
La Respuesta A La Diabetes

¡Recetas de

Acompañamientos!



por Mike Geary &
Catherine Ebeling

Por Catherine Ebeling RN BSN, www.simplesmartnutrition.com
y Mike Geary, www.ElHalconDeLaSalud.com

DISCLAIMER: *La información provista en este libro y por esta compañía no busca sustituir la consulta cara-a-cara con tu médico, y no debería ser considerada como un consejo médico individual. Si la condición persiste, por favor consulta a tu médico.*

Este libro se ofrece únicamente con propósitos personales e informativos. Este libro no debe considerarse como un intento de prescribir ni practicar medicina. Este libro no debe ser considerado como un intento de cura a ningún tipo de problema de salud agudo o crónico. Siempre deberías consultar a un profesional médico competente y licenciado al tomar decisiones con respecto a tu salud.

Los autores de este libro harán esfuerzos razonables para incluir información precisa y actualizada en este libro, pero no hace representación, garantía o asegura de manera alguna la precisión, actualidad o completitud de la información aquí brindada. Los autores de este libro no serán considerados responsables por ninguna lesión o daño que puedan resultar por tu acceso a, o tu incapacidad al acceso a, este libro, o por tu confianza con respecto a la información provista en este libro.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida, transcripta, almacenada en un dispositivo, o traducida a cualquier lenguaje, de ninguna manera, por ningún medio, sin el previo consentimiento por escrito por parte del autor.



INTRODUCCIÓN

¡Sí, Puedes Comer Para Revertir Tu Diabetes Con Estas Deliciosas Recetas!



¡Recetas Rápidas y Fáciles Para Tu Vida Ocupada!

Estoy bien al tanto de que no todos somos chefs estrellas, ni tenemos el tiempo suficiente para pasar horas elaborando nuestras comidas, así que hice estas recetas para que sean rápidas y fáciles. A todos nos gusta consumir comidas sanas y con un gran sabor, y que nos lleven poco tiempo y esfuerzo al prepararlas. Así que rápido y fácil fueron la inspiración para reunir aquí estas recetas.

Ya que nuestros gustos son diferentes, siéntete libre de cambiar o 'ajustar' las recetas tanto como quieras, para hacerlas saber exactamente a tu gusto. Eso suele ser la mejor parte de probar una nueva receta—adaptarla a la manera que más te guste.

Al crecer tuve la fortuna suficiente de tener padres que eran 'foodies', o amantes de la cocina, antes de que fuera una tendencia. Comíamos una enorme variedad de comidas de diferentes etnias, y aprendimos a amar y disfrutar las comidas saludables. También teníamos un gran jardín donde producíamos maravillas del medio oeste de los Estados Unidos, como calabacines, ejotes, lechigas bebé, pepinos, remolachas, zanahorias, tomates, guisantes, espárragos, pimientos morrones y pimientos picantes, y muchas hierbas frescas como albahaca, perejil y eneldo.

La diferencia entre comer un tomate fresco recién cosechado, aún tibio por la luz del sol, y comer uno comprado en la tienda, cultivado en un invernadero, es drástica. ¡Bien podrían ser dos alimentos completamente diferentes! Y, aunque mi estómago nunca pudo soportar la espinaca enlatada que servían en la cafetería de mi escuela, recuerdo saber muy bien que no hay nada más sabroso, dulce y lleno de nutrientes como una espinaca recién cosechada saleada, rociada con un poco de jugo de limón, mantequilla, sal y pimienta.

Fue entonces cuando descubrí mi amor por las comidas locales, frescas, reales. Simplemente no hay comparación con los alimentos cultivados en granjas industrializadas, enlatados, congelados o procesados de cualquier forma, y luego enviados a lo largo de kilómetros y kilómetros hasta llegar a los anaqueles de la tienda. Quiero que comprendas esto, y que aprendas sobre el disfrute de los alimentos REALES y saludables. ¡Son absolutamente asombrosos! Y tu cuerpo se siente bien al recibir estos superalimentos poderosos y llenos de nutrientes. Es así como logras sanar y posiblemente revertir la diabetes y muchos otros problemas de salud.

Quiero que te abracés a la alimentación saludable, y que pienses en las comidas de esta manera:

Lo que comes puede bien ayudar o bien dañar tu cuerpo. Haz que todo lo que pongas en tu boca, comidas y bebidas por igual, promuevan la mayor salud posible y tengan la mayor nutrición posible.



Comer una dieta saludable no tiene que ser aburrido o repetitivo. Puede que pienses que hacer el cambio hacia una alimentación limpia y natural te dejará con opciones limitadas, cuando en verdad hay una sobrecogedora cantidad de opciones deliciosas y saludables. Y, conforme sigas avanzando hacia la alimentación saludable, puede que notes que tu gusto cambia hacia los alimentos REALES y no hacia los alimentos empacados, procesados, endulzados que han formado parte de tu dieta desde antes de que siquiera tomaras decisiones o hiciera cambios de vida significativos.

Comer para tener salud, y para mantener un saludable equilibrio de azúcar en la sangre, ¡puede significar que en verdad podrás disfrutar y comer alimentos deliciosos y satisfactorios!

¡Te mostraremos cómo hacer comidas y bocadillos fáciles, saludables y deliciosos aquí mismo, en este libro!

La mejor manera de hacerlo es siguiendo una dieta similar a la de nuestros ancestros, retrocediendo imaginariamente en el tiempo hasta la época de nuestros ancestros Paleolíticos. Alimentos ricos, densos en nutrientes como carnes de pastura criadas naturalmente, pescados capturados con pesca silvestre, lácteos crudos, y abundancia de grasas saludables y satisfactorias como la mantequilla de pastura, el aceite de oliva extra virgen, aguacates, frutos secos, mantequillas de frutos secos y aceite de coco extra virgen, que pueden ser la mejor parte de un plan de nutrición anti-envejecimiento.

La mejor dieta consiste en alimentos frescos, sin procesar, con ingredientes que puedas reconocer; criados o cultivados tan naturalmente como sea posible.

Esta es una dieta de 'alimentos REALES'. Las comidas REALES son REALMENTE buenas para tu cuerpo y para tu mente.

Eliminaremos esos alimentos de conveniencia y de 'dieta', falsos y procesados: congelados, empacados, cenas procesadas "para perder peso", endulzantes artificiales, yogurt repleto de azúcares, 'barras energéticas' procesadas, productos de soya, falsos productos 'cárnicos' (usualmente elaborados a partir de soya procesada), batidos de dieta, y más. ¡Estos no son alimentos reales! Son alimentos artificiales que están engañándote a ti y a tu cuerpo, y que están afectando negativamente tus hormonas y tu bioquímica interna. Estos alimentos usualmente te convierten en adicto—haciéndote subir de peso, ¡y arruinando tu salud!

Los alimentos reales usualmente contienen sólo **un ingrediente**, o puede ser una combinación de alimentos de sólo un ingrediente—alimentos que puedes identificar fácilmente. Que son de la manera en la que la Naturaleza los creó. Y, aunque estos alimentos contienen sólo un ingrediente, de hecho están repletos de decenas de miles de nutrientes vitales que tu cuerpo necesita, y que antoja—nutrición real—y tus antojos por comida chatarra desaparecerán. Te sentirás satisfecho. ¡Y recuperarás tu buena salud!

Lo notarás cuando comiences a comer de esta manera; de hecho tendrás más energía y te sentirás genial. La mayoría de tus problemas crónicos de salud pueden desaparecer totalmente—incluyendo la diabetes, y más.

**Te verás más joven. Te sentirás más joven.
Y serás más joven – fisiológicamente, y biológicamente.**



Considera esto: Puede que pienses que estás comiendo alimentos nutritivos cuando consumes cosas como pan de trigo integral, pasta, galletas de granos integrales, y más. Incluso los alimentos “de granos integrales” son carbohidratos altos glucémicos y hacen que tu azúcar en la sangre se eleve. Estos llamados carbohidratos ‘complejos’ sólo liberan su azúcar a tu cuerpo más lentamente que los carbohidratos refinados, pero en fin, todos estos carbohidratos son lo mismo para tu cuerpo—**azúcar**.



Los alimentos altos glucémicos que elevan tu azúcar en la sangre pueden llevarte a la diabetes y a la pre-diabetes, y también a la formación de AGEs (subproductos de glicación avanzada) dentro de tu cuerpo, contribuyendo a la inflamación, la oxidación, la enfermedad crónica y el envejecimiento acelerado.

Cada receta en este libro no sólo es muy nutritiva, sino que las recetas contienen mayormente alimentos que son virtualmente ‘súperalimentos’. Los súperalimentos son aquellos alimentos que tienen las más altas concentraciones de vitaminas anti-envejecimiento, minerales, ingredientes antiinflamatorios, antioxidantes, y otros nutrientes tales como los ‘fitoquímicos’ que los componen, bocado a bocado, en los alimentos más nutritivos que puedas comer.

