

Recetas Dulces que Alivian el Reflujo Ácido



Delicioso gazpacho de melón

No dejes de preparar cualquiera de las siguientes 3 bebidas, destinadas a aliviar los molestos **síntomas del reflujo ácido**.

Sorbete de banana

Ingredientes

- 3 bananas peladas
- 1 cda. jengibre pelado y rallado fino
- 1/8 cdta. de cardamomo molido
- 2 cdas. de miel
- ¼ de cucharadita de sal
- 3 tazas de hielo

Instrucciones

1. Colocar los plátanos, el jengibre, el cardamomo, la miel y la sal en la licuadora
2. Mezclar a velocidad alta hasta que quede suave
3. Agregar hielo y mezclar hasta que quede cremoso
4. Servir inmediatamente o almacenar en el congelador

Licuada de manzana y aloe vera

Ingredientes

- 2 tazas de melón pelado, sin semillas y cortado en trozos
- 4 cdas. de aloe vera fresco y sin piel
- 1 manzana pelada, sin corazón y cortada por la mitad
- 1 y ½ tazas de hielo

- ¼ cucharadita de sal

Instrucciones

1. En una licuadora agregar el melón, el hielo, el aloe vera, la manzana y la sal
2. Mezclar muy bien y disfrutar

Gazpacho de melón

Ingredientes

- 2 tazas de melón sin piel, sin semillas y cortado en trozos de 1 pulgada
- 2 cdas. de azúcar morena o azúcar de agave
- Nuez moscada rallada fina

Instrucciones

1. Mezclar el melón y el azúcar. Colocar en el congelador durante 4 horas
2. Colocar la mezcla en una licuadora y terminar con una capa de nuez moscada
3. Servir de inmediato y disfrutar
4. [Dieta para Mejorar los Síntomas de la Úlcera](#)



Las **úlceras pépticas** son heridas abiertas que se desarrollan en el revestimiento interno del **esófago, el estómago y la porción superior del intestino delgado**. El síntoma más común de una úlcera péptica es el **dolor abdominal**.

Las **úlceras pépticas** que se producen en el interior del estómago se llaman **úlceras gástricas**. Las úlceras pépticas que se producen en el interior del esófago se llaman **úlceras esofágicas**. Las úlceras pépticas que afectan al intestino delgado (duodeno) se llaman **úlceras duodenales**.

Los médicos indican que las úlceras pépticas son causadas por una infección bacteriana o el uso de algunos medicamentos.

Dieta

Las úlceras pépticas son causadas principalmente por la **bacteria H pylori** y la lucha contra esta infección es la clave para la recuperación.

Entre los alimentos que se deben evitar si se tiene una úlcera se incluyen:

- Los alimentos muy grasos (aceites, quesos, etc.)
- La comida picante
- El azúcar
- Los cítricos
- La leche
- El alcohol (irrita la mucosa del estómago)
- Fumar (empeora la inflamación y retarda el proceso de curación)
- La cafeína y otros estimulantes (estimula la secreción de ácido en el estómago)
- Los analgésicos (a menos que el médico recomiende su consumo)

La investigación sobre el vínculo entre la dieta y las **úlceras de estómago** ofrece algunas perspectivas nuevas:

- El objetivo de una dieta para aliviar las molestias de la úlcera debe ser reducir al mínimo la producción de **ácido en el estómago** y la irritación de la úlcera
- Muchas **especies** no tienen ningún efecto sobre la cicatrización de las úlceras e incluso pueden ser beneficiosas
- La **cafeína** debe ser totalmente evitada
- El café descafeinado también estimula la producción de ácido del estómago, por lo que se debe evitar
- No hay evidencia significativa a favor de comer comidas pequeñas frecuentes
- Se recomienda evitar las comidas muy grandes, ya que estirar el estómago puede irritar la úlcera

Por otra parte, vale decir que algunas personas toleran ciertos alimentos mejor que otras. En general, se deben escoger **alimentos fáciles de digerir**. Una dieta sana y equilibrada que incluya hidratos de carbono, proteínas y grasas saludables puede mantener al cuerpo funcionando y ayudar a curar la úlcera de forma natural. Se recomienda tomar abundante cantidad de agua (de 6 a 8 vasos por día) y también se permite el consumo de **té de hierbas**

Dieta HCG: Recetas de Sopas



No te pierdas un compilado de recetas de sopas bajas calorías, recomendadas para quienes están haciendo la [dieta HCG](#) u otra dieta hipoalórica.

