

COCINA TERAPÉUTICA CON PLANTAS MEDICINALES

Sanar desde la cocina©

Segunda edición



AMESVIDA
C O L O M B I A

Martha Eugenia García
Silvia Luz Jiménez
Juan Carlos Santacruz
Jose W. Rodriguez Zayas

Un producto editorial de AMESVIDA COLOMBIA ©

ISBN 978-628-97062-0-8

COCINA TERAPÉUTICA CON PLANTAS MEDICINALES

Sanar desde la cocina®

Segunda edición

Derechos Reservados

Un producto editorial de
AMESVIDA COLOMBIA

Para referenciar esta publicación:

García, M. E., Jiménez, S. L., Rodríguez, J. & Santacruz, J. C.
(2025, Diciembre). Cocina terapéutica con plantas medicinales.
Segunda Edición. Amesvida.©



AMESVIDA
C O L O M B I A

ISBN 978-628-97062-0-8

LOS AUTORES

Martha Eugenia García, MD, MSc

Médica y educadora con más de 27 años de experiencia, apasionada por la medicina culinaria y la integración entre ciencia, nutrición e inmunología. Su enfoque combina el conocimiento biomédico con la sabiduría tradicional de las plantas medicinales, entendiendo la cocina como un espacio terapéutico y creativo. Desde la Medicina de Estilo de Vida, promueve la alimentación como herramienta de prevención y fortalecimiento inmunológico. Con sensibilidad cultural y respaldo en evidencia, honra la tradición herbolaria en diálogo con la ciencia contemporánea. Para ella, cada receta representa una oportunidad de cuidado, conexión y transformación hacia el bienestar integral. Es la Presidente de Amesvida.



Silvia Luz Jiménez

Química Farmacéutica de la Universidad de Antioquía, profesora por más de veinte años de plantas medicinales y tóxicas, académica de número de la Academia Iberoamericana de Farmacia, Premio Francisco Antonio Zea (categoría oro), máxima distinción de la Universidad y profesora de Cocina Terapéutica de Ciencias culinarias de la U de A. Investigadora, ha publicado tres libros y numerosos artículos derivados de sus trabajos. Es par evaluadora de la calidad, para el Ministerio de Educación, de los programas de Química Farmacéutica del país.



José Wigberto Rodríguez-Zayas, PhD, MS, (autor invitado Capítulo 5)

Es un científico biomédico y profesor universitario con formación en inmunología, nutrición, microbiología, toxicología y biomedicina. Su trabajo se enfoca en la inflamación, la microbiota intestinal y el papel de los micronutrientes en el sistema inmunológico. Integra la evidencia científica con los principios de la Medicina de Estilo de Vida para promover prevención y bienestar. Ha participado en proyectos académicos y de investigación en salud pública y biomedicina. Se destaca por su labor en educación y divulgación científica orientada a la alimentación consciente y la salud colectiva. Universidad Ana G. Mendez Recinto de Cupey. Profesor Asociado.



Juan Carlos Santacruz

Comunicador especializado en salud y consultor en entornos laborales saludables, dedicado a promover el cuidado como una práctica cotidiana y transformadora. Creador de iniciativas como Corazones Responsables, Actúa con Corazón de Mujer, El cuidado como estilo de vida, la Certificación de Organizaciones Saludables, Vitamina N y Puedo Dejar de Fumar, integra comunicación, educación y acción para generar bienestar sostenible.

Conferencista y escritor con más de 50 publicaciones entre libros y artículos científicos sobre estilos de vida y biofilia, actualmente es Director de la Asociación Colombiana de Medicina de Estilo de Vida – AMESVIDA, desde donde impulsa una visión salutogénica, humana y coherente del cuidado y la salud.





Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	4
CAPÍTULO 1. Cocina terapéutica consciente	6
CAPÍTULO 2. Componentes de los alimentos	12
CAPÍTULO 3. Plantas medicinales por sistemas	16
Sistema nervioso	19
Sistema respiratorio	21
Sistema circulatorio	22
Sistema inmunológico	24
Sistema digestivo	26
Sistema urinario	29
Sistema hepático	30
Sistema reproductivo femenino	31
CAPÍTULO 4. Inmunonutrición	33
CAPÍTULO 5. La cocina terapéutica como herramienta preventiva	45
CAPÍTULO 6. Recetario semanal	52
Día 1 – Energía y digestión ligera	53
Día 2 – Relajación y buen dormir	59
Día 3 – Inmunidad y vitalidad	66
Día 4 – Salud digestiva	72
Día 5 – Bienestar hormonal y mental	79
Día 6 – Antiestrés y sistema nervioso	85
Día 7 – Ligereza digestiva y renovación	92
Bono Sofrito Puertorriqueño	98
Bibliografía	100
Anexo 1 Polifenoles (infografía)	107
Anexo 2 Sustento científico y verificación de la información	109



Introducción

La cocina, cuando se nutre de conciencia y tradición, se convierte en una poderosa medicina cotidiana. En esta segunda edición del libro **Cocina Terapéutica con Plantas Medicinales**, desde AMESVIDA reafirmamos la importancia de incorporar **plantas con fuerza terapéutica** en las preparaciones del día a día, no solo como condimentos o remedios ocasionales, sino como **ingredientes fundamentales de una alimentación consciente y saludable** como lo propone el Pilar No. 1 de la Medicina de Estilo de Vida.

Este enfoque busca mucho más que nutrir el cuerpo: invita a **transformar el acto de cocinar y comer** en un ritual de cuidado y preservación de la salud. Elegir alimentos venidos del campo, frescos y cercanos, cultivados con respeto por los ciclos naturales, es también una **declaración ética y ambiental**. Cada decisión alimentaria individual puede ser un gesto poderoso que favorece la conservación del planeta, contribuyendo a disminuir el impacto del cambio climático desde nuestros hábitos cotidianos.

Así, la cocina terapéutica no solo mejora la salud personal, sino que suma a una cultura del cuidado colectivo y al equilibrio con la tierra. Esta edición es una invitación a volver al origen, a **cocinar con sentido** y a reconectar con el poder medicinal de la naturaleza que habita en nuestros alimentos.

Construimos un **recetario de una semana completa** con 5 momentos de alimentación cada día y explicamos la manera cómo es posible aprovechar los nutrientes esenciales de algunas de las plantas que más tradicionalmente se utilizan en la cocina colombiana.



Las propiedades descritas en este libro para ingredientes, recetas y preparaciones **combinan saberes tradicionales y evidencia científica disponible**. En cantidades culinarias, los ingredientes elegidos apoyan funciones fisiológicas y forman parte de una alimentación saludable, pero no sustituyen tratamientos médicos ni actúan como medicamentos.

Este libro tiene fines educativos y orientativos. **No constituye un manual de prescripción médica ni sustituye la consulta, diagnóstico o tratamiento por parte de profesionales de la salud.**

Las recomendaciones aquí presentadas no reemplazan la valoración médica individual. Personas en embarazo, lactancia, con enfermedades crónicas, condiciones especiales de salud o que se encuentren bajo tratamiento farmacológico deben consultar siempre con su médico o profesional de la salud antes de realizar cambios en su alimentación o estilo de vida.

El uso de la información contenida en este libro es responsabilidad del lector.

Los autores.



CAPÍTULO 1. Cocina terapéutica consciente: momentos que dan sentido al acto de cocinar

Momento 1: Conecta con la intención

Antes de cocinar, haz una pausa.

Pregúntate:

- ¿Para quién cocino hoy?,
- ¿Qué quiero lograr con esta receta?

Energía, relajación, digestión, prevención...

Esto le da sentido al acto de cocinar y ayuda a que el alimento **se prepare con conciencia.**



Momento 2: Elige ingredientes funcionales y terapéuticos

Combina alimentos frescos con **plantas medicinales comunes** en la cocina. Aquí algunos ejemplos:

Ingrediente	Propiedad descrita
Ajo	Contiene compuestos como la alicina, que han mostrado actividad antimicrobiana y se han asociado con beneficios cardiovasculares en algunos estudios.
Cúrcuma	Aporta curcuminoides, compuestos ampliamente estudiados por sus efectos antiinflamatorios, especialmente cuando se consumen junto con grasas saludables y pimienta negra.
Jengibre	Utilizado tradicionalmente para apoyar la digestión y aliviar náuseas; también se asocia con una sensación de estimulación y vitalidad.
Canela	Puede ayudar a modular la respuesta de glucosa después de las comidas; su efecto depende de la cantidad, el contexto dietario y la persona.
Romero	Planta aromática rica en compuestos con capacidad antioxidante; su aroma se asocia con una sensación de estimulación y claridad.
Cilantro / Culantro	Usado tradicionalmente para apoyar la digestión y el metabolismo; frecuente en preparaciones culinarias consideradas depurativas en diversas culturas.
Manzanilla	Tradicionalmente empleada como relajante suave y digestivo, útil en molestias gastrointestinales leves y como parte de rituales de calma.
Laurel	Hoja aromática utilizada en la cocina para favorecer la digestión y mejorar el sabor de caldos y guisos.
Cardamomo	Especia digestiva usada desde la antigüedad; algunos estudios describen efectos antiinflamatorios cuando se consume de forma regular.
Orégano	Rico en aceites esenciales que han mostrado actividad antimicrobiana; ampliamente usado para apoyar la digestión y realzar el sabor de los alimentos.

