



ESTUDIOS TERAPEUTICOS

———— RUTA DE LA VIDA ————



ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: COMER COLORES PARA LA VIDA

ESTUDIOS TERAPÉUTICOS

———— RUTA DE LA VIDA ————

NUTRICIÓN ANTIINFLAMATORIA

DRA. IRIS VON HORSTEN

Contenido

Introducción	2
Color verde – Recetas con abundante clorofila	2
Jugos verdes: jugos matinales de clorofila	2
1. Receta	2
2. Receta	3
3. Receta	3
4. Receta	3
Ensalada de espinacas con aderezo de jengibre y soya	4
Color amarillo-naranja – Recetas con abundantes betacarotenos	5
Gazpacho de lúcuma	5
Bocaditos energéticos de zanahoria	6
Sopa de curry de camote y coliflor asado	6
Color amarillo – Receta con abundante luteína y zeaxantina	8
Mayonesa casera con choclo	8
Color naranja-rojizo – receta con abundante astaxantina	8
Salmón con costra de nuez y romero	9
Color violeta-azul – recetas con abundantes antocianinas	10
Tazón de batido de bayas y almendras	10
Camote morado asado con kale	10
Bibliografía	11

ESTUDIOS TERAPÉUTICOS

— RUTA DE LA VIDA —



Introducción

Nuestro curso “Alimentación consciente: Comer colores para la vida. Dieta antiinflamatorio” está planteado teórico-practico buscando desde el inicio que nos integramos en la fuerza de vida de luz, sentirnos parte de la naturaleza, de las plantas y tomar la fuerza de los alimentos a través de sus colores a conciencia para nuestro beneficio.

En esta última clase llevamos esta cadena al enlace de preparación de alimentos de colores y facilitar de esta manera sostener lo aprendido a lo largo de tiempo.

Los cambios grandes no se generan de manera abrupto; son pequeños ajustes en nuestra vida cotidiana que en la medida que los vivimos producen un impacto considerable. Por ejemplo, trotar una vez 20 minutos no nos genera ni mayores endorfinas que asociamos con el bienestar interno ni beneficios sobre nuestra salud cardiovascular. Tampoco vamos a bajar de peso con esta actividad única. En cambio, si comenzamos a movernos 20 minutos con un ejercicio aeróbico todos los días por 8 meses, allí podemos observar cambios en el bienestar propio, en los parámetros de salud y probablemente en nuestra armonía corporal.

Buscar de identificar un movimiento consciente que queremos incorporar en post de nuestro bienestar y salud y sostenerlo es la clave para obtener grandes resultados que nos llevan a estar cada día abastecidos de una gratificación interna importante.

Con esta comprensión ofrecemos a continuación recetas que nos invitan de fortalecernos a través de la alimentación consciente.

Color verde – Recetas con abundante clorofila

Hemos revisado múltiples beneficios de hojas verdes oscuras ricas en clorofila y, adicionalmente, en betacarotenos. Resumimos que el color verde con la clorofila:

- aporta una fuerza de fijación de procesos existenciales a través de oxígeno en nuestro cuerpo partiendo con la misma hemoglobina.
- Además, posee un efecto antiinflamatorio importante.
- Tercero, tiene propiedades anticancerígeno por tres vías diferentes fortaleciendo la integridad saludable de nuestro ADN a nivel celular.

Resulta muy beneficioso de iniciar el día con esta fuerza vital existencial. Aquí jugos verdes son muy bienvenidos. Vamos a revisar cuatro recetas de batidos verdes matinales para dar pautas que pueden ser ajustadas fácilmente acorde al gusto personal, época de año y lo presente en casa. Y, agregamos una receta para innovar nuestro concepto sobre ensaladas.

Jugos verdes: jugos matinales de clorofila

1. Receta

- 4 hojas de acelga
- 3 a 4 hojas de lechuga romana o costina
- ½ puñado de perejil
- ½ manzana



- 1 cucharada aceite de maravilla o aceite de maiz para facilitar la asimilación de betacarotenos y para asegurar el aporte de vitamina E diario.