Sopa de cebolla de verdeo

Ingredientes

- Cebollas de verdeo (la cantidad permitida)
- 2 tazas de caldo de verduras
- 1 cucharada de perejil
- 1/2 cucharada de pimentón
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de eneldo
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 1/2 cucharadita pimienta roja
- 1/2 cucharada de semillas de apio

Preparación

1. Cocinar las cebollas de verdeo al vapor hasta que estén tiernas
2. Precalentar una cacerola a fuego medio. Picar las cebollas y rehogarlas en un poco de caldo de verduras durante un par de minutos
3. Agregar el perejil, el pimentón, la sal, el eneldo, el tomillo, las semillas de apio y la pimienta. Saltear 1-2 minutos más
4. Añadir el caldo restante de verduras, reducir el fuego, tapar y cocinar a fuego lento durante 20-30 minutos

Sopa de pollo, canela y curry

Ingredientes

- 100 g de pollo cortado en cubitos
- Cebolla picada (la cantidad permitida)
- 2 taza de caldo de verduras
- 3 dientes de ajo picados
- 1/2 cucharadita de curry en polvo
- 1/4 cucharadita de canela
- Sal y pimienta negra a gusto

Preparación

1. En una cacerola añadir todos los ingredientes y llevar a ebullición
2. Reducir el fuego, tapar y cocinar 45 minutos

Sopa de camarones

Ingredientes

- 100 g de camarones
- Bok choy o espárragos
- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 cucharadas de vinagre de arroz

- 1/2 cucharadita de pimienta blanca
- 1/4 cucharadita de jengibre
- 1 cucharada de pimentón rojo picado

Preparación

1. En una cacerola combinar el caldo, el vinagre, el jengibre y la pimienta blanca. Calentar hasta que hierva. Reducir el fuego, tapar y cocinar a fuego lento durante 2-3 minutos
2. Agregar los camarones y volver a hervir. Agregar las verduras, tapar y cocinar a fuego lento durante 2-3 minutos
3. Espolvorear con pimentón rojo picado y servir

Recetas de Snacks de la Dieta HCG



Camarones con especias

No te pierdas 3 exquisitas recetas de snacks recomendadas para la Fase 3 de la dieta HCG.

Aguacate frito con cangrejo

Ingredientes

- 6 cucharadas de harina de coco
- 4 huevos
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 2 cucharaditas de polvo para hornear
- Sal y pimienta a gusto
- 2 aguacates
- 6 oz de carne de cangrejo
- Aceite para freír
- Cilantro picado

Instrucciones

1. Pelar los aguacates y cortarlos en cuartos
2. Calentar el aceite en una cacerola pequeña
3. En un tazón grande, batir los huevos hasta que estén espumosos, añadir la harina de coco, la cebolla en polvo, el ajo en polvo, la sal, el polvo de hornear y la pimienta. Dejar reposar la mezcla durante 5 minutos para que se espese.
4. Sumergir los cuartos de aguacate en la masa y dejar caer en el aceite caliente
5. Freír hasta que la masa esté dorada (unos 2-3 minutos)
6. Escurrir el aguacate en varias capas de toallas de papel
7. Colocar una cucharada de cangrejo sobre cada aguacate y rociar con cilantro

Camarones con especias

Ingredientes

- 2 y 1/2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cda de chile chipotle en polvo
- 1 libra de camarones pelados y limpios
- 2 cucharadas de vermut
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1/4 cucharadita de stevia
- 2 cucharadas de cilantro picado

Instrucciones

1. Derretir 1 y 1/2 cucharadas de mantequilla en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Agregue el ajo a la sartén, saltear 30 segundos. Añadir la sal, el chile y los camarones a la sartén, saltear 2 minutos
2. Agregar el vermut, el jugo de limón y la stevia, y cocinar por 2 minutos. Retirar del fuego y agregar 1 cucharada de mantequilla y el cilantro. Servir sobre arroz blanco

Huevos rellenos

Ingredientes

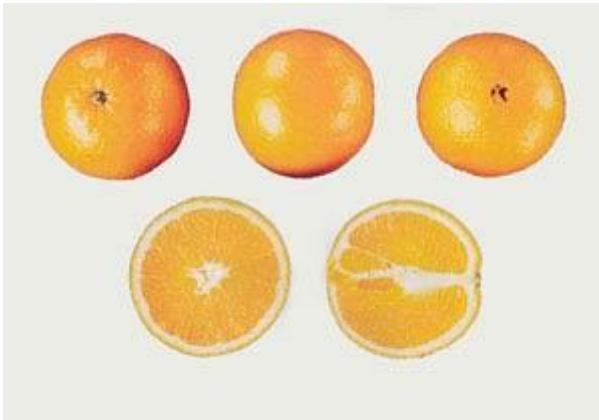
- 2 huevos grandes
- 1 cucharada de mayonesa
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de salsa de pickles
- 1/2 cucharadita de condimento criollo
- Pimentón ahumado

