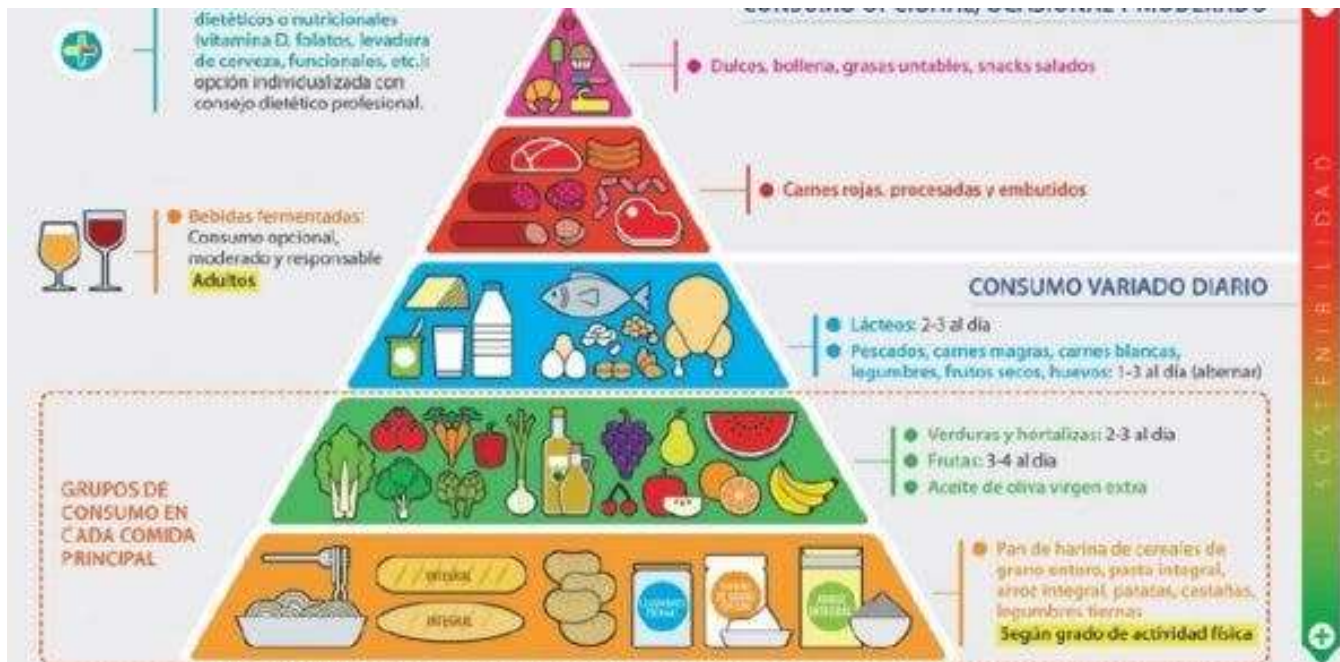


RECETAS DE LICUADOS



FRUTAS Y/O VERDURAS

Receta del licuado numero 1: naranja con zanahoria. En ese mismo video dice las vitaminas que aporta cada ingrediente y sus propiedades.

<https://www.youtube.com/watch?v=T01KeMJn0JY>

LACTEOS Y DERIVADOS:

<https://www.youtube.com/watch?v=coxzHZtiTYk>

Propiedades nutritivas: melón

Dientes y huesos sanos

Otro compuesto que abunda en el melón es el calcio, pues por cada 100 gr de este alimento es posible encontrar 15 mg de este mineral. El calcio es de vital importancia para los huesos y para los dientes, y el melón contribuye activamente a su formación y a mantenerlos sanos y fuertes.

Previene el cáncer:

Los beneficios de la cirtrulina no solo están presentes a la hora de mejorar la salud cardiovascular, sino también previenen el cáncer. No solo eso, sino que este alimento tiene un alto contenido en carotenoides, que es un pigmento natural que se encuentra dentro de muchas frutas. Los estudios sugieren que este compuesto ayuda a prevenir algunas formas de cáncer como el cáncer de pulmón o pecho.

