

# Superalimentos

Impulse Su Potencial de Salud y Nutrición Naturalmente

**Dr. Joseph Mercola**



## Indice

Introducción	
I.	¿Qué Son los Superalimentos? ..... 5
II.	<b>Superalimentos Que Debe Integrar a su Alimentación</b>
	Los 10 Mejores Superalimentos que Debe Integrar a su Alimentación ..... 6
	¿Qué la Hace un Superalimento? ..... 6
	7 Súper Alimentos Que También son Saludables, Pero Menos Conocidos ..... 16
III.	Preocupaciones Alimenticias Comunes Que Pueden Hacer Su Consumo de Súper Alimentos Contraproducente ..... 19
	Los Cultivos Más Convencionales Ahora son Transgénicos ..... 19
	Los Pesticidas en los Productos, Pueden Poner en Grave Riesgo a su Salud ..... 20
	Comprar Superalimentos Orgánicos, La Clave para el Consumo Seguro de los Alimentos
	• Beneficios de los Jugos ..... 21
	• Técnicas para Maximizar la Absorción de Alimentos: Jugos y Fermentación ..... 21
IV.	Cómo Obtener el Máximo Provecho de Sus Superalimentos ..... 23
	Recetas Deliciosas con el Uso de Superalimentos ..... 23
	• Sopa de Kale con Frijoles Tuscan ..... 23
	• Tomates con Ajos Rostizados ..... 24
	• Alcachofas con Hinojo-Eneldo ..... 24
	• Smoothie de Acai y Moras ..... 25
	• Pimientos rojos y Brócoli con Aderezo de Ume y Estragón ..... 26
	• Sopa de Pepino con Menta ..... 27
	• "Sandwich" con Aguacate, Germinados y Queso de Oveja en Pan de Centeno ..... 27
	• Aguacates Rellenos de Germinados ..... 28
	• Receta Básica de Caldo de Huesos ..... 28
	3 Recetas de Jugos Energizantes con el Uso de Superalimentos ..... 30
	• Jugo Verde ..... 30
	• Jugo Dulzón con Brócoli ..... 30
	• Jugo de Piña ..... 31
	Consejos Prácticos para la Preparación, Cocción y Almacenamiento ..... 31
V.	Como Cultivar sus Propios Súper Alimentos ..... 33
	Como Seleccionar la Tierra ..... 33
	Como Obtener su Composta ..... 34
	Las Maravillas De los Pedazos de Madera ..... 35
	Como Resolver el Problema de Espacio: Jardinería en Macetas ..... 35
	• Súper Germinados   Como Plantar y Recolectar los Germinados ..... 36
	• Microvegetales   Como Hacer su Propio Jardín de Microvegetales ..... 37
	• Hierbas   Como Iniciar Su Propio Paraíso Herbal en Casa ..... 38
	Los Mejores Súper Alimentos para Cultivar en Cada Estación ..... 39
	Conclusión ..... 44
	Fuentes y Referencias ..... 46



## Introducción



### Las Bases para una Alimentación Saludable: Cómo los Superalimentos le Brindan un Gran Impulso a su Alimentación

¿Padece los peligros de una mala alimentación? ¿Su sistema inmunológico se ve desafiado constantemente y ocasiona que sea propenso a las enfermedades y a las dificultades de salud que obstaculizan que pueda disfrutar la vida al máximo?

Si respondió “sí” a estas preguntas, entonces es probable que esté pasando por alto un factor fundamental de su estilo de vida: su alimentación.

Yo creo que su salud general, física, mental y emocional, es un reflejo directo de lo que pone en su cuerpo. Desafortunadamente, muchos de los alimentos que consume la mayoría de las personas están altamente procesados y adulterados; son muy diferentes de los alimentos frescos y enteros que consumían nuestros ancestros hace muchos años.

#### Llevar una Alimentación de Productos Procesados Arruina su Salud

Hace tres décadas, la mayoría de los alimentos que consumían las personas eran frescos y cultivados de forma local. Actualmente, la mayoría de las comidas que se sirven en casa, restaurantes e incluso en las escuelas están hechas con alimentos altamente procesados, que están cargados de azúcares, grasas dañinas procesadas y aditivos químicos.

En general, al menos el 90 % del presupuesto para alimentos de una familia de Estados Unidos se gasta en alimentos procesados, como comidas en restaurantes y productos del supermercado que no requieren tiempo de preparación o muy poco.

En mi opinión, esto es lo que está causando el ciclo incesante de enfermedades y mala salud a los que muchas personas en Estados Unidos están predispuestas actualmente. Combine este factor con un estilo de vida sedentario, mal control del estrés y la exposición constante a sustancias químicas tóxicas y tendrá la receta perfecta para el desastre de salud.

Entonces, ¿qué puede hacer para resolver este problema? La respuesta es simple: **coma alimentos frescos, saludables, orgánicos y enteros.**

Los alimentos saludables orgánicos no solo le darán una variedad de nutrientes nutritivos y le brindarán un combustible óptimo para sus células y tejidos, sino que también ayudarán a reforzar su inmunidad y a mantener su peso saludable.

Pero, ¿cómo saber cuáles son los mejores alimentos que puede comer? No necesita buscar más.

### **La Ventaja de los Superalimentos: Los Mejores Superalimentos que Puede Integrar a sus Comidas**

En este libro electrónico, *Los superalimentos: Superalimente su Salud y Nutrición de Forma Natural*, he creado una lista de los mejores superalimentos actuales: alimentos con densidad de nutrientes que pueden brindarle beneficios para todo el cuerpo.

Estos superalimentos, frutas, vegetales y grasas saludables, no solo le brindan una amplia variedad de vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales, sino que también pueden integrarse fácilmente a una alimentación balanceada.

Además, este libro electrónico sobre los superalimentos también le informará sobre varios temas, como:

- La definición de “superalimento” y cómo cultivar (y preparar) los mejores en la comodidad de su hogar.
- Superalimentos menos conocidos, aunque igual de nutritivos, sobre los cuales probablemente no haya escuchado.
- Factores que podrían hacer que su consumo de superalimentos sea contraproducente y cómo evitarlos.

También recopilé varias recetas saludables y deliciosas para utilizar estos ingredientes superestrella.

Satisfaga las papilas gustativas de su familia, mientras que nutre su cuerpo con estos sanos platillos.

Si la idea de comer sanamente es nueva para usted, creo que debería incorporar tantos superalimentos como pueda a su plan nutricional.

Comience leyendo este libro electrónico ahora y añada superalimentos de alta calidad a sus comidas. Este cambio simple, pero significativo, en sus hábitos alimenticios puede ser el gran secreto que le ayudará a tomar el control de su salud.

– Dr. Joseph Mercola



## Capítulo I

### ¿Qué Son los Superalimentos?

En 2004, el Dr. Steven Pratt, autor de *Superfoods Rx: Fourteen Foods That Will Change Your Life*, acuñó el término “superalimento”, y comenzó a cambiar mucho de lo que conocíamos acerca de los alimentos que consumimos actualmente.

No hay una definición oficial para la palabra “superalimento”, pero el Diccionario Oxford lo describe como un “alimento rico en nutrientes que se considera especialmente benéfico para la salud y el bienestar”.<sup>i</sup>

Al contrario de la creencia popular, los superalimentos no están limitados a las frutas o vegetales, sino que también involucran porciones de proteína, opciones de lácteos y ciertos granos. El concepto de superalimento no existe como solo un tipo de alimento que puede ayudar a perder peso, sino que promueve la salud y el bienestar general. “Es la dieta sin dieta. Es comida que puede consumir durante toda su vida”<sup>ii</sup>, dijo el Dr. Pratt, hace unos años para CNN.

Como afirma el Dr. Pratt, hay tres cualidades que separan a los superalimentos del montón:

1. **Disponibilidad.** Los superalimentos deben estar disponibles para cualquier persona. Debería ser capaz de comprarlos fácilmente en el supermercado local, mercado de productores o de una fuente confiable en línea, dependiendo de su ubicación.
2. **Presencia de nutrientes conocidos por aumentar la longevidad.** Los superalimentos generalmente tienen cantidades por arriba del promedio de nutrientes que mejoran la salud y combaten las enfermedades, como antioxidantes, fitonutrientes y ácidos grasos esenciales, lo que prueba que sacará el provecho máximo de su dinero y que están a la altura de lo excepcional.<sup>iii</sup>
3. **Beneficios a la salud respaldados por estudios científicos y revisados en pares.** Para ser lo suficientemente buenos, las declaraciones de antienvjecimiento, protección contra las enfermedades y otros beneficios para la salud de estos increíbles productos comestibles, deben estar apoyados por la evidencia científica sólida.



## Capítulo II

### Los 10 Mejores Superalimentos que Debe Integrar a su Alimentación

La nutrición es uno de los pilares más fundamentales para la salud en los que debería enfocarse, si busca vivir una vida larga y saludable, así como si desea un impacto profundo en su bienestar.

Lo que utiliza diariamente para nutrir su cuerpo y como combustible no solo dice mucho acerca de su estado actual de salud, sino también sobre cómo es su desempeño y la forma en la que sobrevive cuando se dificulta el camino.

Si está acostumbrado a consumir, por comodidad, alimentos procesados preempacados y comida chatarra, los cuales generalmente son deficientes en nutrientes esenciales y están bañados con sustancias químicas artificiales, entonces caer enfermo fácilmente y a menudo con gripe o una infección podría ser un escenario familiar para usted.

Por el contrario, una dieta a base de alimentos naturales y saludables, cargados densamente con una variedad de vitaminas y minerales excepcionales, como los superalimentos, puede darle un físico bien nutrido, que es lo suficientemente fuerte, no solo para mantener alejadas las enfermedades, sino también para ayudarlo a vivir la vida al máximo.

Para ayudarlo a comenzar, hice una lista de 10 de mis superalimentos favoritos. Échele un vistazo:

#### 1. Col rizada (*Kale*)

Probablemente uno de los vegetales de hoja verde más saludables que puede comer, la col rizada ha existido desde los tiempos de los romanos. Ya que la col rizada es muy fácil de cultivar e incluso crece en la temporada fría del invierno, durante la Segunda Guerra Mundial su cultivo se fomentó mucho en la campaña de los Jardines de la Victoria en el Reino Unido.<sup>iv</sup>



© iStock.com / helovi

Algunas de las variedades más populares de col rizada son la col crespita, col lacinata (col dinosaurio), col roja rusa, col redbor, y col siberiana. Hay innumerables formas de disfrutar la col. Puede cortar las hojas más pequeñas color verde pálido para anclar o mezclar en una ensalada verde fresca, mientras que las hojas más grandes y oscuras son perfectas para stir-fries, una pizza o sopa. ¡Incluso puede consentirse con unas botanas de hoja de col rizada que no le generarán culpa!