Estos espectaculares alimentos, especias y hierbas, son casi medicinales en su capacidad de revertir tu diabetes, equilibrar y mantener estable tu azúcar en la sangre, y también:

- Quemar grasa
- Aumentar músculos
- Mantenerte viéndote y sintiéndote joven
- Fortalecer tu sistema inmune
- Combatir el cáncer
- Ayudarte con tu concentración mental y tu humor
- Hacer saludable a tu corazón
- Ayudarte a respirar mejor
- Dormir más profundamente
- Ver mejor
- Y sentirte genial—¡en general!

Esto NO es hacer dieta, este es un estilo de vida saludable y en forma, con deliciosas recetas de comidas y bocadillos que puedes comer día tras día sin jamás sentir privación o que estás perdiéndote de comer alimentos deliciosos y satisfactorios. Estas son comidas deliciosas y satisfactorias.

Las Comidas Saludables Son Tu Arma Para Combatir Y Revertir La Enfermedad, Perder Peso, Conquistar Tus Antojos, Mejorar Tu Humor, Y Llevarte A Una Salud Óptima.



Probablemente ya sepas sobre los asombrosos beneficios de salud de los alimentos ricos en antioxidantes en tu dieta. Los antioxidantes tienen fitoquímicos que combaten los radicales libres que no sólo te ayudan a verte y sentirte más joven, sino que son increíbles protectores de tu salud general también.

De hecho, se cree que uno de los factores primarios en el desarrollo de enfermedades tiene relación con la falta de importantes nutrientes y con el agotamiento de poderosos antioxidantes que ayudan a combatir la enfermedad y los desequilibrios en tu cuerpo.

Dentro de este libro verás montones de alimentos ricos en antioxidantes y densos en nutrientes, como vegetales de colores brillantes, frutos secos, semillas, calabazas, frijoles, chocolate amargo, carnes criadas naturalmente, y abundancia de hierbas y especias, todos combinados en nuevas y emocionantes maneras que amarás en verdad.

Hay literalmente miles de otros 'fitoquímicos' (compuestos químicos naturales de origen vegetal, que impulsan la salud) beneficiosos, que te ayudan a revertir la diabetes, quemar grasas, y que te dan más energía, además de combatir otras enfermedades como la enfermedad del corazón, la enfermedad de los riñones, la enfermedad de los nervios, y enfermedades que afectan tus ojos. Además, contribuyen a tu salud en infinita cantidad de maneras.

Estas recetas contienen combinaciones de las mejores hierbas, especias y alimentos REALES de un solo ingrediente, para hacer las más deliciosas comidas y bocadillos que hayas comido en tu vida. Todo aquí es bajo glucémico y excelente para ayudar a equilibrar y mantener bajo tu nivel de azúcar en la sangre.

He incluido importante información sobre uno o más de los ingredientes principales, en cada receta, ¡para que sepas exactamente lo que estos ingredientes súper-poderosos pueden hacer por tu salud!

Ten la seguridad de que cada bocado de estas recetas está repleto de la más saludable nutrición revertidora de la diabetes, impulsadora del metabolismo, y buena para ti en un centenar de distintas formas. Y además—¡son absolutamente deliciosas!

¡Disfruta de crear estos maravillosos platillos y compartirlos con tus seres queridos, tus amigos, y toda tu familia! Después de todo, ¡la buena comida debe ser compartida con buena compañía!



Algunas Palabras Sobre Alergias Alimenticias, Por Catherine

Las recetas son: libres de gluten, libres de maíz, libres de lácteos, libres de soya, y muchas son también libres de frutos secos/cacahuates

Tengo algunas de las más habituales alergias alimenticias—y algunas pueden ser en verdad serias. He aprendido cómo adaptar la mayoría de las recetas para que estén libres de alérgenos como los mencionados arriba—lo que, de paso, son algunos de los más habituales entre las alergias alimenticias.

También creo que evitar el trigo, el maíz y la soya es una saludable elección dietaria por muchas razones detalladas en el libro *La Respuesta A La Diabetes*. Suelen ser genéticamente modificados, están demasiado procesados, y son altamente inflamatorios para casi todas las personas—tengan alergias o no. Estos alimentos no son necesarios para la dieta humana de ninguna manera, y suelen contener ‘anti-nutrientes’ en lugar de sumar nutrición real.

El gluten es una sustancia que es parte del trigo, la cebada, y el centeno, y puede causar malestar estomacal, hinchazón, gas, deficiencias nutricionales, e incluso inflamación crónica, y contribuyen a los aumentos del azúcar en la sangre. Incluso si no tienes enfermedad celíaca plenamente desarrollada, puedes aún ser sensible al gluten en los granos, y algunas fuentes estiman que casi un tercio de la población tiene algún grado de esta sensibilidad. Mi visión personal sobre esto es que si tienes algún tipo de sensibilidad al gluten, probablemente tengas alguna forma de enfermedad celíaca. Pienso que el gluten, en general, simplemente debería ser evitado.



La otra cosa importante respecto de evitar el gluten es que si tienes algún tipo de sensibilidad, el gluten contribuye a la inflamación. El aumento de inflamación puede llevar al aumento del riesgo de enfermedad, incluyendo la diabetes.

La mayoría de las personas ni siquiera nota que tienen sensibilidad al gluten, pero suelen perder peso, tener niveles más estables de azúcar en la sangre, digerir mejor sus alimentos, dormir mejor, ir mejor al sanitario, e incluso sentirse emocionalmente más estables y felices al eliminar el gluten de sus dietas.

También deberías evitar el maíz. El maíz es casi siempre genéticamente modificado, y contiene sus propias toxinas naturales e ingredientes que bloquean los nutrientes

(anti-nutrientes). El maíz puede hacer crecer rápidamente el azúcar en la sangre, y casi definitivamente causará aumento de peso—y eso es otro contribuyente al desarrollo de la diabetes. Los países y las culturas que usan grandes cantidades de maíz en sus dietas suelen también tener altos números de obesidad y de diabetes.

El maíz es también un alérgeno muy irritante, y es una de las alergias alimenticias más habituales. Ten cuidado de las muchas formas ocultas del maíz en los alimentos preparados. A menudo toma la forma de sirope de maíz o sirope de maíz alto en fructosa, pero también puede ser en la forma de almidón de maíz, almidón de maíz modificado, dextrosa, maize, harina de maíz, y más. La forma de maíz más comúnmente usada es el sirope de maíz o el sirope de maíz alto en fructosa, que es un conocido colaborador al desarrollo de la diabetes, la obesidad, la enfermedad de hígado graso, la inflamación crónica, la alta presión sanguínea, y la enfermedad coronaria. Cerca del 80-85% de las comidas y bebidas empacadas suelen contener maíz en una u otra forma. ¡Echa un vistazo en la tienda de abarrotes y verás a lo que me refiero!

La soya es otro cultivo a menudo genéticamente modificado, repleto de sustancias tóxicas que bloquean los nutrientes—y fitoquímicos que alteran las hormonas. Los fitoestrógenos y xenoestrógenos de la soya alterarán tu propio equilibrio hormonal natural, e incluso pueden provocar que algunos hombres desarrollen problemas hormonales como los llamados “senos masculinos”, baja testosterona, impotencia, y más.

La soya bloquea la función de la tiroides, lo que causa síntomas de hipotiroidismo (baja tiroides), incluyendo aumento de peso y fatiga.

Y la soya contiene anti-nutrientes que de hecho bloquean la capacidad de tu cuerpo para usar importantes nutrientes como el zinc, el calcio, el magnesio y el hierro, dejándote con serias deficiencias.

Y—todos los granos mencionados arriba y la soya están rociados con el químico glifosato, que causa serios problemas de salud incluyendo un aumento del riesgo de enfermedad, la pérdida del bioma bacteriano protector en tus intestinos, inflamación, aumento del riesgo de cáncer, y aumento del riesgo de alergias.



¿Y qué hay de los productos lácteos?

Personalmente soy alérgica a los productos lácteos pasteurizados y procesados, como muchas otras personas. Los lácteos pasteurizados son una de la sensibilidad alimenticia más habitual, aunque muchas personas pueden estar bebiéndolos o comiéndolos a diario sin siquiera saber que tienen una intolerancia a ellos. Esto es más que la intolerancia a la lactosa, que tiene en algún grado gran parte de la población—esto es más una verdadera reacción alérgica a la molécula de proteína de los lácteos.



