



Módulo 4

Diseña 3 días détox

Crea tu propio
menú



Tarea

DISEÑA 3 DÍAS COMPLETOS DE RECETAS DÉTOX Y HÁBITOS SALUDABLES

Para realizar las recetas de 3 ó más días détox, además de seguir las mismas indicaciones que para crear 1 día détox, tendrás que tener en cuenta otros factores como las proporciones equilibradas y depurativas tales como:

-HIDRATOS DE CARBONO, tales como harinas y sus derivados como el pan, la pasta y los cereales (para détox mejor sin gluten), arroces (para détox mejor integral y ecológico) todas las frutas y verduras especialmente las más dulces como higos, dátiles, plátano, remolacha, zanahoria, tubérculos como la patata o el boniato, legumbres, azúcares y miel,

Tener en cuenta que los hidratos de carbono simples o "malos" como los azúcares comunes y todos sus derivados y productos que lo contengan, el arroz blanco, la pasta de trigo común y la miel se absorben enseguida por el organismo, lo cual nos proporciona un pico alto de energía pero es más fácil que se convierta en grasa si no hacemos mucho ejercicio.

En cambio los hidratos de carbono complejos o "bueno" como los que contienen almidón (patata, legumbres, arroz...) fibra (frutas y verduras, cereales, semillas, etc) y celulosa (cereales y harinas integrales ecológicas, frutas, verduras, semillas, legumbres, nueces...)

-PROTEÍNA VEGETAL, incluida en las legumbres, los brotes, frutos secos, seitán (concentrado de trigo que lleva gluten. Buscar variedad libre de él) tofu ecológico, quesos muy ligeros, kéfir (mejor ecológico de cabra)

-GRASAS SALUDABLES, como el aceite de oliva virgen de primera presión, el aceite de coco puro virgen, el aguacate, semillas (tipo las de lino, sésamo, chía pipas de girasol o calabaza, etc), nueces (almendras, nueces, anacardos, avellanas, pistachos, cacahuete, etc), aceitunas. Aunque en un détox tratamos de no incorporar proteína animal, también se encuentran grasas saludables en el pescado azul (mejor salvaje como las sardinas, el atún, pez espada, bonito, boquerones, etc) y en los huevos (siempre ecológicos)...

-VITAMINAS Y MINERALES, presentes principalmente en las frutas y verduras en crudo, las hojas, frutos secos, legumbres, cereales, lácteos (evitar en los détox a excepción del kéfir de cabra ecológico), granos enteros, cacao puro, semillas, nueces, algas, levaduras...

Las proteínas animales se evitarán en los détox pero en caso de utilizarlos de forma muy puntual, siempre limitar su consumo y priorizar que sean de libre pastoreo, ecológicos, sin maltrato ni granjas de hacinamiento animal ni piscifactorias.

-AGUA, es necesario incorporar en los menús détox tanto el agua natural de baja mineralización, como en forma de té, bajos en teína, aguas saborizadas (con trocitos de frutas, ramitas de canela, etc) leches vegetales, batidos, etc

Recuerda variar los alimentos y que no sean los mismos, en las mismas recetas, al menos durante un día. Por ejemplo, si utilizas tomate en una receta al mediodía, evita volver a utilizarlo por la noche. Así tendrás más variedad en tus menús.

PIRÁMIDE DE ALIMENTOS BASE DE UN DÉTOX

La pirámide de alimentos es una de las referencias más importantes para orientarse a la hora de crear nuestros menús détox. A diferencia de las convencionales, ésta no incluye proteína animal ni derivados (o muy escasos como el kéfir, huevo o quesos) para que durante la desintoxicación, eliminemos y limpiemos nuestro organismo de toxinas, grasas y líquidos, más fácilmente.

Se evitarán:

- Azúcar
- Harinas
- Glúten
- Leche animal. Sólo vegetales
- Comidas procesadas como los embutidos, precocinadas...
- Medicamentos (a menos que sean recomendadas por el médico)
- Grasas y frituras
- Comidas difíciles de digerir
- Exceso de especias o comidas muy condimentadas
- Cualquier comida light o endulzante artificial, esto incluye stevia común (sólo se admite la 100% pura), aspartame o sacarina. Se permite la panela o la miel.
- Bebidas con azúcar, alcohólicas, gaseosas, jugos en polvo instantáneos, café
- Palomitas de maíz de bolsa para microondas
- Cualquier proteína animal como: carne, pollo, pescado, cerdo, jamones
- Huevos
- Derivados de animal, excepto la miel
- Confites, panes, postres
- Lácteos, a excepción del kéfir de cabra biológico (o cápsulas de probióticos si eres vegano y no consumes nada animal)
- Arroz blanco (sólo se permite integral)
- Sémola, polenta, avena (con gluten) o cualquier grano que pueda contener glúten
- Pastas con gluten tipo macarrones, espagueti...
- Fruta deshidratada que contenga azúcar adicional. Debe ser pura fruta.
- Aderezos para ensalada comerciales. Solo se permiten los propuestos.
- Barritas de cereales, muesli o galletas integrales
- Chicle ni dulces, aunque sean light.



COCINA DÉTOX

Para elaborar las recetas détox, tened en cuenta que el alimento crudo es biológicamente adaptable a nuestro organismo, apenas genera toxinas y sus residuos (restos que el cuerpo ya no absorbe como la fibra) sirven de "barrenderos" o limpiadores del sistema digestivo, especialmente el excretor, que ayuda a eliminar suciedad de nuestro cuerpo, así como líquidos y grasa.

Es por ello recomendable incluir de 2 a 3 comida crudas en los menús détox.

Para personas que no estén acostumbradas a comer tanto crudo, plantear un menú con sólo una comida en crudo, para iniciarlos, como una ensalada para comer o cenar, o desayunos de fruta, y poco a poco ir sustituyendo por más comidas al día en crudo. Es decir, introducir e crudo progresivamente en nuestros menús détox. Lo ideal es lograr hacer todo un día (o varios) a crudo. Por ejemplo, en un détox de 10 días, incluir 2 ó 3 días todo crudo, pueden ser días alternos o seguidos.

Para salir del détox, conviene también tener en cuenta ir introduciendo alguna comida cocinada, mezclada con crudo, por ejemplo quinoa en una ensalada de vegetales crudos.

Tipos de cocinado en Crudo:

Ideal 2/3 comidas al día en crudo

Carpaccio, tartar, crudités, cremas, salsas, purés, escalivada, ensalada, batidos, smoothie, jugo, zumo, shot, germinado, timbal, adobar, macerar, marinar, ceviche

Cocinado:

Ideal 1 comida al día cocinada

Plancha, vapor, hervido, guiso, estofado, horno, empanar, parrilla, sofrito, asado, salteado, pochado, blanqueado o escaldado, frito, baño maría

Tipos de Cocinado en crudo

CARPACCIO: Finamente laminado (VER MÁS TIPOS EN CORTE en las páginas siguientes)



-TARTAR: Corte muy picadito de verduritas, marinadas en salsa de soja a menos media hora



-CEVICHE: En su versión vegana, libre de animal, verduritas crudas cortadas en trozos pequeños y preparadas en un adobo de jugo de limón o naranja agria, cebolla picada, sal y ajo, pero también se pueden jengibre, pimienta o finas hierbas para darle otro sabor



-CRUDITÉS: Verduras y hortalizas cortadas en bastones o en tiras.



-ADOBAR, MACERAR O MARINAR:

Son tres técnicas muy habituales en la cocina:

Adobar es introducir un alimento crudo, entero o fraccionado, dentro de un preparado llamado adobo (especialmente compuesto de vinagre, sal, orégano, ajos y/o pimentón), con el objetivo de darle un aroma especial, ablandarlo o, simplemente, conservarlo. **Macerar** quiere decir poner en remojo diversos alimentos con vino o licores para que adquieran su sabor (es decir, el macerado acostumbra a ser con alcohol pero podemos sustituirlo por zumo de limón, naranja, vinagre...etc ya que en los détox se deben evitar las bebidas alcohólicas). Y, finalmente, **marinar** significa introducir frutas o verduras (habitualmente se hace con pescado o carne) en un líquido (vinos en caso de no hacer un détox, vinagre con hierbas, especias, salmueras, etc.) durante un tiempo determinado, a fin de que se ablanden y adquieran aroma. Así pues, el marinado siempre es líquido, el adobado puede ser sólido o líquido.



Tipos de Cocinado en crudo

-**GAZPACHOS**, de verduras pero haciendo variantes como el gazpacho andaluz sin pan, sustituyéndolo por un aguacate.



-**CREMAS FRÍAS**, como por ejemplo el salmorejo, sopa de pepino y aguacate, de melón y aguacate, etc...