#### ¿Qué la Hace un Superalimento?

Una sola taza de col rizada puede superar el consumo de una semana entera de otros alimentos, ya que contiene:

- 684 % del valor nutricional diario de vitamina K



- 206 % de la cantidad sugerida diaria de vitamina A
- 134 % de vitamina C (e incluso más vitamina C que la variedad escocesa de hoja rizada)

La col rizada ha sido comparada con la carne de res, que es un alimento al que “hay que recurrir” para obtener hierro, proteína y calcio. Tiene propiedades antiinflamatorias que están relacionadas con la prevención y el retroceso de ciertas enfermedades, como artritis, enfermedad cardíaca y varias enfermedades autoinmunes, a niveles que no se observan en otros vegetales verdes.

## 2. **Tomate** (*Lycopersicon esculentum* P. Miller)

Es miembro de la familia de las solanáceas, la primera especie de plantas de tomate originadas en los Andes sudamericanos, aunque su uso como alimento comenzó con los mexicanos y se expandió por todo el mundo durante la colonización de los españoles. <sup>v</sup>

Hay más de cien variedades de tomate: tipos pequeñísimos, como el tomate uva, ciruela y cherry, para disfrutar como bocadillo; el saladette chico y firme es bueno para cocinar; y el robusto beef es ideal para un sándwich de tocino, lechuga y tomate, y para las hamburguesas.



Estos superalimentos rollizos y apetecibles pueden utilizarse de muchas formas: secados al sol, verdes fritos, en guisado, salsa, pasta, jugo, Bruschetta, sopa de verduras, pizza, ensalada... y la lista continúa.

### ¿Qué lo Hace un Superalimento?

Los tomates son ricos en flavonoides y otros fitoquímicos que tienen propiedades anticancerígenas. Uno de ellos es el licopeno, un antioxidante carotenoide que les da su color rosa o rojo a las frutas y vegetales, como los tomates y las sandías. Más poderoso que otros carotenoides, el licopeno puede reducir significativamente su riesgo de derrame cerebral o cáncer de próstata.

Otros fitonutrientes menos poderosos que se encuentran en los tomates son:

- Flavonoides: rutina, kaempferol y quercetina.
- Flavononas: naringenina y chalconaringenina.
- Ácidos hidroxicinámicos: ácido cafeico, ácido ferúlico y ácido cumárico.
- Glicosidos: esculósido A.
- Derivados de ácidos grasos: ácido 9-oxo-octadecadienoico

En el valor diario, los tomates brindan 38 % de vitamina C, 30 % de vitamina A y 18 % de vitamina K, menos la grasa y el colesterol.

### 3. **Alcachofa** (*Cynara scolymus*)

La alcachofa es un cardo perenne y es miembro de la familia asteraceae de vegetales. Cultivadas al inicio en la región mediterránea, las alcachofas escasearon tras la caída del imperio romano. Resurgieron en Italia en el siglo XVI y luego aparecieron en las Américas, tras su introducción a manos de los jardineros franceses y españoles. El día de hoy, California es el mayor productor de alcachofas en Estados Unidos.

Algunos tipos y variedades de alcachofas son:

- Alcachofas globo
- Alcachofa alargada
- Alcachofa violeta de Provenza
- Alcachofa alargada de Siena
- Alcachofa de Fiesole
- Alcachofa de Chianti



Las alcachofas pueden cocerse al vapor y servirse con un dip, rellenarse con todo tipo de ingredientes sabrosos, como vegetales, cocerse ligeramente al vapor y luego asarse, mezclarse en las ensaladas, e integrarse a los guisos y otros platillos calientes.

#### **¿Qué la Hace un Superalimento?**

Las alcachofas son una buena fuente de fibra, ya que provee al menos el 28 % del valor diario recomendado. Además de ayudarle a sacar regularmente los desechos de su sistema, la fibra también puede ayudar a:

- Disminuir los niveles de azúcar en la sangre y la presión arterial
- Evitar la inflamación y proteger la salud cardíaca
- Reducir los niveles de lipoproteína o colesterol “malo”

La cinarina en las alcachofas aumenta la producción de bilis en el hígado, lo que a su vez elimina el colesterol malo del cuerpo. También le ofrece el 25 % del requerimiento diario de vitamina C, o ácido ascórbico, el cual le brinda una acción antioxidante para proteger las células de los daños de los radicales libres.

La vitamina C también provee colágeno, para ayudar a que las heridas sanen rápidamente y protege a su cuerpo de las enfermedades, al ayudarlo a absorber el hierro.

#### 4. Bayas de acai (*Euterpe oleracea*)

Las [bayas de acai](#) (pronunciado a-ssa-í) se ven como un retoño de la uva y la mora azul, y tiene un sabor que evoca el de las bayas silvestres y el chocolate. Estas diminutas drupas color rojo violáceo consisten en un racimo de semillas, en las que solo alrededor del 15 % es comestible.



Nativas de América del Sur, las bayas de acai se cosechan de palmas altas y delgadas, que se encuentran en la cuenca del río Amazonas.

A pesar de que las bayas de acai pueden encontrarse en los supermercados grandes y en las tiendas de alimentos saludables de todo el mundo, solo están disponibles como jugo o té, en vez de la fruta fresca. Ya que son altamente perecederas, es casi imposible sacar las bayas de acai del Amazonas con sus nutrientes intactos.

Como alimento, en el cinturón tribal de la Amazonia, la pulpa de acai a menudo se mezcla con el vegetal de raíz almidonada llamado yuca y se come como una crema.

#### ¿Qué lo Hace un Superalimento?

El acai es conocido por sus propiedades antioxidantes extraordinarias, las cuales son similares a las de los arándanos, aunque muchas veces más altas que las que encontramos en las moras azules y fresas.

De hecho, los valores de la Capacidad de Absorción de Radicales de Oxígeno (ORAC, por sus siglas en inglés) que miden el poder antioxidante de la pulpa o piel en polvo de la fruta de acai supuestamente tienen el valor ORAC más alto entre las frutas y los vegetales, o 10 veces más antioxidantes que las uvas moradas.

Es por esto que no es de extrañarse que las bayas de acai puedan ayudar a tratar los siguientes males:

Diarrea	Infecciones parasitarias
Hemorragias	Úlceras
Disfunción eréctil	Inflamación
Artritis	Alergias

Las bayas acai son bajas en fructosa, aunque contienen cantidades excelentes de hierro, calcio, fibra y vitamina A. También contienen compuestos de antiocianinas, como resveratrol, cianidina y ácido ferúlico, los cuales no solo le dan a las frutas y vegetales su color característico, sino que también se unen a los flavonoides para defender al cuerpo contra los radicales libres dañinos. De hecho, las bayas de acai ofrecen de 10 a 30 veces más potencia de antiocianina que el vino tinto.

#### 5. **Brócoli** (*Brassica*)

El brócoli es quizá el miembro más popular del grupo de vegetales crucíferos. La palabra “brócoli” significa “rama” o “brazo” por sus tallos en forma de cruz, como pequeños árboles que florecen.

El [brócoli](#), un vegetal valioso, que a los romanos antiguos les encantaba, alguna vez creció de forma silvestre en las costas del mar Mediterráneo. Se puede rastrear su uso al siglo XVI en Francia y al XVII en Inglaterra, y su crecimiento comercial comenzó en la década de los años 20 en Estados Unidos.

Mientras que hay muchas formas de preparar y disfrutar este superalimento: cocido al vapor, asado, horneado, salteado o salteado agitado, es mejor comerlo crudo, ya que cocerlo tiende a destruir algunos de sus componentes antioxidantes.

#### ¿Qué lo Hace un Superalimento?

El brócoli tiene dos veces la cantidad de vitamina C que una naranja, y casi tanto calcio como la leche entera (con un mejor índice de absorción), y ofrece propiedades anticancerígenas y antivirales con su contenido de selenio. Solo una taza de brócoli le brinda más del 100 % de su requerimiento diario de vitamina C y vitamina K, y también es una buena fuente de vitamina A, ácido fólico y potasio.

Algunos beneficios del brócoli más buscados para la salud son: <sup>vi,vii</sup>

- Anticancerígeno
- Antiinflamatorio
- Mejor digestión y desintoxicación natural
- Apoyo cardiovascular
- Protección de las enfermedades crónicas
- Mejor salud ósea

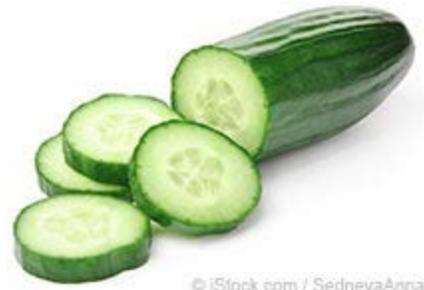


© iStock.com / Kaitv

#### 6. **Pepino** (*Cucumis sativus*)

Considerado el vegetal más cultivado en el mundo, el pepino es técnicamente una fruta de la familia Cucurbitaceae de las calabazas, en conjunto con diferentes variedades de calabazas y melones. El pepino ofrece un sabor refrescante que se mezcla bellamente con otras frutas y vegetales.

Se originó en el Mediterráneo y, en el siglo XVI, los exploradores europeos lo trajeron a las Américas. Hay docenas de variedades de pepino, que se desarrollan en climas frescos y cálidos, pero los tres más prevalentes son el pepino fresco, pepinillo y burpless.



© iStock.com / SednevaAnna

Para integrar los pepinos a su alimentación puede intentar encurtirlos o añadirlos a sus ensaladas, jugos y otras recetas cocidas. Hacer una infusión con rodajas de pepino es otro uso que debería probar.

### ¿Qué lo Hace un Superalimento?

Los pepinos, que crecen de forma silvestre en toda India, son utilizados como medicina tradicional para tratar las enfermedades. Se ha encontrado que las semillas son un nicho como diurético, y el jugo se utiliza como crema para el acné y como remedio relajante para los ojos cansados e hinchados. Estos usos antiguos llevaron a los científicos a investigar la fruta, las semillas y los extractos del pepino, como tratamiento efectivo en otras áreas de la medicina.