Nutrientes vitales son destruidos cuando se pasteuriza la leche, y ese líquido blanco que compras en la tienda está cargado de hormonas de crecimiento, antibióticos (¡y pus!) y no con los nutritivos alimentos reales que piensas que tiene. (Lee el capítulo completo que escribí sobre la leche en [La Cocina Quema Grasa](#)).

Los lácteos crudos, no pasteurizados, de animales de pastura son mejores para ti si vas a comer productos lácteos. Muchas personas que tienen intolerancias a los lácteos pasteurizados no tienen los mismos problemas digestivos cuando consumen lácteos crudos. El calor de la pasteurización cambia la molécula de proteína de la leche, y así se hace más difícil de digerir. Sin embargo, los lácteos crudos de lácteos limpios, locales y de pastura son más seguros, limpios, y fáciles de digerir que los productos pasteurizados que ves en los anaqueles de la tienda de abarrotes.

Los lácteos reales e INTEGRALES también contienen una muy importante grasa promotora de la salud y quemadora de grasas, llamada CLA, o ácido linoleico conjugado. Y, si es leche de pastura, recibes casi cinco veces más la cantidad de esta saludable gasa quema-grasas, además de más grasas Omega 3, y una vitamina muy importante, la vitamina K2, que no puede hallarse en otro alimento más allá que la leche de animales de pastura. La vitamina K2 de hecho es vital para dar calcio a tus huesos y dientes, donde se lo necesita.

Nota de Mike: probablemente estés al tanto sobre la controversia sobre la leche cruda de los últimos años. El gobierno intenta vilipendiar a la leche cruda, diciendo que es “peligrosa”, a pesar que los humanos hemos usado esta nutritiva fuente alimenticia desde hace miles de años, y al hecho de que la leche de vacas de pastura es generalmente MUCHO más segura y saludable que la leche de vacas alimentadas a granos. A título personal, yo he bebido leche cruda durante los últimos 10 años, y ni mi familia ni yo hemos tenido JAMÁS algún problema con ella, a pesar de que el gobierno siga diciendo que es “peligrosa”. Si consumes lácteos, en definitiva, dependerá de ti hacer la investigación y decidir por ti mismo si quieres tomar el camino de la nutritiva leche cruda o el de la leche pasteurizada convencional de la tienda. Visita realmilk.com para saber más sobre la leche cruda, y dónde puedes conseguirla.

La mayoría de estas recetas son libres de lácteos o tienen lácteos opcionalmente, así que si evitas los lácteos, ¡aún podrás disfrutar de deliciosos platillos, sin perderte de nada!



Lo Que Necesitas Saber Sobre Las Hierbas Y Especias



No te dejes intimidar cuando veas muchos ingredientes en una receta – la mayoría de las veces, muchos de esos ingredientes son sólo hierbas y especias. Muchos de esos sabores son opcionales, pero te recomiendo agregarlos tanto como puedas—¡y tan a menudo como puedas!

Cada vez que das sabor a tus comidas con hierbas o especias, ¡súper-cargas tu comida sin sumar una sola caloría! Puedes transformar un platillo soso y ordinario en algo delicioso y excitante, simplemente agregándole hierbas y especias.

Las hierbas y especias contienen ingredientes que son tan poderosos como muchas de las medicinas usadas para tratar la diabetes. Y son naturales, así que hay menos chances de que tengas reacciones adversas a las hierbas y especias.

¡Las hierbas y especias contienen algunos de los más poderosos antioxidantes entre todas las comidas! De hecho, ¡muchas hierbas y especias tienen las más altas actividades antioxidantes de entre todas las frutas y vegetales! Combinadas con otras comidas, de hecho impulsan el poder antioxidante y antiinflamatorio natural de los alimentos, ¡exponencialmente!

Muchas hierbas y especias de hecho tienen valor medicinal – Estudios científicos muestran que las hierbas y especias de hecho pueden funcionar igual de bien o mejor que algunos medicamentos para ciertas condiciones de salud—incluyendo la diabetes.

Un estudio en personas con **Diabetes Tipo 2** halló que tan poco como dos cucharaditas de canela por día podría reducir significativamente los niveles de azúcar en la sangre—casi tan bien como la insulina—y también reduce el colesterol LDL y los niveles de triglicéridos.

Los investigadores hallaron que el ingrediente activo en la cúrcuma (curcumina) es efectivo para demorar o detener la dañina inflamación asociada con la diabetes. Y la curcumina también ha probado ser tan efectiva como el ibuprofeno para tratar el dolor y la inflamación.

Investigadores de la Estatal Penn informaron que agregar dos cucharaditas de una mezcla de especias (romero, orégano, canela, cúrcuma, pimienta negra, clavo y ajo) a las comidas reduce los triglicéridos tanto como en hasta 30%.

Las semillas de comino también tienen una particular capacidad de mantener la glucosa en la sangre bajo control. Los investigadores compararon los efectos de la curcumina con una droga habitualmente usada para la diabetes y hallaron que la curcumina funciona tan bien como la droga para la diabetes para regular la insulina y el glucógeno, y funciona aún mejor para proteger los riñones y el páncreas.

Las hierbas y especias son *termogénicas*, lo que significa que ayudan naturalmente a aumentar el metabolismo, parcialmente porque también son densos en nutrientes. Algunas especias también son buenas para regular el azúcar en la sangre y controlar la insulina. Cuando el azúcar en la sangre está bajo control, es más probable que quemes grasas y que almacenes calorías como peso extra.

(Consulta con tu médico para asegurarte de que no interfieran con alguna medicación que estés tomando—y siempre consulta con tu médico antes de dejar de tomar cualquier medicación).



Estos son otros beneficios de salud de algunas de las más populares hierbas y especias:

- Cayena, coriandro y canela para ayudar a regular la insulina y quemar grasa.
- Comino, cúrcuma, romero, albahaca y salvia son antiinflamatorios.
- Lemon grass, nuez moscada, hojas de laurel y azafrán tienen un efecto calmante.
- La cúrcuma combate la inflamación, el cáncer, y el mal de Alzheimer.
- El orégano es antifúngico y antibacteriano.
- Ajo, semillas de mostaza y achicoria son excelentes para el corazón.
- La albahaca y el tomillo hacen que tu piel esté más tersa y suave.
- Cúrcuma, ajo, albahaca, canela, tomillo, azafrán y jengibre impulsan el sistema inmune y ayudan a combatir las infecciones.
- Coriandro, romero, cayena, pimienta de Jamaica y pimienta negra ayudan a combatirla depresión.



Estas especias contienen los mejores antioxidantes y súper nutrientes—úsalas a menudo, y úsalas libremente:

- Cúrcuma
- Albahaca
- Comino
- Cayena y ají molido
- Clavo
- Canela, o su prima la Cassia (usada a menudo en lugar de la canela real)
- Nuez moscada
- Orégano
- Jengibre
- Mejorana
- Salvia
- Tomillo

Disfrútalas, ¡y dale sabor a tu vida con ellas!

Deliciosas y Satisfactorias Comidas que verás en estas Recetas:

- Carnes de pastura
- Pescados silvestres—especialmente salmón, sardinas, bacalao e hipogloso
- Aves de pastura, no enjauladas
- Grasas saludables—aceite de coco, mantequilla de pastura, aceite de oliva extra virgen, aceite de aguacate, frutos secos
- Vegetales
- Aguacates
- Frutos secos
- Bayas—Cerezas, fresas, arándanos azules, frambuesas, moras
- Coco sin endulzar

DELICIOSAS RECETAS QUE REINICIARÁN TU CUERPO Y TU AZÚCAR EN LA SANGRE

Estas recetas te pondrán a comer una abundancia de satisfactorias y bajas glucémicas proteínas de alta calidad, grasa saludables, vegetales frescos y orgánicos, y algunas deliciosas frutas bajas glucémicas.

Además, estas comidas ayudan a lograr una dieta desintoxicante para limpiar tu cuerpo de azúcares, almidones, químicos, conservantes y alimentos inflamatorios, para que puedas comenzar a reiniciar tu metabolismo.

Es así como te ayudaremos a librarte de adicciones al azúcar y a los alimentos almidonados. Aunque esto puede que sea algo difícil al principio, luego de cerca de unos 3-5 días verás que esos antojos por alimentos insalubres comienzan a desvanecerse. Si te encuentras antojando alimentos azucarados o almidonados, prueba con estas dos cosas:

- **Bebe abundante agua** — A menudo cuando piensas que tienes hambre o cuando tienes los ‘munchies’, en verdad sólo necesitas beber agua. Beber agua también te ayuda a sentirte más lleno y satisfecho.
- **Come proteínas** — Las proteínas satisfacen el hambre sin causar picos en tu nivel de azúcar en la sangre. De hecho, ayudan a estabilizar tu azúcar en la sangre.
- **Toma magnesio** — Las deficiencias de magnesio a menudo te llevan a antojos chocolates y dulces.

