EL DESAFÍO DE DANIEL *de 10 días*

EN 10 DÍAS PUEDES MEJORAR TU SALUD Y BIENESTAR

Salud PARA HOY

Contenidos

3 | ¿Qué es el Desafío de Daniel de 10 dias?

4 | ¿Qué es una dieta basada en alimentos no procesados de origen vegetal?

6 | Antes de comenzar

8 | Lista de compras

12 | Menú del Desafío de Daniel

15 | Opcional: Acelera tu pérdida de peso

16 | Crea tu propio menú diario

18 | Recetas para el Desafío de Daniel

¿Qué es el Desafío de Daniel de 10 días?

Ha sido llamado **”el primer estudio clínico del mundo"**, el primer experimento documentado que mostró el efecto de la nutrición en la salud del ser humano[1,2]. La historia de este experimento se encuentra en el capítulo 1 del **libro de Daniel**, donde el rey Nabucodonosor ordenó que los jóvenes aprendices en su corte recibieran una ración diaria de la comida del rey (Dan 1:5). Daniel y tres de sus amigos estaban en el grupo de jóvenes, pero ellos solicitaron que se les diera "vegetales" (o ”legumbres") para comer y agua para beber en vez de vino por diez días (Dan 1:12). Como podemos leer del relato, al final de los diez días Daniel y sus amigos se veían **más saludables** y **mejor nutridos** que los jóvenes que habían recibido la comida y el vino del rey (Dan 1:15).

Lo sorprendente de esta historia es que ***sólo tomó diez días*** para que se notara una diferencia en la **salud** y la **apariencia** de los dos grupos de jóvenes. ¡Qué inspirador!

Basándome en el éxito de este primer ”estudio clínico" y otra información científica más reciente sobre los beneficios de una **dieta basada en alimentos no procesados de origen vegetal**, me gustaría invitarte a participar en este ”Desafío de Daniel de 10 días" y consumir sólo alimentos no procesados de origen vegetal por 10 días con la ayuda de este menú y recetas. ***¡Prueba para ver si tú también puedes experimentar un cambio en tu vida!***

Maria Jose Hummel, MPH, MS
Nutricionista, profesional certificada de medicina de estilo de vida

1. Bhatt, A. (2010). Evolution of clinical research: A history before and beyond James Lind. Perspectives in Clinical Research, 1(1), 6-10.
2. Collier, R. (2009). Legumes, lemons and streptomycin: A short history of the clinical trial. Canadian Medical Association Journal, 180(1), 23–24.

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

¿Qué es una dieta basada en alimentos no procesados de origen vegetal?

La dieta que siguieron Daniel y sus amigos, basada en ”vegetales” (o ”legumbres”) y ”agua para beber” es lo que ahora se considera como una dieta basada en **“alimentos no procesados de origen vegetal”** (o ”basada en plantas”). Este estilo de alimentación no es una “dieta” temporal que uno sigue por un corto tiempo para perder peso u obtener algún otro beneficio, sino más bien un estilo permanente de alimentación que se originó en el relato de la creación en la Biblia. Génesis 1:29 dice que Dios le dijo al hombre que su dieta consistiría en “toda planta que da semilla que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla”. En otras palabras, ¡el ser humano fue **creado** para consumir una dieta basada en plantas!

Beneficios de una dieta basada en plantas

Más recientemente la dieta basada en plantas ha aumentado rápidamente en popularidad debido a los beneficios para la salud de esta dieta que han sido ampliamente documentados. De hecho, estos son solo algunos de los beneficios basados en la evidencia de la dieta basada en plantas:

1. **Pérdida de peso** significativa (incluso más que otras dietas[1]) debido a su alto contenido de **fibra** y menor **densidad calórica**.
2. Posibilidad de revertir **enfermedades coronarias**[2] (reducción de placa arterial).
3. Posibilidad de revertir la **diabetes** tipo 2 y pre-diabetes[3].
4. Reducción en la **presión arterial** y el **colesterol**[4].
5. Reducción en el aumento de células de **cáncer** en pacientes con cáncer a la próstata y la mama en etapa temprana[5,6]. Posiblemente personas con otros tipos de cáncer también se beneficien.
6. Habilidad de evitar la disminución en la función **renal**[7].
7. Reducción en el riesgo de **cataratas**[8].
8. Mejora en la función de los **pulmones**[9], **salud mental**[10], **esclerosis multiple**[11], enfermedad de **Crohn’s**[12] y la función **inmune**[13].

¡***Y hay muchos más beneficios de la dieta basada plantas que son demasiados para mencionar!***

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Principios de la dieta

La dieta basada en alimentos no procesados de origen vegetal tiene **DOS** características principales:

1. Está compuesta de alimentos **integrales**, es decir, alimentos que *no están procesados*. Alimentos como el azúcar, harina blanca, aceite y alimentos que contienen altas cantidades de aditivos químicos **no** son alimentos enteros o integrales. Pero los granos o cereales integrales, las legumbres, las frutas y los vegetales sí lo son.
2. Está compuesta de alimentos de origen **vegetal**, es decir, alimentos que *no son de origen animal*. En otras palabras, se reducen o eliminan alimentos como las carnes, los huevos, el pescado, los lácteos, las grasas animales, etc.

¿Es necesario ser vegano(a) para hacer el desafío de Daniel?

No necesariamente, pero para este desafío de 10 días es mejor evitar TODOS los productos animales para que puedas obtener la mayor cantidad de beneficios con esta alimentación. También, la dieta mencionada en Daniel 1:12 y en Génesis 1:29 es **completamente** basada en alimentos vegetales, por lo tanto creemos que es mejor seguirla fielmente para ver los mejores resultados.

Considera este desafío como un tipo de **ayuno**. Seguirlo fielmente por 10 días te dará los mejores resultados *físicos, mentales y espirituales*. Tu cuerpo se **desintoxicará***, **regenerará** y **rejuvenecerá**. Tu mente se aclarará ¡y te sentirás de maravilla!!

***Nota:** Al principio tal vez experimentes síntomas de abstinencia debido a la naturaleza altamente tóxica y adictiva de la dieta convencional. Esta situación generalmente es temporal.

Referencias

1. Huang, R., Huang, C., Hu, F. B., & Chavarro, J. E. (2015). Vegetarian Diets and Weight Reduction: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of General Internal Medicine, 31*(1), 109-116. doi:10.1007/s11606-015-3390-7
2. Ornish, D., Brown, S. E., & Scherwitz, L. W., et al. (1990). Can lifestyle changes reverse coronary heart disease? The Lifestyle Heart Trial. *Lancet*, 336, 129-133.
3. Gregg, E. W., Chen, H., & Wagenknecht, L. E., et al. (2012). Association of an intensive lifestyle intervention with remission of type 2 diabetes. *JAMA*, 308(23), 2489-2496.
4. McDougall, J., et al. (1995). Rapid reduction of serum cholesterol and blood pressure by a twelve-day, very low-fat, strictly vegetarian diet. *Journal of the American College of Nutrition,* 14(5), 491-496.
5. Frattaroli, J. et al. (2006). Clinical events in prostate cancer lifestyle trial: results from two years of follow-up. *Urology*. 72(6), 1319-1323.
6. Barnard, R.J., et at. (2006). Effects of a low-fat, high-fiber diet and exercise program on breast cancer risk factors in vivo and tumor cell growth and apoptosis in vitro. *Nutrition and Cancer,* 55(1), 28-34.
7. Lin, J., Hu, F.B., Curhan, G.C. (2010). Associations of diet with albuminuria and kidney function decline. *Clinical Journal of the American Society of Nephrology,* 5(5), 836-843.
8. Appleby, P.N., Allen, N.E., Key, T.J. (2011). Diet, vegetarianism and cataract risk. *American Journal of Clinical Nutrition,* 93(5), 1128-1135.
9. Walda, I.C., et al. (2002). Diet and 20-year chronic obstructive pulmonary disease mortality in middle-aged men from three European countries. *European Journal of Clinical Nutrition,* 56(7), 638-643.
10. Beezhold, B.L., Johnston, C.S. (2012). Restriction of meat, fish and poultry in omnivores improves mood: a pilot randomized controlled trial. *Nutrition Journal*, 11, 9.
11. Kadoch, M.A. (2012). Is the treatment of multiple sclerosis headed in the wrong direction? *Canadian Journal of Neurological Sciences,* 39(3), 405.
12. Chiba, M., et al. (2010). Lifestyle-related disease in Crohn's disease: relapse prevention by a semi-vegetarian diet. *World Journal of Gastroenterology,* 16(20), 2484-2495.
13. Gibson, A., et al. (2012). Effect of fruit and vegetable consumption on immune function in older people: a randomized controlled trial. *American Journal of Clinical Nutrition,* 96(6), 1429-1436.

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Antes de comenzar

Para poder tener éxito en el Desafío de 10 días de Daniel, asegúrate de seguir estos pasos para estar listo(a) mental y físicamente para el desafío, ¡y así obtener los mejores resultados!!

Pasos de preparación

1. Ten la mentalidad correcta

Considera el Desafío de Daniel como un **ayuno**, aunque es mucho más que eso (más explicación al final). Por 10 días, haz un compromiso de seguir una dieta completamente basada en alimentos no procesados de origen vegetal tan fielmente como sea posible. Te beneficiarás grandemente con esta decisión. Ora diariamente para obtener la fortaleza y fuerza de voluntad que necesitas. Si puedes, también evita otras sustancias como la cafeína, el tabaco, el alcohol y las drogas para que tu mente pueda estar lo más clara y alerta posible. Asegúrate de dormir lo suficiente y beber cantidades adecuadas de agua para que tu cuerpo se pueda desintoxicar y rejuvencecer.