A pesar de que en realidad es 90 % agua, el pepino no tiene poco valor nutricional. Es una excelente fuente de:

- Vitamina K antiinflamatoria
- Vitamina C, que combate las infecciones
- Ácido pantoténico (vitamina B5), para la producción de energía
- Manganeso, para el desarrollo de los huesos
- Potasio y magnesio, para un corazón saludable

Además, los estudios recientes revelan que los pepinos también tienen lignanos, los polifenoles únicos que se encuentran en los crucíferos y alliums, conocidos por disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas.

En los pepinos, estos poderosos lignanos unen a las bacterias relacionadas con los estrógenos en el tracto digestivo, lo que contribuye a reducir el riesgo de varios cánceres, como el de seno, útero, ovario y próstata. Otros fitonutrientes de los pepinos, llamados curcubitacinas, parte de un grupo más grande

llamado triterpenos, también son conocidos por inhibir fuertemente el desarrollo de las células del cáncer.

### 7. Aguacate (*Persea Americana*)

El aguacate es un primo de la canela, alcanfor, laurel y otros miembros de la familia Lauraceae.

Los conquistadores españoles tenían a su propio historiador, Oviedo, quien informó de forma positiva acerca los aguacates descubiertos en México alrededor del año 1519. Aunque, este interesante fruto probablemente ha bendecido a América Central y del Sur por 10 000 años, de acuerdo con los dibujos y artefactos inspirados en los aguacates que se encontraron en los asentamientos antiguos de los Aztecas.



En 1871, un juez de Santa Barbara llevó los primeros árboles mexicanos de aguacate a California. California ahora cultiva el 90 % de los aguacates de Estados Unidos, en más de 6 000 huertos.

#### ¿Qué lo Hace un Superalimento?

Cuando se trata de nutrición, los aguacates son un cultivo diferente, debido a la cantidad extraordinariamente grande de beneficios que ofrecen. Un solo aguacate cargado de fibra contiene:

- 36 % del requerimiento diario de vitamina K
- 30 % de ácido fólico
- 20 % de cada uno de los requerimientos diarios de las vitaminas B5, B6, C y potasio

De forma más importante, el aguacate es uno de los pocos frutos que le brindan grasas “buenas”, lo que significa que puede ayudarle a mantener sus niveles de colesterol, que ya estén dentro del rango saludable, y a disminuir su riesgo de enfermedades cardíacas.

### 8. Germinados

Los germinados son brotes de semillas comestibles de flores, frijoles, leguminosas, vegetales o granos. Los germinados merecen el nombre de superalimento, no solo porque pueden cultivarse sin esfuerzo y de forma económica, sino también porque contienen cantidades excepcionales de vitaminas y minerales, a veces mucho más altas que lo que pueden ofrecer las plantas maduras.



Esto se debe a que, cuando germina semillas, frutos secos, frijoles y granos obtiene:

- Mayores cantidades de vitaminas y enzimas
- Más ácidos grasos esenciales y fibra
- Mayor biodisponibilidad de minerales y proteína

Una superestrella creciente en la comunidad de los alimentos crudos, los germinados generalmente se consumen crudos y en ensaladas, jugos, sándwiches y otras recetas.

### ¿Qué los Hace un Superalimento?

A pesar de su tamaño, los germinados no deberían subestimarse. Estas pequeñas plantas comestibles están cargadas de nutrientes. Por ejemplo, los germinados de girasol y chícharo son conocidos por ser hasta 30 veces más nutritivos que los vegetales orgánicos.

He aquí otras opciones de germinados para elegir y algunos de los nutrientes que tienen para usted:

- **Alfalfa** – vitaminas A, B, C, D, E, F y K
- **Pasto de trigo** – vitaminas B, C y E
- **Poroto chino** - proteína, fibra y vitaminas C y A
- **Germinado de lentejas** – 26 % proteína y puede comerse sin cocer
- **Germinado de coles de Bruselas** - fibra, manganeso, potasio, colina, vitaminas B, antioxidantes y otros fitoquímicos que promueven la salud

### 9. Aceite de coco

El [aceite de coco](#) es el aceite comestible extraído de la carne blanca de los cocos maduros. Se usa de forma más común en muchos países tropicales, particularmente en la India, Sri Lanka, Tailandia y Filipinas, donde los árboles de coco se desarrollan bien. Debido a los innumerables beneficios del coco para la salud y el bienestar, la popularidad del aceite de coco y de otros productos, como el agua, está aumentando en Occidente.



Además de ser el aceite ideal para todos los tipos de cocina y horneado (debido a que puede tolerar temperaturas altas, sin dañarse como muchos otros), el aceite de coco puede rociarse sobre las ensaladas, añadirse al café o a los jugos de vegetales, o tomarse como es, una o dos veces al día.

## ¿Qué lo Hace un Superalimento?

El aceite de coco es un reemplazo ideal para los carbohidratos no vegetales, debido a que está compuesto de ácidos grasos de cadena media (AGCM), que son fáciles de digerir y cruzan fácilmente las membranas celulares. Estos AGCM se convierten inmediatamente en el hígado en energía, en vez de guardarse como grasa.

El aceite de coco también tiene poderosas propiedades antimicrobianas, que lo convierten en un destructor poderoso de todo tipo de microbios, desde virus, hasta bacterias y protozoos. El aceite de coco también ayuda a:

- Promover la salud cardiaca
- Apoyar la función tiroidea adecuada
- Promover la función cerebral saludable
- Fortalecer su sistema inmunológico
- Brindar un excelente “combustible” a su cuerpo
- Apoyar un metabolismo fuerte que puede ayudar a perder peso
- Mantener la piel saludable y con apariencia joven

### 10. Caldo de Huesos Casero

El caldo de huesos a veces está hecho con una pequeña cantidad de carne adherida a los huesos de diferentes tipos de animales, ya sea res, puerco, pollo o pescado. Generalmente se hierva durante un periodo significativo, el cual, a veces, puede sobrepasar las 24 horas, para producir una sopa gelatinosa.



Básicamente, mientras más gelatinoso sea el caldo de huesos, tenderá a ser más nutritivo. El colágeno que se filtra hacia afuera de los huesos cuando se cocina a fuego lento es uno de los ingredientes clave, que hacen que este caldo sea tan curativo.

Es un superalimento intemporal, de acuerdo con la Dra. Kaayla Daniel, vicepresidenta de la Fundación Weston A. Price y coautora (con Sally Fallon Morell) del libro *Nourishing Broth*, el caldo de huesos se remonta a la Edad de Piedra, cuando cocinaban caldo en caparazones de las tortugas y pieles sobre el fuego. El gran médico griego Hipócrates también fue conocido por creer ampliamente en sus beneficios.

Actualmente, el jugador de los Lakers de Los Angeles, Kobe Bryant, está entre aquellas personas que le tienen fe al caldo de huesos y cree que ha mantenido su carrera en la NBA, al tomarlo como comida previa al juego. “He estado tomando caldo de huesos por bastante tiempo. Es genial [para] la energía y la inflamación. Es genial”, supuestamente dijo la estrella de la NBA en una de sus entrevistas con ESPN.

### **¿Qué lo Hace un Superalimento?**

El caldo de huesos contiene una variedad de nutrientes valiosos, de los cuales muchas personas en Estados Unidos generalmente tienen deficiencia, y en una forma que su cuerpo puede absorber fácilmente, entre los cuales encontramos:

- Calcio, fósforo y otros minerales
- Componentes de colágeno y cartílago
- Silicón y otros minerales traza
- Componentes del hueso y la médula
- Glucosamina y sulfato de condroitina
- Los aminoácidos “condicionalmente esenciales” prolina, glicina y glutamina

¿Todavía no está convencido? Estos beneficios adicionales que le brinda el caldo de huesos podrían cambiar su parecer:

- Reduce el dolor y la inflamación de las articulaciones
- Inhibe la infección causada por los virus de la gripe y el resfriado
- Combate la inflamación
- Promueve los huesos fuertes y saludables
- Promueve el crecimiento saludable de las uñas y el cabello



## 7 Súper Alimentos Que También son Saludables, Pero Menos Conocidos

Si desea intentar algo nuevo, puede satisfacer su paladar con estos súper alimentos que son menos populares, pero que también son nutritivos, presentados en la revista *Time*:

1. **Limequat.** Las limequats, un injerto de lima y kumquat, se dan en la temporada entre julio y noviembre, y contienen bastante fibra y vitamina C. Como los kumquats, tienen una corteza que se puede comer, por lo que son una buena opción para sazonar los platillos con un sabor cítrico.



2. **Pomelo.** También es otro miembro de la familia de los cítricos que usualmente es ignorado, los pomelos lucen un poco como unas toronjas de gran tamaño; y asimismo, tienen un sabor similar, aunque los pomelos tienden a ser más dulces.

El contenido significativo de [vitamina C](#) en los pomelos, actúa como un antioxidante que ayuda a desacelerar el envejecimiento. El rico suministro de nutrientes esenciales en el pomelo, tales como potasio, fibra alimenticia, y magnesio, también ayudan a: <sup>viii</sup>

- Prevenir la osteoporosis y debilidad ósea
- Combatir las infecciones microbianas, virales y bacterianas
- Eliminar el estreñimiento y la diarrea
- Reducir el riesgo de aterosclerosis, ataques cardíacos, y derrames cerebrales
- Incrementar la circulación sanguínea y la oxigenación de los órganos



3. **Calabacín Hubbard.** El calabacín Hubbard, un cultivo de invierno, llega cargado de nutrientes, incluyendo a las vitaminas A, C, E y K, potasio, ácido fólico, hierro, luteína, manganeso, magnesio, fósforo, zeaxantina, y omega-3 de origen vegetal. Se disfruta mejor al asarlo y con la col rizada, o al agregarlo en un guisado preparado en una olla al vapor.



4. **Teff.** Un diminuto grano de cereal de las gramíneas, del Norte de África; el teff ha sido básico en la cocina tradicional Etíope por miles de años. Aparte de ser naturalmente libre de gluten, aquí están algunas de las muchas razones por las que el teff debe ser parte de nuestra alimentación diaria:

- Ayuda a controlar el azúcar en la sangre
- Ayuda a regular el movimiento intestinal
- Es bajo en sodio
- Es rico en calcio, manganeso, hierro, fibra, proteína, vitaminas B, zinc, y ocho aminoácidos esenciales



Incluir al teff dentro de sus comidas diarias es facilísimo, ya que tiene un ligero sabor a nuez que se presta adecuadamente para una variedad de platillos, incluyendo guisos, pilaf y productos horneados. También puede utilizarlo como topping en una ensalada.