En todo lo que te resulte posible, prepara y come la mayoría de tus comidas en casa. De esta manera podrás controlar lo que comes. Si necesitas, empaca tus almuerzos o bocadillos para llevar al trabajo o para cuando estés fuera de casa, para no descarrilar al comer en restaurantes, con tantas opciones tentadoras a tu alcance. Lleva una conservadora pequeña en tu coche si tienes muchos pendientes por cumplir o si debes conducir por mucho tiempo—esto te ayudará si te sientes tentado por los restaurantes de comida chatarra cuando te ataque el hambre fuera de casa. Llena tu conservadora con bocadillos saludables, y ten frutas secas para comer como snack cuando tengas ganas de “picotear” algo.

Puedes comer tres comidas satisfactorias, con proteínas, grasas saludables, y montones de vegetales bajos glucémicos y llenadores—así como dos snacks saludables—si quieres. Te sorprenderás de notar que tus niveles de azúcar bajan sin que sientas hambre ni un solo minuto.

La mayoría de los vegetales, carnes, pescados y grasas saludables son naturalmente bajos glucémicos. Hay algunas frutas bajas en carbohidratos y bajas glucémicas que incluyen las frambuesas, las fresas, los arándanos azules y las moras, pero en general deberías evitar las frutas hasta que tu nivel de azúcar en la sangre esté bajo control.

Haz tu mejor esfuerzo por hallar carnes de pastura y pescados silvestres, criados naturalmente, así como aves de pastura no enjauladas, y huevos de aves de pastura, no enjauladas. Aunque estos tipos de proteínas pueden ser algo difíciles de hallar, tienen más saludables grasas Omega 3 quemadoras de grasas, antiinflamatorias, y estabilizadoras de azúcar en sangre, además de ácido conjugado linoleico, y menos de las toxinas de los alimentos industrializados regulares. La mayoría de las ferias de productores y las tiendas de alimentos saludables suelen ofrecer carnes, aves y pescados de crianza natural—¡además de montones de deliciosos vegetales deliciosos, cultivados localmente, y densos en nutrientes!

Este abordaje es uno que querrás tomar de súbito—y aunque puede parecer duro—es casi imposible ‘ir reduciendo’ en estos alimentos. Reducir los azúcares lentamente es como decirle a un alcohólico que beba menos. Simplemente no funciona. No hay un ‘comer con moderación’ aquí. Las adicciones alimentarias son muy similares a las adicciones a las drogas y al alcohol, y ‘reducir’ sólo alimenta tu adicción, haciéndote sentir más antojos, y empeorándolo todo.

¡Tú PUEDES hacer esto!



Los beneficios de esta dieta van más allá de reducir tu azúcar en la sangre:

- Los constantes antojos de carbohidratos y azúcares desaparecen.
- Pierdes peso rápidamente, y sin intentarlo en verdad (2-4,5 kg en promedio)
- Tu páncreas recibe un muy necesario descanso de estar abasteciendo a tu cuerpo con insulina constantemente.
- Tu cuerpo se reinicia, y comienzas a antojarte alimentos más saludables.

Nuevamente, asegúrate de hacerle saber a tu doctor que comenzarás una dieta baja en carbohidratos y baja glucémica, para reducir tu azúcar en la sangre de un modo natural y seguro.

Las comidas a omitir hasta que tu azúcar en la sangre esté bajo control--

- **Todos los granos y el gluten**
- **Todos los azúcares y los alimentos que contienen azúcar**
- **Productos lácteos**
- **Alimentos procesados y empacados**
- **Bebidas endulzadas, incluyendo jugos de fruta (100%)**
- **Vegetales almidonados**
- **Frutas moderadas a altas glucémicas**

Luego de los primeros días de ajuste, no sólo tu nivel de azúcar en la sangre comenzará a nivelarse, sino que tu apetito disminuirá y verás que estas recetas son muy satisfactorias, además de deliciosas.

La otra cosa genial que notarás con La Respuesta A La Diabetes es que comenzarás a perder peso casi sin esfuerzo—y usualmente una buena cantidad, tan solo en la primera semana!

Sin el constante abastecimiento de alimentos que producen glucosa, tu cuerpo comenzará a quemar grasas para tener energía, y se hará muy efectivo para hacer esto en poco tiempo.

Una vez que tu azúcar en la sangre en ayuno se estabilice en menos de 100 (permítete unas 2 semanas—o más si fuera necesario) podrás pasar a las recetas con carbohidratos complejos, además de más variedades de frutas—y algunos deliciosos postres más.

Recetas Vegetarianas

No me gustan demasiado las dietas vegana o vegetariana estrictas—creo que nuestros cuerpos necesitan proteínas/grasas completas, y los demás nutrientes biodisponibles que nos brindan las fuentes alimenticias de proteínas animales. Sin embargo, sí creo que una dieta vegetariana compuesta de cerca del 75% de alimentos vegetales es muy saludable—siempre y cuando agregues algunas proteínas animales y grasas saludables algunos días por semana.



Si eres vegetariano o vegano por cuestiones de creencias personales, religión, o creencias culturales, o quizás por el ambiente, he incluido algunas recetas vegetarianas para ti también.

Al combinar proteínas vegetales incompletas con otros alimentos—queso, huevos o pescados—aumentas la disponibilidad de tus proteínas en tu dieta. Si eres un vegano, debes combinar comidas como: legumbres con granos y/o semillas para recibir la combinación correcta de los aminoácidos necesarios para tu salud.

PERO, por un lado—esto hace más difícil el recibir proteínas completas de este modo; y por otro lado—la mayoría de los alimentos de proteínas que los veganos comen son granos y almidones, que llevan a un mayor nivel de azúcar en la sangre; y por un tercer lado—los veganos se pierden de consumir algunos nutrientes vitales: hierro biodisponible, zinc, calcio, B12, saludables grasas saturadas, grasas Omega 3, y proteínas biodisponibles. Muchos de nosotros no podemos romper apropiadamente los alimentos vegetales en nutrientes útiles que nuestros cuerpos necesitan. Un ejemplo perfecto de esto es el hierro. Aunque el hierro está presente en muchos alimentos vegetales, nuestros cuerpos necesitan el 'hemi-hierro' que proviene únicamente de las carnes rojas. Muchas personas (incluyéndome) no podemos recibir el hierro necesario de otra manera que comiendo carnes rojas, ¡y no importa cuánta col y espinaca consuma!

Otra consideración a tener en cuenta—muchas legumbres como la soya de hecho contienen ‘anti-nutrientes’ que bloquean la capacidad natural de nuestros cuerpos de digerir y romper los nutrientes. Mientras que muchas personas tienen legítimas razones para hacerse vegetarianos, puede que valga el esfuerzo considerar agregar carnes, pescados o huevos a tu dieta si tienes problemas para mantener estable tu azúcar en la sangre siguiendo una dieta vegetariana.



No te olvides de beber cuantiosas cantidades de agua u otras bebidas sin endulzar. Prueba con estas si no te gusta demasiado beber agua sola:

- 1. Haz tu propio agua saborizado con una taza de pepino rebanado, limas, limones, naranjas, fresas, frambuesas, menta, albahaca, etc. Córtalas y déjalas en el agua, para que tome su sabor.**
- 2. Agua mineral con gas, con o sin frutas agregadas**
- 3. Té verde o negro, caliente o con hielo**
- 4. Té herbal, caliente o con hielo**

ACOMPañAMIENTOS Rápidos, Fáciles y Sabrosos



En ocasiones sólo necesitamos algo para agregar a nuestras comidas y, por supuesto, quieres que sea algo lleno de nutrición - no algo vacío, con calorías que engordan. El acompañamiento casi perfecto para cualquier comida es una ensalada.

Hay muchas variaciones aquí –no tiene por qué ser una gran producción. Sólo agrega los vegetales que tengas (y no necesita llevar lechuga todas las veces), un aderezo, y ¡violá!—tienes una asombrosa ensalada baja glucémica llena de antioxidantes, vitaminas, minerales y fitoquímicos.

Es buena idea tener aceite de oliva extra virgen y algún vinagre balsámico o vinagre de manzana de buena calidad. También me gusta el jugo fresco de lima o de limón para mis aderezos.

Puedes hacer un aderezo para ensaladas rápido y fácil simplemente rociando con aceite y vinagre o jugos de cítricos a tus ensaladas. Agrega un poco de aguacate pisado en puré para tener un aderezo cremoso y contundente, con montones de grasas saludables, quemadoras de grasas, y reductoras del azúcar en la sangre. Añade hierbas frescas picadas, ajo picado, sal marina y pimienta y tendrás un aderezo de ensalada mucho mejor que el que compras en la tienda.

