FUNDACIÓN CASERTA

Ministerio de Desarrollo Social
Gobierno de Chile

TODOS POR CHILE

Elige VivirSano en comunidad

Un tiempo para ti

Sendero para la Vida Saludable

Comunas de El Bosque, Puente Alto y Buin

Kom mapu kiñengey müten
kom kiñe mew müten deumaley:
pu ngünechen, pu pülli, ka pu wangülen
pu mawida, kura, ka pu che
Kom dungu kaley ñi ad nengümklekey welu lakelay, lalay
Inchiñ taiñ pülli mawida rekeley trupakey, tremkey, rayikey ka fünkey
ruf afkelay taiñ mongen
re fün ñi trolüf kaley ñi ad

Todos los mundos son uno solo, todo está hecho de lo mismo:
los dioses, los espíritus, las estrellas, las plantas, las piedras y las gentes.
Todo cambia y se mueve, pero no se muere; nuestro espíritu es como un árbol:
nace, crece, florece y da semillas.
Nunca terminamos de vivir,
porque solo cambia la cáscara de la semilla.

Yerpún, libro sagrado de la tierra del Sur (Ziley Mora)

¿Qué otras mujeres me acompañan en este taller?

Nombre	Fono de contacto

Nutre tu Vida

Mientras vivimos, siempre nos estamos nutriendo.
El sol, el oxígeno, el agua, los alimentos, nuestros pensamientos y nuestras relaciones, son algunas de las fuentes que nos aportan la energía que sostiene nuestra vida.

Entender la nutrición, es penetrar en un profundo misterio que a diario está frente a nuestros ojos y al cual generalmente no prestamos atención.
Si alimentarnos mal lo sintiéramos tan molesto como una piedra en el zapato, cambiaríamos nuestros hábitos rápidamente, pero a menudo el daño es silencioso y los efectos nocivos avanzan tan gradualmente que pasan desapercibidos hasta que ¡uf! nos cobran muy caro y duele lo que antes no dolía, incluido el bolsillo de lo que tenemos que gastar en médicos y medicamentos.

Para prevenir y principalmente para tomar consciencia, te invitamos a prestar atención a la manera en que nos nutrimos y a vislumbrar como nuestros pensamientos, emociones, relaciones y la manera en que nos alimentamos es parte de un todo inseparable. En el acto de alimentarnos está involucrada nuestra autoestima, los hábitos, nuestra historia y forma de ser. Nutrirnos es un proceso integral, muy distinto a llenar un estanque de bencina para que un auto funcione. Y a pesar de ser un proceso complejo, tiene mucho de sentido común, no necesitamos ser expertos en nutrición para darnos cuenta de lo básico ¡imagina como crecería una planta en tu jardín si la regaras a diario con bebida en lugar de agua!.

Alimentarnos bien requiere comprender que cada organismo es diferente, como cada persona es distinta. Así mismo, somos personas que constantemente estamos cambiando; cambiamos con las estaciones, con los años, cambia nuestro ánimo, somos distintos en el día y en la noche. Por eso, muchos factores influyen para una buena nutrición, desde el dormir bien para equilibrar las hormonas responsables de la sensación de hambre y de estar saciados, hasta tomar conciencia de lo que hay en nuestra dieta, los tiempos, las raciones y las razones por las que comemos. Por ejemplo, muchas personas comen para llenar un vacío que no tiene que ver con la necesidad de nutrientes, sino con ansiedad, sentimientos de soledad o falta de cariño, entre otras causas que distan mucho de lo que realmente es hambre.

Si tomamos conciencia de los ciclos naturales y de nuestros propios ciclos, seguramente nos iremos conociendo más y nos nutriremos mejor. A veces, creemos que estamos hambrientos y si bebemos agua, nos damos cuenta que era sed lo que teníamos. También tendemos a confundir el apetito con la ansiedad, los antojos con la necesidad de alimento.
Nos hemos alejado tanto de la sabiduría de nuestro propio organismo que ya no distinguimos las señales de nuestro cuerpo, por eso, una de las claves es ¡volver a escucharlo!

Dado que cada organismo es único y cada situación particular, no hay reglas generales para todos, es un camino de autoconocimiento, mas si podemos compartir contigo algunos consejos.

Para sentirnos integralmente satisfechos debemos nutrir:

- El cuerpo con comida sana
- El corazón con alegría, compasión y amor
- La mente con calma y conocimientos
- El espíritu con ecuanimidad y autoconsciencia

Que el alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento
Hipócrates, siglo V a.c.

¿Cuáles alimentos consumo cotidianamente?

LOS MEJORES INGREDIENTES PARA UNA SANA NUTRICIÓN

Pureza

Cuando nos alimentamos sin conciencia de lo que comemos y además tenemos sobrecarga de pensamientos negativos, estrés y preocupaciones, nuestro organismo debe trabajar en exceso concentrando el uso de la energía en digerir, en procesar.
Así, no solo tenemos como consecuencia un aumento de peso incontrolado y acumulación de toxinas, sino que aceleramos el envejecimiento y dañamos las funciones psicológicas y físicas. El organismo se queda sin energía disponible para el resto del cuerpo, con menos vitalidad y frescura.
La recomendación para tu buena nutrición, apunta directamente a tu capacidad de decidir, de elegir bien y distinguir entre lo que te ayuda y lo que no, los llamaremos los amigos y enemigos de una buena nutrición.

Amigos de una buena nutrición

- Fruta y hortalizas frescas
- cereales integrales y edulcorantes naturales
- vegetales que tú misma cultivaste
- productos ecológicos
- alimentos antioxidantes
- beber al menos 2 litros diarios de agua
- harinas integrales

Enemigos de una buena nutrición

- la comida añeja y descompuesta
- grasas hidrogenas y trans
- aceites rancios
- alimentos procesados con una larga lista de aditivos
- aditivos y edulcorantes artificiales
- azúcar oculta
- exceso de grasa
- bebidas artificiales
- harinas blancas

Energía

Imagina una naranja. ¿puedes sentirla calzando perfectamente en tu mano? liviana, porosa, con ese
inconfundible aroma que despierta a la infancia más lejana.
Siente como tus dedos buscan y giran grácilmente hasta desprender totalmente su cáscara, y revelar a ese crepúsculo redondo y brillante, la naranja.

Todo lo que crece en la tierra toma la energía del tiempo y del lugar en que se desarrolla. Nuestros sentidos están hechos para percibir y recibir esa energía naturalmente. Tomarla y transformarla en nuestro organismo es unirnos a la energía de la tierra, estamos diseñados para sentirnos sanos y vitales.
El gran misterio es simple como una naranja.
Lo complejo es redescubrir la sensibilidad de nuestros sentidos, despertar la memoria que ya existe en nuestro organismo, en un mundo que nos confunde con colorantes, saborizantes y aditivos que nos distraen de lo que verdaderamente nos alimenta.

Para cultivar tu energía, considera que comer:

- Sea tan fresco, como sea posible, sin monotonía y rutina
- Sea un deleite para la vista. La comida es un arcoíris traído a la tierra.
- Sea un momento agradable, maximizando momentos de felicidad y placer. Como dice un sabio proverbio: “es mejor comer paja en un establo que un festín en una casa de discordia”.

Antes de comer, pregúntate:

- ¿Estoy de buen humor?
- ¿Esta comida va a ser una experiencia positiva?
- ¿Lo que voy a comer es atractivo y tentador?
- ¿Puedo dedicar toda mi atención a disfrutar este alimento?

Si respondes sí a esta preguntas, conseguirás la mejor energía de lo que comas.
Si respondes no, mejor retrasa la comida hasta cambiar los elemento negativos.

Equilibrio

Podemos darnos cuenta del equilibrio de nuestro organismo y de éste en relación con el medio observando lo más simple; el brillo de nuestros ojos, el crecimiento de nuestro cabello y uñas, la sensación de bienestar general, entre otros factores que dan cuenta de que tenemos la suficiente energía en nuestro sistema como para que esta se manifieste en cada detalle de lo que somos.
Si en cambio, estamos enfermos o bajo mucho estrés, nuestro organismo focalizará su energía en estar constantemente reparando "las cañerías", los órganos, lo más interno de nosotros y nuestro aspecto no se verá tan sano a simple vista. No es que no tengamos energía, todos la tenemos, solo que estará invertida en dar la lucha.
Mantener el peso adecuado es una señal física de que estamos en equilibrio. Sentirnos satisfechos y realizados muestra que nuestra mente y nuestras emociones han encontrado el equilibrio.