5. **Fenogreco.** Son hojas perfumadas de curry que son comestibles y a menudo utilizadas como un ingrediente en la cocina auténtica India, mientras sus semillas son usadas como un sabroso condimento. Las semillas de fenogreco son ricas en minerales como hierro, potasio, calcio, fibra, colina, y también pueden ser germinados para dar un impulso adicional a la salud.

A través de los años, el [fenogreco](#) también ha sido objeto de varios estudios relacionados al tratamiento de la diabetes y a la prevención del cáncer de seno. Pero tradicionalmente, el fenogreco ha sido valorado por sus usos medicinales para: <sup>ix</sup>

- Problemas Digestivos
- Estreñimiento
- Gastritis
- Bronquitis
- Dolor de garganta
- Diabetes
- Úlceras



6. **Verdolaga.** La verdolaga es una hierba comestible con sabor a limón, que es popular en la cocina griega y mexicana.

Algunos la comparan con el sabor del berro o la espinaca. Es rica en grasas omega-3 de origen vegetal, vitamina C y E, y pectina. Generalmente, las hojas



jóvenes y las puntas tiernas de los tallos, son preferidas por su sabor y porque son crujientes, y esto las hace un delicioso complemento para las ensaladas y los sándwiches.

**7. Apio-nabo.** También conocido como apio de nabo o raíz de apio, el apio-nabo es un tubérculo comestible con un sabor que se asemeja al apio convencional. El apio-nabo es alto en vitaminas B6, C y K, junto con el potasio, y el magnesio. También se ha demostrado que contribuye a ayudar en:

- Mejorar la salud ósea
- Mejorar la función cerebral
- Combatir los radicales libres dañinos
- Mantener un nivel saludable en la presión sanguínea
- Prevenir el cáncer



Puede comer apio-nabo ya sea crudo o cocinado. Por otro lado, la revista *Time*, sugiere rallar un poco de apio-nabo en su ensalada, junto con remolacha, manzana, y nueces, para agregarle un toque extra.

## Capítulo III

### Preocupaciones Alimenticias Comunes Que Pueden Hacer Su Consumo de Súper Alimentos Contraproducente

Antes de empezar a cargar su carrito de compras con los súper alimentos que yo mencioné en el capítulo anterior, recuerde que: no todos los alimentos que vea en el supermercado son tan saludables como parecen. De hecho, incluso los productos que parecen más inocentes pueden exponerlo a ciertos riesgos de salud.

Consideremos esto: en junio de 2011, los germinados provenientes de Alemania mataron a más de 30 personas y enfermaron a más de 3 000. Se encontró que los germinados estaban contaminados con Escherichia coli (E. coli) O104:H4. Aparte del usual dolor de estómago, las víctimas experimentaron síntomas severos, tales como anemia e insuficiencia renal.

Pero no solo en Alemania. De acuerdo a Bill Marler, un Abogado de lesiones personales, especializado en enfermedades provocadas por alimentos, han sido más de 40 "brotes de germinados" desde 1990, solo en los Estados Unidos. <sup>x</sup>

Esto es bastante desafortunado ya que los germinados, que están entre los alimentos más saludables y llenos de nutrientes del planeta, están adquiriendo una mala reputación.

Pero esto solo es la punta del iceberg, en tanto que los alimentos convencionales en realidad están plagados de mucha salud y cuestiones de seguridad, que si no es cuidadoso, pueden provocar serios estragos en su salud.

### Los Cultivos Más Convencionales Ahora son Transgénicos

Los transgénicos (GMOs) son cultivos producidos por medio de la ingeniería genética. La composición genética de estos "cultivos especializados" ha sido alterada para inducir una variedad de características únicas, tales como hacerlos "resistentes a las plagas o a las sequías", o fortificándolos con "más nutrientes".



Hoy en día, hasta el 85 % del maíz de los Estados Unidos, el 88 % del algodón, el 91 % de la soya, son transgénicos. Además, se estima que ahora, al menos el 80 % de los alimentos procesados contiene ingredientes transgénicos. La ingeniería genética ha sido considerada segura y benéfica, por sus defensores, principalmente por compañías de biotecnología como Monsanto. Tristemente, nada está más lejos de la realidad.

La ingeniería genética no solamente es una tecnología hambrienta de poder que daña severamente al medio ambiente; sino que también, ha tenido efectos potencialmente dañinos en su bienestar.

Por ejemplo, en un informe acerca de los transgénicos (GMOs), que consiste en un análisis del estudio en 19 animales, casi el 10 % de su sangre, orina, órganos y otros parámetros fueron afectados significativamente por los transgénicos (GMOs), con un daño visto mayormente en el hígado y los riñones.

Tristemente, los reguladores de alimentos, tales como la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA), no condujeron ninguna prueba de la seguridad de los transgénicos para la salud humana. Pero la verdad no puede negarse: los efectos, de los transgénicos, potencialmente dañinos para la salud, ahora están empezando a volverse evidentes.

Por lo que cuando esté haciendo la compra de algunos de los súper alimentos saludables de mi lista, asegúrese de escoger aquellas variedades que no son transgénicas de ninguna manera.

## Los Pesticidas en los Productos, Pueden Poner en Grave Riesgo a su Salud

¿Sabía que los Estados Unidos utilizan anualmente al menos 1.1 mil millones de libras de pesticidas? Y, en algunos productos, estos pesticidas no son fáciles de eliminar, no importa cuán minuciosamente los lave.

Mientras que el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) afirma que estos residuos de pesticidas "no son causa de preocupación"; yo le sugiero que no baje la guardia cuando compre este tipo de productos. En el 2014, se encontró que más de la mitad de estos alimentos analizados tenían niveles perceptibles de pesticidas. Y lo que es peor, no es inusual que su fruta o vegetal favorito contenga dos pesticidas diferentes... o más.



Tristemente, no hay un límite legal en el número de pesticidas diferentes permitidos en los alimentos, y los efectos de este coctel de químicos tóxicos aún es desconocido.

La buena noticia es que, ahora cada vez más personas se cuidan de consumir alimentos cargados con pesticidas. Ahora, el 80 % de las personas de los Estados Unidos se preocupa acerca de los pesticidas en los productos, y está buscando formas para reducir la exposición a ellos.

## Comprar Súper Alimentos Orgánicos, Es la Clave para el Consumo Seguro de los Alimentos

Hoy en día, con la proliferación de alimentos transgénicos y cargados de pesticidas, es absolutamente importante que sea muy precavido al seleccionar alimentos para sí mismo y su familia.

Yo le recomiendo escoger alimentos orgánicos saludables, que sean cultivados tradicionalmente sin el uso de pesticidas



sintéticos. No solamente mantendrán su salud, sino que también evitarán que surjan los contaminantes dañinos en el medio ambiente.

## Técnicas para Maximizar la Absorción de Alimentos: Jugos y Fermentación

Aparte de asegurar que solo consuma productos orgánicos saludables y seguros; también, recomiendo tomar medidas adicionales para aprovechar al máximo todos los nutrientes que obtiene de estos súper alimentos.

### Los Beneficios de los Jugos de Vegetales

Una forma de hacer esto es al extraer el jugo de los productos, en vez de cocinarlos. Creo que **el jugo natural** es como un "caldo viviente", porque está lleno de micronutrientes que simplemente muchas personas no obtendrían de sus alimentos. Cuando bebe jugo natural, es como recibir una infusión intravenosa de antioxidantes, vitaminas, minerales, y enzimas, porque son absorbidos directamente por su cuerpo, sin tener que digerirse.

Aquí están algunos de los beneficios del jugo:

- Le permite absorber todos los nutrientes de los vegetales.
- Le ayuda a consumir una cantidad saludable de productos frescos en una manera eficiente, asegurándole que pueda alcanzar su objetivo diario de frutas y vegetales.
- Puede agregar una amplia variedad de vegetales en su alimentación --incluyendo aquellos que no podría disfrutar al comerlos completos.



Los jugos son simplemente una de las estrategias saludables más fáciles que puede agregar a su rutina diaria, y le ayudarán a tener un mejor sistema inmunológico, incrementar su energía y salud cerebral, e incluso apoyare el manejo del peso. Para más recomendaciones acerca de los jugos, yo le sugiero que lea mi artículo "[Jugos: ¿Saludables o No?](#)"

### ¿Por Qué Debe Fermentar sus Vegetales?

Al igual que los jugos, la fermentación también le permite maximizar los nutrientes que se encuentran en sus súper alimentos favoritos. De hecho, considero a los vegetales fermentados--así como a otros alimentos cultivados como el yogur, kefir, y natto-- como los mejores súper alimentos. Son quelantes potentes (desintoxicantes) que ayudan a descomponer las toxinas y los metales pesados de su cuerpo.



Además, contienen más altos niveles de probióticos que, no solo optimizan su flora intestinal, sino que también pueden facilitar un número de funciones increíbles en su cuerpo, tales como:

- Absorber mejor los minerales
- Prevenir diabetes y obesidad, al regular la absorción de grasas en los alimentos
- Disminuir el riesgo de cáncer y otras enfermedades
- Mejorar su estado de ánimo y salud mental
- Prevenir el acné

Una precaución: si nunca en su vida ha comido alimentos fermentados, podría experimentar una "crisis curativa", que ocurre cuando los patógenos en su cuerpo son eliminados por las bacterias benéficas.

Los patógenos liberan potentes toxinas, que pueden provocar molestos síntomas. Por lo que si está empezando, incorpore gradualmente los alimentos cultivados en su comida, empezando con una cucharadita de vegetales fermentados en cada comida. Observe sus reacciones por un par de días antes de proceder con otra pequeña porción, e incremente sus porciones gradualmente, a medida que las vaya tolerando.



## Capítulo IV

### Cómo Obtener el Máximo Provecho de Sus Superalimentos

#### Pruebe Estas Recetas Deliciosas con el Uso de Superalimentos

Sus papilas gustativas están a punto de tener una increíble experiencia con estos platillos nutritivos y deliciosos hechos con los superalimentos más increíbles de la naturaleza. Échele un vistazo a estas recetas rápidas y fáciles de mi E-libro, *Healthy Recipes for Your Nutritional Type*.

