

COMITÉ  
DE SALUD  
VILLANUEVA

  
**CETEP**  
Centro para la Gestión  
Tecnológica Popular

  
FUNDACIÓN CIARA



**CURSO**

**DE**

**ALIMENTACIÓN**

**NATURAL**



**C E T E P**

**Centro para la Gestión  
Tecnológica Popular**

**Avenida Venezuela con Calle 23 Edificio San Vicente Apartamento N° 2**

**Apartado Postal N° 9**

**Telefax: 051-313372**

**Barquisimeto - Lara - Venezuela.**

**E-mail: [cetep@reacciun.ve](mailto:cetep@reacciun.ve)**

# **CURSO DE ALIMENTACIÓN NATURAL**

## **2ª EDICIÓN**

**Edición conjunta de:** Los Comités de Salud de Villanueva  
Centro para la Gestión Tecnológica Popular (CETEP)  
Proyecto de Apoyo a Pequeños Productores y Pescadores  
Artesanales de la Zona Semiárida de los Estados Lara y  
Falcón (PROSLAFA).  
Fundación Para la Capacitación e Investigación Aplicada a la  
Reforma Agraria (Fundación CIARA).

**Septiembre 2000**

Primera Edición 1999

Corrección: Maruja Casanova

Ilustración portada: Juan Ortuño

Diseño Gráfico: Alonso Mujica

Dirección Editorial: Digesa Lara, S.A. (051-532486)

Editorial Carteles, C.A. (051-454378)

LS. 05120006152161

I.S.B.N. 980-303-593-2

Barquisimeto - Venezuela 2000

La reproducción parcial o total de este trabajo será bienvenida, siempre y cuando se trate de actividades sin fines de lucro, se notifique a los editores y se mencione la fuente original.

# ÍNDICE

	Pág.
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>AJONJOLÍ</b> .....	17
AREPAS DE AJONJOLÍ.....	18
CREMA DE AJONJOLÍ.....	19
<b>ARROZ</b> .....	20
CROQUETAS DE ARROZ.....	21
ARROZ VERDE.....	22
<b>AUYAMA</b> .....	23
CREMA DE AUYAMA.....	24
FLAN DE AUYAMA.....	25
JUGO DE PARCHITA CON AUYAMA.....	26
TORTA DE AUYAMA.....	27
CACHAPAS DE AUYAMA.....	28
JUGO DE AUYAMA.....	29
PERICO DE AUYAMA.....	30
<b>BERENJENA</b> .....	31
PASTICHO DE BERENJENA.....	32

	Pág.
CREMA DE BERENJENA.....	33
BERENJENA A LA HORNILLA.....	34
GUISO DE BERENJENA.....	35
<b>CALABACÍN</b> .....	36
PERICO DE CALABACÍN.....	37
CALABACÍN RELLENO.....	38
PASTEL DE CALABACINES.....	39
<b>CAMBUR</b> .....	40
ATOL DE CAMBUR VERDE.....	41
SOPA DE CAMBUR VERDE.....	42
GUISO DE CAMBUR.....	43
COMPOTA DE CAMBUR Y LECHOZA.....	44
AREPAS CON CAMBUR VERDE.....	45
PERICO DE CAMBUR VERDE.....	46
TORTA DE CAMBUR.....	47
FLAN DE HARINA DE CAMBUR.....	48
TORTICAS Y PANQUECAS DE CAMBUR.....	49
CREMA DE HARINA DE CAMBUR.....	50

	Pág.
GALLETAS DE HARINA DE CAMBUR.....	51
<b>COCO</b> .....	52
BESITOS DE COCO.....	53
TORTA DE AUYAMA Y COCO.....	54
TORTA DE COCO.....	55
<b>COLIFLOR</b> .....	56
COLIFLOR GRATINADA.....	57
COLIFLOR AL CURRY.....	58
<b>CHAYOTA</b> .....	59
CHAYOTA EN SALSA BLANCA.....	60
CHAYOTA REBOSADA.....	61
PERICO DE CHAYOTA.....	62
<b>MAÍZ</b> .....	63
SOPA DE HARINA DE MAÍZ.....	64
ATOL DE MAÍZ QUEBRADO.....	65
MAJARETE.....	66
HALLAQUITAS DE MAÍZ.....	67
PAN DE MAÍZ.....	68

	<i>Pág.</i>
<i>POLENTA</i> .....	69
<i>CROQUETAS DE MAÍZ</i> .....	70
<i>CHICHA ANDINA</i> .....	71
<i>MOLDE DE MAÍZ</i> .....	72
<i>TORTICAS MEXICANAS DE MAÍZ</i> .....	73
<i>MAZAMORRA</i> .....	74
<i>BOLLITOS CRIOLLOS</i> .....	75
<b><i>OCUMO</i></b> .....	76
<i>PURÉ DE OCUMO</i> .....	77
<i>PESCADO DE OCUMO</i> .....	78
<i>CREMA DE OCUMO O DE APIO</i> .....	79
<b><i>PAPA</i></b> .....	80
<i>PASTEL DE PAPA</i> .....	81
<i>CREMA DE PAPAS PARA UNTAR</i> .....	82
<b><i>PIÑA</i></b> .....	83
<i>JUGO DE CONCHA DE PIÑA</i> .....	84
<i>VINO DE PIÑA</i> .....	85

	Pág.
<b>PLÁTANO</b> .....	86
PLÁTANO AL HORNO.....	87
CROQUETAS DE PLÁTANO.....	88
GUISO DE PLÁTANO.....	89
MANGÚ.....	90
ARROZ CON PLÁTANO.....	91
BOLLITOS DE PLÁTANO.....	92
<b>SOYA</b> .....	93
PANQUECAS DE SOYA.....	94
PALO A PIQUE.....	95
GALLETAS DE SOYA CON COCO.....	96
MERENGADA DE NARANJA CON SOYA.....	97
BISTEC DE GLUTEN.....	98
<b>TRIGO</b> .....	99
ENSALADA DE TRIGO.....	100
ATOL DE TRIGO.....	101
GLUTEN CASERO.....	102
AREPAS ANDINAS.....	103

	<i>Pág.</i>
<i>PAN INTEGRAL</i> .....	104
<i>CATALINAS</i> .....	105
<i>CHICHA DE TRIGO</i> .....	106
<i>SOPA DE TRIGO O CEBADA</i> .....	107
<i>YUCA</i> .....	108
<i>CASABE CASERO</i> .....	109
<i>NAIBOA</i> .....	110
<i>EMPANADAS DE YUCA</i> .....	111
<i>TORTA DE YUCA Y COCO</i> .....	112
<i>ENSALADA DE YUCA</i> .....	113
<i>AREPAS DULCES DE YUCA</i> .....	114
<i>TORTICAS DE YUCA</i> .....	115
<i>CREMA DE YUCA</i> .....	116
<i>AREPAS DE YUCA</i> .....	117
<i>PASTEL DE YUCA</i> .....	118
<i>VARIOS</i> .....	119
<i>GUASACACA</i> .....	120

	<i>Pág.</i>
<i>HORCHATA DE SEMILLAS</i> .....	121
<i>DULCE DE CONCHA DE PATILLA</i> .....	122
<i>MAYONESA</i> .....	123
<i>PASTA INTEGRAL</i> .....	124
<i>RELLENO PARA AREPAS</i> .....	125
<i>OTRO RELLENO</i> .....	126
<i>ENSALADA DE PIRA AGRIA</i> .....	127
<i>LENTEJAS GUISADAS</i> .....	128
<i>AREPAS DE GUAJE</i> .....	129
<i>SALSA DE CEBOLLA</i> .....	130
<i>PISTO DE VEGETALES</i> .....	131
<i>VINO DE PARCHITA</i> .....	132
<b><i>APRENDIENDO</i></b> .....	133
<b><i>CONSEJOS DE SALUD</i></b> .....	137

## **INTRODUCCIÓN**

*¿Por qué un nuevo curso de alimentación natural para campesinos?*

*No es casual que nuestros campesinos no valoren las hortalizas, ni las frutas, ni las verduras como alimento. Con la industria de alimentos refinados han conseguido que se desprecie lo que alimenta, lo natural, para comprar lo que es rápido y agradable. En aprender a comer lo crudo, lo integral, está en juego la salud y la economía de nuestros campesinos. Al principio pensábamos que aprendiendo a curarse con barro, agua, pringamosa y plantas, iban a ir apreciando la comida natural, también como medicina. Pero no siempre fue así. Muchos buscan la medicina natural sólo cuando están enfermos. No tienen en cuenta que la comida natural es también medicina.*

*De ahí que mantenernos por capricho en los hábitos de comida que nos enferman, es también una forma de desobedecer a Dios. Así lo expresa Isaías, 55, 1-3: "Atención sedientos, acudan por agua. También los que no tienen dinero. Vengan, compren trigo, coman sin pagar vino y leche en balde. ¿Por qué gastar dinero en lo que no alimenta?"*

*¿Y el salario en lo que no da hartura? Escúchenme atentos y comerán bien, saborearán platos sustanciosos. Presten oído, vengan a mí, escúchenme y vivirán”*

*Dios nos ofrece la vida en plenitud si le escuchamos.*

*También implica aprender a comer. Porque nuestro organismo tiene unas leyes que sólo se respetan comiendo lo integral, lo natural, lo que no tiene productos químicos.*

*En estos últimos años algunas comunidades han ido entendiendo que la aceptación de Jesús como liberador de nuestra explotación en el campo debe alcanzar como plan de nuestros Comités de Salud tres objetivos:*

- ▶ *Aprender a comer lo natural.*
- ▶ *Aprender a sembrar las hortalizas, frutas y verduras.*
- ▶ *Aprender a comprar lo que complementa una alimentación sana.*

*El que no aprende a comer, no valora el huerto ni la venta de productos integrales.*

