

FLORENCIA DAFNE RAELE

# MEDICINA PREVENTIVA EN TU COCINA

*Las recetas*



COMÉ SIMPLE, VIVÍ MEJOR

FLORENCIA DAFNE RAELE

**MEDICINA PREVENTIVA  
EN TU COCINA**  
*Las recetas*

# ÍNDICE

BIENVENIDOS A MI LIBRO DE RECETAS.....	09
INTRODUCCIÓN.....	12
ANTES DE EMPEZAR.....	18
RECETAS POR TIPO DE ALIMENTACIÓN.....	21
ACLARACIONES FINALES.....	26
<b>PANES, CRACKERS &amp; MASAS.....</b>	<b>28</b>
• Pan de mantequilla de almendras.....	29
• Pan keto de harina de almendras.....	30
• Pan de coco.....	32
• Pan de lino.....	33
• Pan esenio de trigo sarraceno (o <i>crackers</i> ).....	35
• <i>Dosas</i> .....	36
• Pancitos keto para hamburguesa.....	38
• Pancito keto exprés al microondas.....	40
• <i>Crackers</i> de semillas.....	41
• Chipás de calabaza.....	42
• Pepas saladas (de queso y cebolla).....	44
• Masa de mandioca multiuso.....	45
<b>ALMUERZOS &amp; CENAS.....</b>	<b>46</b>
• Berenjenas rellenas de atún.....	47
• Pastel de lentejas y zapallo cabutia.....	48
• Paleo <i>nuggets</i> .....	50
• <i>Soufflé</i> bicolor.....	51

• <i>Omelette</i> .....	52
• Pionono de espinaca .....	56
• Hamburguesas <i>veggie</i> .....	57
• Budín proteico de vegetales .....	58
• <i>Shakshuka</i> .....	59
• Revuelto de tofu .....	61
• Tofu marinado a la plancha .....	62
• Wok de vegetales .....	63
• Calditos de verdura caseros .....	64
• Sopa de calabaza, leche de coco y jengibre .....	66
• Rapiditas <i>low carb</i> .....	69
• Fajitas .....	70
• Ñoquis de coliflor a la sartén .....	72
• Ñoquis de zapallo cabutia .....	73
• Masa de tarta sin TACC .....	74
• <b>PIZZAS</b> .....	<b>77</b>
◦ <i>Pizza</i> de coliflor .....	77
◦ Fugazzeta con masa de pollo .....	78
◦ <i>Pizza</i> con base de zanahoria .....	79
◦ <i>Pizza gluten free</i> .....	80
• Lasaña de vegetales .....	82
• <i>Zoodles</i> de <i>zucchini</i> .....	85
• <i>Malfatti</i> exprés .....	86
• <i>Zucchini rolls</i> .....	88
• <i>Risotto</i> de hongos .....	90
• <i>Curry</i> de pollo .....	91
• <i>Curry</i> vegano .....	93

<b>MESA DULCE</b> .....	<b>94</b>
• Budín de <i>banana split</i> .....	95
• Budín de limón y frutos rojos .....	96
• Budín vegano de banana .....	98
• Budín vegano de manzana .....	99
• Budín doble chocolate vegano .....	100
• <i>Carrot cake</i> .....	101
• <i>Brownies</i> húmedos veganos .....	102
• <i>Brownies</i> extrahúmedos de palta .....	104
• <i>Brownies</i> keto apto microondas .....	105
• <i>Brownies</i> de batata .....	108
• Pionono dulce .....	109
• Cuadraditos de manzana y coco .....	110
• Crema de chocoportos .....	111
• Budín chocolatoso .....	112
• <i>Mugcake</i> de chocolate (y variantes) .....	114
• <i>Porridge</i> .....	116
• Avena fermentada alta en proteína .....	117
• Flan .....	118
• Flan de coco .....	119
• Granola paleo .....	120
• <i>Pancakes</i> clásicos .....	122
• <i>Muffins</i> clásicos .....	124
• Tiramisú exprés .....	126
• <i>Cheesecake low carb</i> .....	128
• RxBARS .....	130
• Galletitas bañadas con chocolate .....	132
• Galletitas de coco y limón .....	133
• Galletitas de limón rellenas y bañadas con chocolate .....	134
• Pepas .....	135
• Pepitos keto .....	136
• <i>Crumble</i> de manzana <i>low carb</i> .....	138