#### Sopa de Kale con Frijoles Tuscan

Esta receta de sopa es un clásico platillo italiano más popularmente conocido como ribollita, que literalmente significa "recalentado".

##### Ingredientes:

- 1 libra de frijoles cannellini secos
- 2 Cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1 cebolla grande, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de salvia fresca picada
- 2 cucharaditas de [romero](#) fresco picado
- 7 tazas de caldo de pollo
- 1/3 libra de la col rizada, picadas (quítele los palitos)
- Sal y pimienta negra recién molida



##### Procedimiento:

1. Remoje los frijoles durante la noche; cuélelos al otro día.
2. En una olla grande a fuego moderado, caliente dos cucharadas de aceite.
3. Agregue la cebolla y saltéelas por aproximadamente cinco minutos. Agregue el ajo, la salvia y el romero y saltee por otro minuto. Agregue los frijoles y el caldo.
4. Déjelo hervir, tápele y déjelo a fue lento. Cocine hasta que los frijoles estén blanditos, alrededor de una hora.
5. Agregue la kale. Tape y déjela cocinar más hasta que los frijoles y los vegetales estén blandos, unos 20 minutos. Agregue un poco de agua en caso que este demasiado espesa.
6. Retire la olla del fuego. Con una cuchara de madera, triture los frijoles hasta que la sopa tenga la consistencia deseada. Sazónela con sal y pimienta al gusto.

Esta receta rinde seis porciones.



## Tomates con Ajos Rostizados

Incrementa el delicioso sabor de ajo y los tomates y dele ese toque a su pasta, ensaladas, platillo de carne o comidas a base de tomate.

### Ingredientes:

8 Tomates maduros Roma  
6 Dientes de ajo  
2 Cucharadas de aceite de oliva  
6 Cucharaditas de tomillo  
Sal y pimienta

© iStock.com / IngaNielsen



### Procedimiento:

1. Caliente el horno a 300 ° F.
2. Quíteles las semillas a los jitomates y haga una cortada de 3/4 pulgada de profundidad en forma X en el extremo de cada tomate.
3. Póngales sal y pimienta a los tomates.
4. Rellene cada tomate con un diente de ajo y una cucharadita de tomillo.
5. Aplique aceite de oliva en el molde para hornear, coloque los tomates en fila y hornear durante al menos 30 minutos a dos horas.

Esta receta rinde seis porciones.

## Alcachofas con Hinojo-Eneldo

Esta receta de alcachofas al horno queda mucho mejor con ingredientes súper saludables como el hinojo, eneldo y el aceite de coco--un platillo completamente vegetariano que definitivamente debe intentar en casa.

### Ingredientes:

4 Alcachofas  
1 Taza de zanahorias, cortadas a lo largo y en cuatro partes  
1 Taza de apio, o hinojo en rodajas finas  
¼ de taza de aceite de oliva  
¼ de taza de aceite de coco derretido  
¼ de taza de jugo de limón fresco  
1 Cucharadita de semillas de hinojo  
2 Cucharadas o más de eneldo fresco, picado  
½ cucharadita de sal  
Pimienta negra



© iStock.com / angelsman

### Procedimiento:

1. Recorte las puntas de las hojas y cortar los tallos de las alcachofas, para que las pueda poner en posición vertical.
2. Colóquelas en una olla grande, y cúbralas con agua y déjelas hervir. Tape, reduzca el fuego y cocine a fuego lento hasta que estén ligeramente blandas, alrededor de 15 minutos. Drene el agua.
3. Precaliente el horno a 350 ° F.
4. Mezcle las zanahorias, hinojo y el apio. Colóquelos en un recipiente para hornear con tapadera. Coloque las alcachofas en posición vertical encima de las zanahorias.
5. Mezcle el aceite de oliva, aceite de coco, jugo de limón, semillas de hinojo, eneldo, sal y un toque de pimienta negra. Aplique sobre la mezcla de alcachofa.
6. Cubra el recipiente para hornear y hornee hasta que los vegetales estén blandos, unos 45 minutos.

Esta receta rinde cuatro porciones.

## Smoothie de Acai y Moras

Cárguese de energía antes de un largo día de trabajo o ejercicio con este smoothie de frutas cargado de antioxidantes.

### Ingredientes:

- 1 ½ Tazas de leche de almendras
- 1 ½ plátano
- 1 Taza de moras azules congeladas
- 1 Taza de fresas congeladas
- 1 Paquete de ACAI congelado o 1 taza de jugo de acai
- ¾ a 1 taza de hielo

### Procedimiento:

Esta receta requiere la fruta acai en su estado más fresco y más biodisponible para darle dulzura. Coloque todos los ingredientes en una licuadora, licúelos y disfrute. Esta receta rinde dos porciones.

Nota: Si utiliza jugo, disminuya la cantidad de leche de almendras a ½ taza.



## Pimientos rojos y Brócoli con Aderezo de Ume y Estragón

Una ensalada en un abrir y cerrar de ojos—estos son los pasos para hacer su propia ensalada increíblemente sabrosa en tan sólo unos minutos.

### Ingredientes:

- 2 Tazas de agua
- ¼ de cucharadita de sal de mar
- 2 Tazas de rodajas delgadas de pimiento rojo
- 2 Tazas de tallos y floretes de brócoli

### Aderezo:

- ¼ de taza de [aceite de oliva](#)
- 1 Cucharadita de ciruela umeboshi \*
- ¼ Cucharadita de pimienta fresca
- 4 Ramitas de estragón fresco



### Procedimiento:

1. Ponga agua a hervir y agregue sal. Deles un rápido chapuzón a los tallos y floretes del brócoli (solo sumérjalos en el agua hirviendo durante aproximadamente uno a dos minutos. Sáquelos rápidamente y póngalos en agua con hielo. Una vez que estén fríos, drene el agua). El brócoli debe estar brillante y crujiente.
2. Decore los pimientos rojos y el brócoli en un tazón transparente.
3. Mezcle los ingredientes del aderezo y riéguelo en los vegetales. Déjelos reposar durante cinco a 10 minutos para que el aderezo pueda impregnarles su sabor.
4. Decore con hojas de estragón y, ¡listos para disfrutar!

\* Puede encontrarlas en el pasillo de alimentos asiáticos o en un mercado de productos asiáticos.

Esta receta rinde cuatro porciones.

## Sopa de Pepino con Menta

La frescura del pepino con un toque de menta, esta receta de sopa fría seguramente le ayudara a combatir el calor del verano.

### Ingredientes:

- 4 pepinos, pelados y picados
- 2 chalotes
- ¼ de taza de tahini
- ¼ de taza de menta fresca



2 cebollines picados

**Procedimiento:**

1. Mezcle todos los ingredientes y agregue agua suficiente para hacer una sopa espesa.
2. Póngala en el refrigerador durante una hora.
3. Decore con cebolletas al momento de servir.

Esta receta rinde cuatro porciones.

## "Sandwich" con Aguacate, Germinados y Queso de Oveja en Pan de Centeno

Pruebe este sándwich con un toque de superalimentos.

**Ingredientes:**

8 galletas crujientes de centeno  
4 cucharadas de mostaza de Dijon  
8 rebanadas de queso cheddar de leche de vacas alimentadas con pastura (o cualquier otro queso sin pasteurizar)  
1 aguacate, rebanado  
¼ Taza de germinado de brócoli  
Jugo de limón fresco, al gusto

**Procedimiento:**

1. Aplique uniformemente mostaza en las galletas de centeno
2. Coloque una rebanada de queso sobre cada galleta.
3. Coloque dos o tres rebanadas de aguacate encima del queso.
4. Termine colocando una cucharada de germinados.
5. Póngales unas gotas de jugo de limón fresco.

Esta receta rinde cuatro porciones.



## Aguacates Rellenos de Germinados

Los aguacates rellenos no sólo se ven atractivos, pero, sin duda alguna, también son nutritivos, especialmente cuando utiliza súper ingredientes, tales como tomates y germinados para rellenarlos.

### Ingredientes:

- 4 [aguacates](#) maduros
- 3 tomates maduros grandes, picados
- 1 taza de germinado de alfalfa o girasol, picado
- Jugo de 2 limones
- 1 diente de ajo, picado
- 2 cebolletas picadas
- 2 cucharaditas de cilantro fresco, picado
- Vinagre de umeboshi para rociar
- Semillas de sésamo tostadas



### Procedimiento:

1. Corte dos aguacates a la mitad, quíteles el hueso y póngalas al lado
2. Mezcle los ingredientes restantes.
3. Machaque los demás aguacates y mézclelos con los tomates, coles, jugo de limón, ajo, cebollín y el cilantro.
4. Rellene las cuatro mitades de aguacate con la mezcla de tomate.
5. Rocíe vinagre umeboshi y las semillas de sésamo tostadas.

Esta receta rinde cuatro porciones.

## Receta Básica de Caldo de Huesos

Mientras que esta receta requiere de caldo de huesos de res, también puede utilizar de caldo de huesos de pollo, pescado entero (incluyendo la cabeza) o espinas o puerco.

Si es la primera vez que está haciendo su propio caldo de hueso, le sugiero comenzar con pollo porque tiene un sabor más suave, ya que la carne de res tiende a ser un poco más abrumador. Si decide utilizar pollo, sólo tiene que colocar la carne cruda en la olla en lugar de los huesos de la carne y proceda con la receta según las indicaciones.



Si cocina un pollo entero, la carne empezara a separarse de los huesos después de aproximadamente 2 horas. Simplemente saque el pollo de la olla y desguace. Luego, coloque nuevamente los huesos y siga cocinando a fuego lento. Incluso puede utilizar huesos de pollo o pavo asado para hacer el caldo de huesos, algo que es muy rentable, ya que de lo contrario los tira a la basura.