Momento 3: Saca el mejor provecho de los metabolitos secundarios

Sigue estas recomendaciones prácticas para favorecer la liberación y conservación de sus propiedades y compuestos bioactivos:

Planta	Cómo usarla en la cocina
Ajo	Machacar y dejar reposar 10 min. antes de cocinar.
Cúrcuma	Calentar suavemente en aceite con pimienta negra.
Jengibre	Rallar o infusionar en agua caliente.
Canela	Hervir o infusionar lentamente.
Laurel	Cocinar en caldos o sopas a fuego lento.
Romero	Infusión o uso en horno a temperatura moderada.
Cilantro	Añadir al final de la cocción para conservar aroma y aceites.
Menta	Mejor en infusión suave o fresca en platos fríos.
Orégano	Ideal seco y espolvoreado al final de la preparación.

Momento 4: Elige métodos de cocción que conserven o activen principios activos

La forma de cocinar influye en la estabilidad de muchos compuestos naturales de las plantas.

Sofritos suaves (no quemar las especias).

Infusiones (para té y caldos terapéuticos).

Cocción lenta en olla de barro o vapor.

No prolongues la ebullición y cubre el recipiente para conservar los aromas.

Momento 5: Cuida la combinación y armonía del plato

Piensa en el plato como una preparación integral para el bienestar:

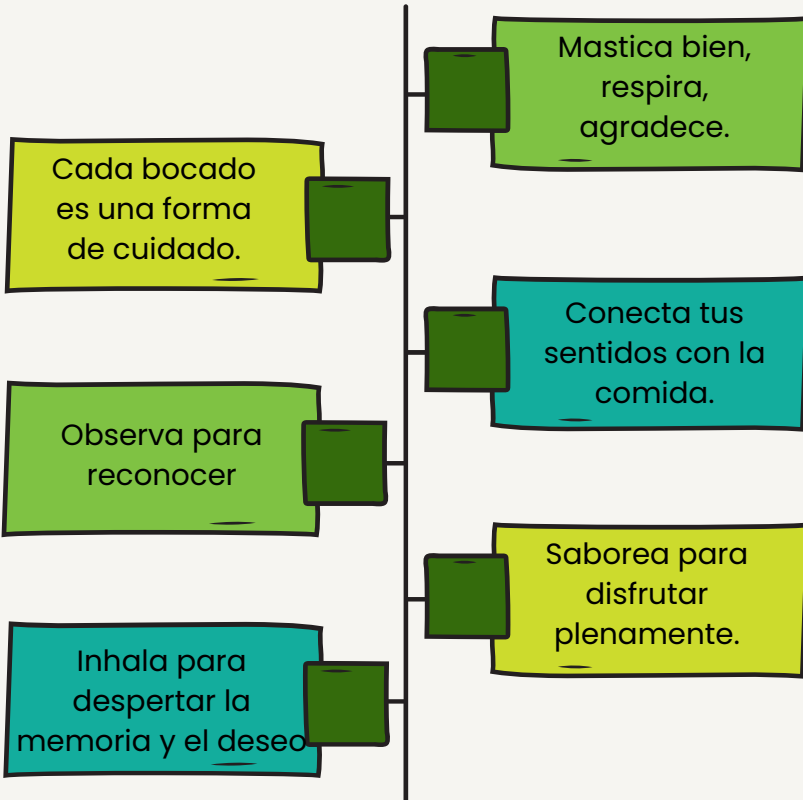
Usa colores variados (reflejan distintos antioxidantes).

Equilibra sabores (dulce, picante, amargo, ácido).

Incluye siempre un alimento fresco o crudo (ensaladas, germinados, hierbas frescas).

Momento 6: Come con presencia y gratitud

El acto de comer es parte de la terapia:



La manera como comemos influye tanto como lo que comemos. Estos momentos culinarios nos recuerdan que el valor de las plantas en la cocina no depende únicamente de la especie utilizada, sino también de **cómo se seleccionan, se preparan, se combinan y se consumen** en el contexto de una alimentación cotidiana consciente.

A partir de este marco práctico, en el siguiente capítulo profundizaremos en la **comprensión de los metabolitos primarios y secundarios**, los compuestos naturales que explican, desde la ciencia, por qué muchas plantas han sido valoradas tradicionalmente tanto por su aporte nutricional como por su potencial funcional dentro de la alimentación.

Posteriormente, exploraremos **cómo diversas plantas han sido utilizadas culturalmente para acompañar el bienestar de distintos sistemas del cuerpo**, siempre desde un enfoque educativo, cultural, que reconoce la cocina como un espacio de cuidado, prevención y conexión con la naturaleza.

Cuando hablamos de **efectos ‘medicinales’** nos referimos a potenciales beneficios descritos en estudios y en el uso tradicional, **no a medicamentos en el sentido farmacológico estricto.**





CAPÍTULO 2. Los componentes naturales de los alimentos: metabolitos primarios y secundarios

Primero intentemos entender **¿Qué son los metabolitos primarios y secundarios en las plantas?**

Una planta tiene sustancias que necesita para vivir... y otras que le sirven para protegerse o ayudar a otros.

- Los **metabolitos primarios** nos nutren.
- Los **secundarios** nos cuidan y apoyan procesos naturales de preservación de la salud si los usamos bien.

Saber cómo preparar las plantas medicinales en la cocina es la clave para que tus recetas no solo alimenten, sino también que logren apoyar la preservación natural de tu salud.



Metabolitos primarios

Son las sustancias que todas las plantas necesitan para crecer y vivir, como:

- Azúcares (energía)
- Proteínas
- Grasas
- Vitaminas

Están en **todos los alimentos** y son los que nos **brindan la nutrición básica.**

Metabolitos secundarios

Son los que no necesita para vivir, pero que la planta produce para defenderse o atraer polinizadores. Muchos de estos tienen propiedades medicinales o terapéuticas. Por ejemplo:

- La **alicina del ajo** (un compuesto con actividad antimicrobiana).
- La **curcumina de la cúrcuma** (un compuesto con actividad antiinflamatoria).
- El **mentol de la menta** (un compuesto con actividad refrescante y digestiva).

No están en todos los alimentos, pero cuando los usamos bien, pueden ayudar a preservar nuestra salud: bajar la inflamación o mejorar la digestión, entre otros.

¿Por qué es importante obtener los metabolitos secundarios al cocinar?

Porque si no sabemos cómo tratarlos bien, se pierden con el calor, el agua o el tiempo, y no aprovechamos su poder terapéutico.



Por ejemplo: Si echas el ajo crudo al agua caliente, se pierde la alicina, pero si lo machacas y sofríes ligeramente, ¡libera todo su potencial!

20 plantas de uso culinario y formas de preparación que favorecen la conservación y disponibilidad de sus compuestos bioactivos

Planta Medicinal	Metabolitos secundarios clave	Forma de preparación culinaria que favorece su disponibilidad
Ajo	Alicina, compuestos sulfurados	Sofreír brevemente en aceite o consumir crudo machacado (tras reposo).
Cúrcuma	Curcumina (polifenol)	Disolver en grasa (aceite) con pimienta negra.
Jengibre	Gingeroles y shogaoles	Cocción moderada o infusión con calor suave.
Romero	Ácido rosmarínico, cineol	Infusión en aceite o cocción en guisos.
Tomillo	Timol, carvacrol	Sofrito o infusión en aceite.
Laurel	Cineol, taninos, lactonas	Cocinar en caldos y sopas a fuego lento.
Orégano	Timol, carvacrol	Usar seco o añadir al final en preparaciones calientes.
Albahaca	Eugenol, linalol	Añadir al final de la cocción o en crudo sobre platos calientes.
Menta	Mentol, flavonoides	Infusión suave o agregar fresca al final de la cocción.
Hierbabuena	Mentol, carvona	Usar en infusiones o en platos fríos y ensaladas.

Planta Medicinal	Metabolitos secundarios clave	Forma de preparación culinaria que favorece su disponibilidad
Cilantro (hoja)	Aceites esenciales, cumarinas	Agregar fresco al final.
Cilantro (semilla)	Linalol, coriandrol	Tostar en seco o moler antes de cocer.
Comino	Cuminaldehído	Tostar y sofreír en aceite antes de incorporar líquidos.
Anís estrellado	Anetol	Infusión o cocción en líquidos.
Cardamomo	Cineol, limoneno	Sofreír levemente o infusionar en líquidos grasos.
Canela	Cinnamaldehído	Infusión o cocción suave en preparaciones dulces o saladas.
Clavo de olor	Eugenol	Infusión o cocción lenta en líquidos o grasas.
Boldo	Boldina (alcaloide)	Infusión sin hervir directamente la hoja.
Manzanilla	Apigenina, bisabolol	Infusión suave con agua caliente sin hervir directamente.
Salvia	Terpenos y flavonoides	Saltear corto hojas frescas en mantequilla clarificada hasta que estén crocantes.

Tips de cocina importantes:

- **Metabolitos lipofílicos** ¿Sabías que el aceite es el mejor amigo de la albahaca? Las sustancias beneficiosas de esta planta (llamadas metabolitos lipofílicos) son 'amigas de la grasa'. Por eso, al preparar un pesto con aceite y nueces, estás ayudando a que tu cuerpo absorba mucho mejor todas sus propiedades saludables.
- **Compuestos volátiles o aromáticos:** se degradan con calor excesivo: añadir al final o en cocciones suaves.
- **Tostar suavemente** especias secas (como comino, cilantro semilla o clavos) favorece la liberación de sus aceites esenciales y mejora la biodisponibilidad.
- **Infusiones suaves** es una técnica de preparación que utiliza agua a una temperatura controlada de 80-90 °C. ideal para proteger los compuestos más delicados y sensibles al calor.