• <i>Choco cake</i> aireado sin harina .....	139
• <b>TRUFAS</b> .....	<b>141</b>
◦ Trufas de palta y chocolate .....	141
◦ Trufas de boniato y cacao .....	142
◦ Trufas proteicas de coco, limón y yogur .....	143
• <i>Chia pudding</i> .....	144
• Mermelada exprés de chía .....	146
• <i>Mousse keto</i> .....	147
• <i>Mousse</i> de tofu .....	148
• <i>Mousse</i> de chocolate sin huevos .....	150
• <i>Ganache</i> de chocolate a base de palta .....	151
• Volcán de chocolate .....	152
• Dulce de batata casero .....	153
• Coquitos .....	154
• Helados keto .....	156
• Helado vegano de banana y mantequilla de maní .....	158
• <i>Sorbet</i> de fruta .....	159
• Heladitos de yogur griego y frutos rojos .....	160
• Helados de chocolate y calabaza .....	161
• Dátiles bañados con chocolate .....	162
• Mantecol casero .....	163
• Frambuesas bañadas con chocolate .....	164
• Alfajorcitos helados de banana .....	165
• Torta helada exprés con base de coco .....	166
• Ricotón .....	168
• <b>DULCE DE LECHE</b> .....	<b>170</b>
◦ Dulce de leche sin azúcar casero .....	170
◦ Dulce de leche keto .....	171
◦ "Dulce de leche" vegano exprés .....	172
◦ "Dulce de leche" vegano 2 .....	173
<b>AGRADECIMIENTOS</b> .....	<b>174</b>

# Introducción

Antes de pasar a las recetas haremos un breve repaso sobre los tipos de dietas. Esta información se encuentra también en *Medicina preventiva en tu cocina*. Si bien son dos libros independientes, recomiendo fervorosamente leer ambos ya que el trayecto que culmina en la cocina no estaría completo sin ese recorrido.

## LA DIETA IDEAL PARA TODOS NO EXISTE

Los expertos en nutrición debaten hace tiempo qué es lo que los seres humanos estamos destinados a consumir. Los estudios en poblaciones de tribus de cazadores-recolectores actuales que analizan sus hábitos, grado de actividad física y alimentación, demuestran que todos tienen buenos parámetros de salud independientemente de llevar dietas variadas. A pesar de que algunos son prácticamente

carnívoros, y otros consumen un 80 % de carbohidratos, algo en común en estas tribus es que todos consumen una dieta de alta densidad nutricional que incluye carnes, pescados, animales de caza, todo tipo de plantas, y un gran contenido de fibra y carbohidratos provenientes de vegetales o tubérculos fibrosos de bajo índice y cargas glucémicas.

¿Dieta paleo? ¿Dieta vegana? ¿Dieta vegetariana? ¿Dieta keto? ¿Dieta de los ayunos intermitentes? ¿Dieta *plant based*? ¿Dieta *gluten free*?

Seguramente habrás escuchado sobre distintos testimonios que declaran haber vivido un gran cambio en su salud gracias al inicio de una dieta específica. Que les ha cambiado la vida, que es la panacea de la salud y todos deberíamos seguirla. Esto genera gran confusión en quienes escuchan, ya que no saben cuál es el tipo de alimentación realmente más idóneo, siendo que todos los testimonios se

ALIMENTOS REALES	<b>ANIMALES</b> CARNE, POLLO, PESCADO MARISCOS, CERDO	<b>HUEVOS Y LÁCTEOS DERIVADOS</b> (YOGUR, LECHE Y QUESO)	<b>SEMI LLAS</b> LINO, CHÍA, AMAPOLA, GIRASOL, CALABAZA, ETC. <b>ESPECIAS</b> <b>FRUTOS SECOS</b> AVELLANAS, ALMENDRAS, NUECES, ETC.	
	<b>LEGUMBRES</b> POROTOS, ARVEJAS, GARBANZOS, ETC.	<b>CEREALES CON GLUTEN</b> TRIGO, AVENA (SOLO POR CONTAMINACIÓN CRUZADA), CENTENO, CEBADA		
	<b>SIN GLUTEN</b> ARROZ, MAÍZ, SORGO, TEFF.	<b>FRUTAS   HONGOS</b>		
	<b>VERDURAS   ALGAS</b>	<b>PSEUDOCEREALES</b> QUINOA, TRIGO SARRACENO, AMARANTO		

contradican en sus prácticas, y aun así, todos han logrado sentirse más saludables.

