



TOSTADURIA
LA ROMANA



CARTA DE PRODUCTOS
PROPIEDADES & BENEFICIOS

(32) 271 0312 ★ 902.14.531 ★ LAROMANA@ANUMGOURMET.CL
WWW.ANUMGOURMET.CL

PROPIEDADES Y BENEFICIOS DE NUESTRAS SEMILLAS

CHIA



Excelente fuente de fibra y antioxidantes, calcio, proteínas y ácidos grasos omega 3 y 6, sus propiedades permiten mantener a raya el colesterol y triglicéridos en sangre.

Uso: para quienes deseen bajar de peso, añadir semillas de chía en su dieta, como complemento de yogurts sin azúcar, zumos de frutas o batidos. También puede incluirse como condimento en purés y ensaladas.

Contraindicaciones y efectos secundarios: Las personas hipertensas e hipotensas deben tener especial atención ya que esta semilla tiene la propiedad de reducir la presión sanguínea por su efecto vasodilatador.

LINAZA



Su cantidad de fibra es superior a cualquier otro cereal y por ello la Linaza es muy aconsejable en dietas para adelgazar, para reducir el colesterol y prevenir el estreñimiento. El Omega 3 que posee la linaza supera al del pescado o a cualquier vegetal o cereal. Además ayuda a prevenir el cáncer de mama y colon.

Uso: triturar 25 gramos de semillas e incorporarlas al pan, bollos o bizcochos, aún mejor si son mejor integrales. También se puede mezclar en jugos de frutas, yogurt, salsas, ensaladas y sopas.

AMAPOLA



Gran fuente de calcio, hierro y vitamina A, tiene efectos antioxidantes y protege la piel y el pelo.

Uso: se puede usar para colorear dulces (ej. brownie o muffin de canela y aceite de oliva), como también espolvoreándola como queso rallado o bien sumarla al cereal, yogurt, leche o a una macedonia de frutas.

QUINOA



Rica en vitaminas del complejo B, vitamina C, E, tiamina, y rivo flavina, además de tener un alto contenido de minerales como fósforo, potasio, magnesio y calcio, entre otros.

Uso: se cocina en 15 a 20 minutos al igual que el arroz, previo lavado. Puede ser utilizada en una gran variedad de platos desde el desayuno hasta el postre. Por la mañana puedes comerla como cualquier otro cereal de desayuno mezclándolo con pasas, canela y un plátano en rodajas. Para el almuerzo úsala en la ensalada o sírvela junto con porotos negros y vegetales salteados.

SESAMO



Aconsejable para hombres ya que su consumo previene la infertilidad masculina por su contenido en zinc. También es ideal para embarazadas y mujeres que hayan llegado a la menopausia gracias a su contenido en calcio. Por su aporte de lecitina es útil para bajar los índices de colesterol alto. Potente afrodisíaco.

Uso: debido a su rico sabor es ideal para panes, palitos de queso, galletas, chocolates y helados, e incluso para las comidas diarias.

MARAVILLA PELADA



Fruto seco muy alto en nutrientes. Las pepas de maravilla pelada sin sal son un alimento rico en fósforo, vitamina E y vitamina B5, vitamina B6, vitamina B9, magnesio, zinc y fibra.

Uso: pueden consumirse solas o acompañando comidas dulces o saladas, frías o calientes. Su imaginación le debe indicar dónde y cómo comerlas.



AMARANTO



El Amaranto o también llamado kiwicha es una planta muy útil ya que se pueden consumir sus hojas como también sus semillas. Es considerado un pseudocereal debido a que sus propiedades son muy similares a las de un cereal y entre sus grandes propiedades nutritivas podemos encontrar:

- . Ser una de las fuentes más importante de proteínas, ya que supera a la mayoría de los cereales.
- . Ser fuente de minerales y vitaminas naturales: A, B, C, B1, B2, B3.
- . Ser fuente de ácido fólico, que es muy necesario en mujeres embarazadas.
- . Ser fuente de niacina, calcio, hierro y fósforo.

Entre sus efectos medicinales, se le atribuyen:

- . Control de la diarrea.
- . Prevención del cáncer de colon.
- . Previene y ayuda en el control de la osteoporosis, diabetes mellitus, obesidad, hipertensión arterial, estreñimiento y diverticulosis, insuficiencia renal crónica, insuficiencia hepática, encefalopatía hepática, enfermedad celíaca y además se recomienda en la dieta para personas autistas.
- . Recomendable para enfermos con problemas bucodentales, maxilares, geriátricos, de desnutrición y oncológicos.
- . Recomendable como parte de las dietas hiperenergéticas hiperproteicas e hipocolesterolemiantes.
- . Por su contenido energético también es beneficioso para pacientes con requerimientos calóricos elevados ya que contiene aminoácidos como la lisina.

Uso: es ideal para comenzar el día mezclándolo con otros cereales o simplemente con yogurt o leche. La harina de Amaranto es recomendada para complementar masas y preparaciones que utilizan harina tradicional de trigo, aportando todas sus propiedades nutricionales. La semilla es recomendada para ser consumida cocida, acompañando vegetales o como espesante en sopas.

CALABAZA



Las semillas de calabaza contienen altas cantidades de las vitaminas A, K, así como ácido fólico, vitamina B3, ácido linoleico, ácidos grasos omega 3 y 6.

Entre sus ventajas para el organismo encontramos:

- . Muy recomendables para las personas con osteoporosis debido a su contenido de zinc que ayuda a retrasar el deterioro de la densidad mineral ósea.
- . Ayudan a personas con artritis, ya que reducen la inflamación.
- . Favorecen la salud de la próstata y pueden ayudar con las dificultades para orinar causadas por una próstata agrandada.
- . Pueden disminuir el riesgo de padecer cálculos renales.
- . Colaboran en el tratamiento para la nefritis y otras condiciones asociadas con el sistema urinario.
- . Ayudan a reducir los niveles de colesterol malo.
- . Funcionan como un potente antidepressivo.
- . Favorecen la producción de las hormonas del sueño (serotonina).
- . Combaten los parásitos intestinales.
- . Útiles en el tratamiento del síndrome del intestino irritable.

Uso: generalmente las semillas de calabaza se retiran y se hierven en agua y sal, después se procede a colocarlas al horno para que se tuesten. Una vez tostadas, pueden comerse directamente o utilizarlas para otras preparaciones, aunque de cualquier forma son igualmente deliciosas. Otra opción es tostarlas con sal y utilizarlas en ensaladas o sopas. También se pueden caramelizar y agregar a la preparación de barras de cereales caseras, o por último se pueden agregar a un mix de frutas frescas y frutos secos.