Nota editorial: Las preparaciones descritas corresponden a **usos culinarios tradicionales y educativos**. Algunas plantas, como la **ruda** o el **boldo**, deben utilizarse en cantidades mínimas y de forma ocasional. Personas embarazadas, en lactancia, con condiciones médicas o en tratamiento farmacológico **deben consultar con un profesional de la salud** antes de su consumo habitual.



CAPÍTULO 3. Plantas medicinales en la cocina cotidiana: usos tradicionales y valor por sistemas

Las plantas medicinales son **especies vegetales** que, por su composición natural, han sido utilizadas tradicionalmente y estudiadas científicamente por sus **propiedades de apoyo al bienestar y a la salud**. Su uso forma parte de prácticas culturales, alimentarias y terapéuticas complementarias que **pueden contribuir al equilibrio del organismo sin sustituir los tratamientos médicos convencionales**.

Las plantas medicinales no son fármacos, no son pócimas mágicas y no reemplazan medicamentos prescritos. Su efecto es gradual, contextual y dependiente de la persona, la preparación, la dosis y el acompañamiento adecuado. Deben entenderse como coadyuvantes dentro de un enfoque integral de salud, como la Medicina de Estilo de Vida.

Su uso responsable implica:

- Respetar la evidencia científica disponible y el conocimiento tradicional validado.
- Reconocer posibles interacciones con medicamentos.
- Consultar siempre con un profesional de la salud en casos de embarazo, lactancia, enfermedades crónicas o uso de fármacos.

En AMESVIDA promovemos **una relación consciente, ética y respetuosa** con las plantas medicinales, integrándolas como aliadas del cuidado, no como sustitutos de la medicina basada en evidencia.

A lo largo de la historia, distintas culturas han observado cómo ciertas plantas, incorporadas de manera habitual en la alimentación, parecían acompañar el bienestar general del cuerpo. Estas observaciones dieron lugar a usos tradicionales que, lejos de entenderse como tratamientos médicos, formaron parte de **prácticas cotidianas de cuidado, prevención y equilibrio**.



En este capítulo, presentamos una **selección de plantas de uso culinario y medicinal tradicional**, organizadas según los **sistemas del cuerpo** con los que culturalmente se han asociado —como **el sistema digestivo, nervioso, respiratorio o inmunológico**—. Esta organización tiene un propósito educativo y orientador, y no pretende establecer indicaciones terapéuticas ni diagnósticas.

La relación entre las plantas y estos sistemas puede comprenderse hoy a la luz de los **metabolitos primarios y secundarios** descritos en el capítulo anterior: compuestos naturales que, al formar parte de los alimentos, contribuyen a funciones como la digestión, la protección frente al estrés oxidativo o el mantenimiento del equilibrio interno del organismo. Sin embargo, **su efecto depende siempre del contexto alimentario, la forma de preparación, la cantidad y las características individuales de quien los consume.**

Por ello, las plantas que aquí se describen deben entenderse como **aliadas dentro de una alimentación consciente y variada**, integrada a un estilo de vida que se convierte en medicina. La cocina se presenta, así como un **espacio de encuentro entre tradición, ciencia y cultura**, donde el acto de preparar y compartir alimentos se convierte en una expresión cotidiana de cuidado y conexión con la naturaleza. La siguiente organización responde a usos culturales y observaciones tradicionales, presentadas con fines educativos y orientadores.

Sistema nervioso

Plantas tradicionalmente **asociadas a la calma, la relajación y el descanso**. En diversas culturas, algunas plantas aromáticas han sido incorporadas a la alimentación cotidiana y a infusiones como parte de rituales domésticos relacionados con el descanso, la relajación y el bienestar emocional. Su uso se transmite a través de prácticas culinarias sencillas —como té, bebidas calientes o aromatización de alimentos— y las presentamos aquí desde un enfoque educativo y cultural.

Toronjil (*Melissa officinalis*): Planta aromática utilizada tradicionalmente en infusiones suaves y bebidas calientes asociadas a momentos de pausa y descanso.

Lavanda (*Lavandula officinalis*): Empleada culturalmente en infusiones ligeras, mieles, panes y preparaciones aromáticas vinculadas al bienestar y la relajación.

Valeriana (*Valeriana officinalis*): Utilizada de forma tradicional en infusiones ocasionales, especialmente en contextos nocturnos y de descanso.

Pasiflora (*Passiflora incarnata*): Planta incluida en saberes tradicionales como parte de infusiones asociadas a la tranquilidad emocional.

Manzanilla (*Matricaria chamomilla*): Ampliamente utilizada en infusiones tradicionales, tanto por su sabor suave como por su asociación cultural con el confort digestivo y emocional.



Sistema respiratorio

Plantas utilizadas tradicionalmente **para el buen funcionamiento de las vías respiratorias**. En distintas tradiciones culinarias, ciertas plantas aromáticas han sido utilizadas en preparaciones calientes, caldos, vapores e infusiones como parte de prácticas culturales orientadas al confort respiratorio, especialmente durante cambios de clima o estaciones frías.

Eucalipto (*Eucalyptus globulus*): Planta aromática utilizada tradicionalmente en vapores, infusiones suaves y aromatización de espacios domésticos.

Tomillo (*Thymus vulgaris*): Hierba culinaria incorporada en infusiones, caldos y guisos tradicionales asociados al confort respiratorio.

Menta (*Mentha piperita*): Planta refrescante empleada culturalmente en infusiones, bebidas y preparaciones aromáticas.

Jengibre (*Zingiber officinale*): Raíz culinaria ampliamente utilizada en bebidas calientes, sopas y preparaciones reconfortantes.

Orégano (*Origanum vulgare*): Hierba aromática fundamental en la cocina tradicional, utilizada en platos calientes e infusiones caseras.



Sistema circulatorio y cardiovascular

Plantas asociadas culturalmente **al movimiento y la vitalidad del cuerpo**. A lo largo de la historia, diversas culturas han valorado ciertas plantas y especias como parte de una alimentación cotidiana orientada a la vitalidad, el movimiento y el equilibrio corporal general. Su uso se expresa principalmente a través de la cocina diaria, donde aportan sabor, aroma y tradición.

Ajo (*Allium sativum*): Ingrediente culinario esencial en múltiples tradiciones gastronómicas, utilizado como base de sofritos, caldos y platos principales.

Romero (*Rosmarinus officinalis*): Planta aromática empleada en asados, guisos y aceites infundados dentro de la cocina tradicional.

Cúrcuma (*Curcuma longa*): Especia ampliamente utilizada en preparaciones culinarias, arroces, sopas y mezclas tradicionales de especias.

Albahaca (*Ocimum basilicum*): Hierba aromática central en diversas cocinas del mundo, utilizada fresca o seca en platos calientes y fríos.



Sistema inmunológico

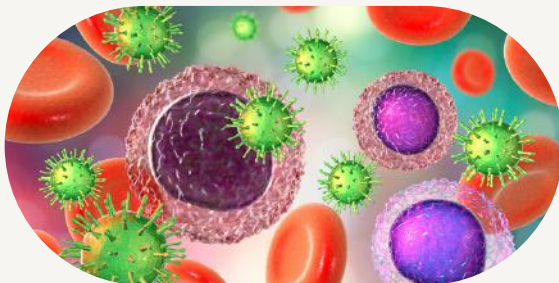
Plantas utilizadas tradicionalmente para **acompañar las defensas naturales del cuerpo**. Las siguientes plantas han sido incorporadas históricamente en prácticas alimentarias y culturales orientadas al bienestar general y al acompañamiento de las defensas naturales del organismo. Su inclusión se presenta con fines educativos y no constituye una indicación terapéutica.

Equinácea (Echinacea purpurea):

- **Uso tradicional:** Empleada en infusiones y preparaciones líquidas como parte de prácticas culturales orientadas al acompañamiento del bienestar general.
- **Contexto culinario/tradicional:** Uso ocasional, principalmente en infusión.
- No se recomienda su consumo continuo ni prolongado.

Uña de gato (Uncaria tomentosa):

- **Uso tradicional:** Utilizada en diversas culturas amazónicas como parte de prácticas de cuidado general.
- **Contexto culinario/tradicional:** cocciones suaves o infusiones ocasionales.
- Uso tradicional no cotidiano.



Ajo (*Allium sativum*)

- **Uso tradicional:** Presente en la cocina cotidiana como parte de preparaciones orientadas al bienestar general.
- **Contexto culinario:** Consumido crudo machacado o ligeramente cocinado, integrado a comidas habituales.
- **Valor cultural:** Amplio uso histórico en múltiples culturas.

Ortiga (*Urtica dioica*): depurativa y fortificante.

- **Uso tradicional:** Empleada en caldos, sopas y preparaciones verdes como alimento remineralizante.
- **Contexto culinario:** Cocida previamente para neutralizar componentes urticantes.
- **Valor cultural:** Uso ancestral en alimentación campesina y tradicional.

