CARNE VEGETAL

Por su alto valor nutritivo, algunos la han bautizado "carne vegetal". Tiene interesantes contenidos de minerales, como magnesio, fósforo, hierro y calcio; vitaminas del complejo B; grasas insaturadas, beneficiosas para la salud; una importante cantidad de fibras, que mejoran la función intestinal y protegerían contra algunos cánceres, y uno de sus derivados (los fitoestrógenos) serían útiles para mejorar los síntomas femeninos durante la menopausia y prevenir el cáncer mamario. ).

EL CACAO

**\*Contiene feniletilamina, una sustancia natural que proporciona sensación de placer.**

**• Desarrolla serotonina que da un estado de calma y tranquilidad.**

**• Su teobromina proporciona euforia.**

**• Es rico en magnesio, un mineral que puede ayudar a aliviar los síntomas de su déficit, como calambres, retención de líquidos, fatiga, depresión e irritabilidad.**

**• Contiene cobre que es un mineral esencial que ayuda en la absorción de hierro y es un componente clave de las enzimas que forman la piel, fortalecer el colágeno.**

**• El potasio ayuda a prevenir accidentes vasculares**

**• El aporte de hierro ayuda a transportar el oxígeno desde los pulmones a los músculos y otros órganos.**

**Los últimos estudios que se están haciendo sobre el cacao van encaminados a demostrar que el cacao reduce la tasa de crecimiento de las células de cáncer de colon.**

**Otros estudios se centran en la relación entre el crecimiento de las células de cáncer de mama que se frena cuando se combinan con los flavonoides específicos. El cáncer es una enfermedad compleja y de múltiples facetas y muchos más estudios son necesarios para determinar si los flavonoides y otros compuestos en el cacao puede ser útil para reducir el riesgo de cáncer.**

**Estudios científicos han comparado el cacao con las denominadas "superfrutas" como el açaí, el arándano, arándano rojo y la granada.**

SAL HERBAL MEDICINAL

Esta sal contiene todos los elementos que se encuentran en nuestro cuerpo y, que debidamente mezclada con agua, nos ofrece toda su energía almacenada junto con su contenido en **biofotones.** La sal mezclada con hierbas suma y potencia un sin número de beneficios que están dados específicamente por la hierbas que esta mezcla contenga. **Entre algunos Beneficios**: Ayuda a la digestión, estimulación, adelgazamiento, anemias, estrés, agotamiento nervioso, hipoglucimiante, antiséptica, refrescar el aliento, controlar el peso, desinflamante, sedante, mejora actividad cardiovascular, control de la presión sanguínea, funciones respiratorias

CHIA

Por su contenido de omega 3 **ayuda a reducir el colesterol malo y los triglicéridos.** Proporciona **sensación de saciedad ayudando a controlar el apetito. Ayuda a regular la coagulación de la sangre,** células de la piel, membranas, mucosas y nervios. **Permite el crecimiento y la regeneración de tejidos durante el embarazo y lactancia. La chia es la mayor fuente vegetal de ácido grasos omega-3.**

* **5 veces más la cantidad de calcio que la leche.**
* **3 veces más la cantidad de antioxidantes que los arándanos.**
* **3 veces más la cantidad de hierro que las espinacas.**
* **2 veces más la cantidad de fibra que la avena.**
* **2 veces más la cantidad de proteínas que cualquier verdura.**
* **2 veces más la cantidad de potasio que el plátano.**

ACEITE DE OLIVA ORGÁNICO

**Aceite de oliva orgánica es una grasa monoinsaturada, y se considera como un ácido de grasa bueno (lipoproteínas de alta densidad, HDLs) protegen contra el colesterol malo, o lipoproteínas de baja densidad (LDLs). Aceite de oliva orgánica es lleno de antioxidantes, vitaminas y nutrientes que pueden proteger contra enfermedades. Estudios han demostrado que el aceite de oliva orgánica puede ayudar a: Proteger de las enfermedades del corazón, Promover una digestión saludable, Aliviar los síntomas de gastritis y úlceras, Bajar la formación de cálculos biliares, Balancear las grasas de ácidos en su cuerpo.**

LA QUINOA

La **quinoa** es uno de los granos más completos que existen por los nutrientes que aporta al organismo. Era considerado por los Incas como “Cereal madre” e incluso organizaban una ceremonia a las primeras semillas de la temporada.

