
La Respuesta A La Diabetes

¡Recetas de

Sopas!



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 Especies



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 antojar 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 del 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**

SOPAS



Las sopas son una de las mejores maneras de consumir hierbas y especias que impulsan tu salud. Muchas hierbas y especias tienen propiedades medicinales que le ayudan a tu cuerpo a controlar el azúcar en la sangre, ¡y están repletas de antioxidantes!

Las sopas sanan, nutren y calman, y son la comida ‘de confort’ ideal. No hay nada mejor que un platón de sopa caliente en un día frío y nublado. Y preparar sopas de hecho no es una ciencia exacta. Puedes hacer tus variaciones de cada receta, de acuerdo a tus gustos y preferencia.

Supercarga tus sopas con nutrición usando: bok choy, col rizada, verdes de mostaza, espinaca, coles, acelga, kallaloo, y otros verdes. ¡Estos vegetales de hojas verdes oscuras son unas de las comidas más densas en nutrientes del planeta! Prueba esta gran idea de Mike:

Toma un puñado de verdes, en cualquier combinación, y ponlos en tu sopa mientras se cocina. Luego de hervir suavemente durante un rato, retira los verdes con un colador y ponlos en la licuadora. Licua hasta que se integren bien, y vuelve a incorporarlos a tu sopa. Incluso si no eres fanático de los verdes, cuando los reduces a puré y los integras a tu sopa, le estarás dando una maravillosa textura ¡y MONTONES de nutrientes extra! Funciona genial para los niños, también—¡puedes ‘ocultar’ montones de vegetales en sus comidas sin que siquiera lo noten!

Puré De Coliflor Con Ajo Asado



Una deliciosa variación del chile tradicional, más liviana, que usa pollo en lugar de carne. Esta receta en particular sabe especialmente bien con una generosa cantidad de comino, y conociendo los beneficios que le aporta el comino, ¡la disfrutarás aún más!

El comino, así como la canela, ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre, lo que significa que el comino es genial para los diabéticos y los pre-diabéticos, también significa menos aumento de peso y menos exceso de grasa corporal. El comino ha demostrado funcionar tan bien como algunas drogas para la diabetes en la regulación de la insulina y el glucógeno.

Las semillas de comino también estimulan la secreción de las enzimas pancreáticas necesarias para una óptima digestión de proteínas, grasas y carbohidratos, ayudando al cuerpo a utilizar los nutrientes en las comidas que consumes. El comino también tiene propiedades anti-cáncer. En un estudio, el comino demostró proteger de tumores en el estómago o en el hígado.

El comino también es una buena fuente de hierro, vitamina C y vitamina A, que benefician al sistema inmune. ¡Agrega comino libremente a esta receta, y disfruta de sus beneficios para tu salud!

Ingredientes

- 1Kg/2lbs de pechugas o muslos de pollo orgánico, sin piel ni huesos
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 lata de frijoles blancos o pintos
- 2 cebollas medianas, en cubos
- 1 lata pequeña de pimientos chiles verdes suaves, picados
- 1 taza de cilantro fresco picado
- 2 tazas de caldo de pollo, o más, o menos, al gusto
- 2-4 cucharaditas de comino en polvo
- 1 cucharadita de chile en polvo
- Sal marina y pimienta
- Ají molido, si quieres

Preparación

Cocina el pollo en una olla grande junto con el aceite de oliva extra virgen, el ajo y la cebolla.

Retira el pollo de la olla y déjalo enfriar. Una vez frío, desmenúzalo con un tenedor.

Agrega los ingredientes a la olla, y cocina en hervor suave a fuego medio o bajo. Cocina por unos 30 minutos o más, removiendo ocasionalmente. Decora con rebanadas de aguacate y una generosa cantidad de cilantro. Sirve 4 o más.



El Mejor Chile Súperalimenticio Del Mundo



Me gusta agregar ingredientes inesperados a mis recetas de chile, no sólo por el sabor que logran, sino también para aumentar su poder antioxidante y nutricional. Mis invitados siempre se vuelven locos con esta receta—satisface a todos, y puedes ajustar los sabores para lograr versiones más suaves o más picantes. Me gusta agregarle MUCHOS sabores—¡especialmente por sus beneficios para la salud! Este chile es similar al chile de estilo Cincinnati, y las especias agregadas y sus ‘ingredientes secretos’ suman una cantidad masiva de antioxidantes saludables y quemadores de grasas.

El comino estimula las enzimas pancreáticas que ayudan a la digestión. El comino también tiene hierro – y tiene propiedades antioxidantes, también. Las recientes investigaciones muestran que el comino tiene un exclusivo poder para mantener la glucosa en sangre bajo control, lo que suma a su potencial quemador de grasas.