Salud ocular

La presencia de carotenoides como el beta-caroteno que contiene el melón es útil para mejorar la visión, igual que lo hace la zanahoria o la sandía. El beta-caroteno se convierte en vitamina A, que el cuerpo utiliza para reparar el funcionamiento ocular y para desarrollo del pigmento en la retina, lo que también influye positivamente en la visión nocturna.

Propiedades nutritivas: La leche

El consumo de leche aporta una serie de beneficios a la salud que, por su composición, son difíciles de suplir con otros alimentos. Según la FEN, una dieta con suficiente cantidad de lácteos proporciona hasta el 33% de las necesidades de proteínas diarias.

Su alto contenido en calcio y vitamina D favorece el desarrollo y mantenimiento de los huesos, además, estos elementos también inciden en la buena salud de los dientes.

El alto contenido en proteínas afecta positivamente al control del sobrepeso y la obesidad. Esto se debe a la sensación de saciedad y disminución del apetito que produce la leche.

Asimismo, el consumo de leche con bajo contenido graso contribuye a evitar la aparición de enfermedades cardiovasculares. Además, se ha detectado una menor incidencia de diabetes tipo 2 entre los consumidores habituales de productos lácteos.

Propiedades de la miel:

La miel puede ayudar a combatir el insomnio. Ingerir una sola cucharada de este producto disuelta en una infusión relajante antes de acostarnos, produce un efecto tranquilizador en nuestro cerebro y nuestro cuerpo, ya que la miel facilita la acción del triptófano, responsable de la segregación de serotonina en nuestro organismo, que ayuda a regular el sueño.

La miel mejora el tránsito intestinal. Se trata de un producto muy efectivo contra el estreñimiento, actuando como fibra natural y beneficiando a la flora intestinal. Otro de los beneficios de la miel es que ayuda a reducir posibles inflamaciones en la zona del intestino.

La miel activa nuestro cerebro, mejorando sus funciones. Esto es debido a minerales que contiene en su composición como el calcio, el fósforo o el hierro. El calcio es el gran aliado de nuestras neuronas para la transmisión de información de unas a otras. El hierro y el fósforo mejoran las funciones del sistema nervioso.

Las propiedades antisépticas y antimicrobianas de la miel, hacen de este producto un gran combatiente de infecciones, gripes, catarros, dolores musculares, etc. Entre los remedios caseros para curar la bronquitis u otro tipo de infecciones pulmonares o respiratorias, la miel juega un papel importante.

La miel es un producto natural perfecto para nuestra piel. Hidrata, alivia quemaduras y ayuda a minimizar el riesgo de aparición de acné.

Consumir miel fabricada por las abejas de la propia área espacial en el que habitas, puede ayudar a que acuses menos los síntomas alérgicos durante la época de floración. Las abejas depositan parte del polen de las plantas en la miel que fabrican, por lo que consumirla durante unas cuantas semanas antes del pico más alto de polinización de la zona, puede ayudar a tu cuerpo a asimilar mejor su efecto en tu organismo.

CARNES PESCADO HUEVOS Y LEGUMBRES

<https://www.youtube.com/watch?v=kZs4Y9zAMpg>

Propiedades de la avena

La avena es uno de los cereales más completos debido a todos los nutrientes y vitaminas tan favorables para nuestro organismo. Este hecho es lo que le ha llevado a convertirse en uno de los ingredientes imprescindibles en toda dieta saludable que se precie. Toma nota de sus múltiples propiedades:

Vitaminas y minerales

Entre todos los cereales, la avena es el que más vitaminas y minerales contiene, pues es rica en hierro, magnesio, selenio, calcio, zinc, fósforo, vitamina E, vitamina B5 y vitamina B6.

Grasas insaturadas

En lo relativo a las grasas de este alimento, es el cereal con mayor porcentaje de grasa vegetal. El 65 % corresponde a los ácidos grasos insaturados, y el 35% de ácido linoleico. Para que te hagas una idea, si ingieres 100 gramos de copos de avena, te estarás cubriendo un tercio de tus necesidades diarias de ácidos grasos esenciales.