Recomendaciones para encontrar el equilibrio

• Atiende a cosas básicas como beber bastante agua y dormir suficiente
• cuídate durmiendo bien
• "ocúpate, en lugar de preocúpate", para disminuir el estrés
• come a horas regulares con intervalos equilibrados entre comidas
• comienza tu día comiendo frutas, estas son de fácil digestión e ideales para comenzar con energía
• varía la ingesta para equilibrar tu nivel de actividad
• come cuando tu estado emocional esté equilibrado, evita comer cuando estás muy triste o enojada, ya que puede alterar tu digestión.

LA RACIÓN EN SU JUSTA MEDIDA

Si bien comer en exceso parece satisfactorio en un principio, luego puede aparecer la culpa o arrepentimiento, y si esta conducta alimenticia persiste, puede deteriorar tu salud, e incluso disminuirtu autoestima. Muchas veces, el exceso de ingesta se relaciona de intentar compensar otras cosas que no están siendo satisfactorias.

Indaga algunas razones por las que podrías estar comiendo en exceso.

Completemos este test:

Tiendo a comer en exceso si…
01. Estoy ocupada o distraída en el trabajo
02. Voy con prisa y no paro un solo momento
03. Estoy cansada. No he dormido lo suficiente
04. Estoy con otras personas que están comiendo
05. Estoy en un restaurante
06. Estoy delante de la tv o el computadador y necesito algo para tener las manos ocupadas
07. Tengo un plato de comida delante, y siento que debo dejarlo limpio
08. Estoy deprimida
09. Me siento sola
10. Siento que no soy atractiva
11. Me siento angustiada o preocupada
12. Tengo pensamientos negativos respecto a mi cuerpo
13. Estoy sometida a estrés
14. Quiero que me consuelen

Si la mayoría de tus respuestas están entre la 1 y la 7, te recomendamos concentrarte en una cosa a la vez, y comer conscientemente de que estás comiendo. Si están entre la 8 y la 14, te recomendamos prestar atención a esas necesidades fundamentales, eligiendo caminos más saludables.

Que el alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento
Hipócrates, siglo V a.c.

Mis puntajes son :

Miremos a nuestra familia en la mesa
Marca aquellas acciones que están presentes en tu familia cuando comen juntos.

Influencias positivas

- Disfrutamos estando juntos y creamos un estado de ánimo acogedor
- El ambiente es relajado
- Comemos con un ritmo tranquilo
- Nadie tiene prisa por marcharse. Con frecuencia, nos quedamos sentados a la mesa cuando hemos acabado de comer
- Expresamos nuestro reconocimiento al cocinero o la cocinera
- Bendecimos, brindamos y/o agradecemos por lo que vamos a comer
- Comprendemos como familia que comer sano es agradable
- No picamos antes ni después de las comidas
- Las raciones son moderadas. Nadie se destaca por comer demasiado o poco
- Hablamos abiertamente de nuestros hábitos en la comida. Si alguien come habitualmente en exceso , se le puede decir, sin herir sus sentimientos
- Prestamos toda la atención a la comida, la TV no está encendida.

Influencias negativas

- Cuando comemos juntos, tendemos a no dar importancia de los demás. No hablamos mucho. Uno o dos miembros de la familia apenas participan
- El ambiente es neutro o tenso. Se hacen comentarios personales
- Se come a un ritmo muy rápido para que todos puedan volver a lo que quieren hacer
- En cuanto acabamos de comer, todos nos levantamos de la mesa. Nadie se demora
- Con mucha frecuencia, no se felicita a quien ha cocinado, alguien murmura unas pocas palabras como por obligación
- No bendecimos la mesa, ni brindamos, no damos las gracias por la comida
- Alguien se queja de lo que tiene el plato o dice que está mal cocinado
- No se habla de comer sano
- Por lo menos, un par de nosotros pica o antes o después de las comidas
- Las raciones son muy grandes. Incluso así, siempre hay alguien que se quiere repetir
- No hablamos de nuestros hábitos en la comida. Si alguien como en exceso, habitualmente, no le gusta que nadie lo observe. El modo en que cada uno coma es asunto suyo
- No prestamos, realmente, tanta atención a lo que comemos. A veces, la TV esta en marcha.

Puntuación total

8 a 12 aspectos positivos
¡FELICITACIONES!
La dinámica de tu familia es sana. Comer juntos es una experiencia completa y satisfactoria. Como tienen vínculos buenos se "contagian" unos a otros con una conducta positiva. Tus esfuerzos por hacer que la manera de comer de todos sea todavía más sana, serán muy bien recibidos.

3 a 7 aspectos positivos
¡VAMOS QUE SE PUEDE!
Tienes una buena experiencia en la mesa. Es probable que tu familia te apoye si cambias hábitos en la comida para comer más sano o bajar de peso.

Menos de 3 aspectos positivos y menos de 7 aspectos negativos
LOGROS PASO A PASO!
Es probable que la comida no sea un espacio tan favorable, pero hay esperanzas de poder cambiar. Parte apagando el televisor, haciendo un brindis. Promueve un ambiente relajado y cuida que la mesa tenga detalles acogedores

Más de 8 puntos negativos
NO SERÁ TAN FÁCIL, ÁNIMO!
No hay una buena dinámica familiar en torno a la mesa. Es improbable que puedas cambiar los hábitos de alimentación sin esfuerzo. Comienza con un día a la semana, busca aliados en tu familia haciéndolos parte de la ocasión especial, como un regalo más que como obligación.

RECOMENDACIONES en nuestras prácticas de alimentación

01. Come sólo cuando tengas hambre. Observa y distingue si son antojos o ansiedades
02. Siéntate siempre a comer en un entorno ordenado, sin distracciones
03. Empieza con una cantidad de comida moderada; por ejemplo: medio plato. Cuando lo haya terminado, espera un momento para evaluar el hambre que sigues teniendo. Toma un poco de agua antes de continuar comiendo
04. Aprecia el sabor de cada bocado, demorándote en él, dedicándole su atención y masticándolo un poco más de lo que haces habitualmente
05. Toma consciencia de que los sabores grasos, salados y dulces avivan el apetito. Los alimentos amargos lo inhiben. Prueba tomar unos sorbos de soda con un chorrito de amargo de angostura antes de comer
06. Quite la piel del pollo y la grasa de todas las carnes antes de empezar a comer
07. Coma al ritmo más lento que te sea cómodo. Un ritmo moderado favorecerá una digestión óptima. No vuelvas a llenar el tenedor o la cuchara hasta que hayas tragado lo que tenías en la boca
08. Si siempre comes rápido, especialmente si tragas la comida mientras hablas, comes pequeñas porciones antes de sentarse, vas tan rápido que no percibirás cuánto hay en el plato
09. Si sabes que tienes tendencia a comer de un modo impulsivo, que empeora según haya comida, dile a tus compañeros en la mesa cuanto quieres comer y mantenga su palabra. No pidas que te lo recuerden. Lo importante es controlar lo que comes, no que otros lo controlen por ti
10. En un restaurante, haz que el camarero retire de inmediato lo que no te vas a comer. No lo dejes en el plato para ir picoteando hasta haber acabado con todo
11. Si pides postre, haz que, inmediatamente, pongan la mitad en una caja para llevar. Deja la caja para alguno de tus compañeros
12. Descubre cuándo tu estómago está lleno y consume hasta dos tercios de lo necesario para sentirse así.

Que el alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento
Hipócrates, siglo V a.c.

¿Qué superalimentos conozco y utilizo?

LOS SUPERALIMENTOS en nuestra mesa

La Quínoa
Es la semilla de una planta de la familia de la espinaca y la betarraga, pero se consume y se compara con los cereales. Es una de las mayores fuentes vegetales de proteínas y contiene vitaminas del complejo B, además de fósforo, hierro, magnesio y calcio. No contiene gluten, ni colesterol.
Es un cereal originario de Los Andes y tiene altas propiedades nutritivas. Además, se adapta a diferentes condiciones agroambientales para ser cultivada. Fue elegido por la NASA para alimentar a los astronautas en el espacio y en la tierra, ha alimentado por milenios los pueblos andinos, otorgándoles los nutrientes necesarios para soportar condiciones geográficas y ambientales adversas. Por eso, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) declaró el 2013 como el año internacional de este cereal, en reconocimiento a las prácticas ancestrales de los pueblos andinos que han sabido conservarla en su estado natural.
Contiene más proteínas que el trigo, el maíz o el arroz y es rica en vitaminas, minerales y aminoácidos esenciales. Por tanto, hace bien para los huesos, la anemia y la energía.