Instrucciones

Hervir los huevos y una vez listo cortarlos por la mitad (longitudinalmente)

1. Sacar las yemas de huevo y mezclarlas con los ingredientes restantes, con un tenedor
2. Colocar la mezcla de yema de huevo en las claras de huevo y espolvorear con pimentón ahumado

Naranjas de Ombligo: Descubre sus Increíbles Beneficios para la Salud



Las **naranjas de ombligo** son una de las variedades más comunes de las naranjas dulces (*Citrus sinensis*). Son dulces, no suelen tener semillas y ofrecen interesantes **beneficios para la salud**.

Estas contienen **alta concentración de antioxidantes, vitamina C, hesperidina, limoneno, narirutin y beta-criptoxantina**.

Los beneficios para la salud de las naranjas de ombligo van desde sus **efectos contra el cáncer y el asma, hasta su capacidad de apoyar la formación de colágeno**.

Las naranjas previenen la enfermedad cardiovascular y el cáncer

Casi todas las frutas cítricas contienen **hesperidina**, un flavonoide que es bueno para la salud, pero las naranjas de ombligo son particularmente ricas en hesperidina. Esta actúa como un antioxidante fuerte, protegiendo a la piel contra los radicales libres. También ha demostrado brindar protección contra algunos tipos de cáncer, incluyendo **el cáncer de mama y el cáncer de próstata**.

La **vitamina C** (abundante en las naranjas de ombligo), por su parte, parece **reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, aumentando los niveles de colesterol bueno y reduciendo la presión arterial**. La falta de vitamina C se ha demostrado que ayuda a los tumores a sobrevivir y crecer con más facilidad.

El **limoneno** es un compuesto natural que se concentra sobre todo en las cortezas y las partes blancas de la naranja de ombligo. Se ha demostrado que este produce efectos contra el cáncer en los animales, evita la propagación del cáncer de mama y **disuelve el colesterol**.

Las naranjas promueven la belleza

La hesperidina trabaja en conjunto con la vitamina C para **apoyar la formación de colágeno saludable**. El colágeno es lo que da a la piel un aspecto suave, flexible y

joven. Como parte del proceso de envejecimiento, la producción de colágeno disminuye y da lugar a la aparición de arrugas y líneas en la piel.

La hesperidina también actúa como un **antioxidante fuerte**, protegiendo a la piel de los radicales libres.

Las naranjas de ombligo también contienen otros compuestos antioxidantes incluyendo **el beta-caroteno y la criptoxantina**.

Las naranjas alivian el asma

El consumo de fruta fresca rica en vitamina C, como las naranjas dulces, se asocia con una **función pulmonar mejorada**.

Un estudio italiano publicado en el 2000, que analizó a más de 18.000 niños de 6-7 años, encontró que los que comían cítricos (naranjas, mandarinas y pomelos), junto con kiwi, tenían un **riesgo reducido de padecer sibilancias**.

Otros estudios han sugerido que los posibles efectos anti-asma relacionados con el consumo de naranjas y otros cítricos también puede relacionarse con su alta concentración de hesperidina.

Chocolate: Remedio Dulce para Muchos Males



Un grupo de investigadores descubrió propiedades saludables de los **flavonoides**, antioxidantes que se encuentran en los **granos de cacao**.

Dieciocho estudios centrados en el chocolate, incluyendo la investigación de cómo el cacao podría afectar **la presión sanguínea, la enfermedad cardíaca, los trastornos nerviosos dolorosos y el riesgo de cáncer**, fueron presentados recientemente.

*“Lo que hay que tener en cuenta es que todos estos son estudios muy pequeños. Sin embargo, son pasos importantes en la investigación de los mecanismos por los cuales **el chocolate o el cacao** pueden tener efectos beneficiosos cardiovasculares”,* aseguró el Dr. Gregg Fonarow, profesor de cardiología de la Universidad de California en Los Ángeles.

Varios de los estudios sugieren que **el cacao podría proteger contra la inflamación**.

*“Uno de los supuestos mecanismos por el cual el cacao o el **chocolate negro** pueden ser beneficiosos, así como los flavonoides en general, es a través del mecanismo de disminución de la inflamación vascular”,* explicó Fonarow. La inflamación vascular es

parte del proceso que conduce a los **accidentes cerebrovasculares y ataques al corazón**.

Por ejemplo, en un estudio con ratones obesos, los investigadores encontraron que la adición de cacao a su alto contenido de grasas **ralentizó su aumento de peso**.