Si somos todos distintos, ¿por qué deberíamos comer todos igual?

En la medicina funcional trabajamos con el concepto de "bioindividualidad": todos somos seres únicos e irrepetibles, y lo que es bueno para uno, puede no ser bueno para otro. Por lo tanto, el plan de alimentación que llevemos debe ser personalizado, adaptado a nuestros gustos, ideales y necesidades particulares de ese momento (que pueden no ser los mismos toda la vida), y que nos haga sentir vitales y saludables.

Si nos ponemos a analizar, por más que todas estas dietas planteen ideologías distintas, e incluyan/excluyan grupos de alimentos específicos, todas tienen algo en común: la base de alimentos saludables. Por lo tanto, la dieta ideal para todos que existe es la que es a base de alimentos reales.

En el cuadro de la página anterior pueden repasar la lista de alimentos reales (nuestra mejor medicina). A continuación, describiremos los distintos tipos de alimentación que existen y así entender que todos ellos pueden abastecer sus requerimientos de la misma base de alimentos reales sin procesar y libres de etiquetas.

Recuerden:

- Todos los cereales y legumbres son altos en hidratos de carbono y bajos en grasa.
- Todos los frutos secos y semillas son bajos en hidratos y altos en grasas.

## GLOSARIO DE TIPOS DE ALIMENTACIÓN

### CARNÍVOROS

Aunque existen varias variantes (desde las más estrictas que solo incluyen carnes rojas y agua, y otras que permiten también órganos, pescados, huevos y lácteos), se consumen exclusivamente animales, de cabeza a cola, incluyendo todas sus partes (como los órganos).

Excluye todo tipo de vegetales y frutas, ya

que el objetivo de esta dieta es eliminar la fibra (para disminuir la flora fermentativa del intestino) y los antinutrientes que encontramos en las plantas, ya que pueden contribuir a la permeabilidad gastrointestinal y malabsorción de nutrientes.

Es utilizada como estrategia terapéutica para tratar condiciones gastrointestinales, metabólicas o neurológicas que no obtuvieron resultados con otros enfoques (paleo AI, paleo, keto).

### DIETA LIBRE DE LÁCTEOS

Consiste en un tipo de alimentación que excluye todo tipo de lácteos (leche, yogur, quesos, etc.).

### DIETA LIBRE DE LACTOSA

Solo incluye lácteos bajos en lactosa como quesos y *ghee*, o productos reducidos en lactosa de forma industrial (leches, yogures libres de lactosa).

### FLEXI-...

Significa que sigue un tipo de dieta pero no con la rigidez absoluta como para no consumir otros alimentos en ocasiones puntuales. Muchas personas, por ejemplo, realizan una dieta flexitariana donde consumen una alimentación de estas características en la semana y dejan el consumo de carne ocasional para los eventos sociales del fin de semana.

Lo mismo sucede con los keto-flexibles.

### GLUTEN FREE

Es una dieta que excluye todos los alimentos que contengan gluten.

El gluten está contenido principalmente en el trigo, la cebada y el centeno, y por contaminación cruzada en el cultivo de la avena. Por eso, las siglas SIN TACC. Por lo tanto, esta dieta excluye las harinas y los almidones de esos cereales y todos los derivados de ellos (como pan, pastas, etc.). También podemos encontrar el gluten en muchos ingredientes de la industria de los ultraprocesados con nombres difíciles de identificar.



A la hora de comprar un producto, el sello Gluten Free te garantiza que el producto es certificado sin gluten, o sea que ha sido elaborado con ingredientes libres de gluten y en una planta bajo medidas estrictas para evitar la contaminación cruzada de esta proteína.