Mezclar todo en juguera con agua según gusto. Consumir inmediatamente. Esta receta genera una cantidad de jugo para 3 a 4 personas.

2. Receta



- 2 hojas de acelga
- ½ puñado de espinacas o lechuga romana
- Un pequeño puñado de perejil
- 2 tallos de apio
- ½ pepino
- 1 cucharada aceite de maravilla o aceite de maiz para facilitar la asimilación de betacarotenos y para asegurar el aporte de vitamina E diario.

Mezclar todo en juguera con agua según gusto. Consumir inmediatamente. Esta receta genera una cantidad de jugo para 3 a 4 personas.

3. Receta

- ½ manzana
- ½ pepino
- 2 tallos de apio
- 1 tubérculo de hinojo
- 1 pedazo de jengibre (2-3 cm)
- 1 cucharada aceite de maravilla o aceite de maiz para facilitar la asimilación de betacarotenos y para asegurar el aporte de vitamina E diario.

Mezclar todo en juguera con agua según gusto. Consumir inmediatamente. Esta receta genera una cantidad de jugo para 3 a 4 personas.

RUTA DE LA VIDA

4. Receta

- 1 puñado de perejil
- 1 puñado de cilantro
- 1 puñado de lechuga romana
- 1 tallo de apio
- ½ manzana verde
- ½ pepino
- jengibre
- menta



- 1 cucharada aceite de maravilla o aceite de maiz para facilitar la asimilación de betacarotenos y para asegurar el aporte de vitamina E diario.

Mezclar todo en juguera con agua según gusto. Consumir inmediatamente. Esta receta genera una cantidad de jugo para 3 a 4 personas.

Ensalada de espinacas con aderezo de jengibre y soya

Otra forma de comer hojas verdes es en ensaladas; aquí en esta receta de la empresa “eatingwell” (lo que significa “comer bien”) la gracia es de incorporar la espinaca cruda en nuestra alimentación (EatingWell Test Kitchen, 2016). La presente receta nos aporta clorofila concentrada, pero, además, está rico en luteína (tipo de carotenoide beneficioso especialmente para la salud ocular) ya que la espinaca constituye una muy buena fuente de ella que la zanahoria en esta receta complementa.



Desde la historia, esta ensalada de espinacas mezclada con aderezo de jengibre se inspiró en las ensaladas iceberg que se sirven en los restaurantes de carnes japonesas en los Estados Unidos. Podemos agregar camarones para el almuerzo o una cena ligera.

Nota: Las espinacas tiernas son espinacas inmaduras o jóvenes; se cosechan antes que las espinacas maduras de hojas grandes. Nos gusta la textura resistente de las espinacas maduras en platos cocinados y servimos espinacas tiernas, tiernas y de sabor suave, crudas o ligeramente marchitas. Las espinacas tiernas y maduras se pueden usar indistintamente en estas recetas (los rendimientos pueden variar ligeramente); asegúrese de quitar los tallos duros de las espinacas maduras antes de usarlas.

ESTUDIOS TERAPÉUTICOS

RUTA DE LA VIDA

Ingredientes:

- 3 cucharadas de cebolla picada
- 3 cucharadas de aceite de maní o canola
- 2 cucharadas de vinagre blanco destilado
- 1 ½ cucharadas de jengibre fresco finamente rallado
- 1 cucharada de salsa de tomate
- 1 cucharada de salsa de soja reducida en sodio
- ¼ de cucharadita de ajo picado
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta recién molida, al gusto



- 1 zanahoria grande, rallada
- 1 pimiento rojo mediano, en rodajas muy finas
- 280 gramos de espinacas frescas

Combine la cebolla, el aceite, el vinagre, el jengibre, la salsa de tomate, la salsa de soya, el ajo, la sal y la pimienta en una licuadora. Procesar hasta combinar. Mezcle las espinacas, la zanahoria y el pimiento con el aderezo en un tazón grande hasta que estén uniformemente cubiertos.