Cúrcuma (*Curcuma longa*)

- **Uso tradicional:** como especia culinaria, la cúrcuma aporta curcuminoídes, compuestos naturales que han sido ampliamente estudiados por su relación con la modulación de procesos inflamatorios y de respuesta oxidativa.
- **Contexto culinario:** Utilizada en pequeñas cantidades, combinada con grasas y especias.
- **Valor cultural:** Uso milenario en cocinas tradicionales.



Sistema digestivo

Plantas tradicionalmente empleadas para **favorecer el buen funcionamiento digestivo**. Desde tiempos antiguos, diversas culturas han incorporado plantas aromáticas y especias en la cocina cotidiana con el propósito de favorecer la digestión, el confort gastrointestinal y el disfrute de los alimentos. Las siguientes plantas se presentan desde un enfoque educativo y cultural, como parte de prácticas alimentarias tradicionales.

Manzanilla (Matricaria chamomilla)

- **Uso tradicional:** Ampliamente utilizada en infusiones suaves después de las comidas para favorecer el confort digestivo y acompañar la digestión después de las comidas.
- **Contexto culinario/tradicional:** Bebida caliente preparada con flores secas, consumida de forma ocasional.
- **Valor cultural:** Asociada al confort digestivo y a momentos de calma tras la alimentación.

Menta (Mentha piperita)

- **Uso tradicional:** Incorporada en infusiones, ensaladas y preparaciones frescas.
- **Contexto culinario:** Usada para aportar frescura y aroma a platos y bebidas.
- **Valor cultural:** Tradicionalmente asociada al confort gastrointestinal y a la sensación de ligereza tras las comidas.



Jengibre (Zingiber officinale)

- **Uso tradicional:** Utilizado como raíz aromática en caldos, infusiones y platos calientes.
- **Contexto culinario:** Empleado en pequeñas cantidades, fresco o seco.
- **Valor cultural:** Asociado al acompañamiento de la digestión y al bienestar gastrointestinal, especialmente después de comidas copiosas.

Anís Anis estrellado (Illicium verum)

- **Uso tradicional:** Usado en infusiones aromáticas después de comidas copiosas para acompañar la digestión y reducir la sensación de pesadez.
- **Contexto culinario:** Preparaciones líquidas dulces o saladas.
- **Valor cultural:** Asociado tradicionalmente a la reducción de sensación de pesadez y gases.

Boldo (Peumus boldus)

- **Uso tradicional:** Utilizado de forma ocasional en infusiones dentro de prácticas tradicionales orientadas al confort digestivo.
- Estudios científicos han identificado en las hojas de boldo una alta presencia de compuestos fenólicos y antioxidantes. Estos hallazgos ayudan a comprender por qué, desde la tradición, el boldo ha sido valorado en infusiones ocasionales como parte de prácticas culturales orientadas al confort digestivo.
- **Contexto culinario/tradicional:** No forma parte de la cocina diaria; se emplea de manera esporádica. Su uso debe ser moderado y no continuo.

NOTA: El bienestar digestivo depende de hábitos alimentarios equilibrados y estas plantas solo complementan una alimentación consciente.

Sistema Urinario

Plantas asociadas tradicionalmente al **equilibrio hídrico y al bienestar urinario**. En distintas tradiciones culturales, algunas plantas han sido incorporadas a la alimentación y a preparaciones líquidas como parte de prácticas orientadas al equilibrio de los líquidos corporales y al bienestar del sistema urinario.

Perejil (*Petroselinum crispum*)

- **Uso tradicional:** El perejil es una hierba ampliamente utilizada en la cocina tradicional. Estudios fitoquímicos han identificado en sus hojas la presencia de compuestos volátiles, como terpenos y terpenoides, así como compuestos fenólicos asociados al equilibrio hídrico y al bienestar urinario.
- **Contexto culinario:** Consumido fresco en comidas o como parte de preparaciones líquidas.
- **Valor cultural:** Asociado culturalmente al equilibrio hídrico y a la preparación de platos ligeros.

Diente de león (*Taraxacum officinale*)

- **Uso tradicional:** Empleado en hojas frescas, caldos o infusiones dentro de tradiciones alimentarias.
- **Contexto culinario/tradicional:** Las hojas jóvenes se consumen como verdura; la raíz y hojas también en infusión ocasional.
- **Valor cultural:** Asociado al acompañamiento del bienestar general y al equilibrio de líquidos.



Cola de caballo (*Equisetum arvense*)

- **Uso tradicional:** Utilizada principalmente en infusiones dentro de prácticas tradicionales.
- **Contexto culinario/tradicional:** Uso no cotidiano; se emplea de manera ocasional.
- No se recomienda el consumo prolongado o continuo.

Arándano (*Vaccinium spp.*)

- **Uso tradicional:** Consumido como fruto fresco o seco dentro de la alimentación habitual.
- **Contexto culinario:** Presente en bebidas, preparaciones dulces y platos fríos.
- **Valor cultural:** Asociado al bienestar urinario dentro de prácticas alimentarias tradicionales.

Maíz (barbas de maíz) (*Zea mays*)

- **Uso tradicional:** Utilizadas en infusiones dentro de saberes populares.
- **Contexto culinario/tradicional:** Preparaciones líquidas ocasionales.
- **Valor cultural:** Asociadas culturalmente al equilibrio de líquidos y al buen funcionamiento urinario.



Arándano rojo (*Vaccinium macrocarpon*):

- **Uso tradicional:** es un fruto ampliamente utilizado en la alimentación tradicional. Estudios científicos han explorado su composición, incluyendo la **presencia de compuestos fenólicos y proantocianidinas**, lo que ha contribuido a su asociación cultural con el bienestar del sistema urinario.
- **Contexto culinario:** En la cocina, se consume como fruto fresco, seco o en preparaciones líquidas, dentro de una alimentación variada.

Uva ursi (*Arctostaphylos uva-ursi*):

- **Uso tradicional:** La uva ursi es una planta utilizada tradicionalmente en infusiones dentro de saberes herbales relacionados con el bienestar urinario.
- **Contexto culinario:** Su uso se describe históricamente como ocasional y no cotidiano, y se presenta aquí con fines educativos, sin constituir una indicación terapéutica.



Sistema hepático (hígado y vesícula biliar)

Plantas utilizadas tradicionalmente para acompañar la función digestiva y metabólica. En distintas culturas, algunas plantas han sido incorporadas a la alimentación y a preparaciones culinarias como parte de prácticas orientadas al cuidado digestivo y metabólico. Su uso tradicional se ha asociado al acompañamiento de funciones relacionadas con el hígado y la vesícula biliar, siempre dentro de un enfoque educativo y no terapéutico.

Cardo mariano (*Silybum marianum*): Planta ampliamente estudiada por su contenido de compuestos antioxidantes, tradicionalmente asociada al cuidado del hígado.

Diente de león (*Taraxacum officinale*): Utilizado tradicionalmente en infusiones y preparaciones culinarias vinculadas al acompañamiento digestivo.

Cúrcuma (*Curcuma longa*): Especia culinaria rica en polifenoles, tradicionalmente asociada al equilibrio inflamatorio y metabólico.

Boldo (*Peumus boldus*): Incorporado de forma ocasional en infusiones tradicionales relacionadas con la digestión de grasas.

Alcachofa (*Cynara scolymus*): Vegetal utilizado en la alimentación mediterránea, culturalmente vinculado al acompañamiento digestivo.



Sistema osteomuscular

Plantas asociadas culturalmente **al movimiento y al bienestar corporal**. A lo largo del tiempo, algunas plantas y especias han sido incorporadas a la alimentación como parte de prácticas culturales relacionadas con el confort físico, la movilidad y el bienestar corporal general.

Cúrcuma

(*Curcuma longa*): Especia culinaria rica en compuestos bioactivos, tradicionalmente asociada al equilibrio inflamatorio.

Uña de gato

(*Uncaria tomentosa*): Planta utilizada en saberes tradicionales relacionados con el bienestar articular, presentada con fines educativos.

Harpagofito

(*Harpagophytum procumbens*): Planta incluida en tradiciones herbales vinculadas al confort físico.

Ortiga

(*Urtica dioica*): Planta rica en minerales, utilizada tradicionalmente en preparaciones alimentarias y herbales.

Jengibre

(*Zingiber officinale*): Raíz culinaria ampliamente utilizada, asociada culturalmente al bienestar físico y al movimiento.



Sistema reproductivo femenino

Plantas utilizadas tradicionalmente en el **acompañamiento del ciclo femenino**. En distintas culturas, algunas plantas han formado parte de prácticas alimentarias y saberes tradicionales relacionados con el acompañamiento del ciclo femenino y los cambios fisiológicos naturales a lo largo de la vida. **Su inclusión en este libro tiene un propósito educativo y cultural.**

Desde una perspectiva integrativa y de Medicina de Estilo de Vida, es importante aclarar que **no existe evidencia científica suficiente para considerar a las plantas medicinales como tratamientos farmacológicos** para la regulación hormonal. Sin embargo, a lo largo del tiempo, el uso tradicional y cultural de ciertas plantas han llevado a **observar asociaciones con sensaciones de bienestar en distintas etapas y ciclos de la vida hormonal femenina.**

Estas plantas no actúan como hormonas ni sustituyen tratamientos médicos, pero han sido utilizadas históricamente como acompañantes del cuidado, dentro de contextos alimentarios, rituales o culturales:

Salvia

(*Salvia officinalis*). Tradicionalmente utilizada por mujeres durante etapas de transición, como la menopausia, y en momentos de cambios cíclicos. Su uso se ha asociado culturalmente con sensaciones de mayor equilibrio y confort corporal.