-**ENSALADAS**, Servidas en diferentes recipientes como en plato llano, hondo, bol, fuente, tarro, en la base de alguna fruta, en brochetas, en carpaccio, en forma de lasaña, en vaso, en láminas de arroz, en moldes cuadrados, redondos, en budhhaBowls, enrolladas en creps o fajitas sin gluten, etc



Tipos de Corte en crudo

JULIANA

Consiste en cortar en segmentos alargados una hortaliza para luego ajustar a cortes de unos seis centímetros de largo por algo menos de medio centímetro de ancho.



CUBOS

Grandes o pequeños pero cuadrados.



BASTONES

Son como un corte en juliana pero más basto, ya que la anchura de las tiras supera el medio centímetro, aunque su longitud se mantendría en los seis centímetros aproximadamente.



BRUNOISE O PICADA

Es el corte en dados más pequeño y minucioso. Se aplica sobre todo para cortar hortalizas para hacer salsas, vinagretas y similares. Consiste en cortar en juliana la hortaliza, por ejemplo la cebolla, para luego cortar las tiras en pequeños dados de dos milímetros de lado. En el caso de perejil o cilantro, la picada se hace doblando las hojas en un paquetito que luego se corta en juliana en secciones muy estrechas.



CHIFFONADE

Se trata de un corte que se aplica a las hortalizas de hoja ancha, como son las espinacas y las acelgas. Se dobla la hoja varias veces y después se corta el doblado en juliana, dando así muchas tiras planas y largas. También se puede aplicar a la lechuga para las ensaladas, aunque solo en la parte más tierna.



RODAJAS

Es el clásico corte de hortalizas más o menos cilíndricas como los calabacines, los pepinos o incluso las berenjenas. Es frecuente en ensaladas, sobre todo aplicada a la zanahoria o el pepino, pero también en verdura destinada a ser cocinada.



BIAUS

El corte en biau es muy similar al corte en rodajas, pero se hace en oblicuo, de modo que la rodaja nos sale con forma más bien elíptica. Suele deberse a motivos estéticos y prácticos.



ESPIRILIZADAS

Se realiza con espirilizador, un instrumento de cocina para hacer tipo spaghetti con zanahorias, calabacines, pepinos, etc.



NOISETTE

Es una manera de dar forma a las verduras y frutas pulposas consistente en hacer pelotas con una cuchara cóncava llamada sacabocados, similar a la que se utiliza para los helados. Por ejemplo, tiene amplia aplicación en melones y sandías, pero también se puede usar en patatas o calabacines que se quieran hervir.



MARINAR VEGETALES

La fórmula básica para marinar alimentos

Un ácido

Puede ser vinagre, vino, cerveza (sin alcohol), zumo de naranja, lima o limón, kéfir, etc

Su función: Cocina parcialmente los alimentos y hace que los alimentos proteicos se vuelvan más tiernos permitiendo que penetren el resto de elementos que añadimos para dar sabor.

Sal

Puede ser también salsa de soja o pasta de miso.

Su función: La sal disuelta también ayuda a que el alimento resulte más tierno y jugoso. Mejor de himalaya o marina.

Aceite

El mejor, un aceite de oliva virgen extra de primera presión en frío, aunque si buscamos toques asiáticos en nuestra receta también son adecuados el aceite de sésamo y el de cacahuete.

Su función: Ayuda a liberar el aroma de las especias y de las hierbas aromáticas permitiendo que pasen al alimento que estamos marinando.

Condimentos, hierbas aromáticas, azúcares saludables como infinitas posibilidades y mezclas: comino, ajo, jengibre, chiles, guindillas, sirope de arce, miel, perejil, cilantro, pimentas, mostaza, pimentón, alcaravea, enebro, eneldo....

Su función: Aportar sabor

Tiempo

No hay que quedarse corto, pero tampoco pasarse. Cuanto mayor sea el contenido en ácido, menor será el tiempo necesario. Y cuanto mayor sea el tamaño de las piezas, mayor será el tiempo. Como referencia pueden utilizarse los tiempos que aparecen en la tabla siguiente:

Siempre sumergido

La marinada debe cubrir por completo al alimento.

Si el tiempo de marinado es largo, debemos también remover de cuando en cuando y darle la vuelta.

Si usamos una bolsa plástica, basta con sacudirla.

