

# Cómo decirle adiós al estreñimiento de forma natural

Consejos y recetas naturales para prevenir y combatir el estreñimiento



# **Cómo decirle adiós al estreñimiento de manera natural**

Consejos, remedios naturales y recetas saludables  
para prevenirlo y combatirlo

Por: José Luis Rodríguez A.

© José Luis Rodríguez 2008

Las terapias mencionadas aquí responden a sólo fines informativos y no  
deben reemplazar el tratamiento médico

Prohibida la reproducción total o parcial del contenido de este libro así como  
La venta o distribución del mismo sin autorización del autor.

## Índice

	Páginas
<b>Introducción</b> .....	4
<b>1. ¿Qué es el estreñimiento?</b> .....	7
1.1 ¡Por qué se produce?.....	7
1.2 ¿Cómo es el proceso de la digestión?.....	7
1. 2.1 Curso de la digestión.....	8
<b>2. Remedios caseros para combatirlo</b> .....	10
<b>3. ¿Cuáles alimentos son beneficiosos y cuáles prohibidos en el caso de estreñimiento?</b> .....	14
3.1 Alimentos prohibidos en el caso del estreñimiento.....	15
3.2 Alimentos que combaten el estreñimiento.....	15
<b>4. Recetas curativas con</b> .....	18
4.1 Aguacate.....	19
4.2 Trigo integral.....	32
4.3 Guisantes.,.....	40
4.4 Ciruelas.....	44
4.5 Pera.....	48
4.6 Yogurt.....	55
<b>5. Recomendaciones generales</b> .....	62

## **Introducción**

Los naturistas comparten la teoría que el estreñimiento viene a ser no sólo la más común de las enfermedades sino acaso la más peligrosa de todas ellas.

Razones no faltan, puesto que la pereza intestinal trae aparejadas muchas molestias y, si persiste, puede dar lugar a complicaciones de diversa gravedad como apendicitis, hemorroides, divertículos, síndrome de mala absorción e incluso cáncer de colon.

Todo ello debido a los alimentos tóxicos, las comidas a deshoras, la reiteración de frituras, asaduras y conservas, la tensión y el estrés, la vida floja o sedentaria, en fin todo aquello que contribuye a desestabilizar nuestro sistema nervioso, la pureza de nuestra sangre y, por ende, al mal funcionamiento del aparato digestivo.

Sin embargo, usted puede liberarse del estreñimiento de una forma natural mediante sencillos consejos e incorporando a su menú las recetas que aparecen en este libro y que han sido elaboradas pensando en su salud y la de su familia.

Este libro procura retornar a una vida más en comunicación con la naturaleza y que de seguro le brindará mayor salud y bienestar.

## **Capítulo Primero**

### **¿Qué es el estreñimiento?**

Se considera que una persona sana debe evacuar el intestino tres veces por semana como mínimo, y hacerlo sin dificultad en tres de cada cuatro ocasiones.

Cuando la frecuencia es menor y las deposiciones son duras y de escaso volumen, se habla de estreñimiento o constipación.

Hinchazón abdominal, gases, sensación de pesadez y dolor de cabeza son las primeras consecuencias de este desarreglo. Si no se corrige enseguida aparecen también mal aliento, disminución del apetito, cansancio y alteraciones en la piel, como acné u opacidad. Y si se prolonga, puede derivar en apendicitis, hemorroides o almorranas, várices, divertículos, síndrome de mala absorción e incluso cáncer de colon.

### **1.1. ¿Por qué se produce?**

Una dieta pobre en fibra y con poca ingesta de agua es la causa más común del estreñimiento.

Le siguen el abuso de laxantes (que suelen tomarse para solucionar el problema y terminan por agravarlo), el sedentarismo y el estrés. Los traslados a ambientes distintos de lo habitual (viajes), los efectos secundarios de ciertos medicamentos, el embarazo (debido a la presión que ocurre sobre los intestinos) y la edad avanzada son otros factores que influyen.

### **1.2. ¿Cómo es el proceso de digestión?**

Para un efectivo tratamiento naturista, a propósito del estreñimiento y de los diversos males digestivos, se requiere conocer mejor del funcionamiento del aparato digestivo. A continuación un rápido, pero práctico paseo imaginativo por las rutas de nuestro organismo en el proceso de la digestión.

### 1.2.1. Curso de la digestión

Los alimentos ingresan por la boca, son triturados por los dientes e ingresan atraídos por los músculos del estómago. La saliva también interviene en esta primera acción que es mecánica, con el propósito de facilitar la buena marcha de los alimentos a nuestro interior.

Luego viene una acción química, donde las enzimas (que navegan en los jugos digestivos) cumplen el trabajo de convertir los alimentos en pequeñísimas moléculas. Veamos ahora quiénes intervienen en todo este proceso:

**Las glándulas salivales** Ubicadas bajo la lengua y en el interior de la boca, se encargan de transformar el almidón de los alimentos en maltosa.

**El esófago** Conducto musculoso que va de la faringe al esófago. Por aquí pasan los alimentos, conducidos por unas contracciones ondulares llamadas peristaltismo.

**El estómago** Viscera abdominal, donde se reciben y quimifican los alimentos. Aquí la comida entra en contacto con el jugo gástrico, hasta quedar como masa cremosa formada por los péptidos, para luego pasar por el esfínter pilórico que los va a conducir a la meta siguiente.

**Intestino delgado o duodeno** Es la primera porción del intestino delgado. Aquí se produce una descomposición de los alimentos transformados. Llegan los jugos biliares y del páncreas, cuya misión es el de descomponer y seleccionar las nuevas sustancias químicas: grasas, glicerol, proteínas, almidones.

**Íleon.**-Tercera porción del intestino delgado, entre el yeyuno y el ciego. Aquí llegan los últimos jugos que van a culminar con la digestión. Ya transformados, sólo pasarán a la siguiente estación -vía la válvula ileocecal- las sustancias no absorbidas en el intestino delgado.

**Colon** Parte del intestino grueso, comprendida entre el ciego y el recto. Se divide en: ascendente, transverso, descendente y el ilíaco

**Recto.**Última porción del intestino que sigue al colon. Constituye la parte más ancha del intestino. Aquí los restos nocivos y deshechos se acumulan, siendo empujados fuera del cuerpo -en diversos tiempos- a través del ano.

**Ano** Es el orificio de salida, el extraño finar y distal del tubo digestivo.

El proceso de la digestión de alimentos es variable; puede durar de una a cuatro horas. Una comida demora un día en recorrer todo el proceso explicado anteriormente y va transformando primero los hidratos de carbono, le siguen las proteínas y finalmente las grasas. Luego, si ocurre el estreñimiento, este proceso se altera y conduce a los problemas de salud antes mencionados.

## **Capítulo Segundo**

### **Los remedios naturales para combatir el estreñimiento**

## 2. Remedios naturales

Desde épocas inmemorables existen remedios naturales que se utilizan para contrarrestar diferentes dolencias y enfermedades. En el caso del estreñimiento no es una excepción y, en este sentido, se presentan, a continuación, varios remedios naturales que facilitan este proceso.