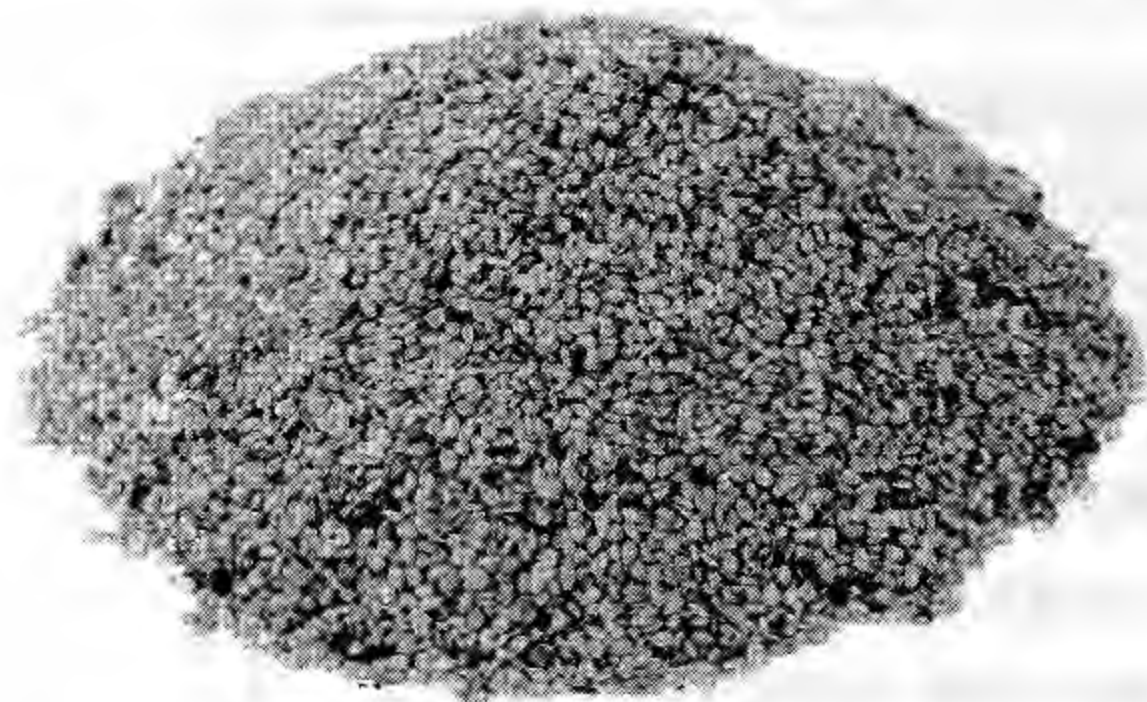
*Hemos venido haciendo los cursos por tipos de productos: cambur, auyama, yuca, trigo, ocumo, maíz, soya. Así han ido descubriendo todas las formas de consumo de cada producto y lo han empezado a valorar mucho más.*

*Le pido a Dios y a María que nos dé fuerza para respetar las leyes de nuestro organismo y que nos convenzamos de lo que le dijo Don Quijote a Sancho: " Porque has de saber Sancho, que la salud del cuerpo se fragua en las oficinas del estómago".*

*Le agradecemos a Teresa Rodríguez por gran parte de sus recetas usadas en el curso de Palo Verde.*

*P. Manuel Moreno*

# AJONJOLÍ



- \* AREPAS DE AJONJOLÍ
- \* CREMA DE AJONJOLÍ

*También se le conoce como sésamo. Es ligeramente laxante, da fuerza a la digestión; además, lubrica la piel y el cabello por su alto contenido en vitamina E.*

## **AREPAS DE AJONJOLÍ**

### **Ingredientes:**

*½ kilo de harina de maíz*

*1 taza de ajonjolí*

*1 cucharada de sal.*

### **Preparación:**

*Se mezcla el ajonjolí y la sal con la harina de maíz.*

*Se hacen las arepas como de costumbre.*



## CREMA DE AJONJOLÍ

### **Ingredientes:**

*¼ kilo de ajonjolí*

*1 cucharada de ajos*

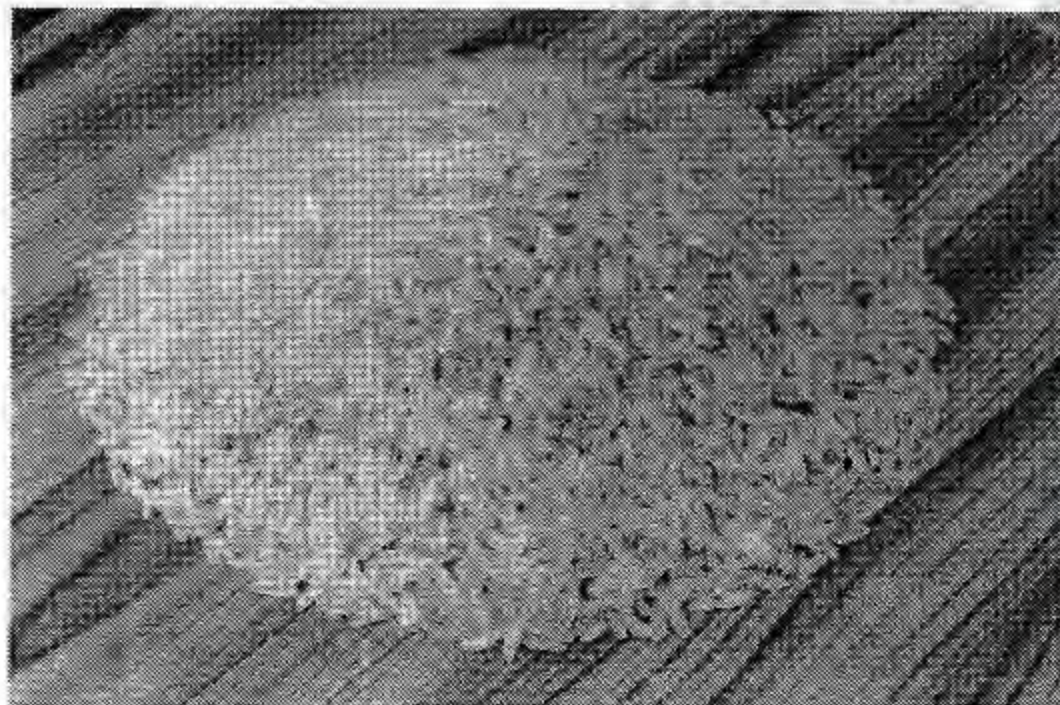
*orégano*

*Sal al gusto*

*Suero o yogur para hacer la  
crema*

### **Preparación:**

*Se dora el ajonjolí, se muele con los aliños y se agrega la sal y el suero o yogur hasta obtener la mezcla deseada.*



- \* CROQUETAS DE ARROZ
- \* ARROZ VERDE

*Es rico en almidón, es de digestión fácil y acompaña bien a casi todos los alimentos de origen vegetal y animal. Contiene vitamina B.*

## CROQUETAS DE ARROZ

### **Ingredientes:**

- 2 tazas de arroz cocido
- 2 cucharadas de perejil
- 3 cucharadas de semillas  
de ajonjolí tostado
- 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite

### **Preparación:**

Se cocina el arroz con un poco más de agua de lo normal para que quede más blando o se aprovecha el arroz que le quedó del día anterior. Se muele o se tritura con un tenedor. Se le agregan los demás ingredientes y se mezclan bien. Se le da forma a las croquetas y se doran (por ambos lados) en un budare o sartén engrasado.

**ARROZ VERDE****Ingredientes:**

2 tazas de arroz integral

¼ de kilo de espinacas

1 cebolla grande

2 zanahorias

Sal

Mantequilla

4 dientes de ajo

**Preparación:**

Se sofríen con tapa, en mantequilla, la cebolla rallada y los ajos. Se pone a cocinar el arroz en 6 tazas de agua. Cuando ya le quede poca agua, se agregan las zanahorias y las espinacas picaditas.

# AUYAMA



- \* CREMA DE AUYAMA
- \* FLAN DE AUYAMA
- \* JUGO DE PARCHITA CON AUYAMA
- \* TORTA DE AUYAMA
- \* CACHAPAS DE AUYAMA
- \* JUGO DE AUYAMA
- \* PERICO DE AUYAMA

*Proporciona vitaminas y minerales tales como vitamina B1, B2, K1, calcio, hierro, zinc y especialmente vitaminas A y C.*

## **CREMA DE AUYAMA**

### **Ingredientes:**

2 kilos de auyama

1 cebolla

1 cabeza de ajo

1 ajoporro o cebollín

1 tacita de leche

1 rama de perejil

cilantro o apio española

Un poquito de aceite

### **Preparación:**

*Se cocina la auyama (con concha y todo) con la cebolla y el ajoporro y un poquito de aceite. Una vez cocinada se licúa todo añadiéndole los ajos y la leche. Se lleva de nuevo al fuego por unos minutos y se agrega al final el perejil y el cilantro picadito.*



## FLAN DE AUYAMA

### **Ingredientes:**

- 2 kilos de auyama
- 1 papelón
- ½ litro de leche
- 1 caja pequeña de maizina
- Canela

### **Preparación:**

*Se cocina la auyama (con su concha y con la canela). Luego se licúa con la leche, la maizina y el papelón ya derretido. Se cocina a fuego lento moviendo con una paleta de madera hasta que se coloca la preparación en un molde acaramelado y se deja enfriar.*

## **JUGO DE PARCHITA CON AUYAMA**

### **Ingredientes:**

*1 kilo de parchita*

*Azúcar o papelón*

*Agua de auyama o un pedazo  
de auyama cocinada*

### **Preparación:**

*Se licúan todos los ingredientes y se cuela (la concha de parchita se puede guardar para otro jugo, cocinándola y licuándola).*



## TORTA DE AUYAMA

### **Ingredientes:**

- 1 ½ kilos de auyama
- 1 taza de mantequilla
- 6 huevos
- 2 ½ tazas de azúcar moscada
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 2 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de vainilla
- 1 cucharadita de canela molida

### **Preparación:**

*Se sanconcha la auyama (con tripa y concha) con dos cucharaditas de sal, luego se hace un puré muy fino, sin grumos. Batiendo fuertemente, se le agrega el resto de ingredientes. Se hornea a 350° C por 45 minutos.*

## **CACHAPAS DE AUYAMA**

### **Ingredientes:**

- ½ kilo de auyama*
- 1 cucharadita de anís*
- 2 cucharaditas de mantequilla*
- 1 huevo*
- 2 cucharadas de queso rayado*
- 3 cucharadas de papelón*
- 1 poquito de harina de maíz*

### **Preparación:**

*Se sancocha la auyama, que no quede muy blanda. Se tritura con un tenedor colocando los demás ingredientes, se amasa bien. Se forman capitas y se asan en el budare.*



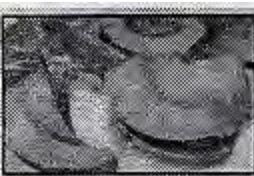
## JUGO DE AUYAMA

### **Ingredientes:**

*½ kilo de auyama  
1 ½ litros de agua  
1 taza de leche  
Canela molida  
Esencia de vainilla  
Papelón rallado*

### **Preparación:**

*Se sancocha la auyama en el agua. Se deja enfriar. Luego se licúa con los demás ingredientes y se cuela, se sazona con papelón o con azúcar morena al gusto.*



## PERICO DE AUYAMA

### **Ingredientes:**

- ¼ de kilo de auyama pelada (cruda)*
- 4 huevos*
- 2 tomates*
- 1 cebollín pequeño*
- Un poquito de apio españa*
- Unas ramitas de cilantro*
- Aceite para freír*

### **Preparación:**

*Se ralla la auyama finamente. Se sofríen los aliños. Se les agrega la auyama hasta que se torne transparente (blandita), y luego se le añaden los tomates picaditos. Se deja freír un poco para después agregar los huevos. Se sazona con sal al gusto.*

**Nota** : *se puede hacer sin tomates*

# BERENJENA



- \* *PASTICHO DE BERENJENA*
- \* *CREMA DE BERENJENA*
- \* *BERENJENA A LA HORNILLA*
- \* *GUISO DE BERENJENA*

*Se caracteriza por contener glúcidos (carbohidratos o azúcares) y vitaminas A y C.*



## PASTICHO DE BERENJENA

### **Ingredientes:**

10 berenjenas  
1 limón  
½ paquete de  
carne de soya  
8 tomates  
1 pimentón  
2 cebollas  
1 ajoporro o cebollín  
4 dientes de ajo  
Apio española  
Orégano  
1 taza de salsa blanca  
½ kilo de queso rallado

### **Preparación:**

Se pican las berenjenas a lo largo con su concha. Se ponen a hervir por 5 minutos en suficiente agua con sal y el jugo de limón. La carne de soya se deberá remojar por lo menos media hora antes. Se prepara una salsa licuando los tomates, cebollas, pimentón, ajoporro o cebollín, ajos, apio española, orégano y sal. Cuando esté medio cocida se agrega la carne de soya. Se engrasa un molde con margarina. Se coloca una capa de berenjena, se baña con la soya en salsa, se agrega otra capa de salsa blanca y se le ralla queso encima. Repita la operación hasta terminar con el queso. Se pone al horno por 35 minutos a 350°. También se puede hacer en las hornillas pero a fuego muy bajo.