## **KETO**

Es una dieta alta en grasa, moderada en proteína y muy baja en carbohidratos, que busca como fin la producción de cuerpos cetónicos (sustancias que se producen al utilizar la grasa como fuente alternativa de energía ante la ausencia de carbohidratos). Hay quienes la practican simplemente porque se sienten a gusto con este tipo de alimentación o lo que genera en sus organismos, pero a nivel clínico es utilizada para tratar enfermedades relacionadas con la disfunción mitocondrial (como cáncer, alzhéimer, etc.) y condiciones relacionadas con el síndrome metabólico (resistencia a la insulina, sobrepeso, obesidad, hipertensión, etc.), entre otras, con resultados realmente muy favorables.

Es una alimentación parecida a la paleo en cuanto a ingredientes, salvo ciertas variantes de dieta keto que sí incluyen lácteos.

Incluye animales, frutos secos, semillas y todo tipo de aceites naturales (oliva, *ghee*, aceite de coco, MCT), pero contempla muy poco contenido de hidratos de carbono (15-30 gramos netos).

Solo permite verduras y frutas de muy baja carga glucémica (como vegetales de hojas verdes y frutos rojos), excluyendo los de contenido moderado y elevado (como papas, batatas, bananas, higos, etc.).

## **LOW CARB-HIGH FAT DIET**

(Alta en grasa, baja en carbohidratos). A pesar de compartir muchas similitudes con la dieta keto en cuanto a alimentos permitidos y beneficios, en esta dieta no se busca llegar al grado de cetosis, por lo tanto, la cantidad de carbohidratos diarios tolerados aumenta hasta los 130-150 gramos diarios.

## **OMNÍVOROS**

Se alimentan tanto de animales como de plantas. Presentan una alimentación variada y sin restricciones específicas.

## **PALEO**

Consiste en una alimentación que se remonta al *Homo sapiens* ancestral de las cavernas, que consumía los alimentos que nos acompañan desde el inicio de nuestra especie y excluye los que se incorporaron con la agricultura. Incluye: animales (todas sus partes), algas, frutos secos, semillas, frutas y vegetales. Excluye: lo que se incorporó con la agricultura: derivados lácteos, granos y legumbres.

## **PLANT BASED**

“Basada en plantas” es un sinónimo del veganismo, pero haciendo alusión a que se distingue de las típicas dietas veganas a base de ultraprocesados.

Se refiere a un tipo de alimentación que hace hincapié en alimentos provenientes de plantas y de origen natural como verduras, frutas, legumbres, cereales y semillas, y es libre de alimentos de origen animal (como carnes, lácteos, miel y huevos) o alimentos vegetarianos/veganos procesados.

## **REALFOODING**

Alimentación basada en “comida real” y libre de alimentos ultraprocesados. Este movimiento propone volver a los alimentos de un solo ingrediente como frutas, verduras, carnes, especias, frutos secos y semillas, y abandonar los alimentos empaquetados con muchos ingredientes que nos ofrece la industria. Hace especial hincapié en aprender sobre lectura de etiquetas y sus ingredientes, para poder distinguir entre alimentos reales y ultraprocesados.

## **VEGANOS**

A diferencia de los vegetarianos, no consumen ningún derivado animal (incluyendo huevos y

lácteos) ni ropa o cosméticos testados o que contengan ingredientes animales. Pueden encontrarse además dos variantes:

- **Crudívoros** (alimentación viva o *raw*): consumen solo alimentos de origen vegetal crudos o cocidos bajo temperaturas de 45 grados (con el fin de conservar la máxima cantidad de nutrientes y enzimas de los alimentos, y evitar la destrucción o alteración de estas por los efectos del calor).
- **Frutarianos**: consumen exclusivamente frutos derivados de plantas.

## VEGETARIANOS

Su alimentación excluye el consumo de animales (todas sus partes). Podemos distinguir entre:

- **Ovo-lácteo-vegetarianos**: cuando incluyen lácteos y huevos.
- **Ovo-vegetarianos**: cuando incluyen huevos, pero excluyen todo tipo de lácteos.
- **Lacto-vegetarianos**: cuando consumen lácteos, pero excluyen huevos.

También existen los **pece-vegetarianos** o **pecetarianos** (que, dentro de los animales, solo incluyen el consumo de pescados y mariscos, excluyendo el consumo de carne vacuna, aves, cerdo, etc.).