Aderezo de Vinagreta Balsámica con Mezcla de Grasas Saludables de Mike Geary

Aderezo

- Llena el contenedor de aderezos con estas cantidades aproximadas de ingredientes:
- 1/3 del volumen del contenedor con vinagre balsámico
- 1/3 del volumen del contenedor en vinagre de manzana
- Llena el resto del volumen del contenedor (1/3) con aceite de oliva extra virgen de alta calidad
- Agrega sólo un poco (aproximadamente ½ cucharadita) de sirope de maple real.
- Agrega un poco de cebolla en polvo, aj en polvo y pimienta negra, y agita el contenedor para integrar bien todos los ingredientes.



Nota de Mike: Asegúrate de NUNCA comprar el típico aderezo para ensaladas de la tienda, que casi siempre tiene aceite de soya refinado y/o aceite de canola (ambos son MUY insalubres para ti).

Muchas de las grandes compañías de alimentos te engañarán, haciéndote creer que sus aderezos para ensaladas está elaborados con aceite de oliva extra virgen mediante sus publicidades, incluso diciendo “elaborado con aceite de oliva extra virgen” en sus etiquetas. Pero si lees el resto de los ingredientes en la etiqueta, encontrarás que sólo tienen un poquito de aceite de oliva extra virgen y el resto es aceite de soya, que ya sabes que NO es bueno para ti. Haz tu propio aderezo para ensaladas verdaderamente saludable en casa, y sabrás exactamente qué es lo que estás dándole a tu cuerpo.

Prueba Estos Ingredientes En Tu Ensalada:

Comienza con algunos verdes tiernos orgánicos, como rúcula, berro, perejil, etc. o algunas hojas verdes oscuras como lechuga, y agrega el resto de los ingredientes.

Pica algunos vegetales frescos y crudos como pimientos rojos, verdes o amarillos (siempre usa orgánicos, pues los cultivados convencionalmente son fuertemente tratados con pesticidas), tomates, calabacines, cebolla morada, perejil, pepino, zanahorias y lo que sea que quieras agregar a tu ensalada. Añade algunos brotes (alfalfa, brócoli, girasol, etc.) si los tienes, y eleva la nutrición de tu ensalada.



Cuando están en estación, me gusta sumar aún más antioxidantes y hacer mis comidas algo más interesantes sumando algunas bayas (orgánicas) como arándanos azules, fresas, moras, frambuesas, incluso manzanas y otras frutas. El sabor dulce de las frutas y la acidez del aderezo me dan una sensación genial, y hace agua mi boca.

También añado algunos frutos secos picados: nueces, pecanas, almendras, etc. para tener algo más de sustancia, crocancia y sabor –además de los valiosos nutrientes de los frutos secos.

Para tener un platillo genial, añade algo de carne a tu ensalada. Prueba sumar los sobrantes del pollo o del pescado de tus comidas, o tiras delgadas de carne, incluso huevos cocidos. Las sardinas y las anchoas también son deliciosas en las ensaladas. Para tener aún más sustancia, prueba sumar frijoles pintos, negros, garbanzos o blancos, escurridos, a tu ensalada. Te convertirás en un chef estrella, creando tus propias obras maestras llenas de poderosos antioxidantes, vitaminas, minerales y los mejores fitoquímicos del planeta. ¡Y disfruta!



Puré De Coliflor Con Ajo Asado



El puré de coliflor tiene un sabor cremoso, rico y decadente que te hará olvidar las patatas llenas de almidón. Con la adición del sabroso y dulce ajo asado, pensarás que has llegado directo a las puertas del Paraíso.

La coliflor no sólo es baja glucémica, sino que también tiene compuestos que combaten el cáncer, impulsan la salud del corazón, combaten la inflamación, mejoran la salud del cerebro con su colina, y le ayudan a tu cuerpo a desintoxicarse. La coliflor está repleta de antioxidantes y fitonutrientes en abundancia—incluyendo vitamina C, beta caroteno, kaempferol, quercetina, rutina, ácido cinámico, y mucho más. Los antioxidantes son tu mejor arma para combatir los radicales de oxígeno reactivos que cusan la enfermedad—incluyendo la diabetes y sus complicaciones asociadas.

La adición de ajo asado suma un sabor dulce, acaramelado, y también complementa los beneficios de salud de la coliflor. La alicina es el principal ingrediente en el ajo, que de hecho ayuda a liberar la insulina en el cuerpo, disminuyendo los niveles de azúcar en la sangre.

El ajo también es conocido por su capacidad de detener a los radicales libres, proteger a los riñones y las vías sanguíneas, y también a las delicadas vías sanguíneas en los ojos y la piel. Y el ajo es también bien conocido por su capacidad de reducir el colesterol malo, romper las plaquetas, y proteger al corazón, reduciendo la presión sanguínea al mismo tiempo—¡y sabe ASOMBROSO!

Ingredientes

- 1 cabeza de coliflor, son su tallo central, y cortada en ramilletes pequeños
- $\frac{3}{4}$ taza de agua
- 1 cabeza de ajo, son el extremo, pero aún con su piel
- 2-3 cucharadas de mantequilla de pastura
- Perejil picado
- Sal marina y pimienta

Preparación

Corta tan sólo el extremo de la cabeza de ajo y un poco de la parte superior, que parece de papel, y deja los dientes intactos. Corta lo suficiente para poder “exprimir” el ajo y recuperar su pulpa cuando esté ya cocido y blando.

Envuélvelo en papel de aluminio y pon apenas un poco de mantequilla sobre el ajo. Hornea a 175-180°C/ 350-375°F por unos 45 minutos aproximadamente, hasta que el ajo esté perfumado, blando, y de color dorado.

Mientras se hornea el ajo cuece la coliflor al vapor hasta que esté muy blanda. Escurre. Písala en puré con un pisador para patatas o con una procesadora de mano. Añade el perejil, mantequilla, sal marina y pimienta.

Exprime presionando el ajo sobre la coliflor. Mezcla con un tenedor, integrándolo bien con la coliflor. ¡¡Y disfruta!! Sirve cerca de 4 porciones.



Ensalada De Hinojo Laminado Y Rúcula



Cuando pruebes esta ensalada, quedarás tan enganchado como lo hice y. Esta simple ensalada es todo un éxito cada vez que la sirvo. Es algo diferente de las ensaladas regulares, aunque no demasiado. Me encanta su interesante sabor y textura, y puedo comerla varias veces por semana sin cansarme de ella.

El hinojo es un vegetal intrigante. Se ve algo similar al apio, con un bulbo por debajo; es delicioso, crocante, ligeramente dulce, con un dejo de sabor a regaliz. Es una adición interesante y refrescante a las ensaladas y a otras comidas también. El hinojo de hecho tiene propiedades medicinales y es conocido por su ingrediente exclusivo, el anetol. En estudios, los investigadores hallaron que el aceite esencial del hinojo de hecho reduce los niveles de glucosa en la sangre, también reduce la inflamación y combate el cáncer.

La rúcula, como otros vegetales crucíferos e su familia, también tiene poderosos compuestos que combaten el cáncer. La rúcula contiene un grupo de elementos anti cáncer conocidos como glucosinolatos. Estos compuestos son antioxidantes altamente activos y estimulan a las enzimas naturales desintoxicantes en el cuerpo. Similar a otros vegetales de hojas, la rúcula es rica en vitaminas A, C, y K, y también en calcio, magnesio y potasio que ayudan a reducir la presión sanguínea y mantener sanos los huesos. Es una buena fuente de hierro para tener glóbulos rojos saludables, y tiene abundantes otros importante fitoquímicos como carotenos y clorofila, que la convierten en una excelente fuente de antioxidantes también. Para consumir una rúcula con un sabor más suave, compra rúcula bebé (tierna), y para tener un sabor más pungente, compra la de hojas más grandes y maduras.

Las delgadas láminas de hinojo son más fáciles de obtener si usas una mandolina, o también puedes usar un buen cuchillo de chef muy afilado para cortar láminas tan delgadas como puedas. Las variaciones de esta receta también pueden resultar deliciosas. La primera vez la preparé con el calabacín y le sumé un poco de delicioso queso Gruyere suizo crudo, ¡y quedó increíble!

Ingredientes

- 1 calabacín mediano-grande, cortado en 'monedas' tan delgadas como un papel
- 2 cabezas pequeñas de hinojo, sin las partes verdes, y cortada en láminas delgadas
- 2/3 taza de eneldo fresco picado groseramente
- ¼ taza de jugo fresco de limón, aproximadamente
- 1/3 taza de aceite de oliva extra virgen, al gusto
- Sal marina recién molida
- 4 o 5 puñados generosos de rúcula
- Miel (opcional)
- ½ taza de almendras picadas o fileteadas, o nueces, o piñones
- Queso Parmigiana Reggiano, o Gruyere crudo, en láminas

Preparación

Mezcla el calabacín, el hinojo y el eneldo en un bol, y agrega el jugo de limón, el aceite de oliva extra virgen y ¼ de cucharadita de sal marina. Reserva por 20 minutos o más, para que los sabores se impregnen.

