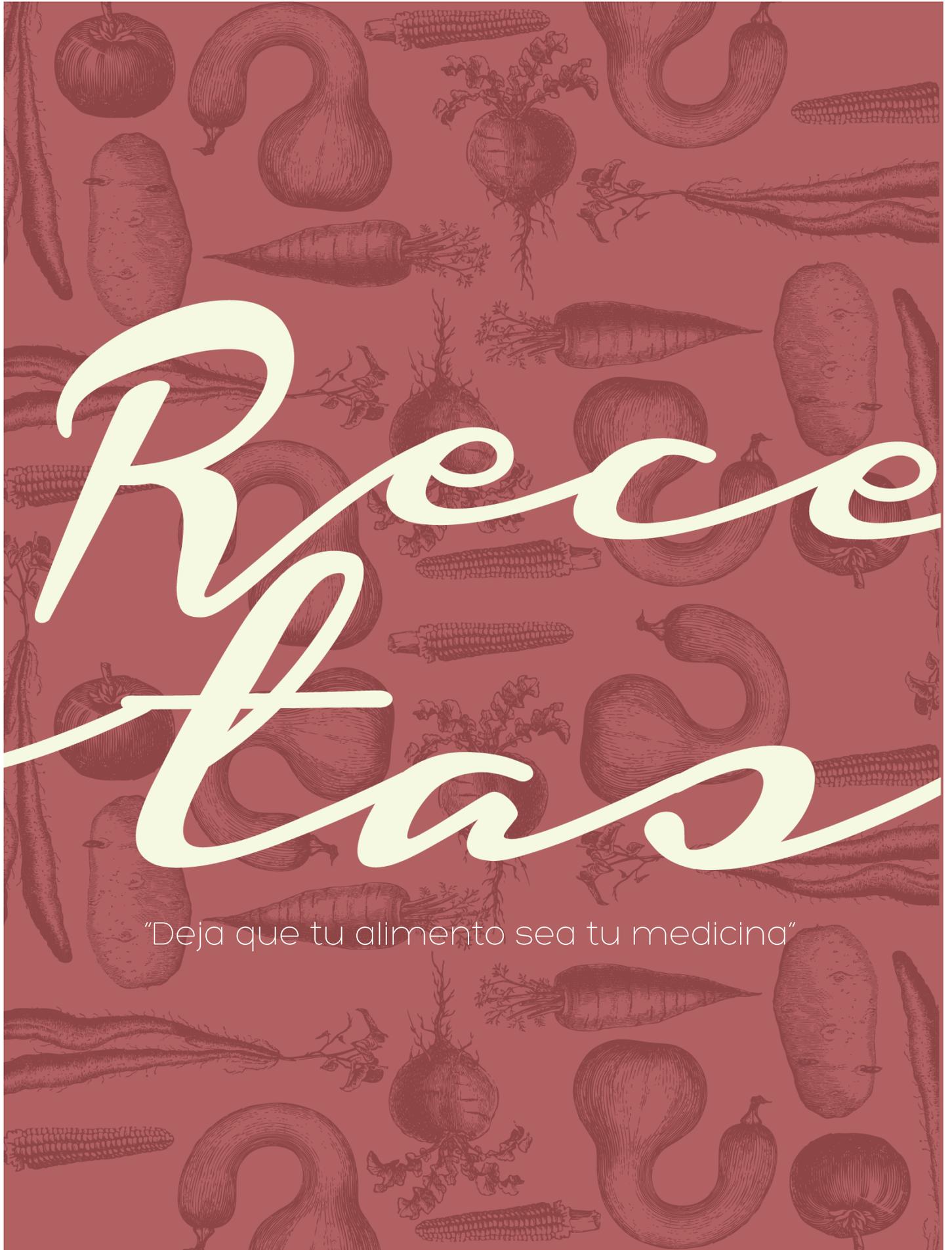
Puedes preparar doble porción del salpicón de pescado o pollo y usarlo para rellenar las enchiladas del día siguiente.

Tips para la semana 2:

Prepara el hummus el fin de semana para que el lunes ya lo tengas listo para el sándwich.

Separa salsa de tomate de la lasaña vegetariana para usarla en las pizetas de vegetales.





Recetas

"Deja que tu alimento sea tu medicina"



JUGO 1

1 betabel / 4 tallos de apio / 1 limón

JUGO 2

1/2 pepino / 1 limón / 2 cms de jengibre / 1 manzana / 4 tallos de apio

JUGO 3

1 pepino / 5 hojas de espinaca o berza / 2 limones / 2 tallos de apio / 1 taza de piña

JUGO 4

3 zanahorias / 1 taza de col morada / 1 pera / 2 tallos de apio / 2 limones

JUGO 5

1 chayote / 1 rábano / 1 pepino / 3 tallos de apio / 2 limones / 1 manzana chica



SHOT 1

1 manzana verde / 3 cms de jengibre

SHOT 2

1 pera / 2 cms de jengibre

SHOT 3

1/4 de piña / 6 cms de jengibre

SHOT 4

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

SHOT 5

1/2 taza uvas rojas / 3 cms de jengibre



Smoothie 1

1 taza de espinaca o berza
1 pepino
1 tallo de apio
1 taza de piña
1 cucharada de chía
1 taza de agua
hielo opcional

Smoothie 2

1.5 plátanos congelados
1 taza de berza o espinaca
2 puños de almendras
1 cucharada de miel de abeja
1 cucharada de cacao en polvo o granillo
hielo opcional

Smoothie 3

1 mango
1 taza de espinacas
1 taza de leche de almendras
1 cucharada de miel de abeja
1 cucharada de linaza
1 cucharada de coco rallado
hielo opcional

Smoothie 4

10 cerezas o fresas congeladas
1/2 taza de nueces
4 dátiles sin hueso
1 taza de espinaca
1 taza de leche de almendras
hielo opcional

Smoothie 5

1 manzana verde/amarilla grande
1 cucharada de crema de cacahuete
1 cucharada de miel de abeja
1 taza de leche de avena
1 taza de espinaca



Salsa enchiladas sencilla

Porciones: 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. Colocar los tomates, chiles y ajo en una cacerola con agua. Dejar hervir 5-6 minutos o hasta que los tomates se hayan suavizado.
2. Colocar los tomates, chiles y ajo en la licuadora con $\frac{1}{4}$ taza de agua de la cocción (toda la demás se tira).
3. Licuar hasta que quede bien mezclado y sazonar con sal y pimienta.
4. Úsala en tus preparaciones favoritas o en las enchiladas de pescado que te comparto en esta edición de la revista.

Notas:

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

Variaciones de la receta:

Cuando termines de licuar la salsa puedes colocarla en un sartén con un chorrito de aceite de coco y calentar unos minutos hasta que se evapore líquido y quede algo espesa. (este proceso se llama reducción y es al gusto).





Ensalada de mango y jícama

Porciones: 2 porciones (de guarnición)

Ingredientes:

- 1 taza jícama, pelada, en bastones (o tiras)
- 1 mango, en bastones (o tiras)
- 2 cucharadas aceite oliva
- 1 limón
- Chile quebrado/hojuelas de chile, al gusto

Elaboración:

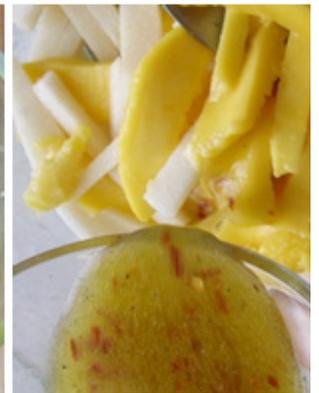
1. Mezclar en un bowl el mango y la jícama.
2. En un platito mezclar con un tenedor el aceite de oliva, limón, chile, sal y pimienta.
3. Agregar al mango y jícama, mezclar muy bien.
4. Servir fría o a temperatura ambiente.

Variaciones de la receta:

Puedes agregar cilantro picado para darle más sabor y en vez de hojuelas de chile puedes usar chile jalapeño o serrano picado al gusto.

Notas:

Esta ensalada sabe muy bien después de refrigerada así que es una opción perfecta para llevarte a la oficina. La puedes preparar un día o noche antes para poder disfrutar al día siguiente.





Variaciones de la receta:

Enchiladas de pescado

(con 4 variaciones de relleno)

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 receta de salpicón de pescado o pollo (receta en esta edición de la revista)
- 1 receta de salsa de enchiladas sencilla (receta en esta edición de la revista)
- Tortillas de maíz nixtamalizado (porción 3 por adulto)
- Cilantro, opcional
- Aceite de coco, el necesario
- Col o lechuga, opcional para servir

Elaboración:

1. Preparar el salpicón de pescado – se puede hacer lo mismo con pollo- y la salsa de enchiladas sencilla (las recetas en esta edición de la revista).
2. Calentar a fuego medio el aceite de coco en un comal o sartén. Pasa las tortillas de maíz por aceite para que se suavicen.
3. Hay dos opciones para servir, puedes pasar las tortillas por la salsa de enchiladas, como se muestra en la foto y después rellenar con el pescado. Si escoges esta técnica tienes que ser rápido y no dejar remojando mucho la tortilla en la salsa porque se va a romper.
4. La otra opción es hacer los enrollados o enchiladas, con la tortilla pasada por aceite y una vez en el plato se cubren con la salsa de enchiladas.
5. Acompaña con ensalada verde o col/repollo con limón.