- Mezclar 1 cucharada de aceite de oliva en un jugo de naranja. Beber recién preparado preferiblemente en ayunas.
- Mezclar 1 cucharada de aceite de oliva en el jugo de medio limón.
- Hervir 2 cucharadas de hojas de tamarindo en 1 taza de agua hirviendo durante 3 minutos. Retirar del fuego y dejar refrescar. Tomar 1 taza antes de dormir. Igualmente, conviene consumir su pulpa en conserva.
- Tomar el jugo de las hojas de acelga en medio vaso de agua. Añadir, si se desea, media cucharadita de aceite de oliva.
- Lavar y cortar media calabaza pequeña y con un poco de agua hacer un puré al cual se le debe añadir una pizca de sal. Este remedio se comporta como un suave laxante.
- Hervir varias hojas de achicoria en medio litro de agua durante 10 minutos. Tomar mezclada con una pizca de albahaca y otra cantidad similar de anís. Tomar de dos a tres tazas al día luego de las comidas. Sus efectos no son severos y es más bien un tenue laxante natural.
- Tomar, después de cada comida, una tacita con la infusión de las flores de la manzanilla. Se alternará con las infusiones de las flores de tilo, tres tazas diarias.

- Verter 2 cucharadas de hojas de boldo en una taza de agua que esté hirviendo. Colar y tomar, aún caliente, 2 tazas al día. Este remedio puede solucionar no sólo las dolencias del estreñimiento sino también aliviará cólicos estomacales y malestares gástricos. Puede mezclarse con limón.
- Tomar el jugo resultante de haber rallado seis a siete zanahorias. Deben estar frescas y crudas, tomándole el preparado durante el día. Con ello no sólo se cura el estreñimiento, sino también alivia los cólicos intestinales ocasionados por la asimilación.
- Extraer el jugo de dos ramas de apio mediante un rallador para luego mezclarlo con una cucharadita de aceite de oliva y apenas una pizca de sal. Beber el preparado tanto al levantarse como al acostarse.
- Tomar un diente de ajo crudo por la mañana en conjunto con un vaso de agua.
- Dejar durante 12 horas, 6 ciruelas pasas en un vaso de agua. En horas de la noche, preferiblemente antes de dormir, retirar el agua y comer dichas frutas. Los efectos anti estreñimiento se verán al día siguiente.
- Preparar una bebida de almendras con sus frutos machacados, agua pura y azúcar rubia o miel de abejas. Este remedio facilita las evacuaciones y actúa, también, como desinflamante, indicado en el tratamiento de las enfermedades gastrointestinales e inflamatorias.
- Consumir 1 pera cruda, en ayunas, al día incluso con su piel completa. Sus hojas también son muy útiles, en cocimientos de 15 gramos en 1/2 litro de agua.
- Tomar en ayunas un licuado hecho con 3 ciruelas pasas, 1 cucharada de aceite de oliva y 1 vaso de agua helada. Las ciruelas poseen una

sustancia laxante; el aceite de oliva estimula la descarga de bilis por parte de la vesícula e impulsa los movimientos intestinales; y la baja temperatura del agua refuerza las acciones de los otros dos productos.

### **Capítulo Tercero**

**¿Cuáles alimentos son beneficiosos y cuáles prohibidos en el caso de estreñimiento?**

Para combatir el estreñimiento, la comida juega un papel importante, ya que existen alimentos que, por ser muy procesados industrialmente o por carecer de fibras pueden favorecer la aparición del estreñimiento. Mientras que otros; ayudan y hasta evitan esta dolencias.

A continuación, se presentan los alimentos tanto benéficos como prohibidos en el caso de sufrir de estreñimiento.

### **3.1. Alimentos prohibidos**

- Pan blanco, harinas finas.
- Huevos.
- Arroz corriente.
- Azúcar refinado.
- Pasteles y tortas.
- Carnes: Guisados, asaduras, frituras, brosters, embutidos, etc.
- Quesos fuertes.
- Productos fermentados.
- Pastas, fideos, tallarines, etc.
- Chocolates.
- Bebidas alcohólicas y gaseosas.
- Café, té.

Es importante observar que existen drogas o fármacos que, también, pueden producir estreñimiento como aquéllos que contienen tanino, plomo, bismuto, hierro, etc.

### **3.2. Alimentos que combaten el estreñimiento**

Existen alimentos que pueden ayudar a combatir y hasta eliminar el estreñimiento como los que mencionamos a continuación:

**Alimentos ricos en fibra** Es fundamental el consumo de alimentos con fibra como el espárrago, cereales integrales y guisantes, ya que al contacto con el

agua se hincha y aumenta el volumen de las heces que, al tocar las paredes del intestino, estimulan el movimiento, La cantidad recomendada es de 25-30 g de fibra por día, y hay varias opciones para cubrirla. Sin embargo, no se debe exagerar la ingesta de partes duras de hortalizas crudas porque pueden provocar gases,

**Frutas secas o desecadas** Las frutas secas como las almendras y nueces deben incluirse sólo en pequeñas cantidades, pues son altamente calóricas debido a su contenido de grasas saludables.

**Frutas crudas** Macerados de higos y ciruelas pasas, plátanos, aguacate, aceituna, almendra, cereza, coco, durazno, fresa, manzana, melón, moras, naranja, pepinos, peras, piñas, toronjas y todas aquellas frutas con vitaminas A, B y D

**Salvado de trigo y de avena, germen de trigo, semillas de lino** y otros productos naturales que se encuentran en el mercado.

**Agua** Se aconseja consumir diariamente 8-10 vasos de agua. Varios estudios han demostrado la relación entre no beber suficiente agua y el estreñimiento. Unos científicos de Alemania les dieron a 8 hombres 2.500 mililitros (85 onzas) de agua todos los días durante 1 semana y luego 500 mililitros (16 onzas) de agua cada día durante otra semana. Los investigadores observaron que incluso este breve período de privación de líquidos redujo la frecuencia y el peso de las heces.

Como hemos visto la fibra es buena y el agua también, ¡pero las dos juntas son todavía mejor! Unos investigadores de Italia dividieron a 117 personas con estreñimiento crónico en dos grupos.

Durante 2 meses ambos grupos siguieron una dieta estándar con unos 25 gramos de fibra al día. Al primer grupo se le permitió beber tanta agua como

quisieran (lo cual no resultó ser demasiada), pero el segundo grupo bebió 2 litros (unos 2 cuartos de galón) de agua mineral al día.

Los investigadores observaron que los 25 gramos de fibra diarios aliviaron el estreñimiento de las personas, pero su estreñimiento mejoró aún más cuando bebieron de 1,5 a 2 litros de agua al día.

Es importante señalar que no todos los líquidos son de utilidad. Como se mencionó anteriormente, son bebidas prohibidas las gaseosas, el alcohol, el té, el café y el mate cebado, ya que deshidratan en lugar de hidratar, y así empeoran el estreñimiento.

**Grasas** La alimentación debe ser moderada en grasas, pero no hay que suprimirlas, porque actúan como lubricantes intestinales. En este sentido, se debe preferir aceites vegetales y grasas saludables, como las del aguacate.

**Magnesio** Los alimentos con alto contenido de magnesio son buenos aliados contra el estreñimiento. Las principales fuentes de este mineral son la leche (yogurt), los espárragos, los vegetales de color verde oscuro, los pepinos cohombres, las almendras, las nueces, el melón, el apio y la calabaza.

## **Capítulo Cuarto**

### **Recetas saludables para contrarrestar el estreñimiento**

#### **4. 1. El aguacate**

Entre los alimentos beneficiosos para combatir el estreñimiento uno de los más sobresalientes es el aguacate.

El aguacate, también llamado palta o avocado, es un fruto de pulpa mantecosa y sabor sutil, Estupendo en ensaladas, entradas, sopas frías y aderezos, también funciona como postre.