Albahaca morada

(*Ocimum tenuiflorum*) Presente en diversas tradiciones culinarias y medicinales, se ha vinculado al bienestar general del ciclo femenino, especialmente cuando se integra como parte de la alimentación y el cuidado cotidiano.



Hinojo

(*Foeniculum vulgare*). Usado de forma ancestral en infusiones y preparaciones alimentarias, especialmente en etapas relacionadas con la maternidad y el ciclo menstrual, asociado a sensaciones de alivio digestivo y confort abdominal.

Maca

(*Lepidium meyenii*). Raíz tradicionalmente consumida como alimento en culturas andinas, asociada al apoyo de la vitalidad y la adaptación del organismo a cambios físicos y emocionales, incluidos aquellos propios de los ciclos femeninos.

Canela

(*Cinnamomum verum*). Integrada históricamente en la alimentación y en bebidas tradicionales, se ha asociado culturalmente como antiespasmico, así como con la sensación de calor, ritmo y acompañamiento del ciclo femenino.

Desde Amesvida proponemos **una mirada respetuosa, consciente y basada en evidencia disponible**, integrando tradición, cultura y ciencia sin generar falsas expectativas ni promesas terapéuticas.



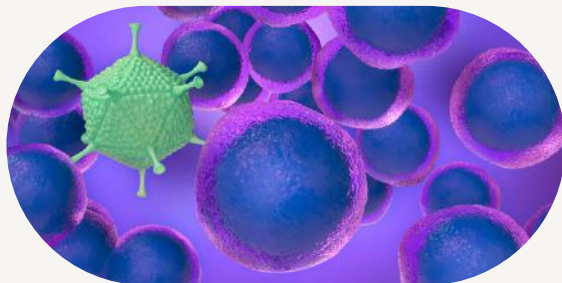


CAPÍTULO 4. Cocina terapéutica e inmunonutrición: nutrir la salud y acompañar las defensas desde el plato

¿Sabías que una parte fundamental de nuestras defensas se coordina en el intestino? Allí interactúan de manera constante el sistema inmunológico de las mucosas y un ecosistema complejo conocido como **microbioma intestinal**, que incluye a la **microbiota (los microorganismos que lo habitan)**, sus genes y los metabolitos que producen. Este conjunto forma una red dinámica que influye en procesos clave como la digestión, la integridad de la barrera intestinal, la regulación de la inflamación y el equilibrio de las respuestas inmunes.

El **microbioma intestinal** actúa como un puente entre lo que comemos y cómo responde nuestro organismo. A través de esta interacción, los alimentos —especialmente aquellos ricos en fibra, compuestos vegetales y fermentados tradicionales— **pueden favorecer condiciones internas asociadas con una función inmunológica más equilibrada.**

En este capítulo exploraremos, desde un enfoque educativo, cultural y culinario, **cómo la cocina terapéutica, en especial cuando incorpora plantas de uso tradicional y alimentos mínimamente procesados, puede contribuir a crear un entorno intestinal más diverso y funcional.** Más que hablar de “fortalecer defensas” en términos médicos, nos enfocaremos en cómo alimentar la salud desde una perspectiva de salutogénesis, es decir, promoviendo **prácticas cotidianas que apoyen el equilibrio, la resiliencia y el bienestar integral del cuerpo.**



TU INTESTINO: EL CENTRO DE MANDO DE TUS DEFENSAS

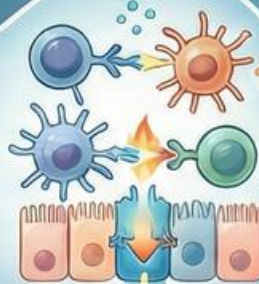
EL ECOSISTEMA INTERIOR: INTESTINO E INMUNIDAD

¿Qué es el Microbioma Intestinal?

Una compleja red de microorganismos, genes y metabolitos en tu intestino.

EL PUNTO DE ENCUENTRO DE TUS DEFENSAS

Aquí, tu sistema inmunológico y tu microbioma interactúan de manera constante.



FUNCIONES CLAVE REGULADAS



INFLUYE EN LA
DIGESTIÓN



LA INFLAMACIÓN



EL EQUILIBRIO DE LA
RESPUESTA INMUNE

TU INTESTINO:
EL CENTRO DE MANDO DE TUS DEFENSAS

**ALIMENTA TU BIENESTAR:
COCINA TERAPÉUTICA**

LA COMIDA COMO PUENTE

Conecta lo que comemos con
la forma en que nuestro
cuerpo responde.

**ALIMENTOS QUE
FAVORECEN EL EQUILIBRIO**

Ricos en fibra, compuestos vegetales y
alimentos fermentados tradicionales.

**MÁS ALLÁ DE
'FORTALECER DEFENSAS'**

Se enfoca en promover el equilibrio,
la resiliencia y el bienestar integral.



¿Qué es la inmunonutrición?

La inmunonutrición es la ciencia que estudia cómo los alimentos influyen en el funcionamiento de nuestro sistema inmune. En la literatura científica, "inmunonutrición" suele usarse de dos maneras:

Sentido clínico-
especializado:

Fórmulas o estrategias nutricionales específicas (p. ej., omega-3, arginina, nucleótidos) utilizadas en ciertos contextos hospitalarios y quirúrgicos, bajo supervisión profesional como parte del tratamiento del paciente.

Sentido educativo y
preventivo

(el que usamos aquí):
comprender cómo patrones alimentarios y nutrientes clave se relacionan con el funcionamiento inmune y la inflamación, especialmente a través del intestino y la microbiota.

En este libro, hablamos de **inmunonutrición como cultura culinaria aplicada**: elecciones diarias que ayudan a **"crear terreno" para la salud**.

Por eso, cuando elegimos ingredientes ricos en estos compuestos, **no solo estamos comiendo "rico", sino también construyendo salud**.

Salutogénesis en la cocina: cocinar para construir salud

La **salutogénesis** propone cambiar la pregunta de **¿qué causa enfermedad?** por **¿qué genera salud?**.

Cocinar con intención, con ingredientes locales, técnicas sencillas y rituales de comida con presencia puede fortalecer tres dimensiones muy potentes:

Comprensibilidad:

Entiendo lo que como y por qué.

1

Manejabilidad:

Puedo sostenerlo con recursos reales (mercado, tiempo, recetas simples).

2

Significado:

Cocinar se vuelve un acto de cuidado propio y colectivo.

3

Y esto conecta con salud pública:

la alimentación como práctica cotidiana que ayuda a aumentar control y bienestar.

La cocina terapéutica como herramienta preventiva

La cocina terapéutica es una propuesta práctica que une un conocimiento ancestral con ciencia moderna. No se trata solo de recetas, sino de preparar alimentos con intención:

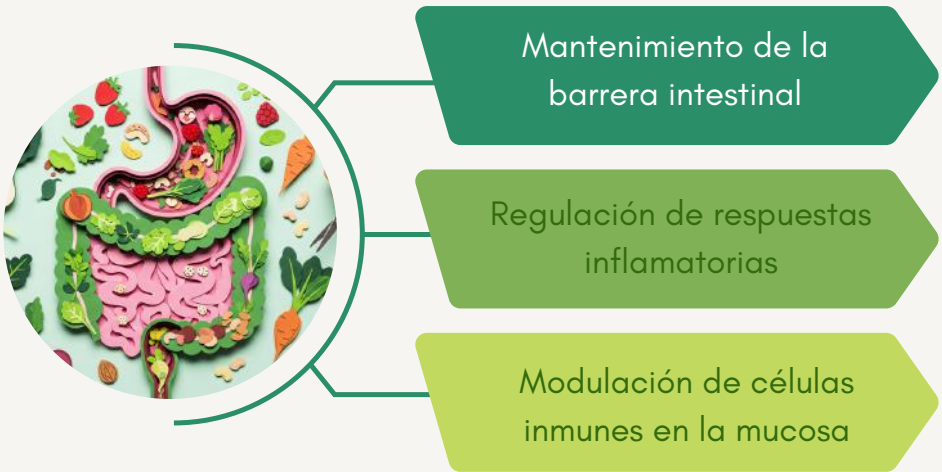


funciones vitales como la digestión, la depuración o la defensa inmunológica.



El intestino como “puerta de entrada”: barrera, mucosa e inmunidad

La mucosa intestinal es una barrera viva: **separa el mundo externo del interno**, y “enseña” al sistema inmune a decidir **cuándo tolerar y cuándo defender**. La evidencia moderna resalta que fibra dietaria y metabolitos microbianos (como los ácidos grasos de cadena corta) participan en:



Una cocina rica en **alimentos vegetales variados, legumbres, frutas, verduras, granos integrales y hierbas** puede favorecer esos mecanismos.



Nutrientes y compuestos con evidencia relevante para función inmune

Sin convertir este capítulo en una **“lista de suplementos”**, es útil reconocer familias de compuestos que la ciencia ha estudiado por su relación con inmunidad:

Fibra prebiótica
(avena, legumbres, plátano verde/maduro, linaza, cebolla, ajo):
nutre bacterias beneficiosas y se asocia con producción de metabolitos microbianos protectores.