Versión pollo: Puedes sustituir el pescado por pollo, ya sea por pollo deshebrado, salpicón de pollo o la tinga de pollo (las dos recetas en esta edición de la revista)

Versión res: Puedes sustituir el pescado por carne deshebrada, ya sea por salpicón de res o la tinga de res (las dos recetas en esta edición de la revista).

Versión vegetariana: Rellena las enchiladas de queso. Recuerda que debe ser queso de preferencia orgánico o de oveja. Puedes utilizar el que más te guste y convenga, sólo eliminando totalmente los quesos “tipo” (ejemplo: Queso tipo chihuahua – queso tipo manchego etc. No debe decir “tipo”)

Versión vegana: Reemplaza el pescado por una mezcla de vegetales como frijoles y camote o champiñones con calabacita. Puede ser champiñones guisados con espinacas, o champiñones con chile, tomate y cebolla.





Moros con cristianos & pico de gallo

Porciones: 2 porciones de guarnición o 1 de plato fuerte

Ingredientes:

- 1 taza arroz integral, cocido (de preferencia orgánico)
- 1 taza frijoles, cocidos y escurridos (de preferencia negros)
- ¼ taza caldo de frijol (opcional)
- ¼ cucharita comino (opcional)
- Sal de mar y pimienta, al gusto
- Pico de gallo (2 tomates rojos, ¼ cebolla, cilantro al gusto y limón)
- Tostadas horneadas, para servir
- ½ aguacate, para servir

Elaboración:

1. Cocinar el arroz integral.
2. Mezclar el arroz integral cocido, los frijoles o frijoles de olla, el comino, caldo de frijol (si se tiene) y sazonar al gusto con sal y pimienta.
3. Para el pico de gallo mezclar el tomate picado, la cebolla, cilantro al gusto y sazonar con limón, sal y pimienta.
4. Servir los moros con cristianos con tostadas, pico de gallo y el aguacate.

Cómo cocinar el arroz integral:

El arroz integral es difícil de cocinar ya que como toma más tiempo en comparación con el arroz blanco. La técnica que a mí siempre me funciona y es con la que siempre queda suave y con los granos todos separados es cocinarlo como

si fuera pasta. De esta manera también no tienes que dejar remojándolo toda la noche y horas antes.

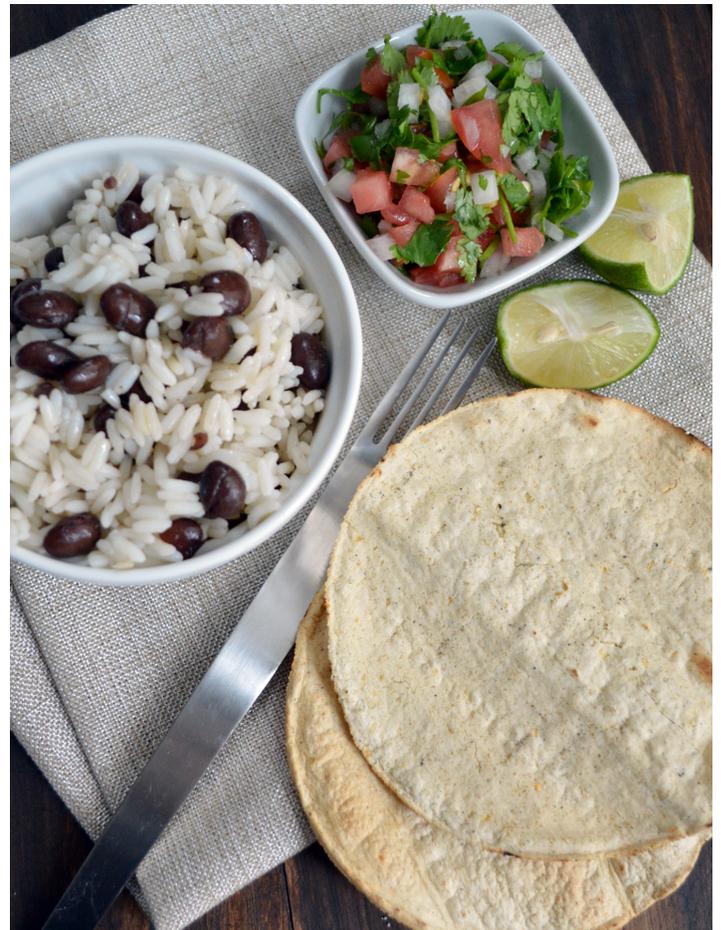
Para hacerlo hay que colocar el arroz en un colador y lavar bajo el chorro de agua fría durante 30 segundos.

Cuando el agua está hirviendo agregar el arroz integral a la olla y mezclar una vez con una cuchara de madera. Dejar cocinar a fuego medio-alto durante 25 a 30 minutos.

Pasado el tiempo colar el arroz sobre el fregadero y dejar reposar durante 10 segundos solamente.

Colocar inmediatamente el arroz en la misma cacerola (que ya no tiene agua) y tapanlo (es importante que la tapa le quede muy bien y no se escape el vapor). La olla se coloca sobre un lugar que no esté caliente, como por ejemplo una hornilla apagada. Dejar reposar el arroz durante 10 minutos y pasado el tiempo revolver el arroz con un tenedor para separar los granos. Sazonar al gusto con sal y pimienta.

Tip para las tostadas: Si no sabes que tostadas elegir para que sean una opción saludable, te recomendamos que pongas tu tortilla de maíz nixtamalizado 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.



Crepas fáciles de avena (sin gluten)

Porciones: 4-5 crepas de tamaño grande



Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 taza leche de almendra o cualquier leche vegetal
- 1 taza avena, cruda
- 1 pizca de sal
- ½ cucharita extracto de vainilla, opcional
- Aceite de coco o ghee (mantequilla clarificada), para engrasar

Elaboración:

1. Colocar la avena en la licuadora. Pulsar hasta que toda esté hecha harina, fíjate bien que no queden pedazos de avena enteros y si es necesario mezcla bien para que quede bien

molida la harina.

2. Agrega los huevos, la leche de almendra y la pizca de sal.

3. Licua hasta que quede todo liso. Si van a ser dulces agrega ½ cucharita extracto de vainilla, si van a ser saladas así deja la mezcla.

4. Calienta una crepera o sartén antiadherente.

5. Engrasa ligeramente con aceite de coco coloca un poco de la mezcla, moviendo el sartén para que todo quede bien cubierto.

6. Deja cocinar a fuego medio durante 1-2 minutos.

7. Voltea con cuidado y deja cocinar 30 segundos a 1 minuto por el otro lado.

8. Sirve con la mermelada de fresa o crema de almendra (las recetas en esta edición de la revista) o si son saladas las puedes rellenar con el salpicón o tinga de pollo, pescado o res (las recetas en esta edición de la revista).

Notas:

Guarda las crepas restantes en papel o servilleta y cúbreelas de aluminio o una bolsa con cierre en el refrigerador. Para calentar coloca en un comal o sartén.

Opción sin gluten:

Utiliza avena certificada sin gluten. La avena por si sola no tiene gluten pero está contaminada porque casi toda se procesa en plantas que utilizan trigo o gluten.





Pizzeta de tortilla de avena con queso y vegetales

Porciones: 1 porción

Ingredientes:

- 1 tortilla de avena (receta en esta edición de la revista)
- 2 cucharadas salsa de tomate
- Queso, al gusto
- Pimiento morrón o vegetales, al gusto

Elaboración:

1. Precalentar el horno a 200°C o prender el broiler.
2. Cubre la tortilla con la salsa de tomate.
3. Cubre con queso y vegetales y lleva a un horno caliente o bajo el broiler hasta que el queso se haya derretido.

Notas:

Te recomiendo dejar las tortillas para estas pizzetas más gorditas, para que la salsa de tomate no se vaya a escurrir y puedas tomar la pizza con las manos sin que se te rompa. Puedes usar la salsa de tomate que vas a hacer para la lasaña vegetariana, guarda un poco de la salsa para que no tengas que volver a hacer más salsa.

Variaciones de la receta:

Puedes usar hummus en vez de salsa de tomate y usar tus vegetales favoritos.





Salpicón rápido de pescado

(versión extra de pollo & res)

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 4 filetes de pescado blanco (mero, blanco del nilo, o tu favorito), cocido y desmenuzado
- 2 tomates rojos, picados
- $\frac{1}{4}$ cebolla blanca, picada finamente
- 1 chile serrano o jalapeño, sin semillas y picado finamente
- Jugo de 1 limón
- 1 taza de lechuga o col picada, opcional
- 1 cucharada aceite de oliva
- Sal de mar y pimienta al gusto
- 1 aguacate, para acompañar

Elaboración:

1. Hay dos maneras de hacerlo, la versión fresca o la versión en el sartén.
2. Deshebra el pescado cocido con 2 tenedores o con las manos. Pica el tomate, cebolla y chile.
3. Para la versión fresca coloca en un recipiente el pescado cocido y desmenuzado junto con el tomate, cebolla, chile, limón, lechuga y aceite de oliva. Sazona al gusto con sal de mar, pimienta y mezcla muy bien.
4. Para la versión del sartén se calienta un chorrillo de aceite de coco, se suaviza el tomate y cebolla a fuego medio durante 3 minutos. Se agrega el chile, el pescado cocido y desmenuzado.
5. Se sazona al gusto con limón, sal y pimienta. Servir con lechuga o col rallada y unas tostadas.