Durante mucho tiempo tuvo injusta fama de pernicioso debido a su contenido de grasas. Hoy, gracias a las investigaciones sobre los beneficios que reportan los ácidos grasos monoinsaturados, se ha reubicado como alimento saludable.

Si bien existen más de 500 variedades, pocas resultan aptas para la producción a escala comercial. Las hay de cáscara negra, verde, roja y amarilla, rugosa o brillante, Su tamaño, muy variable, puede ser similar al de un huevo o al de un melón.

Este fruto, que algunos también clasifican como vegetal, es originario de México, con una antigüedad calculada en 12,000 años. Su nombre proviene del vocablo azteca "aoacatl".

Los conquistadores lo llamaron "pera americana" por la semejanza de su forma, y lo saboreaban con azúcar. Su cultivo se expandió primero a California y luego a otras zonas de América. Más tarde llegó a Europa y, en épocas recientes, a países como Israel.

El aguacate madura una vez arrancado del árbol. Está a punto cuando cede ligeramente a la presión en sus polos. Si se nota muy blando, no hay que comprarlo. En cambio, si está verde se puede reservar a temperatura ambiente, envuelto en papel de diario; de este modo alcanzará la madurez en un par de días.

Propiedades nutritivas Se destaca por su riqueza en fibra, tanto soluble como insoluble. Su valor de proteínas es moderado. A diferencia del resto de las frutas, contiene grasas, en su mayor parte monoinsaturadas, que inhiben la absorción intestinal del colesterol, aumentan el colesterol bueno (HDL) y disminuyen el malo (LDL).

Es sumamente rico en potasio y en vitamina E; ésta, junto con la vitamina C, los betacarotenos y la luteína, le conceden poder antioxidante. El hecho de poseer grasas propias permite que los betacarotenos y la vitamina E se absorban con facilidad.

Propiedades curativas del aguacate Además de ser altamente nutritivo y de tener un efecto preventivo sobre el estreñimiento, el aguacate ofrece, también, protección contra numerosas enfermedades:

- Previene trastornos intestinales.
- Protege las células de los daños oxidativos.
- Favorece la cicatrización de quemaduras y heridas.
- Resguarda los ojos de los rayos ultravioletas.
- Ayuda a controlar la presión sanguínea y a regularizar el ritmo cardíaco.
- Colabora con la salud de las arterias y del sistema nervioso.

## Ensalada de aguacate y semillas de girasol



4 porciones

Ingredientes:

4 cucharadas de aceite de girasol

1 limón, su jugo y su ralladura

1/2 cucharadita de azúcar

1/2 cucharadita de pimienta

2 peras grandes

2 aguacates grandes, pelados y  
rebanados

8 tomates cerezo

1/2 lechuga desinfectada, cortada en tiras

2 cucharadas de semillas de girasol,  
ligeramente tostadas

### Preparación

Licuar el aceite de girasol, la ralladura y jugo de limón, el azúcar y la pimienta.  
Reservar.

Descorazonar las peras y rebanarlas. Poner la fruta en un tazón junto con el aguacate y los jitomatitos. Añadir el aderezo y mezclar bien.

En un platón poner una cama de lechuga, añadir lo anterior y adornar con las semillas de girasol.

## Ensalada de aguacate con salmón



4 porciones

Ingredientes

3 naranjas

2 aguacates

Jugo de 1/2 limón

300 g de salmón ahumado

2 granos de pimienta negra  
machacados

Vinagreta

1/2 cucharadita de sal

50 ml de jugo de limón

1 cucharada de vinagre balsámico

1 cucharada de mostaza en grano

2 cucharadas de aceite de oliva

Preparación

Pelar las naranjas retirando la membrana interna junto con la cáscara. Separar los gajos cortando a ambos lados de cada uno, entre la pulpa y el hollejo, para descartar este último.

Cortar los aguacates por el medio; quitarles el hueso y la cáscara. A medida que la pulpa quede expuesta, rociar con parte del jugo de limón, para evitar que se oscurezca. Ubicar los aguacates con el corte hacia abajo, rebanar en tajadas paralelas y rociar de inmediato con el jugo de limón restante.

Enrollar las láminas de salmón y distribuir las en los platos. Acomodar alrededor, en forma alternada, las tajadas de aguacate y los gajos de naranja.

Para la vinagreta, poner en un tazón la sal, verter encima el jugo de limón y el vinagre balsámico y agitar hasta que la sal se disuelva. Incorporar la mostaza y el aceite de oliva; mezclar hasta homogeneizar.

Rociar la ensalada con la vinagreta y espolvorear con la pimienta machacada.  
Servir enseguida.

## Tortillas con guacamole



4 porciones

Ingredientes

Tortillas

100 g de harina de trigo

50 g de harina de maíz

1 cucharada de perejil fresco picado

Sal y pimienta

1 1/2 cucharada de aceite de oliva

Agua tibia para unir

Aceite en aerosol

Guacamole

1 aguacate grande

Jugo de 1 limón

2 tomates

1 cebolla

4 cucharadas de perejil fresco picado

Preparación

Para las tortillas, colocar en un tazón las harinas, el perejil, sal y pimienta. Incorporar el aceite y, mientras se mezcla, verter de a poco el agua tibia hasta formar una masa blanda, pero no pegajosa.

Cubrir con película plástica y dejar descansar 30 minutos. Dividir la masa en varias partes y extenderlas con el rodillo, sobre una superficie enharinada, hasta dejarlas bien finas, Cortar porciones triangulares y disponerlas en bandejas humedecidas con aceite en aerosol. Hornear a 160 °C hasta que se doren apenas. Dejar enfriar sobre una rejilla de alambre. Cuando se enfríen por

completo y resulten crocantes, guardar en un recipiente hermético hasta el momento de utilizar.

Para el guacamole, retirar el hueso y la cáscara del aguacate. Rociar la pulpa con limón y pisar con un tenedor hasta obtener una textura desigual, no homogénea. Pelar los tomates, quitarles las semillas y cortarlos en pequeños cubos,

Picar muy finamente la cebolla y enjuagarla con agua hirviendo. Unir ambos ingredientes con el aguacate. Agregar el perejil, salpimentar a gusto y rociar con el limón restante. Servir en un tazón, con las tortillas alrededor.

## Aguacate con camarones



4 porciones	250 ml de caldo de verduras
Ingredientes	50 ml de jugo de limón
250 g de queso crema bajo en grasas	1 g de gelatina sin sabor
1/2 taza de apio picado	1 cucharada adicional de jugo de limón
2 cucharadas de mostaza suave	1 cucharada de aceite de oliva
3 cucharadas de mayonesa light	1 cucharada de perejil fresco picado
Sal y pimienta	400 g de camarones cocidos
3 aguacates	

### Preparación

Pelar los aguacates y quitarles el hueso. Procesar dos de ellos junto con la mitad del jugo de limón; pasar a un tazón.

Cortar el aguacate restante en pequeños cubos y añadirlo al tazón. Incorporar el queso crema, el apio, la mostaza, la mayonesa, sal y pimienta. Colocar el caldo frío en una cacerolita, espolvorear con la gelatina y enseguida revolver hasta que se hidrate. Llevar al fuego y revolver constantemente hasta que en los bordes apenas rompa el hervor. Retirar y dejar entibiar.

Agregar la gelatina tibia a la mezcla de aguacates. Revolver rápidamente para integrar. Verter la preparación en moldes individuales levemente aceitados. Llevar al refrigerador aproximadamente 2 horas, hasta que esté firme.