Para prepararla:
• Límpiala de piedrecillas (como las lentejas) y lávala muy bien . Para eso, cúbrelas de agua en un recipiente, remuévelas y deja escurrir su agua. Repite esto por cuatro o cinco veces.
• Se prepara casi igual que el arroz, por cada taza de quínoa, necesitarás dos de agua y se debe cocinar a fuego lento por 15 a 20 minutos, revolviendo de vez en cuando.
• Para que te quede más sabroso puedes acompañarla con unas deliciosas verduras.

Frutos secos
El maní, las almendras, nueces, avellanas son ricos en grasas monoinsaturadas que protegen contra enfermedades coronarias, aportan proteínas, vitaminas y fibras que interfieren en la absorción de grasas. Se deben consumir con moderación –no más de cinco o siete al día–, ya que son altamente energéticos. Otro modo de medida es lo que cabe en el puño de tu mano.

Arándanos
Contienen el triple de vitamina C que las naranjas y es indispensable para la fabricación de colágeno. Sus antioxidantes combaten enfermedades infecciosas, ya que potencian el sistema inmune. Además, impiden la acción de los radicales, previniendo el deterioro de los tejidos por la edad.

Brócoli
Contiene vitamina A y C y minerales como hierro, potasio y fósforo. Es uno de los vegetales con más presencia de glucosalinatos, un fitoquímico que previene el crecimiento de células precancerosas. También incentiva la actividad del hígado y purifica la sangre de toxinas, cuyas mejoras pueden verse en el estado de la piel.

Té verde
Todos los tés contienen polifenoles y antioxidantes que reducen la degeneración celular, pero el verde tiene la catequina, un tipo de polifenol que es más potente que las vitaminas C y E. Estacontrarresta la formación de arteriosclerosis y reduce el colesterol. Previene el envejecimeinto cutáneo y la caída de pelo.

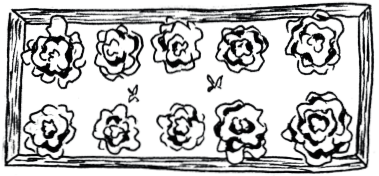
Cochayuyo
Sus minerales como selenio, cinc, manganeso y calcio, ejercen un poder antioxidante. Es el alimento más balanceado en cuanto a su contenido en yodo y es rico en ácido algínico, que es desintoxicante del organismo.

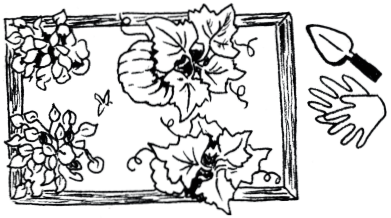
Semillas de Chía
Rica en proteínas y fibra, es la mayor fuente vegetal de omega 3, por lo que su consumo es ideal para vegetarianos que no comen pescados. Ayuda a controlar los niveles de colesterol y la tensión arterial. Su fibra soluble absorbe agua facilitando la digestión y la sensación de saciedad.

Uvas
Una de las más efectivas aplicaciones terapéuticas de la uva es como cura para el estreñimiento y la gastritis. La uva negra es un desintoxicante increíblemente eficaz, sobre todo para el canal digestivo, el hígado, los riñones y la sangre.

Cerezas
Utilizadas terapéuticamente, las cerezas son nutritivas, desintoxicantes y laxantes, y estimulan el sistema nervioso, los órganos vitales y las glándulas. Las cerezas son aptas para los diabéticos, porque el azúcar que contienen es únicamente levulosa, que puede pasar directamente al torrente sanguíneo sin ser transformada antes por la insulina.

Fuente: http://www.paula.cl/gastronomia/los-10-super-alimentos/





Que el alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento
Hipócrates, siglo V a.c.

¿Qué experiencias has tenido en el cultivo de huertos en tu casa, barrio, colegio, corporación? Comparte con tus compañeras las experiencias positivas que has tenido !!

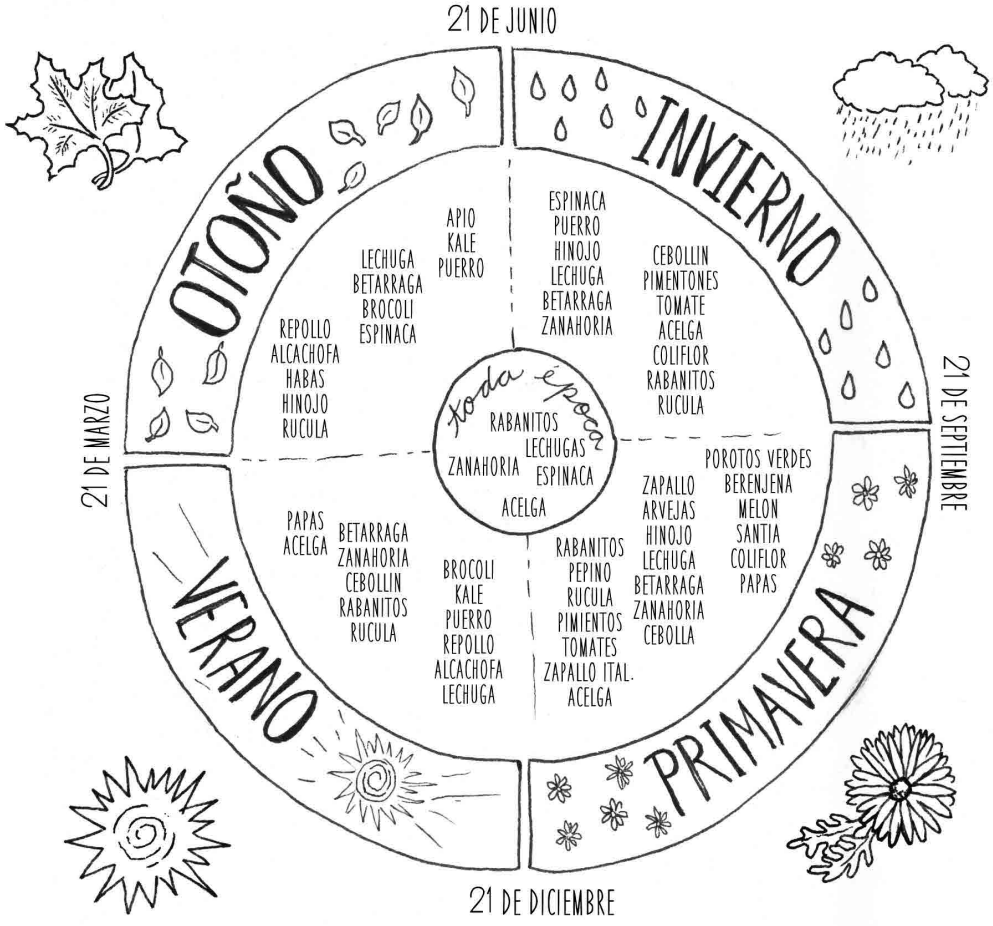
HUERTOS ORGÁNICOS EN NUESTROS BARRIOS

El huerto orgánico es un sistema de cultivo de hortalizas, en el cual se trabaja de acuerdo a los principios de la naturaleza. Mientras que en la agricultura tradicional hoy en día se trabaja según el sistema: "¿qué puedo exigir de la tierra?", el huerto orgánico pertenece a la agricultura ecológica que funciona según el sistema: "¿qué me puede dar la tierra?" .
Cultivar hortalizas de formaecológica significa:

- No destruir la tierra; utilizar los restos vegetales que generamos en el hogar o el colegio
- No usar pesticidas químicos sintéticos para controlar plagas y enfermedades
- No acelerar el crecimiento con fertilizantes químicos u hormonas
- Mantener y promover la diversidad biológica (variedad de cultivos)
- Mejorar el suelo, utilizando compost natural y rotando los cultivos.