“Los ratones tienen grasa corporal y glucosa en sangre en ayunas elevadas y los niveles séricos de insulina. Y tienen marcadores de inflamación sistémica”, dijo el autor del estudio Joshua Lambert, profesor en la Universidad Estatal de Pennsylvania.

*“Después de complementar las dietas de los animales con cacao, vimos que estos marcadores de inflamación sistémica volvieron a bajar al mismo nivel de los ratones que tenían una **dieta baja en grasa**. Así que parece que somos capaces de aprovechar esta respuesta inflamatoria y reducirla de nuevo hasta el nivel que se ve en los ratones delgados”,* expresó Lambert.

“Por otra parte, diversos estudios sugieren que el chocolate negro puede reducir el estrés oxidativo”, dijo el Dr. Thomas Glynn, de la American Cancer Society.

Sin embargo, agregó: *“Es necesario tener mucha cautela en la interpretación de los resultados de los estudios sobre los posibles **beneficios para la salud del chocolate negro**, ya que ninguna de las pruebas hasta la fecha es definitiva y se basan en pequeños estudios con una duración de tiempo limitado. Nadie, a pesar de disfrutar del chocolate negro, debería considerar la posibilidad de usarlo como sustituto de una alimentación saludable, hacer ejercicio y, sobre todo, dejar de fumar”*.

Un estudio realizado en Suiza con adultos, encontró que comer una pequeña cantidad de chocolate negro al día **reduce las hormonas del estrés**. Otra investigación en Italia llegó a la conclusión de que el chocolate rico en flavanoles **disminuye la presión arterial**.

Un estudio realizado con ratas en España, sugirió que **el cacao podría reducir el riesgo de cáncer de colon** mediante la destrucción de las células precancerosas, y otra prueba dio a entender que el chocolate **ofrece protección contra el daño del hígado**, inhibiendo las enzimas implicadas en la inflamación.

El té Chai

Bebida típica del sur de la India, consistente en una mezcla de té con especias y hierbas aromáticas. Es muy consumida por las clases populares y puede adquirirse por las calles a través de los vendedores llamados *chai wallahs*.

La versión tradicional de masala chai usa las especias conocidas como *calientes*, incorporando las siguientes: cárdamo, clavo, pimienta, anís estrellado, jengibre y canela. En el oeste del país, no utilizan el anís o la pimienta negra, lo elaboran con té verde en lugar de negro y añaden: almendras, cárdamo, canela, clavo y en ocasiones azafrán.

Hoy en día, se vende preparado y se le añade leche o agua caliente al gusto. Muchos establecimientos de hostelería en los Estados Unidos utilizan la mezcla ya preparada para venta al por mayor. También suele consumirse frío o batido con nata montada, durante la temporada de verano.

El **té Chai** es un tipo de té sumamente particular e identificativo de la cultura oriental, especialmente de un país tan mágico, curioso e inolvidable como es la India. Es preciso conocer que el **té Chai** no es una variedad de té en sí misma como es el caso del té verde, el té rojo el té blanco, o el fantástico Rooibos sudafricano (Pero

comprarlos buenos) sino que viene a ser una combinación de té verde con hierbas y especias determinadas.

Resulta una bebida especialmente interesante para los que desean disfrutar de una buena salud, ya que son varias las **propiedades del té Chai**, así como sus beneficios más importantes.

Propiedades del té Chai

- Ayuda a aumentar las defensas y reforzar el sistema inmunológico.
- Útil para bajar el colesterol alto.
- Ayuda a rebajar la hipertensión.
- Supuestamente ayuda a prevenir el cáncer, al contener virtudes anticancerígenas.
- Útil para disfrutar de un sistema digestivo sano, ayudando a tratar la flatulencia.

Preparación del té Chai

Ingredientes

- 2 cucharadas de té verde
- 1 cucharadita de jengibre
- 1 ramita de canela
- 4 semillas de cardamomo
- 3 clavos de olor
- 500 ml. de agua

Modo de preparación del té Chai

1) Coloca todas las hierbas y el agua en un recipiente, y ponlo al fuego. Déjalas hervir de 5 a 7 minutos. Pasado este tiempo, apaga el fuego y déjalo en reposo.

2) En otro recipiente, prepara el té verde.

3) Una vez el té verde esté hecho, añade el líquido resultante de las hierbas.

El **té Chai** ya está listo. Puedes endulzarla con miel o con azúcar de caña integral. Eso sí, la bebida originalmente preparada contiene leche de soja (Siempre podéis usar leche vegetal dado que la leche de vaca elimina las propiedades del té por un componente que se encuentra en la misma). Puedes añadir un poco para disfrutar de todo el sabor original de la misma.