Color amarillo-naranja – Recetas con abundantes betacarotenos

Hemos visto los beneficios de color amarillo-naranja rico betacarotenos. Resumimos de la siguiente manera:

- El color amarillo-naranja con los betacarotenos aporta una fuerza de proteger especialmente nuestra piel y tejido conectivo de un proceso de envejecimiento, pero también cada célula ya que es un antioxidante importante.
- Asimismo, fomenta desde adentro la protección ya que aumenta la producción de células inmunológicas.
- Y, finalmente fomenta la producción de colesterol protector y disminuye la resistencia a la insulina, aportando mayor salud metabólica.

Este color es muy amistoso de comer desde el mediodía hasta la tarde ya que alimentos como zanahorias y zapallo amarillo requieren un sistema digestivo ya activado para la correcta metabolización. Así en cronobiología se recomienda la ingesta de zanahorias a medio día en su plan de dieta (Medichron Publications, 2022).

Aquí dos recetas, una con lúcuma y otra con zanahoria.

Gazpacho de lúcuma

Para el gazpacho (entre 3 y 4 porciones)

Ingredientes:

- 8 tomates medianos sabrosos (pelados)
- 2 dientes de ajo
- 1 lúcuma
- 1/2 pepino
- 1/2 taza de agua
- 1/2 taza de aceite de oliva (aprox, ajustar si quiere más o menos)
- vinagre de jerez o vinagre de cidra de manzana
- sal y pimienta

Poner todo en tu batidora hasta obtener la textura deseada. Ajustar sal, pimienta y vinagre al gusto.

Decorar con un chorrito de aceite, semillas de sésamo por ejemplo (Sucrée, 2022).



Bocaditos energéticos de zanahoria

Estos bocadillos energéticos que no se cocinan, se mantienen bien en el refrigerador o el congelador y son fáciles de tomar para un tentempié saludable (Lipton, 2019).



Ingredientes:

- 1 taza de dátiles sin hueso
- ½ taza de copos de avena integrales (no instantáneo)
- ¼ taza de nueces picadas
- ¼ taza de semillas de chía
- 2 zanahorias medianas (alrededor de 110 gramos en total), finamente picadas
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- ¾ cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de jengibre molido
- ¼ de cucharadita de cúrcuma molida
- ¼ cucharadita de sal
- pizca de pimienta molida

Combine dátiles, avena, nueces y semillas de chía en un procesador de alimentos; pulse hasta que esté bien combinado y picado. Agregue zanahorias, vainilla, canela, jengibre, cúrcuma, sal y pimienta; procese hasta que todos los ingredientes estén bien picados y comience a formarse una pasta.

Enrolle la mezcla en bolas usando apenas 1 cucharada para cada una.

Sopa de curry de camote y coliflor asado

En esta saludable receta de sopa de coliflor, se asa primero el coliflor lo que agrega profundidad al sabor y evita que los floretes se conviertan en papilla. Un poco de salsa de tomate y leche de coco le dan al caldo una textura rica y sedosa. Sirva con una cucharada de crema agria o yogur, si lo desea.

Esta receta combina los efectos beneficiosos de la cúrcuma ya que se prepara caliente con pimienta negra y grasa. Además, tenemos los betacarotenos de zanahoria y camote y es una comida rica en luteína ya que el camote tiene una concentración considerable de ella.