## CREMA DE BERENJENA

### **Ingredientes:**

- 6 berenjenas
- 1 cabeza de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- Sal
- 1 tacita de aceite

### **Preparación:**

*Se pincha con un tenedor la capa de las berenjenas; luego se colocan enteras al horno a 350° y se dejan por 45 minutos aproximadamente. Se sacan del horno, se abren y se les saca la pulpa, la cual se echa a la licuadora con los demás ingredientes. Se puede comer con arepa o usar para aliñar alguna comida.*



## BERENJENAS A LA HORNILLA

### **Ingredientes:**

4 berenjenas

1 cebolla

3 cucharadas de harina de trigo

4 cucharadas de queso rallado.

2 cucharadas de mantequilla

1 tacita de agua o leche

Sal

### **Preparación:**

*Se sofríe con tapa la cebolla en la mantequilla. Se agregan las berenjenas picadas en cuadritos, añadiéndole una tacita de agua o leche y la sal. Se deja ablandar y se le agrega la harina de trigo. Cuando vaya a estar se le añade el queso y se vuelve a tapar por unos minutos.*



## GUISO DE BERENJENA

### **Ingredientes:**

10 berenjenas

2 cebollas

2 tomates

Un poquito de aceite

### **Preparación:**

*Se sofríen la cebolla y el tomate. Se le agregan las berenjenas picadas en cuadritos y se le echa agua y sal. Se dejan cocinar a fuego lento con tapa.*



- \* PERICO DE CALABACÍN
- \* CALABACÍN RELLENO
- \* PASTEL DE CALABACÍN

*Es rico en vitaminas, fósforo y cal. Está regularmente indicado para regularizar el funcionamiento de la vejiga y riñones. Las semillas son muy indicadas para combatir los parásitos intestinales. Ayuda a desintoxicar el organismo de residuos tóxicos.*



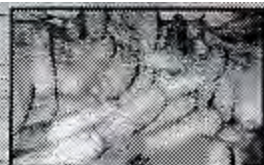
## PERICO DE CALABACÍN

### **Ingredientes:**

- 3 calabacines
- 4 tomates
- 1 cebolla
- 1 cucharada de aceite
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharada de albahaca
- 1 cucharada de sal

### **Preparación:**

*Se sancochan los calabacines cortados en cuadritos por 10 minutos. Aparte se sofríe la cebolla, el tomate, los ajos, la albahaca y la sal. Cuando esté blando, se le agregan los calabacines escurridos y se tapa la olla. Se deja un rato reposando para que se una el sabor.*



## CALABACÍN RELLENO

### **Ingredientes:**

6 calabacines  
1 cebolla rallada  
2 dientes de ajo  
1 tacita de jugo de limón  
1 cucharada de perejil  
1 cucharada de albahaca  
1 cucharada de aceite  
Sal

### **Preparación:**

*Se cortan y se quitan las puntas de los calabacines y se cocinan enteros en agua hirviendo con sal durante 10 minutos. Se escurren y se cortan horizontalmente. Se sacan con cuidado las semillas y un poco de pulpa. Se añade a lo extraído la cebolla, los ajos, el perejil y la albahaca bien picaditos con un poquito de aceite. Se mezclan bien y se aliña con jugo de limón. Con esta preparación se rellenan los calabacines.*



## PASTEL DE CALABACÍN

### **Ingredientes:**

- 3 calabacines
- 6 papas
- 2 cebollas
- 2 pimentones
- 1 taza grande de salsa blanca

### **Preparación:**

*Se sancochan los calabacines y las papas. Se prepara una salsa blanca. Se engrasa un molde. Se coloca una capa de papas, luego salsa blanca, luego los calabacines y de nuevo la salsa blanca. Encima se adorna con la cebolla y el pimentón. Se hornea hasta que se dore un poco.*

# CAMBUR

- \* ATOL DE CAMBUR VERDE
- \* SOPA DE CAMBUR VERDE
- \* GUISO DE CAMBUR
- \* COMPOTA DE CAMBUR Y LECHOZA
- \* AREPAS CON CAMBUR VERDE
- \* PERICO DE CAMBUR VERDE
- \* TORTA DE CAMBUR
- \* FLAN DE HARINA DE CAMBUR
- \* TORTICAS Y PANQUECAS DE CAMBUR
- \* CREMA DE HARINA DE CAMBUR
- \* GALLETAS DE HARINA DE CAMBUR

*Hierba perenne de gran tamaño, contiene fósforo, potasio, hierro, magnesio, sodio, cloro, azufre y vitaminas A, B y C. Sirve para eliminar las impurezas de la sangre, las úlceras estomacales y la acidez. Es nutritivo, laxante e importante para el desarrollo.*



## ATOL DE CAMBUR VERDE

### **Ingredientes:**

- 1 taza de harina de cambur verde
- 1 litro de agua
- 6 cucharadas de leche
- 1 cucharada de azúcar
- 1 ramita de canela
- ½ cucharadita de clavos de olor
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 1 puntico de sal

### **Preparación:**

**Harina:** se pelan los cambures verdes se parten en rebanadas delgadas. Se ponen a secar al sol (también se pueden tostar en un perol) y se muelen. Se monta una olla con el agua a hervir con la canela, clavos y azúcar. Aparte se bate la harina en un poquito de agua fría y se le añade al agua cuando hierva. Por último se le agrega la leche batida en agua hervida.

## **SOPA DE CAMBUR VERDE**

### **Ingredientes:**

*6 cambures verdes*

*Aliños verdes: ajo porro, cebolla, perejil, apio española, cilantro, etc.*

*Sal al gusto*

*Aceite para freír*

### **Preparación:**

*Se pelan los cambures y se fríen como para tostones. Se coloca al fuego litro y medio de agua con sal al gusto. Se sofríen los aliños picaditos y se agregan al agua hervida. Aparte se aplastan con una piedra los cambures fritos y se agregan a la olla. Se deja hervir 5 minutos.*



## GUISO DE CAMBUR

### **Ingredientes:**

*Conchas de cambur verdes cocinadas*

*Tomates maduros*

*Cebollín, ajo, ajoporro.*

*perejil o cilantro, apio española*

*Sal*

*Aceite para freír*

### **Preparación:**

*Las conchas se esmechan bien finitas o se rallan. Se sofríen los aliños agregándoles luego los tomates para hacer una salsa, se le echan las conchas de cambur y se deja hervir un ratico. Si se quiere se le pueden echar huevos batidos. Se sazona con sal.*

## **COMPOTA DE CAMBUR Y LECHOZA**

### **Ingredientes:**

- ½ kilo de cambur*
- 1 lechoza ni verde ni madura  
(puede usarse guayaba)*
- ¼ de kilo de azúcar*
- 1 palo de canela*

### **Preparación:**

*Se pican las frutas y se ponen a cocinar con el azúcar y la canela. Se tapa la olla, se revuelve a ratos. Se deja hasta que la lechoza esté como transparente. Luego se tritura todo.*



## **AREPAS CON CAMBUR VERDE**

### **Ingredientes:**

*1 kilo de harina o masa de maíz*

*2 cambures verdes*

*Agua y sal*

### **Preparación:**

*Se rallan los cambures con concha y todo. Se mezclan con la masa de maíz y se hacen las arepas.*

## **PERICO DE CAMBUR VERDE**

### **Ingredientes:**

10 cambures verdes  
3 huevos  
4 cucharadas de harina  
1 cabeza de ajo o 2 pequeñas  
Sal al gusto.

### **Preparación:**

*Se pelan los cambures. Se rayan por el lado grueso. Se agregan los huevos, harina, ajo machacado y orégano (preferiblemente pulverizado) y la sal. Todo esto se mezcla y se fríe en aceite bien caliente. La tortilla se acompaña con ensalada cruda. Se pueden hacer también de ocumo, ñame o guaje.*



## TORTA DE CAMBUR

### **Ingredientes:**

- 6 cucharadas de mantequilla
- 2 tazas de azúcar
- 1 taza de leche o jugo de naranja
- 4 huevos
- 1 cucharada de polvo de hornear
- 2 tazas de harina de cambur
- 2 tazas de harina de trigo
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 1 cucharada de ralladura de naranja

### **Preparación:**

*Se bate la mantequilla y el azúcar, se le van agregando los huevos uno por uno, luego los demás ingredientes y por último las harinas y se mezcla bien. Se vacía en un molde engrasado y enharinado y se lleva al horno.*

## **FLAN DE HARINA DE CAMBUR**

### **Ingredientes:**

5 tazas de agua  
2 tazas de panela rallada  
10 cucharadas colmadas de harina  
10 cucharadas de leche  
1 cucharada de canela molida  
1 cucharada de esencia  
de vainilla  
Caramelo para el molde

### **Preparación:**

*Se licúa todo y se vacía en una olla para cocinar, removiendo constantemente para que no se pegue. Se vacía en un molde acaramelado y se deja enfriar.*

## TORTICAS Y PANQUECAS DE CAMBUR

### **Ingredientes:**

3 tazas de harina de cambur  
1 taza de harina de trigo  
10 cucharadas de azúcar  
6 cucharadas de leche  
1 cucharada de vainilla  
½ cucharada de canela molida  
½ cucharada de polvo royal  
1 huevo  
3 cucharadas de queso  
2 tazas de agua aproximadamente

### **Preparación:**

Se vierten las harinas en una taza y se unen con el azúcar, vainilla, canela, queso, huevo y polvo royal, por último se le agrega la leche batida en el agua para hacer una mezcla. Se sacan por cucharadas y se fríen. Para las panquecas se debe colocar un poco de agua, remover y echar por cantidades pequeñas en una plancha engrasada, se voltean por ambos lados hasta que doren bien. Se comen con miel, mermelada, etc.