Al terminar de marinar alimentos

Debemos escurrir bien el alimento que hayamos marinado y retirar cualquier trocito de vegetal o especias que haya quedado adherido al mismo, ya que estos trocitos se queman con mucha facilidad y podrían dar mal sabor.

Aprovechar la marinada como base para elaborar una salsa.

Nunca reutilizaremos una marinada para marinar alimentos nuevos, ni aunque sean del mismo tipo que los que usamos la primera vez.

TIPOS DE COCINADO CON CALOR

Baño María

Consiste en introducir una vasija con el alimento dentro de un recipiente con agua puesto a la lumbre, para que su contenido reciba un calor suave y constante. También es un método ideal para calentar alimentos de forma natural.

Vapor

Es un método de cocción que consiste en cocinar los alimentos únicamente con vapor de agua, sin sumergirlos en el agua misma ni en aceite. Para esto, suele utilizarse un recipiente con agujeros en donde van los alimentos, y este recipiente se coloca arriba de otro que contiene agua hirviendo, la cual no debe tocar a los alimentos del primer recipiente. Es una de las opciones más saludables, ya que los alimentos cocidos al vapor pierden menos nutrientes que los hervidos

Blanquear o escaldar

Cuando estamos cocinando llamamos escaldar a introducir algo, durante muy poco tiempo, en agua hirviendo. Después se enfría en agua con hielo (para parar rápidamente su cocción). Su objetivo suele ser hacer más fácil el posterior pelado del alimento, como ocurre con los tomates, o bien evitar cambios de color, como ocurre con algunas verduras, si se escaldan antes de su congelación.

Empanar o rebozar

Simplemente es pasar por harina sin gluten, huevo batido y pan rallado sin gluten un alimento, previamente sazonado, para freírlo.

Escalfar o pochar

Se trata de la cocción de un alimento en agua o en caldo sin que llegue a hervir, se hace, especialmente, con huevos sin la cáscara. Todos hemos comido alguna vez unos huevos poché, pero también se puede hacer con verduras, pochándolas hasta que estén suaves.

Guisar, rehogar o sofreír

Guisar es, simplemente, preparar los alimentos sometiéndolos a la acción del fuego. Rehogar y sofreír son términos más concretos, ya que significan cocinar un alimento a fuego lento, sin que tome color o dejándolo dorar parcialmente. Se trata de freír o cocinar los alimentos a fuego suave para que se vayan haciendo pero, sin que tomen demasiado color.

Reducir

Disminuir el volumen de una salsa por evaporación; por lo general, hirviéndolo en el fuego y haciendo que se concentre. Las preparaciones culinarias más comunes con las que se usa una reducción son consomés procedentes de caldos, salteados y almíbares.

Saltear

Cocinar un alimento a fuego fuerte, a fuego vivo, durante un corto espacio de tiempo (por lo general, en una sartén o wok), con el fin de que quede dorado por fuera y jugoso por dentro.

Hornear

Cocinar alimentos en el horno para que se cocinen por todo igual con un calor uniforme.