Fuente: http://www.sinia.cl/1292/articles-12888_doc_huertos.pdf

CALENDARIO DE SIEMBRA



La Jardinera
Afinidad al cultivar, para mejor cosechar

Quién con quién Afinidad Asociación de cultivos + = favorable - = desfavorable	ACELGA	AJO	ALCACHOFA	APIO	ARVERJAS	BERENJENA	BETARRAGA	CALABACINES	CALABAZAS	CANONIGOS	CEBOLLAS	CHOCLOS	COLIFLORES BROCOLI	ESPINACAS	FRESAS	HABAS	LECHUGAS	NABOS	PAPAS	PEPINOS	PIMENTONES	POROTOS	PUERROS	RABANITOS	REPOLLOS	SANDIAS	TOMATES	ZANAHORIAS
ACELGA				+							++						+++						-		+++			
AJO					-		+				+		-		+++	-			++	+	-	--	+		-		++	++
ALCACHOFA																	+		-									
APIO	+				+++	+	++					-	+				-			+++		++++	++++		++++		++++	-
ARVERJAS		-		+++		-	+				--	++	+	++			+++	++	+	++				++++	+++			++++
BERENJENAS				+	-												+		--	-		+++	+					
BETARRAGA		+		++	+						++++	-	++	-			++++					-	-		++++		-	-
CALABACINES											+	+++	-				+		+	-		+++		-	+			
CALABAZAS												+++					+		-			+++		-	+			
CANONIGOS											+		+		+										+			+
CEBOLLAS	++	+			--		++++	+		+			-		+++	-	++		-	+++		---	++		---		+++	+++
CHOCLO				-	++			+++	+++							+			-	++		+++				+	+	
COLIFLORES BROCOLI BRUSELAS	+++	-		+	+		++	-		+	-			++	-	-	+		-	+	+	++	+	-			+	
ESPINACAS	-				++		-						++		+++	+	+	+				+++		+++	++			

Quién con quién Afinidad Asociación de cultivos + = favorable - = desfavorable	ACELGA	AJO	ALCASCHOFA	APIO	ARVERJAS	BERENJENA	BETARRAGA	CALABACINES	CALABAZAS	CANONIGOS	CEBOLLAS	CHOCLOS	COLIFLORES BROCOLI	ESPINACAS	FRESAS	HABAS	LECHUGAS	NABOS	PAPAS	PEPINOS	PIMENTONES	POROTOS	PUERROS	RABANITOS	REPOLLOS	SANDIAS	TOMATES	ZANAHORIAS
HABAS		-				+++					-	+	-	+			+++		+				-					++
Quién con quién Afinidad Asociación de cultivos + = favorable - = desfavorable	ACELGA	AJO	ALCASCHOFA	APIO	ARVERJAS	BERENJENA	BETARRAGA	CALABACINES	CALABAZAS	CANONIGOS	CEBOLLAS	CHOCLOS	COLIFLORES BROCOLI	ESPINACAS	FRESAS	HABAS	LECHUGAS	NABOS	PAPAS	PEPINOS	PIMENTONES	POROTOS	PUERROS	RABANITOS	REPOLLOS	SANDIAS	TOMATES	ZANAHORIAS
LECHUGA	+++		+	-	+++		++++	+	+		++		+	+	+++	++ +							-		+++			
NABOS							+						-		+++	-			++	+	-	--	+		-		++	++
PAPAS																	+		-									
PEPINOS	+				+++	+	++					-	+				-			+++		++++	++++		++++		++++	-
PIMENTONES		-		+++		-	+				--	++	+	++			+++	++	+	++				++++	+++			++++
POROTOS				+	-												+		--	-		+++	+					
PUERROS		+		++	+						++++	-	++	-			++++					-	-		++++		-	-
RABANITOS											+	+++	-				+		+	-		+++		-	+			
REPOLLOS												+++					+		-			+++		-	+			
SANDIAS											+		+		+										+			+
TOMATES	++	+			--		++++	+		+			-		+++	-	++		-	+++		---	++		---		+++	+++
ZANAHORIAS				-	++			+++	+++							+			-	++		+++				+	+	

Aliados en tu Huerta

APIO	• Para alejar insectos y pulgones, usa la espuela de galán. • Para disuadir a las plagas de insectos tipo áfidos, es útil el cebolllín y el ajo.
BERENJENA	• Para disuadir gusanos microscópicos (nemátodos), usa la caléndula.
CEBOLLAS	• Para mejorar el crecimiento y el sabor, la manzanilla. • Crecimiento y salud, el cardo. • Para alejar a la mosca blanca, el perejil. • Para atraer insectos beneficiosos, el eneldo.
COL (brócoli, bruselitas, repollo, coliflor)	• Para el crecimiento y sabor, la manzanilla y el ajo. • Para disuadir a la polilla de la col, hierba gatera (Nepeta Cataria), hisopo, romero, salvia, ajenjo y menta que también espanta hormigas y agrega salud y sabor. • Para la salud y crecimiento, el eneldo. • Para ahuyentar insectos y pulgones, la espuela de galán. • Para disuadir al gusano de la col, el tomillo, trébol y tanaceto que además aleja al gusano cortador.
ESPINACAS	• Para darle sombra a la espinaca, porotos y arvejas.
LECHUGA	• Para disuadir a los áfidos, el cebollín y el ajo. • Para atraer insectos beneficiosos, el eneldo.
MELONES	• Para disuadir escarabajos, el clavel moro. • Para alejar insectos, la espuela de galán. • Para proteger de plagas en general, el orégano.
PEPINO	• Para disuadir escarabajos, insectos y áfidos, y mejorar el crecimiento y sabor, caléndula . • Para proteger de plagas en general, el orégano. • Para hormigas, escarabajos, chinches e insectos voladores, el tanaceto. • Para atraer insectos beneficiosos, el eneldo.
POROTOS	• Para disuadir escarabajos, espuela de galán, romero y caléndula (además aleja a los escarabajos mexicanos).
RÁBANOS	• Para mejorar el crecimiento y el sabor, la espuela de galán.
TOMATES	• Mejorar el sabor y crecimiento, y a los mosquitos y moscas saca, la albahaca • Para mejorar la salud y el sabor, el bálsamo de abeja, el cebollín y la menta. • Para atraer micro avispas, el clavel moro.
ZANAHORIA	• Para el crecimiento y el sabor, el cebollín. • Para disuadir a la mosca de la zanahoria, el romero y la salvia.

SUSTRATOS: Se refiere al suelo, los nutrientes que le dan alimentos importantes: humus de lombriz, guano, paja, materia vegetal.
PURINES: son los alimentos que fertilizan o fumigan la huerta, son fermentos preparados a partir de hierbas, restos vegetales o estiércoles.

Propiedades medicinales de plantas

Las plantas nos acompañan en nuestro paso por la tierra, ninguna crece porque sí en un determinado espacio. Si crece en tu jardín y muy bien se arrima , es tu medicina.

PLANTA	Descripción de las propieades medicinales
AJENJO NC: Atemisa Absinthium L. Familia compuesta, Antemídeas Origen: Europa, Asia, y norte de África.	Es digestiva, estimula el apetito, elimina parásitos intestinales, enfermedades al hígado, regula funcionamiento hormonal femenino.
AJO NC: Allium Sativum Familia Aliáceas Origen: Asia central	Elimina flemas e infecciones. Antiparasitario, estimula defensas, elimina hongos, alivia picaduras de insectos. Baja la presión.
ALOE VERA NC: Aloe Barbadensis Miller. Familia Xanthorrhoeaceae Origen: Arabia	Es utilizada dermatológicamente para aliviar quemaduras de la piel, ya sea por exposición al sol o por fuego. Colabora en la hidratación de la piel, y restaura el tracto digestivo.
ARTEMISA NC: Tanacetum Parthenium. Familia Antemídeas Origen: Europa, Asia y norte de África	Alivia dolores e irregularidades del útero, ovarios, trompas y funcionamiento hormonal femenino. En dosis altas puede ser tóxica. Desinfecta el tracto digestivo. Tiene propiedades tónicas y aperitivas, parecidas a las del ajenjo; también tiene la facultad de provocar y regular la menstruación.
CALÉNDULA NC: Calendula Officinalis Familia Asteráceas Origen: Europa	Desinflamatoria, antiespasmódico, alivia afecciones cutáneas, dermatitis, alergias u resequedades en la piel. Alivia bronquitis.
ESPUELA DE GALÁN Tropaeolum Majus Familia Tropaeolaceae	El jugo de sus hojas alivia los moretones y hematomas, es antibacteriana y desinflamatoria.