## Ingredientes:

3-4 libras de hueso son medula o de nudillo  
2 libras de huesos carnosos, como costillas  
½ taza de vinagre de sidra de manzana sin pasteurizar  
4 litros de agua filtrada  
3 tallos de apio, cortados por la mitad  
3 zanahorias, cortadas por la mitad  
3 cebollas partidas  
1 Puñado de perejil fresco  
Sal de mar

## Procedimiento:

1. Coloque los huesos en una olla de cocimiento lento, agregue el vinagre de cidra de manzana y agua, y deje reposar los huesos durante una hora para que el vinagre saque los minerales de los huesos.
2. Agregue más agua en caso de ser necesario.
3. Agregue vegetales, deje hervir y saque la espuma.
4. Reduzca a fuego lento, tape y cocine durante 24-72 horas.
1. NOTA: Si no se siente cómodo dejando la olla a fuego lento durante toda la noche, apague el fuego y deje reposar toda la noche y luego vuélvala a prender y déjela por todo el siguiente día.
5. Durante los últimos 10 minutos, arroje un puñado de perejil fresco para darle más sabor y agregar minerales.
6. Déjelo enfriar y cuélelo, asegúrese que el caldo incluya la medula de los huesos.
7. Agregue sal de mar al gusto y beba el caldo o guárdelo en el refrigerador durante cinco a siete días, o en el congelador hasta seis meses para utilizarlos en sopas o guisos.



### 3 Recetas de Jugos Energizantes con el Uso de Superalimentos

El [jugo de vegetales](#) es una de las estrategias más poderosas y proactivas que puede tomar si desea obtener todos los beneficios de las frutas y vegetales en su cuerpo. Cada vez que beba un vaso de jugo de vegetales recién hecho, es casi como recibiera una infusión intravenosa de vitaminas, minerales y enzimas, ya que se va directamente a su sistema sin tener que ser triturados.

Si está listo para llevar su nutrición a un nivel completamente nuevo, trate estas recetas de deliciosos jugos:

#### Jugo Verde<sup>xi</sup>

##### Ingredientes:

- 4 tallos de apio
- 1/2 pepino
- 5 pedazos grandes de la col rizada dino
- 1 puñado de perejil
- 1 pedazo de bulbo o tallo de hinojo
- 1 puñado de hojas de espinaca
- Agua pura (opcional)



##### Procedimiento:

1. Pase los vegetales por su extractor favorito
2. Agregue agua pura al final para extraer el resto del líquido exprimido.
3. Échelo en un vaso.

Esta receta rinde una sola porción.

#### Jugo Dulzón con Brócoli<sup>xii</sup>

##### Ingredientes:

- ½-1 cabeza de brócoli (floretes y tallos)
- 2 Naranjas
- 1 Pepino
- 1 Zanahoria



##### Procedimiento:

1. Lave bien todos los productos.
2. Pele las naranjas.
3. Pase todos los ingredientes por el extractor y ¡Disfrútelo!

Esta receta rinde una sola porción.

## Jugo de Piña<sup>xiii</sup>

### Ingredientes:

- ¼ de piña
- 1 puñado de hojas de menta fresca

### Procedimiento:

1. Lave bien los ingredientes.
2. Pase los ingredientes por el extractor y ¡Disfrútelo! Lo puede servir con hielo.

### Consejos Prácticos para la Preparación, Cocción y Almacenamiento

Siga estos consejos y trucos prácticos para seleccionar los alimentos con más nutrientes y alargar la vida útil de sus superalimentos

### Compras

- Elija sólo los productos frescos que no estén abollados, marchitos, viejos, o que muestren señales de daño.
- Al seleccionar vegetales cortados, como una media sandía o ensalada en bolsa, elija lo que están refrigerados o con hielo.
- Opte por productos orgánicos cultivados localmente que estén libres de pesticidas y otras sustancias químicas dañinas.
- Compre carnes provenientes de [animales alimentados con pastura](#), que no hayan recibido antibióticos ni potenciadores de la hormona del crecimiento.
- Ponga las frutas y vegetales frescos en una bolsa separada, lejos de la carne, aves de corral y productos del mar para evitar la contaminación.



### Preparación<sup>xv</sup>

- Lávese las manos con agua tibia y jabón 20 minutos antes y después de preparar productos frescos.
- No lave las hierbas suaves y los hongos hasta justo antes de que los vaya a utilizar.
- Corte las áreas dañadas o abolladas de las frutas y vegetales frescos. Lave las frutas y vegetales con agua antes de cortar. Si primero los corta, los nutrientes



podrían escaparse de los vegetales.

- Deseche todas las frutas y vegetales podridos.
- Si es posible, déjeles la cascara. Muchos de vegetales tienen bajo su piel su concentración más alta de nutrientes
- No lave los productos frescos con jabón, detergente o desinfectantes comerciales.
- Lave con un cepillo limpio los vegetales firmes, como melones y pepinos.
- Séquelos con una toalla limpia o una servilleta de papel. Esto puede reducir aún más las bacterias que pueden estar presentes.

### Almacenamiento

- Guarde las frutas y vegetales por separado. Algunas frutas liberan enormes cantidades de la sustancia etileno que libera la maduración, lo que puede acelerar el proceso de maduración y, finalmente, echar a perder los demás vegetales.
- Antes de guardar los vegetales, no se olvide de quitarle los lacitos y las ligas y cortarles la pata.
- Hágales agujeros a las bolsas de plástico, donde guarda los vegetales con el fin de que tengan una buena circulación de aire.
- Embolse por separado los vegetales en el refrigerador. Entre más cerca estén unos con los otros, más rápido se pudrirán.
- Los frutos como aguacates, tomates, mangos, melones, manzanas y peras debe dejarlos en la cubierta para continuar con el proceso de maduración.
- Refrigere los pimientos, uvas, cítricos, y las bayas. Los plátanos en particular, maduran muy rápidamente y también acelerar la maduración de ciertas frutas aledañas.



### Cocción

- Para los productos frescos, CRUDOS es la mejor opción.
- Si desea vegetales cocidos, al horno es la mejor opción. Un estudio mostró que cocinar al horno no disminuye el [antioxidante](#) y otros contenidos de nutrientes de los vegetales tanto como la cocción en microondas, asados, fritos, o a la parrilla.<sup>xvi</sup>
- Cuando cocine, siempre agregue los vegetales al último, para que no se cocinen de demás, ya que los dejara sin sus importantes nutrientes.



## Capítulo V: Como Cultivar sus Propios Súper Alimentos

Aunque los súper alimentos hacen honor a su nombre cuando se trata de los nutrientes y beneficios para la salud que poseen, no debe de ser complicado cultivarlos. De hecho, puede ser tan sencillo como cultivarlos en su propio patio trasero. Esto no sólo es una medida prudente y proactiva hacia la salud, sino también es una estrategia muy práctica para ahorrar dinero sin comprometer su salud y la nutrición.



La jardinería podría parecer una tarea difícil para algunos, pero no se preocupe--Yo le daré algunos consejos acerca de cómo cultivar su propio jardín de plantas comestibles sin esfuerzo.

Para empezar, necesita:

- Composta
- Semillas, idealmente nativas
- Pala
- Medio de cultivo (de preferencia una mezcla de textura fina sin tierra, de turba de musgo y vermiculita o perlita)
- Azadón o una herramienta manual para deshierbar
- Un espacio asignado para jardinería
- Contenedores (aproximadamente de 2 a 3 ½ pulgadas de profundidad con agujeros de drenaje adecuados)
- Pedazos de madera

### Como Seleccionar la Tierra

Una plataforma sólida es vital para que sus cultivos crezcan sanos y fuertes, y su elección de tierra puede afectar en gran medida el resultado de su jardinería.

Un suelo ideal deber estar compuesto de 45 % de minerales (arena, arcilla y limo), 5 % de material orgánico (vegetal y animal), 25 % de aire, y el 25 % de agua. Cuando se trata de contenido mineral, debe ser margo (de 20 a 30 % de arcilla, de 30 a 50 % de limo, y 30 a 50 % de arena). Visualmente, debe tener:

xvii

- Textura grumosa
- Color oscuro
- Un rico olor terroso
- Una carga de nutrientes, microorganismos, y una cantidad de lombrices de tierra entre 6.5 y 6.7

## Como Obtener su Composta

El compostaje es una parte integral de la jardinería y proporciona muchos beneficios, tales como:

- Actúa como acondicionador de suelos
- Aporta nutrientes a las plantas
- Ayuda a retener la humedad en la tierra
- Recicla los desperdicios de la cocina y el jardín, y residuos en los vertederos<sup>xviii</sup>
- Introducir organismos beneficiosos en el suelo que ayudan a oxigenarlo, descompone la materia orgánica, y protege a las plantas de enfermedades
- Servir como una alternativa natural a los fertilizantes químicos

El compostaje no es tan complicado como mucha gente cree; se puede hacer composta en cualquier espacio abierto en su patio, en un pozo poco profundo, en un contenedor grande, o en un pequeño contenedor de lombrices que abarca menos de dos pies cuadrados de espacio.

Para los jardineros de hogar, su kit de abono debe contener—o no contener—lo siguiente:

Materia Orgánica verde (Rica en Nitrógeno)	Materia Orgánica Oscura (Rica en Carbono)	Materias Que Debe Evitar
Restos de césped	Cáscaras de huevo	Carne, pescado, huesos, pan, pasta, u otros alimentos a base de granos
Residuos de alimentos de origen vegetal	Tubos de cartón del papel higiénico y las toallas de papel, vasos y platos de papel y las bolsas de papel reciclado	Fibras de plástico o sintéticas
Estiércol de los animales de pastoreo	Flores secas y hojas caídas	Estiércol de animales carnívoros, incluyendo la arena para gatos
Café molido, hojas de té y bolsas de té	Tallos y hojas de maíz	Cualquier planta enferma o con residuos químicos

Como regla general, recomiendo poner dos o tres veces tanta materia oscura como materia verde en su composta.



## Las Maravillas De los Pedazos de Madera

Aunque no es una práctica común, me gusta dejar los pedazos de madera en mi pila de composta. Este fue un dato que aprendí del Dr. Paul Gautschi, quien utiliza el mismo método en su huerta después de haber observado los árboles en el bosque detrás de su casa.



Utilizar pedazos de madera para su composta tiene algunos beneficios adicionales, tales como: los Súper Germinados

- Reduce la evaporación del agua y la necesidad de riego
- Disminuye la cantidad de hierbas malas y hace más fácil arrancar las que crecen
- Absorbe la humedad del aire por la noche y la libera de nuevo en la tierra durante el día cuando las plantas la necesitan
- Elimina la necesidad de fertilizantes y análisis costosos de suelos
- Aumenta la cantidad de bacterias, hongos, protozoos y nematodos
- Atrae las lombrices de tierra que desarrollan la lumbricultura, considerada como la mejor composta en el planeta
- Sirve como una excelente cubierta de aislamiento para su suelo
- Regula las temperaturas en el verano y el invierno

## Como Resolver el Problema de Espacio: Jardinería en Macetas

Si no tiene un amplio patio trasero, no significa que ya no pueda cultivar súper alimentos, ya que hay algunos que no necesitan mucho espacio para florecer. Como su nombre indica, la jardinería en macetas utiliza grandes y ligeros contenedores para que las plantas crezcan.