## DIETAS ESPECIALES

### LA DIETA FODMAP

El acrónimo en inglés hace referencia a los oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables. Es decir, los carbohidratos encontrados en los alimentos que comparten las siguientes características:

- Son osmóticamente activos: cuando están presentes en la luz intestinal, atraen grandes cantidades de agua. Esto afecta la motilidad intestinal (movimientos rítmicos del intestino).
- Son rápidamente fermentables por las bacterias intestinales (generando gases).

- Son pobremente absorbidos. Al permanecer más tiempo en el tracto digestivo, se vuelven susceptibles a la metabolización por la flora intestinal.

Todas estas características generan cambios en el ritmo evacuatorio, gases y distensión abdominal. Por lo tanto, esta dieta se basa en alimentos con bajas cantidades de ellos para disminuir la sintomatología.

Es una dieta utilizada de forma terapéutica y por poco tiempo para desalimentar la flora fermentativa (patógena) cuando hay una disbiosis (alteración de la microbiota intestinal) o cuando el paciente sufre de sintomatología por producción excesiva de gases y fermentación gastrointestinal.

### LA DIETA PALEO AUTOINMUNE

Es un protocolo utilizado para tratar enfermedades crónicas y autoinmunes. Se enfoca en la densidad nutricional para abastecer el organismo con todos los micro y macronutrientes necesarios para que trabajen en forma sinérgica mejorando el sistema hormonal, el sistema inmune y la producción de neurotransmisores, y regulando la flora intestinal. Por otra parte, se centra en la salud intestinal, evitando todos los alimentos que puedan desarrollar tanto un desbalance en la microbiota intestinal (disbiosis) como el síndrome del intestino permeable.

A diferencia de la típica dieta paleo, es un poco más restrictiva. Se eliminan todos los alimentos que puedan hacer sobre-reaccionar al sistema inmune (como solanáceas y alimentos comúnmente alergénicos) en una persona susceptible; por lo tanto, excluye muchos vegetales, semillas y frutos secos, e incluso alimentos como la clara del huevo.

No es una dieta que deba realizarse por todos aquellos que padezcan enfermedad autoinmune sin sintomatología gastrointestinal, pero sí es recomendada en aquellos que estén con una inflamación crónica de difícil control y que no responda de forma favorable o suficiente al protocolo autoinmune clásico.

	OMNÍVORA	CARNÍVORA	PESCETARIANA	OVO-VEGETARIANA	OVO-LACTO-VEGETARIANA	VEGANA	PALEO	PALEO AL	KETO	SIN FRUCTOSA
VÍSCERAS/HUESOS	•	•	SOLO DE PESCADO				•	•	•	•
CARNE/POLLO	•	•					•	•	•	•
PESCADO/MARISCOS	•	•	•				•	•	•	•
HUEVO	•		•	•	•		•	•	•	•
FRUTAS BAJAS EN FRUCTOSA	•		•	•	•	•	•	SOLO ALGUNAS	•	
FRUTAS ALTAS EN FRUCTOSA	•		•	•	•	•	•	SOLO ALGUNAS		
SEMILLAS	•		•	•	•	•	•		•	•
VEGETALES BAJOS EN CARBOHIDRATOS	•		•	•	•	•	•	SOLO ALGUNOS	•	•
TUBÉRCULOS O VEGETALES ALTOS EN CARBOHIDRATOS	•		•	•	•	•	•	SOLO ALGUNOS		SOLO ALGUNOS
FRUTOS SECOS	•		•	•	•	•	•		•	•
ACEITES	•		•	•	•	•	•	•	•	•
GRANOS	•		•	•	•	•				SOLO ALGUNOS
LEGUMBRES	•		•	•	•	•				SOLO ALGUNOS
LÁCTEOS			•		•				SEGÚN PROTOCOLO	
ESPECIAS	•	•	•	•	•	•	•	ALGUNAS	•	•
ALGAS	•		•	•	•	•	•	•	•	•
AGUA	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

## LA DIETA LIBRE DE FRUCTOSA

La intolerancia a la fructosa es una intolerancia pasajera que puede darse como resultado de cualquier alteración gastrointestinal y puede diagnosticarse a través del test del aire espirado.