Alimentos a base de granos

https://www.youtube.com/watch?v=iSe6vmzo_PM

RACIONES SEMANALES

Sección 1:

Los cereales, el arroz, el pan, las pastas, y las patatas. Todos los alimentos de este nivel son energéticos (carbohidratos) y aportan la mayor parte de las calorías que un individuo sano consume al día. La cantidad que se consume debe ser proporcional al gasto energético de cada persona, que a su vez está condicionado por su edad y sexo y actividad física. Así las personas más activas, que gastan una mayor cantidad de energía, pueden consumir una mayor cantidad de estos alimentos que las persona

Se recomienda el consumo de 24 – 36 Raciones a la semana de los alimentos situados en la base de la Pirámide.

Sección 2:

Las verduras y las frutas. Estos grupos son muy importantes por su aporte de vitaminas, especialmente las antioxidantes, y por su contenido en fibra. Se debe tratar de estimular su consumo a las personas de todas las edades.

Se recomienda el consumo de 12 – 18 Raciones semanal de alimentos situados en segundo nivel de la Pirámide.

Sección 3:

Los lácteos, carnes, pescados, mariscos, huevos, legumbres y frutos secos El grupo de los lácteos (leche, quesos, yogures y demás derivados lácteos) es particularmente importante por su aporte de calcio y proteínas de alto valor biológico. Todas las personas deben consumir lácteos diariamente. Se recomienda a personas con sobrepeso u obesidad preferir las leches semidescremadas o descremadas, que mantienen su aporte de nutrientes esenciales con un menor contenido de grasas y calorías. En el grupo de las carnes se enfatiza el consumo de pescado, por su excelente aporte de proteínas, hierro y, en especial, porque aporta grasas saludables con efecto preventivo sobre los factores de riesgo cardiovasculares. Después del pescado, se recomienda preferir las carnes blancas, por su menor contenido de grasas y, en el caso de las carnes rojas, las carnes magras. Las legumbres y frutos secos se incluyen en este grupo por su aporte proteico, aunque estas proteínas no son de alto valor biológico. Sin embargo si combinamos las legumbres con cereales se obtienen proteínas de mayor calidad. También nos aportan hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales.

Se recomienda el consumo de 18-24 Raciones semanal del grupo de los lácteos y 12 Raciones semanal del grupo de las carnes, pescados y huevos, 18 Raciones a la semana de legumbres, 18-36 Raciones a la semana de frutos secos alimentos situados en tercer nivel de la Pirámide

Sección 4:

Carnes rojas, procesados y embutidos. Engloban principalmente vaca, buey, ternera, cerdo, cordero. Las carnes rojas suelen tener una cantidad importante de grasa, hasta un 20%, especialmente los cortes del lomo, ya que las piezas de la pierna (cadera, tapa, contra, redondo, babilla, morcillo) tienen menos de un 10% de grasa. La mayor proporción de esta grasa es saturada y numerosos estudios han relacionado el consumo de estas carnes con algunos tipos de cáncer y enfermedades del corazón.

La cantidad adecuada de carnes rojas es no más de 1-2 veces a la semana, especialmente si la persona tiene riesgo de padecer arteriosclerosis se recomienda evitar el consumo de carnes rojas.

Sección 5:

Grasas, aceites y dulces.

Son alimentos altos en grasas: margarina, mantequilla, mayonesa, natas, quesos cremosos, salsas.

En este punto podemos aclarar que la pirámide no distingue entre los diferentes tipos de grasas, pero si recomienda un bajo nivel de consumo total.

Por otro lado aconseja aumentar el consumo de aceite de oliva, dada su relación con un bajo riesgo de padecer enfermedades crónicas.

Son alimentos altos en azúcar: caramelos, golosinas, frutas en almíbar, refrescos y zumos comerciales, pasteles, azúcar, miel, jarabes y mermeladas.

Se recomienda el consumo limitado el cual podría estimarse en 6-12 Raciones semanal del grupo de los aceites, alimentos situados en el pico de la Pirámide