CARDAMOMO



Especia que aporta buenos niveles de potasio, calcio, magnesio, hierro y manganeso, además posee propiedades digestivas, antiespasmódicas, antiinflamatorias, antimicrobianas, afrodisíacas y diuréticas. Tiene la capacidad de detener los vómitos, eliminar eructos y flatulencia, aliviar dolores de estómago y curar infecciones de dientes y encías, además de ayudar con la halitosis (mal aliento) masticándolo.

También actúa como estimulante del flujo circulatorio sanguíneo hacia los pulmones y disminuye la presión arterial. Otra propiedad es la de estimular la desintoxicación del cuerpo a través de la orina. Se considera un buen digestivo y un alivio para las molestias estomacales.

Uso: se emplea tanto en platos dulces como salados, generalmente de estilo oriental, como currys indios, guisos y preparaciones en escabeche. Es delicioso en los dulces de frutas. En la India se añade al té y en los países árabes se ponen dos o tres cápsulas en el café. En Europa es más popular en la cocina alemana y escandinava, donde se utiliza en panes y bizcochos.

COMINO



Su efecto antiespasmódico reduce los gases en el organismo y disminuye la fermentación en la flora intestinal. Muy bueno para combatir la digestión lenta y como diurético.

Por su rico aporte en hierro se lo emplea para la anemia ferropénica, una cucharadita cubre el 20% de las necesidades diarias de hierro en hombres y mujeres.

Uso: infusión, agregar al agua hirviendo 2 gr. de semillas (enteras o machacadas), se deja reposar y se bebe una taza luego de las comidas. De esta misma forma se usa para prevenir gases, flatulencias, dolores menstruales y parasitosis intestinal. Con miel se usa como analgésico en afecciones pulmonares. En polvo, se disuelve en té, jugo o agua (6 gr. diarios) y combate el insomnio a modo de sedante. Para afecciones en la piel y molestias musculares se usa como ungüento y para la higiene bucal, se mastican sus frutos.

AJO NEGRO



Se cree que el ajo negro por su fermentación crea un "súper ajo", potenciando aún más sus efectos en la salud.

Saludable para personas con presión alta por su efecto hipotensor, además baja el colesterol malo y el nivel de lípidos en la sangre previniendo enfermedades cardiovasculares. Rico en antioxidantes, esenciales para nuestro sistema inmunológico combatiendo los radicales libres.

La Alicina fortalece el sistema inmunológico y aumenta las defensas, en especial durante los procesos alérgicos. Energizante natural y un vigorizante corporal ideal para deportistas y atletas. Combate el estrés, la depresión y mantiene activas las neuronas. Limpia riñones y protege las arterias, contribuyendo a evitar su calcificación. Su alto contenido de fósforo y azufre actúa como un sedante para los nervios. Es bueno para el asma, problemas respiratorios cicatrización de heridas y en el fortalecimiento óseo.

Uso: consumir 1 a 3 dientes de ajo al día, antes del desayuno, ya que su efecto **energizante** dura unas 8 horas.

AJO EN POLVO



Si agregamos más propiedades y beneficios del ajo, podemos decir que también es un poderoso fungicida y antiviral, lo cual ha sido demostrado en pacientes con VIH, quienes luego de consumir cerca de 5 dientes de ajo diarios muestran una actividad inmune normal.

Uso: Mezclar unos dientes crudos de ajo molidos en un litro de agua y beber a diario 2 vasos, durante 2 semanas. Esperar al menos 1 semana para volver a consumir. Otras alternativas son el ajo deshidratado, aceite de ajo y cápsulas de ajo procesado, las cuales permiten aprovechar sus componentes y brindan una solución para aquellas personas que no toleran su aroma o sabor.



CANELA



Habitualmente se utiliza con fines digestivos, ya que estimula los ácidos gástricos y ayuda a que el organismo deseche con mayor facilidad los alimentos quitando toda sensación de saciedad. No obstante su consumo en exceso puede producir diarrea. Otros beneficios son los de anticoagulante, relajante muscular, antioxidante y antiácido.

También es estimulante del flujo circulatorio sanguíneo hacia los pulmones y disminuye la presión arterial y de la desintoxicación del cuerpo a través de la orina. Además algunas investigaciones aseguran puede ayudar a bajar el colesterol y beneficia a las personas que sufren de diabetes.

Uso: La receta casera dice que se debe consumir en un vaso de agua tibia, con una pizca de pimienta y una cucharada de miel. También se pueden hacer enjuagues bucales con agua de canela para prevenir el mal aliento y en personas con gripe o resfriado. Se conoce como inductor del sueño en niños, incorporándola en leche tibia. Como afrodisíaco ha sido por años utilizada para aumentar la libido.

CURRY



El Curry contiene un 60% de hidratos de carbono, 10% de proteínas y 30% de grasas y es rico en vitaminas A, B, D (la supervitamina D), E y vitamina K. A esto hay que sumarle su contenido en sales minerales y antioxidantes, beneficiosos para contrarrestar los efectos de los radicales libres, causantes del envejecimiento celular. En cuanto a sus calorías 100 gr. contiene 325 calorías.

Entre sus múltiples propiedades, es anticancerígeno, antiinflamatorio, antibacteriano, adelgazante y es capaz de contrarrestar la hinchazón gracias a sus efectos beneficiosos sobre el intestino. Eso sí, no conviene abusar de su consumo.

Uso: El curry se utiliza como condimento sazonador en platos de carnes, huevos, aves, pescados, arroces, guisos, etc. También se puede preparar una bebida llamada Lassi, que es a base de yogurt, jugo de limón verde, un poco de comino y sal. Se sirve junto a unas hojitas de menta fresca.

OREGANO



En su uso interno es utilizado en dolencias como espasmos intestinales, digestiones estomacales, enfermedades del hígado y para la expulsión de los gases intestinales.

También ayuda a reducir los síntomas de catarros, resfriados o bronquitis, a reducir el colesterol, a prevenir el cáncer de colon, a disminuir ligeramente los dolores de la menstruación, a mejorar el control de la glucemia en personas con diabetes y a mejorar la irrigación cerebral, incluso se cree que el orégano podría ayudar a mejorar la memoria.

En su uso externo se emplea para desinfectar heridas y como remedio para los dolores e inflamaciones causadas en las articulaciones por las enfermedades reumáticas, además es bueno para combatir la amigdalitis y las anginas. El orégano seco al estar entre los alimentos ricos en fibra, favorece al tránsito intestinal, también ayudando a controlar la obesidad.