El orégano tiene timol y rosmarínico, que también son potentes antioxidantes. Tan potentes, que tienen una actividad antioxidante 42 veces mayor que las manzanas, 30 veces mayor que las patatas, 12 veces mayor que las naranjas, y 4 veces mayor que los arándanos azules. El orégano también tiene propiedades antibacteriales, además de brindar vitamina K, hierro y manganeso, trazas minerales esenciales que a menudo son subestimadas.

Para la Fase 2, puedes agregar dos latas de frijoles.

La canela puede reducir el colesterol LDL (la clase mala), reducir el azúcar en la sangre (¡lo que significa que te mantendrás en la modalidad quemadora de grasas!), combate ciertos tipos de cáncer, y ayuda a prevenir los peligrosos coágulos sanguíneos.

El chocolate en polvo está repleto de flavonoides, y antioxidantes que benefician al corazón y a todo tu cuerpo. También es una fuente rica en magnesio, un mineral que la mayoría de las personas tiene en cantidades escasas. La serotonina y otros fitoquímicos en el chocolate también tienen un efecto calmante en tu humor, y despejan la depresión. Y los chiles picantes te ayudan a quemar grasa, elevan el metabolismo, abren las vías sanguíneas, combaten la inflamación, y mejoran tu humor.

Por sobre todo eso, también recibes grasas saludables de la carne de pastura, el licopeno de los tomates (conocido por sus capacidades para combatir al cáncer), y el poder antiinflamatorio y fortalecer de la inmunidad de las cebollas y el ajo.

Así que ya lo ves—¿cómo no podrías sentirte GENIAL cuando disfrutas de este chile?

Ingredientes

- ½Kg/1lb de carne de pastura molida, o carne para estofado, picada en trozos pequeños
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla morada mediana, picada
- 2 o 3 dientes de ajo picados
- 1 lata pequeña de chiles verdes suaves, picados
- 2 cucharadas de comino, o más, al gusto
- 2-4 cucharadas de chile en polvo
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada de canela
- 2 cucharadita de cacao orgánico sin endulzar
- 1 lata de tomates orgánicos asados al fuego, triturados
- 1 a 2 tazas de agua
- 1 lata (415cc/14oz) de frijoles negros, pintos o blancos
- 1-2 cucharadas de salsa picante Frank's
- ½ a 1 cucharadita de azúcar
- Ají molido al gusto (ten cuidado, ¡se hace más picante durante la cocción!)
- Sal marina y ají molido al gusto

Preparación

Dora la carne a fuego medio y súmala las cebollas, el ajo, la sal, el comino y el pimiento chile cuando la carne esté ya casi lista. Añade el resto de los ingredientes y cocina en hervor suave a fuego bajo por 1-2 horas, removiendo ocasionalmente. Ajusta los sabores a tu gusto, teniendo en cuenta que el ají molido eleva su picor intensamente durante la cocción.

Decora con aguacate en rebanadas y un buen puñado de cilantro picado. En la Fase 2 puedes agregar una pequeña cantidad de queso de pastura crudo (si toleras los lácteos). Sirve cerca de 4 porciones.

Nota: Esta receta es genial para que queden sobras, y sabe aún mejor cuando vuelves a calentarla. Los sabores y especias se integran mejor, haciéndose más intensas y sabrosas.

Si en verdad prefieres comer el chile con fideos, prueba con la calabaza espagueti en su lugar, para tener una versión sin gluten y sin granos. (Rebana una calabaza espagueti por la mitad, quita las semillas, y hornea con el lado cortado hacia abajo, en 1-2cm de agua, en un molde bajo tapado con papel de aluminio por unos 30-40 minutos en el horno precalentado a oven at 190°C/350°F. Toma los "espaguetis" usado un tenedor). ¡Y voilà! Mac Chile en su versión saludable.



Contundente Sopa De Vegetales Y Carne



Esta es una de esas sopas que puedes hacer en una variedad de maneras, usando los ingredientes frescos que tengas y que estén en estación en el momento. Está repleta de poderosos antioxidantes, fitoquímicos y compuestos antiinflamatorios. Y es saludable, te da calor, ¡y es deliciosa! Siempre intento usar carne de pastura, pues es muy superior en sus nutrientes y grasas saludables que las carnes convencionales.

Asegúrate de sumar un puñado de col rizada licuada, o también acelga u otros verdes saludables para supercargar esta deliciosa y nutritiva sopa aún más.