LAVANDA Lavándula Officinalis Familia Labiadas Cuenca Mediterránea	Usada como hierba relajante aplicada en baños, facilitador del sueño si se coloca en saquitos debajo de la almohada. También ayuda a aromatizar la ropa e impedir la entrada de polillas.
MALVA Malva sylvestris (malva Real), Malva Rosea (malvarosa), Malva Officinalis (malvavisco) Familia Malváceas	broncodilatador, colabora en crisis bronquiales, especialmente la flores de la malvarosa para las bronquitis infantiles. Facilita la cicatrización de heridas internas, lesiones de mucosas y estomacales.
MANZANILLA Matricaria Chamomilla Familia compuesta Región mediterránea de Asia	Antiinflamatoria, ayuda con problemas digestivos y es calmante. Se le usa en caso de ansiedad, y también de resfrío y bronquitis. Es un diurético suave y tiene propiedades antibacterianas. Además se usa para aclarar el pelo.
MELISA Melisa Oficinalis Familia labiadas Europa	Se utiliza para calmar cualquier órgano sobre estimulado, se asocia a ser sedante del corazón y de los nervios. Estimula la secreción bilial, es antiespasmódico, cicatrizante y antiséptico.
MENTA Mentha Piperita Familia labiadas Europa	Alivia las picaduras de insectos y quemaduras de la piel, es utilizada para aliviar dolores estomacales, ya que estimula la secreción de jugos digestivos. El mentol produce una estimulación de las terminaciones nerviosas sensibles al frío, que dan lugar a esa sensación. Alivia dolores dentales. Es desinflamatoria, relajante, antiséptica, digestiva. Sus flores sirven como control de plaga dentro de la huerta.
ROMERO Rosmarinus Officinales Familia Labiadas Región Mediterránea	Al tener alcanfor en su esencia, colabora con la estimulación del cuero cabelludo, y favorece el crecimiento del cabello. Es antiespasmódico, colabora en el buen funcionamiento del tracto digestivo. Su uso puede ser tóxico en grandes dosis.

Que el alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento
Hipócrates, siglo V a.c.

¿Qué receta saludable podrías compartir con tu grupo de mujeres?

Recetas Saludables

¿Sabías que prácticamente toda nuestra salud depende de lo que comemos? ¿Qué uno de los secretos de la juventud es lo que comes? ¿Que la calidad de tus pensamientos y sentimientos está íntimamente ligada con tu alimentación?

Este cuaderno de recetas y tips tiene como finalidad compartir datos sencillos y de uso práctico en nuestro diario cocinar. Es una introducción al uso de alternativas en el cuidado de nuestra alimentación, de fácil alcance y puede ir variando de forma sencilla nuestros hábitos diarios.
Compartiremos recetas para apoyar de forma saludable nuestro amanecer diario, con más energía, consumo de vitaminas, minerales y también algunos tips sencillos para nuestros picoteos de fin de semana con salsas ricas, postres, entre otras recetas sanas y deliciosas.

TIPS SALUDABLES

Sofrito sin aceite
En la cocina tradicional chilena, estamos muy acostumbrados a añadir como ingrediente base un sofrito (comúnmente ajo, cebolla y aceite), esto si bien es característico de las preparaciones, tiene un pequeño y gran inconveniente para nuestra salud.
El aceite vegetal o de maravilla que típicamente usamos al cocinar, tiene una desventaja al ser sometido al calor, ya que se transforma en algo no tan saludable para nuestro organismo.
¿Cuáles son las alternativas?

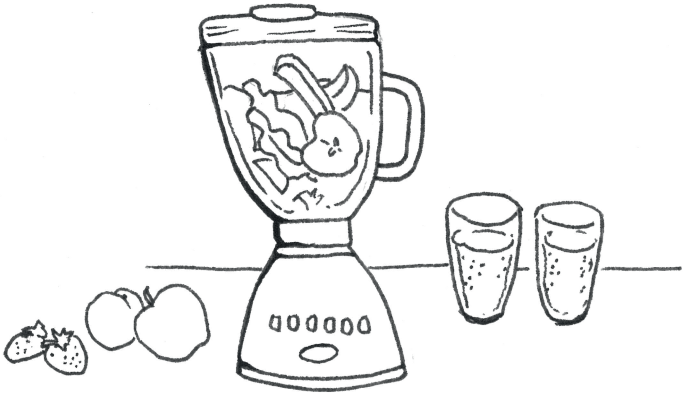
No queremos dejar de usar estas bases, pues son propias de nuestras costumbres y le dan un sabor característico. Entonces proponemos algunas opciones.
Si calientas bien el sartén u olla que usarás , dejas caer primero la cebolla y la salteas en su propio jugo, puedes añadir antes de verterla, un poco de sal de mar y azúcar negra, luego dejas reposar por unos minutos, para que suelte su jugo. Luego añades el ajo, revuelves con una cuchara de palo y vas agregando pequeños chorritos de agua caliente para que no se pegue. En unos minutos, tendrás tu base lista y sabrosa para tus comidas.
Se puede usar también un poco de vino tinto, si quieres realzar el sabor del plato.
Otra alternativa es el aceite de coco que tiene mejor comportamiento al calor, pero que en Chile tiene un costo alto, porque viene desde muy lejos, así que la dejamos como última opción, ya que recomendamos usar ingredientes más locales y de alcance al bolsillo.

Masaje al Intestino
Por las mañanas antes de cualquier actividad, beber dos vasos de agua tibia, de forma rápida, esto ayudara a arrastrar los residuos del intestino y preparara el estomago para recibir la comida que viene del día.

Masas más esponjosas
Si quieres que tus masas de pizza, chapati o tortillas te queden más crujientes o esponjosas, puedes preparar tu receta añadiendo de a poco la cantidad de harina a toda la cantidad de agua, de esta forma irás trabajando la masa de aguada a seca, lo que varía el resultado de la receta.

Reposos de legumbres y cereales
Si quieres ahorrar energía al cocinar y además que sea más digerible para tu organismo, entonces, te invitamos a preparar legumbres, dejándolas por 24 horas en reposo como mínimo, incluso puede ser más, si vas cambiando el agua. Se recomienda mucho que cuando el grano rompe para empezar a germinar, es el mejor momento para cocinar y por la mitad de tiempo.
Lo mismo con el arroz, es bueno reposarlo el día anterior ¡y también permite gastar menos gas para cocinar!

Recubrir el estómago de forma natural y complementaria
La semilla de linaza es mucilaginosa y genera una jalea al momento de batir y dejar reposando. El consumirla en la mañana triturada, permite que recubran el estómagopara quienes tienen más sensible la digestión. Es importante darse cuenta para quiénes es óptimo, ya que todos somos distintos y tenemos diferentes reacciones químicas en nuestros organismos.
Otra opción de recubrir, por la consistencia jaleosa, es la pulpa interior del aloe vera, que puedes añadir en los jugos.



RECETAS PARA UN DESPERTAR ENERGÉTICO

Por las mañanas cuando despertamos, nuestro cuerpo lleva al menos 6 horas de ayuno, ya que mientras dormimos, acumulamos horas de ayuno natural.
Por eso, es beneficioso partir el día con algún jugo o batido amigable con nuestro organismo y luego podemos dejar pasar una media hora y tomamos des-ayuno.
Algunas opciones son:

JUGOS

1. Jugo verde (alcalinizante)

Si lo tomas por la mañana, en ayuno, es como ingresar a nuestro cuerpo un torrente de limpieza a primera hora, que te ayudará a estar más despierta, ya que oxigena la sangre y equilibra los propios jugos gástricos.

- una taza de apio
- 1 manzana verde
- 1 limón pelado
- ½ pepino
- Es opcional endulzar con miel o stevia al gusto
- Es opcional y muy energético agregar una cucharada de spirulina en polvo

Colocar en licuadora y cubrir con vasos de agua purificada y licuar a máxima potencia.
Según el gusto, colar o tomarse así para aprovechar toda la fibra

2. Jugo verde (variación)

- Elegir las verduras de hojas verdes que tengas disponibles; espinaca, lechuga,
acelga, las hojas de las betarragas, la rúcula, perejil, cilantro (pero no tanto), entre otras, o también brotes de trigo o alfalfa.
- 1/2 manzana verde
- Agregar un poco de jugo de naranja o limón, o rodaja de piña o cualquier otra
fruta como para mejorar el sabor
- Endulzar con miel o stevia al gusto

La medida es un par de vasos de agua purificada hasta casi cubrir y luego licuar a máxima potencia.
Según el gusto colar o tomarse así para aprovechar toda la fibra.

Como decía Gandhi “bebe tu comida y mastica tu bebida”, es decir, tómatelo pausadamente, como masticándolo, para que absorbas mejor sus beneficios.

