



LAS BEBIDAS NUTRITIVAS



LAS BEBIDAS NUTRITIVAS

Además de calmar la sed, estas bebidas aportan nutrientes y ejercen efectos curativos y preventivos sobre el organismo.

Jugos de fruta: Ideales para **calmar la sed**, a la vez que aportan **energía** en forma de azúcares **naturales, vitaminas y minerales**. Los jugos de fruta frescos (recién exprimidos) contienen los mismos nutrientes que la fruta, excepto la fibra que queda retenida con la pulpa que se desecha. (Por esto es mucho mejor ingerir la fruta en su naturaleza sin exprimir y comerse la pulpa que contiene toda la fibra.)

- **Jugo de Naranja:** Rico en vitamina C, carotenoides y flavonoides, todos ellos de acción antioxidante. En ayunas puede no ser bien tolerado por quienes padecen de trastornos de la vesícula biliar.
- **Jugo de Manzana:** Digestivo, diurético, depurativo y laxante. Rico en potasio y hierro. Recomendado en caso de estreñimiento, afección de la piel y del hígado.
- **Jugo de melocotón:** Rico en provitamina A y en vitaminas B1, B2, B6 y C. Muy recomendable en caso de enfermedades **cardíacas, renales e hipertensión arterial**.
- **Jugo de Piña:** Aperitivo y digestivo. Muy recomendable en caso de **dispepsia** (mala digestión) por causa de trastornos del estómago.

Ahora bien, conviene no olvidar que ciertos jugos preparados industrialmente, como los de manzana, pueden causar trastornos digestivos y diarreas.

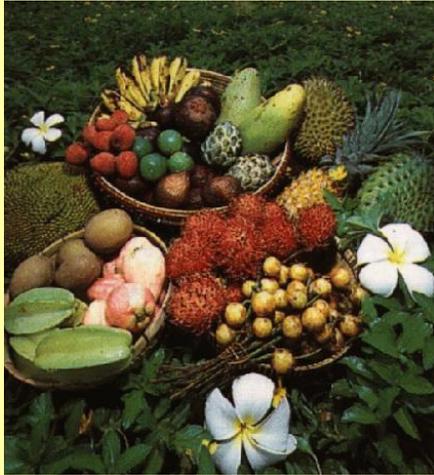
Refrescos y bebidas de frutas: A pesar de su nombre comercial, contienen solo el 8% al 12% de Jugo (zumo) de frutas. El resto es agua, azúcares y diversos aditivos. Su aporte de vitaminas y minerales es unas diez veces inferior al de los jugos de fruta. Son las bebidas menos nutritivas de las que se citan en esta apartado.

Néctares de fruta: Son jugos de fruta espesos, debido a que se les ha añadido la pulpa de la fruta. También se les suele añadir **azúcar** (90-120 g/l) y ácidos de fruta. Aportan de 400 a 500 calorías por litro, y menos vitaminas y minerales que los jugos.

Beber un vaso de jugo de fruta, a ser posible recién exprimida, nada más al levantarse, prepara el estómago para recibir el desayuno y tonifica el organismo. Sin embargo el popular jugo de naranja puede sentar mal a los que sufren de trastornos de la vesícula biliar, porque provoca su contracción y vaciamiento bruscos.

(Ciencia de la Salud Tomo #1 Pagina 368)

EL MEJOR DULCE: La Fruta



La fruta constituye la forma más saludable de ingerir azúcares y de satisfacer el deseo natural de saborear alimentos dulces.

Además de azúcares, las frutas contienen:

- Vitaminas y minerales que facilitan la metabolización del azúcar y su transformación en energía.
- Fibra, que hace lenta la absorción de los azúcares. Por ello, al ingerir fruta se segrega menos insulina que cuando se ingiere azúcar o con alimentos refinados sin fibra.

La menor secreción de insulina hace que se produzcan menos grasas, pues uno de sus efectos es el de favorecer la lipogénesis de lípidos o grasas en el organismo.

Por todo ello, el azúcar natural de la fruta presenta dos grandes ventajas sobre el azúcar que se añade a otros alimentos, especialmente si son refinados:

- Es mejor tolerado por los diabéticos,
- Engorda menos (A igual cantidad de calorías, el azúcar natural de la fruta se aprovecha mejor y engorda menos que el azúcar común.)

VALOR NUTRITIVO DE DIFERENTES DULCES DE ORIGEN NATURAL

- **Frutas desecadas:** Muy ricas en fibra, minerales y vitaminas. (Está considerado con un valor nutritivo muy elevado).
- **Melasa:** Muy rica en minerales, especialmente hierro y calcio. (Está considerado con un valor nutritivo elevado).
- **Sirope y azúcar de arce, y azúcar moreno (integral):** Contienen una pequeña cantidad de vitaminas y minerales. (Está considerado con valor nutritivo aceptable).
- **Miel:** Posee además de enzimas y proteínas que le otorgan propiedades medicinales. (Está considerado con un valor nutritivo aceptable).
- **Azúcar común y otros azúcares:** Están desprovistas de sustancias acompañantes, por lo que su valor nutritivo queda reducido a las calorías "vacías" que aportan. (Está considerado con un valor nutritivo bajo).

El azúcar es un extracto artificial que aporta solo una pequeña parte del valor nutritivo de los alimentos de los que procede. Al igual que la harina blanca y el aceite refinado, el valor nutritivo del azúcar es parcial y desequilibrado. (Ciencia de la salud, tomo #1 pags 166-168)

En la siguiente información que les mandaré podremos encontrar si es que en realidad el azúcar es nocivo para la salud, ¿Engorda el azúcar? ¿Cuánto se puede consumir?

En estos tiempos en tan importante saber alimentarse mejor, todo el mundo está enfermo de algo y parece ser que tenemos que vivir con estos dolores, pero no es así, si nosotros podemos educarnos un poco en como debemos de alimentar a nuestros hijos y nosotros mismos será una bendición tanto como para nosotros y nuestros hijos cuando ellos estén en su vejez y no sufran de tanta enfermedad a causa de lo que ellos se

alimentaron durante sus tiernos años. Es tan maravilloso saber acerca de la alimentación y quitarnos la duda de que si lo que estamos ingiriendo es nutritivo o no, si nos va a beneficiar aparte de quitarnos el apetito, el alimento tiene que ser mas que quitarnos el apetito.

PANCAKES DE MANZANA

Ingredientes:

- 1 taza de harina integral
- 1 taza de harina organica (no procesada)
- 1 cucharadita de royal
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de sal
- 2 tazas de leche de tofu
- 2 cucharaditas de jugo de Limon
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de molasses
- 1 cucharada de aceite de canola
- ½ taza de tofu (suave) (revuelto en licuadora)
- 3 tazas de manzana cortada en pedacitos

Combine los primeros seis ingredientes en una vandeja grande; revuelva bien.

Combine la leche, jugo de limon, vainilla, miel, molasses, aceite y el tofu en una vandeja chica.

Agregue lo liquido ala harina, revolviendo hasta que este suave, agregue la manzana y deje reposar por cinco minutos. Caliente un comal o sartén a fuego mediano, eche una cucharada grande de la harina en el sartén y cocine hasta que este un color café, cocine bien por los dos lados.