Variaciones de la receta:

Salpicón de pollo: Reemplaza los filetes de pescado por 3 pechugas de pollo cocidas y bien desmenuzadas.

Salpicón de res: Cocina 600 gr de carne para deshebrar en una olla con mucha agua y $\frac{1}{4}$ cebolla blanca. Deja cocinar a fuego bajo hasta que la carne quede muy suave, entre 1 $\frac{1}{2}$ a 2 horas. Deja enfriar a temperatura ambiente y desmenuza con las manos. Reemplaza los filetes de pescado por la carne deshebrada.





Ceviche vegetariano de coliflor (8 con pescado)

Porciones: 4 porciones de guarnición o 2 de plato fuerte

Ingredientes:

- 2 tomates rojos, picados
- 2 tazas coliflor, picada en pedazos pequeños
- 1 taza pepino, sin semillas, en cuadros
- ½ cebolla blanca o morada chica, picada finamente
- ½ taza hojas de cilantro, picadas y lavadas
- Jugo de 2 limones
- 1 pizca de comino
- Sal y pimienta al gusto
- Tostadas, para servir

Elaboración:

1. Picar todos los ingredientes o cortar en cuadros, el tomate, el pepino, el mango, la cebolla.
2. Calentar agua en una olla. Una vez que hirvió colocar los floretes de coliflor y dejar cocinar 2 minutos. Retirar y enfriar bajo el chorro de agua fría.
3. Colocar el tomate, cebolla, coliflor, pepino, cilantro, jugo de limón, comino y sazonar al gusto con sal de mar y pimienta. Mezclar bien y servir con las tostadas.
4. Puedes dejar reposando la mezcla para que los sabores tengan tiempo de mezclarse muy bien.

Variación de la receta:

Versión ceviche de pescado con mango y coliflor: Corta dos filetes de pescado blanco (tu favorito) en pedazos pequeños y deja remojando en el jugo de 2 limones con un chorrito de aceite de oliva. Deja reposar en el refrigerador durante 30 minutos a 1 hora, para que el limón cocine el pescado. Mezcla todos los ingredientes del ceviche y al final agrega el pescado. Sirve con tostadas.





Verduras guisadas

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- ½ cebolla blanca, fileteada
- 2 tazas champiñones (unos 8 grandes) o 2 portobellos, en bastones o fileteados
- 2 calabacitas grandes, en bastones
- 1 pimiento morrón rojo, en bastones
- 2 cucharadas aceite de oliva, aceite de coco o ghee (mantequilla clarificada)
- Sal de mar al gusto
- Pimienta negra, al gusto
- 1 chorrito de salsa tamari o vinagre balsámico, opcional

Elaboración:

1. Cortar todos los vegetales en bastones o filetear con un cuchillo filoso.
2. Calentar el aceite de oliva, aceite de coco o ghee en un sartén antiadherente.
3. Agregar la cebolla fileteada y cocinar a fuego medio alto durante 3 minutos.
4. Agregar las verduras y cocinar 4-6 minutos mezclando de vez en cuando. Las verduras van a quedar todavía con un toque crocante. Sazonar con sal y pimienta al gusto y agregar un chorrito de salsa tamari o vinagre balsámico.

Variación de la receta:

Depende de lo que uses puedes agregar más sabor a la receta, por ejemplo para unos vegetales con sabor italiano puedes saltearlos con aceite de oliva y agregar hierbas frescas o secas como tomillo, albahaca y orégano.

Puedes también hacer una combinación de aceite de coco y sazonar con sal y paprika o pimentón dulce al gusto. Para un sabor oriental usa salsa tamari (salsa de soya) y si lo prefieres un chorrito de aceite de ajonjolí.

Para hacer unas ricas verduras guisadas clásicas usa mantequilla clarificada o ghee con sal y pimienta.





Crepas de verduras guisadas

Porciones: 4 crepas para 2 porciones

Ingredientes:

- 1 receta de masa de crepas de avena (receta en esta edición de la revista)
- 1 receta de verduras guisadas (receta en esta edición de la revista)

Elaboración:

1. Prepara las crepas y las verduras guisadas (las recetas en esta edición de la revista). Puedes escoger el sabor que más se te antoje para las verduras viendo la sección de variación de la receta (con sabores italianos, asiáticos, clásicos etc).
2. Dobra la crepa a la mitad, rellena con los vegetales y sirve.





Fajitas de pollo

(con opción vegetariana con portobello)

Porciones: 2 porciones

Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo o 2 hongos portobello (versión vegetariana)
- 1 cebolla blanca chica, fileteada
- 1 pimiento morrón verde, en bastones
- 1 pimiento morrón naranja, amarillo o rojo, en bastones
- 2 cucharadas aceite de oliva, aceite de coco o mantequilla clarificada
- Sal de mar y pimienta negra, al gusto
- Tortillas de maíz nixtamalizado (porción 3 por adulto)
- Limones, para servir
- Guacamole, opcional para servir (1 aguacate + limón + sal)

Marinada:

- 2 cucharadas jugo de limón o de naranja natural
- 1 cucharadas aceite de oliva
- 1 diente de ajo, picado finamente
- ½ cucharita comino molido

Elaboración:

1. Corta la pechuga de pollo en tiras o en cuadros.
2. Mezcla en un plato los ingredientes de la marinada, el jugo de limón o naranja, el aceite de oliva, el diente de ajo picado, el comino molido y sazona al gusto con sal de mar y pimienta negra molida. Agrega el pollo o los portobellos (si vas a hacer la receta vegetariana) y deja reposar unos 30 minutos como mínimo, pero puedes dejarlo toda la noche marinando en el refrigerador.
3. Calienta aceite en un sartén o plancha y agrega la cebolla y los pimientos. Cocina a fuego medio alto durante 8-10 minutos o hasta que se hayan suavizado. Sazona al gusto. Retira del fuego.
4. Agrega el pollo sin la marinada al sartén o grill muy caliente. Cocina por los dos lados hasta que el pollo esté bien cocido, unos 5-6 minutos (depende del grosor de las fajitas). Agregar los vegetales previamente cocidos y mezcla bien.
5. Sirve con tortillas calientes y un poco de guacamole si lo prefieres.

Opción vegetariana:

Limpia los hongos portobellos con una toallita o papel de cocina. Corta en fajitas o bastones y mezcla con los ingredientes de la marinada. *(Te recomiendo usar el jugo de naranja para esta versión)*. Deja reposar mínimo 15 minutos y sigue los demás pasos de la receta. Los hongos se van a cocinar unos 5-7 minutos a fuego medio alto o hasta que se hayan suavizado.





Cereal con leche

Porciones: 1 porción

Ingredientes:

- ½ taza almendras picadas o ralladas
- 3 dátiles picados
- 3 cucharadas de avena entera orgánica, cruda
- 3 cucharadas semillas de chía seca
- 1 cucharada linaza molida o semillas de linaza
- 1 cucharada miel de abeja
- Leche de almendras/arroz/avena/coco al gusto

Elaboración:

1. Colocar todos los ingredientes en un plato hondo, puedes agregar ½ taza de leche y mezclar bien.
2. Deja reposar 5 minutos antes de comer para que la chía pueda hidratarse.
3. Antes de comer agregar más leche al gusto.

Variaciones de la receta:

Puedes agregar 1 cucharada de coco rallado o 1 cucharita de cacao en polvo.





Sopa de verduras

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

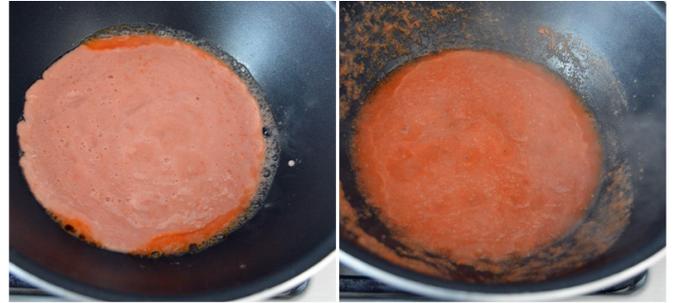
- 3 tomates rojos saladette, en mitades
- ¼ cebolla blanca chica
- 1 diente de ajo
- 5-6 tazas de agua purificada
- 2 zanahorias, peladas y en cubos
- 2 calabacitas, en cubos
- 2 tazas repollo, en tiras
- 1 chayote, pelado y en cubos
- 1 taza floretes de coliflor
- Sal de mar y pimienta al gusto
- Cilantro, opcional para servir
- Limón, opcional para servir
- Sazonador vegetal libre de glutamato monosódico al gusto

Elaboración:

1. Cortar y tener listos todas las verduras.
2. Licuar el tomate, cebolla y ajo hasta que tenga consistencia lisa.
3. Calentar un chorrito de aceite de oliva en un sartén y agregar la salsa. Dejar cocinar a fuego medio bajo hasta que la salsa de tomate haya cambiado a un color rojo oscuro, hay que estar mezclando de vez en cuando.
4. Agregar 5 tazas de agua, mezclar muy bien y agregar las zanahorias, calabacitas, repollo, chayote y coliflor.
5. Dejar que hierva a fuego alto, sazonar con sal y pimienta. Una vez que hirvió bajar el fuego a fuego medio y tapar. Dejar cocinar entre 15-20 minutos o hasta que las verduras estén cocidas pero no demasiado suaves (que todavía queden algo firmes).
6. Rectificar sazón y sazonar si es necesario.
7. Servir con jugo de limón y un poco de cilantro si lo prefieren.