Pon la rúcula en un bol grande. Agrega el calabacín, el hinojo y el eneldo junto con el aderezo en el bol, y mezcla suavemente. Prueba y ajusta el aderezo agregando más aceite de oliva extra virgen, jugo de limón, o sal si gustas. Si el aderezo sabe demasiado ácido para tu gusto, agrega un poco de miel a la mezcla. Sirve coronado con los frutos secos que hayas elegido, y el queso por encima. Sirve 4.



Ensalada De Tocino, Queso Azul, Y Rúcula



Tuve una loca idea para hacer una saludable y contundente ensalada, y pensé que estos ingredientes irían bien juntos. Es lo suficientemente llenadora para comer como una comida por su cuenta, y también hace un sabroso acompañamiento. El delicioso y cremoso sabor del queso azul va bien con lo salado del tocino, la textura de la rúcula, y la acidez de la manzana. Corona con una mezcla simple de aceite de oliva y vinagre balsámico. No hay mediciones estrictas en esta receta: es muy fácil ajustarla de acuerdo a la cantidad de comensales que vayan a disfrutarla.

El queso azul es de una variedad cruda y sin pasteurizar, así que si tienes alguna sensibilidad a los lácteos, este queso crudo no debería perturbarte demasiado—aunque también puedes omitirlo si prefieres. Puedes elegir usar un queso de oveja o de cabra, también.

Los vegetales de hojas verdes oscuras son, caloría por caloría, probablemente la fuente más concentrada de nutrientes de cualquier alimento. Son fuentes ricas en minerales (incluyendo hierro, calcio, potasio y magnesio) y vitaminas, incluyendo vitaminas K, C, E, y muchas vitaminas del grupo B. También brindan una variedad de fitonutrientes incluyendo beta-caroteno, luteína, y zeaxantina, que protegen a tus células del daño y a tus ojos de los problemas relacionados con la edad, entre otros muchos efectos. Los vegetales de hojas oscuras incluyendo contienen pequeñas cantidades de grasas Omega 3 saludables, además.

Ingredientes

- 4 tazas de cualquier combinación de rúcula, verdes tiernos, y/o col rizada tierna
- 2-4 lonjas gruesas de tocino natural (sin nitritos), cocido y troceado en piezas pequeñas
- ½ manzana, picada en piezas pequeñas (Granny Smith o cualquier otra variedad ácida y crocante)
- Queso Azul Maytag desmenuzado (u otro queso azul crudo añejado)
- ½ cebolla morada rebanada finamente
- Aceite de oliva extra virgen
- Vinagre balsámico o vinagre de manzana

Preparación

Cocina el tocino, escurre el exceso de grasa, y córtalo en piezas pequeñas.

Pon los verdes en un bol de vidrio, junto con la manzana, el tocino y el queso azul por encima. Rocía con partes iguales de vinagre balsámico y aceite de oliva extra virgen, y sirve. Sirve 2-4.



Coles De Bruselas Asadas Con Tocino



Incluso si detestas completamente las coles de Bruselas, seguramente esta receta cambiará tu parecer. Estas coles de Bruselas asadas, acarameladamente dulces, sumadas al tocino, ¡convierten a cualquier persona en un amante de las coles de Bruselas!

Las coles de Bruselas son miembros de la auspiciosa familia de los crucíferos, y tienen asombrosa capacidades niveladoras del azúcar en la sangre, son antioxidantes, combaten el cáncer, son antiinflamatorias, y tienen beneficios para la salud como los del brócoli, la coliflor, la col rizada, la rúcula y el repollo. Los beneficios de salud de las coles de Bruselas han sido bien estudiados, y muchos estudios relacionan los beneficios de este vegetal a sus poderosas capacidades anti cáncer.

Las coles de Bruselas brindan nutrientes vitales para el sistema de desintoxicación del cuerpo y sus sistemas antioxidante y antiinflamatorio, que ayudan a prevenir las enfermedades crónicas y el cáncer. Una dieta saludable que incluya coles de Bruselas arma a tu cuerpo para combatir eficientemente: el cáncer de vejiga, el cáncer de seno, el cáncer de colon, el cáncer de pulmón, el cáncer de próstata y el cáncer de ovarios.

Las coles de Bruselas de hecho tienen ácidos grasos saludables Omega 3 que también ayudan a combatir la inflamación. Cerca de una taza de coles de Bruselas te dan 430 miligramos de ácidos grasos Omega 3 de base vegetal (ALA). Las coles de Bruselas también brindan antioxidantes, incluyendo vitaminas K, C, E, y A, manganeso, quercetina, kaempferol, y más.

La asombrosa cantidad de vitamina K en las coles de Bruselas de hecho combate la inflamación crónica. Este nutriente ayuda a regular nuestra respuesta inflamatoria, incluyendo la inflamación crónica que proviene del alto nivel de azúcar en la sangre. Los beneficios antiinflamatorios de las coles de Bruselas también combaten la diabetes y ayudan a quemar grasas, a combatir la enfermedad de Crohn, la enfermedad inflamatoria del intestino, la resistencia a la insulina, el síndrome de intestino irritable, la artritis reumatoide, y la colitis ulcerativa.

Ingredientes

- 20-25 coles de Bruselas pequeñas
- 4 lonjas gruesas de tocino natural (libre de nitritos) o de prosciutto, cortados en piezas
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharada de mantequilla, derretida
- Sal marina y pimienta

Preparación

Precalienta el horno a 205°C/400°F.

Lava y seca las coles de Bruselas. Corta sus extremos, retira las hojas externas, y córtalas por la mitad a lo largo.

Rebana el tocino en tiras delgadas y cocina hasta que esté crocante. Retira de la sartén. Si usas prosciutto, calienta en una sartén hasta que esté caliente y apenas crocante, y retíralo de la sartén.

Agrega el aceite de oliva extra virgen, la mantequilla derretida, las coles de Bruselas, el tocino, la sal y la pimienta a un bol, y mezcla. Acomoda las coles de Bruselas en un molde grande para el horno, y asa por 20 minutos o hasta que puedas pincharlas fácilmente con un tenedor. ¡No las cocines de más! Retíralas del horno y sirve de inmediato. Sirve 4.



Ensalada De Col Asiática



El repollo pertenece a la estelar familia de los vegetales crucíferos, junto con el brócoli, la coliflor, las coles de Bruselas, la rúcula y la col rizada (kale). Tiene un fitoquímico exclusivo, llamado indole-3-carbinol (I3C).

Este exclusivo nutriente bloquea los efectos adversos de ciertos químicos llamados xenoestrógenos (estrógenos artificiales). Los xenoestrógenos son responsables por los indeseados efectos estrogénicos como el almacenamiento de grasas excedentes, los “senos masculinos”, y los cánceres de senos y cuello uterino. Ya que los xenoestrógenos están presentes en casi todo nuestro ambiente, asegurarnos de neutralizarlos es lo mejor. Los vegetales crucíferos son una de las mejores maneras de lograrlo, y también de sumar montones de fibras saludables a tu dieta.

La crocancia de las almendras fileteadas, o los anacardos o cacahuates en esta receta, hacen a cada bocado aún más quemador de grasas y reductor del azúcar en la sangre, además de sumar grasas saludables como sólo los frutos secos saben llevar a la mesa.

¡Disfruta de esta receta con casi cualquier comida, y en cualquier momento del año!

Ingredientes

- ½ repollo verde regular
- ½ repollo morado
- 1-2 zanahorias
- 4-6 cebollas de verdeo
- 1 pimiento morrón rojo, dulce
- 1 manzana
- Un puñado o más de almendras fileteadas, anacardos, cacahuates u otros frutos secos
- 1 cucharada de semillas de sésamo tostadas o semillas de sésamo negro

Ingredientes del Aderezo

- ½ cucharadita de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de aceite de cacahuete, aceite de aguacate, o aceite de oliva
- 2-3 cucharadas de vinagre de vino de arroz
- ½ cucharadita de miel o sirope de maple real
- 1 cucharada de jengibre fresco rallado
- El jugo de media lima
- Sal marina
- Ají molido, al gusto

Preparación

Rebana finamente los repollos verde y morado. Corta las zanahorias en bastoncitos delgados como cerillos, o rállalas con un rallador de vegetales. Pica la cebolla de verdeo y el pimiento rojo, y corta la manzana en láminas delgadas. Mezcla los ingredientes del aderezo en otro contenedor, batiendo ligeramente con un tenedor o un batidor hasta integrar, y vuelca sobre los demás ingredientes, puestos en un bol de vidrio. Espolvorea con los frutos secos y sirve. Sirve 4.