2. Elimina la tentación

Limpia tu cocina, tu despensa, tu escritorio y cualquier otra área donde normalmente guardas comida y elimina cualquier cosa que pueda representar una tentación. Alimentos como el chocolate, los dulces, las papitas y las galletas pueden invalidar tus esfuerzos así que no te arriesgues. Lo mismo con las sodas, jugos, bebidas alcohólicas y otras calorías líquidas.

Como probablemente ya sabes, la fuerza de voluntad es un **recurso limitado**, así que mientras más te tientes a tí mismo(a), más agotarás tu fuerza de voluntad. Para tener la mejor oportunidad de tener éxito, *haz que la opción saludable sea la opción fácil*, y ten a tu alcance alternativas saludables para merienda en casos de emergencia.

3. Planifica tu menú

El menú de 10 días es perfecto para este desafío, pero puedes revisarlo y adaptarlo a tu gusto si deseas. Hay muchas otras fuentes de recetas veganas elaboradas con alimentos no procesados en el internet, como también libros de cocina y revistas que también puedes usar, *siempre y cuando sigan* los principios básicos del Desafío de Daniel (mira la sección de principios básicos en la página 5). Si incorporas otras recetas, asegúrate que añadas los ingredientes a tu **lista de compras** para que puedas estar listo(a) el primer día.

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Pasos de preparación

4. Ve de compras

Usa la **lista de compras** que encontrarás aquí o elabora tu propia lista si estarás usando recetas de otras fuentes. La mayoría de los ingredientes se pueden encontrar en supermercados regulares, pero los ingredientes especiales se pueden encontrar en tiendas de alimentos naturales o en el internet. Trata de tener tantos ingredientes disponibles como sea posible antes de comenzar y prepara los alimentos que sean necesarios de antemano para tener todo listo desde el primer día.

También, asegúrate de tener cualquier utensilio o herramienta de cocina que necesites, tales como una buena licuadora, tal vez un procesador de alimentos y buenos cuchillos.

5. Prepara los alimentos que sean necesarios

Recuerda que una de las claves para el éxito en una dieta o estilo de vida saludable es ***hacer que la opción saludable sea la opción fácil***. Si generalmente tienes poco tiempo durante la semana, preparar los alimentos de antemano puede hacer que este desafío sea mucho más fácil. Algunas personas cortan todos sus vegetales para ensaladas o para recetas durante el fin de semana o en sus días libres y así ahorran tiempo. Piensa en cualquier paso que puedas completar de antemano para hacer que el desafío sea un éxito.

Cuando estás sin tiempo pero tienes hambre, es mucho más probable que comas lo que es conveniente, rápido y fácil, y para muchas personas eso significa alimentos altamente procesados o comida chatarra. Evita esta trampa haciendo las preparaciones necesarias antes de tiempo.

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Lista de compras

Para que tengas la mejor posibilidad de tener éxito en el Desafío de Daniel,
si es posible ten los siguientes ingredientes a mano antes de comenzar

***NOTA**: La mayoría de las recetas en el desafío de 10 días rinden más de una porción. Algunas de ellas rinden lo suficiente como para alimentar a una familia de tamaño promedio. Unas pocas recetas rinden sólo para una porción. Las cantidades que se necesitan de cada ingrediente pueden variar dependiendo de cuántas personas en el hogar van a compartir estas comidas. Por favor, ajusta las cantidades como corresponda.*

***Nota adicional:** Aquí te presento un menú que cubre tres comidas al día para que tengas una variedad de platillos para escoger. Personalmente, yo NO cocino dos o tres comidas completamente diferentes todos los días. Mis desayunos son casi siempre muy simples. Generalmente uso sobras y prefiero una cena livina o, más a menudo, no ceno si estoy siguiendo un ayuno intermitente. Por lo tanto recuerda que esta lista de compras tiene los ingredientes necesarios para preparar **todas las recetas** que están incluídas en el menú, lo cual podría ser más de lo que realmente necesitas.*

Frutas y verduras

Te recomiendo que tengas un buen suministro disponible de frutas y vegetales frescos todos los días, ojalá lo suficiente para que cada persona en el hogar pueda tener las cantidades mínimas recomendadas por los expertos, lo cual sería por lo menos 2 a 3 porciones de fruta por persona por día, y 3 a 6 porciones de vegetales por persona por día. Una porción es generalmente una taza de frutas o vegetales crudos, o ½ taza de vegetales cocidos.

Para el Desafío de Daniel de 10 días necesitarás específicamente:

Frutas de estación: alrededor de 2 a 3 porciones por persona por día, incluyendo manzanas, peras, naranjas, uvas, melón, piña, mango o la fruta de tu preferencia
Fresas (frutillas) : 1 a 2 libras (½ a 1 kilo)
Bananas (guineos, plátanos): alrededor de 5 por persona
Arándanos azules (“blueberries”): alrededor 1 libra (½ kilo)
Frutos rojos (frutos del bosque, bayas, “berries”): alrededor 1 libra (½ kilo)
Limones: alrededor de 15 a 17 limones
Vegetales de hoja verde para ensalada: ten suficiente a mano para hacer una ensalada de buen tamaño varias veces por semana
Cebollas: alrededor de 14 medianas
Ajo: 20 dientes (alrededor de 3 cabezas)
Pimiento morrón: 6 (de diferentes colores)
Tomates: 7 medianos a grandes
Pepinos: 2 medianos (o más para ensaladas)
Zanahorias: 10 medianas (o más para ensaladas)
Apio: un manojo

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Lista de compras

Frutas y verduras - continuación

Vegetales mixtos de tu preferencia para cocinar al vapor: alrededor de 6 tazas
Papas: alrededor de 18 medianas a grandes
Espinaca o acelgas: 10 tazas
Perejil fresco: 1 manojo pequeño
Brócoli: 1 manojo + 1 taza
Jengibre: 1 pedazo pequeño (alredor de 2 cm)
Cilantro fresco: 1 manojo pequeño
Lechuga de hoja verde oscura (como la romana): alrededor de 4 tazas
Aguacates (paltas): alrededor de 3 medianos
Vegetales mixtos para pizza: alrededor de ½ taza por persona de vegetales de tu preferencia (como cebolla, champiñones, pimiento morrón, etc.)
Col rizada ("kale"): 1 manojo
Calabacitas (zapallitos, "zucchini"): 1 pequeña
Col silvestre (berza, "collard greens"): 1 manojo (se puede sustituir con acelga o repollo)
Repollo: 1 cabeza mediana
Berenjena: 2 pequeñas
Albahaca fresca: ½ taza
Eneldo fresco ("dill"): 1 manojo

Fruta seca

Uvas pasas: 1 taza
Coco rallado (sin azúcar): ½ taza
Arándanos rojos ("cranberries") bajos en azúcar: ¼ taza
Dátiles: alrededor de ¼ taza

Oleaginosas (crudas y sin sal)

Nueces de nogal ("walnuts"): 3 tazas
Nueces de marañón (cajú, nueces de la India, anacardos, "cashews"): 4 tazas
Semillas de girasol: ¼ taza
Almendras rebanadas: ¼ taza
Almendras enteras: ½ tazas
Tahini (mantequilla de ajonjolí o sésamo): 2 cucharadas

Vegetales congelados

Vegetales mixtos congelados (maíz fresco o elote, zanahorias, arvejas o chícharos, ejotes o habichuelas, etc.): 2 tazas
Chícharos (arvejas) congelados: 1 taza
Elote (maíz fresco, choclo) congelado: 3 tazas

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Lista de compras

Legumbres

Frijoles negros: 2 libras (1 kilo) o alrededor de 8 latas de 15 onzas o 425 gr (bajo sodio)
Frijol de soya: 1 taza (se puede sustituir con garbanzos o frijoles pintos, blancos o negros cocidos)
Garbanzos: 3 tazas de garbanzos cocidos o 2 latas de 15 onzas o 425 gr (bajo sodio)
Lentejas: Alrededor de 3 libras (1 ½ kilo)
Frijoles rojos ("kidney beans"): 1 lata de 15 onzas o 425 gr (bajo sodio) o 2 tazas de frijoles cocidos
Frijoles pintos: 1 ½ taza de frijoles cocidos o más por persona
Frijoles blancos: 2 tazas de frijoles cocidos o 1 lata de 15 onzas o 425 gr (bajo sodio)

Granos o cereales

Quínoa: 2 libras (1 kg)
Avena: alrededor de 12 tazas
Tortillas: 1 paquete pequeño o mediano de tortillas de maíz, 1 paquete de tortillas de trigo 100% integral o trigo germinado
Arroz integral: alrededor de 5 tazas de arroz crudo
Pan pita 100% integral: 1 paquete
Pasta de granos 100% integral (o pasta sin gluten): 1 paquete (16 onzas o alrededor de 450 gr) de espaguetis, 1 paquete de macarrones y 1 a 2 paquetes de pasta de tu preferencia
Granola (sin azúcar ni aceite): 1 taza por persona
Harina de gluten (se puede reemplazar con harina libre de gluten): ½ taza
Pan 100% integral (o pan libre de gluten): alrededor de 12 rebanadas de pan
Harina gruesa de maíz (harina de polenta, "cornmeal"): ⅓ taza