En un tazón hacer una vinagreta con sal y pimienta a gusto, el jugo de limón adicional, el aceite de oliva y el perejil. Añadir los camarones y dar unas vueltas para que se impregnen. Desmoldar la mousse y servirla con los camarones.

## Pozole rojo con pollo en tiras y aguacate



4 porciones

Ingredientes

2 cucharaditas de aceite de oliva

1 taza de zanahorias orgánicas cortadas finamente

5 dientes de ajo, pelados y rallados

1 1/2 tazas de pimiento rojo asado y salsa de ajo

1/3 de caldo de carne de res sin sal

1 lata de 15 onzas de maíz desgranado, escurrido

1 cucharadita de orégano seco (preferiblemente mexicano), triturado

2 tazas de pechuga de pollo en tiras o en cuadros, sin piel y cocinada

1/2 aguacate maduro, pelado, sin semilla y en cuadros

Adornos opcionales: trozos de lima y orégano fresco picado, cilantro o epazote (hierba mexicana)

Preparación

Calentar el aceite en una sartén grande a fuego medio. Añadir las zanahorias; cocinar por 2 minutos y remueva ocasionalmente. Incorporar el ajo y cocinar por 1 minuto. Adicionar la salsa, cocine y remueva por 1 minuto. Incorporar el caldo, el maíz y el orégano; dejar hervir.

Reducir el fuego; cocinar a fuego lento, sin tapar, por 8 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas. Añadir el pollo y dejar calentar por 1 minuto. Llevar a platos poco profundos, cubrir con aguacate y adornar a su gusto.

## Ensalada caliente de lomo de res con mango y aguacate



4 porciones

Ingredientes

1/2 de taza de chalote picado finamente

3 taza de néctar de mango

1 cucharadita de sal y pimienta negra en polvo

2 filetes de lomo de res, alimentada con pasto (cerca de 8 onzas cada uno)

6 tazas de rúgala (preferiblemente orgánica)

1 mango maduro, pelado, sin semilla y cortado

1 aguacate maduro, pelado, sin semilla y picado finamente

Preparación

Mezclar el chalote y el néctar de mango en una sartén pequeña. Dejar hervir a fuego alto. Reducir el fuego, cocinar a fuego lento, destapado, hasta que quede 1/2 de taza, por 6 u 8 minutos. Bajar del fuego y reserve.

Mientras tanto, rociar sal y pimienta sobre los lomos. Calentar una sartén antiadherente grande a fuego medio hasta que esté caliente. Voltar los filetes y bajar el fuego. Cocinar por 3 ó 4 minutos más hasta que los filetes estén a

medio hacer o más tiempo, si lo prefiere. Llevar los filetes a una tabla para cortar y deje allí por 5 minutos.

Arreglar la rúgala en 4 platos. Disponer los trozos de mango y aguacate de forma atractiva sobre la rúgala. Cortar los filetes a lo largo en pequeñas tiras y póngalos sobre la ensalada. Regar la mezcla de mango sobre las ensaladas.

## Licuada de suero de leche y aguacate



4 porciones

### Ingredientes

1 taza de queso cottage sin grasa

2 tazas con 1 por ciento de grasa de suero de leche

1 aguacate maduro, pelado, sin semilla y cortado en cuadros

1 cucharada de néctar de agave

4 cubos de hielo o 1 taza de hielo picado

### Preparación

Poner el queso cottage y el suero en el recipiente de la licuadora. Tapar y licuar hasta que esté suave, cerca de 30 segundos. Raspe los lados de la licuadora y añada el aguacate.

Licué por 30 segundos más. Incorpore las tazas restantes del suero y el néctar de agave, tape y licué por 10 segundos. Mezcle el hielo y licué hasta que la malteada esté espesa y el hielo se haya derretido. Si se desea, puede espolvorear un poco de canela encima.

## 4.2. El trigo

Otro alimento muy recomendado para combatir el estreñimiento es el trigo especialmente el integral.

Se estima que el trigo se cultiva desde hace 9.000 años. Su origen se sitúa en la Mesopotamia, la región de Asia comprendida entre los ríos Tigris y Éufrates.

La harina integral es el resultado de la molienda del trigo entero. Se puede usar en lugar de la harina blanca en casi todas las preparaciones.

Con ella se elaboran los auténticos panes integrales, de sabor intenso y delicioso. Úselos para preparar sandwiches, con el agregado de tomate, lechuga u otros vegetales crudos para aumentar la fibra. Almacene los granos y las harinas en frascos herméticos, en lugares frescos y oscuros.

La parte más nutritiva del trigo, el germen, se recupera después de la obtención de la harina refinada. Es un alimento práctico que no necesita cocción; simplemente se esparce sobre ensaladas, yogurt o sopas. Excepcionalmente rico en ácidos grasos insaturados, vitaminas del complejo B y vitamina E, también posee importantes cantidades de fibra que ayudan a combatir el estreñimiento.

Propiedades nutritivas del trigo Este cereal aporta gran cantidad de glúcidos, sobre todo almidón y, en menor medida, distintos tipos de azúcares. Contiene fibra y proteínas que, como todas las de origen vegetal, son incompletas. Sus grasas son en su mayoría ácidos grasos poliinsaturados, útiles para el organismo.

Entre las vitaminas, proporciona casi todas las del complejo B; entre los minerales, incluye potasio, fósforo, magnesio y selenio, este último con valioso poder antioxidante. Todos estos nutrientes están en el trigo entero. La proteína se encuentra distribuida por todo el grano. El almidón se concentra principalmente en el endospermo, junto con la mitad de las grasas.

Propiedades curativas del trigo. Para la salud, además de ayudar a prevenir y aliviar el estreñimiento, se relaciona con un menor de cáncer de mama. Esto se debe probablemente a la presencia de fitoestrógenos que funcionan de manera similar al estrógeno, pero con reducido riesgo cancerígeno.

Sus antioxidantes favorecen la circulación sanguínea y protegen contra las enfermedades cardiovasculares y contribuyen con la buena salud del corazón.

El resto de éstas y los antioxidantes se localizan en el germen. La fibra insoluble, los minerales y las vitaminas se hallan exclusivamente en el salvado, que es la envoltura externa, y se pierden con el refinado del cereal; por ese motivo, cuanto más entero se consuma el grano, mayor será su valor nutricional.

## Pan con trigo y semillas



6 porciones

Ingredientes

70 g de granos de trigo enteros

350 ml de agua tibia

2 cucharaditas de levadura seca

1 cucharada de azúcar

350 g de harina común

150 g de harina integral

1 cucharada de sal

50 g de semillas de lino

2 cucharadas de aceite de girasol de  
primera prensada

1 huevo batido

50 g de semillas de girasol

Preparación

Remojar los granos de trigo en agua tibia 30 minutos. Poner en un tazón la mitad del agua tibia, espolvorear con la levadura y revolver para que se disuelva. Agregar el azúcar y dejar reposar 5 minutos.

Combinar en un tazón las harinas, la sal y las semillas de lino. Hacer un hoyo en el centro; verter allí la mezcla de levadura y el aceite. Unir los ingredientes líquidos con los secos, mientras se incorpora más agua tibia para obtener una masa húmeda, pero no pegajosa.

Amasar sobre una superficie enharinada hasta que resulte lisa y elástica, Colocar en un tazón limpio, cubrir con película plástica y dejar leudar en un lugar templado hasta que duplique su volumen.