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- ½Kg/1lb de [carne de pastura](#) o carne para estofado, o también chuletas sin hueso, falda, filete, solomillo u otros cortes, cortados en trozos pequeños
- 1 cebolla amarilla o morada grande, picada
- 2-3 dientes de ajo, picados
- 2 zanahorias, picadas
- 2 tallos de apio orgánico*, picados

... (continúa)

- 1 lata grande (830cc/28oz) de tomates ciruela triturados, con sus jugos
- 250g/½lb de judías verdes, con sus extremos cortados
- 1 pequeña calabaza de verano (o amarilla), en cuartos y picada
- 1 calabacín pequeño, en cuartos y picados
- 2 cucharaditas de orégano
- 2 cucharadas de perejil de hoja plana, fresco y picado
- Sal y pimienta recién molida, al gusto
- Ají molido, opcional
- En la Fase 2 – 2 tomates de piel roja, limpios pero sin pelar, cortados en trozos – o 1 lata de frijoles

Preparación

En una olla grande y a fuego medio, pon el aceite de oliva extra virgen y la carne. Cocina la carne hasta dorarla ligeramente. Añade sal, pimienta, orégano, ajo, cebolla, zanahorias y el apio, pon la tapa en la olla y cocina, removiendo ocasionalmente, hasta que la cebolla esté blanda, por unos 5 minutos.

Agrega 4 tazas de agua, y las patatas, tomates, judías verdes, calabaza, calabacín y los verdes, y cocina en hervor suave, con la olla parcialmente cubierta, por 1 hora. Agrega el perejil y sazona con sal y pimienta. Sirve 4 a 6.

Nota: A veces me gusta especiar más esta sopa con un poco de chile en polvo, pimienta de cayena y cilantro, para darle un estilo del sudoeste.

*El apio cultivado convencionalmente está muy tratado con peligrosos pesticidas. Compra apio orgánico siempre que te sea posible.



Gazpacho Fresco De Mi Jardín



El gazpacho es la sopa perfecta para el verano. Absolutamente refrescante en los días calurosos, esta sopa de tomate clásica de España combina lo mejor de los nutrientes de verano con el poder antioxidante de los vegetales.

Esta versión no usa los cubos de pan con almidón que sí lleva la versión española real. Para tener una comida completa, agrega algunos camarones cocidos.

Esta sopa es mejor cuando los vegetales frescos están en su mejor momento de la temporada, y cuando son cosechados localmente. Los mejores ingredientes suelen hallarse en las verdulerías o ferias de frescos, con tomates en rama maduros estallando de sabor, y también tomates cultivados en los hogares. Los tomates, cuando están recién cosechados y aún en sus ramas, son uno de esos vegetales que o tienen comparación con las pálidas e insípidas versiones del supermercado.

El licopeno es uno de los antioxidantes de los tomates que son tan buenos para ti. El licopeno previene el cáncer, incluyendo colorrectal, de próstata. De senos, de endometrio, de pulmones y pancreático. Y los tomates orgánicos te dan tres veces el licopeno que los tomates cultivados convencionalmente. Cuando consumes licopeno en comidas con grasas saludables, como el aguacate o el aceite de oliva extra virgen, ¡lo absorbes aún mejor!

Los tomates también son una excelente fuente de vitamina C y vitamina A. Estos antioxidantes viajan por el cuerpo neutralizando los peligrosos radicales libres que, de otro modo, podrían dañar las células y las membranas celulares, causando inflamación que contribuye a la enfermedad cardíaca, las complicaciones diabéticas, el asma y el cáncer de colon.

¡Y todos los demás vegetales frescos en esta sopa están repletos de poderosos antioxidantes, vitaminas y minerales! ¡Comer gazpacho es como comer una ensalada líquida!

Esta receta no necesita llevar ingredientes en cantidades o en tipos exactos, así que si tienes algo de col rizada o calabacines frescos de tu jardín, ¡no lo dudes y agrégalos!

Ingredientes

- 4-6 tomates rojos maduros, orgánicos, de cualquier variedad, cortados en cuartos
- 1 cebolla morada, en cuartos
- 1 pepino, pelado, sin semillas, cortado en trozos medianos
- 2-3 tallos de apio, picados
- 2 zanahorias
- 1 pimiento rojo o verde morrón, sin semillas ni nervaduras
- 1-2 dientes de ajo, picados
- 1-2 cucharadas de perejil fresco
- 1 cucharadita o más de comino
- Una pizca de ají molido, al gusto
- ¼ taza de aceite de oliva extra virgen
- 2-3 cucharadas de jugo fresco de limón
- 1 cucharadita de azúcar cruda o de miel
- Sal marina y pimienta recién molida, al gusto
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire

... (continúa)

- 2-4 tazas de jugo de tomate V-8
- Camarones cocidos o cualquier pescado blanco cocido, cortado en cubos, como el bacalao (opcional)
- Cilantro picado, para decorar
- Aguacate rebanado, para decorar

Preparación

Mezcla todos los ingredientes, salvo el camarón, en una licuadora o procesadora. Pulsa para licuar o procesar a velocidad baja, dejando algunos grumos en la sopa. Puedes prepararla con anticipación y conservarla en un contenedor de vidrio con tapa, y mantener refrigerada por la noche, para que los sabores se integren aún mejor. Agrega los camarones cocidos, o el pescado cocido.