Variaciones de la receta:

Puedes reemplazar un vegetal por otro si no te gusta, por ejemplo la coliflor por brócoli, o el chayote por más ejotes o champiñones. No usar papa para reemplazar a otro vegetal.



Hummus sencillo

Porciones: 1 1/2 taza

Ingredientes:

- 2 tazas garbanzos cocidos
- 4 cucharadas aceite oliva
- 3 cucharadas tahini o 2 cucharadas aceite ajonjolí + 1 cucharada crema de cacahuete
- 2 dientes ajo, enteros o picados
- 1 puñito de perejil, lavado
- 1 cucharita sal
- Jugo de 3 limones grandes
- Pimienta negra, al gusto

Elaboración:

1. Colocar todos los ingredientes en la procesadora y mezclar hasta que quede con consistencia lisa. Hay que mezclar de vez en cuando con la cuchara para que todo se mezcle muy bien.
2. Servir con vegetales o usar para el sándwich de vegetales.

Nota:

Mide las dos tazas de garbanzos cuando estén ya cocidos. Es distinto usar dos tazas de garbanzos cocidos a dos tazas de garbanzos crudos y después cocerlos. Para guardarlo hay que colocarlo en un recipiente con tapa o tupperware y refrigerar. Dura con buen sabor hasta por unas 2-3 semanas.

Si no encuentras la tahini que es pasta de ajonjolí puedes reemplazarla usando 2 cucharadas de aceite de ajonjolí con 1 cucharada crema de cacahuete, le da un sabor muy rico y queda también delicioso.





Sándwich de vegetales y hummus

Porciones: 1 sandwich

Ingredientes:

- 2 rebanadas de pan Ezequiel o pan de grano entero con o sin gluten, tostados
- 2 cucharadas hummus , la receta en esta edición de la revista
- 6 rodajas de pepino
- ½ aguacate maduro
- ¼ a ½ zanahoria, rallado
- 4-6 rebanadas tomate
- Sal y pimienta, al gusto

Elaboración:

1. Tostar el pan.
2. Cubrir con un pan con el hummus.
3. Agregar el pepino, aguacate, zanahoria rallada, tomate, germinado y sazonar al gusto con sal y pimienta.
4. Cubrir con el otro pan y servir.

Variaciones de la receta:

Puedes agregar 1 puñito germinado de rábano, alfalfa o trébol.





Tinga de pollo

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas pollo cocido (2 -4 pechugas, depende del tamaño)
- ¼ cebolla grande, fileteada
- 2 tomates, cocidos, sin piel
- 2 chiles chipotles
- 2 cucharadas aceite de coco
- Sal y pimienta, al gusto
- Tostadas o tortillas de maíz nixtamalizado
- Lechuga picada, al gusto
- Aguacate, al gusto
- Limones, para servir

Elaboración:

1. Licuar el tomate y los chiles chipotles. (Si les gusta picante agregar más chipotle)
2. Calentar el aceite en un sartén antiadherente y acitronar la cebolla a fuego medio durante 4 minutos.
3. Agregar el pollo cocido y la salsa de tomate con chipotle licuada.
4. Tapar y dejar cocinar a fuego bajo durante 15 minutos. Sazonar al gusto con sal y pimienta.
5. Servir en tostadas, acompañándolas de lechuga picada, aguacate, salsa y limón.

Variaciones de la receta:

Tinga de pescado: Reemplaza el pollo por 4 filetes de cocidos y bien desmenuzados.

Tinga de res: Cocina 600 gr de carne para deshebrar en una olla con mucha agua y ¼ cebolla blanca. Deja cocinar a fuego bajo hasta que la carne quede muy suave, entre 1 ½ a 2 horas. Deja enfriar a temperatura ambiente y desmenuza con las manos. Reemplaza las pechugas de pollo por la carne deshebrada.





después pueden volverse un poco duras al recalentarlas. El aceite de coco ayuda a que no queden tan duras y más manejables así que es muy importante agregarlo.

Variación de la receta:

Esta receta sirve también para hacer pizzetas o pizzas con tortillas. Te recomiendo dejar más gruesa la tortilla para que pueda cocinarse con la salsa de tomate y queso.

A la masa de tortilla para hacer la pizzeta le puedes agregar albahaca seca y orégano seco, para darle un sabor más italiano.

Opción sin gluten:

Utiliza avena certificada sin gluten. La avena por si sola no tiene gluten pero está contaminada porque casi toda se procesa en plantas que utilizan trigo o gluten.

Tortillas de avena

(sin gluten)

Porciones: 8 tortillas

Ingredientes:

- 2 tazas harina de avena
- ½ taza agua tibia
- 3 cucharadas aceite de coco, derretido
- ¼ cucharita sal de mar

Elaboración:

1. Colocar la avena en la licuadora. Pulsar hasta que toda esté hecha harina, fíjate bien que no queden pedazos de avena enteros y si es necesario mezcla bien para que quede bien molida la harina.
2. Coloca en un recipiente y agrega el agua tibia, aceite de coco y sal de mar. Mezcla con un tenedor hasta que se forme una bola de masa.
3. Divide en 8 porciones y deja reposar cubiertas de un trapo de cocina por 10 minutos.
4. Pasado el tiempo aplasta ya sea ayudándote con el palote o rodillo o con la tortillera. Cubre la mezcla con plástico o papel encerado para que no se te quede pegada.
5. Coloca en un sartén o comal a fuego medio alto y cocina durante 30 segundos a 2 minutos por lado (esto depende del grosor).
6. Guarda dentro de un trapo para que no se endurezcan.

Notas:

Estas tortillas saben mejor el día que se hicieron, ya que





Lasaña vegetariana de calabacita (sin pasta)

Porciones: 4 porciones



Ingredientes:

- 2 zucchinis grandes o 3 calabacitas grandes, en láminas delgadas
- 500 gr champiñones, picados finamente
- ½ cebolla blanca, picada finamente
- 1 pimiento morrón rojo, picado
- ½ cucharita aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tazas queso mozzarella, rallado (orgánico de preferencia)
- ¼ taza queso parmesano, rallado (orgánico de preferencia)

Salsa de tomate

- 1 kilo de tomate saladette o bola, pelados, sin semillas y picados finamente, muy maduros
- 2 cucharadas aceite de oliva
- ½ cebolla blanca, picada finamente
- 1 zanahoria, pelada y rallada
- 1 diente de ajo, picado finamente
- 1 cucharita albahaca seca o 3 cucharadas albahaca fresca
- ¼ cucharita orégano seco
- ¼ cucharita tomillo seco
- ½ taza de agua

Elaboración:

Salsa de tomate

1. Calentar mucha agua en una olla. Agregar los tomates una vez que el agua está hirviendo y dejar unos 2 minutos. Retirar y con cuidado pelar y quitar las semillas. Picar en cuadros.
2. Calentar el aceite de oliva en un sartén grande y agregar la cebolla con la zanahoria rallada. Cocinar durante 3-4 minutos a fuego medio alto mezclando para que no se vaya a quemar. Agregar el ajo, tomates picados (junto con el jugo que pudieron haber soltado), albahaca, tomillo, orégano y agua.
3. Sazonar con sal y pimienta al gusto.
4. Mezclar bien y dejar que hierva a fuego alto. Una vez que hirvió bajar el fuego y dejar cocinar (sin tapar) durante 10-15 minutos o hasta que se haya reducido un poco.
5. Rectificar sazón y sazonar al gusto.