Calabacines Y Tomates Frescos Con Albahaca



Cuando los calabacines y los tomates están en estación, nada se compara con el ligero sabor a frutos secos del calabacín recién cosechado junto con el sabor dulce y ácido de los tomates. Hallar ambos vegetales de producción local significa que te darán el máximo de sabor, y también de nutrición.

Los tomates son bombas nutricionales repletas de nutrición energizante –están llenos de licopeno y antioxidantes, incluyendo vitaminas A y C. Los calabacines son una excelente fuente de manganeso y vitamina C, manganeso y vitamina C, magnesio, vitamina A, fibra, potasio, folato, cobre, riboflavina, y fósforo. El magnesio en los calabacines relaja las vías sanguíneas, reduce la presión sanguínea, y también el riesgo de paros y ataques cardíacos. Las vitaminas C y A son geniales antioxidantes que ayudan a prevenir la acumulación de colesterol en las vías sanguíneas, junto a su capacidad de mantener el azúcar en la sangre.

La albahaca contiene flavonoides y ácidos volátiles que son particulares para la protección de la salud. Los extractos de albahaca a menudo son usados en el tratamiento de la diabetes tipo 2. Las hojas de albahaca tienen potentes antioxidantes que alivian el estrés oxidativo que es una de las razones por las que los diabéticos desarrollan otras complicaciones de salud. La albahaca también ayuda a reducir los triglicéridos y el colesterol 'malo' [LDL] manteniendo las vías sanguíneas suaves y abiertas. La albahaca de hecho brinda protección contra peligrosas bacterias que pueden causar envenenamiento alimenticio, incluyendo: Listeria, Estafilococos, E.coli O:157:H7, y más. La albahaca también es una gran fuente de vitamina A y magnesio, que mejora el flujo sanguíneo y le ayuda al corazón a latir con más regularidad. La albahaca contiene hierro, calcio, potasio y vitamina C.

Nota: Los aceites en la albahaca son altamente volátiles, así que es mejor agregar la hierba al final de la cocción para que retenga un máximo de esencia y sabor.

Ingredientes

- ½Kg/1lb aproximadamente de calabacines frescos, medianos, en delgadas rebanadas
- 2-3 tomates medianos a pequeños, firmes, picados (los roma son buenos para esta receta)
- 2 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2-4 dientes de ajo, aplastados y picados
- Un puñado de albahaca fresca, picada
- Sal marina
- Pimienta recién molida
- 1-2 cucharada de mantequilla de pastura
- Un par de lonjas de prosciutto, picado (o tocino sin nitratos, cocido)

Preparación

A fuego medio, pon el aceite de oliva extra virgen, el calabacín y el ajo y cocina por algunos minutos, hasta que el calabacín esté algo blando—se cocinará rápidamente. Agrega los tomates, la sal y la pimienta y mueve hasta que todo se caliente. Retira del calor, y agrega el prosciutto o el tocino y la albahaca. ¡Disfruta! Sirve 4.



Coliflor Asada



Una manera más de disfrutar de los beneficios saludables, quema-grasas, enemigos-de-cáncer y llenos de fibras de la coliflor. La coliflor y otros vegetales crucíferos deberían estar presentes en tu dieta 3-5 veces por semana—lo que no es para nada difícil si piensas que puedes sumar brócoli, col rizada, acelga, rúcula, coles de Bruselas, repollo verde y morado, bok choy, colarabi, coles chinas, nabos, brotes de mostaza, berro y rábanos.

Si nunca antes has asado coliflores, te encantará esta receta. El proceso del asado, además de la mantequilla real de pastura, le dan a la coliflor y dulce y ligero sabor a frutos secos, a diferencia de otros métodos de cocción para la coliflor.

Con la incorporación de la cúrcuma, el ajo y el pimentón ahumado, ¡verás que tú y toda tu familia pronto se harán adictos a esta receta!

Ingredientes

- 1 cabeza de coliflor
- 2-4 dientes de ajo, pelados y picados groseramente
- 1 limón
- 2-4 cucharadas de mantequilla de pastura
- Sal marina y pimienta recién molida
- 1 cucharadita de paprika o pimentón ahumado
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Hierbas secas o frescas, como: albahaca, orégano, tomillo o romero
- El jugo fresco de un limón, si quieres

Preparación

Precalienta el horno a 205°C/ 400°F. Corta la coliflor en ramilletes pequeños. Funde la mantequilla y pon el ajo y la paprika ahumada con la mantequilla. En un bol pon la coliflor, el jugo de limón, la mantequilla, las hierbas y las especias. Mezcla bien y acomoda en una placa para horno, en una sola capa. Hornea por 20-30 minutos o hasta que la coliflor comience a dorarse en los bordes y esté tierna. Sirve 4.



Ensalada Tabouli de Quínoa



La mayoría de las ensaladas tabouli del Medio Oriente usan trigo, pero la quínoa es un sustituto libre de gluten más saludable. Ya que la quínoa no es en verdad un grano, sino una semilla baja glucémica y alta en proteínas – repleta de antioxidantes, nutrientes y todos los aminoácidos esenciales—¡definitivamente es un mejor sustituto!

La quínoa es rica en proteínas, y son proteínas completas que tienen todos los aminoácidos esenciales, especialmente el aminoácido lisina, que es importante para el crecimiento y la reparación de los tejidos. La quínoa también contiene manganeso, hierro, cobre y fósforo junto con antioxidantes vitaminas B y fibras, convirtiéndola en un genial alimento saludable para cualquier persona, pero especialmente para las personas con migrañas, jaquecas, diabetes y enfermedad cardíaca.

Comer quínoa te ayuda con las jaquecas y las migrañas. ¿Cómo? La quínoa es una genial fuente de magnesio, algo que la mayoría de nosotros no recibe en cantidad suficiente en nuestras dietas. El magnesio ayuda a relajar las vías sanguíneas, lo que ayuda a prevenir la duración y constricción de las migrañas. Los niveles de magnesio también se relacionan directamente con la presión sanguínea, así que recibir cantidades suficientes de magnesio en tu dieta te ayudará a reducir la presión sanguínea y a regular el ritmo cardíaco. La quínoa también es una genial fuente de riboflavina, una vitamina B necesaria para una apropiada producción de energía.

Ingredientes

- 2 tazas de quínoa cocida, escurrida
- 1 pepino orgánico, picado
- 2 tomates medianos, picados
- 1 atado de cebollas de verdeo (8), rebanadas
- ½ taza de menta fresca picada
- 2 tazas de perejil fresco picado
- 2 dientes de ajo, picados

Aderezo

- ½ taza de jugo fresco de limón
- ¾ taza de aceite de oliva extra virgen
- Sal marina y pimienta recién molida, al gusto

Preparación

Corta los vegetales para la ensalada, y mézclalos con el aderezo. Tendrá un sabor aún mejor si los dejas reposar en el aderezo por una hora, o más.

Sirve frío o a temperatura de ambiente. Sirve 4-6.



Ensalada Otoñal De Col Rizada, Calabaza Y Manzana



Todos conocemos las ventajas de comer col, pero el otoño es el momento para sumar calabaza a tus recetas, también. Hay muchas variedades a tu alcance—¡y todas son deliciosas! Este vegetal mayormente de otoño es un súperalimento por sí mismo, muy rico en beta-caroteno que brinda una abundancia de vitamina A en casi cualquier dieta—siempre y cuando lo comas con algo de grasas, para que puedas absorberla y utilizarla (los antioxidantes no funcionan a menos que los comas así). La calabaza también contiene vitamina C, potasio, fibra y ácidos grasos Omega 3, que ayudan a combatir el cáncer, las gripes y los resfriados, y también la enfermedad del corazón—sólo por mencionar algunas.

A diferencia de la calabaza de verano, que tiene una piel comestible y puedes comerla cruda, la calabaza de invierno usualmente tiene una piel más dura y necesitas pelarla para comerla. Hay muchos métodos para cocinar las calabazas, pero el mejor es asarlas. Corta la calabaza por la mitad con cuidado y quita las semillas y las fibras. En este punto, puedes separar las semillas de las fibras para asarlas y comerlas luego como snack. Asa la calabaza con el lado cortado para abajo, y hornea a 175°C/350°F hasta que se note blanda—o hazle como le hago yo, y corta las mitades en cuartos para asarlas en el grill del horno por una media hora, dependiendo del tamaño de las piezas de calabaza.

Esta es una deliciosa y contundente ensalada que puedes servir como un saludable acompañamiento, o como una comida en sí misma. ¡Me encanta comerla para el almuerzo! Es llenadora y satisfactoria, ¡y es extremadamente buena para ti!