Ingredientes:

- 2 cucharaditas de cilantro molido
- 2 cucharaditas de comino molido
- 1 ½ cucharaditas de canela molida
- 1 ½ cucharaditas de cúrcuma molida
- 1 ¼ cucharaditas de sal
- ¾ cucharadita de pimienta molida
- ½ cucharadita de pimienta de cayena



- 1 coliflor de cabeza pequeña, cortada en floretes pequeños (alrededor de 6 tazas)
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, dividido
- 1 cebolla grande, picada
- 1 taza de zanahoria picada
- 3 dientes de ajo grandes, picados
- 1 ½ cucharaditas de jengibre fresco rallado
- 1 chile rojo fresco, como serrano o jalapeño, picado, y más para decorar
- 1 lata (400 ml) de salsa de tomate sin sal añadida
- 4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 3 tazas de papas peladas y cortadas en cubitos (1/2 pulgada)
- 3 tazas de camote peladas cortadas en cubitos (1/2 pulgada)
- 2 cucharaditas de ralladura de limón
- 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 lata (400 ml) de leche de coco
- Cilantro fresco picado para decorar

Preparación:



Paso 1: Precaliente el horno a 230°C.

Paso 2: Combine el cilantro, el comino, la canela, la cúrcuma, la sal, la pimienta y la cayena en un tazón pequeño. Mezcle la coliflor con 1 cucharada de aceite en un tazón grande, espolvoree con 1 cucharada de la mezcla de especias y mezcle nuevamente. Extienda en una sola capa sobre una bandeja para hornear con borde. Ase la coliflor hasta que los bordes estén dorados, de 15 a 20 minutos. Dejar de lado.

Paso 3: Mientras tanto, caliente la cucharada de aceite restante en una olla grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y la zanahoria y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que comience a dorarse, de 3 a 4 minutos. Reduzca el fuego a medio y continúe cocinando, revolviendo con frecuencia, hasta que la cebolla esté suave, de 3 a 4 minutos. Agregue el ajo, el jengibre, el chile y la mezcla de especias restante. Cocine, revolviendo, durante 1 minuto más.

Paso 4: Agregue la salsa de tomate, raspando los trozos dorados y cocine a fuego lento durante 1 minuto. Agregue el caldo, las papas, las batatas, la ralladura de limón y el jugo. Tapar y llevar a ebullición a fuego alto. Reduzca el fuego para mantener un fuego lento suave y cocine, parcialmente tapado y revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras estén tiernas, de 35 a 40 minutos.

Paso 5: Agregue la leche de coco y la coliflor asada. Vuelva a hervir a fuego lento para calentar. Sirva adornado con cilantro y chiles, si lo desea.



Color amarillo – Receta con abundante luteína y zeaxantina

Vimos los aportes de color amarillo rico en luteína y zeaxantina, ambas son parte de los carotenoides. Sus funciones podemos resumir de este modo:

- El color amarillo con luteína y zeaxantina aporta una fuerza de protección de salud ocular de múltiples maneras. Ellos son esenciales para prevenir el daño por los rayos de luz UV.
- Nuestros ojos son un órgano sensorial de vinculación esencial facilitando la integración con nuestro entorno constante.

La luteína es sensible a las temperaturas; al cocerla pierde sus propiedades. Los alimentos de mayor concentración de luteína y zeaxantina son la yema de huevo y el choclo. Comer ambos alimentos de manera no cocido es ideal para tener la fuerza integra de estos carotenoides.

Aquí una receta de mayonesa casera que se puede servir con choclo como ensalada.

Mayonesa casera con choclo

Ingredientes:

- Huevo M (a temperatura ambiente) 1
- Sal 4 g
- Vinagre o jugo de limón (a temperatura ambiente) 10 g
- Aceite vegetal, de oliva o mezcla (a temperatura ambiente) 200 ml

Preparación:

Aunque vamos a preparar la salsa en el vaso de la batidora de mano, comenzamos cascando el huevo en un recipiente aparte. Esto nos sirve para comprobar si hay algún resto de cáscara y evitar una posible contaminación por salmonella, pues es en la cáscara donde se encuentra esta bacteria.