## **CREMA DE HARINA DE CAMBUR**

### **Ingredientes:**

5 tazas de agua  
4 cucharadas de harina  
2 cucharadas de leche  
Aliños y sal al gusto

### **Preparación:**

*Se coloca al fuego el agua con los aliños y la sal, menos el cilantro; en media taza de agua fría se diluye la harina. Al hervir el agua, se le agrega la harina removiendo constantemente. Se deja hervir, luego se licúa con la leche, se lleva de nuevo al fuego por unos segundos y se añade el cilantro picadito.*



## GALLETAS DE HARINA DE CAMBUR

### **Ingredientes:**

4 cucharadas de mantequilla

1 ½ taza de azúcar

½ taza de jugo de naranja

3 huevos

1 cucharada de polvo royal

1 cucharada de esencia de vainilla

1 cucharada de ralladura de naranja

2 tazas de harina de trigo

2 tazas de harina de cambur

### **Preparación:**

Se bate la mantequilla con el azúcar, se agregan los huevos sin dejar de batir, luego los demás ingredientes y las harinas. Se amasa bien y se coloca sobre una mesa enharinada y se extiende con un rodillo. Se cortan las galletas de la forma deseada, se colocan en bandejas engrasadas y enharinadas y se hornean.



- \* *BESITOS DE COCO*
- \* *TORTA DE AUYAMA Y COCO*
- \* *TORTA DE COCO*

*Este fruto exótico tropical contiene una pulpa jugosa de la que se extrae una materia grasa, el aceite de coco y un líquido lechoso refrescante; sus efectos curativos se deben principalmente a su contenido en magnesio.*

**03 BESITOS DE COCO 107****Ingredientes:**

- 1 kilo de harina integral
- 2 cocos
- 1 papelón
- 2 cucharaditas de soda
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de clavo de olor
- 2 tazas de agua

**Preparación:**

*Se hace un melado con el papelón y el agua. Se deja enfriar. Se rallan los cocos con su concha. Se agrega la soda, las especias y parte del melado. Se une todo bien y se añade la harina poco a poco alternando con el melado. Se coloca por cucharadas en un molde engrasado. Se lleva al horno a 350° C por 30 minutos.*

## TORTA DE AUYAMA Y COCO

### **Ingredientes:**

½ kilo de auyama cocida con su concha

½ coco licuado en una taza de leche

1 ¼ taza de harina integral  
1 taza de azúcar

½ taza de mantequilla

2 cucharadas de soda

1 cucharada de vainilla o canela

### **Preparación:**

Se bate la mantequilla con el azúcar. Se mezcla la harina y la soda y se incorpora poco a poco a la primera preparación. Se añade entonces el coco licuado. Después se agrega la auyama bien triturada y la esencia de vainilla. Se hornea a 350° C por 1 hora más o menos.

## **TORTA DE COCO**

### **Ingredientes:**

1 coco

1 ½ taza de leche

2 tazas de harina integral

3 cucharadas de soda

2 ½ tazas de papelón

### **Preparación:**

*Se licúa el coco con la leche. Se añade el papelón y después los ingredientes secos. Se mezclan bien. Se hornea a 350° C por tres cuartos de hora o una hora más o menos.*

# COLIFLOR



- \* COLIFLOR GRATINADA
- \* COLIFLOR AL CURRY

*Contiene numerosos aceites consistentes que estimulan el apetito y refuerzan las secreciones de las glándulas, especialmente en el tubo gastrointestinal. Es rica en calcio, fósforo, hierro y vitamina A.*



## COLIFLOR GRATINADA

### **Ingredientes:**

1 coliflor  
Mantequilla (para untar el molde)  
Salsa blanca  
Queso

### **Preparación:**

*Se sacan los gajitos de la coliflor una vez lavada. Se hierve por lo menos 10 minutos con sal. Se cuele. Se enmantequilla un molde y se coloca la coliflor. Se le echa la salsa blanca y el queso. Se hornea hasta que se dore.*

## COLIFLOR AL CURRY

### **Ingredientes:**

2 cabezas medianas de coliflor  
3 cucharadas de mantequilla  
2 cucharadas de polvo  
Curry (masala)  
½ cucharada de sal  
¾ tazas de agua  
1 taza de guisantes frescos  
2 cucharadas de cilantro picadito.

### **Preparación:**

Se pica en trozos pequeños la coliflor, se calienta la mantequilla y se agrega el curry o masala, se da vuelta y se le añade la coliflor y el agua. Se tapa la sartén y se cocina por unos minutos a fuego lento, se añaden los guisantes y el cilantro, se deja unos minutos más. Puede servirse con arroz.

# CHAYOTA



- \* CHAYOTA EN SALSA BLANCA
- \* CHAYOTA EN SALSA REBOSADA
- \* PERICO DE CHAYOTA

*Conocida también como tayota y papa de aire, su fruto es altamente nutritivo, contiene todos los elementos necesarios para el beneficio del ser humano y no se le conoce a su consumo ningún peligro.*

## CHAYOTA EN SALSA BLANCA

### **Ingredientes:**

Chayotas  
Tomates  
Huevos  
Harina de trigo  
Aliños al gusto  
Aceite y sal

### **Preparación:**

Se sancochan las chayotas partidas a la mitad. Cuando estén blandas, se les saca lo de adentro sin estropear la concha. Se revuelve esa pulpa con la salsa blanca y se pone en la concha de las chayotas. se cocina unos 10 minutos en un caldero tapado

### **Salsa Blanca:**

1 cebolla  
2 cucharadas de mantequilla  
1 taza de harina de trigo  
1 taza de agua

Se sofríe la cebolla en la mantequilla. Se bate la harina en el agua con la sal y se agrega a la cebolla. Se revuelven continuamente a fuego lento. Se deja hervir unos 10 minutos



## CHAYOTA REBOSADA

### **Ingredientes:**

Chayotas

Tomates

Huevos

Harina de trigo

Aliños al gusto, Aceite y sal

### **Preparación:**

*Se lavan las chayotas, se sancochan y luego se pelan y se pican en rodajas. Se pasan por huevo batido, luego por harina y se fríen. Aparte se hace una salsa con los tomates y los aliños y al terminar de freír se les agrega la salsa.*



## PERICO DE CHAYOTA

### **Ingredientes:**

Chayotas

Aliños: ajoporro, cebolla, cebollín, pimentón, ajo

Un poquito de aceite

Tomates

Huevos

Cilantro

Sal al gusto

### **Preparación:**

Se pelan las chayotas y se rallan. Se echan los aliños: ajoporro, cebolla, cebollín, pimentón, ajo, en una sartén a sofreír en poco aceite, luego se le agregan las chayotas. Se cocina un poco, luego se agregan tomates cortados en cuadritos pequeños o rallados. Por último, huevo y cilantro. Se sazona con sal al gusto. Si falta líquido para cocinarse se pone agua poco a poco. Esta receta puede hacerse con lechoza verde, pero previamente se ha pasado por agua caliente al ser rallada.

# MAÍZ



- \* SOPA DE HARINA DE MAÍZ
- \* ATOL DE MAÍZ QUEBRADO
- \* MAJARETE
- \* HALLAQUITAS DE MAÍZ
- \* PAN DE MAÍZ
- \* POLENTA
- \* CROQUETAS DE MAÍZ
- \* CHICHA ANDINA
- \* MOLDE DE MAÍZ
- \* TORTICAS MEXICANAS DE MAÍZ
- \* MAZAMORRA
- \* BOLLITOS CRIOLLOS

*Es un cereal base de muchos países, es rico en lípidos (aceite) y proteínas, contiene sales minerales y vitamina E.*

## **SOPA DE HARINA DE MAÍZ**

### **Ingredientes:**

*1 taza de harina de maíz*

*1 litro de agua*

*1 cucharada de sal*

*Aliños: ajo, cebolla, cilantro,  
ajoporro, perejil.*

*2 tomates*

### **Preparación:**

*Se pone a hervir el agua con la sal. Se sofríen los aliños picados con los tomates rallados. Se diluye la harina en un poquito de agua. Cuando el agua hierva se le echa la harina disuelta y se deja hervir un poco más.*



## ATOL DE MAÍZ QUEBRADO

### **Ingredientes:**

1 taza de harina de maíz  
Canela  
Clavo de olor  
Un punto de sal  
Un poquito de vainilla  
Azúcar al gusto

### **Preparación:**

*Se muele el maíz con concha, que quede como pico. Éste se lava con un poco de agua guardando esta agua para después. Luego se sigue lavando la harina cambiando el agua, después se pone a ablandar en agua. Cuando suceda se le echa el agua espesa que se guardó como también canela, clavos de olor, un punto de sal, vainilla y por último azúcar.*

**MAJARETE****Ingredientes:**

*½ taza de maíz precocido*

*1 coco*

*5 tazas de leche de coco o de vaca*

*2 tazas de papelón rallado*

*1 cucharadita de sal,*

*Canela y vainilla al gusto*

**Preparación:**

*Se ralla el coco y se saca la leche. Se coloca la leche de coco en un recipiente, se agrega la harina, se disuelve. Se añade el papelón y la sal. Se coloca al fuego revolviendo constantemente. Cuando hierva se sirve en un molde y se espolvorea con canela.*

## HALLAQUITAS DE MAÍZ

### **Ingredientes:**

- ½ kilo de maíz pelado*
- 2 tazas de queso rallado*
- 3 cucharadas de mantequilla*
- 3 huevos*
- 1 ½ tazas de azúcar*
- 2 cucharaditas de anís*
- 1 cucharadita de sal*
- Hojas de maíz*
- Hilo para amarrar*

### **Preparación:**

*Se muele el maíz pelado, se une la masa con todos los demás ingredientes y se van preparando las hallaquitas en las hojas y amarrando en un extremo y en el centro. Se ponen a hervir paraditas en una olla durante 20 a 30 minutos.*

**PAN DE MAÍZ****Ingredientes:**

- 1 taza de harina de maíz
- 1 taza de zanahoria rallada
- 1 cucharada de papelón  
rallado
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite
- 1 taza de agua hirviendo
- 2 huevos
- 2 cucharadas de agua fría

**Preparación:****Mezcla 1:**

En una olla, se mezcla la harina de maíz, la zanahoria rallada y la sal, se agrega el agua hirviendo a la mezcla y se añaden las 2 cucharadas de aceite, se mezcla bien y se deja reposar.

**Mezcla 2:**

En otro molde se baten bien las claras de huevos a punto de suspiro, se agregan 2 cucharadas de agua fría y las yemas y se bate bien (se une esta mezcla con la mezcla 1). En un molde engrasado se vacía la mezcla y se hornea.