Escurrir el trigo, secarlo bien y añadirlo a la masa leudada. Amasar de nuevo para desgasificar. Dar forma al pan y acomodarlo sobre una bandeja para horno o dentro de un molde apenas aceitado. Pincelar con el huevo batido y esparcir en la superficie las semillas de girasol. Dejar leudar en un lugar templado hasta que duplique su volumen. Cocinar en horno precalentado a 200 °C por 20-30 minutos.

## Galletas de trigo integral y queso parmesano



- 1/2 taza de nueces
- 1 1/4 taza de harina de trigo integral
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de azúcar
- 2 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de bicarbonato
- 1 taza de yogurt natural descremado
- 1 huevo grande

Precalentar el horno a 200°C. Tostar las nueces 5 minutos o hasta que estén doradas y crujientes. Dejar el horno encendido. Pasar las nueces tostadas a un procesador de alimentos junto con 1/4 de taza de la harina, y procese hasta que las nueces estén finamente molidas.

Pase la mezcla de nueces a un tazón grande. Añada la harina restante, el parmesano, el azúcar, el polvo de hornear, la sal y el bicarbonato.

En otro tazón, batir el yogurt y el huevo. Hacer un hueco en el centro de los ingredientes secos y añadir la mezcla de yogurt, revolviendo hasta que apenas se integren.

Pasar la masa a una superficie ligeramente enharinada. Extiéndala con un rodillo hasta que tenga un grosor de 2 cm. Cortar en la masa círculos de 5 cm de diámetro, juntando y amasando los restos de masa y volviendo a extenderlos; le deben salir unos 24 círculos.

Colocar los círculos, separados 2.5 cm, en una base para horno sin engrasar, y hornéelos de 15 a 17 minutos o hasta que estén dorados y hechos. Rinde 24 galletas.

## Ensalada de trigo y vegetales



4 porciones

Ingredientes

300 g de granos de trigo integral

1 tomate grande

1 cebolla morada

1 zanahoria

1 pepino cohombro

Varias hojas de lechuga para servir

2 cucharadas de cebollín fresco  
picado

Aderezo

Sal y pimienta

1 cucharada de vinagre balsámico

1 cucharada de miel

2 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de caldo de verduras

Preparación

Pelar el tomate, quitarle las semillas y cortarlo en cubitos. Cortar la cebolla morada por el medio y luego en tajadas finas, la zanahoria como fósforos y el pepino cohombro, con piel, en dados pequeños.

Combinar todos los vegetales con el trigo, Para el aderezo, poner sal y pimienta a gusto en un tazón, añadir el vinagre balsámico y revolver hasta que la sal se disuelva, Incorporar la miel, el aceite y el caldo. Agitar para emulsionar. Verter sobre la ensalada y revolver. Colocar en cada plato varias

hojas de lechuga de distintos colores y repartir sobre ellas la ensalada. Esparcir el cebollín por encima y servir.

Remojar el trigo en agua caliente 30 minutos. Escurrir, echar en una olla con agua hirviendo y cocinar 15 minutos. Colar, pasar a un tazón y dejar enfriar.

### 4.3. Los guisantes

Es otro alimento que previene y combate el estreñimiento. Pertenecen al grupo de las legumbres, plantas cuyas semillas están encerradas en vainas.

Resultan exquisitos en risottos, omelettes, pastas, sopas, ensaladas, guisos y muchas otras preparaciones. Solamente el 5% de la producción total se comercializa en fresco; el resto corresponde a los guisantes secos, enlatados y congelados. Estos últimos conservan mejor el color, el sabor y los nutrientes, con la ventaja de no tener sodio agregado, como sucede con los enlatados.

Se cree que son oriundos de Asia central, incluyendo el noroeste de la India y Afganistán. Eran conocidos también en el Oriente Próximo y en las montañas y mesetas de Etiopía. Los arqueólogos han encontrado ejemplares en las tumbas egipcias.

En su versión seca se usaron como alimento desde épocas ancestrales, pero fue en el siglo XVI cuando se desarrollaron distintas variedades para consumirlos frescos. La cocina francesa los descubrió durante el reinado de Luis XIV e hizo de ellos un deleite.

En el siglo XIX, el monje y botánico austríaco Gregor Mendel usó guisantes para realizar experimentos de reproducción y herencia que se consideran la base de la genética moderna.

En el mercado, los guisantes frescos deben estar refrigerados; a temperatura ambiente, la mitad de su contenido de azúcar se convierte en almidón a las pocas horas, y su dulzor se pierde. El frío preserva además la textura y los nutrientes,

Al elegirlos, controlar que las vainas sean de color verde parejo, brillantes, firmes, aterciopeladas al tacto, con numerosas semillas adheridas, no sueltas, en su interior. Preferir los de tamaño mediano a los grandes.

Lo ideal es comerlos el mismo día de la compra, Si es preciso almacenarlos, colocar las vainas sin lavar en una bolsa de plástico perforada y guardar en el refrigerador no más de 2 días. Pelar los guisantes en el momento de utilizarlos. Cocinarlos en microondas, por hervido o al vapor, sin olvidar que cuanto menos agua se emplee en la cocción, menor será la pérdida de vitamina

Propiedades curativas de los guisantes Contribuyen a prevenir o aliviar el estreñimiento si se consumen por lo menos dos veces en la semana. Son útiles para mantener la salud cardiovascular.

Propiedades nutritivas de los guisantes Los guisantes son una excelente fuente de vitaminas A, C, ácido fólico o B9 y tiamina. Proveen potasio, fósforo y, sobre todo, hierro, Su contenido de sodio es sumamente bajo.

Ricos en glúcidos y proteínas, pobres en grasas, tienen una buena proporción de fibra. Aportan carotenoides, como luteína y zeaxantina, con poder antioxidante.

## Cazuelas de guisantes y pimientos



Ingredientes	1 cucharada de aceite de girasol de primera prensada
4 porciones	400 g de guisantes congelados
2 cebollas	Sal y pimienta
1 pimiento rojo	4 huevos
1 pimiento amarillo	Un poco de aceite en aerosol
1 zanahoria	

### Preparación

Picar las cebollas y los pimientos. Cortar la zanahoria en cubos. Calentar el aceite en una olla, añadir las cebollas y los pimientos y saltearlos brevemente. Agregar la zanahoria y cocinar hasta que esté tierna. Descongelar los guisantes. Incorporarlos a la olla, mezclar y condimentar a gusto con sal y pimienta.

Distribuir la preparación en 4 cazuelas refractarias individuales. Hacer un hoyo en el centro de cada una. Cascar un huevo en una taza y verterlo con suavidad en uno de los hoyos. Repetir con los huevos restantes, colocando uno en cada cazuela. Salpimentar los huevos y humedecer apenas con aceite en aerosol.

Tapar las cazuelas con papel de aluminio. Hornear a 180 °C, a baño María, por 15-20 minutos, hasta que las claras estén cocidas y las yemas, cremosas en su interior. Servir de inmediato.

## Jamón con salsa y guisantes



4 porciones

Ingredientes

1 cucharada de sal gruesa

400 g de espaguetis

100 g de jamón cocido en una sola lonja

200 g de guisantes congelados

Pimienta negra molida gruesa

50 g de queso provolone

Salsa blanca

20 g de mantequilla

3 cucharadas de harina

400 ml de leche

Sal, pimienta y nuez moscada

### Preparación

Colocar en una olla grande 5 litros de agua. Llevar a hervor y añadir la sal. Echar la pasta y cocinar aproximadamente 12 minutos, o el tiempo que indique el envase. Mientras tanto, cortar el jamón en pequeños cubos y descongelar los guisantes. Reservar.