**1.- Contiene aminoácidos.** Lisina, este mejora la función inmune y favorece la formación de anticuerpos  y reparación celular.

**2.- Mejora el tránsito intestinal.** Contiene mucha fibra, esto logra que nuestro aparato digestivo funcione de manera adecuada al digerir y desechar los alimentos.

**3.- Rica en proteínas.**La quinoa “contiene 7.1 gramos de proteína por cada 100 gramos. Esto aporta el doble de lo que contienen otros cereales como arroz o trigo”, informó la nutrióloga María Carvajal a Elcomercio.com.  
 **4.- Contiene pocas grasas.** Lo que lo convierte en un alimento recomendable por nutriólogos como complemento alimenticio. Inclusive, indígenas precolombinos la comparaban con el poder nutritivo de la leche materna.  
 **5.- Posee alto contenido en calcio.**Incluso más que el maíz y el arroz, y por ser absorbido rápidamente por el organismo, su consumo ayuda a evitar descalcificación y osteoporosis, informó Dsalud.com.

**6.- Contiene almidón.**El almidón proporciona energía a nuestro cuerpo, por ello es ideal consumirla por las mañanas, para mantenernos activos todo el día.  
 **7.- La quinoa es considerada un superalimento** que incluso es utilizado por los vegetarianos para suplir los beneficios de la carne por su contenido en proteínas, vitaminas y múltiples minerales como hierro, magnesio y calcio.

**8.- Balance ideal.**La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO), expuso que “posee el balance de proteínas y nutrientes más cercano al lo que sería el ideal de alimentación de un ser humano”.

**9.- Ayuda a retardar la metástasis.** Ocasionada por células tumorales malignas (cáncer) su enzima llamada lisina, recupera las células y actua mejorando las defensas naturales del cuerpo, se informó en Discovery Dsalud.  
 **10.- Ideal para personas diabéticas.**Por su bajo contenido en azúcares, es recomendable para personas diabéticas y también para quienes deseen bajar de peso, incluyéndola en su dieta diaria.

EL MIJO

En cuanto al aspecto **nutricional**, es un alimento con un significativo aporte de hidratos de carbono, fibra, magnesio, vitamina B, vitamina B9, fósforo, vitamina B6, vitamina B2, ácidos grasos poliinsaturados, hierro, zinc y vitamina B3. El resto de nutrientes presentes en este alimento, ordenados por relevancia de su presencia, son: proteínas, potasio, grasa, vitamina E, yodo, ácidos grasos monoinsaturados, selenio, ácidos grasos saturados, agua, calcio y sodio.

Además, colaboran en la eliminación de agentes cancerígenos.

Al tratarse de un alimento rico en **magnesio,** contribuye a mejorar tanto el tono muscular como el neuronal, favoreciendo la transmisión de los impulsos nerviosos, y la contracción y relajación de los músculos. La presencia de magnesio, hace además, que el mijo sea eficaz en el **reforzamiento del sistema óseo y la dentadura, y muy conveniente para el sistema cardiovascular**

LA ESTEVIA

1. La stevia es beneficiosa para las personas hipertensas. La División de Medicina Cardiovascular de la Universidad Médica de Taipe, en Taiwán, ha determinado que l**a stevia actúa como hipotensor y cardiotónico**, es decir, regula la tensión arterial y los latidos del corazón. La stevia es también vasodilatadora.
2. **La stevia es un poderoso antioxidante** unas 7 veces más potente que el té verde.
3. **La stevia es bactericida** y se utiliza en dentífricos y chicles para prevenir la caries dental por su acción antibiótica contra la placa bacteriana.
4. **La stevia combate ciertos hongos**, como el Cándida Albicans, que causa vaginitis.
5. **La stevia es un diurético suave** que ayuda a disminuir los niveles de ácido úrico.
6. **La stevia tiene efectos beneficiosos en la absorción de las grasas**, **es antiácido y facilita la digestión**.
7. **La stevia contrarresta la fatiga** y **los estados de ansiedad**.
8. **Mejora la resistencia frente a gripes y resfriados**.
9. **Es cicatrizante y bactericida en aplicaciones contra quemaduras, heridas, etc**.