MERKEN



La especia picante Merkén es de origen Mapuche y está compuesto por ajíes rojos del tipo Cacho de Cabra y semillas de cilantro tostadas, todo esto molido y ahumado con maderas nobles. Estos ajíes destacan por su alto contenido de ácido ascórbico y vitamina A, así como también por la capsicina, que determina el grado de picantes del ají.

Su consumo aumenta la producción de la enzima colagenasa y de las prostaglandinas que ayudan no sólo a reducir el dolor, sino también la inflamación, y por si fuera poco, el sabor picante libera endorfinas en el cuerpo. En ciertas ocasiones se utiliza como expectorante y descongestionante, dilatando los conductos respiratorios.

Uso: puede utilizarse de diversas formas en la cocina, combinándolo con un aceite de oliva o nuez extra virgen para servirlo sobre pan tostado o para macerar una carne. También se puede mezclar con mantequilla para los mismos usos, y sino, colocarlo sobre la carne a la parrilla. También en salsas para darle un toque picante e incluso en el chocolate caliente para darle un sabor especial. Ahora si se utiliza para mejorar las vías respiratorias, se puede hacer un vapor de merquén o freírlo e inhalar el aroma.



JENGIBRE



Disminuye los dolores reumáticos y menstruales. Es eficaz contra la gripe y los resfriados, al favorecer la expectoración. Mejora el flujo sanguíneo, por lo que previene las enfermedades cardiovasculares. Elimina el mareo y el vértigo. Es un antidepresivo natural. Es un afrodisíaco natural al estimular la libido. Combate el envejecimiento prematuro y reduce los niveles de estrés. Disminuye las migrañas al bloquear los efectos de la prostaglandina. Previene el cáncer de colon y de ovario. Facilita la digestión.

Uso: Para gozar de los beneficios de este tubérculo puedes ingerirlo a través de infusiones, en licuados, jugos, ensaladas, guisados o postres; ya sea en polvo, fresco, disecado, en tabletas o jarabes.

CALLAMPAS DESHIDRATADAS



En general, los hongos destacan por su riqueza en proteínas de alto valor biológico y porque poseen una importante proporción de sales minerales, entre los que podemos señalar fósforo, hierro y potasio, siendo bajas en sodio.

Son una fuente excelente de oligoelementos, destacando el cloro, azufre, boro, manganeso y zinc. Constituye un alimento de alto valor alimenticio y bajo contenido en grasa.

Su principal uso como fuente de fármacos se refiere a la producción de antibióticos para enfermedades infecciosas, alérgicas y cancerígenas; hipercolesterolemia, además tiene acción antiviral contra virus como el herpes, el poliovirus, el virus de la rubéola o el del sarampión; así como sobre la producción de anticuerpos en pacientes con hepatitis B; inversión de factores que causan envejecimiento en el ser humano, o la diabetes. También se han encontrado en los hongos propiedades antibacteriales y antiprotozoicas.

Uso: consumirlos crudos, salteados, asados o con verduras, carnes rojas y blancas y pescados.

TOMATE DESHIDRATADO



Los tomates aportan grandes beneficios al organismo ya que es un vegetal rico en vitamina A, potasio y magnesio. Si es deshidratado, dichas propiedades nutritivas se concentran y las bondades son superiores.

Existen estudios que señalan que los tomates y sus productos derivados podrían tener un efecto protector contra el cáncer de próstata. Particularmente por las propiedades del licopeno; pigmento vegetal del tomate, soluble en grasas y que le da el color rojo; que al estar deshidratado se presenta en mayor concentración.

Uso: La disminución de volumen hace que el sabor del tomate se intensifique elaborándose de esta forma un condimento o comida ideal para acompañar platos de carne o ensaladas.

CURCUMA



Es una especia que se caracteriza por ser de color amarillo o mostaza y tener un sabor muy particular, que otorga un gusto especial a las comidas.

Dentro de sus innumerables propiedades, ayuda a quienes han comido algo muy condimentado o frito, ya que actúa como un tónico estomacal que estimula las secreciones de jugo gástrico y pancreático, facilitando la digestión. Está aconsejada para los que padecen dispepsia, digestiones lentas, gastritis crónica o inapetencia. La dosis recomendada es de 500 mg en polvo, cuatro veces por día, aunque también se pueden rellenar cápsulas vacías.

La cúrcuma es conocida por sus propiedades antiinflamatorias, por esto es recomendable para combatir la artritis, pues ayuda a calmar el dolor y a eliminar toxinas del organismo. Para los que practican deporte es un buen aliado, ya que ayuda a mantener las articulaciones en perfectas condiciones evitando que se inflamen y duelan.

Presenta muy buenos efectos como protectora del hígado y tónico para la vesícula biliar. Ayuda a eliminar las piedras biliares, permite el drenaje del hígado y el vaciado de la vesícula. Se recomienda consumir en casos de cirrosis, ictericia, enfermedades hepáticas o trastornos en la vesícula biliar. Hervir un litro de agua con 20 grs. de cúrcuma en polvo y deja reposar 12 horas. Filtrar con una tela y beber varias veces al día.



PROPIEDADES Y BENEFICIOS DE NUESTRAS HARINAS

DE GARBANZOS



La harina de garbanzo es alta en calorías, proteínas, grasa, hidratos de carbono, fibra, calcio, potasio, hierro, zinc, magnesio, manganeso, fósforo, cobre, sodio, selenio, vitamina B1 (tiamina), vitamina B2 (riboflavina), niacina, folacina, vitamina B6 y vitamina A.

Por su alto contenido en fibras ayuda a aliviar el estreñimiento. Por su contenido de magnesio protege contra enfermedades cardiovasculares y el estrés, lo que se complementa por su propiedad de reducir el colesterol malo. Es ideal para las embarazadas por su riqueza en proteínas, hierro, otros minerales y sus folatos.

Uso: como infusión, en una especie de café.

DE ARROZ



La harina de arroz integral es de gran calidad, no contiene gluten y contiene los doce aminoácidos esenciales, vitaminas A, B1, B2, B6 y E y sales minerales. Resulta muy energética por su alto porcentaje de glucosa y es aconsejable para quienes tienen problemas de pulmón, intestinos e hígado.