Es factible sin importar la cantidad de espacio que está dispuesto a dedicar, ya sea que su departamento sea un pequeño balcón, jardín, terraza, patio, o incluso áreas carentes de tierra.<sup>xix</sup>

La jardinería con macetas le da más control, flexibilidad, accesibilidad y movilidad a su proyecto de jardín de plantas comestibles. Puede mover los contenedores de plantas de acuerdo al clima actual, la estación, o su gusto personal. También tiene la libertad para cultivar plantas con diferentes necesidades una al lado de la otra. Además, mantener sus plantas bien nutridas es mucho más fácil cuando están confinadas en un área pequeña.

Asimismo, esta no requiere de costosos y pesados equipos de deshierbe y/o herramientas para jardín. La pequeña superficie de área hace que sea poco probable que las hierbas malas vayan a desarrollarse en las macetas.

## Súper Germinados

Los germinados son un auténtico súper alimento que muchas personas tienden ignorar. Además de su perfil nutricional superior, los germinados son muy fáciles de cultivar, incluso si vive en un departamento, ya que no requieren un jardín al aire libre. Algunas de las más populares variedades de semillas germinadas incluyen:

- Alfalfa
- Brócoli
- Trébol
- Lentejas
- Frijol mungo
- Germinado de chicharos
- Girasol



### Como Plantar y Recolectar los Germinados

Plantar germinados en la comodidad de su hogar es fácil. He aquí un procedimiento paso a paso de Rawfoods-Livingfoods.com para que inicie.xx

#### Materiales:

- Semillas frescas (idealmente variedades nativas)
- Macetas o charolas para tierra que sean alrededor de 2 a 3 ½ pulgadas de profundidad con orificios para desagüe
- Un medio de cultivo, una mezcla de textura fina sin tierra, que tenga partes iguales de turba de musgo y vermiculita o perlita

#### Procedimiento:

1. Remoje una taza de semillas de girasol con cáscara (o cualquier variedad de la semilla de su elección) durante ocho horas o toda la noche.
2. Posteriormente, enjuague y escurra
3. Deje las semillas en un lugar cálido y oscuro, y enjuague dos veces al día hasta que empiecen a brotar.
4. Llene su contenedor con su composta para cultivo de mediana o buena calidad. Asegúrese de presionar el material directo en las esquinas de la charola.
5. Vacíe las semillas en el centro de la charola. Espárzalas suave y uniformemente.
6. Cubra las semillas con otra capa de medio de cultivo. Deje las charolas para tierra en un lugar cálido lejos de la luz solar directa.
7. Revíselas diariamente para ver si necesitan riego. Riéguelas y manténgalas lejos de la luz solar directa.

Consejo adicional: Pase suavemente los dedos sobre la superficie de la tierra, de esta manera la capa superior de la composta bajará a las capas más profundas.

8. Coseche sus plantas cuando sus suaves hojas de semillas sean grandes y verdes, y todavía no tengan las segundas y aterciopeladas hojas. Utilice un par de tijeras limpias y afiladas para cortar cerca de la base de la planta.
9. Una vez hecho esto, enjuáguelas en agua fría para eliminar los restos de tierra, y centrifugue en un cortador de ensalada.

## Microvegetales

Los microvegetales son las versiones "bebé" de los vegetales de hojas que se cortan en un estado más pequeño y sólo se cosechan una vez. Es posible que sean pequeños, pero son grandes en comparación con los nutrientes vegetales regulares. Un estudio realizado por Gene Lester y sus colegas de College Park de la Universidad de Maryland, analizó los componentes nutricionales de los microvegetales.

Los resultados mostraron que las hojas de 25 variedades de los microvegetales poseían de cuatro a seis veces más nutrientes que las hojas maduras. En particular, la col roja tenía un alto contenido de vitamina C, mientras que los microvegetales de rábano tenían la mayor cantidad de vitamina E.

Las opciones más populares incluyen versiones micro de:

- Albahaca
- Remolacha
- Brócoli
- Apio
- Col rizada
- Lechuga
- Hojas de mostaza
- Rúcula(o arúgula)
- Espinacas



## Como Hacer su Propio Jardín de Microvegetales

Para cultivar sus propios microvegetales, necesitará:

- Semillas de micro vegetales (idealmente variedades nativas)
- Tierra orgánica o medio de cultivo
- Composta
- Una charola o contenedor poco profundo
- Una luz para cultivo, si vive en una zona que no tiene tanta luz solar
- Una estera de calentamiento para acelerar la germinación (opcional)

### Procedimiento:

1. Coloque una pulgada de tierra orgánica para macetas en la parte inferior de una maceta o charola de poca profundidad. Provea uniformidad con la mayor regularidad posible. Alternativamente, puede limpiar un área en su jardín donde planea cultivar sus microvegetales.

2. Disperse las semillas sobre la superficie de la tierra de manera uniforme. Puede poner más semillas de lo que normalmente pondría para que se desarrollen hasta su tamaño máximo, ya que solo crecen de una a dos pulgadas de alto.  
Consejo: Remoje las semillas durante la noche para acelerar el tiempo de germinación, aunque esto podría hacer más difícil esparcirlas.
3. Cubra las semillas con una gruesa capa de tierra y rocié la superficie con agua limpia y filtrada.
4. Coloque los contenedores de los microvegetales en una estera de calentamiento si utiliza una y bajo la luz de cultivo o cerca de la ventana para permitir una abundante cantidad de luz solar.
5. Rocíe las semillas un par de veces al día para mantener la tierra uniformemente húmeda mientras germinan. Entre dos y cuatro semanas, dependiendo del tipo de semilla que utilice, sus microvegetales estarán listos para ser cosechados.

Para iniciar otra ronda de microvegetales, puede ya sea eliminar las raíces y volver a sembrar, o verter toda la charola en un composta y rellenar con más tierra. Si los vierte en la composta, algunas semillas aletargadas por lo general se activan y se desarrollan por sí solas unas semanas más tarde.

## Hierbas

Todos sabemos que las hierbas como la albahaca, el perejil, el romero y el tomillo le dan sabor a nuestros platos favoritos, y también sucede que tiene una amplia gama de beneficios para la salud. Las hierbas aromáticas saben mejor cuando se cosechan por la mañana y están en su punto más apetitoso si se cosechan justo antes de florecer.

Las hierbas cultivadas requerirían grandes cantidades de luz solar. La deficiencia de luz solar causará plantas estresadas y larguiruchas con un débil sabor.<sup>xxi</sup>

## Como Iniciar Su Propio Paraíso Herbal en Casa

Intente esta guía sencilla para hacer su propio jardín herbal en el interior de su hogar, en un solo recipiente:<sup>xxii</sup>

1. Elija una maceta grande y profunda, y asegúrese de que tenga al menos un pequeño agujero para drenar. También puede poner algunas pulgadas de piedras o grava en el fondo de la maceta para optimizar el drenaje.
2. Llene la maceta con tierra hasta que llegue a unas tres pulgadas de la parte superior.
3. Humedezca la tierra ligeramente y a fondo con agua y mezcle hasta que esté uniformemente húmeda.

Nota: No debe estar completamente mojada, solo ligeramente lodosa.

4. Cave un pequeño pero profundo agujero.
5. Retire una de las plantas del contenedor de vivero.
6. Afloje suavemente el suelo alrededor de sus raíces. No destruya las raíces, simplemente aflójelas poco.



7. Coloque la planta en el agujero y llénelo con aproximadamente una pulgada de tierra en la parte superior del cepellón.
8. Repita estos pasos para otras plantas, dejando varias pulgadas de espacio entre una y otra. Cuando haya terminado rocíe con agua de nuevo.
9. Coloque la maceta en la bandeja de drenaje, en cualquier lugar donde pueda obtener suficiente luz solar.

### Los Mejores Súper Alimentos para Cultivar en Cada Estación

Elegir cuales súper alimentos cultivar puede ser emocionante. Sin embargo, no todos los súper alimentos están en su mejor momento durante todo el año. Saber en qué momento cultivarlos específicamente es importante para garantizar un buen rendimiento y una calidad superior de los nutrientes, esto le permite ahorrar un poco de dinero y viajes al supermercado.

Comer alimentos de temporada también tiene sus ventajas. De acuerdo con la antigua ciencia de Ayurveda, al hacerlo apoya su digestión.

Revise esta lista de productos frescos que puede cultivar para cada estación en particular, además de una serie de consejos de jardinería para ayudarle durante el proceso:

#### Primavera

 Brócoli	 Coles	 Chícharos	 Rábanos	 Nabos
 Coliflores	 Zanahorias	 Hojas de mostaza	 Fresas	 Manzanas

Debido a que la primavera se caracteriza por una temperatura de aire relativamente más fría y los días más cortos, los cultivos para estación fría se cultivan mejor durante esta temporada. Estos incluyen: <sup>xxiii</sup>

Si estos cultivos se plantan al final de la temporada, sobre todo cuando llegan los días más calurosos, la calidad de la cosecha disminuye a medida que algunas plantas se ven obligadas a florecer y formar semillas o desarrollan malos sabores, amargura, mala textura y bajo rendimiento. <sup>xxiv</sup>

La primavera es un momento para comienzos, por lo que ¡fuera lo viejo y bienvenido lo nuevo! Deseche todo lo innecesario y empiece de nuevo--esta temporada es un buen momento para que tenga su jardín en excelente forma de la siguiente manera:

- **Tire a la basura las hierbas malas y partes enfermas de las plantas, no en la pila de composta.**
- **Nutra la tierra con un par de pulgadas de materiales orgánicos**, tales como composta, estiércol madurado, o humus de lombriz.<sup>xxv</sup>
- **Trabaje la tierra solo cuando sea moderadamente seca.** Trabajarla cuando está húmeda, no solo produce una dureza media similar al adobe, sino que además destruye la estructura del suelo.<sup>xxvi</sup>

## Verano

Los cultivos de estación cálida requieren luz solar y temperaturas cálidas, especialmente en la tierra. Por lo general se caracterizan por ser grandes y crecer con extensos sistemas de raíces,<sup>xxvii</sup> y no pueden soportar períodos de frío o heladas. Si terminan creciendo en condiciones de frío, estos cultivos en particular tienden a "ponerse de mal humor", que es la razón por la que es mejor plantarlos después de la última helada en primavera y completar con una protección adecuada.<sup>xxix</sup>

Para el verano, recomiendo cultivar:<sup>xxx</sup>

 Frijoles	 Pepinos	 Berenjenas	 Melones	 Calabazas
 Pimientos	 Calabazas	 Calabazas amarillas	 Camotes	 Jitomates

He aquí como bañar a su jardín con el verano tan necesario:<sup>xxxi</sup>

- **Mantenga sus macetas frescas al cubrirlas y colocarlas lejos de la luz solar directa.** Las plantas en maceta (en particular las de terracota) son vulnerables al sobrecalentamiento.