## POLENTA

### **Ingredientes:**

- 1 litro de agua
- ¼ kilo de harina de maíz
- ¼ de litro de leche
- Sal al gusto

### **Preparación:**

*En el agua hirviendo con sal se pone la harina poco a poco, como si estuviese siendo pasada por el colador y removiendo siempre. Se le agrega la leche y se deja cocinar 5 minutos antes de retirarlo del fuego.*

## CROQUETAS DE MAÍZ

### **Ingredientes:**

- 1 kilo de maíz cocido
- 2 huevos
- 2 tazas de pan rallado
- 3 cucharadas de mantequilla
- 4 cucharadas de harina
- ½ litro de leche
- Una ramita de perejil
- Sal y pimienta al gusto

### **Preparación:**

Se pone la mantequilla o aceite en una cacerola a fuego lento. Se agrega la harina revolviendo con una cuchara de madera. Se incorpora la leche y se sigue moviendo hasta que espese la salsa. Se sazona con sal y pimienta. Se añade el maíz y se remueve hasta que se mezcle con el preparado anterior. Se retira del fuego y se deja enfriar en un recipiente adecuado. Se baten los huevos y se sazona con sal y pimienta y se agrega el perejil finamente picado. Se dispone en un plato aparte el pan rallado. Se lleva una sartén al fuego con abundante aceite. Se da forma a las croquetas y se pasan primero por el huevo batido y después por el pan rallado. Se echan a la sartén con el aceite bien caliente y se voltean para que queden de color parejo y se sirven calientes.

## CHICHA ANDINA

### **Ingredientes:**

1 taza de harina de maíz  
5 tazas de guarapo de piña  
Taza y media de papelón  
rallado  
5 tazas de agua  
1 cucharada de clavos de  
olor

### **Preparación:**

Se colocan en una olla las 5 tazas de guarapo de piña fermentada. Se monta al fuego la preparación moviendo hasta que hierva. Se retira del fuego para que se enfríe. Se agregan las 5 tazas de agua, el papelón y los clavos para preparar el melado. Se coloca al fuego y se deja hervir durante 10 minutos. Después que se enfríe se añade el melado a la preparación anterior. Se coloca en un lienzo la preparación en una olla. Se deja en reposo durante 4 horas por lo menos para que fermente bien y se sirve la chicha fría.

## **MOLDE DE MAÍZ**

### **Ingredientes:**

- 1/4 de taza de galletas o migajas de pan*
- 1 cebolla mediana picada*
- 1/4 de taza de aceite*
- 2 huevos*
- 1 cucharadita de sal*
- 2 tazas de jojotos tiernos rallados*
- Media taza de leche*

### **Preparación:**

*Se fríen las cebollas y las migas de pan en el aceite hasta que se doren. Se agrega el resto de ingredientes. Se mezclan bien y se hornean en un molde engrasado.*

## TORTICAS MEXICANAS DE MAÍZ

### **Ingredientes:**

*½ taza de harina de maíz*

*½ taza de agua fría*

*Una taza de agua hirviendo*

*Una cucharadita de sal*

*¼ de taza de harina integral*

*Una taza de harina blanca*

### **Preparación:**

*Se mezcla la harina de maíz con el agua fría, se le agrega al agua hirviendo. Se revuelve constantemente hasta que espese, se retira del fuego y se pasa a una fuente. Se añaden las harinas gradualmente mientras se amasa para que quede suave. Se divide en 18 porciones iguales, se forma cada porción en bolitas, se aplastan y se estiran una a una. Se hornean en un molde engrasado o se asan en el budare caliente. Se deben dorar por ambos lados.*

**MAZAMORRA****Ingredientes:**

*½ kilo de maíz pelado*

*3 litros de agua*

*Leche*

*Sal o papelón al gusto*

**Preparación:**

*En 3 litros de agua fría se pone en remojo (durante la noche) medio kilo de maíz pelado. A la mañana siguiente se pone a cocinar en la misma agua, dejando hervir a fuego vivo durante una hora, revolviendo con una cuchara de madera. Se hierva a fuego lento 3 horas más, revolviendo siempre. Antes de retirarlo del fuego, se agrega leche de vaca o de soya y sal al gusto.*

## BOLLITOS CRIOLLOS

### **Ingredientes:**

1 pimentón

1 cebollín

3 ajíes dulces

Comino, orégano, pimienta

2 cucharadas de aceite

½ paquete de harina de maíz

½ taza de afrecho (no hace falta si el maíz es integral)

### **Preparación:**

En una sartén bien caliente se mezclan todos los aliños con el aceite y una pizca de agua. Se deja cocinar con la sartén tapada hasta que se ablanden. Luego se licúa esta mezcla y se agrega la sal, la harina de maíz y el afrecho para hacer una masa para los bollitos. Se hacen los bollitos y se hierven hasta que suban a la superficie.



- \* *PURÉ DE OCUMO*
- \* *PESCADO DE OCUMO*
- \* *CREMA DE OCUMO O DE APIO*

*También se conoce con el nombre de taro y malanga. Este rizoma o tallo grueso feculento es un producto importante de la zona húmeda, contiene gran reserva de almidón y vitamina C.*

## PURÉ DE OCUMO

### **Ingredientes:**

1 kilo de ocumo

$\frac{1}{4}$  de taza de mantequilla de maní (o la que sea)

2 tazas de leche de soya

Sal

### **Preparación:**

*Se limpian los ocumos y picados se cocinan, en la leche de soya, a fuego lento; al cocinarse se agrega la mantequilla de maní, se muele bien y se le añade sal al gusto.*



## CREMA DE OCUMO O DE APIO

### **Ingredientes:**

- 1 kilo de ocumo o apio
- ¼ de litro de leche
- 1 taza de consomé de carne
- 2 litros de agua
- 1 ramita de cilantro
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 ajoporro,
- 1 ½ cucharadita de sal

### **Preparación:**

Los ocumos se lavan, se pelan y se cortan en cuadritos, En una olla se agrega el consomé, el ajo porro (parte verde), el agua y el ocumo, se pone a hervir hasta que se ablanden los ocumos. Luego se bajan del fuego y se licúan añadiéndoles la leche. Se hace un sofrito con el tallo del ajoporro y la mantequilla y se agrega a la olla, se deja hervir durante 15 minutos con la sal, revolviendo para que no se pegue. Al final se agrega el cilantro picadito.



- \* PASTEL DE PAPA
- \* CREMA DE PAPAS PARA UNTAR

*Se conoce también como patata. Cocida y aplicada como cataplasma es emoliente y buena contra quemaduras. Además, es antirreumática y reconstituyente, contiene vitamina C y potasio.*

## PASTEL DE PAPA

### **Ingredientes:**

Papas

Tomates

Pimentón (si quiere)

Cebolla de cabeza

Carne de soya  
guisada

Salsa blanca

Queso

### **Preparación:**

Se sancochan las papas sin pelar pero bien lavadas. Se cortan los tomates en ruedas, el pimentón en tiritas, la cebolla en rodajas. Se pelan las papas y se cortan en rebanadas. Se enmantequilla un molde y se coloca una capa de papas, se rocía sal al gusto. Se coloca la carne de soya, el pimentón y la cebolla; se pone otra capa de papas y se rocía sal. Se baña con salsa blanca y se le rocía queso rayado. Se hornea hasta que dore.

**Nota:** Se pueden sustituir las papas por yuca o guaje u ocumo sancochado. Cuando en el huerto tengamos suficientes vegetales verdes se puede usar de todo: ajoporro, acelga, cebolla en rama, espinacas) junto, sustituyendo la soya. También se hace un guiso con gluten.

## **CREMA DE PAPAS ( PARA UNTAR)**

### **Ingredientes:**

*Papas*

*Perejil, cilantro, apio españa*

*Ajo*

*Una pizca de vinagre*

*Aceite y sal al gusto*

### **Preparación:**

*Se sancochan las papas peladas. Una vez tibias, se licúan agregándoles aliños verdes: perejil, cilantro, apio españa. Se le añade ajo, una pizca de vinagre, aceite y sal al gusto. Se consume untado en arepa, panes o galletas saladas. Se puede hacer de zanahoria o yuca sancochada.*



- \* JUGO DE CONCHA DE PIÑA
- \* VINO DE PIÑA

*Posee en su jugo y en cantidad abundante una proteína que tiene la propiedad de separar las proteínas de los alimentos, facilitando su digestión. Contiene calcio, fósforo, hierro y vitamina A.*

## **JUGO DE CONCHA DE PIÑA**

### **Ingredientes:**

*Las conchas de 1 piña  
½ panela pequeña de papelón*

### **Preparación:**

*Se cocinan las conchas de piña en bastante agua, junto con el papelón durante 15 ó 20 minutos. Se cuela y se deja enfriar.*

## VINO DE PIÑA

### **Ingredientes:**

6 piñas  
6 litros de agua  
5 kilos de azúcar  
12 cucharadas  
de levadura

### **Preparación:**

Se lavan bien las piñas, se pelan y se cortan en trozos pequeños, se licúan con poca agua. Se mide la cantidad de jugo que se haya obtenido para agregar la misma cantidad de agua. Se vacía en un recipiente adecuado y se lleva a pasteurización, se agrega el azúcar y se remueve con una cuchara de madera. No se debe dejar hervir. Se enfría hasta que esté tibio. Se mide 2 litros de jugo y en un recipiente aparte se prepara la levadura, se tapa y se deja reposar 10 minutos. Se mezcla con el resto del jugo para agregarlo al botellón. Se coloca la manguera perforándole un huequito a la tapa del garrafón, se sella con tirro alrededor de la manguera y se cierra herméticamente. La manguera no debe quedar dentro del líquido, porque su función va a ser extraer los gases.