Es sustituto ideal para reemplazar las proteínas de la harina de trigo para evitar problemas con el gluten, sin perder propiedades nutricionales y de sabor. Es ideal para celíacos, ya que constituye una buena opción para alimentarse sin desmedro de su calidad de vida. Se usa para tratar pacientes con migraña, colon irritable o fibromialgia. Muy útil y nutritiva para las papillas de los bebés ya que es un alimento completo y que el bebé asimila sin problemas. Regula el tránsito intestinal gracias a la fibra facilitando la pérdida de peso. Recomendada para diabéticos y no produce la acidificación en la sangre.

Uso: su versatilidad nos permite incluirla en muchas elaboraciones, desde espesante de salsas, pasando por rebozados, repostería e incluso para la elaboración de pastas.

TOSTADA



La harina tostada es un tradicional complemento alimenticio, que se obtiene del trigo. Es rica en vitaminas B1, B2, B6 y E, además de sales minerales, aminoácidos y fibra dietética. Es utilizada popularmente para solucionar problemas de concentración y cansancio.

Uso: al desayuno con agua o con leche, en postres o con jugos. A un vaso de leche caliente o fría agregar 2 cucharadas soperas de harina tostada y 1 cucharada de azúcar.

DE ARVEJAS



La harina de Arvejas tiene un 25% a 30% de fibra dietética, soluble e insoluble, así como de almidón resistente y proteína vegetal de alta calidad. Contiene 8 gr. de proteína vegetal de alta calidad y es fuente natural de folato y zinc. Es baja en grasas, rica en lisina y tiene un balance en aminoácidos que complementa las proteínas de los granos de cereal.

Uso: la harina de arveja es un ingrediente muy adecuado para utilizarlo en una amplia gama de alimentos saludables y aplicaciones de horneado.

BURGOL



El Burgol es una variedad de trigo que se obtiene a partir del trigo Candeal. Posee una serie de envolturas (seis) llamadas afrecho o salvado. Esta parte del grano es la más rica en celulosa, hierro, fósforo, magnesio, calcio, y vitaminas del complejo B. Contiene proteínas, grasas y vitaminas E y B. Es riquísima en fibra soluble e insoluble y en antioxidantes.

Uso: combinada con verduras frescas, bien lavada, previo remojo de 1 hora en agua fría y luego bien exprimida (sin cocinar), aceite de oliva, jugo de limón, sal, pimienta, perejil y menta picada.



NUEZ



La nuez tiene un alto contenido en proteínas, vitaminas A, B1, B6, ácido fólico, magnesio, aminoácidos esenciales como la lecitina y ácidos grasos poliinsaturados omega 3 y 9.

Comer nueces es bueno para reducir los niveles de colesterol en la sangre, favorece la circulación y la producción de glóbulos rojos. También es un excelente estimulante para el sistema nervioso y la actividad intelectual. Por otra parte, su alto contenido en calcio la convierte en un alimento eficaz para prevenir la osteoporosis.

MANI



El maní cuenta con vitamina B3, B9, biotina, vitamina E y A, nutrientes que ayudan a mantener la salud de la vista, entre otros beneficios; además contiene manganeso, molibdeno, zinc y el 46% del requerimiento diario de cobre. Aportan 567 calorías por cada 100 grs.

El maní tiene una gran cantidad de proteínas esenciales para el crecimiento y el desarrollo. Este valor nutritivo tiene que ver con su composición de proteínas y ácidos grasos esenciales, especialmente ácido oleico, el cual ayuda a disminuir el colesterol malo LDL y aumenta el colesterol bueno HDL.

Contiene gran cantidad de antioxidantes polifenólicos, los cuales se cree disminuyen el riesgo de cáncer de estómago y puede prevenir las enfermedades cardíacas y el Alzheimer.

Su aporte de proteínas y fibras ayuda a lograr sensación de saciedad, por lo cual es admitido dentro de las dietas para adelgazar, siempre en pequeñas cantidades dado su alto poder calórico. En pequeñas cantidades aumenta la libido y alivia los síntomas de la depresión, y también es bueno para el cuidado del pelo gracias a su riqueza en zinc y omega 3.

PASAS RUBIAS Y MORENAS



Las uvas pasas son ante todo una gran fuente de energía, ya que contienen altas dosis de hidratos de carbono. Por este motivo es muy recomendable su consumo en deportistas y personas que mantienen una alta actividad.

Junto a esto debemos destacar su alto contenido en potasio, necesario para mantener un perfecto funcionamiento del organismo, ya que nos ayuda a eliminar líquidos del cuerpo, pues es un buen diurético, y a mantener nuestros tendones y articulaciones a raya, ya que evita la aparición de calambres. Su contenido de fibra es perfecto para el tránsito intestinal, a la vez que nos ayuda a eliminar toxinas y sustancias de deshecho del organismo. Además son una buena ayuda para mejorar la circulación sanguínea y evitar la formación de placas en las paredes del corazón.

Por su alto contenido de bioflavonoides son buena fuente de antioxidantes que sirven de protección celular, evitando que se vean afectadas por el ataque de los radicales libres, y a su vez logrando prolongar su juventud por más tiempo. Esto hace que las pasas sean buena prevención para algunas enfermedades como el cáncer.

ALMENDRAS



Las almendras son un fruto seco muy nutritivo con un delicioso sabor. Gracias a ellas se puede reducir el riesgo de padecer enfermedades degenerativas como el alzhéimer, ya que promueven la actividad cerebral y proporcionan nutrientes fundamentales al sistema nervioso como Omega 3, 6 y 9.

Estudios demuestran que comerlas 5 veces x semana ayuda a tener un 50% más de posibilidades de reducir el riesgo de padecer un infarto y otras enfermedades cardiovasculares, ya que protegen las paredes de las arterias. También se recomiendan para reducir el riesgo de contraer cáncer.

Por su alto contenido de fósforo, protegen y fortalecen los huesos y los dientes. Ayudan a tener un alto nivel intelectual y aumentar la longevidad.

Tienen buenas cantidades de fibras, proteínas, minerales, vitaminas B y E y grasas saludables. Por último son fabulosas para obtener energía de manera natural y ayudan a la piel y al cabello a que se vean saludables e hidratados.



CASTAÑAS DE CAJU



Son una valiosa fuente de ácidos grasos insaturados, que ayudan a equilibrar los niveles de colesterol y triglicéridos, beneficiando la salud cardiovascular. Es antioxidante y favorece el restablecimiento de calcio en los huesos. También se le atribuyen propiedades afrodisíacas. Por su riqueza en magnesio y vitaminas del grupo B, suele recomendarse en caso de: irritabilidad, nerviosismo, depresión y cansancio o debilidad física anormales.