Decora con rebanadas de aguacate, jugo fresco de limón y cilantro, o de la manera que prefieras decorar. Sirve 4.



Sopa De Pecanas Tostadas Y Setas



Las pecanas no faltaban en la alimentación regular de los Nativos Americanos, y por una buena razón. Tienen más de 19 vitaminas y minerales, incluyendo vitaminas A, B y E, además de calcio, potasio, magnesio, zinc y grasas saludables. Las pecanas son naturalmente bajas glucémicas y son efectivas para combatir la diabetes, además de ser satisfactorias y deliciosas. Están repletas de antioxidantes que ayudan a proteger al cuerpo del daño celular, el cáncer y la enfermedad del corazón. Comer un puñado de pecanas por día de hecho protege al sistema nervioso y disminuye el colesterol LDL, causante de enfermedad cardíaca.

Condimentar esta sopa con algo de chile en polvo o pimienta de cayena de hecho acelerará tu metabolismo, ayudándote a quemar grasas y reducir tu azúcar en la sangre. Esta es una contundente y cremosa versión que resulta en una comida satisfactoria y deliciosa.

Las setas son una genial adición a esta deliciosa sopa, pues sabe como a frutos secos, y son deliciosas. Sus fibras son geniales para el azúcar en la sangre, y están repletas de poderosos fitoquímicos que promueve la salud. Para tener aún más beneficios de salud, prueba usar setas shiitake—aunque la mayoría de ellas funcionará bien.

Ingredientes

- 2 ½ tazas de pecanas, sin cáscara y cortadas por la mitad o troceadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 230g/½lb de setas crimini rebanadas
- 1 cebolla grande, rebanada
- 1 cucharada de sirope de maple real
- 1 cucharada de chile en polvo
- 2 diente de ajo, picado
- 3 tazas de caldo de pollo orgánico, o caldo de hueso, o caldo de vegetales orgánicos
- 4 tallos de tomillo fresco
- 1 taza de leche de coco sin endulzar, o leche de almendra sin endulzar, o leche de cáñamo sin endulzar
- ¼ taza de cebollas de verdeo rebanadas, para decorar
- Sal marina y pimienta al gusto

Preparación

Precalienta el horno a 190°C/350°F y pon las pecanas en una placa para horno, para asarlas por unos 7-8 minutos, hasta que estén doradas y aromáticas. Cuídalas con atención—¡pueden quemarse rápidamente!

Calienta el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio y pon la cebolla y las setas—saltea por unos cinco minutos. Agrega 2 tazas de pecanas, el sirope, el chile en polvo y el ajo. Cocina por 2-3 minutos, añade el caldo, 3 tazas de agua y el tomillo. Cocina por 2 horas, retira los tallos de tomillo, y reduce la sopa a un puré en la licuadora trabajando en tandas. Vuévela a la olla, agrega la leche, y calienta. Decora con pecanas y cebollas de verdeo, y sirve. Sirve 4.



Sopa De Pollo Y Shiitake



Esta es una manera genial de usar los huesos del pollo o del pavo. Todo lo que tienes que hacer es poner los huesos y sobras del pollo o del pavo en una olla con agua. O puedes usar sólo carnes de pollo o pavo. También puedes poner un pollo entero troceado, o pechugas de pollo, o cualquier pieza sobrante de pavo, etc. Sólo agrega suficiente carne para la cantidad de porciones que esté preparando.

Además de las propiedades sanadoras de la sopa de pollo, esta sopa tiene setas shiitake. Las setas shiitake tienen poderosas propiedades sanadoras y fortalecedoras del sistema inmune por sí mismas. Las shiitake son estrellas en muchas gastronomías asiáticas, y se las ha considerado desde siempre como un poderoso alimento medicinal. Incluso durante la Dinastía Ming ya se sabía que las setas shiitakes eran un remedio para las enfermedades respiratorias superiores, para la mala circulación, para los problemas del hígado, para el agotamiento, y para la debilidad. También se creía que podían prevenir el envejecimiento prematuro.

Estudios científicos ahora prueban la capacidad de las setas shiitake de estimular el sistema inmune y eliminar bacterias y virus. Una de las sustancias en el shiitake, la AHCC, aumenta la capacidad del cuerpo de combatir los virus del resfriado y otras serias enfermedades bacterianas. Otro compuesto de los shiitake de hecho se usa como agente anti cáncer en algunos países. Los shiitakes son una excelente fuente de vitaminas B2, B5 y B6, además de manganeso, fósforo, potasio, selenio, cobre y zinc, son también una buena fuente de proteína, magnesio y vitamina D. Además, brindan una amplia variedad de exclusivos fitonutrientes. Mientras que los shiitakes son conocidos por sus propiedades fortalecedoras de la inmunidad, también se sabe que previenen enfermedades autoinmunes.