Transferimos el huevo al vaso de la batidora y añadimos la sal, el vinagre (o jugo de limón) y la mitad del aceite. Colocamos el brazo de la batidora en el interior, tocando la base, y empezamos a batir a potencia baja. No movemos la batidora hasta que la mezcla esté emulsionada, entonces (solo entonces) incorporamos el resto del aceite y levantamos al tiempo que seguimos batiendo hasta obtener el espesor deseado (Alia, 2022).

Se sirve esta mayonesa con choclo descongelado o fresco como ensalada.

ESTUDIOS TERAPÉUTICOS
RUTA DE LA VIDA

Color naranja-rojizo – receta con abundante astaxantina

Hemos visto que el aporte de astaxantina (tipo de carotenoide) sobre nuestro bienestar y salud consiste en ser:

- un antioxidante poderoso que ha demostrado de prevenir enfermedades mediadas por estrés oxidativo y relacionadas con la edad.
- Además, se ha informado que la astaxantina reduce los niveles de glucosa e insulina en la sangre y mejora la sensibilidad a la insulina en todo el cuerpo y, de este modo, la captación de glucosa estimulada por la insulina.



- Otro aspecto importante es que la Astaxantina también mejora la atrofia muscular por desuso (personas con poca actividad física, especialmente durante la tercera edad) y tiene un papel neuroprotector.

Aquí una receta de salmón que nos provee con múltiples nutrientes esenciales.

Salmón con costra de nuez y romero

El salmón es rico en astaxantina. Además, él y las nueces son excelentes fuentes de ácidos grasos omega-3. Combina esta receta con una ensalada simple y una guarnición de papas asadas o quinua (Kirkland, 2018).



Ingredientes:

- 2 cucharaditas de mostaza Dijon
- 1 diente de ajo, picado
- ¼ de cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 1 cucharadita de romero fresco picado
- ½ cucharadita de miel
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta roja molida
- 3 cucharadas de pan rallado panko
- 3 cucharadas de nueces finamente picadas
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra
- 1 (450 gramos) de filete de salmón sin piel, fresco o congelado
- Aerosol de cocina de aceite de oliva
- Perejil fresco picado y rodajas de limón para decorar

Preparación:

Paso 1: Precaliente el horno a 220°C. Cubra una bandeja para hornear con borde grande con papel pergamino.

Paso 2: Combine la mostaza, el ajo, la ralladura de limón, el jugo de limón, el romero, la miel, la sal y el pimienta roja molida en un tazón pequeño. Combine panko, nueces y aceite en otro tazón pequeño.

Paso 3: Coloque el salmón en la bandeja para hornear preparada. Extienda la mezcla de mostaza sobre el pescado y espolvoree con la mezcla de panko, presionando para que se adhiera. Cubra ligeramente con aceite en aerosol.

Paso 4: Hornee hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor, aproximadamente de 8 a 12 minutos, según el grosor.

Paso 5: Espolvorea con perejil y sirve con rodajas de limón, si lo deseas.



Color violeta-azul – recetas con abundantes antocianinas

Hemos visto lo que el color violeta-azul gracias a su alta concentración de antocianinas nos aporta en bienestar y salud. Aquí un resumen:

- Las antocianinas aportan una fuerza de armonizar el metabolismo de lípidos y azúcares, facilitando la armonización del cuerpo,
- protección frente bacterias, especialmente de tracto urinario y
- protege nuestra identidad única al fortalecer la integridad de nuestro genoma (efecto anticancerígeno) y
- nuestras capacidades neurocognitivas (aprendizaje, memoria, ánimo).

Vamos a revisar una receta de frutos violeta-azules tipo “smoothie” (batido) y una comida fácil con camote morado combinado con kale, la verdura con mayor concentración de clorofila. En general, mientras menos cocido están los alimentos ricos en antocianinas, mejor se conserva su poder antioxidante y capacidades beneficiosos sobre nuestra salud.