Lasaña:

6. Para hacer la “pasta” de calabacita o zucchini, hay que cortar en láminas de 2 – cm con la ayuda de una mandolina o de un pelador (pero con mucho cuidado).
7. Precalentar el horno a 200°C.
8. Calentar aceite de oliva en un sartén. Agregar los champiñones, cebolla, el ajo, el morrón y dejar cocinar a fuego alto unos 4-6 minutos mezclando de vez en cuando.
9. Agregar la salsa de tomate y mezclar bien, reduce el fuego y deja cocinar 2 minutos más.
10. Colocar en un recipiente para horno (ligeramente engrasado) un poco de la salsa con los champiñones.
11. Colocar tiras de calabacita pero que queden cubriendo una a la otra. Para una capa yo usé unas 6-8 láminas de calabacita, depende del tamaño de la calabacita. El molde que yo usé es de unos 15cm x 25 cm aprox.
12. Cubrir con salsa, queso y repite con las láminas de calabacita. Son tres capas, así que vuelve a cubrir con salsa, queso y una última capa de calabacita. Si ves que está

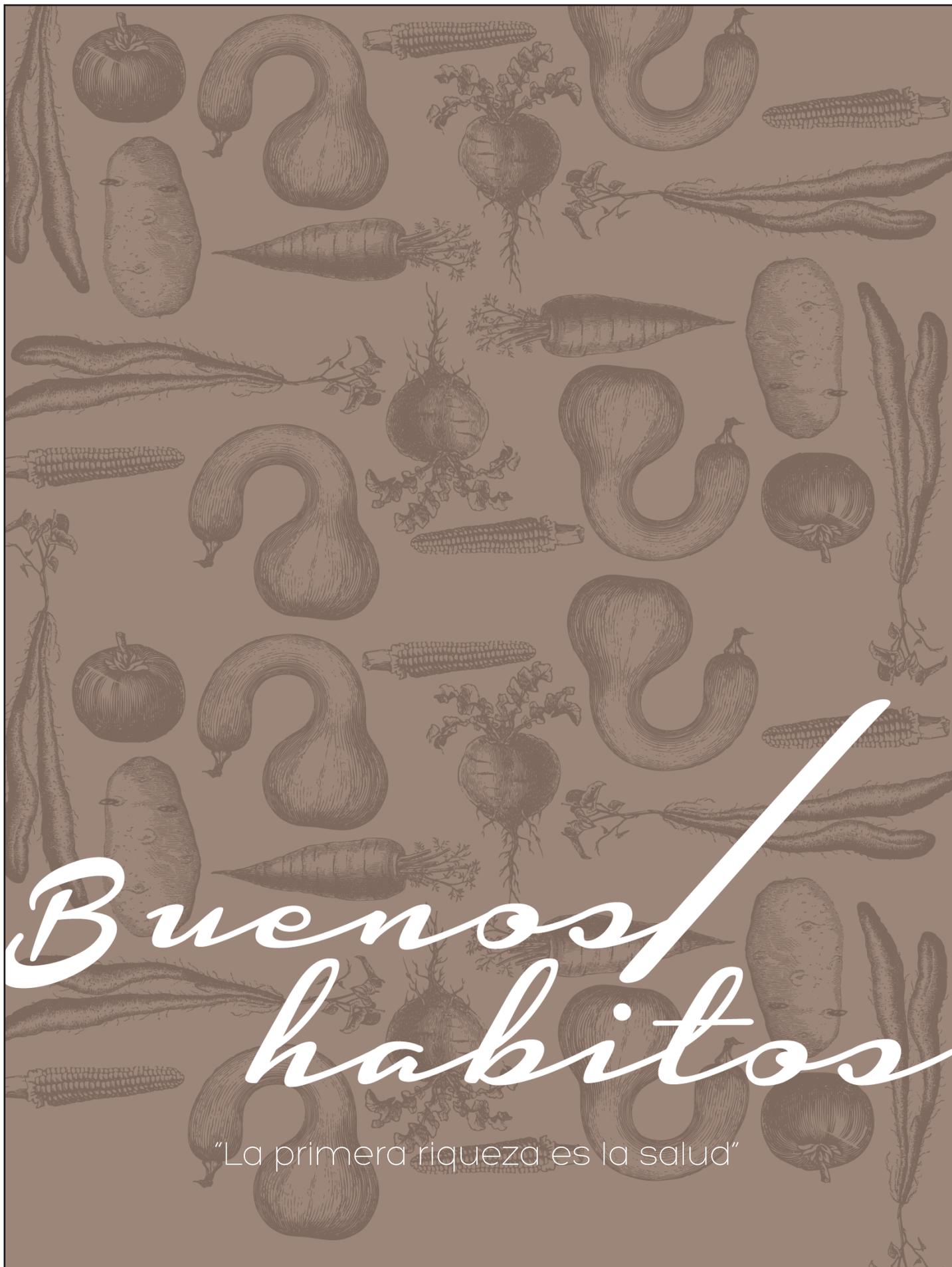
bombo o más gordito de un lado, aplastar las láminas de calabacita con las manos. Cubrir una última vez con salsa y queso. Agregar el queso parmesano y hornear durante 30 minutos o hasta que el queso se haya gratinado y las láminas de calabacita se sientan suaves.

13. Deja reposar la lasaña 5 minutos fuera del horno antes de cortar.

Notas

Para que no te falte salsa, calabacita o queso, separa en 3 todos los ingredientes, 3 bonches del queso mozzarella, 3 bonches de calabacita y la salsa en 3 (*después de que agreste la primera capa en el molde*).





Buenos hábitos

"La primera riqueza es la salud"



Entrenamiento Paleolítico

Por: Mauricio Sánchez

En este primer artículo decidí escribir sobre un tipo de entrenamiento que, además de considerarlo sumamente efectivo, divertido y práctico, nos ayuda a entender el funcionamiento o mecánica de nuestro cuerpo y el porqué funciona de esta manera.

El Entrenamiento Paleolítico es un tipo de acondicionamiento enfocado en que mejores tus habilidades o capacidades de movimiento, es decir, te ayuda a volverte físicamente más “apto” para moverte en el entorno. El “*Paleo Training*” se basa en imitar los movimientos básicos que el homo sapiens hacía en su vida diaria.

Aquí les presento una breve reseña sobre esta “nuevo”, pero a la vez muy antiguo entrenamiento básico, que ha tomado cada vez mayor relevancia en el mundo, con el fin de que ustedes saquen sus propias conclusiones:

El Entrenamiento Paleolítico o Paleo Training es un sistema de entrenamiento respaldado por la medicina evolutiva, el cual fue desarrollado durante la década pasada por un grupo de fisioterapeutas, médicos y biólogos. Según estos expertos, debemos movernos de una manera natural para estar sanos y en forma, porque es lo que marca la evolución.

Nuestra especie y su predisposición genética hacia la actividad física.

Desde el origen del ser humano, hace aproximadamente 2.4 millones de años, nuestros antepasados vivieron como nómadas cazando y recolectando comida por más de 84,000 generaciones. Este estilo de vida estaba caracterizado por una gran cantidad de actividad física, la cual era necesaria para llevar a cabo labores de supervivencia tales como la cacería y recolección de comida, la construcción y mantenimiento de refugios, el escapar continuamente de otros depredadores, entre otros; en otras palabras, en ese tiempo la actividad física no era opcional. Por consiguiente, el ser humano fue evolucionando hasta adaptarse a ese ambiente, en el cual para sobrevivir, era necesario llevar a cabo una gran cantidad de trabajo físico con regularidad. Este estilo de vida representa los patrones a los cuales estamos genéticamente adaptados como especie, incluso en la actualidad.

Los rápidos avances tecnológicos han disminuido dramáticamente la cantidad de actividad física requerida por el ser humano y en muchos casos la han eliminado por completo (principalmente en las últimas generaciones). Por otro lado nuestra genética permanece esencialmente igual, creando una discordancia entre nuestro estilo de vida y las necesidades de nuestro cuerpo.

Entrenamiento

Cualquier entrenamiento puede definirse como el proceso requerido para mejorar la capacidad biológica de nuestro cuerpo para realizar alguna actividad específica; nuestro cuerpo se ha “entrenado” durante miles de generaciones para, de manera natural, adaptarse eficientemente al medio que nos rodea (o que nos rodeaba anteriormente).

El Entrenamiento Paleolítico, o el entrenamiento basado en movimientos naturales, emula las actividades y principalmente los movimientos realizados por nuestros antepasados de manera que te permite optimizar el rendimiento. Está estructurado con base en las funciones motrices propias del ser humano, como sentarse, saltar, empujar, jalar, desplazarse, levantar, trepar, etc. Todas estas habilidades se adquirieron durante el periodo paleolítico y son las que nos ayudaron a sobrevivir, es por esto que nuestro cuerpo reconoce, favorece y recompensa su utilización. Estos movimientos utilizan los principales músculos del cuerpo (los más grandes) en coordinación con otros grupos o músculos de menor tamaño. Esto ayuda a que el entrenamiento sea mucho más completo en comparación con ejercicios donde aislamos los músculos mediante patrones de movimiento artificiales, como los utilizados en los aparatos de gimnasio. Al final, la mejor manera de ejercitar un músculo es utilizándolo para lo que fue “diseñado”.

Las principales cualidades que obtenemos con este tipo de entrenamiento son: estabilidad, movilidad, balance, fuerza, poder y resistencia. Todas éstas, necesarias para lograr un mejor desempeño de nuestro cuerpo.

El Entrenamiento Paleolítico recomienda realizar largos recorridos, ya sea corriendo o en caminata preferentemente en superficies naturales; de igual forma, el entrenamiento a intervalos en el cual se realizan movimientos de fuerza con gran intensidad. Deberán practicarse de dos a tres veces a la semana, en días no consecutivos; también es recomendable realizar ejercicios de resistencia, como el entrenamiento funcional un par de veces a la semana. Por último y no menos importante, se considera necesario el descanso entre entrenamientos.