Ingredientes

- Huesos de un pollo o pavo, con algo de carne aún, o 4 muslos
- 4 tazas de agua
- Sal marina
- 4-6 dientes de ajo picados en piezas gruesas
- 1 cucharada de jengibre fresco picado
- 1 taza de col rizada orgánica, picada
- 3 zanahorias, rebanadas
- 1 bok choy mediano, picado
- 230g/½lb de setas shiitake, rebanadas
- 1 cartón de caldo de pollo orgánico
- ½ taza de quínoa
- Cebollas de verdeo picadas
- Una pizca de ají molido
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1-2 cucharadas de pasta de miso
- Salsa de pescado, al gusto

Preparación

En una olla grande o una olla a presión, pon el pollo (ya cocido) y unas 4-6 tazas de agua. Lleva a hervir, y hierve suavemente por cerca de media a una hora, hasta que la carne se desprenda de los huesos. Si has agregado piezas grandes de huesos con carne, retíralos con una espátula o espumadera, separa la carne de los huesos, y regresa sólo la carne a la olla. Agrega los vegetales, las setas y los condimentos, y hierve suavemente por otra media a una hora. Sirve con una ensalada de hojas verdes, ¡y disfruta! Sirve 4-6 porciones.



Sopa De Pollo Y Vegetales



Hoy estaba combatiendo un resfriado, el clima de mi ciudad estaba particularmente frío y nublado. ¡La sopa de vegetales parecía ser la respuesta! Tiene pollo, pero puedes fácilmente hacerla vegetariana si quieres, o reemplazar el pollo por carne si prefieres.

Ingredientes

- ½Kg/1lb aproximadamente de muslos de pollo troceados
- Varios dientes de ajo, picados
- 1 cebolla morada pequeña, picada
- Setas shiitake, rebanadas
- 3-4 zanahorias, rebanadas
- 4 tallos de apio, picados
- Judías verdes, picadas
- 1 calabacín pequeño, picado

... (continúa)

- 2-3 tomates, picados
- Varias hojas de col dinosaurio
- 1 cartón de caldo de pollo o caldo de vegetales
- 2 latas de garbanzos
- 1 taza de vino blanco
- 3-4 hojas de laurel
- 1 cucharadita aproximadamente de romero
- 1 cucharadita aproximadamente de albahaca
- Páprika o pimentón ahumado
- Sal marina and pimienta negra
- Un toque de salsa Sriracha
- El jugo de 1 limón
- 2-4 tazas de agua
- Aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de mantequilla

Preparación

En una olla grande pon el aceite de oliva y la mantequilla, y calienta a fuego moderado. Corta el pollo en piezas medianas. Agrega el pollo, el ajo, las setas y la cebolla a la olla, y cocina hasta que el pollo esté cocido. Añade los demás vegetales y cocina o saltea por algunos minutos. Incorpora los condimentos. Luego suma el caldo, el vino, el jugo de limón, los garbanzos y el agua. Lleva a hervir, pon la tapa, y cocina por una hora o más a fuego medio-bajo, con la tapa puesta. Sirve a un montón de personas, ¡y es genial para que queden sobras! ¡Que la disfrutes!



Sopa Thai De Naranjas Y Mariscos



Esta hermosa y exquisita sopa tailandesa es una elegante adición a cualquier mesa. Sírvela como un aperitivo especial en una cena con amigos, o también como un hermoso platillo principal. En Tailandia se la conoce como “Geng Som Pla” – que de hecho significa “Curry Anaranjado De Pescado” – es una antigua receta de los Llanos Centrales de Tailandia.

Es una sopa picante y especiada, con tonos dulces y ácidos que le dan una vivaz combinación de sabores, especialmente cuando la combinas con tus mariscos o pescados favoritos. Usa abundantes vegetales locales para hacer una maravillosa y saludable sopa tailandesa.

Serví esta sopa en un día frío y tempestuoso a un amigo que estaba a punto de resfriarse. Dio justo en el clavo, y él incluso dijo “¡es la mejor sopa del mundo!”. ¡Y hasta es genial para un día caluroso! En Tailandia el clima es muy caluroso, y ellos disfrutaban de sopas picantes y especiadas todo el tiempo, para mantenerse frescos.

Puedes variar los vegetales de esta sopa, siempre que los condimentos se mantengan intactos. También puedes servirla con arroz integral o quínoa a un lado.