EL TE VERDE

Retrasa el envejecimiento

Favorece la **circulación de la sangre** por todo el organismo

Ayuda a evitar o retrasar el endurecimiento de los vasos sanguíneos

El té verde combate los **virus**

Mejora la agilidad mental

Es un aliado para las personas que quieren **adelgazar** y están haciendo **dieta para perder peso**

Favorece la concentración

Resulta beneficiosos en caso de padecer la **enfermedad de Crohn**

El té verde detiene la diarrea

Retrasa la **degeneración de las articulaciones**

Nos ayuda a prevenir las caries y a cuidar las encías mejorándolas en casos de gingivitis

Acelera la recuperación de la piel ante **quemaduras** (aplicado localmente)

Puede ayudar a prevenir enfermedades oculares como glaucoma

Mejora el rendimiento deportivo

Ayuda a prevenir **Parkinson**

Fortalece los huesos, previniendo la osteoporosis

El té verde estimula el funcionamiento del **metabolismo**

Cuida de nuestro hígado

Combate las **bacterias patógenas**

Ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre

ARROZ BASMATI

Desde un punto de vista nutricional no hay duda que el

arroz Basmati destaca por ser una de la variedad de arroz que mayor contenido nutricional aporta. Por ejemplo, es especialmente rico en los siguientes nutrientes:

* **Hidratos de carbono**: aporta hidratos de carbono complejos, que suministran energía pero de manera
* progresiva, no rápidamente como sí ocurre con los hidratos de carbono simples. 100 gramos de arroz Basmati aportan 45 gramos de carbohidratos.
* **Proteínas**: 100 gramos de arroz Basmati aportan el 10% de la dosis diaria recomendada; además, aporta 8 aminoácidos esenciales.
* **Vitaminas**: destaca su altísimo contenido en vitaminas del grupo B (sobretodo B1, B3 y B6, además de B2 y B9). También aporta vitamina K.
* **Minerales**: interesante aporte en manganeso, magnesio, selenio, hierro, calcio, potasio, cobre y zinc.

**Fibra**: se trata de un alimento muy rico en fibra. **Especial para celiacos y diabéticos.**

AZUCAR DE CAÑA

BENEFICIOS DEL AZUCAR DE CAÑA

1. Disminuye la incidencia de trastornos de vejiga y estómago por sus propiedades antisépticas.
2. Alivia los dolores articulares.
3. Estimula el movimiento intestinal por su rico contenido de fibras, sobre todo de tipo insoluble.
4. Posee propiedades diuréticas que ayudan a descomprimir los edemas y a evitar la acumulación de líquidos.
5. Es reconstituyente y cicatrizante de tejidos, por lo tanto colabora en la regeneración celular.
6. Es un alimento que aporta energía de aprovechamiento inmediato por tratarse de un glúcido simple.
7. Por su contenido de fibra, no aumenta bruscamente el índice glucémico, que es la cantidad de glucosa a nivel plasmático. Es decir que produce un incremento de la glucemia, pero más progresivo en comparación con la azúcar refinada o blanca.
8. Ayuda a curar la ictericia, que es una enfermedad de la vía biliar en la que la piel se torna de un color amarillento.
9. Reduce la incidencia de enfermedades renales y del aparato urinario en general.

LECHE DE SOYA

Cuenta con una buena relación entre el **calcio y el fósforo**, por lo que como ya indicamos anteriormente en esta misma nota, es ideal para niños y jóvenes, y también para mujeres gestantes o durante la lactación. Es rica en magnesio, útil en personas hipertensas, problemas cardíacos y artrosis, y ayuda en la asimilación del calcio. ). Además, su contenido en hierro también es ciertamente alto, al igual que el zinc, que ayudan a mejorar la asimilación de las proteínas, siendo asimismo una fuente realmente buenas de **vitaminas del grupo B**, especialmente vitamina B6 y ácido fólico.

LECITINA DE SOYA

Ayuda a mantener en suspensión el colesterol presente en sangre, impidiendo que se deposite en las paredes arteriales y venosas. La lecitina forma también parte de la estructura de la pared de las células y aporta un antioxidante importante. PROPIEDADES DE LA LECITINA DE SOYA (SOJA); Facilita la eliminación de los depósitos grasos. Facilita la digestión estimulando la función intestinal, Protege el hígado, Reduce los niveles de colesterol, Mejora la circulación sanguínea, Mejora el rendimiento intelectual, Previene enfermedades como el alzheimer, Previene la formación de cálculos biliares, Indicada para régimenes de adelgazamiento.