Actualmente existen diversos métodos o sistemas que utilizan estos principios para lograr un entrenamiento adecuado. La gran ventaja es que estos sistemas pueden ser utilizados por cualquier persona: desde alguien completamente seden-

tario, hasta un deportista de alto rendimiento; con diferentes tipos de intensidades o dificultades, y en todos ellos se pueden lograr resultados visibles en poco tiempo. Se recomienda tanto para hombres como para mujeres.

Así pues, ya sea que estés pensando en empezar una vida más activa o seas una persona que lleva bastante tiempo haciendo ejercicio, te recomiendo probar este tipo de entrenamiento que sabiamente nos han heredado nuestros antepasados. Lo importante es movernos el tiempo que nos sea posible, realizar actividad física de una manera natural; no necesitas un gimnasio o aparatos especiales, hay que hacer del ejercicio o “movimiento” un hábito.

Si estás interesado y tienes curiosidad de comenzar, te comparto una rutina básica que puedes realizar tres veces a la semana y los demás días, haz una caminata o trote ligero:

Algunos de los programas que utilizan estos principios y que pudieran ser de tu interés son los siguientes:

Movnat www.movnat.com

Mammoth Hunters www.mammothhunters.net

NROL www.thenewrulesoflifting.com

Ejercicio	Sets/ reps	Cómo hacerlo
Plancha	4 x 30 seg	Una variante de la posición de lagartija en la cual te recargas sobre los antebrazos en el suelo y la punta de los pies; la idea es mantener el cuerpo lo más firme y recto posible durante los 30 segundos. Si te resulta muy fácil, intenta con 60 segundos.
Sentadilla peso	4 x 10 reps	Estando de pie, toma con las manos algún peso (pesa, mancuerna, roca, etc.) a la altura del pecho y baja a la posición de sentadilla; ésta se debe de realizar con la espalda recta y las piernas a la altura de los hombros, baja hasta lograr que tus muslos estén paralelos al piso. Al subir, extiende el peso por encima de la cabeza y regresa a la posición original. Si hacer este ejercicio con peso te parece complicado, intenta dejando tus brazos rectos estirados al frente.
Brincos banco	4 x 5 seg	De frente a un banco o caja (de aproximadamente 30 cm. de alto, o lo que consideres adecuado) sube con las piernas juntas de un solo brinco y regresa a la posición original.
Lagartijas verticales	4 x las más que puedas	Se realizan al igual que las lagartijas tradicionales sólo que las piernas se colocan sobre un banco o silla. Tus pies quedan a una mayor altura que tus manos. Intenta hacer las más que puedas. Si te parece muy complicado, comienza con las lagartijas tradicionales.
Dominadas barras	4 x las más que puedas	Se realizan al igual que las lagartijas tradicionales sólo que las piernas se colocan sobre un banco o silla. Tus pies quedan a una mayor altura que tus manos. Intenta hacer las más que puedas. Si te parece muy complicado, comienza con las lagartijas tradicionales. De pie frente a una barra, tómala con las palmas viendo hacia el frente y sube hasta que la barra esté a la altura de tu barbilla, baja y repite nuevamente. Si este movimiento te parece muy difícil, puedes hacerlo con una barra recargada sobre dos sillas con tus pies al frente recargados en el suelo y llevando el movimiento hacia arriba hasta que el pecho esté lo más cercano a la barra; baja y repite.

Nota: Realiza cada ejercicio con sus respectivas repeticiones/sets y luego, pasa al siguiente.

MASTER[®]
Nutrition

SUPER FOODS



cocoleo[®]

NUTRACÉUTICOS DE COCO

- 🌿 Agua de Coco c/Fruto Orgánico
- 👉 Aceite de Coco Extra Virgen Orgánico
- 💜 Harina de Coco Orgánica
- 💜 Coco Rallado Orgánico
- ⊕ Nutracéuticos

MASTER NUTRITION SUPER FOODS
Av. del Bosque No. 25 Col. Del Valle, Querétaro, Qro.
Tel. (442)340.81.13 / atencionclientes@masternutrition.com.mx

  /[aceitecocoleo](https://twitter.com/aceitecocoleo)

www.masternutrition.com.mx / www.cocoleo.com.mx



MEDITACIÓN:

Una varita mágica para lograr lo que anhelas.

Por: Daniela Ayón

¿Qué es la meditación?

¿Qué pasaría si te dijera que tienes el poder de hacer realidad tus sueños, simplemente aprendiendo a calmar tu mente y aprendiendo a enfocarte? La puerta que te lleva a ello es simple: se llama MEDITACIÓN.

Pero, ¿cómo calmar la mente si tienes alrededor de 60,000 pensamientos diarios? ¿Cómo enfocarte si pierdes la concentración de 6 a 11 veces por minuto?

En mi opinión, la meditación es aún una práctica poco conocida en Occidente, por lo tanto es un área fascinante para

ser explorada y con mucho potencial. Aprender a meditar es un proceso que requiere amor propio y unas ganas inmensas de explorar el GRAN misterio que somos. Todo en este mundo es posible, pero depende de nosotros el poner límites o no para lograrlo; la meditación es la “varita mágica” para erradicar esas barreras que existen dentro de nosotros.

Si crees que meditar es sentarte en flor de loto y tratar de no pensar en nada, estás muy equivocado. Existen infinidad de tipos de meditación y cada uno de nosotros deberá encontrar y elegir la que mejor se adecue a su estilo de vida.



Podemos dividir la meditación en dos tipos: el primero, es aquel en donde necesitas de una o varias herramientas externas para realizarla, éstas te permiten enfocarte con mayor facilidad. Tal es el caso de la meditación con mantras, en donde las herramientas que se emplean son los cantos, generalmente en sanscrito, que se cantan repetidamente con el objetivo de llegar al punto cumbre de la meditación. Otros ejemplos de este tipo de meditaciones son; la meditación dinámica o Kundalini de Osho, las cuales se basan en el movimiento corporal; la meditación de enfoque con vela y las meditaciones guiadas.

El otro tipo de meditación no se basa en ninguna herramienta externa para realizarla, sino que es el simple proceso de observación de la mente y el cuerpo. Estas técnicas requieren una mayor determinación y esfuerzo, sin embargo son las que te harán trascender. Este es el caso de la meditación Vipassana, Trascendental y Shamatha.

El Dalai Lama en una ocasión declaró: “Si a todo niño de 8 años en el mundo se le enseñara a meditar, eliminaríamos la violencia en tan sólo una generación”. Y esto se debe a que los “efectos secundarios” de meditar traen consigo una reducción en los niveles de estrés y ansiedad e incrementan en gran parte nuestra auto-confianza al entrar en conexión directa con nuestro Ser.

En resumen, la meditación es un clavado hacia el interior, hacia lo más profundo y majestuoso de nuestro Ser. Debes interiorizar que la única persona con la que estarás todos los días de tu vida es contigo mismo, por lo tanto, qué mejor que construir y fortalecer esa relación. Eres un GRAN misterio por descubrir con un GRAN potencial... ¡así que hazlo! ve a crear una vida extraordinaria y no una vida ordinaria, esto depende sólo de ti.
La varita mágica se llama: MEDITACIÓN.



Ejercicio para principiantes.

Busca un lugar tranquilo donde puedas estar en silencio los minutos que le vas a dedicar.

Siéntate en una silla cómodamente. No te acuestes.

Cierra tus ojos.

Respira profundamente.

Contén el aire unos segundos. Exhala.

Repite esto varias veces (10 veces aproximadamente) hasta que te relajes un poco.

Sigue respirando de la misma manera solo que ahora, cada vez que inhales, debes de decir mentalmente “inhalo”.

Debes de estar consciente de como entra el aire a tus pulmones y se llenan de oxígeno.

Exhala diciendo mentalmente “exhalo”.