Otros comestibles

Endulzante natural (cualquier combinación de jarabe de arce o "maple syrup", miel de abejas, azúcar de dátiles, pasta de dátiles, o la cantidad equivalente de Stevia): alrededor de 10 porciones
Caldo de vegetales ("vegetable broth"): 4 tazas
Tofu extra firme: 5 paquetes (de 16 onzas o alrededor de 450 gr)
Aceite de oliva (sólo si es necesario): ¼ taza
Salsa de tomate: 3 latas pequeñas (de 8 oz. o 227 gr) o 3 tazas de salsa hecha en casa
Azúcar no refinada (azúcar turbinado o "raw sugar"): ¼ taza
Pimiento en conserva ("pimento"): 1 frasco pequeño de 4 oz o 113 gr (se puede sustituir con tomates deshidratados sin aceite)
Salsa para espaguetis (sin azúcar, aceite, queso o carne): alrededor de 3 frascos de 24 onzas o 680 gr
Spray de aceite: 1 lata (opcional)
Leche vegetal (no láctea) : 2 tazas

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Lista de compras

Hierbas secas y especias

Te recomiendo que tengas por lo menos un frasco o paquete pequeño de cada uno de los siguientes artículos:
Comino, orégano, cebolla en polvo, paprika (pimentón dulce en polvo), chile en polvo (no picante), eneldo seco (”dry dill”), tomillo, sal de apio, ajo en polvo, mejorana, perejil seco, cúrcuma en polvo, albahaca seca, salvia seca, sazonador italiano
Extracto de vainilla: 1 botella pequeña
Hojas de laurel: 1 paquete
Sal (recomiendo sal de Himalaya o sal de mar)

Artículos especiales

Puedes encontrar estos artículos en tiendas de alimentos naturales o tiendas naturistas, como también por internet:
Tofu sedoso marca Mori-Nu (firme or extra-firme): 6 paquetes (se pueden sustituir con otras marcas pero el tofu sedoso de la marca Mori-Nu, en tetra pak, tiene mejor sabor). También lo puedes hacer en casa (**mira la receta en mi página web**) o sustituir con yogur vegetal sin sabor o crema de coco.
Bragg’s Liquid Aminos: 1 botella pequeña (se puede sustituir con salsa de soya baja en sodio o salsa tamari)
Levadura nutricional (“nutritional yeast”): 2 tazas
Chispas de carob (“carob chips”): ½ taza (opcional, se pueden sustituir con pasas)
Queso vegano: 1 a 2 paquetes (opcional, también puedes hacer más salsa de queso vegano de la receta incluida)

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Menú del Desafío de Daniel

Puedes usar este menú como guía y ajustarlo a tu gusto. El punto principal es consumir una dieta de alimentos **no procesados**, de **origen vegetal**. En otras palabras, ningún alimento procesado ni de origen animal por 10 días, como Daniel lo hizo en Babilonia. Los alimentos procesados incluyen alimentos tales como el azúcar, harina blanca, aceites y la mayoría de los alimentos envasados. Los alimentos de origen animal incluyen carnes (blancas y rojas), productos lácteos o derivados de la leche y huevos. Las cantidades dadas en este menú son sólo una guía. Este no es necesariamente un menú para bajar de peso, por lo tanto puedes usar cantidades más liberales si así lo deseas. Para opciones libres de gluten, simplemente sustituye artículos de trigo o granos integrales por las versiones libres de gluten (recuerda que algunos artículos libres de gluten pueden ser altamente procesados). ***Yo personalmente prefiero consumir la fruta y la verdura separadas pero aquí se ofrecen como opción para los que están acostumbrados a comer postre.***

* Indica que la receta ha sido incluida

** O la fruta que desees

Día 1

Desayuno

*Ensalada de fruta con quinoa**

Almuerzo

1 taza de *Frijoles negros estilo cubano* *

½ a 1 taza de arroz integral cocido

3 a 4 tazas de ensalada verde con ⅓ taza de *Aderezo de marañón estilo ranch**

1 taza de arándanos azules (opcional) **

Cena (opcional)

1 papa pequeña horneada y con cáscara

½ taza de *Tofu fácil**

1 a 2 tazas de vegetales al vapor

1 manzana pequeña (opcional)**

Día 2

Desayuno

1 o 2 *Waffles de soya** con *Salsa de fresas**

rebanadas de banana y nueces picadas

Almuerzo

*Fajitas de tofu** con 1 tortilla de trigo integral or 2 tortillas de maíz

⅓ taza de arroz integral

1 a 2 tazas de *Ensalada de pepino y tomate**

1 taza de fresas (opcional) **

Cena (opcional)

*Sopa italiana de garbanzo y quinoa**

1 rebanada de pan integral tostado (opcional)

1 pera pequeña (opcional)**

Día 3

Desayuno

1 taza de avena cocida (usa avena de copos grandes en vez de avena instantánea)

1 banana mediana**

½ taza de frutos rojos (“berries”)**

¼ taza de nueces

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Menú del Desafío de Daniel

* Indica que la receta ha sido incluida
** O la fruta que desees

Almuerzo

½ a 1 taza de *Arroz oriental* *

1 a 2 tazas de *Verduras salteadas orientales**

1 taza de fresas (frutillas, opcional) **

Cena (opcional)

1 a 2 tazas de *Sopa de lentejas y vegetales**

1 taza de ensalada verde con jugo de limón y sal o *Aderezo ranch de marañón** del día 1

½ taza de uvas (opcional)**

Día 4

Desayuno

½ a 2 tazas de *Tofu revuelto**

½ taza de *Papas fáciles de desayuno**

1 rebanada de pan 100% integral

1 taza de fruta picada

Almuerzo

2 a 3 *Tostadas bajas en grasa* *

1 a 2 tazas de vegetales al vapor

1 a 2 tazas de melón cortado (opcional) **

Cena (opcional)

½ taza de espaguetis integrales con salsa de espagueti vegana baja en grasa

1 a 2 tazas de *Brócoli con salsa de queso de marañón**

1 naranja pequeña (opcional)**

Día 5

Desayuno

*Banana split matutino** con ¼ taza de nueces de nogal o nueces pecanas picadas

Almuerzo

1 Pita Pizza*

1 a 2 tazas de *Ensalada de col rizada**

1 taza de rebanadas de mango y piña (opcional) **

Cena (opcional)

1 a 2 tazas de *Minestrone fácil**

1 a 2 tazas de ensalada verde con jugo de limón y sal o *Aderezo ranch de marañón** del día 1

1 manzana pequeña (opcional)**

Día 6

Desayuno

*Bol de batido verde**

Almuerzo

2 a 4 *Rollitos de col silvestre**

1 a 2 tazas de ensalada verde con *Aderezo cremoso de ajo**

1 taza de arándanos azules (opcional) **

Cena (opcional)

1 papa pequeña horneada, servida con salsa mexicana

½ taza de frijoles pintos

1 a 2 tazas de *Ensalada de repollo estilo mexicano**

1 pera pequeña (opcional)**

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Menú del Desafío de Daniel

* Indica que la receta ha sido incluida
** O la fruta que desees

Día 7

Desayuno

1 a 2 tazas *Toffruiti** servido con granola

Almuerzo

1 a 2 tazas de *Pasta integral con pesto**

2 tazas de ensalada verde con *Aderezo ranch de marañón** del día 1 o *Aderezo cremoso de ajo** del día 6

1 taza de fresas (frutillas, opcional)**

Cena (opcional)

1 taza de *Lentejas libanesas**

1 a 2 tazas de *Ensalada de pepino y tomate** (receta en el día 2)

1 pera pequeña (opcional)**

Día 8

Desayuno

1 a 3 rebanadas de *Tostadas francesas** con rebanadas de banana y frutos rojos (”berries”)

Almuerzo

*Berenjena a la parmesana**

1 a 2 tazas de vegetales al vapor

1 taza de fresas (frutillas, opcional)**

Cena (opcional)

1 taza de *Macarrones con queso**

1 a 2 tazas de *Ensalada de col rizada** (receta en el día 5)

1 taza de piña (opcional)**

Día 9

Desayuno

1 a 3 *Waffles de avena** con *Salsa de fresas* del día 2

Almuerzo

½ a 1 taza *Papas gratinadas**

1 *Hamburguesa de tofu**

1 taza de ensalada verde con jugo de limón y sal o con algún aderezo de este menú

1 taza de fresas (frutillas, opcional)**

Cena (opcional)

*Falafel verde al horno** con hummus

½ taza de arroz integral

1 taza de vegetales al vapor

1 manzana pequeña (opcional)**

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Menú del Desafío de Daniel

Día 10

Desayuno

1 taza de quinoa, amaranto o avena cocida

1 taza de fruta mezclada con

½ a 1 taza de *Crema batida de tofu** del día 1

Almuerzo

1 *Burrito fácil**

2 tazas de ensalada verde con *Aderezo ranch de marañón** del día 1

1 taza de arándanos azules (opcional) **

Cena (opcional)

1 a 2 tazas de *Ensalada de maíz fresco**

1 taza de *Sopa de Lentejas y vegetales** del día 3

Rebanadas de melon (opcional)**

* Indica que la receta ha sido incluida

** O la fruta que desees

** Otra opción: *Acelera tu pérdida de peso*

Si estás interesado(a) en perder peso rápidamente y además mejorar tu salud de manera dramática durante el desafío de 10 días, sí se puede hacer. Hay una manera de perder peso de forma *garantizada*, no importa qué tan difícil sea para ti perder peso ni cuántas veces hayas intentado y fallado en el pasado. Pero tengo que advertirte: al principio no es fácil. Sin embargo, después de unos pocos días, se hace mucho más fácil y experimentarás beneficios de salud como nunca antes.