Ingredientes

- 6 tazas de caldo de pollo orgánico, de pollos no enjaulados
- 2-3 filetes medianos de bacalao silvestre, cortado en trozos
- 10 camarones medianos U otro marisco
- El jugo de 2 naranjas, O cerca de 1 taza de jugo de naranja preparado
- 2 cucharaditas de pasta de tamarindo (puedes hallarla en las tiendas de alimentos asiáticos/indios) O 2 cucharadas de jugo de lima
- 1 cucharada de azúcar de palma
- 3 cucharadas de salsa de pescado
- 2 tazas de bok choy tierno, picado
- Un puñado de tomates cherry
- Un puñado de judías verdes, cortadas en bocaditos
- 1 calabacín pequeño, cortado en cuartos y rebanado
- 4-6 cebollas de verdeo, rebanadas



PASTA

Licua en la procesadora, O mezcla a mano:

- 1 chalote O $\frac{1}{4}$ taza de cebolla morada
- $\frac{1}{2}$ -1 chile rojo fresco O ají molido al gusto
- 1 pieza de jengibre de unos 2-3 cm
- 3-4 dientes de ajo
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta blanca molida
- 1 cucharadita extra de salsa de pescado
- 1 cucharada de salsa de pescado
- Un generoso puñado de coriandro fresco (más un poco extra, para después)

Preparación

Haz la pasta de la sopa, ya sea picando todo y licuando, o mezclándolo a mano.

Calienta una olla para sopas mediana a fuego alto. Agrega un poco de mantequilla en el fondo, y agrega la pasta que recién preparas. Sofríe por 1-2 minutos para que libere su fragancia, luego suma el caldo, el jugo de naranja, el tamarindo o la lima, y el azúcar. Cuando la sopa comience a hervir, reduce el fuego a medio.

Añade los vegetales más firmes—las judías y las partes blancas del bok choy. Hierve suavemente por 4-5 minutos, o hasta que las judías estén blandas.

Añade el resto de los vegetales junto con el pescado y los camarones. Hierve suavemente por 2-3 minutos, hasta que el pescado esté firme y se vea blanco y opaco, y los camarones estén rosados y voluminosos. Finalmente, agrega la salsa de pescado.

No remuevas de más en este punto, pues podrías romper las piezas de pescado.



Sopa Estilo Curry De Batata



¡Esta es una sopa rica y satisfactoria, con el sabor exótico del Medio oriente! Las batatas no son sólo un vegetal de raíz almidonado más, como tantos otros. Tienen numerosos, significativos y sorprendentes beneficios para la salud, incluyendo antioxidantes, compuestos antiinflamatorios, y sustancias que reducen el azúcar en la sangre. Su carne de color anaranjado brillante es una de las mejores fuentes de beta caroteno, el precursor de la vitamina A. Las batatas (o camotes) tienen 1000-6000 microgramos de vitamina A por cada porción de 85 gramos o 3 onzas. Pero asegúrate de incluir alguna grasa saludable como la mantequilla de pastura junto con tus batatas, ¡pues tu cuerpo no puede absorber o convertir el beta caroteno en vitamina A sin algo de grasas!

Los fitonutrientes de las batatas reducen el riesgo de salud que son los radicales libres y los metales pesados. Estos fitonutrientes también ayudan en problemas del tracto digestivo incluyendo el SII y la colitis ulcerativa.

Y asegúrate de ser generoso con las especias súper poderosas—curri en polvo, coriandro, cardamomo y cúrcuma, que tienen masivos beneficios anti-envejecimiento, y que mejoran la salud de tu cerebro, además de proteger del cáncer y de la artritis.

Ingredientes

- 3-4 batatas, en cubos
- 1 cebolla dulce mediana, en cubos
- 2 tallos de apio, en cubos
- 1 diente de ajo, picado
- Una pieza pequeña (1cm) de jengibre fresco, pelada y picada
- ½ cucharadita de curri en polvo, con cúrcuma
- ½ cucharadita de coriandro
- ¼ cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de sal marina
- Una pizca de pimienta de cayena
- 5 tazas de caldo de vegetales o de pollo, o caldo de huesos
- 1 taza de leche de coco
- 1 cucharada de mantequilla
- ½ taza de semillas de calabaza asadas

Preparación

Calienta la mantequilla en una olla grande, y saltea las cebollas y el apio hasta que las cebollas estén translúcidas. Agrega el ajo picado y saltea brevemente. Añade el resto de los ingredientes y lleva a hervir. Cocina en hervor suave por unos 30 minutos, hasta que esté todo tierno. Deja enfriar y procesa en la procesadora o en la licuadora, trabajando en tandas, hasta que esté todo integrado. Espolvorea con semillas de calabaza asadas, y sirve con una ensalada grande. Sirve 4.



Sopa De Alcachofa Limpiadora



¡Absolutamente AMO esta sopa! Es perfecta para la primavera, lleva de verdes geniales que son de la misma calidad 'limpiadora' que las alcachofas, o alcauciles. No es tan complicada de hacer en distintas variaciones, dependiendo de lo que sea que tengas a mano. Las estrellas, por supuesto, son las alcachofas, los puerros, y las patatas.