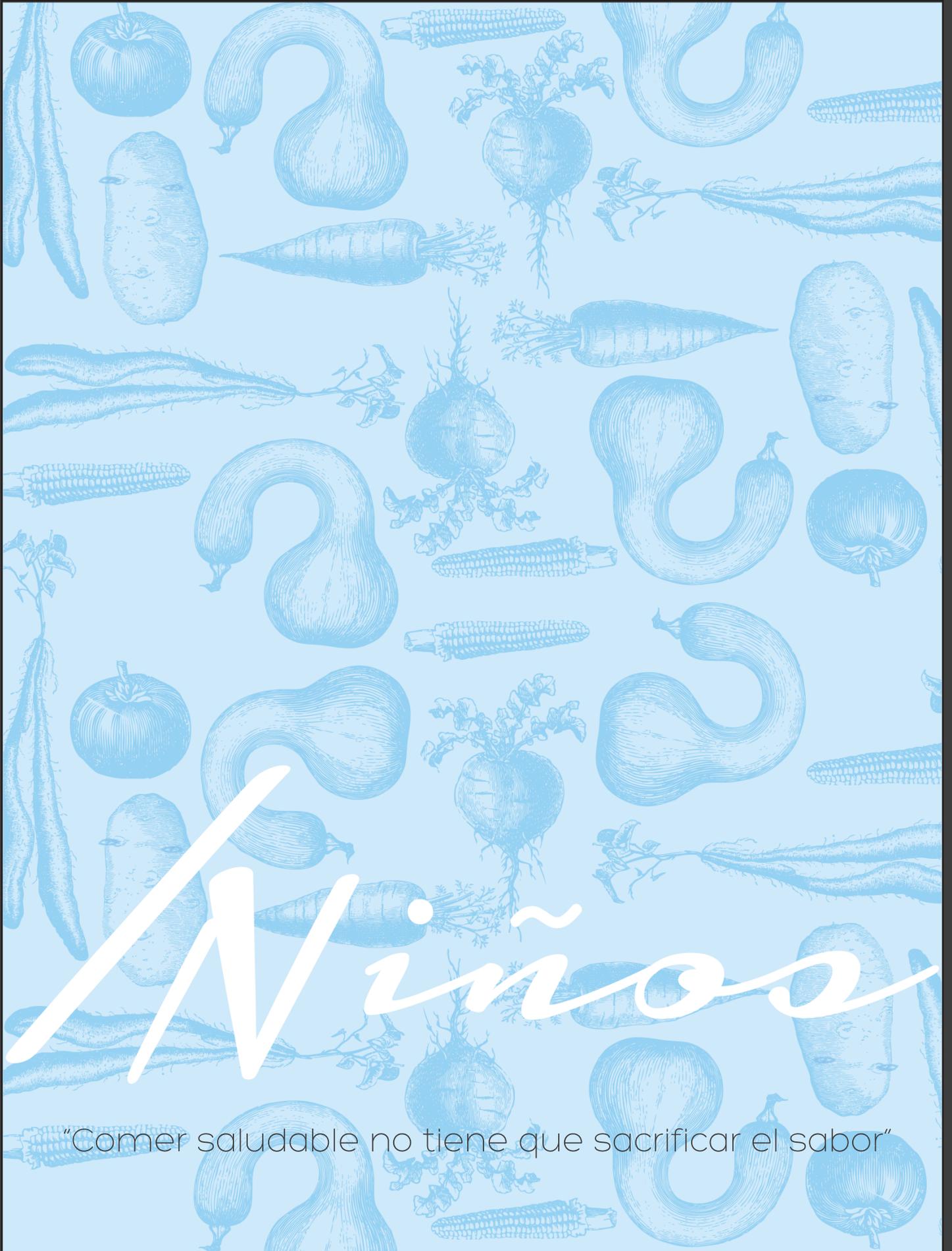
Debes de estar consciente de como sale el aire libremente.

Los siguientes minutos seguirás haciendo exactamente lo mismo.

Los pensamientos comenzarán a fluir por todos lados, recordando pendientes, pensando que estás perdiendo el tiempo tratando de meditar. Desesperado porque no estás acostumbrado a dedicar tiempo para ti solo y en silencio, comenzarás a asegurarte que lo estás haciendo mal. Pero recuerda: esto es totalmente normal, es lo que esperas, y aunque no te des cuenta **NO HAY MALA MEDITACIÓN**. Aunque creas que no sirvió para mucho, sigue con esta rutina. Al cabo de unos días verás cómo muchas cosas en tu vida se comienzan a arreglar, a acomodar, a funcionar, o a alejarse (en caso de que así deba ser lo mejor para ti). Meditar es un regalo que nos hacemos diariamente. No lo juzgues, disfruta el proceso.

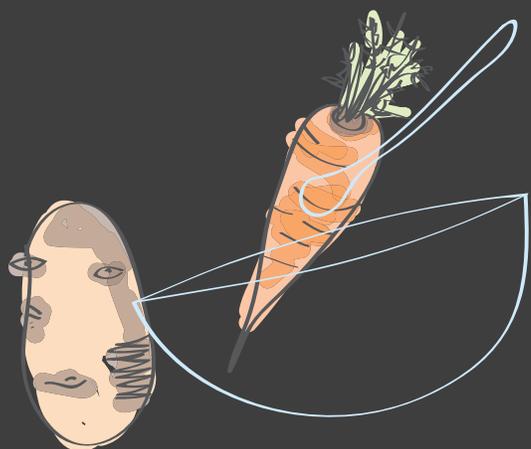
El reto es que cada vez que te encuentres pensando en otra cosa, regreses a observar tu inhalación y tu exhalación. Siempre regresa la atención de tu mente al momento presente.

Al cabo de unas semanas, te darás cuenta de los innumerables beneficios que obtendrás con regalarte sólo 10 minutos al día para estar contigo mismo y en silencio.



Winos

"Comer saludable no tiene que sacrificar el sabor"



¿Qué están comiendo nuestros hijos?

Todos los días nos enfrentamos a una enorme cantidad de imágenes, sonidos, publicidad o anuncios que hacen referencia a comidas deliciosas, que te “llean de energía”; presumen que a tus hijos les van a proveer de todas las vitaminas y minerales que puedan necesitar o que van a crecer sanos y muy fuertes, etcétera, etcétera. Y nosotros aceptamos ciegamente esta información ya que ¿Por qué nos dirían mentiras? ¿Por qué venderían algo que es dañino para la salud? ¿Por qué permitirían que se comercialicen este tipo de productos o alimentos inmortales (duran años en tu alacena sin descomponerse) aún sabiendo que no nos hacen bien?

Tristemente, son muchas las interrogantes que aún quedan sin respuesta, y mientras los fabricantes de estos alimentos no nos contesten, la única opción

que nos queda apunta a una afirmación: “La salud y la de los nuestros, es NUESTRA responsabilidad”, por ello debemos de procurarla. Esto implica aprender de alimentación, regresar a lo básico, alimentarnos de acuerdo a lo que nuestro cuerpo nos pida (no la mente, ni la publicidad) y sobre todo, estar atentos a lo que nos hace bien y a lo que no.

Es muy común pensar que un cereal de caja comercial es un desayuno completo. Que la comida de bebé envasada es un excelente alimento para una mini personita que tiene todo su organismo “en blanco”, sin embargo no es así. Debemos aprender a leer etiquetas, identificar nombres extraños en los alimentos, contar el número de ingredientes que contiene un producto, conseguir los alimentos naturales e investigar por cuenta propia qué nos ayuda a estar saludables y qué nos aleja cada vez más de ello.



¿Qué debemos de hacer?

Debemos alimentar a nuestros hijos de la manera más natural posible. Esto se traduce en más frutas, verduras, granos, cereales (naturales, no de caja), semillas, agua natural, jugos caseros, galletas hechas en casa y lo menos empacado posible.

Claro que con el ritmo de vida actual, tan acelerado, con tanta información disponible, es complicado dedicar tiempo a investigar lo que es verdad de lo que es exageración o ficción; es difícil tomar decisiones.

No obstante aquí te daremos algunos tips: la comida no saludable, por lo regular, tiene una campaña de publicidad muy costosa, una lista de ingredientes larguísima, nombres de ingredientes impronunciables, azúcar o una variación de éste en sus primeros ingredientes de la lista y está contenida

en empaques muy vistosos con mensajes confusos que logran engañar a los papás y enganchar a sus futuros consumidores: los niños. Un alimento natural no requiere de todo lo anterior. Un plátano es un plátano, nada más; sin campañas de publicidad rimbombantes, sin mensajes que nos hacen pensar que tiene más beneficios de los que realmente tiene, y su único ingrediente es: **PLÁTANO**.



Los hábitos saludables se aprenden desde que somos niños. No se dictan, no se repiten con palabras; se aprenden por imitación. Los niños harán lo que tú, como modelo a seguir, hagas. Se alimentarán como tú te alimentes y responderán a situaciones de la vida igual que tú. Es por esto que la frase de “las palabras convencen, pero el ejemplo arrastra” es una premisa que se vuelve palpable a la hora de que los niños nos ven a nosotros como su modelo de vida.

“Lo normal es que un niño coma saludable”.

¿Qué pasa cuando estás tratando de fomentar los buenos hábitos en tu casa? Nunca falta alguien que te diga: “pobre niño que no disfruta de los placeres de la vida”, “son unos papás obsesivos”, o “no lo dejas tener infancia feliz”. La realidad es que les estás heredando salud para su vida futura. Le estás enseñando que la salud es lo más importante que tenemos, ya que sin salud no podemos disfrutar de nada. Yo creo que si un niño pudiera decidir entre salir a jugar sintiéndose muy bien, (como es nuestro estado natural y para el que estamos diseñados) y comer algo que lo va a enfermar, seguro escogería

estar sano y jugando.

Siempre habrá opciones saludables dulces, que les gusten y que no sientan la necesidad de consumir alimentos con agentes tóxicos y dañinos. Claro que tenemos cierta tolerancia a esas sustancias y está bien disfrutarlas de vez en cuando. Sin embargo, yo hablo de los alimentos no saludables que, por lo regular, pasan a ser parte central de la alimentación de los niños.

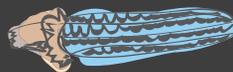
Un último recordatorio es: Los alimentos procesados no saludables dirigidos a niños están perfectamente diseñados para que enganchar a través del sabor, del olor, del empaque y regalitos. Que le “encante” comer algo de estas golosinas no es pretexto para dárselo como alimento; recuerda que quienes decidimos qué comen y cuándo, somos nosotros, los papás. Ellos son niños, por eso hay que darles lo mejor: buenos hábitos para su vida futura.