Para la salsa, derretir la mantequilla en una cacerolita. Agregar la harina y revolver con cuchara de madera 1 minuto. Apartar de la llama e incorporar gradualmente la leche, mezclando hasta que se integre bien. Volver al fuego y cocinar revolviendo continuamente, hasta que la salsa hierva y espese. Retirar del calor y condimentar a gusto con sal, pimienta y nuez moscada.

Cuando la pasta esté al dente, escurrirla, mezclarla con la salsa y sazonar con pimienta. Sumar el jamón y los guisantes; revolver para distribuirlos. Servir en los platos, esparcir por encima láminas de queso provolone obtenidas con un pelador de verduras y saborear enseguida.

#### **4.4. La ciruela y las ciruelas pasas**

Fruto del ciruelo (*Prunus domestica*). Es un árbol originario del Cáucaso, y su cultivo se extendió a Europa desde Siria.

Existe gran variedad de esta clase de frutas. Existen las violáceas, moradas, rojas o amarillas y ésta ocupa el segundo lugar, después de las manzanas, entre las frutas más cultivadas en el mundo.

Poseen una delgada piel comestible y en su interior albergan un hueso leñoso y aplanado. Las frescas, regalo del verano, constituyen un postre en sí mismas y se lucen en tartas o, al final de la estación, como imperdible materia prima para elaborar mermeladas. Durante el resto del año son muy populares las desecadas, que siempre están a mano en la alacena y resultan ideales para compotas, pasteles o panes dulces.

Confucio menciona la ciruela en escritos del año 479 a. C. En la mitología china, el árbol del ciruelo se asocia con la longevidad y la sabiduría. Sus brotes, símbolo de resurrección, son uno de los diseños favoritos para trabajar el jade, y su fruto es considerado fuente de juventud.

Alejandro Magno lo llevó a la región del Mediterráneo y Pompeyo lo introdujo en Roma. Los conquistadores hallaron en América ciruelos silvestres que hoy han sido reemplazados por variedades europeas para la producción comercial.

En el momento de comprar ciruelas hay que observar que sean firmes al tacto y no presenten magullones ni daños provocados por insectos o enfermedades de la planta. Si la forma, el color y el tamaño son parejos, indican calidad.

La coloración no siempre es buena guía para detectar la madurez, por eso conviene presionar suavemente la fruta con el pulgar. Si la piel está comenzando a ablandarse, las ciruelas están listas para el consumo; si no, dejarlas a temperatura ambiente durante 2 o 3 días. Una vez maduras, conservarlas en el refrigerador para prevenir el deterioro,

Propiedades nutritivas de la ciruela Las ciruelas aportan glúcidos, vitamina A y cantidades significativas de vitamina C, además de ser ricas en potasio. Su combinación de azúcares y ácidos da por resultado una lenta incidencia sobre la glucemia o nivel de azúcar en la sangre, situación altamente saludable.

Contienen abundante fibra y una sustancia derivada de la hidroxifenilxantina que actúa como laxante natural. Las ciruelas frescas ofrecen esta ventaja, aunque en menor grado que las desecadas.

Propiedades curativas de la ciruela Éstas, por haber perdido la mayor parte de su contenido de agua, presentan una elevada concentración de azúcares y un alto poder energético. También concentran sus valores de fibra, lo que las hace más efectivas para combatir el estreñimiento. Se puede sufrir de flatulencia después de introducir ciruelas pasas en la alimentación, pero el síntoma desaparece una vez que el intestino se acostumbra a ellas.

La ciruela seca, llamada también ciruela pasa, probablemente sea el remedio casero más antiguo contra el estreñimiento y recientemente los investigadores han descubierto que también es uno de los más eficaces.

La ciruela seca contiene tres componentes que ayudan a mantener la digestión al día. Para empezar proporciona mucha fibra; sólo 3 ciruelas secas ofrecen 3 gramos, Asimismo cuenta con un compuesto llamado dihidroxifenil isatin, el cual estimula las contracciones intestinales necesarias para hacer de vientre regularmente.

Por último, la ciruela seca tiene un azúcar natural llamado sorbitol, que absorbe enormes cantidades de agua en el tracto digestivo y ayuda a mantenerlo activo.

A las personas que no les guste la ciruela seca pueden obtener beneficios semejantes de las pasas. En un estudio, por ejemplo, se les dio 126 g de pasas diariamente a un grupo de personas. Al finalizar la investigación, el tiempo medio requerido por las heces para recorrer el tracto digestivo se había reducido a la mitad, de dos días a uno.

## Tarta de ciruelas y nueces



8 porciones

Ingredientes

Masa

100 g de harina común

50 g de harina integral

70 g de azúcar

Cáscara rallada de 1 naranja

50 g de mantequilla

1 yema

Agua para unir

Relleno

20 ciruelas rojas

50 g de nueces

50 g de azúcar morena

3 cucharadas de semillas de lino

Preparación

Para la masa, colocar en la procesadora las harinas, el azúcar, la cáscara de naranja y la mantequilla. Procesar hasta obtener un granulado.

Con el motor en marcha, agregar la yema y verter de a poco agua suficiente para unir la masa, cuidando que no resulte pegajosa. Envolver en película plástica y dejar reposar 30 minutos. Extender la masa y tapizar una tartera apenas humedecida con aceite en aerosol. Perforar varias veces con un tenedor. Precalentar el horno a 200 °C.

Para el relleno, cortar las ciruelas por el medio y retirar los huesos. Colocarlas sobre la masa, con el corte hacia abajo y bien juntas. Picar las nueces; combinarlas con el azúcar y las semillas. Esparcir la mezcla sobre las ciruelas. Ubicar la tartera en el estante inferior del horno. Cocinar hasta que la masa se dore y las ciruelas estén tiernas. Servir la tarta tibia o fría.

## Ensalada alemana de ciruela



4 porciones

Ingredientes

1,500 kg de ciruelas de color rojo oscuro

3 cucharadas de azúcar

3 cucharadas de almidón de maíz disuelto en 1/2 taza de agua fría

4 ciruelas adicionales para acompañar

4 cucharadas de yogurt natural bajo en grasas

Preparación

Colocar las ciruelas en una olla. Cubrir con agua, agregar el azúcar y cocinar alrededor de 20 minutos, hasta que la fruta esté bien tierna.

Pasar por un tamiz todo el contenido de la olla y ponerlo en el mismo recipiente. Agregar el almidón disuelto. Cocinar sobre fuego moderado revolviendo constantemente hasta que espese.

Distribuir la preparación en compoteras y dejar enfriar. Reservar en el refrigerador. A último momento, cortar las ciruelas adicionales en gajos finos, sin pelarlas. Disponerlas en forma decorativa sobre la crema de las compoteras.

#### 4.5. La pera

Además de la ciruela, la pera es otra de las frutas recomendadas a la hora de combatir el estreñimiento.

Es el fruto del peral (*Pirus comunis*), árbol éste de la gran familia de las rosáceas, de aspecto majestuoso, que puede llegar a medir dieciséis metros de altura, y su vida productiva es aproximadamente de treinta y cinco años.

Existen muchas variedades de peras en las regiones en donde la producción de esta fruta es intensa; al igual que con la manzana, en la zona andina se consiguen con mayor frecuencia las que provienen de países como Chile, Argentina y Estados Unidos y, por ello, es una fruta relativamente costosa.