3. Jugo energizante y rejuvenecedor

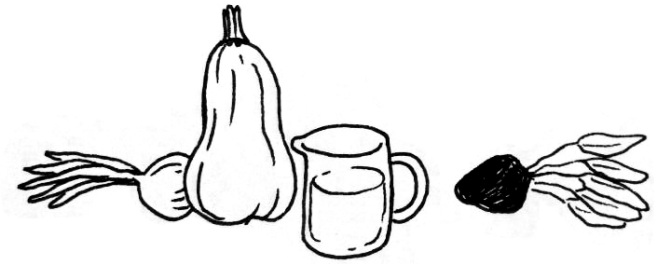
- 3 cucharadas de linaza
- 3 cucharadas de chía
- 2 cucharadas de sésamo blanco
- 1 taza de fruta a elección
- Opcional endulzar con miel o stevia

La noche anterior deja reposar las semillas en agua y por la mañana mezcla todo en la licuadora con la suficiente agua para cubrir y deja tan líquido como te guste, se puede colar o dejar completo.

4. Batido de Avena

- 3 cucharadas de avena integral
- 6 almendras
- 10 pasas
- Endulzar con miel o stevia

La noche anterior remoja la avena con almendras y pasas, por la mañana licúa en la juguera con suficiente agua para beber.



SALSAS
Para tener más opciones para el picoteo o la once, la ensalada y otros, puedes seguir con las salsas que ya nos gustaban mucho y en la primera fase colocar más opciones para variar y acostumbrarnos. Recuerda que la alimentación es un hábito que tenemos que ir acostumbrando día a día y amorosamente hasta que ya se vuelva una costumbre.

1. Mayonesa de papa

• 3 papas medianas
• 2 dientes de ajo
• Sal de mar
• ½ taza de aceite de canola o de maravilla
• Opcional es usar una cucharada de aceite de oliva.

Cuece las papas con su cáscara (muy bien lavadas), en abundante agua. Una vez blandas saca la cáscara estando aún calientes, pero manejables para las manos. Se reserva el agua caliente. En la juguera,- mezcla dos dientes de ajo, sal de mar a gusto y las papas con el agua (2 tazas al menos), licúa hasta ver aparecer una leche, a esto agrega el aceite lentamente y vuelve a licuar. Disfruta como de costumbre. Dura una semana refrigerado.
Si queremos que nuestra mayonesa tenga otro color, puedes agregar una zanahoria cocida.

2. Salsa acaramelada de berenjenas

• 2 berenjenas
• 4 cucharadas de aceite de oliva
• Cebolla caramelizada
• Ciboulette deshidratado u otro sabor que nos guste (orégano, romero, etc)

Hornea las berenjenas con su cáscara, se pinchan antes para que no revienten. Otra opción es ponerlas sobre un tostador a fuego lento y tapar con una tapa de olla.
Una vez blandas las berenjenas, espera a que enfríen y saca la comida con una cuchara, rapando su cáscara.
Se prepara la cebolla (previamente se deja con sal de mar y azúcar negra), se saltea en su jugo.
Coloca en la juguera la berenjena, cebolla caramelizada, oliva, sal de mar y sabor de cibulette u otra hierba.
La salsa puede durar hasta 10 días en refrigerador.

Salsa fucsia (agridulce)

- 2 Betarragas cocidas
- huevo duro de campo
- sal
- aceite de oliva o maravilla

En la licuadora, agrega todos los ingredientes y licúalos. Se puede comer con todos tus picoteos, es una salsa golf más natural.

4. Salsa de zanahoria (cocida)

- 4 zanahorias cocidas
- ½ taza de maní natural
- sal de mar
- aceite de maravilla u oliva

Se colocan en licuadora las zanahorias cocidas con 1/2 taza de agua de su cocción, agrega el maní y aceite, sal a gusto, se muele hasta que tenga la consistencia de salsa.

MASAS INTEGRALES

Normalmente a la hora de compartir un ratito, usamos papas fritas, doritos y otros productos envasados que contienen altos contenidos, de sales, azúcares y muchos preservantes para que puedan durar fácilmente un año o más. Es por esto mismo que en nuestro organismo generalmente provocan este estado un tanto adictivo de “no poder parar de comerlos” o también mucha sed que luego “no podemos parar de beber”.
Nuestra invitación es a tener una opción más para disminuir ingesta.
Usaremos harina integral porque conserva la cubierta exterior del grano de trigo (o salvado) y el germen de trigo, componentes que contienen una gran cantidad de fibra, ácidos grasos esenciales, minerales, vitaminas del complejo B y hierro.
Se mezclan los ingredientes con una cuchara de palo y luego se amasan un poco. Se forman discos del porte de un plato, de un espesor pequeño (2-5 mm) y se disponen en un sartén bien caliente, se pone tapa de olla. Se espera un momento y se da vuelta. Podemos partirlo en trocitos para el picoteo, o dar una cada persona y que disponga que quiera colocar.

Chapatis o tortillas (sin levadura)

- 1 ½ taza de harina integral
- ½ taza de agua tibia
- ½ cucharadita sal de mar
- opcional 1 cucharada de aceite de oliva
- orégano
- opcional zapallo cocido o quinoa cocida.

Se mezclan los ingredientes con una cuchara de palo y luego se amasan un poco. Se forman discos del porte de un plato, de un espesor pequeño (2-5 mm) y se disponen en un sartén bien caliente, se pone tapa de olla. Se espera un momento y se da vuelta. Podemos partirlo en trocitos para el picoteo, o dar una cada persona y que disponga que quiera colocar.

Nachos integrales

Usaremos la receta del chapati con variación en preparación. Para ello necesitamos:

- 1 ½ taza de harina integral
- ½ taza de agua tibia
- ½ cucharadita sal de mar
- opcional 1 cucharada de aceite de oliva
- orégano – merkén a gusto

Se mezclan los ingredientes con una cuchara de palo y luego se amasan un poco y uslerear. Espolvorea harina y dóblalos, se vuelve uslerear, a poner harina y doblar, repetimos esto 4 veces, luego uslereamos bien con un espesor de 2 mm y cortamos cuadrados que ponemos en el horno caliente, se demoran poco, cuando los saques, tendrás una masa crocante para el picoteo.

Chapati con avena y semillas

- *1 taza de harina integral*
- *¾ taza de avena integral, remojada antes*
- *semillas de linaza o maravilla (remojadas 4 horas antes)*
- *½ taza de agua tibia*
- *½ cucharadita sal de mar*
- *opcional 1 cucharada de aceite de oliva*
- *orégano*

Mezcla los ingredientes con una cuchara de palo y luego amasa un poco.
Forma discos del porte de un plato, de un espesor pequeño (2-5 mm) y se disponlos en un sartén bien caliente, pone la tapa de la olla. Se espera un momento y se da vuelta. Puedes partirlo en trocitos para el picoteo, o dar una a cada persona y que disponga lo que quiera colocar.

Que el alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento
Hipócrates, siglo V a.c.

Mis recetas ...

LECHES VEGETALES

Las leches vegetales no lácteas elaboradas de agua e ingredientes vegetales no contienen lactosa ni colesterol, la mayoría son de bajo contenido calórico, tienen un alto contenido en agua (hasta el 90%) y sus componentes son fáciles de asimilar y digerir. Además, contienen menos grasas que la leche de vaca con un elevado porcentaje de grasas mono y polinsaturadas que benefician la salud cardiovascular. Su contenido en vitaminas del grupo B es notable y tienen un considerable contenido en potasio.

Leche de almendras

- *10 almendras*
- *500 ml de agua purificada*

Se dejan remojar las almendras la noche anterior, se añade una pizca de sal. Por la mañana se enjuagan y lavan otra vez. Se agregan a la juguera las 10 almendras remojadas y el agua, se licúa y luego se cuela con una gasa, u otro género que nos permita sacar todo. La leche de almendra la puedes usar comola de vaca; para el café, el postre, el queque, etc. El excedente colado, lo reservas para otras preparaciones que veremos más adelante.

Leche de arroz

- *8 tazas de agua*
- *1 taza de arroz integral*
- *1 pizca de sal*
- *endulzante al gusto (vainilla, canela, miel, azúcar moreno...)*
- *opcional para la suavidad y buena digestión 1 cucharadita de aceite de maravilla*

Lava el arroz y déjalo en remojo dentro de un recipiente durante 2 horas.
Cuela el arroz en remojo y agrégalo a una olla con 4 tazas de agua y sal. Se cocina hasta que esté blando (20 min aprox.), luego se vierte en la juguera y se agrega el resto de agua según quepa y según consistencia que quieras dejar, agrega la cucharada de aceite opcional y se cuela.