Su elevado aporte energético hace que deba consumirse con moderación, de 2 a 4 unidades al día por persona resulta suficiente. Su sabor es dulce y mantecoso, muy parecido al maní. Son muy populares como snack.

AVELLANAS



Las avellanas son un alimento que destaca por su contenido en vitamina E, ácidos grasos monoinsaturados, ácidos grasos poliinsaturados, magnesio, fibra, calcio, vitamina B, vitamina B6, potasio, vitamina B9, fósforo, hierro, zinc, hidratos de carbono y proteínas. El resto de nutrientes presentes en este alimento, ordenados por relevancia de su presencia, son: vitamina B2, vitamina B3, selenio, vitamina C, carotenoides, yodo, agua, sodio y vitamina A. Aportan alrededor de 600 calorías cada 100 grs.

No tienen colesterol y su proteína vegetal es de muy buena calidad, ya que contiene una elevada proporción de arginina, un tipo de aminoácido que desarrolla un importante papel para el buen funcionamiento del sistema cardiovascular.

Las avellanas crudas son una fuente moderada de proteína vegetal, que aportan energía física al cuerpo y agilidad mental al cerebro, además de servir para reparar las células de hueso, músculo y otros órganos dañados.

PISTACHOS



Tienen un alto contenido de minerales, como potasio, magnesio, fósforo y calcio que aportan un sin número de beneficios. A su vez, su buen porcentaje de hierro los hace muy buenos para la anemia. Tienen un gran contenido de vitaminas, proteínas y fibras (alrededor del 20% de su composición) que los hacen ser saciantes, reguladores del tránsito intestinal y a eliminar toxinas. Son antioxidantes, energéticos y poseen una buena dotación de ácidos grasos beneficiosos para el control del colesterol.

Además los pistachos ayudan a prevenir enfermedades degenerativas y asociadas a la arterioesclerosis y al cáncer. Poseen un gran porcentaje de ácido fólico que favorece el desarrollo del bebé durante el embarazo.

Por último son ideales para consumir en el desayuno, en ensaladas, solos o en cualquier momento; incluso en Asia son considerado como un potente afrodisíaco natural, por lo que es habitualmente utilizado para estimular el apetito sexual.



PROPIEDADES Y BENEFICIOS DE NUESTROS FRUTOS DESHIDRATADOS

CIRUELA



En la Ciruela destaca su contenido en vitaminas del grupo B, provitamina A, Vitamina C y minerales como el potasio, magnesio, calcio y hierro. Además aporta fibra, de forma que su consumo regular ayuda a mejorar el estreñimiento, a la vez que ayuda a reducir los niveles altos de colesterol.

Gracias a su alto contenido en hierro es indicada y recomendada en personas con anemia ferropénica, de manera que se aconseja comerla junto con alimentos ricos en vitamina C.

Por su altísimo contenido en azúcares (hidratos de carbono simples) las ciruelas son ideales cuando se necesita un aporte extra y rápido de energía. Por ello su consumo se aconseja en deportistas, excursionistas y montañeros en general que practican ejercicio físico intenso de larga duración.

DATILES



Fruto con un alto contenido de carbohidratos, hierro, fósforo y potasio. Contiene vitaminas del grupo A y B, tiamina, niacina, triptófano, riboflavina, ácido ascórbico y azúcar, de hecho es el fruto más calórico, aportando 248 kcal. por cada 100 grs.

Es por esto que su ingesta debe ser de manera moderada y no se recomiendan en caso de diabetes, obesidad o trastornos gástricos como la acidez. Tampoco está muy indicado su consumo para aquellas personas que padezcan de migrañas, ya que contiene tiramina, sustancia vasodilatadora.

Por sus minerales es adecuado tanto para vegetarianos como para personas que sufran de anemia. Además, al ser rico en magnesio ayuda a combatir el estrés, el cansancio y la fatiga. Previene la aparición de la hipertensión, por su contenido en vitamina A, a la vez que estimula las diferentes funciones del cerebro.

Son muy considerados en la medicina natural, sobre todo en caso de bronquitis, asma, tuberculosis, tos, fiebres, cáncer, catarro, molestias estomacales. Hervida en agua o leche y con unas cucharadas de miel suaviza las vías respiratorias y si se practica deporte o se desgasta mucha energía física o intelectual es muy bueno incorporarla a la dieta.

HIGO



Excelente fuente de potasio, calcio, hierro, provitamina A (betacaroteno), niacina, vitamina C, antioxidantes y fibra soluble e insoluble, que hacen que sea saludable para mejorar el tránsito intestinal.

Ayuda a la transmisión y generación de impulsos nerviosos, a una actividad muscular normal y al equilibrio del agua dentro y fuera de la célula. Esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Es bueno para el funcionamiento de nervios y músculos, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante. Además interviene en distintas fases del metabolismo y en el aprovechamiento de los hidratos de carbono, ácidos grasos y aminoácidos.

DAMASCO TURCO



El damasco o albaricoque es delicioso y rico en vitaminas y sales minerales, siendo muy eficaz en casos de anemia, en debilidad general y desnutrición. Por su alto contenido en fibra, combate afecciones de la piel, del sistema respiratorio y el estreñimiento.

Su alto contenido en betacaroteno y vitamina C, y antioxidantes ayudan en la prevención del cáncer. Son una fuente rica de potasio que ayuda a deshacerse del exceso de agua y sal y así controlar la retención de líquidos.

CRANBERRY



El Cranberry o arándano es una gran fuente de vitamina C, fibra y antioxidantes que protegen nuestras células de los radicales libres, también como son bajos en grasas y sodio, ayudan a bajar el colesterol.

Disminuye el riesgo de padecer cáncer, alivia la inflamación de la artritis, refuerza el sistema inmunológico, mejora las habilidades motoras y la salud urinaria y visual, siendo de gran ayuda en la degeneración macular y la ceguera.



MAQUI BERRY EN POLVO



El maqui es un Berry silvestre del sur de Chile, de intenso color morado, es consumido desde hace centenares de años por el pueblo Mapuche. Su principal característica es que contiene más antioxidantes, polifenoles, antocianinas y vitamina C que cualquier otra fruta en el mundo. Además contiene vitamina A, fibra, hierro, calcio, minerales y potasio, lo que hace a este Berry un potente y saludable alimento.