Tazón de batido de bayas y almendras

Un poco de plátano congelado le da una textura cremosa a este delicioso y saludable tazón de batido (Clancy, 2017). La preparación es rápida y fácil:

Ingredientes:

- $\frac{3}{4}$ taza de frambuesas congeladas
- $\frac{1}{2}$ taza de plátano en rodajas congeladas
- $\frac{1}{2}$ taza de leche de almendras sin azúcar
- 5 cucharadas de almendras rebanadas, divididas
- $\frac{1}{4}$ de cucharadita de canela molida
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de cardamomo molido
- $\frac{1}{8}$ cucharadita de extracto de vainilla
- $\frac{1}{4}$ taza de arándanos
- 1 cucharada de hojuelas de coco sin azúcar



Preparación:

Paso 1: Licúa las frambuesas, el plátano, la leche de almendras, 3 cucharadas de almendras, la canela, el cardamomo y la vainilla en una licuadora hasta que quede muy suave.

Paso 2: Vierta el batido en un tazón y cubra con arándanos, las 2 cucharadas restantes de almendras y coco.

Camote morado asado con kale

Esta receta combina el color violeta-azul con el kale rico en clorofila y es de preparación sencilla (MDZ online, 2022):





Ingredientes (para 4 porciones):

- 500 gramos de camote morado
- 250 gramos de hojas de kale
- 1 ramita de tomillo
- 2 dientes de ajo
- Sal marina, a gusto
- Pimienta negra, a gusto
- Jugo de ½ limón
- Aceite de oliva

Preparación:

Precalear el horno a temperatura fuerte, a unos 200 °C. Lavar las batatas y córtalas en rodajas de 1 cm aprox, con su piel. Colocarlas sobre la bandeja del horno.

En un mortero machacar los dientes de ajo pelados, con la sal, la pimienta y las hojitas de tomillo sin la rama. Añadir 3 cucharadas de aceite para completar el aliño. Verter la mitad sobre las batatas y asar unos 15 minutos. Aparte lavar las hojas de kale, trozarlas y aderezarlas con jugo de limón y el resto del aliño. Añadir el kale sobre las batatas y asar todo junto 10 minutos más.

Bibliografía

Alia, C. T. (13 de Septiembre de 2022). *Directo al Paladar*. Obtenido de <https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-salsas-y-guarniciones/receta-mayonesa-casera-clasica-batidora-aceite-huevo>

Clancy, J. (septiembre de 2017). *EatingWell*. Obtenido de <https://www.eatingwell.com/recipe/259665/berry-almond-smoothie-bowl/>

EatingWell Test Kitchen. (Abril de 2016). *EatingWell*. Obtenido de Spinach Salad with Ginger-Soy Dressing: <https://www.eatingwell.com/recipe/252932/spinach-salad-with-japanese-ginger-dressing/?printview>

Kirkland, A. (octubre de 2018). *EatingWell*. Obtenido de <https://www.eatingwell.com/recipe/267223/walnut-rosemary-crusted-salmon/>

Lipton, B. (Julio de 2019). *EatingWell*. Obtenido de <https://www.eatingwell.com/recipe/273188/carrot-cake-energy-bites/>

MDZ online. (12 de septiembre de 2022). *Recetas y consejos para sumar alimentos morados muy beneficiosos a tu dieta*. Obtenido de <https://www.mdzol.com/estilo/2022/9/12/recetas-consejos-para-sumar-alimentos-morados-muy-beneficiosos-tu-dieta-273741.html>

Medichron Publications. (Septiembre de 2022). *Chronobiology*. Obtenido de <https://www.chronobiology.com/the-chronodiet-the-ultimate-meal-timing-plan/>

Sucrée, C. (Septiembre de 2022). *Being biotiful*. Obtenido de <https://www.beingbiotiful.com/2015227gazpacho-de-lcuma-ensalada-de-kale/>





ESTUDIOS TERAPÉUTICOS

— RUTA DE LA VIDA —