Esto se puede lograr con algo llamado *ayuno intermitente.* Durante los últimos años la ciencia ha descubierto los increíbles beneficios para la salud y la increíble capacidad para perder peso de esta técnica. Lo que yo recomiendo (y que ha funcionado de manera maravillosa para mi) es algo llamado "early time-restricted feeding" (o eTRF por sus siglas en inglés), lo cual es un tipo de ayuno intermitente que está más en harmonía con el ritmo circadiano natural del cuerpo que otros tipos de ayuno intermitente y, en mi opinión, produce los mejores resultados.

Para mejor aprovechar esta magnífica técnica de ayuno diario, escoje una ventana de tiempo de 6 a 10 horas (mientras más corta, más beneficios) para consumir **todas** tus comidas. NO comas o bebas nada por el resto del día, con la excepción de agua o tés de hierbas, pero sin azúcar. Yo personalmente desayuno entre las 8 a las 9 a.m., y almuerzo alrededor de las 2 p.m., y no ceno. También, NO necesitas restringir el tamaño de las porciones. Consume suficientes alimentos no procesados de origen vegetal, (¡especialmente muchas frutas y verduras crudas!) para sentirte satisfecho(a). Después de unos pocos días tu cuerpo se acostumbrará a no comer por la noche y tu percepción del hambre cambiará dramáticamente (¡tendrás mucha **MENOS hambre!**). Te repito, esto es completamente OPCIONAL, pero los beneficios sin simplemente sorprendentes. Si perder peso es muy difícil para tí, el ayuno intermitente puede que sea la clave del éxito.

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Crea tu propio menú diario

Puedes crear tu propio plan de comidas diarias que aproveche todos los beneficios del Desafío de Daniel al seguir las siguientes pautas (los tamaños de las porciones están en la página siguiente).

Desayuno

1 a 2 porciones de carbohidratos altos en fibra

1 porción de proteína alta en fibra

2 a 3 porciones de fruta (y/o vegetales*)

Almuerzo

1 a 2 porciones de carbohidratos altos en fibra

1 porción de proteína alta en fibra

3 a 4 porciones de vegetales* (y/o frutas)

Cena

1 porción de carbohidratos altos en fibra (opcional)

1 porción de proteína alta en fibra

2 a 3 porciones de vegetales* (y/o frutas)

Usa ingredientes que sean no procesados y de origen vegetal para diseñar tus comidas.

Opción para acelerar la pérdida de peso (ayuno intermitente)

Comida No. 1

2 a 3 porciones de carbohidratos altos en fibra

1 a 2 porciones de proteína alta en fibra

2 a 3 porciones de fruta (y/o vegetales*)

Comida No. 2

2 a 3 porciones de carbohidratos altos en fibra

1 a 2 porciones de proteína alta en fibra

3 a 4 porciones de vegetales* (y/o frutas)

** Los "vegetales" aquí se refieren a vegetales bajos en almidón (definición en la página siguiente)*

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Porciones de carbohidratos altos en fibra

- Arroz integral (⅓ taza)
- Avena cocida (½ taza)
- Pasta 100% integral (½ taza pasta cocida)
- Pan 100% integral (1 rebanada)
- Tortilla de maíz (1 tortilla)
- Tortilla 100% integral (½ tortilla)
- Cereal de caja con al menos 3 gr. de fibra (1 taza)
- Papas con cáscara (1 pequeña)
- Camote, batata, boniato o ñame (½ taza)
- Otros granos integrales cocidos (½ taza)

Porciones de proteína alta en fibra

- Legumbres: frijoles, lentejas, garbanzos, chícharos o arvejas, etc. (½ taza de legumbres cocidas)
- Oleaginosas crudas sin sal (nueces, semillas, etc.) (¼ taza)
- Soya verde fresca (edamame), tempeh o tofu (½ taza)
- Linaza o chía molida, o semillas de cáñamo (2 cucharadas)

Vegetales bajos en almidón

Estos incluyen prácticamente todos los vegetales, excepto el maíz (elote, choclo), las papas y otros tubérculos, el camote (batata, boniato o ñame), y calabaza (zapallo). Todos estos vegetales mencionados se cuentan como carbohidratos. Los vegetales bajos en almidón los puedes comer en cantidades ilimitadas.

Tamaños de las porciones de frutas y vegetales

2 tazas de vegetales de hoja verde
1 taza de vegetales bajos en almidón crudos
½ taza de vegetales cocidos
1 taza de fruta picada o 1 fruta mediana (como el tamaño de una pera o manzana)

OPCIÓN FÁCIL

Usa el modelo del plato

La manera más fácil de equilibrar tus comidas apropiadamente es usar este guía visual de lo que es un plato ideal. Asegúrate de que en cada una de tus comidas consumas la proporción adecuada de frutas y/o vegetales, carbohidratos altos en fibra y proteínas altas en fibra. De esta manera estarás consumiento suficientes alimentos bajos en densidad calórica pero altos en densidad nutritiva para obtener satisfacción y la nutrición apropiada.

Como puedes ver, la MITAD de tu plato debería llevar ya sea vegetales bajos en almidón o fruta, una cuarta parte carbohidratos altos en fibra y una cuarta parte proteínas altas en fibra.

Más recetas

Para obtener recetas adicionales e ideas de platillos saludables, puedes obtener mi libro de cocina de mi página internet www.saludparahoy.com

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Recetas para el Desafío de Daniel

Día 1

Ensalada de fruta con quínoa

1 taza de quínoa cocida (caliente o fría)
1 a 2 tazas de fruta picada
2 a 4 cucharadas de *Crema batida de tofu* (receta a continuación) o ½ taza de yogurt vegano sin sabor
2 cucharadas de pasas, coco rallado sin azúcar y nueces picadas

Mezcla todos los ingredientes en un bol grande. Puedes endulzar la quínoa con Stevia o jarabe de arce ("maple syrup") si deseas, pero no es necesario. También se puede servir como cena liviana. *Rinde 1 a 2 porciones.*

Crema batida de tofu

1 paquete de tofu sedoso marca Mori-nu (firme o extra-firme), o sustituye con yogur vegetal sin sabor o crema de coco
1 ½ a 2 cucharadas de jarabe de arce ("maple syrup"), pasta de dátiles o miel
¼ cucharadita de extracto de vainilla
¼ taza de agua (opcional)

Licúa todos los ingredientes hasta obtener un producto bien cremoso. Refrigera hasta el momento de servir. *Rinde alrededor de 8 porciones.*

Frijoles negros estilo cubano

4 a 5 tazas de frijoles negros cocidos (o 3 latas de 450 gr de frijoles bajos en sodio)
1 cebolla grande, picada fina
1 pimiento morrón rojo o verde, picado fino
2 a 3 dientes de ajo, picado muy fino
¼ cucharadita de comino en polvo
1 cucharadita de orégano
1 a 2 hojas de laurel
½ taza de caldo vegetal o agua, or 1 cucharadita de aceite de olivo
Sal a gusto

En una olla grande, sofríe la cebolla con el caldo vegetal o el agua (o aceite de oliva) por un minuto y luego añade el pimiento morrón y el ajo. Sofríe hasta que la cebolla esté transparente. Añade los frijoles, hojas de laurel, comino y orégano, y sal si deseas. Cuando comience a hervir, baja la llama a fuego bien bajo y deja cocinar por 15 minutos más. Se puede servir con arroz integral, vegetales al vapor o ensalada. *Rinde alrededor de 8 porciones de 1 taza.*

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Recetas para el Desafío de 10 Días

Aderezo de marañón estilo ranch

1 taza de nueces de marañón crudas (cajú, anacardos, “cashews”)
1 taza de agua
1 diente de ajo o ½ cucharadita de ajo en polvo
3 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadita de cebolla en polvo o ¼ taza de cebolla picada
¾ cucharadita de sal o sal a gusto
¼ taza de albahaca fresca picada (o 1 cucharadita de albahaca seca)
¼ taza de eneldo (“dill”) fresco picado (o 1 cucharadita de eneldo seco)

Licúa todos los ingredientes excepto la albahaca y el eneldo, hasta que tengas una mezcla cremosa. Añade las hierbas y licúa un poco más. Refrigera. *Rinde 12 porciones de 2 cucharadas.*

Tofu fácil

1 paquete de tofu extra firme
1 cucharadita de aceite de oliva (sólo si es necesario)
1 cucharada de Bragg’s Liquid Aminos o salsa de soya baja en sodio

Corta el tofu en cubos de ½ pulgada (1 a 2 cm). Sofríe en una sartén antiadherente (con aceite de oliva sólo si es necesario, o mejor caldo de verdura o agua para sofreír) por alrededor de 10 minutos o hasta que esté dorado, revolviendo frecuentemente. Cuando el tofu esté dorado por todos lados, añade salsa de soya y mezcla bien. *Rinde 4 porciones.*

Día 2

Waffles de soya

1 taza de frijol de soya remojada toda la noche (para otras opciones mira la nota abajo)
1 ⅔ taza de agua
1 cucharada de miel, jarabe de arce o pasta de dátiles
1 cucharada de nueces o almendras picadas
1 cucharadita de extracto de vainilla
½ cucharadita de sal
1 ⅓ taza de avena en hojuelas

Licúa todos los ingredientes excepto la avena hasta que la mezcla esté bien cremosa. Añade la avena y licúa otra vez por un minuto o más. Deja que la mezcla repose un par de minutos (para que se espese) y vierte sobre una wafflera (la cantidad depende de tu wafflera). Cocina por el tiempo requerido hasta que el waffle esté bien cocinado. *Rinde 4 a 6 porciones.*

Nota: En vez de frijol de soya puedes usar frijoles pintos, blancos, negros o garbanzos cocidos. Tal vez necesites reducir la cantidad de agua para obtener la consistencia adecuada.