Polifenoles
(frutas, cacao puro, hierbas y especias):
interactúan con la microbiota y se investigan por su relación con inflamación y barrera intestinal.

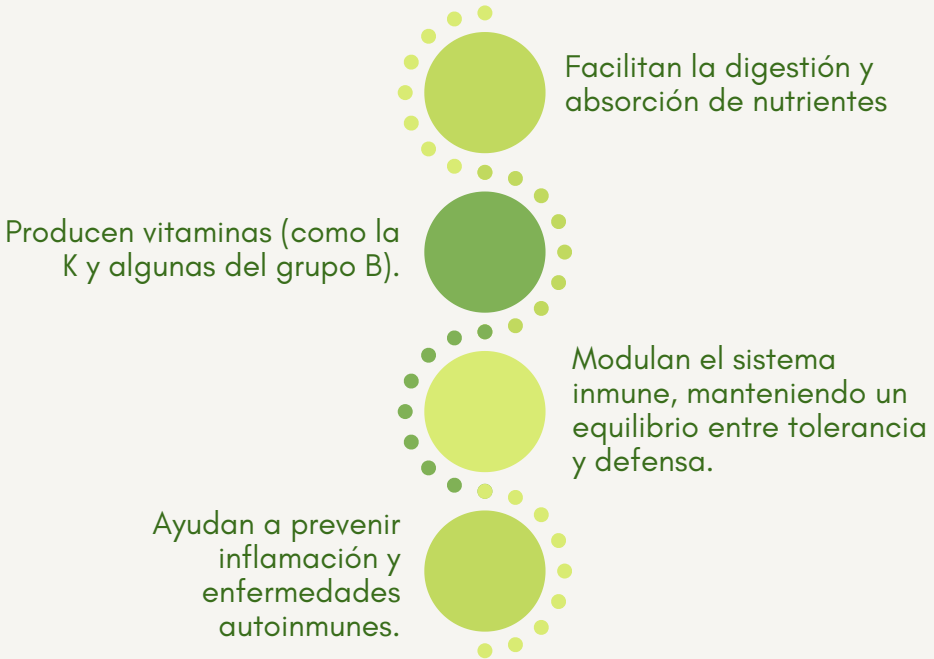
Omega-3
(pescados grasos, semillas, nueces):
ampliamente estudiados por propiedades antiinflamatorias. En salud pública, el énfasis es obtenerlos de la alimentación diaria de forma equilibrada; en clínica, su uso puede ser más dirigido.

Micronutrientes
(como vitamina C, vitamina D, zinc):
importantes para funciones inmunes; el enfoque prudente en divulgación es “evitar deficiencias” mediante planes de alimentación y guía profesional cuando aplique.

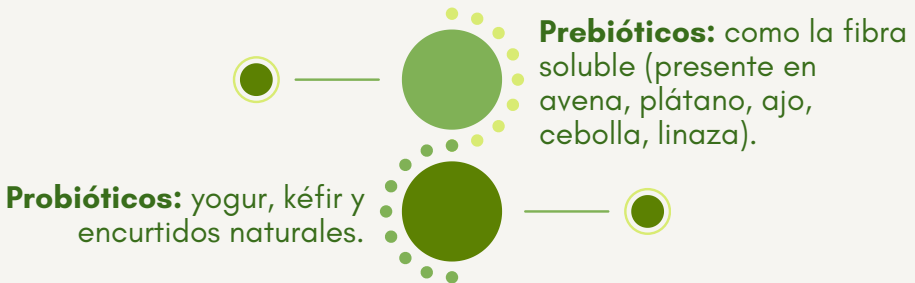


Microbiota intestinal: la aliada silenciosa

La microbiota intestinal está compuesta por billones de microorganismos que cumplen funciones vitales:



¿Cómo cuidarla? A través de alimentos que contengan o promuevan bacterias buenas:



Las **plantas medicinales** juegan un rol clave aquí también. Algunas, como **el tomillo o la menta**, ayudan a equilibrar la microbiota al reducir la carga de bacterias patógenas sin dañar las buenas.

Microbiota + sistema inmune: un equipo invencible

Una gran proporción de la **actividad inmunológica del cuerpo** ocurre en el intestino, donde el sistema inmune de mucosas interactúa continuamente con **alimentos y microbiota**.

Una microbiota diversa y equilibrada:

- Estimula la producción de anticuerpos.
- Refuerza las barreras naturales del intestino.
- Regula la inflamación y la respuesta a agentes externos.

Todo esto comienza con lo que ponemos en el plato.



Plantas medicinales: pequeñas dosis con rol funcional

Muchos de los **beneficios de las plantas se deben a sus metabolitos secundarios**: compuestos que las protegen y que, al consumirlas, también nos benefician a nosotros. Entre ellos destacan los aceites esenciales, los flavonoides, los terpenos y los taninos, estudiados por su **relación con vías antioxidantes y antiinflamatorias**. En cocina, su uso regular puede contribuir a un patrón alimentario más rico en fitoquímicos.

Cocinar es cuidar

A través de esta propuesta de cocina terapéutica con plantas medicinales, queremos ofrecer no **solo recetas, sino caminos de bienestar**.

Cuando elegimos ingredientes frescos, locales y preparaciones simples, también nos alineamos con principios de planes de alimentación saludables y sostenibles, **con impacto en el bienestar humano y del planeta**.

Comer conscientemente, con ingredientes naturales y funcionales, es una **forma de medicina diaria, sencilla y profundamente poderosa**. ¡Cada plato puede convertirse en una dosis de salud y tu sistema inmune te lo agradecerá!

La cocina terapéutica que proponemos **no busca "curarlo todo"**. Busca algo más sostenible: crear condiciones para la salud, fortalecer hábitos y reconstruir una relación consciente con la comida.

En este recetario hemos seleccionado **plantas de uso culinario tradicional** que aportan compuestos bioactivos estudiados por su relación con funciones del sistema inmunológico, digestivo y otros sistemas estrechamente interconectados con la inmunidad. Ingredientes como el **jengibre, la cúrcuma, el orégano, la albahaca y el romero** han sido utilizados históricamente para acompañar el bienestar general y, en la actualidad, cuentan con respaldo científico que sustenta su inclusión dentro de una **alimentación funcional y consciente**.

Además, muchas de estas preparaciones **favorecen un entorno simbiótico en el intestino**, al combinar componentes prebióticos presentes de forma natural en los alimentos vegetales con microorganismos beneficiosos aportados por alimentos fermentados tradicionales, promoviendo así **interacciones positivas entre planes de alimentación, microbiota y sistema inmune.**

Cada plato puede ser **una oportunidad para nutrir, regular y cuidar.** No como una promesa médica, sino como **una práctica cotidiana de bienestar:** consistente, culturalmente significativa y científicamente coherente.

La información presentada describe **relaciones estudiadas entre alimentación, microbiota y función inmune, así como usos culinarios tradicionales de plantas.** No sustituye la valoración médica ni el tratamiento profesional. Personas embarazadas, en lactancia, con enfermedades crónicas, que usan anticoagulantes o inmunosupresores, o con condiciones autoinmunes deben consultar a su profesional de salud antes de usar plantas medicinales de forma concentrada o como suplemento.



CAPÍTULO 5. La cocina terapéutica como herramienta preventiva

La **Medicina de Estilo de Vida (MEV)** reconoce la **alimentación consciente y saludable** como su Pilar No. 1, no solo por su impacto directo en la prevención de enfermedades crónicas, sino por su **capacidad de influir de manera transversal en los demás pilares**: actividad física, sueño, manejo del estrés, relaciones saludables y sentido de propósito.

En las últimas décadas, el **incremento global de enfermedades asociadas a los estilos de vida** (crónicas no transmisibles) ha motivado una revisión profunda de los enfoques tradicionales de prevención en salud. La evidencia científica contemporánea reconoce que muchas de estas condiciones de enfermedad no se desarrollan de manera abrupta, sino que están precedidas por **procesos progresivos y silenciosos**, entre los que destacan la inflamación crónica de bajo grado, los desequilibrios en la microbiota intestinal y la exposición continua a factores ambientales y alimentarios propios de la vida moderna.

En este marco, **la cocina terapéutica se plantea como una práctica cotidiana que traduce la evidencia científica en acciones concretas, culturalmente adaptables y sostenibles.**

“

No se trata de una intervención médica, sino de un ejercicio continuo de cuidado, educación y prevención, en el cual la selección, preparación y consumo de alimentos se convierten en actos conscientes de preservación de la salud.

”



La cocina, especialmente cuando se fundamenta en una **alimentación predominantemente basada en plantas**, se posiciona como un espacio privilegiado para la construcción de bienestar individual, familiar y comunitario.

Inflamación de bajo grado y alimentación contemporánea

La **inflamación es un mecanismo fisiológico esencial** para la defensa y la reparación del organismo. No obstante, cuando se mantiene **activa de forma persistente y de baja intensidad**, se asocia con el desarrollo progresivo de múltiples enfermedades crónicas no transmisibles, incluyendo trastornos metabólicos, cardiovasculares, autoinmunes y neurodegenerativos.