Las peras poseen una pulpa blanca que sostiene unos finos granos y un corazón central que guarda las semillas. Casi todas las peras son anchas y regordetas en la base y alargadas y más finas en su cuello. En cuanto al color hay que señalar que las más frecuentes son las verdes y amarillas; sin embargo algunas especies poseen un bonito color rojizo o bronce dorado.

Cuando la pera está madura debe consumirse con rapidez; es una buena idea almacenarlas en la nevera para prolongar un poco su corta vida. Si, por el contrario, sólo encuentra disponibles ejemplares que se palpen muy firmes al tacto, puede almacenarlos en un frutero y esperar su maduración. Otra manera de ayudarles a alcanzar la madurez es introducirlos en una bolsa de papel crudo de color marrón. En pocos días las peras estarán más blandas y apetitosas.

#### Crudas v cocidas

En los países productores clasifican las peras en aquellas aptas para cocinar (las que no pueden comerse crudas) y las que pueden consumirse frescas. En nuestro caso la mayoría de las frutas que se importan son útiles para ambos usos y, más bien, es una cuestión de preferencias. Lo importante es que las

peras sean sabrosas, tiernas y jugosas; si se ha cometido el error de comprar peras de calidad dudosa, conviene cocerlas y mejorar su gusto.

En general podemos comerlas frescas y disfrutar su valor nutritivo y gastronómico. Es un ingrediente amable y apetitoso en compañía de otras frutas, quesos y un magnífico acompañamiento para las ensaladas.

La pera es una fruta estacional, lo que significa que no todas sus variedades están disponibles al mismo tiempo; por esa razón la oferta en nuestros países varía siguiendo el ritmo de las cosechas en sus lugares de producción. Estar atentos a las estanteías de frutas y aprovechar la variedad abundante es la mejor forma de obtener una pera de buena calidad.

Un aspecto básico para evaluar la calidad de la fruta es fijarse que su piel se encuentre en perfectas condiciones porque la pera tiende a deteriorarse con rapidez. Cuando ha pasado su mejor momento se vuelve harinoso, excesivamente blando y desabrido. Para comprobar su estado de maduración se debe presionar el extremo del tallo; si la fruta está a punto la pulpa debe ceder ligeramente pero mantenerse firme.

Al igual que muchas otras frutas la pera tiende a decolorarse una vez pelada. La forma más sencilla de conservar el tono blanco de la pulpa es untando la parte cortada con un poco de jugo de limón.

Debido a que esta fruta suele ser tratada y cultivada con la ayuda de productos químicos, conviene lavarlas con cuidado. Cuando lo haga, primero páselas por el agua caliente y luego la fría. Lávelas únicamente cuando las vaya a usar.

Al igual que la manzana, la pera puede cortarse de diversas maneras para dar la impresión profesional:

- En abanico. Pele la fruta, pártala por la mitad y retire el corazón. Córtela desde el tallo (sin retirarlo) hasta la base en tajadas delgadas. Separe las tajadas (que estarán unidas al tallo) y obtendrá un abanico.

- En anillos. Pele la fruta, retire el corazón por un extremo y corte en anillos.
- En trozos parejos. Corte las tajadas en forma de anillos gruesos y luego pique para obtener cubos o dados de similar tamaño.

## Peras en almíbar



### Ingredientes

5 de peras maduras

½ taza de azúcar

1/2 litro de agua

1 cucharada de canela en polvo

### Preparación

Pelar y cortar las peras en cuatro pedazos, sacándoles el corazón. Preparar el almíbar con el azúcar y el agua, dejándolo cocer a fuego lento unos cinco minutos, removiendo con la cuchara de madera.

Luego, agregar las peras y la canela, volver a remover bien y dejar al fuego cinco minutos más. Retirar del fuego, remover y dejar enfriar.

Cuando el almíbar esté frío, sacar las peras con cuchara, con suma precaución, y llenar los tarros sin que las peras queden apretadas, de forma que el almíbar cubra la fruta y quede un espacio hueco entre el almíbar y el borde del tarro.

Luego, proceder como de costumbre a esterilizar los tarros. Estos, después, se enfriarán dentro del agua.

## Peras rellenas



### Ingredientes

- 4 peras medianas, maduras
- 280 g de queso blanco (puede ser mozzarella)
- 1 taza de aceite (ojalá de oliva)
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas de miel
- 1 de taza de vinagre
- Hojas de albahaca, cortadas en tiras
- Sal y pimienta al gusto

### Preparación

Lavar las peras y cortar en sentido transversal, unos centímetros abajo del ápice.

Con la ayuda de una cuchara, retirar el corazón y la pulpa procurando que no pierdan su forma. Verter en un frasco limpio el aceite, la mostaza, la miel, el vinagre, la albahaca, la sal y pimienta.

Agitar para que los ingredientes se mezclen muy bien. Rellenar la cavidad con el queso y bañar las peras con la vinagreta.

## Carpaccio de res con pera



6 porciones

Ingredientes:

500 g de filete de res

3 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de jugo de limón

sal y pimienta

4 peras

200 g de arúgula desinfectada

Preparación

Usar un cuchillo muy filoso para rebanar la carne lo más delgada que puedas; colocarlas en un platón con tapa, refrigerar.

Mezclar la mitad del aceite de oliva y la mitad del jugo de limón, salpimienta y reservar.

Lavar las peras, quítales el centro y córtalas en cuartos, colócalas en un tazón con el resto de jugo de limón.

Acomodar la carne, rociar el resto del aceite de oliva, sazona a tu gusto. Acomodar encima las hojas de arúgula y las peras. Bañar con el aderezo de aceite y limón.

## Ensalada de cangrejo, berro y pera



4 porciones

Ingredientes:

aceite de oliva

1 diente de ajo

3 chiles guajillos sin semillas,  
remojados en agua caliente con un

poco de vinagre

1/2 de taza de jugo de naranja

1/2 cucharaditas de jugo de limón

4 cucharadas de vinagre blanco

2 cucharadas de miel de abeja

Sal y pimienta

Hojas de lechuga mixtas,  
desinfectadas

4 tazas de berros desinfectados

2 peras cortadas en láminas

4 barritas de surimi

Preparación

Calentar el aceite y sofrír el ajo y los chiles cortados en tiras delgaditas, dejar enfriar este aceite y cuélalo.

Mezclar con el jugo de naranja, de limón, el vinagre, la miel, sal y pimienta, reservar.

Acomodar en cada plato una cama de lechuga y de berros, colocar encima las peras y el surimi. Decorar con los chiles dorados y vierte el aderezo al momento de servir.

#### 4.6. El yogurt

El origen del yogurt se ubica en el territorio que rodea a los Balcanes y abarca zonas de las actuales Bulgaria, Turquía y Rusia y su nombre viene de del turco “yoghurmal”, que quiere decir "espesar".

Para obtener yogurt, se añade a la leche pasteurizada y homogeneizada, entera descremada, un cultivo de *Lactobacillus bulgahcus* y *Streptococcus thermophilus*, que a una temperatura de 40-45 °C transforman la lactosa (azúcar de la leche) en ácido láctico y la caseína (proteína de la leche) se coagula con lo cual se logra este delicioso alimento.

En una alimentación saludable es importante elegir yogurt bajo en grasas, ya sea natural o saborizado y cuando el objetivo es vencer el estreñimiento conviene optar por yogurt bio, que además de los fermentos lácticos contiene otros microorganismos vivos, las bifidobacterias que ayudan específicamente al mejoramiento de la flora intestinal. El yogurt debe conservarse siempre refrigerado. En el supermercado, hay que comprarlo al final del recorrido, para no romper la cadena de frío.