En esta sección te compartimos una recetas deliciosas, saludables, sencillas y accesibles; no hay niño que se les resista.





Recetas para Niños



Crema o mantequilla de almendra (almond butter)

Porciones: ½ taza

Ingredientes:

- 1 taza de almendras
- 1 pizca de sal de mar, opcional
- 1 chorrito de miel de abeja natural, opcional
- Aceite de coco, opcional

Elaboración:

1. Precalentar el horno a 175°C.
2. Colocar las almendras en una bandeja para hornear.
3. Hornear durante 6-10 minutos o hasta que las almendras hayan cambiado de color y se haya tostado un poco, sin que se quemen.
4. Dejar enfriar completamente.
5. Colocar las almendras en una procesadora de alimentos y prender. Primero se van a triturar todas las almendras, cuando se empiecen a pegar a la procesadora hay que pararla y mezclar con una espátula.
6. Prender y repetir el mismo proceso varias veces (yo lo hice unas 8-10) hasta que las almendras empiecen a soltar sus aceites naturales, primero se va a formar una bola. Si llegaron a este paso van por buen camino ya que esto va a hacer que la crema de almendra empiece a tomar consistencia.
7. Seguir procesando hasta que la bola que se formó empiece a tomar consistencia de crema de almendra. Si se ve todavía granulosa seguir procesando hasta que tenga una consistencia completamente lisa. El tiempo total aproximado es entre 8-12 minutos.
8. Cuando está lisa agregar el ingrediente opcional o dejar así. Puedes agregar una pizca de sal, o 1 chorrito de miel de abeja para endulzarla o una cucharita de aceite de coco para hacerla más cremosa.

Notas:

Guardar en un recipiente hermético o con tapa. Se debe refrigerar. Va a durar entre 2-3 semanas en el refrigerador

Variaciones de la receta:

Opción Vegana: Reemplaza la miel de abeja por azúcar moscabado.



Mermelada de fresa en 15 minutos

Porciones: $\frac{3}{4}$ taza

Ingredientes:

- 2 tazas fresas picadas, lavadas y desinfectadas.
- $\frac{1}{2}$ taza azúcar moscabado

Elaboración:

1. Lavar y desinfectar las fresas, retirar el rabito.
2. Cortar en pedazos pequeños y colocar en una cacerola a fuego medio alto.
3. Aplastar muy bien con un machacador de frijoles o de puré y dejar que empiece a hervir la mezcla.
4. Una vez que las burbujas están por todos lados agregar el azúcar y mezclar bien.
5. Bajar el fuego y dejar cocinar 10 minutos, mezclando de vez en cuando con una cuchara de madera.
6. Apagar, retirar del fuego y dejar enfriar.
7. Colocar en un envase con tapa (muy limpio) y guardar en el refrigerador.
8. Sirve con las crepas de avena, con los hot cakes de 3 ingredientes o con el sushi de plátano y crema de almendra (las tres recetas en esta edición de la revista)

Notas:

Como esta mermelada no utiliza métodos de conserva y de esterilización de las botellas o envases, debe de estar en refrigeración. La mermelada dura unas 2 semanas en el refrigerador, pero está tan rica que no creo que te dure más de unos días.





Crepas con mermelada de fresa

Porciones: 4-5 crepas

Ingredientes:

- 1 receta de masa de crepas de avena (receta en esta edición de la revista)
- 1 receta de mermelada de fresa en 15 minutos (receta en esta edición de la revista)

Elaboración:

1. Prepara las crepas y la mermelada de fresa (las recetas en esta edición de la revista)
2. Dobla la crepa en 4, primero a la mitad y después otra vez a la mitad. Rellena con la mermelada o cubre con mermelada al gusto.



Sushi de plátano y crema de almendra en tortilla de avena

Porciones: 1 porción

Ingredientes:

- 1 tortilla de avena (receta en esta edición de la revista)
- 2 cucharadas crema de almendra (receta en esta edición de la revista)
- 1 plátano
- Mermelada de fresa, opcional (receta en esta edición de la revista)
- Dátiles picados, opcional

Elaboración:

1. Cubre la tortilla con la crema de almendra.
2. Coloca el plátano entero pelado.
3. Puedes agregar mermelada de fresa o dátiles al gusto.
4. Enrolla y corta con un cuchillo filoso.

Notas:

Puedes encontrar la receta de las tortillas de avena, de la crema de almendra y de la mermelada de fresa en esta edición de la revista.



Hot cakes 3 ingredientes -vainilla & chocolate (sin gluten)

Porciones: 8 - 10 mini hotcakes

Ingredientes:

Versión vainilla:

- 2 huevos
- 1 plátano maduro, machacado
- ½ cucharita extracto de vainilla
- Aceite de coco, para engrasar

Versión chocolate, agregar:

- 1 cucharita azúcar mascabado
- ½ cucharita cacao en polvo

Elaboración:

1. Machacar con un tenedor el plátano. Agregar los la vainilla y los dos huevos y batir muy bien hasta que quede todo incorporado.

2. Si quieres sabor chocolate solo agregar el cacao en polvo y

endulza a tu gusto, yo usé 1 cucharita de azúcar mascabado.
3. Calentar un sartén antiadherente a fuego medio. Colocar 2 cucharadas de la mezcla (no los hagas más grandes porque vas a batallar en voltearlos). Deja cocinar unos 2 minutos por lado.

4. Termina con la mezcla restante y disfruta calientes.



Nieve fácil de 5 minutos de plátano (con 10 variaciones)

Porciones: 4 porciones

Ingredientes:

- 4 plátanos maduros, en rebanadas y congelados
- 2 cucharadas crema de cacahuete, opcional
- 2 cucharadas cacao en polvo, opcional (si la quieres de chocolate)
- Leche de almendra, opcional

Elaboración:

1. Pela y corta los plátanos en rebanadas.
2. Coloca las rebanadas en una tabla de cocina cubierta de papel encerado y congela el plátano durante 2-3 horas.
3. Coloca el plátano congelado en la procesadora o licuadora (se va a batallar un poco más) y mezcla de vez en cuando.
4. Cuando tome consistencia lisa (después de unos 2-3 minutos aprox. En la procesadora) agrega la crema de cacahuete y el cacao en polvo y procesa hasta que todo esté bien incorporado, esto es para un sabor chocolate-cacahuete, la puedes dejar natural.
5. Sirve inmediatamente o guarda en un recipiente hermético en el congelador para disfrutar después.

Nota:

El plátano debe de estar maduro para que no tengas que agregar azúcar extra. Si lo prefieres más dulce puedes agregar miel de abeja al gusto.

Variaciones de la receta:

- **Plátano natural:** Solo agrega un chorrito de leche de almendra o de arroz si queda muy espesa y miel al gusto.

- **Almendra:** Cambia la crema de cacahuete por crema de almendra, omite el cacao y agrega un chorrito de leche de almendra y endulza al gusto.

- **Vainilla:** Agrega un chorrito de extracto o saborizante de vainilla y un chorrito de leche de almendra si queda muy espesa y endulza al gusto.

- **Cacahuete:** Agrega solamente la crema de cacahuete.

- **Fresa:** Agrega 1 taza de fresas congeladas, extracto de vainilla, miel al gusto y leche de almendra (la necesaria).

- **Frambuesa:** Agrega 1 taza de frambuesas congeladas, extracto de vainilla, miel al gusto y leche de almendra (la necesaria).

- **Blueberries:** Agrega 1 taza de blueberries/moras azules congeladas, extracto de vainilla, miel al gusto y leche de almendra (la necesaria).

- **Chocolate:** Agrega 3 cucharadas cacao en polvo, miel al gusto y un chorrito de leche de almendra.

- **Almendra con chocolate:** La misma receta, solo sustituye la crema de cacahuete por crema de almendra.

- **Peanut butter and jelly:** Cuando los plátanos tengan consistencia lisa o de nieve, pásalos a un bowl y agrega 3 cucharadas de crema de cacahuete y otras 3 de mermelada de fresa, uva o frambuesa. Mezcla ligeramente para que queden vetas de los dos sabores. Puedes usar la receta de mermelada de fresa de esta edición de la revista.



¿Te interesa suscribirte a nuestra guía de alimentación mensual?

Ingresar a:

www.habitos.mx/selecciona-tu-membresia/

¿Tienes productos y servicios saludables, naturales que quieras promocionar en nuestra guía mensual?

Manda un correo a:

informes@habitos.mx



Mariana Quintero Robledo

Diseño de la revista

<http://www.flickr.com/photos/portafoliodemariana/show/>



Karla Hernández

Chef

<http://www.pizadesabor.com/>



Claudia Velasco Vilanueva

Health coach

Mauricio Sánchez

Co fundador Grupo Hábitos S de RL



Valeria Lozano

Autor/co fundador Grupo Hábitos S de RL

www.habitos.mx



Corrección editorial Brenda Ibáñez Tledo



Fotos de jugos Brenda Ibáñez Tledo



Colaboradores

Recomendaciones — para tu día —



La comida es libre (sin exagerar)
siempre y cuando hayas cumplido del 1 al 3



7) Cena ligero antes de las 8 p.m.

8) Da gracias por tu día