Las alcachofas son miembros de la familia de los cardos, y en verdad lo que comemos es una flor. Son muy ricas en fibras, potasio, magnesio, calcio, hierro, fósforo, cromo y manganeso. Las alcachofas tienen cinarina y silmarina, que son excelentes para el hígado, los riñones, y estimulan la secreción de bilis. La cinarina de hecho se usaba como droga reductora del colesterol en algún momento, y puede disminuir drásticamente los niveles de colesterol. Y ya que las alcachofas son buenas para desintoxicar el hígado, ¡son geniales para la cruda el día después de beber!

Distintos verdes van bien en esta sopa: acedera, acelga, espinaca, verdes de betabel, lechuga mantecosa, etc.

Ingredientes

- 2 alcachofas medianas o grandes
- 1 taza de agua con jugo de limón agregado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 puerros, rebanados, sólo la parte blanca
- 4 dientes de ajo
- 2 patatas rojas pequeñas, en cuartos
- Varios verdes de hojas
- 1 cucharada de perejil picado
- Sal marina
- 5-6 tazas de agua
- 1 taza de guisantes congelados

Decoraciones

- Aceite de oliva extra virgen
- Queso Parmigiana
- Pimienta recién molida

Preparación

Quita las hojas más gruesas desde el tallo en la alcachofa. Rebana la parte superior de las hojas, dejando cerca de 2/3 de las piezas. Corta las alcachofas en cuartos y retira los centros velludos con una cuchara, dejando los corazones intactos. Sumérgelas en el agua con limón mientras sigues trabajando, para que no se pongan oscuras.

Calienta el aceite de oliva en otra olla grande. Agrega los puerros, las alcachofas, el ajo, las patatas, los verdes y la sal. Añade ½ taza de agua y cocina lentamente por algunos minutos. Agrega los guisantes y el resto de los ingredientes, y cocina en hervor suave, cubierto parcialmente, por unos 20 minutos o hasta que las alcachofas estén tiernas. Deja enfriar, y procesa o licua trabajando en tandas. Decora con aceite de oliva, queso y pimienta.



Sopa Avgolemono Griega



Nada calma y entibia la vida como una sopa casera de pollo. Esta sopa es especialmente confortable y deliciosa, especialmente para disfrutarla durante un invierno frío y húmedo. No tienes que estar enfermo para apreciar sus capacidades sanadoras, y ciertamente entibiarás tu alma y tu cuerpo con cada cucharada.

La sopa avgolemono—¡es difícil pronunciarlo! (avgo significa 'huevo'; lemono significa 'limón') es un platillo que las madres griegas preparan para mantener saludables a todas sus familias. Las comidas calientes, confortables y saludables son buenas para el sistema inmune, y para tu bienestar en general.

¿Y qué hay en la sopa de pollo que la hace tan calmante y sanadora para las gripes y los resfriados?

Bien pues un científico de hecho lo estudió. El Dr. Stephen Rennard del Centro Médico de la Universidad de Nebraska analizó la sopa de pollo y su acción en los glóbulos blancos. Halló que la sopa de pollo tiene fuertes poderes antiinflamatorios, que es lo que ayuda con la congestión de nariz, el dolor de garganta, y la tos.

La sopa ayuda a eliminar la congestión, y disminuye la cantidad de secreciones nasales.

Y la sopa de pollo está cargada con valiosos nutrientes que también fortalecen al sistema inmune.

El pollo contiene un aminoácido llamado cisteína, que se libera cuando haces la sopa. Este aminoácido es similar a la droga acetilcisteína, que los doctores indican a los pacientes con bronquitis. Disuelve los mocos en los pulmones, haciendo más fácil el eliminarlos mediante la tos.

Las zanahorias, uno de los vegetales de rutina hallados en la sopa de pollo, son una genial fuente de beta caroteno. El cuerpo toma el beta caroteno y lo convierte en vitamina A. La vitamina A ayuda a prevenir y combatir las infecciones, mejorando la acción de los glóbulos blancos que destruyen a las peligrosas bacterias y virus.

Además de las capacidades aliviadoras de la sopa y de las proteínas fáciles de digerir, la menta y el orégano en esta sopa tienen ácido rosmarínico que ayuda a abrir las vías bronquiales y los pulmones, y alivian los problemas respiratorios. El jugo de limón brinda vitamina C, y los puerros, el ajo y la cebolla dan antioxidantes que son poderosos para combatir las gripes y los resfríos, beneficiando a la inmunidad.

Esta sopa sabe igual de bien al día siguiente, pero si la vuelves a calentar, asegúrate de hacerlo a fuego bajo para evitar que los huevos se coagulen de más.