- \* PLÁTANO AL HORNO
- \* CROQUETAS DE PLÁTANO
- \* GUISO DE PLÁTANO
- \* MANGÚ
- \* ARROZ CON PLÁTANO
- \* BOLLITOS DE PLÁTANO

*Hierba perenne de gran tamaño, conocida también como banano. El plátano es rico en carbohidratos que se presentan en forma de azúcares, muy digestibles y bien tolerados, incluso por los que padecen de trastornos intestinales. Contiene 11 vitaminas, las más abundantes son: A, A1, B2 y C.*



## PLÁTANO AL HORNO

### **Ingredientes:**

- 3 plátanos maduros*
- 3 cucharadas de mantequilla*
- 1 pedacito de papelón*
- 1 palito o una cucharadita de canela*

### **Preparación:**

*Se cortan los plátanos a lo largo, por el medio y luego a la mitad para que salgan cuatro partes. Se unta un molde con mantequilla y se colocan los plátanos. Se agrega agua sin cubrirlos totalmente y se les añade la canela y el papelón. Se hornean hasta que los plátanos estén blandos.*

## **CROQUETAS DE PLÁTANO**

### **Ingredientes:**

*2 plátanos maduros sancochados*

*½ coco*

*1 cucharada de canela*

*1 cucharada de azúcar o papelón*

### **Preparación:**

*Se ralla el plátano y se mezcla con el coco rallado, la canela y el azúcar. Se amasa un poquito y se hacen las croquetas. Se colocan en la plancha enmantequillada hasta que se doren por ambos lados.*



## GUISO DE PLÁTANO

### **Ingredientes:**

- 4 plátanos verdes
- 4 tomates
- 2 cebollas
- 6 ajíes dulces
- 1 cucharadita de comino

### **Preparación:**

*Se lavan los plátanos y se cortan en trozos. Se sancochan con un poquito de sal. Cuando estén, se esmecha la concha. Aparte, en una sartén se echan los aliños con un poquito de aceite y se doran. Luego se echan las conchas del plátano. Se tapa y se deja a fuego lento por unos 15 minutos.*

## MANGÚ

### **Ingredientes:**

*Los cuatro plátanos del  
plato anterior  
4 cebollas  
4 limones  
Un poquito de aceite*

### **Preparación:**

*Se pone a remojar la cebolla picada en el jugo de los limones por 15 minutos. Luego se pasa por la sartén. Aparte se machacan los plátanos y se va agregando la cebolla hasta quedar bien unido. Se sirve caliente.*

## ARROZ CON PLÁTANO

### **Ingredientes:**

- 2 tazas de arroz
- 1 ajoporro
- 2 cebollines
- 2 cebollas
- 1 pimentón
- 1 plátano pintón con su concha
- 2 cucharadas de mantequilla

### **Preparación:**

*Se sofríen a fuego lento, con tapa, los aliños cortados en cuadritos y el plátano con su concha picado menudito. Aparte se cocina el arroz y cuando ya se está secando, se le agrega la mezcla anterior y se deja terminar de cocinar.*

## BOLLITOS DE PLÁTANO

### **Ingredientes:**

3 plátanos maduros

2 huevos

½ taza de harina integral

Aceite para freír

### **Preparación:**

*Se cocinan los plátanos, se aplastan y se mezclan con la harina y se hace una masa, se pasa por huevo batido y se fríen.*



- \* PANQUECAS DE SOYA
- \* PALO A PIQUE
- \* GALLETAS DE SOYA CON COCO
- \* MERENGADA DE NARANJA CON SOYA
- \* BISTEC DE GLUTEN

*Perteneciente a las leguminosas, es muy rica en proteínas, grasas y lecitinas, sus productos integrales pueden reemplazar perfectamente y en igual proporción a la carne y a los huevos. Contiene provitamina D, vitamina E, K, B1, B2, B6.*

## **PANQUECAS DE SOYA**

### **Ingredientes:**

*2 tazas de cipo de soya*

*1 tacita de azúcar*

*2 huevos*

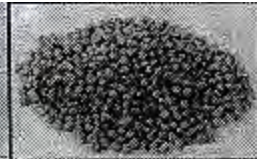
*1 taza de harina*

*1 cucharada de mantequilla*

*Sal al gusto*

### **Preparación:**

*Se mezclan todos los ingredientes hasta hacer una masa bien espesa. Se calienta bien el budare y se le pone un poco de aceite. Luego se va echando por cucharadas la preparación y se le da forma con la cuchara. Luego se da vuelta una o dos veces. Se come con queso y miel o con mermelada y queso.*



## PALO A PIQUE

### **Ingredientes:**

*½ kilo de arroz*

*1 taza de soya en grano*

*1 kilo de tomates*

*Aliños variados: perejil,  
ajoporro, cebolla, cebollín,  
cilantro, pimentón.*

*Un poquito de aceite*

*Sal*

### **Preparación:**

*Se remoja la soya la noche anterior. A la mañana siguiente se le quita la concha, lavándola y se pone a ablandar. Aparte se cocina el arroz con la sal y se prepara una buena salsa con los tomates y los aliños. Cuando esté todo listo, se reúne en un sólo recipiente y se monta al fuego hasta que se consuma la salsa. Se sazona con sal.*



## **GALLETAS DE SOYA CON COCO**

### **Ingredientes:**

- 2 tazas de cipo de soya*
- 1 barra de margarina o mantequilla*
- 2 tazas de azúcar*
- 2 tazas de coco rallado*
- 2 huevos*

### **Preparación:**

*Se crema la mantequilla con el azúcar hasta que esté suave. Se agregan los huevos uno a uno; luego, el afrecho y demás ingredientes. Se extiende la masa y se corta con la boca de un vaso. Se pone en un molde engrasado y se hornea 15 minutos.*



## **MERENGADA DE NARANJA CON SOYA**

### **Ingredientes:**

*Leche de soya  
Jugo de naranja  
Azúcar al gusto*

### **Preparación:**

*A la leche de soya pura se le agrega jugo de naranja y se licúa con azúcar. Se le puede poner hielo.*

**BISTEC DE GLUTEN****Ingredientes:**

4 tazas de caldo vegetal  
 3 cucharadas de aceite  
 2 tazas de cebolla  
 picada  
 6 cucharadas de salsa  
 de soya  
 ½ taza de jugo de  
 tomate  
 Una cucharadita de sal  
 Ajos  
 Salsa de cebolla

**Preparación:**

Al preparar el gluten, se lleva a la olla con agua y se deja hervir durante una hora para que se ponga poroso. Se retira y se deja enfriar, para formar el bistec. Luego, se vierten todos los ingredientes condimentados al gusto para preparar un delicioso caldo vegetal. Se corta el gluten en rebanadas y se deja cocinar en el caldo a fuego lento por 3 horas. Para elaborar la salsa, se muele una cebolla mediana, salsa de cebolla al gusto, 3 cabezas de ajo, una salsa de tomate. Se lleva a la olla y se deja hervir por media hora (si tiene mucha agua, se saca y se deja lo que se crea suficiente para la salsa).

# TRIGO



- \* ENSALADA DE TRIGO
- \* ATOL DE TRIGO
- \* GLUTEN CASERO
- \* AREPAS ANDINAS
- \* PAN INTEGRAL
- \* CATALINAS
- \* CHICHA DE TRIGO
- \* SOPA DE TRIGO

*Es el cereal por excelencia, la planta gramínea alimenticia más cultivada. Contiene vitamina A, B y C. Al igual que el maíz, es un cereal extensamente cultivado.*

## **ENSALADA DE TRIGO**

### **Ingredientes:**

*½ kilo de trigo  
un litro de agua  
Jugo de limón  
Menta  
Tomate*

### **Preparación:**

*Se deja en remojo el trigo durante la noche. Antes del almuerzo se escurre el agua y se sazona con menta, tomate picado y jugo de limón.*



## ATOL DE TRIGO

### **Ingredientes:**

- 1 taza de harina de trigo
- 1 cucharada de sal
- 5 cucharadas de azúcar o  
Papelón rallado
- Una cáscara de limón
- Un palito de canela

### **Preparación:**

*Se mezcla la harina, la sal y el papelón. Se agrega la leche, la cáscara de limón y el palito de canela. Se pone a cocinar a fuego lento, moviendo constantemente para que no se pegue o empelote. Se sirve en tazas. Se puede poner un poquito de canela en polvo por encima*

## **GLUTEN CASERO**

### **Ingredientes:**

*2 kilos de harina de trigo  
Agua suficiente*

### **Preparación:**

*Se mezcla la harina con suficiente agua para hacer una masa fina. Se forma una bola y se amasa por 10 minutos. Se coloca en un recipiente hondo y se cubre de agua. Se deja reposar por 30 minutos, para que se vaya compactando la fibra. Se amasa la pelota dentro del agua para irle extrayendo el almidón. Se vuelve a cubrir con agua. Se lava repetidas veces hasta que el agua quede casi limpia. Lo que queda es la proteína concentrada*



## AREPAS ANDINAS

### **Ingredientes:**

*½ kilo de harina blanca  
de trigo*

*½ kilo de harina integral  
de trigo*

*Agua*

*1 cucharadita de soda*

*Sal al gusto*

### **Preparación:**

*En un vaso de agua se mezcla la soda y la sal y se agrega a la harina. Luego se sigue agregando agua hasta poderse amasar con las manos. Se amasa bien por un rato. Se separa cada porción para las arepas. Se estira con un rodillo o botella hasta que quede una arepa delgada, de 1 centímetro, más o menos. Se pone en el budare por unos minutos, de lado y lado y se pincha con un tenedor por varias partes para que no se infle. Luego se pasa a la parrilla y se deja otro rato, cocinándola por ambos lados.*

## PAN INTEGRAL

### **Ingredientes:**

*½ kilo de harina integral  
½ kilo de harina blanca  
1 cucharada de levadura  
1 taza de ajonjolí  
2 vasos de agua  
2 cucharaditas de sal  
1 cucharada de azúcar*

### **Preparación:**

*Se coloca la levadura en 1 vaso de agua tibia con el azúcar. Se mezcla y se deja tapada por unos 10 minutos, hasta que leude. Se mezclan las dos harinas con la sal, se licúa el ajonjolí en un vaso de agua y se agrega la harina. Se añade también la levadura ya leudada. Se mezcla todo y se amasa bien hasta que la masa se vuelva elástica. Se separan las porciones de masa para cada pan y se estiran con un rodillo o se moldean con la mano. Si se usa el rodillo, se enrolla la masa estirada y se cierran las puntas y la parte de abajo. Se colocan los panes en bandejas engrasadas y enharinadas. Se dejan reposar por cuatro horas en sitio templado, tapados con una tela delgada. Se hornea a 350° por 45 minutos.*



## CATALINAS

### **Ingredientes:**

- ½ kilo de harina integral*
- ½ kilo de harina blanca*
- 1 panela o papelón*
- 2 cucharaditas de soda*
- 2 tazas de agua*
- 200 gramos de mantequilla*
- 1 cucharada de canela, clavos y anís dulce*

### **Preparación:**

*El día anterior se prepara un melado disolviendo el papelón en 2 tazas de agua con los aliños dulces. Al día siguiente se le agregan las dos cucharadas de soda y se deja reposar un rato hasta que se ponga efervescente. Luego se agrega, poco a poco, al melado la mantequilla mezclada, dejando un poco para luego amasar en la mesa. Se mezcla bien y cuando ya no se pegue a los dedos, se pone la masa en una mesa enharinada y se estira con un rodillo o botella hasta dejarla más o menos de 1 centímetro de gruesa. Se corta con una taza y se colocan en una bandeja de hornear engrasada. Se hornea a 350° por 12 minutos.*

## **CHICHA DE TRIGO**

### **Ingredientes:**

- ½ kilo de harina integral*
- ½ kilo de harina blanca*
- 1 panela o papelón*
- 2 cucharaditas de soda*
- 2 tazas de agua*
- 200 gramos de mantequilla*
- 1 cucharada de canela, clavos y anís dulce*

### **Preparación:**

*Se cocina el trigo bien, se licúa con el agua, se cuela y se agrega la miel. Se toma frío.*