- **Riegue con agua temprano en la mañana para evitar que el moho y otros hongos ataquen las hojas.** Deje tiempo suficiente para que el follaje se seque antes de la puesta del sol, cuando se regó por la tarde.
- **Proteja a los cultivos nuevos.** Las plántulas de vegetales y flores recién sembradas son propensas a necesitar un poco de solidificación a través de la luz solar. Utilice una sombra de 50 %, unas cortinas viejas, hojas de palma muertas o ramas frondosas para protegerlos durante una semana o dos.

## Otoño

Al igual que en la primavera, los cultivos de otoño dependen de un clima más frío (con temperaturas diurnas que van desde los 70 a 80 °F y temperaturas nocturnas de 40 a 50 °F) y la humedad que viene con la estación. <sup>xxxii, xxxiii</sup>

Durante el otoño, se requiere más tiempo para que las plantas maduren, pero esto permite que obtengan una apariencia más crujiente y sabrosa. Los cultivos que son semi-resistentes o resistentes se cultivan mejor durante el otoño, debido a su tolerancia a la luz y a las fuertes heladas. <sup>xxxiv</sup>

Estos son algunos ejemplos de cultivos para otoño: <sup>xxxv, xxxvi</sup>

 Rúcula	 Lechuga	 Espinacas	 Coles de Bruselas	 Remolacha
 Hinojo	 Cebollas	 Mora Azul	 Uvas	 Frambuesas

Siga estos consejos para ayudar a su jardín a adaptarse bien al otoño:

- **Recoja las hojas que caen y utilícelas como composta para el jardín de la próxima temporada o añádalas a su pila de composta.** <sup>xxxvii</sup>

- **Tome nota de las fechas de las heladas.** Incluso sólo un ligero descenso en la temperatura puede afectar a la calidad y los resultados de sus plantas--algunas pueden morir o deteriorarse severamente, inclusive en una sola noche de temperaturas congeladas. <sup>xxxviii</sup>
- **Proteja a las plantas de las heladas** al cubrir los cultivos más pequeños con una gruesa capa de composta de paja o de hojas, una lona de plástico transparente, o una cubierta flotante.

## Invierno

Un factor importante en la jardinería de invierno es la amenaza y la presencia de las heladas, lo cual ocurre cuando la temperatura del aire desciende por debajo de los 32 °F. Esto provoca la formación de cristales de hielo en las hojas, y, a veces, la muerte en las plantas debido a que el agua en las células vegetales se congela y daña las paredes celulares. <sup>xxxix</sup>

Ya que los días de invierno son más cortos y tienen menos luz solar, los cultivos que crecen en esta temporada deben ser resistentes. Si son medianamente resistentes, es necesario cuidarlos un poco más. <sup>xl, xli</sup>

Enseguida algunas ideas de cultivos para invierno: <sup>xlii, xliii, xliv, xlv</sup>

 Ajo	 Poro	 Acelgas	 Chirivía
 Col rizada	 Col china	 Espárragos	 Rábanos

Los jardines de invierno necesitan sustento y protección para sobrevivir a las temperaturas congeladas. Aquí están algunos recordatorios:

- **Aplique una capa de tres a cuatro pulgadas de composta en su jardín después de que el suelo se congele para mantener el suelo frío.** Esto ayudará a reducir la lesión de la raíz y contra la continua congelación y descongelación.

- **Proteja sus plantas de la carga de las heladas al envolver con una cuerda alrededor de los tallos de las plantas para ayudar a prevenir la ruptura.** El proceso se realiza al envolver el hilo grueso en la base de la planta y enrollarlo en espiral alrededor y hacia arriba y hacia abajo.<sup>xlvi</sup>
- **Seleccione contenedores que son a prueba de heladas para evitar la aparición de grietas.** Súbalos en un cobertizo o invernadero para proveerles una protección adicional. Si los contenedores no se pueden mover, deben ser colocados en una "base para macetas" para evitar el encharcamiento.

Más que los materiales y recursos, empezar su propio jardín requiere hacer una debida diligencia, sobre todo cuando se trata de condiciones específicas de siembra para sus cultivos. Antes de que cultive felizmente, aprenda acerca del clima y las condiciones meteorológicas en su área, en particular las fechas de las heladas de primavera y otoño, el tipo de suelo en su patio trasero, o las plagas que pueden afectar el crecimiento de sus plantas.

Al conocer más acerca de los detalles de su entorno como jardinero, será capaz de planificar con anticipación para que todo su arduo trabajo y esfuerzo no se desperdicien.



## Conclusión

### ¿Por Qué la Larga Espera? ¡Agregue Estos Súper Alimentos a Su Alimentación de Inmediato!

Su alimentación es el pilar más importante que debe abordar si realmente quiere lograr una óptima salud y longevidad. No importa la cantidad de ejercicio, atienda sus niveles de estrés, o descance lo suficiente, si come alimentos procesados en lugar de comidas saludables, entonces, sin duda pone a su bienestar en un gran riesgo.

Es momento de deshacerse de esos alimentos procesados ... e intercambiarlos por opciones frescas y saludables.

Lo invito a darle una oportunidad a estos súper alimentos increíblemente nutritivos—los alimentos enteros le pueden proporcionar una amplia gama de antioxidantes, vitaminas y minerales que simplemente no puede obtener de cualquier suplemento alimenticio.

Estas opciones alimenticias no solo son deliciosas, sino también, sin duda no le dejarán en banca rota (especialmente si se cultivan en casa). Esta es la forma más rentable para obtener todos los nutrientes saludables que necesita.

Y la mejor parte de agregar a los súper alimentos en su alimentación, es que ellos puedan ayudarle a protegerse de enfermedades y otras condiciones de salud.

Considero que consumir alimentos saludables, tales como estos súper alimentos en mi lista, es la estrategia principal para evitar las enfermedades crónicas, como el cáncer, la diabetes, problemas cardiovasculares, y la [enfermedad de Alzheimer](#). Así que si realmente quiere evitar una visita al hospital, entonces la mejor acción que puede es tener un repertorio de súper alimentos en sus comidas.

Un último recordatorio: ¡no se limite a estos súper alimentos!

Sólo he enumerado los que realmente considero que son las opciones más saludables. Pero con un poco de investigación y mucha motivación, aprenderá que hay un mundo entero de súper alimentos--frutas, vegetales, productos lácteos crudos, carnes saludables, e incluso hierbas y especias--que esperan ser descubiertos... y agregados en su alimentación.





Para más Superalimentos visite:

- [alimentosaludables.mercola.com](http://alimentosaludables.mercola.com)

También le recomiendo estos artículos:

- [10 Súper Alimentos Para la Salud Digestiva](#)
- [Siete Súper Alimentos Para Adelgazar](#)
- [11 Súper Alimentos Para Aliviar El Estrés](#)
- [7 Alimentos Básicos Súper Saludables y 7 Súper Alimentos Que Probablemente No Conoce](#)

## Fuentes:

- i Oxford Dictionaries
- ii CNN, November 7, 2012
- iii Superfoods: The Food and Medicine of the Future, 2009, p.5
- iv Daily Mail UK
- v Encyclopedia of Life
- vi World's Healthiest Foods
- vii Medical News Today
- viii Organic Facts
- ix Herb Wisdom
- x Huffington Post, June 11, 2011
- xi Superfoods for Super Health
- xii Reboot with Joe
- xiii Healthy Kitchens
- xiv The Kitchn
- xv Food Safety
- xvi Rodale News
- xvii University of California, Division of Agriculture and Natural Resources
- xviii Earth Easy
- xix Colorado State University Extension
- xx Rawfoods-Livingfoods
- xxi About Home
- xxii Apartment Therapy, July 24, 2009
- xxiii Today's Home Owner
- xxiv University of Kentucky College of Agriculture, Food, and Environment
- xxv Craftsy, March 22, 2015
- xxvi HGTV Gardens
- xxvii Cornell University
- xxviii P. Allen Smith
- xxix Sunset
- xxx Bonnie Plants
- xxxi Home Life
- xxxii University of Purdue Department of Horticulture
- xxxiii Modern Farmer, July 30, 2015
- xxxiv Penn State Extension College of Agricultural Sciences
- xxxv Zone 10
- xxxvi The Tasteful Garden
- xxxvii Monroe Works
- xxxviii Penn State Center for Sustainability Community Garden
- xxxix Farmer's Almanac, Sept. 22, 2008
- xl Garden.org
- xli Harvest to Table, April 6, 2015
- xliv University of California, Division of Agriculture and Natural Resources: Marin Master Gardeners
- xlvi The Guardian, December 6, 2013
- xliv Thompson & Morgan
- xliv Portland Nursery
- xlvi Urban Farmer



#### Article References:

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/05/03/growing-vegetables-guide.aspx>  
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2015/05/09/7-best-gardening-apps.aspx>  
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/10/05/wood-chips-ground-cover.aspx>  
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2015/02/09/sprouts-nutrition.aspx>  
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/05/23/edible-garden.aspx>  
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/04/08/eating-sprouts.aspx>  
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/10/27/15-best-fall-superfoods.aspx>  
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/09/10/top-ten-best-superfoods.aspx>  
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2015/03/23/super-healthy-foods.aspx>  
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/10/20/summer-superfoods.aspx>  
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2015/05/18/slimming-superfoods.aspx>  
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/09/27/winter-organic-gardening-can-seriously-slash-your-food-bill.aspx>  
<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/09/09/composting.aspx>  
<http://foodfacts.mercola.com/sprouts.html>  
<http://foodfacts.mercola.com/basil.html>  
<http://foodfacts.mercola.com/parsley.html>  
<http://foodfacts.mercola.com/thyme.html>