Su alto contenido antioxidante ayuda a combatir los radicales libres, disminuir el daño celular (estrés oxidativo), a retardar el proceso natural del envejecimiento, a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y a mejorar la circulación por sus propiedades anti-inflamatorias. Es un astringente natural y analgésico. Además ayuda a obtener una piel radiante, mejorar la vitalidad y salud en general. Por su bajo nivel de azúcares (hidratos de carbono) es ideal para personas que desean restringir su consumo y perder peso.

Uso: La medida ideal de Maqui es 1/2 cucharadita de té (2 grs.), que se puede combinar con batidos, jugos de fruta o té. Mezclarlo con yogurt, granola, postres o con cualquier horneado, o espolvorearlo sobre cereal, ensaladas o en lo que se quiera, es súper versátil.

CARNE DE SOYA



La Carne de Soya es una fuente proteica excepcional, con un bajo contenido de grasa y 11 aminoácidos esenciales, de los 21 que existen en la naturaleza. Nutricionalmente hablando, podemos destacar su alto contenido de Ácido Fólico, Magnesio, Manganeso y Fósforo. Además de ser buena fuente de Calcio, Cobre, Hierro, Zinc y Tiamina.

La Carne de Soya al no tener colesterol es una alternativa saludable a la proteína animal con grasas saturadas y colesterol, como son las carnes rojas, embutidos, entre otros.

Uso: Deje remojando durante 30 minutos la cantidad que va a utilizar, en una proporción de 1 taza de carne vegetal por dos tazas de agua tibia. Después de esto cuele el agua que no se ha absorbido (aumenta su volumen al doble una vez remojada). Si se desea, se puede procesar en una máquina tipo 123 o similar. Condimente y realice la preparación al igual que si fuera carne de vacuno molida.

AVENA



La avena es muy rica en fibra insoluble, muy adecuada para favorecer el tránsito intestinal y evitar el estreñimiento, y fibra soluble, que resulta muy recomendable para reducir el colesterol ya que dificulta su absorción intestinal.

La avena es utilizada como diurético, para calmar las ansias de comer, para combatir el exceso de ácido úrico en la sangre, para el tratamiento de enfermedades respiratorias como tos o bronquitis, para enfermedades degenerativas como la esclerosis múltiple, para la fertilidad como afrodisíaco, para combatir el insomnio y ayuda en los síntomas de menopausia y los trastornos menstruales. El fósforo y azufre que aporta, son necesarios para el cerebro y para la fragilidad de las uñas, caída del pelo y arrugas prematuras de la piel.

Para uso externo es utilizada para mejorar enfermedades de la piel como psoriasis, sarna, urticaria, dermatitis, acné, quemaduras y quemaduras solares.



PROPIEDADES Y BENEFICIOS DE NUESTROS FRUTOS DESHIDRATADOS GLACIADOS

11 / 17

NARANJA



La naranja es rica en fibra dietética y sustancias carotenoides, las cuales son responsables de su color, su sabor y de sus propiedades antioxidantes que potencian la acción de la vitamina C. Esta última interviene en la formación de colágeno, huesos, dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción de hierro y la resistencia a las infecciones.

PIÑA



La piña es rica en hidratos de carbono de absorción lenta dando energía durante más tiempo. Contiene hierro, magnesio, yodo, zinc y manganeso. Posee vitaminas A, del grupo B y C, que hacen a la piña una excelente fuente de antioxidantes que combaten los radicales libres y retrasan el envejecimiento. Un 85% de la piña es sólo agua, por lo que sacia, hidrata y aporta muy pocas calorías (unas 55 por cada 100 grs.).

Gracias a sus enzimas, la piña es muy valorada por su acción digestiva y por evitar molestias intestinales. La más beneficiosa podría ser la bromelina, que realiza funciones como ayudar a disolver mucosidades (beneficiando en casos de catarros o asma), hasta inhibir el crecimiento de tumores, pasando por la eliminación de gases, abdomen hinchado y la eliminación de parásitos gastrointestinales.

MANGO



Es recomendable para niños y adultos que deseen saborear un producto deshidratado 100% natural, fácil de llevar y consumir en cualquier momento. Especialmente indicado para celíacos, personas intolerantes al gluten, vegetarianos y deportistas, por su gran aporte de energía debido a sus azúcares de lenta asimilación.

PLATANO



El plátano es una fruta riquísima en vitamina B6 y ácido fólico. Su fibra soluble hace que sea adecuado para el tratamiento tanto de estreñimiento como de diarreas. Ayuda a eliminar el colesterol y es excelente para el tratamiento y prevención de úlceras estomacales. Por su alta concentración de potasio es ideal para personas que desempeñan actividades físicas ya que previene los calambres.

KIWI



El kiwi es un tesoro de vitaminas y minerales, especialmente vitamina C y potasio, la falta de este último puede producir problemas de tensión arterial, depresión, cansancio y desórdenes digestivos. Es un magnífico laxante, poderoso antioxidante y una excelente fuente de betacaroteno y fibra.

MELON



Su contenido en provitamina A y vitamina C lo hace especialmente beneficioso para personas que sufren falta de las mismas, por lo que es muy recomendable para personas que toleran con dificultad los cítricos, reyes de la vitamina C.

Otro aspecto beneficioso del melón es su contenido en potasio, que ayuda mucho cuando se sufre trastornos de conducta alimenticia o en caso de dieta hipocalórica.

PAPAYA



La papaya es muy rica en vitamina C. Al igual que otras frutas con pigmentación anaranjada es una excelente fuente de betacarotenos. El zumo de papaya contiene papaína, una enzima similar a la pepsina humana que desdobra las proteínas y favorece el proceso digestivo.



PROPIEDADES Y BENEFICIOS DE NUESTROS FRUTOS DESHIDRATADOS GLACIADOS

12 / 17

COCO



El coco es un fruto exótico que si se toma con moderación es una fruta muy saludable. Esto es porque enriquece la dieta con sustancias muy nutritivas como vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B6, B7 y B9 o ácido fólico), además de vitamina C, vitamina E y vitamina K, hierro y potasio y sales minerales que participan en la propia mineralización de los huesos, como el calcio, el fósforo y el magnesio.

Su contenido en fibra le confiere al coco propiedades ciertamente laxantes, ayudando a su vez a reducir y bajar el colesterol alto y a controlar el azúcar en la sangre, siendo igualmente ideal para diabéticos.

No se aconseja para aquellas personas que sufran alguna dolencia cardiovascular al contener una importante cantidad de ácidos grasos saturados, así como a aquellas personas que se encuentren siguiendo una dieta de control de peso, al poseer un elevado valor energético.