Leche de avena

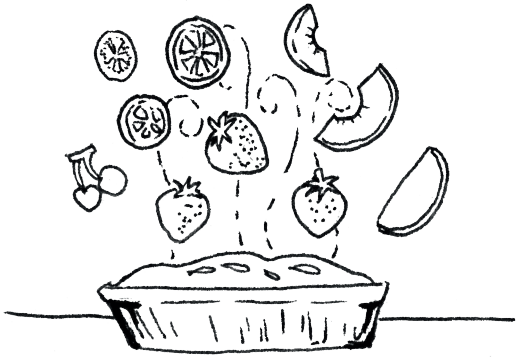
- *½ taza de avena entera*
- *500 ml de agua purificada*

Deja remojar la avena la noche anterior. Por la mañana se escurre y se licúa en juguera, puedes colar o beberla directamente de esta manera.

Leche Vegetal y fruta

- *2 tazas de leche vegetal*
- *1 taza de fruta a elección*
- *endulzar con miel*

Se mezcla todo en la licuadora.



POSTRES SALUDABLES

Siempre es bueno, sentir el placer de un buen postre, son cariñitos que nos damos de vez en cuando. Te invitamos a contar con algunas opciones sencillas y saludables para incluir en su repertorio de recetas.

Helado de Plátano chocolate

- *2 plátanos congelados*
- *2 cucharadas de cacao en polvo*
- *½ cucharadita de canela en polvo*

Se congelan plátanos maduros con cáscara, luego de congelados, se pelan en la tabla de cortar ya que estará muy helado, se troza y pone en juguera, junto con las cucharadas de cacao, canela y miel si lo quieres más dulce,
Licúa, hasta tener la textura de un helado, se consume como de costumbre.

Brownie de semillas (crudo)

- *½ k de semillas de maravilla*
- *½ taza de avena remojada y bien escurrida*
- *¼ k de pasas negras*
- *opcional excedente de leche de almendras o de la leche de arroz u avena*

En la juguera se mezclan las pasas con la avena remojada, luego agrega en bowl y revuelve con cuchara de palo o mano, añade las cucharadas de cacao.
Luego de da forma cuadrada y deja en el refrigerador por una hora.

Tartaleta de coco y fruta

- *masa de chapati sin sal ni hierbas*
- *¼ de coco rallado*
- *2 tazas de fruta de estación*
- *opcional añadir miel para que quede más dulce*

En molde de tartaleta o kuchen, deja la masa delgada por 10 min en horno, se prepara mezcla de coco con frutas y miel en batidora, agrega sobre la masa ya cocida y lleva al refrigerador por 4 horas.

Recetas con frutas deshidratadas

Cracker de ciruela y semillas
- *10 ciruelas muy maduras*
- *½ taza de chia*
- *½ taza de semillas de girasol*
- *1 cucharada de jengibre en polvo*

Se disponen en la juguera las ciruelas maduras sin carozo, luego se mezcla en bowl las ciruelas licuadas junto a los otros ingredientes y se deja remojar por 4 horas mínimo para que se activen las semillas.
Después de las cuatro horas, pone la mezcla en el deshidratador solar, sobre papel mantequilla por un día soleado, al siguiente día retira el papel mantequilla y deja solo sobre la malla de secado del deshidratador solar para terminar proceso. Luego se cortan como queramos.

Jugos de fruta
Se dejan reposar por mínimo 4 horas las frutas en agua, luego se llevan a licuadora junto a la chía y se agrega agua y endulzante según deseemos.

- *Fruta deshidratada a elección*
- *Endulzar con miel a elección*
- *½ taza de chía*

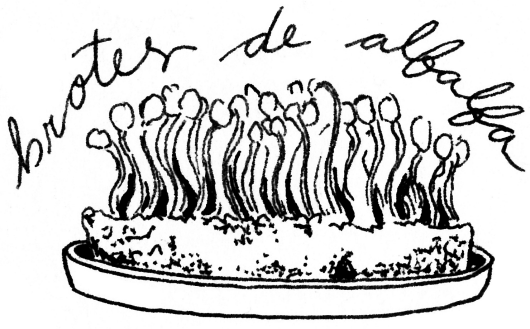
Endulzante de fruta deshidratada

- *Fruta bien deshidratada a elección (se quiebra con facilidad)*
- *Mortero*

Para que tengamos una fruta bien seca y quebradiza, pondremos láminas delgadas a deshidratar, con esto una vez bien secas, se muelen con mortero, obteniendo un polvo, que reemplaza cualquier endulzante.

Cracker de Linaza
- *½ taza de semillas de linaza*

Se dejan remojando la noche anterior, al día siguiente se quita el excedente de agua y se disponen en papel mantequilla en el deshidratador, al segundo día se quita papel mantequilla y se ponen directo en la bandeja. En dos días tendremos nuestras galletas cracker, para comer en cualquier horario.



GERMINADOS O BROTES DE LUZ

Podemos agregar a nuestra dieta un complemento sano y fácil de preparar a diario, que además de hacernos sentir bien, mantendrán nuestra cocina llena de vida.

Los principales beneficios de los germinados son:
• el agua que contienen las semillas es de 10-15% al 70-80%.
• permite que las proteínas se convierten en aminoácidos y podamos
utilizarlos.
• los carbohidratos son modificados en azúcares simples.
• las grasas en ácidos grasos.
• los minerales son más asimilables.
• las vitaminas se desarrollan multiplicándose durante la germinación.
• los germinados contienen hormonas que nos ayudan durante periodos
críticos como: crecimiento, convalecencia, fatiga intelectual, estados
depresivos, etc.

La receta básica es REPOSAR + GERMINAR y dependiendo del tipo de semilla son los días que nos demoramos en obtenerlos.

Germinados de Alfalfa (3 días)

- *2 cucharadas de semillas de alfalfa*
- *1 recipiente de vidrio (frasco para mermeladas)*
- *una gasa + elástico*
- *Agua*

Dejareposar de un día para otro las semillas, al segundo día saca el exceso de agua y lavaremos, deja con gasa y elástico. Pon el recipiente de vidrio a 45 grados para que escurra el excedente y además para que las semillas se esparzan a lo largo del frasco. Repetimos por 2 días y lavamos las semillas cada mañana, al 3er día ya estarán germinados y puedes ponerlos al sol para que se potencie la disponibilidad de la clorofila, puedes comerlo en ensaladas, hamburguesas, jugos, etc. Siempre es bueno para tu salud.

Germinados de Maravilla (5 días)

- *2 cucharadas de semillas de maravilla*
- *1 recipiente de vidrio (frasco para mermeladas)*
- *una gasa + elástico*
- *Agua*

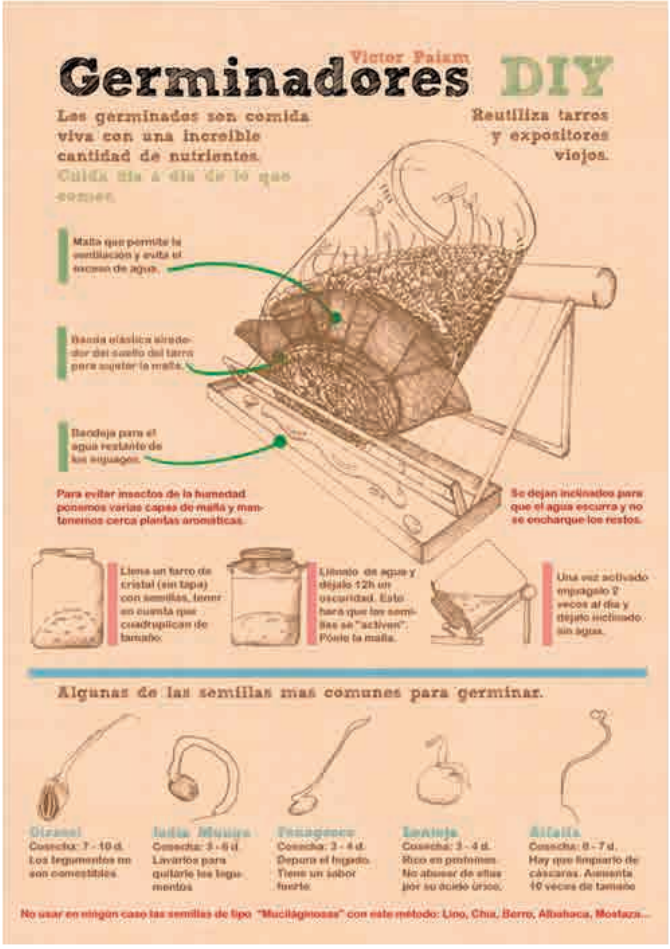
Lo mismo que el germinado anterior, mas se repite el proceso por 4 días y la germinación ocurre el 5to día. Para este germinado, quita la cáscara porque esta semilla es mas grande y cómelas con ensaladas o en plato que queramos.