Propiedades nutritivas del yogurt El yogurt contiene proteínas de alto valor biológico, calcio de buena absorción, fósforo, ácido fólico y iodina, Contiene, además, vitaminas del grupo B y vitaminas A y D. Es importante señalar que una taza de ocho onzas de yogurt corriente bajo en grasa tiene 155 calorías y 4000 miligramos de calcio.

Propiedades curativas del yogurt Es un alimento probiótico que:

- Aumenta la inmunidad contra infecciones y otras enfermedades
- Preserva la capacidad del organismo para cumplir con normalidad sus funciones, en particular, la de excreción combatiendo así el estreñimiento.
- Es eficaz para mantener la flora intestinal Resulta útil incluso para las personas que padecen de intolerancia a la lactosa.

## Ensalada caliente con pollo



4 porciones

Ingredientes:

1 pechuga cortada en dados

1/2 de taza de aceite de oliva

1 cebolla chica, rebanada en gajos gruesos

1 pimiento verde sin semillas, rebanado

1 pimiento amarillo sin semillas, rebanado

16 tomates cerezos

Aceite de oliva en aerosol

1 chalote finamente picado

400 g de pasta cocida al dente

Aderezo

4 cucharadas de aceite de oliva

175 g de yogurt sin azúcar

1/2 cucharadita de hierbas finas, frescas

2 cucharadas de queso azul

1 limón, su jugo

sal y pimienta

### Preparación

Salpimentar la pechuga. Reservar. Calentar dos cucharadas de aceite de oliva en una sartén, cortar la cebolla, agregar los pimientos y cocinarlos hasta que estén suaves, salpimentar al gusto. Agregar los tomates y cocinar cinco minutos más. Reservar. Rociar la misma sartén con aceite de oliva en aerosol y cocinar el pollo hasta que tenga un ligero color dorado. Añadir el chalote, cocinar cinco minutos más y agregar la pasta, verificar la sazón y añade los pimientos.

Para hacer el aderezo que acompaña al pollo, licuar el resto de los ingredientes, sazonar al gusto y servir.

## Pescado con ensalada fresca



4 filetes de pescado blanco firme

Sal y pimienta

Rodajas de limón

Hojas de eneldo fresco

Ensalada

1 pepino cohombro grande

1/2 pimiento rojo

1/2 pimiento amarillo

Hojas verdes surtidas

Aderezo

200 ml de yogurt natural bajo en grasas

50 ml de jugo de limón

1 cucharada de aceite de oliva

1 cucharada de eneldo fresco picado

1 cucharada de pimienta molida gruesa

1/2 cucharadita de sal

### Preparación

Cortar los filetes de pescado al sesgo para obtener rombos. Salpimentarlos y cocinarlos al vapor.

Para la ensalada, cortar el pepino cohombro con piel en rodajas finas y los pimientos en tiras delgadas. Acomodar en los platos, en forma armoniosa, las hojas verdes, el pepino cohombro y los pimientos, alternando los colores.

Para el aderezo, colocar en un tazón el yogurt, el jugo de limón y el aceite; mezclar hasta lograr una textura homogénea. Agregar el eneldo, la pimienta y la sal, revolver y verter sobre la ensalada.

Distribuir en los platos el pescado, tibio o frío. Decorar con rodajas de limón y hojas de eneldo fresco.

## Peras con mousse de yogurt



### Ingredientes

4 porciones

4 peras maduras, lavadas, desinfectadas, peladas y enteras

4 cucharadas de vino blanco o rosado

100 grs de yogurt sin azúcar

100 grs de queso ricota fresco

4 cucharadas de vinagre de manzana

2 cucharaditas de sustituto de azúcar

Hojas frescas de hierbabuena lavadas, desinfectadas y cortadas en tiras

### Preparación

Acomodar en un recipiente las peras, y baña con el vino. Tapar con película plástica y hornea en el microondas por 18 minutos o hasta que estén firmes pero cocidas. Mezclar el yogurt con el queso. Esponjar con un tenedor o con la batidora eléctrica y refrigerar para solidificar Reservar.

Calentar el vinagre y deja reducir a la mitad hasta que quede como una miel espesa y ligeramente acida. Enfriar hasta que esté al tiempo y agrega las hojas de hierbabuena. Servir una porción de mousse de yogurt con queso ricota en el fondo del plato y coloca una pera; báñala con el vino de la cocción de la pera y la miel del vinagre.

## Batido de peras y pasas



1 porción

Ingredientes

3 peras, sin semillas y sin cáscara

1 vaso de leche

1 taza de yogurt natural

1 puñado de pasas

Azúcar al gusto

Preparación

Licuar todos los ingredientes. Tomar un vaso de este batido en días alternos (un día sí y otro no).

## Batido de fresa



4 porciones

Ingredientes

1 taza de yogurt natural descremado

1/2 de taza de leche descremada

1 cucharadita de sustituto de azúcar

3 tazas de fresas congeladas

1 taza de cubos de hielo

Preparación

Mezclar el yogurt, la leche y el sustituto. Batir por algunos segundos con la licuadora encendida, añadir, poco a poco, las fresas y el hielo. Beber recién preparado. Tornar mi vaso cada tercer día.

## **Recomendaciones**

Será acertado revisar las conductas alimentarias y los hábitos de vida. Estos consejos ayudan a mejorarlos.

**Comer despacio y masticar bien.** La digestión comienza en la boca, con una enzima que se encuentra en la saliva y se encarga de empezar a procesar los alimentos que contienen almidón (panes, pastas, cereales, tubérculos). Si cada bocado se traga directamente, se omiten dos pasos importantes: la subdivisión mecánica a través de la masticación y la combinación de los alimentos con esa enzima. Como resultado, cuando la comida llega al estómago se digiere en forma incompleta, fermenta con facilidad y produce gases e hinchazón.

**Realizar comidas menos abundantes con mayor frecuencia,** para aliviar la sensación de distensión abdominal.

**Educar el intestino.** Destinar un tiempo para ir al baño con tranquilidad, todos los días a la misma hora, aunque no se sienta urgencia.

**No reprimir nunca las ganas de mover el intestino.** Aprovechar el reflejo gastrocólico.

**Masajear la zona abdominal,** al acostarse y al levantarse, siguiendo el recorrido del intestino grueso. Comenzar en dirección ascendente por el lado derecho, continuar en sentido horizontal por el centro y terminar descendiendo por el lado izquierdo. Acompañar con ejercicios respiratorios.

**Realizar actividad física.** La caminata activa es uno de los mejores ejercicios. Se recomiendan 20-30 minutos diarios.

**Combatir el estrés** En el desarrollo del estreñimiento intervienen factores emocionales. Es importante practicar ejercicios de relajación y de respiración.

**Reír más.** La risa alivia el estreñimiento de dos maneras: masajea los intestinos y ayuda a aliviar la tensión.

**Verificar con el médico si el origen del estreñimiento** puede estar relacionado con la toma de medicamentos.

**Evitar los laxantes o purgantes químicos**, ya que conlleva a que los intestinos se acostumbren a ello y luego se tenga que tomar cada vez más una mayor dosis para poder ir al baño. De esta forma llegará un momento que el intestino estará tan irritado e inflamado que no hará los movimientos necesarios lo cual resulta peligroso.