Salsa de fresas

2 tazas de fresas (frutillas), picadas
Endulzante que desees: Stevia (recomendada para diabéticos), o miel, jarabe de arce o dátiles

Licúa alrededor de 1 ½ taza de fresas más el endulzante. Vierte sobre un bol y añade el resto de las fresas picadas. Sirve con waffles o panqueques saludables. *Rinde 4 a 6 porciones.*

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Recetas para el Desafío de 10 Días

Fajitas de tofu

1 paquete de tofu extra firme *
½ taza de pimiento morrón rojo, verde y amarillo, cortado en tiras largas (1 ½ taza en total)
1 diente de ajo, picado muy fino
1 cebolla mediana cortada en tiras largas
1 cucharada de Bragg's Liquid Aminos (o salsa de soya baja en sodio)
½ taza de caldo de vegetales o agua (o 1 cucharada de aceite de oliva)
½ cucharadita de sal
½ cucharadita de comino en polvo
1 cucharada de chile en polvo (no picante)
1 cucharada de paprika (pimentón dulce en polvo)
Tortillas 100% integrales o de maíz

Corta el tofu en pedazos largos, aproximadamente 1 a 2 cm de ancho y 2 a 3 cm de largo. Sofríe el tofu con el caldo de vegetales o agua, o aceite sólo si es necesario, por alrededor de 10 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que el tofu esté bien dorado. Agrega el Bragg's Liquid Aminos (o salsa de soya baja en sodio), revuelve, retira del fuego y transfiere a un bol.

Pon la cebolla y el pimiento morrón en la sartén. Añade el ajo y un poco de agua, y sofríe por alrededor de 5 a 7 minutos. Añade la sal, chile en polvo, paprika y comino a la mezcla de vegetales, y cocina por unos pocos minutos más. Cuando los vegetales estén blandos (pero no cocidos de más), añade el tofu y revuelve bien. Añade alrededor de media taza de esta mezcla a cada tortilla, añade guacamole si deseas, y sirve con arroz integral, frijoles o ensalada. *Rinde 4 a 8 porciones.*

***Nota:** En vez de tofu, puedes usar hongos champiñones Portobello o berenjena cortada en tiras largas. Cocina junto con los otros vegetales hasta que estén suficientemente blandos.

Ensalada de pepino y tomate

1 pepino mediano, cortado en cubos
1 tomate mediano maduro, cortado en cubos
¼ cucharadita de orégano o eneldo ("dill")
Sal a gusto
El jugo de ½ a 1 limón

Mezcla todos los ingredientes en un bol mediano y sirve inmediatamente o refrigera hasta el momento de servir. *Rinde entre 1 a 3 porciones.*

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Recetas para el Desafío de 10 Días

Sopa italiana de garbanzo y quinoa

½ taza de quínoa

½ taza de caldo de vegetales o ½ cucharada de aceite de oliva

1 cebolla mediana, picada en cuadritos

1 a 2 zanahorias grandes, cortada en cubos

2 tallos de apio, rebanado

1 papa grande, cortada en cubos

2 dientes de ajo, picado fino

1 ½ taza de garbanzos cocidos (o 1 lata de 450 gr)

2 tomates medianos, pelados y cortados en cubos

1 taza de salsa de tomate (o 1 lata de 227 gr)

2 tazas de espinaca u otro vegetal de hoja verde

1 cucharadita de paprika (pimentón dulce en polvo)

1 cucharadita de albahaca seca o 2 cucharadas de albahaca fresca, picada

½ cucharadita de tomillo ("thyme") seco

1 hoja de laurel

¼ taza de perejil fresco, picado

2 cucharadas de *Sazonador vegetariano sabor a pollo* (receta en el día 3)

Sal a gusto

En una olla grande sofríe la cebolla con el caldo de vegetales, agua o aceite de oliva. Añade la zanahoria, el apio y el ajo, y cocina hasta que la cebolla esté transparente. Añade 8 a 10 tazas de agua (o usa caldo de vegetales y omite el sazonador). Cuando comience a hervir el agua, añade la quínoa, la papa y la hoja de laurel. Deja que hierva por 10 minutos, y después añade los garbanzos, los tomates, la salsa de tomate, los vegetales de hoja verde, la sal y el sazonador vegetariano y otras sazones. Cocina por 5 a 10 minutos más. Al final, añade el perejil y retira del fuego. *Rinde 6 a 10 porciones.*

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Recetas para el Desafío de 10 Días

Día 3

Arroz oriental

1 ½ taza de arroz integral
3 tazas de agua
2 cucharadas de *Sazonador vegetariano con sabor a pollo* (ver receta más abajo)
¾ cucharadita de sal o sal a gusto
2 taza de vegetales congelados mixtos (como maíz fresco, zanahoria, chícharos o arvejas, y ejotes)
1 receta de *Tofu fácil* (receta en el día 1)

Hierve el agua en una olla mediana. Añade la sal y el sazonador vegetariano y revuelve bien. Añade el arroz, tapa la olla y deja hervir a fuego muy bajo por 45 a 50 minutos. Una vez cocinado, retira del fuego y deja reposar por unos 30 a 60 minutos. En una sartén anti-adherente cocina los vegetales congelados (con un poco de agua si es necesario) para que se descongelen y se calienten. Añade el arroz y el tofu y mezcla bien. *Rinde aproximadamente 6 porciones.*

Verduras salteadas orientales

1 taza de brócoli, cortado en pedazos medianos
1 zanahoria grande, rebanada
1 tallo de apio, rebanado
½ cebolla mediana, cortada en tiras largas
1 pedazo de 1 a 2 cm de jengibre, picado muy fino
1 diente de ajo, picado muy fino
1 cucharada de *Sazonador vegetariano sabor a pollo* (receta más abajo)
½ cucharada Braggs Liquid Aminos o salsa de soya baja en sodio

Sofríe los vegetales con agua, caldo de verdura o aceite de oliva (sólo si es necesario). Añade el ajo, jengibre, Bragg's Liquid Aminos y sazonador vegetariano. Revuelve ocasionalmente y deja que se cocine hasta que los vegetales estén blandos pero no demasiado cocidos. Sirve con arroz integral y *Tofu fácil* (receta día 1) si deseas. *Rinde 2 a 4 porciones.*

Sazonador vegetariano sabor a pollo

1 ½ cucharadita de sal de apio
4 cucharadita de cebolla en polvo
½ cucharadita de ajo en polvo
¼ cucharadita de mejorana (“marjoram”) seca
2 cucharaditas de perejil seco
½ cucharada de sal
¼ taza de levadura nutricional
1 cucharada de azúcar no refinada (como azúcar turbinado o “raw sugar”)

Mezcla todos los ingredientes y vierte en un recipiente de vidrio. Guarda bien tapado en un lugar seco. Usa en vez de sazonador o consomé de pollo en polvo. La receta se puede multiplicar varias veces para hacer una cantidad más grande, pero asegúrate de guardar en un recipiente bien sellado en un lugar seco. *Rinde alrededor de 10 cucharadas.*

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Recetas para el Desafío de 10 Días

Sopa de lentejas y vegetales

½ kilo (2 ½ tazas) de lentejas secas
1 cebolla mediana, picada en cuadritos
2 zanahorias mediana, cortada en cubos
2 tallos de apio, cortados en cuadritos
1 a 2 papas medianas, cortadas en cubos
2 hojas de laurel
1 a 2 dientes de ajo, picados muy finos
1 taza o 1 lata (227 gr) de salsa de tomate
10 a 12 tazas de agua o caldo de vegetales
½ a 1 cucharadita de mejorana ("marjoram")
½ a 1 cucharadita de tomillo ("thyme")
¼ taza de cilantro picado
½ taza de caldo de vegetales para sofreír
2 cucharaditas de sal o sal a gusto
2 cucharadas de *Sazonador vegetariano sabor a pollo* (si no usas caldo de vegetales como líquido), receta en el día 3

Limpia las lentejas primero, asegurándote de que no haya piedritas, y enjuágalas con agua. Pon a hervir con agua o caldo de vegetales y las hojas de laurel hasta que las lentejas estén blandas (alrededor de 30 minutos). Entre 10 a 15 minutos antes que las lentejas estén listas, añade las papas a la olla para que estén lista al mismo tiempo.