FRUTILLA



La frutilla (también conocida como fresa) es una de las frutas que contiene más antioxidantes, contiene grandes cantidades de vitamina C (tiene más vitamina C que las naranjas), vitamina E, sales minerales como el potasio, el yodo, el silicio y el fósforo, fibras y beta carotenos, imprescindibles en la lucha contra los radicales libres.

Debido a sus notables efectos antioxidantes la frutilla ayuda a prevenir el cáncer y ayuda a combatirlo si éste ya afectó a las células. Son reguladoras del colesterol, diuréticas y por su riqueza en fibra vegetal soluble facilitan el tránsito intestinal.



SAL DE MAR



La sal de mar proporciona a nuestro organismo una serie de minerales esenciales como magnesio, potasio, sodio, flúor, fósforo, hierro, litio, yodo, etc., que propician el buen funcionamiento de los riñones y las glándulas suprarrenales.

Por su menor contenido en sodio y su refinado, la sal de mar es recomendada para aquellas personas con problemas cardíacos, retención de líquidos o simplemente para los que desean cuidarse todos los días. La sal de mar como se seca naturalmente al sol, no tiene ningún proceso y contiene yodo natural y cantidades microscópicas de vida marina.

También es excelente para aquellas personas que necesitan equilibrar su peso, ya que elimina los depósitos de sodio dañinos que están en el cuerpo, ayuda a disolver cálculos renales, permite un sueño más profundo, relajante y largo (si se toma con agua caliente antes de dormir) y proporciona cloruro, que sirve para producir los ácidos necesarios en la digestión de proteínas, enzimas e hidratos de carbono.

FLOR DE SAL



La Flor de Sal de Mar es la primera capa que se forma en la superficie del agua y es la de menor cloruro de sodio, por ello se debe recolectar con mucho cuidado, porque si se va al fondo se pierde esa cualidad. Tiene un sabor menos salado que otras sales, no se apelmaza y se disuelve fácilmente en el paladar. Sus propiedades gastronómicas la han convertido en la sal por excelencia de los foodies y gourmets.

Comparada con otras sales, es baja en cloruro sódico (solo 92.9%) y en sodio (15%). Mantiene el equilibrio hídrico, es hipotónica y no produce retención de líquidos. Es una sal necesaria para la digestión, metabolismo y absorción de nutrientes, colabora en la transmisión de impulsos nerviosos, regula el nivel de PH del organismo, ayuda a mantener los músculos en buen estado, entre ellos el corazón y regula la presión sanguínea, favoreciendo sobre todo a las personas hipotensas.



ULMO



El Ulmo es un árbol endémico del sur de Chile y cuyas flores producen grandes cantidades de néctar de sabor a almendra amarga. En la boca es fresca debido a su fina cristalización. Su color ámbar claro a extra claro, depende de la zona de producción y las especies acompañantes.

La miel de Ulmo es utilizada como un remedio curativo desde tiempos remotos, ya que desde hace mucho se la reconoce como antiséptica, dietética, edulcorante, tonificante, calmante, laxante y diurética. Además es una muy buena fuente de energía, contiene un gran nivel de proteínas, es depurativa, eficaz en enfermedades cardíacas, adecuada para problemas de hipertensión e hipotensión, artritis, reuma, estreñimiento, dispepsia, acidez e insomnio.

La miel de Ulmo es un alimento alcalino que no suele causar problemas de asimilación en aquellas personas con problemas digestivos; y resulta de gran ayuda en la cicatrización de úlceras de estómago y duodeno. Además, su riqueza en potasio la convierte en bactericida por lo que se ha utilizado tradicionalmente como conservante de alimentos y platos cocinados.

POLEO



Se produce en verano y presenta un color ámbar brillante, destacando por su aroma y sabor floral muy intenso. Es una miel de cristalización media por lo que es adecuada para endulzar infusiones que alivian catarras y gripes.

Aparte de ser un reconstituyente natural, tiene propiedades antiinflamatorias y suavizantes de la garganta. Su composición, preferentemente de azúcares, la convierte en un producto energético que proporciona unas 330 calorías por 100 gramos.



ACEITE DE OLIVA



El aceite vegetal de oliva extra virgen no puede faltar en una alimentación saludable, ya que es un alimento con alto contenido de grasas poliinsaturadas omega 3 y omega 6, vitaminas A, D, K, especialmente E (tocoferol) que previene del colesterol malo LDL.

También es rico en otros compuestos naturales como los carotenos y polifenoles, antioxidantes que previenen el envejecimiento celular, las enfermedades degenerativas y también la formación de células cancerosas. Se recomienda especialmente en la etapa de la infancia y la tercera edad porque ayuda al endurecimiento de los huesos.

Además el aceite de oliva es rico en ácido oleico y es una grasa cardiosaludable que aumenta el colesterol HDL (bueno), sin aumentar el colesterol total en la sangre. Mejora el control de la presión arterial, ayuda a controlar la obesidad y la diabetes tipo 2, rebajando los niveles de glucemia, y por tanto la cantidad de insulina. Favorece la absorción de minerales como el calcio, el fósforo, el magnesio y el zinc; es eficaz en el proceso digestivo, evitando la acidez gástrica y facilitando el tránsito intestinal.

Uso: El aceite de oliva es un básico de la dieta mediterránea que se emplea en un sinnúmero de recetas culinarias, como ensaladas, salsas frías, vinagretas con romero o albahaca, pastas, guisos, carnes o pescados a la brasas, frituras, o para acompañar o finalizar cualquier plato. Eso sí cabe destacar que es en crudo como conserva de mejor manera todas sus propiedades organolépticas intactas, pues con el calentamiento pierde algunas de ellas. Igualmente para hacer frituras el aceite de oliva extra virgen es por lejos el mejor.

ACEITE DE NUEZ



El aceite vegetal de nuez posee un color dorado, dulce sabor y un delicioso, fresco y frutal aroma, presenta una intensidad media y agradable sensación final en boca.

Contiene una alta concentración de ácidos grasos insaturados Omega 3, proteínas, zinc, calcio, potasio y hierro, vitaminas E y C, convirtiendo al aceite de nuez en una valiosa fuente nutritiva. Sus beneficios son muy diversos, es antiviral y antibacteriano, ayuda a proteger el sistema cardiovascular y combatir los radicales libres, es útil en inflamaciones crónicas (artritis reumatoide); además de propiedades antioxidantes y remineralizantes. 100 grs. proporcionan alrededor de 900 calorías.