Tarea

**DISEÑA 3 DÍAS COMPLETOS DE RECETAS
DÉTOX Y HÁBITOS SALUDABLES**

Nia 1

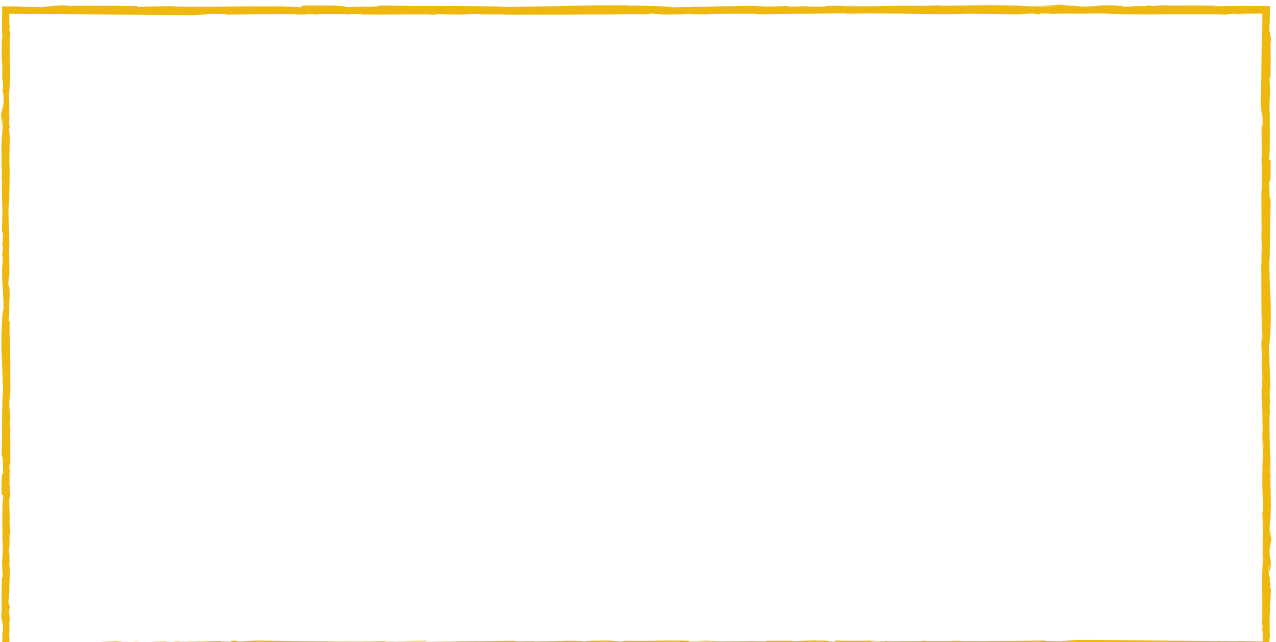
Al despertar

A large, empty rectangular box with a light blue border, intended for handwritten notes.

Para desayunar

A large, empty rectangular box with a light blue border, intended for handwritten notes.

Para tomar a media mañana o merendar

A large, empty rectangular box with a light blue border, intended for handwritten notes.

Día 1

Para Comer

A large, empty rectangular box with a thick, hand-drawn orange border, intended for writing or drawing the meal plan for the day.

Para cenar

A large, empty rectangular box with a thick, hand-drawn orange border, intended for writing or drawing the dinner plan for the day.

Día 2

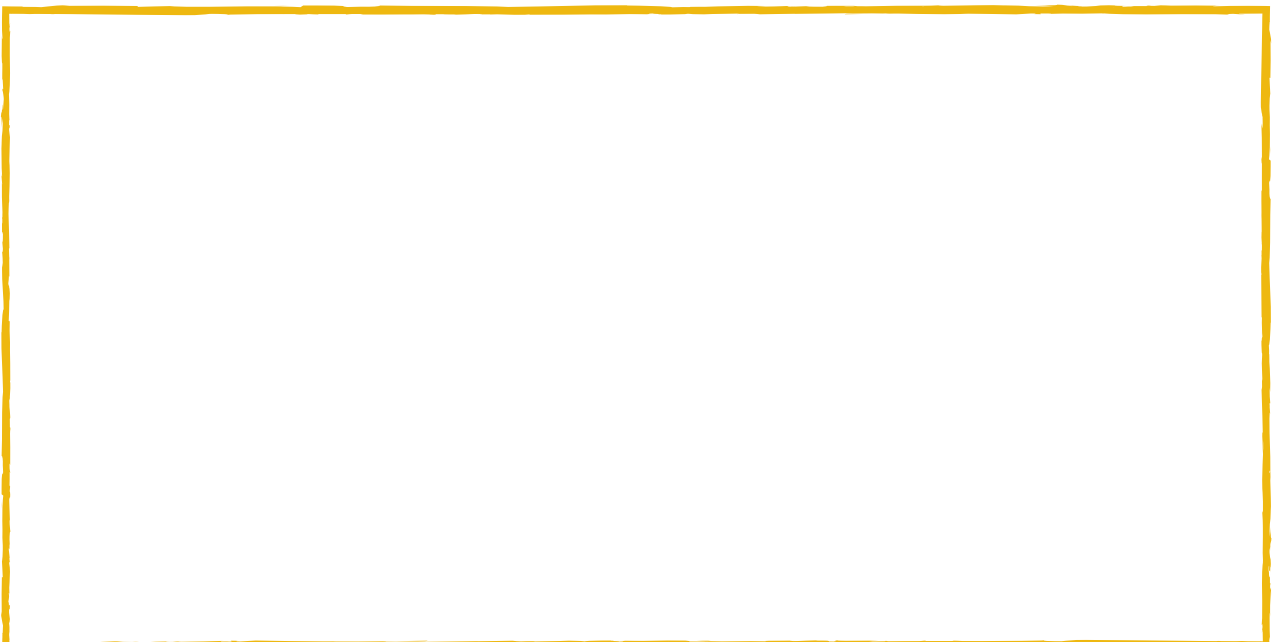
Al despertar

A large, empty rectangular box with a light blue border, intended for writing notes related to the 'Al despertar' (Upon waking) section.