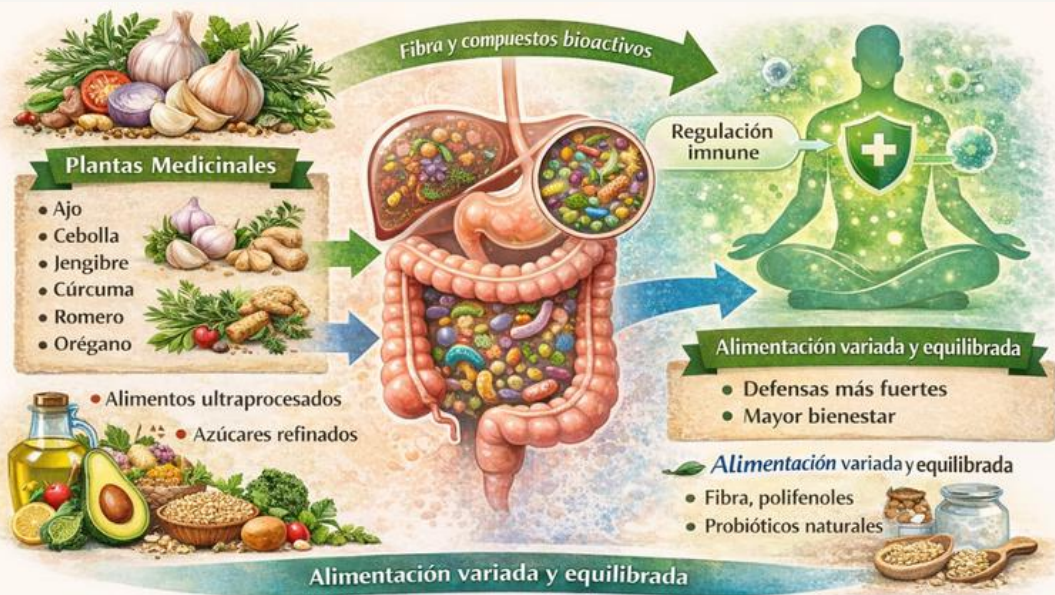
La literatura científica ha documentado que **los patrones alimentarios caracterizados por un alto consumo de alimentos ultraprocesados, azúcares refinados, grasas trans y aditivos industriales se relacionan con mayores niveles de marcadores inflamatorios sistémicos**. Estos patrones, frecuentes en el estilo de vida moderno, contribuyen a un entorno metabólico proinflamatorio sostenido.

Por el contrario, los planes de alimentación basadas en **alimentos de origen vegetal**, frescos o mínimamente procesados, ricos en fibra, polifenoles, carotenoides y otros fitoquímicos, se asocian con perfiles inflamatorios más equilibrados. Desde esta perspectiva, **la cocina terapéutica no pretende actuar como tratamiento médico, sino como una estrategia cotidiana** que puede contribuir a reducir cargas inflamatorias innecesarias y a favorecer una regulación fisiológica más estable a lo largo del tiempo.



Microbiota intestinal: puente entre alimentación e inmunidad

El **intestino constituye uno de los principales espacios de interacción** entre la alimentación y el sistema inmunológico. La microbiota intestinal —**una comunidad compleja y dinámica de microorganismos**— participa activamente en la digestión, la síntesis de metabolitos, el mantenimiento de la barrera intestinal y la modulación de procesos inflamatorios e inmunitarios.



Una **alimentación basada en plantas**, diversa en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, semillas y especias, favorece una mayor diversidad microbiana, condición asociada con mejores indicadores de salud metabólica e inmunológica.

Plantas medicinales de uso culinario tradicional, como el **ajo**, la **cebolla**, el **jengibre**, la **cúrcuma**, el **romero**, el **orégano** y el **cilantro**, aportan compuestos bioactivos que interactúan con la microbiota intestinal. Integradas de forma regular y en **cantidades culinarias**, estas plantas pueden contribuir a un entorno intestinal más funcional, dentro de **una alimentación variada y culturalmente coherente**.



La evidencia actual sugiere que **el cuidado de la microbiota no depende de intervenciones aisladas o complejas**, sino de la constancia en hábitos alimentarios que prioricen la diversidad vegetal, la fibra dietaria y métodos de preparación respetuosos con los nutrientes.

Exposiciones ambientales y el papel modulador de la alimentación

Desde la salud ambiental se reconoce que la exposición crónica a contaminantes químicos, disruptores endocrinos y residuos presentes en el entorno no suele generar efectos inmediatos, pero sí puede contribuir a un **desgaste progresivo de los sistemas de regulación del organismo**.

La alimentación no actúa como un mecanismo de "desintoxicación" directa; sin embargo, **un plan de alimentación rico en fibra, antioxidantes y fitoquímicos apoya las funciones fisiológicas normales del hígado, el intestino y el sistema inmunológico**, órganos involucrados en los procesos naturales de manejo y eliminación de compuestos externos.

En este sentido, la cocina terapéutica, fundamentada en **alimentos de origen vegetal, grasas de calidad y métodos de cocción suaves**, se integra como un componente del estilo de vida orientado a fortalecer la resiliencia metabólica frente a exposiciones cotidianas inevitables.



La cocina como práctica cotidiana de prevención y bienestar

Desde una visión integrativa y alineada con la Medicina de Estilo de Vida, la cocina terapéutica no busca sustituir tratamientos médicos ni prometer efectos terapéuticos específicos. Su valor reside en **promover prácticas accesibles, sostenibles y culturalmente adaptables** que favorecen el equilibrio interno y el bienestar a largo plazo.

Cada decisión en la cocina —**la elección de ingredientes, la forma de preparación, el tamaño de las porciones y el acto consciente de comer**— representa una oportunidad para construir salud de manera progresiva.

Así, la cocina se consolida como un **espacio de encuentro entre tradición y ciencia**, donde la prevención se expresa en hábitos simples, repetibles y coherentes con una alimentación basada en plantas, respetuosa del cuerpo y del entorno.



Nota editorial

El contenido de este capítulo tiene fines educativos y orientativos. No constituye una guía de diagnóstico, tratamiento o prescripción médica. Personas en embarazo, lactancia, con enfermedades crónicas o bajo tratamiento farmacológico deben consultar con un profesional de la salud antes de realizar cambios significativos en su alimentación.

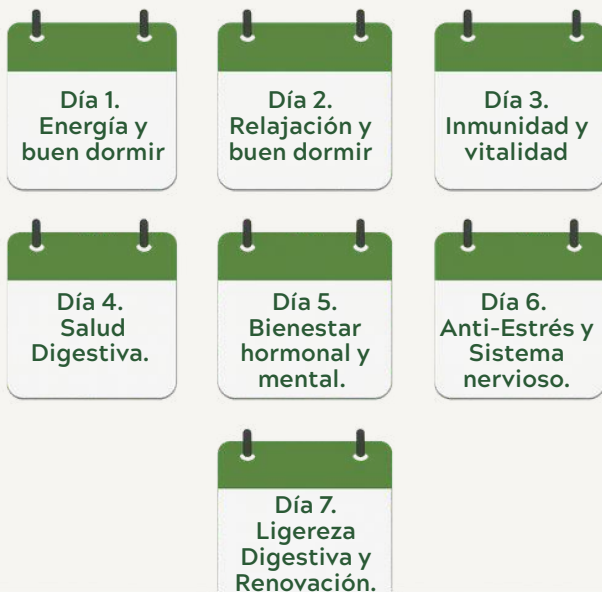


CAPÍTULO 6. Recetario semanal de cocina terapéutica consciente

Este recetario lo hemos construido con el propósito de acompañarte en la integración del pilar de **Alimentación Consciente y Saludable** de la **Medicina de Estilo de Vida** a tu vida diaria. A continuación, encontrarás un **mini recetario terapéutico semanal** con pasos didácticos y sencillos que te guiarán en cada preparación.

Las recetas están basadas en **ingredientes frescos, locales y funcionales**, muchas de ellas enriquecidas con **plantas de uso culinario tradicional** que aportan compuestos bioactivos estudiados por su relación con funciones digestivas, metabólicas, inmunes y de bienestar general. Esta guía práctica invita a **cuidar tu salud desde la cocina**, con platos fáciles de preparar, equilibrados y conectados con la naturaleza.

Las recetas de este capítulo integran plantas medicinales en cantidades culinarias tradicionales, dentro de **preparaciones domésticas seguras y culturalmente significativas**. Su objetivo es educativo y formativo, orientado a promover una alimentación consciente y equilibrada como parte de la propuesta de lograr que tu estilo de vida, y en este caso la relación con los alimentos, se convierta en tu medicina.



Lunes: Energía y digestión ligera

01



DESAYUNO.
HUEVO
REVUELTO
CON
CÚRCUMA Y
CEBOLLA
MORADA

02



MEDIA
MAÑANA .
INFUSIÓN
DIGESTIVA
CON FRUTOS
SECOS

03



ALMUERZO.
ARROZ
INTEGRAL CON
ZANAHORIA,
HABICHUELA Y
FILETE DE
POLLO AL
ORÉGANO

04



MEDIA
TARDE.
YOGUR
NATURAL
CON LINAZA Y
BANANO

05



CENA.
SOPA LIGERA DE
AUYAMA CON
JENGIBRE Y
TOMILLO

DESAYUNO

HUEVO REVUELTO CON CÚRCUMA Y CEBOLLA MORADA



Ingredientes:

- 2 huevos
- 1/4 cebolla morada picada
- 1/2 cdita. de cúrcuma
- 1/4 cdita. de pimienta negra, sal marina, aceite de oliva.