Sofríe la cebolla, el ajo, las zanahorias y el apio con agua, caldo de vegetales o 1 cucharada de aceite de oliva sólo si es necesario. Añade la mejorana y el tomillo y revuelve bien. Cocina hasta que los vegetales estén blandos (entre 5 a 7 minutos). Añade la mezcla de vegetales a las lentejas. Añade la salsa de tomate, el sazonador y sal a gusto. Cocina por 5 a 10 minutos más. Añade el cilantro y retira del fuego. Deja que repose unos minutos antes de servir. *Rinde 10 a 12 porciones.*

Día 4

Tofu revuelto

1 paquete de tofu firme o extra firme
½ taza de cebolla picada
½ taza de caldo de vegetales o 1 cucharadita de aceite de oliva
1 cucharada de Bragg's Liquid Aminos (o salsa de soya baja en sodio)
¼ a ½ cucharadita de cúrcuma en polvo
Sal a gusto

Muele el tofu con un tenedor o un majador de papas. Sofríe la cebolla con caldo de vegetales (o aceite de oliva sólo si es necesario) sobre fuego mediano hasta que esté transparante. Añade el tofu y revuelve bien. Añade el resto de los ingredientes y cocina por un par de minutos más. *Rinde 4 porciones.*

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Recetas para el Desafío de 10 Días

Papas fáciles de desayuno

4 papas medianas, cortadas en cubo, con cáscara
1 pimiento morrón mediano, cortado en cuadritos
½ cebolla mediana, cortada en cuadritos
½ taza de caldo de vegetales o ½ cucharada de aceite de oliva
½ cucharadita de sal o sal a gusto

Pon las papas, pimiento morrón y cebolla en una sartén anti-adherente con el caldo de verduras o aceite de oliva sobre fuego medio. Cubre y cocina por 10 a 15 minutos, revolviendo frecuentemente. Añade la sal y continúa cocinado por 5 a 10 minutos más o hasta que las papas estén cocidas. Para que se cocinen más rápido y no se necesite aceite, cocina en el microondas primero en un plato cubierto por 5 a 7 minutos, y después pon en la sartén anti-adherente con los otros vegetales, cocinando hasta que las papas estén doradas por fuera y blandas por dentro. *Rinde alrededor de 4 porciones.*

Tostadas bajas en grasa

12 tortillas de maíz
Frijoles refritos bajos en grasa (receta abajo)
2 tazas de lechuga de hoja verde oscura, picada fina
1 tomate mediano, cortado en cubos
1 aguacate (palta), cortado en cubos
1 receta de *Crema agria de tofu* (receta en la página siguiente)

Pon las tortillas en una bandeja para el horno rociada con spray de aceite (o cubierta con papel para el horno) y hornea a 375°F (190°C) por 20 a 30 minutos o hasta que estén doradas y crujientes. ¡Ten cuidado de que no se quemen! Deja que se enfríen por 5 minutos.

Cubre las tostadas con frijoles refritos y lechuga. Añade tomates y unos pocos pedazos de aguacate. Añade la crema agria de tofu y salsa mexicana si deseas. *Rinde 12 porciones*

Frijoles refritos bajos en grasa

1 libra (½ kilo) de frijoles secos
2 dientes de ajo
½ cebolla mediana, picada
2 cucharadas de *Sazonador vegetariano sabor a pollo* (receta en el día 3)
Sal a gusto

Remoja los frijoles toda la noche si lo deseas. Enjuágalos y cocina con mucha agua por alrededor de 2 horas o hasta que estén blandos. Añade el ajo, la cebolla, el sazonador vegetariano y sal a gusto y cocina por otros 15 minutos. Déjalos enfriar un poco. Licúa los frijoles junto con la cebolla y el ajo en una licuadora (con bastante líquido) o en un procesador de alimentos. Tal vez sea necesario hacerlo por partes. Pon los frijoles licuados en una sartén anti-adherente y cocina a fuego bajo hasta que se sequen lo suficiente para alcanzar la consistencia deseada. *Rinde alrededor de 12 porciones.*

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Recetas para el Desafío de 10 Días

Crema agria de tofu

1 paquete tofu sedoso marca Mori-nu (lo puedes sustituir con 1 taza de nueces de marañón o semillas de girasol crudas más ¾ taza de agua)
3 cucharada de jugo de limón
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de ajo en polvo
¼ cucharadita de cebolla en polvo

Licúa todos los ingredientes hasta que tengas una mezcla cremosa. Refrigera hasta el momento de servir. *Rinde alrededor de 12 porciones.*

Brócoli con salsa de queso de marañón

1 manojo de brócoli
1 receta de *Salsa de queso marañón* (receta más abajo)

Corta el brócoli en pedazos medianos. También se puede pelar el tallo y cortarlo en palitos o rebanadas (corta la parte inferior del tallo y descarta). Cocina el brócoli al vapor por 3 a 5 minutos, hasta que esté blando pero todavía algo crujiente. Sirve cubierto con salsa de queso de marañón o la sazón que desees. *Rinde de 4 a 6 porciones.*

Salsa de queso de marañón

1 taza de nueces de marañón crudas (cajú, anacardo, "cashews")
1 taza de agua
¼ taza de tomates deshidratados, pimiento en conserva ("pimento") o pimiento morrón rojo
1 diente de ajo o ½ cucharadita de ajo en polvo
3 cucharadas de jugo de limón
3 cucharadas de levadura nutricional
2 cucharadita de cebolla en polvo o ¼ taza de cebolla picada
¾ cucharadita de sal o sal a gusto

Licúa todos los ingredientes hasta que tengas una salsa cremosa. La puedes calentar sobre una olla pequeña o servir inmediatamente sobre vegetales al vapor o recetas como macarrones con queso, lasaña, nachos, tacos, etc. *Rinde alrededor de 12 porciones.*

Día 5

Banana split matutino

Ingredientes para una persona

1 banana (plátano, guineo)
½ taza de avena cocida (espesa)
Miel, pasta de dátiles, jarabe de arce,
Stevia o el endulzante natural de tu preferencia (opcional)
½ taza de fruta picada (moras, fresas, arándanos, piña, o la fruta de tu preferencia)
Crema batida de tofu (receta en el día 1)
Chispas de algarroba ("carob chips") - opcional

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Recetas para el Desafío de 10 Días

Cocina la avena con muy poca agua para que quede bien espesa. Añade Stevia o algún otro endulzante natural si deseas, pero no es necesario. Cuando esté lista, retira del fuego y deja que se enfríe. Corta la banana en la mitad a lo largo. Pon en un plato para banana split. Pon una o dos bolas de avena (usa una cuchara para helado) entre las dos mitades de banana. Cubre con el resto de la fruta y la crema batida de tofu. Derrite las chispas de algarroba en una olla pequeña con un poco de agua. Vierte una o dos cucharadas de chispas de algarroba derretidas sobre el banana split. También puedes decorar con un poco de coco rallado sin azúcar y nueces picadas. *Rinde 1 porción.*

Pita Pizza

Pan pita 100% integral
Salsa de tomate o de espaguetis
Vegetales de tu preferencia (como cebolla, champiñones, pimiento morrón, aceitunas, tomates, etc.)
Queso vegano comercial o *Salsa de queso vegano* (receta en el día 4)

Pon el pan pita sobre una bandeja para el horno. Cubre con una capa de salsa de espaguetis y alrededor de ¼ taza de queso vegano rallado por pan pita. Añade los vegetales que desees. Hornea a fuego alto (400ºF o 200ºC) hasta que los vegetales estén cocidos y el pan pita esté levemente tostado por abajo (12 a 15 minutos). *Rinde 1 porción por pan pita.*

Minestrone fácil

1 cebolla mediana, cortada en cuadritos
2 dientes de ajo, picado bien fino
2 zanahorias medianas, rebanadas
2 tallos de apio, rebanados
½ taza de agua o 1 cucharada de aceite de oliva
1 taza de arroz integral cocido
1 lata pequeña (8 onzas o 227 gr) de salsa de tomate
6 a 8 tazas de agua
½ cucharada de perejil seco (o ¼ taza de perejil fresco)
½ cucharadita de albahaca seca (o ¼ taza de albahaca fresca)
½ cucharadita de orégano
¼ cucharadita de mejorana seca (“marjoram”)
1 papa pequeña con cáscara, cortada en cubos
⅓ taza de pasta 100% integral sin cocinar
2 tazas de frijoles rojos cocidos (o 1 lata de 440 gr)
1 taza de chícharos (aravejas) congelados
2 cucharadas de *Sazonador vegetariano sabor a pollo* (día 3)
½ cucharadita de sal o sal a gusto

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Recetas para el Desafío de 10 Días

Sofríe la cebolla, el ajo, la zanahoria, el apio y las hierbas culinarias en una olla con ½ taza de agua (o aceite de oliva sólo si es necesario), y sofríe hasta que la cebolla esté transparente. Añade el resto del agua, la pasta y las papas y cocina por 10 minutos más. Añade el resto de los ingredientes, añadiendo más agua si es necesario. Baja la llama a fuego bajo y cocina por 5 a 10 minutos más. *Rinde 12 porciones.*