Para desayunar

A large, empty rectangular box with a light blue border, intended for writing notes related to the 'Para desayunar' (For breakfast) section.

Para tomar a media mañana o merendar

A large, empty rectangular box with a light blue border, intended for writing notes related to the 'Para tomar a media mañana o merendar' (For mid-morning or afternoon snack) section.

Día 2

Para Comer



Para cenar



Día 3

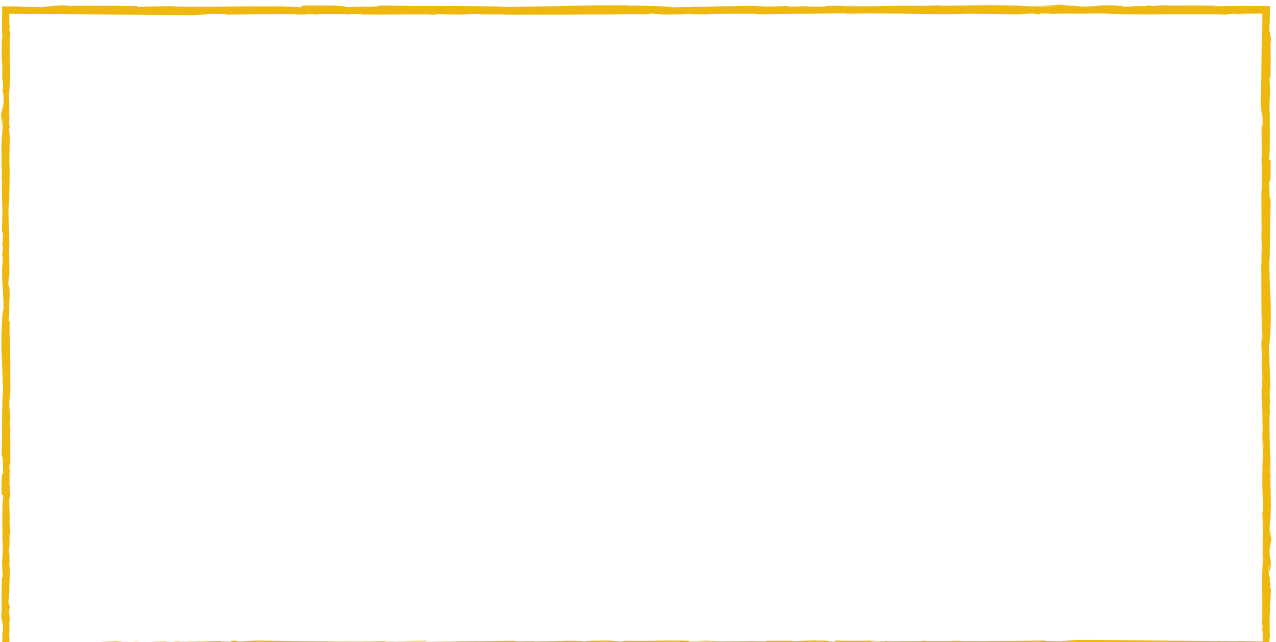
Al despertar

A large, empty rectangular box with a light blue border, intended for writing notes related to the 'Al despertar' (Upon waking) section.

Para desayunar

A large, empty rectangular box with a light blue border, intended for writing notes related to the 'Para desayunar' (For breakfast) section.

Para tomar a media mañana o merendar

A large, empty rectangular box with a light blue border, intended for writing notes related to the 'Para tomar a media mañana o merendar' (For mid-morning or afternoon snack) section.

Día 3

Para Comer

A large, empty rectangular box with a thick, hand-drawn orange border, intended for writing down the meal plan for the day.

Para cenar

A large, empty rectangular box with a thick, hand-drawn orange border, intended for writing down the dinner plan for the day.

Lista de la Compra



Frutas

--

Verduras

--

Hojas

--

Frutos secos, del
bosque, Semillas,
granos, brotes,
germinados

--

Especias, hierbas,
superfoods

--

Varios

--

tips

Saludables para tener 3 días détox