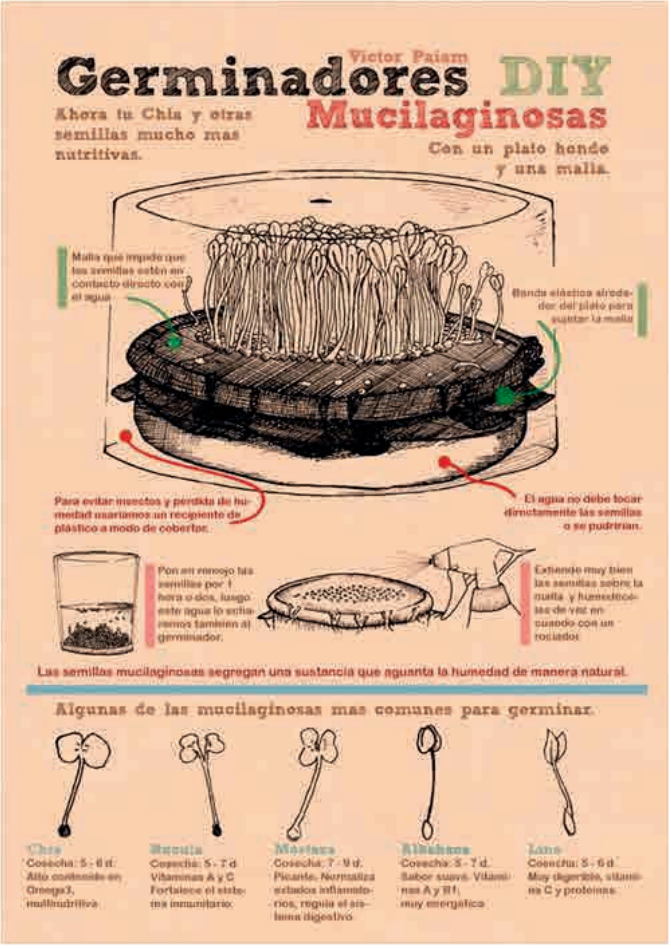
Germinados de lentejas (4 días)

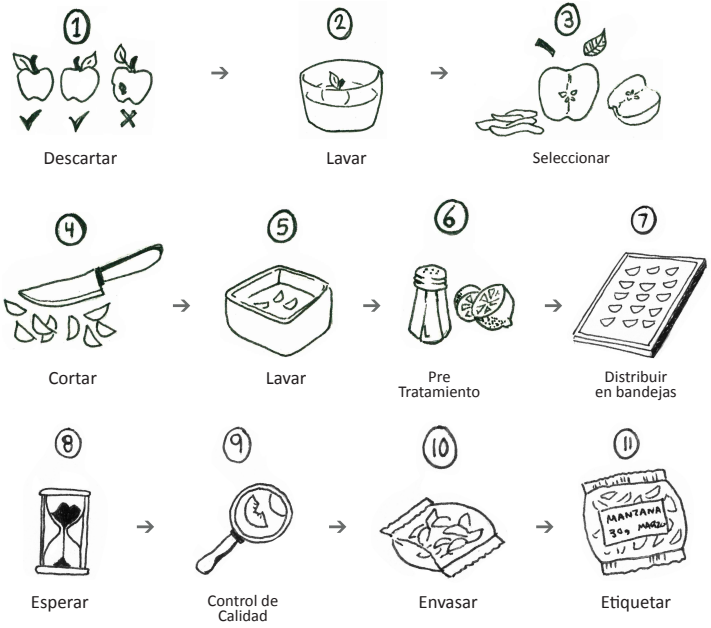
- *2 cucharadas de semillas de lentejas*
- *1 recipiente de vidrio (frasco para mermeladas)*
- *una gasa + elástico*
- *Agua*

Deja reposar de un día para otro las semillas, al segundo día saca el exceso de agua y lavaremos, deja con gasa y elástico. Posiciona el recipiente de vidrio a 45 grados para que escurra el excedente y además para que las semillas se esparzan a lo largo del frasco. Repete por 3 días, más lavar las semillas cada mañana, al 4to día ya estan germinados y puedes ponerlos al sol para que se potencie la disponibilidad de la clorofila, antes de consumirlas y para que no provoquen flatulencia y sean más sanas, se pasan por agua tibia, no hervida.

Fuente: https://s-media-cache-ak0.pinimg.com/564x/ed/9c/d1/ed9cd17995a835b73463c5dfec8b98f9.jpg







DESHIDRATADORES SOLARES

¿Por qué secar los alimentos?
• Ayuda a conservarlos durante muchos meses y consumirlos fuera de temporada o en periodos de escasez
• Asegura la calidad de alimentación de la familia
• Aprovecha la energía del sol.
• Puede generar trabajo o ser una fuente de ingresos par a la comunidad

Pasos a seguir para deshidratar frutas

1. Descartar frutos que estén muy maduros o con manchas.
2. Lavarlos con agua limpia
3. Seleccionar lo comestible de la planta, eliminar restos de raíz, tallo, cáscara o partes descompuestas.
4. Cortarlo entre los 0,5 y 1 cm de espesor en gajos, láminas, cubos, tiras, etc.
5. Lavarlos
6. Aplicar tratamiento previo, por ejemplo, con jugo de limón o sal, se requiere.
7. Distribuir sobre las bandejas de secado.
(es mejor ponerlos temprano en la mañana).
8. Esperar el tiempo correspondiente y verificar.
9. Control de calidad: seleccionar y descartar los que se quemaron o quedaron mal secados.
10. Envasarlos rápidamente para que no vuelvan a humedecerse.
(Usar recipientes plásticos, cajas o latas herméticas o bolsas que deben sellarse con vela o una máquina).
11. Etiquetar identificando el producto, peso y fecha de envasado.
12. Guardarlos en un lugar seco y aireado, limpio y protegido de insectos y ratones.

• Guía de Secado de Frutas de Unesco.
http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Montevideo/pdf/ED-Guiasecaderosolar.pdf

Tabla de Secado Solar

PRODUCTO	TRATAMIENTO ESPECIAL	DURACIÓN DE SECADO	RENDIMIENTO
Plantas Medicinales y aromáticas	NO REQUIERE	1 a 3 días dependiendo de si son hojas, tallos o raíces	1 kilo del producto fresco rinde 100 a 150 g seco, según el tipo de planta
Frutas	Bañar por 15 minutos en jugo de limón para aquellos frutos que se oxiden, como la manzana.	2 a 5 días según el tamaño de los cortes de fruta	1 kilo rinde 150 a 250 g de producto, según el tipo de fruta.. El jugo de limón es par evitar que se pongn café al final del tratamiento.
Hortalizas de hoja y tallo como repollo, espinaca, acelga, apio, etc.	Desmenuzar las hojas. Cortar en láminas o tiras (hojas) o rodajas (los tallos). Se puede hacer un pretratamiento con agua caliente para que no pierdan su color natural.	2 a 5 días según el tamaño de los cortes de fruta	1 kilo rinde 150 a 250 g de producto, según el tipo de fruta.. El jugo de limón es par evitar que se pongn café al final del tratamiento.
Hortalizas de fruto como tomate, zapallo	Cortar en dos o más pedazos, los tomates. Cortar en gajos, los zapallos	2 a 3 días	1 kilo del producto rinde 50g (tomate), 300 g (zapallo) de producto seco.
Hortalizas de bulbo como cebolla y ajo	Pelar, Desmenuzar los dientes y pelarlos (ajo). Cortar en rodajas o láminas	2 a 3 días	1 kilo rinde 150 a 250 g de producto seco.
Hortalizas de raíz como papas, zanahoria.	Cortar en rodajas o cubos. Blanquear.	2 a 3 días	1 kilo rinde 150 a 200 g (papa), 300 a 550 g (zanahoria) de producto seco.