Ensalada de col rizada

8 hojas grandes de col rizada (”kale”) cortadas muy finas
2 zanahorias medianas, ralladas
1 calabacita (“zucchini”) mediana, rallada
¼ taza de semillas de girasol, crudas y sin sal
¼ taza de almendras rebanadas
½ taza de arándanos azules (“blueberries”)
¼ taza de arándanos rojos (“cranberries”) deshidratados bajos en azúcar (opcional)
¼ taza de jugo de limón
1 cucharada de miel, jarabe de arce (“maple syrup”) o endulzante natural de tu preferencia
½ cucharadita de sal

Combina el jugo de limón, la sal y la miel para hacer el aderezo. Vierte sobre la col rizada y mezcla bien con las manos hasta ablandar las hojas. Agrega el resto de los ingredientes y mezcla bien. Sirve inmediatamente o deja reposar por 30 minutos para que los sabores se mezclen más. *Rinde 4 porciones.*

Día 6

Bol de batido verde

1 banana (plátano, guineo)
1 fruta de tu preferencia, congelada o fresca
¼ taza de nueces, almendras o alguna otra oleaginosa o
2 cucharadas de semillas (sésamo o ajonjolí, girasol, linaza, chía, etc.)
2 cuchardas de avena cruda (opcional)
1 dátil (opcional)
2 a 4 tazas de vegetales de hoja verde oscura (espinaca, acelga, col rizada o “kale”, etc.)
1 taza de frutos rojos (“berries”) para decoración

Licúa todos los ingredientes excepto los frutos rojos y las nueces para decorar. Vierte en un bol. Decora con los frutos rojos o alguna otra fruta de tu preferencia. También puedes añadir linaza o chia, o coco rallado. Sirve como desayuno o cena liviana. *Rinde 1 a 2 porciones*

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Recetas para el Desafío de 10 Días

Rollitos de col silvestre (o de repollo)

1 manojo de col silvestre (berza o "collard greens") o 1 repollo mediano
2 a 3 tazas de arroz integral cocido
2 tazas de lentejas cocidas
½ taza de cebolla picada fina
1 diente de ajo, picado fino
½ taza de caldo de vegetales o 1 cucharada de aceite de oliva
½ taza de pimiento morrón, cortado en cuadritos
½ cucharadita de tomillo seco
½ cucharadita de orégano seco
3 a 4 tazas de salsa de tomate o de espaguetis

Si estás usando col silvestre (berza o "collard greens"), sumerge cada hoja por separado en agua hirviendo por 10 a 30 segundos, o hasta que se ablande lo suficiente. Si usas repollo, hierve el repollo entero en una olla grande hasta que las hojas de afuera estén blandas, entre 2 a 4 minutos aproximadamente. Quita las hojas de afuera con cuidado una por una sin romperlas. Si las hojas de adentro aún no están blandas, regresa al agua hirivendo y hierve por 2 a 3 minutos más.

Para preparar el relleno, sofríe la cebolla con el caldo de vegetales (o aceite de oliva sólo si se necesita), el pimiento morrón y el ajo por unos minutos hasta que estén blandos. Añade el tomillo y el orégano. Añade las lentejas cocidas y mezcla todo bien. Llena cada una de las hojas de col silvestre o repollo con 2 a 3 cucharadas de arroz y la misma cantidad de la mezcla de lentejas. Dobla las puntas hacia adentro y enrolla como si fuera un burrito. Pon en una fuente para el horno y cubre con la salsa de tomate o espagueti. Hornea a fuego medio (375°F o 180°C) por 20 a 30 minutos y sirve caliente. *Rinde entre 8 a 12 porciones.*

Aderezo cremoso de ajo

1 taza de nueces de marañón (cajú, anacardos, "cashews") crudas y sin sal
½ a 1 taza de agua
1 diente de ajo, o ½ cucharadita de ajo en polvo
2 cucharaditas de levadura nutricional
½ cucharadita de sal o sal a gusto
½ cucharadita de cebolla en polvo o 2 cucharadas de cebolla picada

Remoja las nueces de marañón por lo menos dos horas (no es necesario si tienes una licuadora de alta potencia). Licúa todos los ingredientes juntos hasta que tengas un aderezo muy cremoso. Refrigera hasta el momento de servir. *Rinde alrededor de 12 porciones.*

Ensalada de repollo estilo mexicano

½ repollo mediano, rallado muy fino
1 tomate mediano, cortado en cubos
½ aguacate mediano, cortado en cubos
¼ taza de cilantro picado
Jugo de 1 limón
Sal a gusto

Mezcla el repollo con el jugo de limón y sal. Deja que repose por 15 a 20 minutos y después añade el resto de los ingredientes. Mezcla todo bien y sirve. *Rinde 4 a 6 porciones.*

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Recetas para el Desafío de 10 Días

Día 7

Tofruitti y granola

1 paquete de tofu sedoso marca Mori-nu, firme or extra firme, o tofu sedoso empaquetado en agua*
1 o 2 dátiles estilo "medjool" (o 2 a 4 dátiles medianos)
1 banana (plátano, guineo)
1 ½ taza de fruta fresca o congelada
Una pizca de sal (opcional)
1 taza de granola sin aceite y sin azúcar refinada (o cereal de marca "Grape Nuts")

Pon todos los ingredientes excepto la granola en una licuadora. Licúa hasta que tengas una mezcla cremosa y homogénea. Si deseas, puedes añadir Stevia, miel o más dátiles para que esté un poco más dulce. Sirve con granola, cereal "Grape Nuts" y fruta picada si deseas. *Rinde 2 a 4 porciones.*

**Se puede sustituir con yogur vegetal sin sabor*

Pasta integral con pesto

1 paquete de espaguetis o pasta 100% integral (16 onzas o 450 gr)
1 receta de *Salsa de pesto sin aceite* (receta más abajo)
2 tazas de frijoles blancos cocidos

Cocina la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. Añade la salsa de pesto y los frijoles blancos y revuelve bien. Sirve inmediatamente. *Rinde 8 porciones.*

Salsa de pesto sin aceite

2 tazas de albahaca fresca
⅔ taza de nueces macadamia*
2 dientes de ajo, picado fino
2 cucharadas de levadura nutricional
½ taza de tofu sedoso (tofu "silken" o se puede sustituir con ½ taza de frijoles blancos cocidos)
3 a 4 cucharadas de agua
Sal a gusto

Pon la albahaca, las nueces macadamia, el tofu, el ajo y la levadura nutricional en un procesador de alimentos. Muele bien todo hasta que se forme una mezcla espesa. Añade el agua una cucharada a la vez hasta que tengas una salsa suave y de la consistencia deseada. Añade sal a gusto. *Rinde 8 a 12 porciones.*

***Nota:** También se puede usar piñones ("pine nuts"), una mezcla de nueces macadamia y piñones, o alguna otra oleaginosa como nueces de nogal.

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Recetas para el Desafío de 10 Días

Lentejas libanesas

1 libra (½ kilo) de lentejas
6 tazas de agua
2 dientes de ajo
1 cucharada de *Sazonador vegetariano sabor a pollo* (receta día 3)
3 cebollas, cortadas en aros
1 hoja de laurel
½ taza de agua
½ taza de caldo de vegetales o 1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de sal o sal a gusto

Hierve las lentejas con la hoja de laurel, el sazonador vegetariano, el ajo, el agua y la sal por alrededor de 30 minutos o hasta que estén blandas. En una sartén grande sofríe las cebollas con caldo de vegetales o aceite de oliva. Añade ½ taza de agua y cocina hasta que la cebolla esté blanda. Añade más agua durante la cocción si es necesario. Cuando las lentejas estén listas, transfiérelas a una fuente para el horno. Cubre las lentejas con la cebolla. Hornea a fuego alto (450°F o 230°C) por 10 minutos o hasta que la cebolla esté levemente dorada. *Rinde 8 a 10 porciones.*

Día 8

Tostadas francesas

1 paquete de tofu sedoso marca Mori-nu o tofu sedoso empaquetado en agua (se puede sustituir con 1 taza de nueces de marañón más ¾ taza de agua)
2 dátiles o 1 cucharada de jarabe de arce o miel
½ taza de agua
⅛ cucharadita de cúrcuma en polvo (opcional, para el color)
¼ cucharadita de extracto de vainilla
8 rebanadas de pan 100% integral*

Licúa el tofu con los dátiles (o con otro endulzante que desees), la cúrcuma, la vainilla y el agua. Transfiere a un bol ancho. Sumerge las rebanadas de pan en la mezcla de tofu, cubriendo ambos lados completamente. Cocina cada rebanada sobre una plancha o sartén anti-adherente, cubierta con aceite spray si es necesario, y dora por ambos lados. Sirve con fruta y jarabe de arce ("maple syrup"). *Rinde 8 porciones.*

* Para una versión libre de gluten, sustituye el pan integral por pan libre de gluten

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Recetas para el Desafío de 10 Días

Berenjena a la parmesana

2 berenjenas medianas (o 1 grande), peladas y rebanadas
⅓ taza de pan rallado 100% integral
⅓ taza de harina de polenta o harina gruesa de maíz ("cornmeal")
⅓ taza de levadura nutricional
⅓ cucharadita de orégano
1 receta *Relleno estilo ricotta* (receta más abajo)
1 frasco de la salsa de espagueti de tu preferencia o salsa de tomate estilo italiano
2 tazas de espinacas al vapor (o algún otro vegetal verde)

Mezcla el pan rallado, la harina de maíz, el orégano y la levadura nutricional en un plato o un bol poco profundo. Unta las rebanadas de berenjena en la mezcla y pon sobre una bandeja para el horno, engrasada con aceite spray o cubierta con papel para el horno. Hornea por 10 a 15 minutos a temperatura media (350°F o 175°C). Voltea las rebanadas y hornea por 10 minutos más. Por mientras, prepara el relleno estilo ricotta y cocina la espinaca al vapor. Cubre el fondo de una fuente para el horno con ½ taza de salsa de tomate o de espaguetis. Añade una capa de rebanadas de berenjena. Cubre con el relleno de tofu. Cubre el tofu con la espinaca. Añade la última capa de rebanadas de berenjena y cubre con salsa de tomate. Cubre con la mezcla de pan rallado si te sobró. Hornea por 30 to 45 minutos a temperatura media. *Rinde 9 porciones.*

* Para una opción libre de gluten, sustituye el pan rallado integral por pan rallado sin gluten o harina sin gluten.