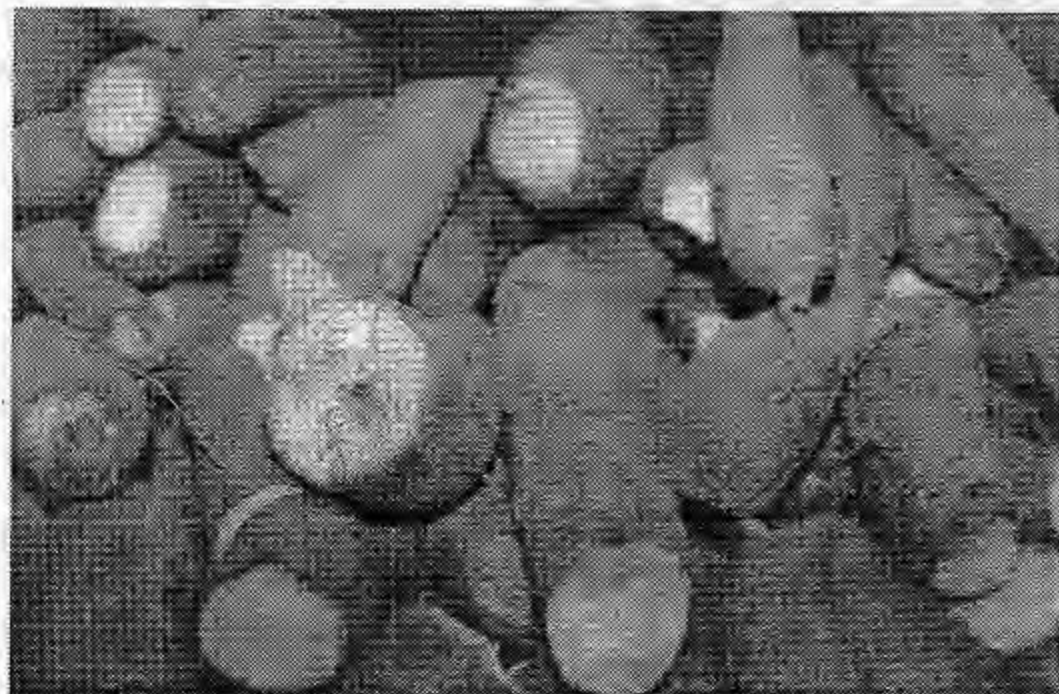
## SOPA DE TRIGO O CEBADA

### **Ingredientes:**

*½ kilo de trigo o cebada  
(ablandado en suficiente agua)  
2 pimentones picaditos: uno rojo y uno verde  
1 cebolla, 1 rama de perejil, 1 rama  
de apio española, 1 ramita de ajoporro,  
1 cebolla en rama, 4 ajíes dulces,  
1 coliflor toda picada, 1 yuca, 1 calabacín,  
1 ocumo, 2 plátanos verdes picados en  
cuadritos, 1 cabeza de ajo triturados, 1  
cucharada de orégano, 2 tomates,  
2 ramas de cilantro picado.*

### **Preparación:**

*Se ablanda el trigo con los 2 plátanos, se agregan los demás ingredientes y al bajar el fuego, se añade el cilantro.*



- \* CASABE CASERO
- \* NAIBOA
- \* EMPANADAS DE YUCA
- \* TORTA DE YUCA Y COCO
- \* ENSALADA DE YUCA
- \* AREPAS DULCES DE YUCA
- \* TORTICAS DE YUCA
- \* CREMA DE YUCA
- \* AREPAS DE YUCA
- \* PASTEL DE YUCA

*Conocida también como mañoco y tapioca. Las raíces son ricas en carbohidratos, minerales, aminoácidos, así como tianina, riboflavina, niacina, vitamina C y otros ingredientes en cantidad suficiente para el consumo humano, así como abundante fibra.*



## CASABE CASERO

### **Ingredientes:**

*1 kilo de yuca de buena calidad*

### **Preparación:**

*La yuca se pela, se lava y se muele. Luego se coloca en un lienzo fuerte y se exprime (como si se estuviera exprimiendo ropa), una vez que haya quedado bien exprimida, se extiende este cipo sobre el budare. A los 5 minutos, se voltea para que dore por el otro lado.*

## NAIBOA

### **Ingrediente:**

*1 kilo de yuca de buena calidad*

*Papelón*

*Queso*

*Anís*

### **Preparación:**

*La naiboa se prepara igual que el casabe casero, pero antes de voltearla se espolvorea con papelón raspado, queso rallado y anís en pepitas. Luego se le coloca encima otro poco de yuca exprimida, se comprime con una espátula y se voltea por 8 minutos más.*



## **EMPANADAS DE YUCA**

### **Ingredientes:**

*1 kilo de yuca de buena calidad*

*1 cucharada de mantequilla*

*1 huevo*

*3 cucharadas de harina de trigo*

*Guiso de carne o queso rallado*

*Sal*

### **Preparación:**

*Se sancocha la yuca. Se muele bien. Se amasa con el huevo, la harina, la mantequilla y un punto de sal. Al enfriarse se estira con un rodillo, usando harina de trigo. Se cortan unas ruedas y se rellenan. Se unen con un tenedor. Se fríen en aceite caliente.*

**TORTA DE YUCA Y COCO****Ingredientes:**

- 1 kilo de yuca
- 1 coco grande o dos pequeños
- 2 cucharadas colmadas de mantequilla
- 1 cucharada de anís
- ½ kilo de azúcar
- Canela

**Preparación:**

*La yuca se pela y se lava. Después se ralla junto con los cocos. Luego de rallados se les agrega el azúcar, canela y anís. Se vacía en un molde engrasado y enharinado. Se hornea hasta que dore.*



## ENSALADA DE YUCA

### **Ingredientes:**

1 kilo de tomates

½ kilo de yuca

Lechuga o repollo

Cebolla de cabeza

Aceite

Mayonesa criolla (opcional)

Cilantro

Sal al gusto

### **Preparación:**

*La yuca se sancocha y se deja enfriar. Luego se parte en cuadritos. Si se usa lechuga, se pica y si es repollo, se ralla. Se le echan los demás ingredientes. Se une todo muy bien.*

## **AREPAS DULCES DE YUCA**

### **Ingredientes:**

- 1 kilo de yuca
- 2 huevos
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 taza de queso rallado
- 2 cucharaditas de anís
- 1 taza de azúcar
- Un punto de sal

### **Preparación:**

*Se muele la yuca ya pelada y se amasa con los demás ingredientes. Se van haciendo las arepas sobre hojas de cambur verde, se colocan en el budare. Se voltean y después se ponen en la parrilla o en el horno.*

## TORTICAS DE YUCA

### **Ingredientes:**

Yuca

Huevos

Queso

Mantequilla

Esencia de vainilla

### **Preparación:**

*Se ralla la yuca. Luego se le agregan los otros ingredientes y se baten bien todos. Se fríen en aceite caliente. Por último, se espolvorean con azúcar.*

## CREMA DE YUCA

### **Ingredientes:**

Yuca

Leche

Queso

Ajo

Sal al gusto

### **Preparación:**

*Se licúa un poco de yuca con la misma agua que se cocinó. Se le agrega leche, queso, sal al gusto. Se le puede poner ajo. También se hace de auyama, pero se le pone perejil con azúcar.*



## **AREPAS DE YUCA**

### **Ingredientes:**

- ½ kilo de yuca*
- 6 cucharadas de masa de maíz*
- 1 cucharada de sal*

### **Preparación:**

*Se cocina la yuca con agua y sal. Luego se muele o se tritura con un tenedor. Se agrega la masa de maíz. Se amasa bien y se pone más agua si es necesario. Se puede hacer solamente con yuca o agregándole afrecho (salvado).*

## PASTEL DE YUCA

### **Ingredientes:**

- 1 Kilo de yuca
- 3 tazas de carne de soya guisada
- 3 cucharaditas de perejil en polvo
- Aceitunas rellenas (opcional)

### **Preparación:**

*Se cocina la yuca con la sal y se aplasta o se muele para hacer un puré. Se unta un poco de mantequilla sobre un papel plástico o encerado y se extiende el puré sobre él. Se reparte el guiso y se enrolla con cuidado como si fuera un brazo gitano. Se coloca en un molde engrasado, se adoba con el perejil, pimentón y aceitunas si se desea. Se hornea de 15 a 20 minutos y se deja enfriar un poco y se corta en rodajas para servir. Se baña con salsa de cebolla.*

- \* GUASACACA
- \* HORCHATA DE SEMILLAS
- \* DULCE DE CONCHA DE PATILLA
- \* MAYONESA
- \* PASTA INTEGRAL
- \* RELLENO PARA AREPAS
- \* OTRO RELLENO...
- \* ENSALADA DE PIRA AGRIA
- \* LENTEJAS GUIADAS
- \* AREPAS DE GUAJE
- \* SALSA DE CEBOLLA
- \* PISTO DE VEGETALES
- \* VINO DE PARCHITA

## **GUASACACA**

### **Ingredientes:**

Ajo

Cilantro

Aceite

Sal

Limón

### **Preparación:**

*Se licúa todo con aceite y agua. Si se quiere conservar por tiempo, no se debe agregar agua.*

## **HORCHATA DE SEMILLAS**

### **Ingredientes:**

*Semillas de melón, auyama y patilla.*

*Agua*

*Papelón*

### **Preparación:**

*Se tuestan las semillas y se licúan con agua y papelón. Se cuela el jugo y se sirve.*

## **DULCE DE CONCHA DE PATILLA**

### **Ingredientes:**

*1 kilo de concha de patilla*

*½ kilo de azúcar*

*Canela, guayabita y clavo*

*1 hoja de higo*

### **Preparación:**

*Se pica en cuadritos la concha de la patilla. Se agrega el azúcar y los aliños. Se deja cocinar hasta que el color de la concha sea transparente.*

## MAYONESA

### **Ingredientes:**

- 1 huevo
- 1 taza de aceite
- 1 pizca de sal
- 2 ajos
- 1 limón pequeño

### **Preparación:**

*Se vierten los huevos, la sal y los ajos en la licuadora y se prende. Lentamente se va agregando el aceite, sin dejar de licuar. Por último, se le agrega el jugo de limón.*

## **PASTA INTEGRAL**

### **Ingredientes:**

*1 kilo de pasta integral  
4 cebollas  
4 zanahorias grandes  
1 cabeza de ajo  
1 vaso de mayonesa  
Cilantro o perejil  
Aceite*

### **Preparación:**

*Se cocina la pasta. Aparte, en un caldero, se rallan las cebollas y las zanahorias y se agregan los ajos. Esta mezcla se pone a cocinar a fuego lento con un poquito de agua y una cucharada de aceite. Cuando ya esté, se le agrega el perejil picadito y el vaso de mayonesa y se une con la pasta. Se calienta todo junto por unos minutos.*

## RELLENO PARA AREPAS

### **Ingrediente:**

*½ kilo de acelgas*

*1 ajoporro*

*1 paquete de cebollín*

*1 cebolla*

*1 pimentón*

*Orégano, cilantro o perejil, pimienta*

*2 cucharadas de mantequilla*

### **Preparación:**

*Se pican bien finos todos los ingredientes. Se sofríen en mantequilla con el recipiente tapado. Se agrega el orégano, cilantro y pimienta y se deja hasta que se ablande.*