Uso: Se puede beber (1 cucharada al día) o utilizarlo en quesos firmes, pastas, ensaladas, mariscos, vinagretas y para dar sabor a platos proteicos y vegetarianos, entre otros. No se recomienda para hacer salteados o frituras, ya que pierde sus propiedades organolépticas y nutritivas.



TE BLANCO



El té blanco es 100% más eficaz que el té verde porque contiene 3 veces más polifenoles; potente antioxidante presente en todos los tés y conocidos por aumentar las defensas del organismo y neutralizar la actividad de los radicales libres que causan oxidación de las células, que en ocasiones, pueden provocar cáncer.

Por otro lado, el té blanco es capaz de proteger la producción de lípidos 10 veces mejor que el té verde. Además este té por sí solo es bastante más eficaz que la vitamina C y la vitamina E juntas. Y por si fuera poco es una bebida natural que no engorda, ya que no contiene azúcar ni calorías.

Algunos de los beneficios que ofrece el té blanco es que reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, baja el riesgo de padecer cáncer, previene los infartos, disminuye los niveles de colesterol en la sangre, sobretodo la lipoproteína de baja densidad (LDL), protege la dentadura de las caries, previene infecciones, combate la fatiga, estimula las defensas y el funcionamiento mental y evita el paso del azúcar a la sangre.

TE VERDE



Estudios sobre el té verde demuestran que entre sus propiedades se encuentra la prevención de algunos tipos de cáncer. Es muy recomendable en mujeres, puesto que reduce casi en un 50% el riesgo de padecer cáncer de ovarios. En hombres, produce efectos beneficiosos para evitar y prevenir el cáncer de próstata.

Su uso diario es muy recomendable para evitar la retención de líquidos y eliminación de toxinas e impurezas, la fatiga física y la sensación de angustia, por tanto es un buen ayudante para las personas con síntomas depresivos. Posee un efecto ligero sobre virus e infecciones. Debido a su contenido en vitamina P, el té verde reduce la formación de coágulos sanguíneos y por tanto, ataques del corazón.

Efectos secundarios: El té verde contiene un porcentaje importante de teína, taninos y cafeína, lo que puede originar algunos efectos secundarios que se deben tener en cuenta. No tomar en caso de hipertensión ya que aumenta la presión arterial, y como lo taninos que tiene presente absorben hierro su uso excesivo podría provocar anemia.

TE ROJO



Se piensa que el té rojo ayuda a la pérdida de peso ya que influye directamente en el metabolismo del hígado, lo que aumenta el gasto calórico y provoca la pérdida de peso, de esta forma las calorías se queman rápidamente.

Algunos de los beneficios que ofrece el té rojo es que aumenta el colesterol bueno HDL, reduce el colesterol malo LDL, protege y beneficia el metabolismo del hígado, refuerza el sistema inmunológico, mejora la digestión, reduce las grasas, fortalece la dentadura (por su contenido en Flúor), elimina el ácido úrico y mejora el estado de ánimo en casos de depresión leve.

Se prepara en infusión, poniendo una cucharadita de té rojo por persona, añadiendo el agua muy caliente y dejándolo reposar de 3 a 5 minutos, para un sabor más terroso, pero con poca cantidad de teína y menos estimulante. Para un té rojo altamente estimulante, habrá que dejarlo de 2 a 3 minutos. También es conveniente, en el caso de no desear el efecto estimulante, rebajar la dosis a la hora de realizarlo. Se recomienda que para la elaboración del té rojo, se utilice en exclusiva la misma tetera y se sirva en tazas pequeñas.



TE AZUL U OOLONG



El té azul u Oolong se caracteriza por ser fino, aromático y de agradable sabor, a mitad de camino entre un té rojo y uno verde. Su consumo habitual es buen complemento para adelgazar y para combatir la obesidad, ya que tiene propiedades quemar grasas más eficaces que otros tés.

Gracias a su poder antioxidante combate la acción nociva de los radicales libres en el organismo, previniendo el envejecimiento de las células. Fortalece el sistema inmunológico haciéndonos más fuertes frente a todo tipo de enfermedades. Por su acción astringente ayuda a combatir diarreas. Ayuda a bajar los niveles de colesterol "malo" en la sangre. Reduce la presión arterial. Favorece y mejora la digestión. Protege el hígado, evitando que la grasa se acumule.

En dosis adecuadas apenas tiene contraindicaciones, pero no es recomendable si se padece hipersensibilidad o alergia a la cafeína o a los taninos, hipertensión, enfermedades estomacales, déficit de vitamina B1 (tiamina), cálculos renales o en caso de embarazo.

Uso: Calentar agua a una temperatura entre 82º y 88º, añadir 1 cucharadita de hojas secas, tapar y deja reposar entre 3 y 4 minutos. Las hojas de té empleadas pueden reutilizarse hasta 4 a 5 veces, obteniendo cada vez mejores resultados.

TE CEILAN



El té Ceilán tiene gran cantidad de antioxidantes que ayudan a reducir los niveles de colesterol en los vasos sanguíneos, evitando así la presión arterial alta, los ataques cardíacos y a reducir el riesgo de contraer cáncer. Además ayuda en la prevención de la placa bacteriana, lo que ayuda a la lucha contra las caries.

Uso: Una cucharadita de té negro por cada taza de agua hirviendo y dejar reposar de 3 a 4 minutos. Si el té negro se va a servir con leche o con limón, deberá aguardarse un poco más, de 4 a 5 minutos. Se ha demostrado que beber cuatro tazas de té Ceilán al día durante un período de un mes ayuda a aumentar la circulación sanguínea.

YERBA MATE



La yerba mate es similar al té verde, pero más nutritiva por sus significativas cantidades de antioxidantes, potasio, magnesio y sodio, tanto en la hoja como en la infusión. Además de vitamina A, B1 y B2, caroteno, 15 tipos de aminoácidos y cafeína.

Los principales beneficios de la yerba mate son que gracias a la cantidad de antioxidantes que contiene, ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, evitando que el colesterol y la grasa se acumulen en las arterias y aumentando el colesterol bueno HDL, lo que implica menos probabilidades de sufrir un ataque al corazón. También por la acción de los antioxidantes, ayuda a retardar el envejecimiento y el desgaste de las células.

Tomar mate colabora con la aceleración del metabolismo, lo cual se logra haciendo que el cuerpo consuma de manera más rápida los carbohidratos. El aumento de energía se debe tanto a la quema de las calorías que se han consumido con los alimentos como las que se encuentran almacenadas en el organismo en forma de grasa.

Uso: El mate se prepara echando las hojas secas y las ramitas de la yerba molidas en agua caliente (no hirviendo).