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de pollo cocido y desmenuzado
- 2 puerros medianos, sólo las partes blancas, picados
- 1-2 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cebolla pequeña, finamente picada
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en cubos
- 5-6 tazas de caldo de pollo free range (de pastura, no enjaulado) orgánico
- ½ taza de quínoa o arroz integral (a diferencia de la pasta normalmente usada)
- 2 huevos orgánicos de pastura, grandes
- 3 cucharadas de jugo fresco de limón
- ¼ taza de perejil fresco picado
- 1 cucharada de menta fresca picada
- 1 cucharada de orégano fresco picado

Preparación

En una olla pon el puerro, la cebolla y las zanahorias junto con una pizca de sal marina y el aceite de oliva. Cocina a fuego medio, removiendo suavemente, por unos 6-7 minutos.

Añade el pollo y el caldo, con sal y pimienta al gusto. Cubre, reduce el calor, y cocina en hervor suave por unos 10 minutos. Añade el arroz, y cocina hasta que esté blando. Retira del calor.

En otro bol bate los huevos y el jugo de limón. Pon 3 cucharones de la sopa a la mezcla de huevos, batiendo constantemente. Regresa la preparación con los huevos a la sopa y cocina a fuego bien bajo por unos 2-3 minutos. No dejes que hierva. Decora con perejil, menta y orégano frescos, y una piccita de limón. Sirve 4-6.



Estofado De Lentejas Rojas Al Curri Con Semillas De Calabaza



Este contundente estofado calentará tu cuerpo con una ultra nutrición repleta de poder para combatir las enfermedades, que incluye semillas de calabaza, lentejas rojas, ajo, jengibre, cúrcuma y cilantro.

Las lentejas rojas de hecho comienzan de color anaranjado, y son mucho más pequeñas que las lentejas comunes de color café, que tienden a ser más blandas. Me encanta su sabor más suave y lo rápido que estas lentejas rojas se cocinan. Las lentejas tienen montones de fibras saludables, lo que las hace más lentas en su digestión, ayudando así a la estabilidad del azúcar en la sangre.

Son ricas en proteínas, son contundentes, y son satisfactorias. Les agregué semillas de calabaza asadas para sumar una textura crocante y un sabor leve a frutos secos, además de darle proteínas y minerales extras. Las semillas de calabaza son una gran fuente de zinc, manganeso, fósforo, cobre y hierro que mejoran la inmunidad.

Las semillas de calabaza también tienen una amplia variedad de fitonutrientes antioxidantes y triptófano, un importante precursor de la serotonina, el químico cerebral de la 'felicidad'. En la estación fría, cuando los días son más cortos, tener un poco de ayuda con nuestra producción de serotonina es justo lo que indicó el doctor! (y también los fanáticos de la alimentación y la salud).

También le sumé cúrcuma fresca en lugar de cúrcuma en polvo que encuentras en las góndolas de condimentos, porque la raíz fresca (que se ve como un jengibre de color anaranjado) es más potente en sus poderes antiinflamatorios, anti-cáncer, protectores del cerebro, y para prevenir la enfermedad del corazón.

¡Virtualmente todos tus sistemas orgánicos se benefician de la cúrcuma, así que úsala libremente!

Ingredientes

- 1 taza de lentejas rojas, enjuagadas y escurridas
- 2-3 tallos de apio, picados
- 2-3 zanahorias, rebanadas
- ½ cebolla morada, picada
- 1-3 dientes de ajo, picados
- Un puñado de cilantro, picado
- 1 pieza mediana de raíz de cúrcuma, picada
- 1 cucharada (no la medí específicamente) de jengibre fresco, picado
- El jugo de un limón
- 1/3 a ½ taza de semillas de calabaza asada
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharadita de curri en polvo
- 1 cucharadita de paprika o pimentón
- ½ cucharadita de pimienta roja o pimienta de cayena, más o menos, al gusto
- Sal marina y pimienta negra

Preparación

Pon las lentejas en una olla mediana con cerca del doble de cantidad de agua—ajusta de acuerdo a qué tan líquido quieres este estofado. Enjuaga las lentejas algunas veces, hasta que el agua ya no muestre burbujas ni espuma. Pon la olla al calor medio-alto, y lleva a hervir. Mientras tanto, sofríe en una sartén a fuego medio-alto la cebolla, el ajo, el jengibre, la cúrcuma, las zanahorias, el apio y las especias en una cucharada de aceite de oliva. Cocina removiendo a menudo, hasta que los vegetales estén tiernos. Ten cuidado, no quemes las especias.

En una sartén pequeña pon cerca de 1/3 a ½ taza de semillas de calabaza crudas con un poquito de aceite de oliva. Cocina a fuego medio, removiendo a menudo – y con cuidado de no quemarlas. (Yo pongo una tapa a la sartén, pues las semillas de calabaza se inflan ¡y pueden saltar afuera de la sartén!).

Añade las lentejas y sigue cocinando, unos 20 minutos aproximadamente, hasta que las lentejas estén blandas y los ingredientes bien cocinados. . Agrega el cilantro picado, el jugo fresco de limón, y las semillas de calabaza. ¡Y disfruta! Sirve 2-4