**... OTRO RELLENO****Ingredientes:**

6 tomates

6 dientes de ajo

1 cucharadita de sal

1 taza de aceite

**Preparación:**

*Se colocan los tomates, los ajos y la sal en la licuadora. Se prende y se va agregando el aceite hasta que espese un poco. Se usa para arepas o como salsa para espaguetis.*

## ENSALADA DE PIRA AGRIA

### **Ingredientes:**

- 1 kilo de papas
- ¼ de kilo de zanahoria
- 3 remolachas
- Hojas de pira agria

### **Preparación:**

*Se sancochan las papas y las zanahorias. Se le agrega la remolacha rallada y la pira agria picadita. Se le echa un poquito de aceite y se revuelve todo.*

**LENTEJAS GUIADAS****Ingredientes:**

*Vegetales variados,  
pueden ser: papa,  
zanahoria, repollo,  
calabacín, apio, etc.  
Mantequilla (para untar  
el molde).  
Salsa blanca  
Queso  
Agua  
Aliños verdes y sal.*

**Preparación:**

*Se pelan las verduras, si se usa auyama o calabacín no se pelan. Se cortan en forma de rebanadas bien delgadas. Se raya el queso. Se unta un molde con mantequilla. Se colocan las verduras, se pueden alternar con aliños verdes o aparte, se unen los aliños picaditos, las verduras y la sal. Se rocía un poco de agua. Se baña con salsa blanca y se rocía con queso. Se hornea hasta que se seque el líquido y se dore. Se pueden usar las verduras sancochadas. El repollo se usa en tiras algo largas.*

## **AREPAS DE GUAJE**

### **Ingredientes:**

1 kilo de guaje

1 kilo de maíz

Sal

Harina

### **Preparación:**

*Se le agrega el guaje molido, sancochado o crudo a la harina y luego se hacen las arepas.*

## **SALSA DE CEBOLLA**

### **Ingredientes:**

- 2 cebollas grandes de cabeza*
- 2 cucharadas de mantequilla*
- 1 taza de perejil picadito*
- 2 cucharadas de harina de trigo*
- ½ cucharada de pimienta negra*

### **Preparación:**

*Se corta la cebolla en cuadritos, se dora en la mantequilla junto con la harina. Se añade poco a poco revolviendo siempre con suficiente cantidad de agua caliente hasta que la salsa esté cremosa; se agrega el perejil y la pimienta y se continúa removiendo un minuto más, se agrega sal al gusto. Sirve para bañar vegetales, panquecas, pasteles, etc*

## PISTO DE VEGETALES

### **Ingredientes:**

1 calabacín grande  
2 pimentones rojos  
1 chayota grande ó 2  
pequeñas  
2 cebollas grandes  
1 pepino grande  
1 papa grande  
Tallos de acelga  
Un poquito de coliflor  
Sal y pimienta negra al  
gusto  
Aceite, ajos, orégano

### **Preparación:**

En media taza de aceite se hace un sofrito con los pimentones cortados en trocitos,  $\frac{1}{2}$  cabeza de ajos triturados y las cebollas picadas; se añade un poquito de orégano y una cucharada de pimienta en polvo. Se da vuelta y se van agregando los vegetales en cuadritos junto con  $\frac{1}{2}$  taza de agua y un toque de sal y pimienta negra. Se deja hervir 5 minutos a fuego lento (si es con papas 10 minutos) se apaga el fuego y se deja la olla tapada 10 minutos más. Se puede salpicar con un poco de perejil bien picadito antes de servir.

**VINO DE PARCHITA**

**Ingredientes:**

24 parchitas  
 4 litros de agua  
 3 kilos de azúcar  
 10 cucharadas de  
 levadura

**Preparación:**

*Se seleccionan las parchitas que estén en buen estado, se lavan bien, se cortan por la mitad y se le extrae la pulpa. Se licúan con agua, se cuela y se mide el jugo, se pasteuriza sin dejar hervir y se agrega el azúcar revolviendo con una paleta de madera. Se retira del fuego y se deja enfriar hasta que esté tibio. Se prepara la levadura en 2 litros del jugo tibio, se tapa y se deja fermentar, se mezcla, con el resto del jugo y se va agregando al botellón esterilizado y se sella herméticamente colocando la manguera. Se fermenta por un mes. Se destila y se pasteuriza, se enfría y se embotella.*

## **APRENDIENDO . . .**

*Las frutas, por su contenido vitamínico, nos protegen de las enfermedades y nos ayudan incluso a curarlas. Las frutas son el mejor alimento durante las enfermedades, cuando aún no hay apetito.*

*La piña, por ejemplo, es la fruta ideal para los casos de enfermedades infecciosas como la gripe, los resfriados, el asma, la fiebre, etc. pues es desinfectante y desinflamatoria. Tómela en jugo diluida con agua.*

*La alimentación es sólo una parte de nuestra salud. También influyen en la salud las condiciones en que vivimos (aguas negras, falta de trabajo, etc.) y las relaciones con las demás personas.*

*Si nos unimos para reflexionar y para luchar por mejorar la comunidad en todos los sentidos, nuestra salud también mejorará.*

*El estreñimiento es causa de muchas enfermedades, por eso debemos evitarlo. ¿Cómo evitarlo?*

*Comiendo más fibra. La fibra se encuentra en la concha de los cereales integrales (arroz integral, maíz, trigo, cebada, avena), en la concha de las verduras (papa, zanahoria, auyama, etc.), en las hojas verdes (lechuga, acelga, espinacas, cilantro, etc.) y en las frutas.*

Conozcamos algo de las vitaminas que necesita nuestro cuerpo:

**Vitamina A:** La vitamina del crecimiento

Se encuentra en la espinaca, naranja, yema de huevo, trigo, leche, queso, chícharos, zanahoria, lechuga, apio y auyama.

Su falta puede producir enfermedad en los ojos o alteraciones en la piel.

**Vitamina B:** De la nutrición y el crecimiento

Se encuentra en la yema de huevo, germen de cereales, pan integral, cáscaras de semillas, frijoles, lentejas, etc.

Se descubrió observando que la eliminación de la cáscara del arroz traía enfermedades (beri-beri) en los países alimentados a base de arroz.

**Vitamina C:** De resfriados

Se encuentra en el limón, naranja (todas las frutas cítricas), lechuga, coles, cebolla, rábano, espinaca, perejil, zanahoria.

Su carencia puede producir anemia, depresión nerviosa, encías que sangran y dientes flojos.

**Vitamina D:** para el crecimiento y fortalecimiento de los huesos

Se encuentra en la leche fresca, coco, queso, yema de huevo, aceite de hígado, y a través del efecto del sol directamente sobre la piel. Su deficiencia produce raquitismo.

**Vitamina E:** De la reproducción

Se encuentra en la lechuga, acelga, germen de trigo, maíz, nueces, leche.

Su falta puede producir esterilidad y predisposición a la anemia.

*Tanto las grasas como los aceites cocidos, y peor si son quemados, pueden descomponerse produciendo sustancias nocivas (que hacen daño) al organismo, además de que estropean el alimento frito. Evite, pues, las frituras lo más posible.*

*¿Ha probado hacer sus tajadas en el budare con una tapa que los cubra? Pruébelos, ¡son deliciosos!*

*En la concha de los cereales (arroz, trigo, maíz, cebada, avena), existen muchos nutrientes que se pierden cuando aquellos pasan a ser refinados para transformarlos en harinas "blancas" como la harina pan, la harina blanca de trigo, la crema de arroz, etc.*

*Además de perder nutrientes, las harinas refinadas nos crean problemas de estreñimiento.*

*Debemos aprovechar las posibilidades que tengamos de comer los cereales integrales, como era antes, por ejemplo: la arepa de maíz, el atol de trigo integral, el atol de cebada en grano, etc.*

*Tratemos de agregar siempre, a las harinas refinadas que comamos, algo de afrecho o de algún otro cereal integral molido.*

*La berenjena no sólo es un buen alimento, sino que además tiene propiedades curativas. El agua de berenjena se toma para provocar la secreción de la orina. La berenjena en cataplasma sirve para tratar quemaduras, hinchazones, forúnculos, etc.*

*Conozca algunas reglas básicas para el buen comer :*

- *Mastique muy bien cada bocado. Lo que usted no mastique bien, lo eliminará igual y no servirá de alimento al cuerpo.*
- *No tome agua con las comidas pues al interferir ésta con los jugos gástricos ( el estómago) provoca mala digestión. Tome el agua una hora antes o después de la comida.*
- *Tome suficiente agua al día, entre comidas, de 6 a 8 vasos diarios.*
- *No coma absolutamente nada entre comidas, ya que esto entorpece la digestión de los alimentos previamente ingeridos.*
- *Tenga un horario fijo de comidas.*
- *No se acueste después de comer. Haga la digestión en posición vertical.*

*¿Sabía usted que el pan calentito y churruscante que tanto le gusta se digiere mal?: Excita la producción de excesivo jugo gástrico y de ácido clorhídrico. Está comprobado. Por eso, los expertos en dietética recomiendan comer el pan frío y si es posible de un día para otro, con el fin de que pierda el agua y permita su fácil impregnación por la saliva, que es el único jugo digestivo que puede transformarle.*

## **CONSEJOS DE SALUD**

- *Coma siempre algo crudo en cada comida (hortalizas o frutas) pero no mezcle las hojas de las hortalizas con las frutas en una misma comida (es causa de malas digestiones).*
- *Mastique y ensalive bien el alimento. Coma tranquilamente dejando un espacio de 5 a 6 horas entre una y otra comida. Coma a horas regulares.*
- *No use condimentos fuertes (canela, clavos de olor, jengibre, pimienta, nuez moscada, ají picante, vinagre, mostaza, salsas y mayonesas industriales) pues irritan las mucosas digestivas.*
- *Recuerde que la capacidad del estómago es de 1,5 litros solamente. Comer en exceso recarga y destruye el buen funcionamiento orgánico. Muchas personas han muerto debido a una indigestión.*
- *Evite las bebidas en proceso de fermentación y aquéllas que contengan bicarbonato de sodio, cafeína, cola o preservativos químicos.*

- *No tome alimentos muy fríos o muy calientes (pueden causar úlceras y trastornos al tracto intestinal).*
- *Acostúmbrese a comer una dieta baja en sal y en azúcares (al poco tiempo se recuperarán las papilas gustativas y se deleitará con los sabores de los alimentos).*
- *Desayune y almuerce bien pero tome una cena liviana y sólo 3 horas antes de ir a dormir.*
- *Use fruta en abundancia, así no tendrá que usar tanto dulce.*
- *Prepare sus propias mezclas de cereales integrales para la alimentación de sus niños. Puede pretostar los granos y luego molerlos o cocinarlos y licuarlos. Son buenas mezclas trigo y cebada; trigo y maíz; maíz y soya; arroz y soya o trigo; avena y trigo, etc. Estas preparaciones son más nutritivas y baratas que las comerciales. Además no llevan preservativos.*