Relleno estilo ricotta

1 paquete de tofu firme o extra firme
2 cucharaditas de albahaca seca o 2 cucharadas de albahaca fresca picada
¼ taza de jugo de limón
1 cucharadita de sal

Mezcla todos los ingredientes en un procesador de alimentos hasta que obtengas una pasta cremosa. Refrigera hasta el momento de servir. *Rinde 8 a 10 porciones.*

Macarrones con queso

1 paquete (16 onzas o 450 gr) de macarrones integrales
1 receta de *Salsa de queso de marañón* (receta en el día 4)
½ taza de pan rallado 100% integral o pan rallado sin gluten (opcional)

Cocina los macarrones de acuerdo a las instrucciones. Cuando estén listos, escúrrelos y mézclalos con la salsa de queso. Puedes servir inmediatamente o continuar al siguiente paso. Vierte en una fuente para el horno. Cubre con el pan rallado si lo deseas y hornea a fuego medio (350°F o 175°C) por alrededor de 30 minutos. *Rinde 8 porciones.*

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Recetas para el Desafío de 10 Días

Día 9

Waffles de avena

4 tazas de avena

¾ taza de pasas o dátiles sin semilla

½ taza de almendras

2 tazas de leche de soya o alguna otra leche vegetal

1 taza de agua

½ cucharadita de sal

Licúa todos los ingredientes por alrededor de 1 minuto o hasta que esté todo molido. Añade más agua esi es necesario para que la mezcla no esté muy espesa. Vierte la cantidad apropiada sobre una waflera precalentada, y cocina durante la cantidad de tiempo correcta para tu wafflera, o hasta que los waffles estén dorados y bien cocidos. La mezcla se puede hacer más espesa durante este proceso, de modo que agrega más agua si es necesario. Sirve con fruta o jarabe de arce ("maple syrup"). *Rinde aproximadamente 6 a 8 waffles (depende del tamaño de la waflera).*

Papas gratinadas

6 o 7 papas medianas, rebanadas con o sin cáscara

¾ taza de nueces de marañón crudas y sin sal (cajú, anacardo, "cashews")

½ cebolla mediana

1 cucharadita de sal

2 ½ taza de agua

¼ cucharadita de paprika

Pon las papas rebanadas en una fuente para el horno. Licúa las nueces de marañón con 1 taza de agua hasta que tengas una mezcla bien cremosa. Añade el resto del agua y los otros ingredientes, excepto la paprika, y licúa otra vez. Vierte la mezcla de marañón sobre las papas. Cubre la fuente y hornea a fuego medio (350°F o 175°C) for 50 minutos. Destapa la fuente y espolvorea la paprika sobre las papas. Regresa al horno sin la cubierta y hornea por 10 a 15 minutos más o hasta que las orillas estén levemente doradas. *Rinde 6 a 9 porciones.*

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Recetas para el Desafío de 10 Días

Hamburguesas de tofu

2 tazas de avena de copos gruesos (no instantánea)
1 paquete tofu extra firme
1 taza de cebolla picada
1 taza de nueces picadas
½ taza de harina 100% integral, harina de gluten o harina de soya
1 cucharadita de sal
2 cucharadita de levadura nutricional
1 cucharada de *Sazonador vegetariano sabor a pollo* (receta día 3)
1 cucharadita de sazonador italiano ("Italian seasoning")
1 cucharadita de paprika
¼ taza de agua

Muele bien el tofu. Añade el resto de los ingredientes y mezcla bien, añadiendo más agua si es necesario para formar las hamburguesas. Dora las hamburguesas en una sartén anti-adherente, engrasada con un poco de aceite spray, por alrededor de 10 minutos. Voltea y cocina por el otro lado. También se pueden hornear a 350°F o 175°C hasta que estén doradas de ambos lados. Sirve en panes para hamburguesa o con tu platillo favorito. *Rinde entre 10 a 16 porciones.*

Falafel verde al horno

1 ½ tazas de garbanzos cocidos (o 1 lata de 425 gr)
4 tazas de vegetales de hoja verde (como espinaca o acelga)
3 dientes de ajo, picado bien fino
1 ½ a 2 cucharadas de tahini (mantequilla de ajonjolí o sésamo)
2 cucharadas de jugo de limón
¼ cucharadas de comino
½ cucharadita de sal
¼ a 1 taza de harina de avena o harina 100% integral
Spray de aceite de oliva para cocinar (opcional)

Pon los garbanzos, vegetales de hoja verde, comino, ajo, tahini, jugo de limón y sal en un procesador de alimentos, y muele todo hasta que obtengas una pasta espesa. Transfiere a un bol y añade la harina de a poco hasta que la mezcla tenga la consistencia necesaria para formar bolitas (si refrigeras la mezcla por 30 minutos también será más fácil formar las bolitas). Revisa el sabor para ver si necesitas añadir más sal o jugo de limón (opcional). Forma bolitas de alrededor del tamaño de pelotas de golf o más pequeñas, y cocina en una sartén anti-adherente con un poco de aceite spray si es necesario. También se pueden hornear a fuego medio (350°F o 175°C) sobre una bandeja cubierta con papel para el horno hasta que estén doradas (alrededor de 20 a 30 minutos por lado). *Rinde de 4 a 6 porciones.*

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

Recetas para el Desafío de 10 Días

Día 10

Burrito fácil

1 tortilla 100% integral o de trigo germinado*
2 cucharadas de frijoles pintos cocidos
1 a 2 cucharadas de arroz integral cocido
Lechuga y tomate
Queso vegano, *Salsa de queso de marañón* (receta en el día 4) o guacamole (opcional)
Crema agria de tofu (receta en el día 4)
Salsa mexicana (opcional)

Pon todos los ingredientes dentro de la tortilla. ¡Envuelve como un burrito y disfruta! *Rinde 1 porción.*

* Para una opción libre de gluten o más baja en calorías usa una hoja de col silvestre (berza o "collard greens"), ya sea cruda o sumergida en agua hirviendo por unos segundos, en vez de una tortilla para envolver tu burrito.

Ensalada de maíz fresco

3 tazas de maíz fresco (elote, choclo) congelado (o corta los granos de una mazorca de maíz fresco, cruda o cocida)
1 tomate grande, cortado en cubos
1 aguacate (palta)
1 cucharadita de aceite de oliva (opcional)
¼ taza de cilantro picado
Sal a gusto

Descongela el maíz primero y espera a que se enfríe. Combina el maíz con el tomate, cilantro, sal y aceite de oliva (si lo usas) en un bol. Corta el aguacate por la mitad; quita la semilla y corta en cubos. Agrega a la ensalada, mezcla bien, y sirve inmediatemente. *Rinde 4 a 6 porciones.*

Copyright © 2021, Salud Para Hoy -- www.saludparahoy.com

El desafío

Ahora que has probado la dieta que Daniel consumió en Babilonia (una dieta basada en alimentos no procesados de origen vegetal), este es el desafío:
En el capítulo 1 de Daniel, donde se encuentra la historia del desafío de 10 días de Daniel, él en realidad NO estaba ayunando. Después de los 10 días, cuando se halló que Daniel y sus amigos eran más saludables que los muchachos que comieron la comida regular (versículo 15), Daniel y sus amigos CONTINUARON consumiendo esta alimentación (versículo 16) por al menos tres años más de acuerdo al relato (versículos 5, 18-20).

Entonces ¿por qué sólo hacerlo por 10 o 21 días, o el tiempo que sea, en vez de hacer lo que Daniel hizo? Él consumió una dieta basada en alimentos no procesados de origen vegetal como un hábito permanente, probablemente porque sabía que este es el tipo de dieta que los humanos fueron creados para consumir (Gen 1:29).

No sólo eso, sino que la ciencia por fin se ha puesto al día con la sabiduría bíblica y ha confirmado que una dieta basada en plantas es en realidad lo mejor para la salud humana y la longevidad (más información en la página 4 y referencias en la página 5). Entonces, ¿por qué deberíamos disfrutar la mejor nutrición posible sólo por un tiempo limitado? Te invito a que hagas lo que hizo Daniel y no sólo ”pruebes” una dieta basada en plantas por 10 días (Daniel 1:12), sino que continúes obteniendo los beneficios de la dieta dada originalmente en Génesis al incorporar más comidas vegetarianas de manera permamente y regular. Si quieres obtener más recetas basadas en plantas, visita mi página internet para obtener recetas gratis o comprar mi libro de cocina.

Para más información y recetas entra en la página internet www.saludparahoy.com