

# Introducción

Este libro reúne la base teórica, las recetas y las pautas para conseguir un equilibrio a través de la alimentación. Las recetas que os presentamos no siguen una corriente alimentaria concreta, sino que son el fruto de nuestro bagaje y experiencia en el campo de la alimentación. Recomendamos prestar atención a la parte inicial de la explicación sobre alimentos y nutrientes, ya que esto nos ayudará a realizar una dieta equilibrada, entender mejor las recetas y a hacernos propios los cambios en los hábitos de comida. Encontraréis recetas tradicionales, que confortan el alma, recordándonos los apreciados sabores de la comida familiar, elaborados siempre con alimentos ecológicos, frescos e ingredientes con efectos terapéuticos.

Ofrece herramientas para recuperar la salud a través de los alimentos y para conocer como estos representan un medio interno idóneo para gestar una buena salud. Nuestra propuesta de dieta se basa en:

- Consumir alimentos de producción ecológica y de temporada.
- Dar prioridad al mundo vegetal.
- Introducir en nuestra dieta diaria ingredientes con efectos terapéuticos.
- Mantener un pH adecuado y prevenir la acidificación.
- Consumir grasas de buena calidad.
- Apostar por alimentos no industrializados, integrales y poco procesados.

Dirigido tanto a personas sanas que quieran mejorar su salud y prevenir enfermedades como a personas enfermas que quieran participar activamente en su proceso de recuperación porque, como ya sabemos y cada día se constata más, la alimentación tiene un peso importantísimo en nuestra salud. Aún así, aconsejamos a las personas enfermas practicar una dieta más específica a su patología y eso se conseguirá con la ayuda de un profesional de la salud. En ese caso, el libro puede servir de apoyo a la hora de introducir los alimentos que nos recomiendan y para que nuestros platos sean, además de nutritivos, realmente deliciosos.

Las recetas están indicadas para 4 personas.



# Alimentos sanos y vitales, no industrializados

Hoy en día con tanta publicidad y marketing interfiriendo en el concepto de calidad de los alimentos, que nos llevan a ideas erróneas e incluso engañosas sobre ellos, puede llegar a ser difícil definir cómo tiene que ser un alimento realmente sano, fresco y saludable. Para algunas personas la calidad puede estar asociada al tamaño y a la buena apariencia de los alimentos, para otras al sabor y a los aspectos culinarios, mientras que unas terceras, más preocupadas por la salud, apuestan por buscar la calidad nutricional.

Generalmente, el tiempo invertido en conseguir materias primas sanas y de calidad, más el que conlleva cocinarlas, no es valorado en términos positivos. Hemos olvidado que la alimentación es una de las bases de nuestro bienestar emocional, psíquico y físico, ya que es comparable a nuestros cimientos y deberíamos darle, por tanto, la atención y el cuidado

que se merece. Invertir en la compra y el preparado de los alimentos que vamos a consumir es invertir en nuestra salud y cuidarnos para estar más sanos, fuertes y vitales.

## ¿Son los alimentos ecológicos, aunque sean industrializados, una buena alternativa?

Con alimentos ecológicos industrializados nos referimos a los muchos tipos de hamburguesas y salchichas vegetales que hoy en día abundan en las neveras de las tiendas de dietética, e incluso de los supermercados convencionales, y que se suelen emplear como una alternativa a la carne y también como comida rápida.

El ingrediente principal empleado en este tipo de productos es un derivado de la soja, el tofu. Ya que de por sí tiene un sabor bastante neutro se le añaden diferentes ingredientes y aromas que ayudan a hacerlo más sabroso, muchos de ellos no muy saluda-