Es una dieta que elimina las frutas (ya que todas tienen fructosa), algunos vegetales, legumbres y cereales que son altos en fructosa, todos los alimentos envasados que la contien-

gan, al igual que alimentos que la contienen naturalmente como la miel y el azúcar de mesa, de coco, integral y mascabo.

El objetivo de esta dieta es eliminar la fructosa de la alimentación por un período de 1-3 meses (según el caso) y luego reincorporarla de a poco una vez que la sintomatología gastrointestinal haya remitido por la dieta de eliminación y la consecuente reparación de la pared GI.

*Si somos todos distintos,  
¿por qué deberíamos  
comer todos igual?*

# PASTEL DE LENTEJAS Y ZAPALLO CABUTIA

GLUTEN FREE | LIBRE DE LÁCTEOS | VEGETARIANO | VEGANO | OPCIÓN CON CARNE

Rinde 2 porciones individuales

## INGREDIENTES

- 3 tazas de lentejas cocidas previamente activadas (las hacen remojando lentejas en agua por una noche entera con un chorrito de vinagre de manzana o kéfir. Ahí descartan el agua y las hierven hasta que estén tiernas pero no muy blandas ya que las seguiremos cocinando). Pueden ajustar cantidad de lentejas según requerimiento personal
- 1 cebolla chica
- ½ morrón grande
- 1 bandeja de hongos (aprox. 8 grandes)
- ½ zapallito verde picado fino o cualquier otro vegetal que gusten agregar
- 2 tazas de puré de zapallo horneado (con especias a gusto; si es muy seco pueden agregarle un chorrito de leche vegetal)
- Especias a gusto

## PROCEDIMIENTO

1. Picar la cebolla y el morrón y cocinar en una sartén previamente engrasada, agregando un chorrito de agua, hasta que se ablanden.
2. Incorporar el zapallito, los hongos picados y las lentejas, y condimentar a gusto.
3. Revolver por unos minutos mientras se ablandan un poco los vegetales y se integran los sabores.
4. Disponer la mezcla como base en un recipiente apto para horno.
5. Topicar con el puré de zapallo cabutia horneado.
6. Llevar a horno por 25 minutos.

## VARIANTES

- Las lentejas pueden reemplazarse por cualquier proteína animal para realizar un pastel de pollo, carne o pescado (300 g).
- El puré de zapallo/calabaza puede reemplazarse por puré de batata, papa o coliflor. Esta última opción (coliflor) es baja en carbohidratos, ideal para hacer un pastel de carne y reemplazar el clásico puré de papas.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

CALORÍAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	FIBRA	PROTEÍNAS	CARBOS NETOS
493	1.15 g	97.5 g	28.75 g	29.8 g	68.75 g



# BUDÍN DE LIMÓN Y FRUTOS ROJOS

KETO | PALEO | GLUTEN FREE | VEGETARIANO

Rinde 5 porciones

## INGREDIENTES

- 2 huevos
- 3 claras
- 120 g de almendras
- 1 taza de arándanos
- 3 cucharadas soperas de yogur de coco
- ½ taza de coco rallado/harina de coco
- 1 cucharadita chica de polvo para hornear
- 1 cucharada soperas de extracto de vainilla
- 3 cucharadas soperas de stevia líquida
- ¾ cucharada soperas de jugo de limón + 1 cucharada soperas de su ralladura
- Aceite para pincelar la budinera

## PROCEDIMIENTO

1. Procesar todos los ingredientes juntos (salvo las claras y los arándanos).
2. Batir las claras a nieve e incorporarlas al resto de la mezcla realizando movimientos envolventes para que no se bajen.
3. Disponer la mezcla en un molde para torta (previamente engrasado). Mezclar con los arándanos.
4. Cocinar en horno precalentado a 180 grados por 40 minutos aprox. hasta que al pinchar con un palito salga sin rastros de masa cruda.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

CALORÍAS	GRASAS	CARBOHIDRATOS	FIBRA	PROTEÍNAS	CARBOS NETOS
91	6.9 g	4.1 g	1.7 g	3.7 g	2.4 g