Ingredientes

- ½ manzana Granny Smith, picada
 - ½ manzana McIntosh, Gala, Fuji, etc. picada
 - ½ pera firme, picada
 - 1 calabaza pequeña, asada, fría, y picada en cubos (yo usé una calabaza Delicata)
 - ½ cebolla morada picada
 - ¼ taza de semillas de calabaza asadas (yo las aso al horno por unos 2-4 minutos)
 - Col dinosaurio, picada y masajeadas (puedes usar un palote de amasar para hacerlas más tiernas)
 - ½ taza de apio picado
 - ¼ taza de cerezas agrias secas, o arándanos rojos sin endulzar
 - 1-2 cucharadas de sirope de maple puro
 - 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
 - 1 cucharada de vinagre de manzana o jugo fresco de limón
- Sal, pimienta, ají molido al gusto

Preparación

Asa la calabaza, enfríala, y córtala en cubos pequeños. Pica la col en trozos pequeños, y machácalos (masajéalos) con el palote de amasar, envolviéndolas en un paño limpio, para hacerlas más tiernas. Mezcla el resto de los ingredientes, y sirve. Sirve cerca de 4 porciones. ¡Es genial para comer como una comida, también!



Ensalada De Perejil



El perejil merece ser más que tan solo una decoración en tu plato. Esta pequeña planta de hojas verdes es un genial desodorizante, y está repleta de nutrientes muy poderosos, incluyendo vitaminas A, B, y C, K, y hierro. El perejil es una rica fuente de calcio y magnesio, que funcionan bien juntos para mantener los huesos y dientes saludables, y también para reducir la presión sanguínea y relajar el cuerpo.

El perejil ayuda a desintoxicar la sangre y eliminar del cuerpo los metales pesados, como el mercurio.

Puedes crear muchas variaciones con la idea general de esta ensalada. Limita los verdes con el perejil por un lado, o agrega una variedad de otras hierbas frescas. Los rábanos picados son una deliciosa adición a esta ensalada. O también puedes sumar media taza de frijoles, para hacerla algo más llenadora.

Esta es una ensalada genial con cualquier comida, pero especialmente con cualquier comida que sea contundente en ajo o cebollas. El perejil es un desodorante natural, que de hecho te ayudará a refrescar el aliento y prevenir el mal olor en el cuerpo

Ingredientes

- 2 tazas (o un atado grande) de perejil italiano o rizado, sin los tallos gruesos, picado
- Varios tallos de hojas de menta frescas, picadas
- Varios tallos de mejorana fresca, o un puñado de albahaca fresca, picada
- 2 cebollas de verdeo, picadas finamente
- 2-4 rábanos, en finas láminas
- Sal marina
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Jugo fresco de limón, al gusto

30-60g/1-2oz de queso Feta, Romano o Parmigiana crudo, finamente rebanado (opcional)

Preparación

Lava y seca los ingredientes. Rebana los rábanos en rebanadas, y luego en tiras delgadas. Mezcla el perejil, las hierbas y los rábanos en un bol, espolvorea con la sal, agrega el aceite de oliva extra virgen, el jugo de limón y mezcla. Agrega los demás ingredientes y vuelve a mezclar. Sirve 4.



Espárragos Fáciles Con Mantequilla, Parmesano, Y Piñones



Los espárragos son de hecho miembros de la familia de los lirios. Es una excelente fuente de vitaminas B --incluyendo B1, B2, B3, B6, y folato; y también vitamina C, vitamina A y vitamina K. También están repletos de fibra, manganeso, cobre, fósforo, potasio y proteína.

Los minerales en los espárragos, combinados con el aminoácido asparagina, le da a los espárragos un efecto diurético, lo que significa que le ayuda a tu cuerpo a eliminar el peso de agua excedente. Los espárragos han sido usados para tratar diversos problemas de salud que involucran hinchazón, tales como la artritis y el reumatismo, y también pueden ser útiles para cualquier tipo de retención de líquidos, incluso la mensual que las mujeres experimentan con sus ciclos menstruales.

Una taza de espárragos brinda cerca de 20 mcg de folato, una vitamina B esencial para la división celular, indispensable para las mujeres embarazadas. Y el folato, junto con las vitaminas B6 y B12, disminuyen los niveles de homocisteína, un marcador inflamatorio de la enfermedad cardíaca.

La primavera es el mejor momento para los espárragos. Los tallos son delgados, y es cuando están más frescos. Los espárragos son mejores cuando están ligeramente cocidos y tiernos, así que presta atención cuando los cocines, ¡sólo te llevará un par de minutos!

Ingredientes

- ½-1Kg/1-2lbs (aproximadamente) de espárragos
- Sal marina
- 4 cucharadas de mantequilla de pastura
- Queso Parmigiana Reggiano (la versión italiana del parmesano), rallado o en finas láminas
- Pimienta recién molida
- Limón fresco
- Piñones

Preparación

Corta los extremos duros de los espárragos. Puedes dejar los tallos en una pieza, o puedes cortarlos en piezas más pequeñas. Calienta cerca de un litro de agua en una olla grande, y agrega sal. Mientras se calienta el agua, funde la mantequilla en una sartén pequeña y cocínalos hasta que se doren levemente. Retíralos del calor.

Hierve los espárragos hasta que estén tiernos, de color verde brillante, y aún firmes (unos 2-4 minutos). Retira del calor y escurre el agua. Agrega la mantequilla derretida a los espárragos, y exprime algunas gotas de limón por encima. Agrega pimienta negra, los piñones, sal marina, y queso. Sirve 4.

Nota: los espárragos sobrantes son una sabrosa adición a omelets, ensaladas y pastas.



Increíble Brócoli Con Limón Y Mantequilla



Come brócoli regularmente, para aprovechar su poder quemador de grasas y beneficioso para la salud. Este es un miembro estelar de la familia de los vegetales crucíferos. Los vegetales crucíferos incluyen la coliflor, la col rizada, las coles de Bruselas y el repollo. Intenta incluir una generosa cantidad de brócoli u otro vegetal crucífero en tus comidas 2-3 veces por semana, para aprovechar al máximo sus beneficios para tu salud.

Los vegetales crucíferos tienen nutrientes exclusivos tales como el indole-3- carbinol (I3C) que ayudan a boquear los efectos de los compuestos estrogénicos. Además, hay 10-15 compuestos que han probado ser efectivos contra muchos tipos de cánceres, incluyendo los cánceres de estómago, próstata, colon, seno y ovario.

El brócoli es inusual, en cuanto tiene una fuerte combinación de beta caroteno (vitamina A de base vegetal) y vitamina K. Tener una amplia dotación de vitaminas K y A en tu dieta ayuda a mantener la vitamina D en equilibrio, y prevenir las deficiencias de vitamina D. Y el brócoli es una fuente particularmente rica del flavonoide antioxidante llamado kaempferol. El kaempferol tiene la capacidad de reducir el impacto de las sustancias alergénicas con las que entramos en contacto.

He preparado esta receta súper fácil para las personas a quienes no les gusta el brócoli. La clave para un brócoli sabroso es cocinarlo ligeramente, y retirarlo del calor cuando está aún de color verde brillante y se note aún firme. Demasiado a menudo, el brócoli se cocina de más y se hace pastoso y amargo. Además, pierde muchos de sus valiosos nutrientes cuando está demasiado cocido, y el brócoli tiene una abundancia de nutrientes valiosos.

Ingredientes

- 1 pieza de brócoli (cerca de medio kilo)
- ½ limón fresco
- Mantequilla de pastura
- Sal marina y pimienta fresca molida
- Queso Parmigiana Reggiano o queso Parmesano (opcional)

Preparación

Enjuaga el brócoli y corta sus tallos gruesos. Córtalo en ramilletes pequeños. Ponlo en una sartén grande con agua suficiente para cubrirlos ligeramente. Pon la tapa y cocina a fuego medio-alto. El brócoli se cocina bastante rápido, probablemente te lleve unos 5-7 minutos.

Cuando el brócoli se vea de color verde brillante y se note tierno, retíralo del calor. Agrega una buena cantidad de mantequilla de pastura, sal marina y pimienta, y exprime medio limón por encima (ten cuidado, no agregues las semillas). Espolvorea un poco de queso Parmigiana Reggiano por encima o, usando un pelador para patatas, pon algunas láminas delgadas por sobre el brócoli. Lleva al asador del horno por 1 minutos, para dorar la mantequilla y el queso. Sirve de inmediato. Sirve 4.

Nota: Yo uso el mismo método de cocción con los espárragos, el calabacín, la calabaza de verano, los ejotes y judías verdes, ¡y todo resulta DELICIOSO! Sólo recuerda cocinarlos sólo hasta que estén apenas blandos, ¡nunca dejes que se hagan pastosos!