Preparación:

1. En una sartén caliente, agrega un chorrito de aceite de oliva.
2. Sofríe la cebolla hasta que esté transparente.
3. Añade la cúrcuma y la pimienta y mezcla bien.
4. Bate los huevos, agrega sal y viértelos en la sartén.
5. Cocina a fuego bajo mezclando suavemente hasta que cuajen.

Aporte funcional:



Preparación suave para el sistema digestivo, con compuestos asociados a la regulación inflamatoria.

MEDIA MAÑANA

INFUSIÓN DIGESTIVA CON FRUTOS SECOS



Ingredientes:

- 1 cdita. de manzanilla
- 3 almendras
- 2 nueces



Preparación:

1. Prepara una infusión con manzanilla en agua hirviendo y deja reposar con tapa por 15 minutos.
2. Acompaña con frutos secos al natural.

Aporte funcional:



Favorece la relajación digestiva y aporta grasas saludables y energía sostenida.

ALMUERZO

ARROZ INTEGRAL CON ZANAHORIA, HABICHUELA Y FILETE DE POLLO AL ORÉGANO



Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral cocido,
- 1 zanahoria en cubitos,
- 6 habichuelas,
- 1 filete de pechuga de pollo,
- orégano, aceite de oliva, ajo, sal.



Preparación:

1. Cocina las verduras al vapor o salteadas con ajo.
2. Asa el pollo con orégano seco y un toque de sal en sartén antiadherente.
3. Mezcla el arroz con las verduras y sirve con el pollo.

Aporte funcional:



Plato equilibrado, rico en fibra, antioxidantes y proteínas magras.

MEDIA TARDE**YOGUR NATURAL CON
LINAZA Y BANANO****Ingredientes:**

- 1 taza de yogur sin azúcar
- 1 cdita. de linaza
- ½ banano maduro

**Preparación:**

Mezcla el yogur con linaza y rodajas de banano.

Aporte funcional:

Aporta fibra prebiótica y microorganismos beneficiosos que favorecen la microbiota intestinal.

CENA

SOPA LIGERA DE AUYAMA
CON JENGIBRE Y TOMILLO**Ingredientes:**

- 1 taza de auyama
- 1/2 cdita. de jengibre rallado
- 1 ramita de tomillo
- Sal, agua.

**Preparación:**

1. Cocina la auyama en agua con el jengibre y tomillo hasta que esté blanda.
2. Retira el tomillo y licúa.
3. Calienta de nuevo y ajusta la sal.

Aporte funcional:

Preparación reconfortante, fácil de digerir y apropiada para la noche.

2

Martes: Relajación y buen dormir

01



DESAYUNO.
TORTILLA DE
ESPINACA Y
HUEVO CON
AJO

02



MEDIA
MAÑANA .
AGUA DE
PANELA CON
JENGIBRE Y
LIMÓN +
QUESO
CAMPESINO

03



ALMUERZO.
LENTEJAS
CON ARROZ Y
COSTILLA DE
CERDO

04



MEDIA TARDE.
RODAJAS DE
PEPINO CON
HUMMUS Y
MENTA
FRESCA

05



CENA.
INFUSIÓN DE
MANZANILLA
CON TOSTADA
DE AGUACATE

DESAYUNO

TORTILLA DE ESPINACA Y HUEVO CON AJO



Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 taza de espinaca
- 1 diente de ajo picado
- Sal, aceite de oliva.



Preparación:

1. Sofríe el ajo y espinaca en aceite hasta que se marchite.
2. Añade los huevos batidos con una pizca de sal.
3. Cocina a fuego medio hasta que esté firme.

Aporte funcional:



Preparaciones orientadas a favorecer el descanso, la digestión suave y la energía estable.

MEDIA MAÑANA

AGUA DE PANELA CON
JENGIBRE Y LIMÓN +
TROCITOS DE QUESO
CAMPEÑO



Ingredientes:

- 1 taza de agua de panela
- 2 rodajas de jengibre
- 1 cdita. de jugo de limón
- 30 g de queso



Preparación:

1. Hierva el jengibre en agua de panela.
2. Añade el limón al final.
3. Acompaña con el queso.

Aporte funcional:



Energía natural, efecto antiinflamatorio y equilibrio glucémico.

ALMUERZO

LENTEJAS CON ARROZ Y COSTILLA DE CERDO



Preparación:

1. Cocina la costilla en olla a presión con agua y especias hasta ablandar.
2. Cocina las lentejas con laurel y cúrcuma.
3. Aparte, cocina el arroz y mezcla todo al final.



Ingredientes:

- 1 taza de lentejas
- 1/2 taza de arroz
- 1 costilla pequeña
- Comino, laurel, cúrcuma.

Aporte funcional:



Fuente de hierro y proteína. Plato tradicional reconfortante, rico en micronutrientes y compuestos vegetales asociados al bienestar general.

MEDIA TARDE**RODAJAS DE PEPINO CON
HUMMUS Y MENTA FRESCA****Ingredientes:**

- ½ pepino en rodajas
- 2 cditas. de hummus*
- Hojitas de menta

**Preparación:**

Sirve las rodajas con un toque de hummus y decora con menta.

Aporte funcional:

Hidratación, saciedad y digestión suave.

*Vea receta del hummus en la siguiente página

MEDIA TARDE

HUMMUS

**Ingredientes:**

- Garbanzos: 2 tazas (cocidos y escurridos).
- Tahini (pasta de sésamo): 3 cucharadas.
- Zumo de un limón.
- 1 diente ajo machacado 10 minutos antes de usar.
- ¼ taza de Aceite de Oliva.
- Sal, comino y una pizca de paprika.

**Preparación:**

- Tritura los garbanzos y tahini hasta formar una pasta.
- Añade ajo, limón, comino y sal.
- Vierte el aceite poco a poco mientras licuas.
- Si está muy espeso, añade un chorrillo de agua fría.

Aporte funcional:

Fuente de proteína y fibra con grasas saludables que optimiza la absorción de nutrientes y puede ayudar a reducir la inflamación sistémica.

CENA**INFUSIÓN DE MANZANILLA
CON TOSTADA DE
AGUACATE****Ingredientes:**

- 1 bolsita de manzanilla
- Agua
- 1 rebanada de pan integral
- 1/4 aguacate
- Limón.

**Preparación:**

1. Prepara la infusión en agua hirviendo y deja reposar con tapa por 15 minutos.
2. Tuesta el pan y unta con aguacate, agregando unas gotas de limón.

Aporte funcional:

Preparación suave para el sistema digestivo, con compuestos asociados a la regulación inflamatoria.



Miércoles: Inmunidad y vitalidad

01



HUEVOS AL VAPOR
CON
CILANTRO
Y
CÚRCUMA

02



TÉ VERDE
CON HOJAS
DE LIMÓN +
MEZCLA DE
SEMILLAS

03



SANCOCHO DE
COSTILLA DE
CERDO CON
PLANTAS
MEDICINALES

04



BATIDO DE
AVENA,
PAPAYA Y
CÚRCUMA

05



ENSALADA DE
TOMATE,
ALBAHACA Y
VINAGRE DE
MANZANA

DESAYUNO

HUEVOS AL VAPOR CON CILANTRO Y CÚRCUMA



Ingredientes:

- 2 huevos
- Cilantro fresco.
- Cúrcuma
- Pimienta negra y sal.



Preparación:

1. Bate los huevos con sal, cúrcuma y pimienta negra.
2. Cocina al vapor o en baño María por 7-8 minutos.
3. Sirve con cilantro picado por encima.

Aporte funcional:



Coadyuvante en procesos digestivos saludables.

MEDIA MAÑANA

TÉ VERDE CON HOJAS DE
LIMÓN + MEZCLA DE
SEMILLAS



Ingredientes:

- 1 taza de té verde
- 1 hoja de limón
- 1 cdita. de semillas mixtas (chía, girasol, ajonjolí)



Preparación:

Infusiona el té con hoja de limón.
Acompaña con las semillas.

Aporte funcional:



Compuestos con beneficios antioxidantes,
apoyo y energía natural.

ALMUERZO

SANCOCHO DE COSTILLA DE CERDO CON PLANTAS MEDICINALES



Preparación:

1. Cocina la costilla en agua con ajo y cebolla previamente sofreídos.
2. Agrega el plátano, la papa y la yuca.
3. Añade tomillo y cocina hasta que esté todo blando.
4. Al final añade cilantro picadito y trozos de aguacate.

Aporte funcional:



Preparación suave para el sistema digestivo, con compuestos asociados a la regulación inflamatoria.



Ingredientes:

- Costilla magra
- Yuca
- Plátano
- Papa
- Cebolla, ajo, tomillo.
- Cilantro y aguacate.

MEDIA TARDE**BATIDO DE AVENA, PAPAYA
Y CÚRCUMA****Ingredientes:**

- ½ taza de papaya
- 1 cdita. de avena
- 1 pizca de cúrcuma
- 1 taza de agua

**Preparación:**

Licúa todos los ingredientes hasta obtener un batido suave.

Aporte funcional:

Preparación rica en fibra y contiene compuestos con propiedades moduladores del sistema inmune y digestivo.

CENA**ENSALADA DE TOMATE,
ALBAHACA Y VINAGRE DE
MANZANA****Preparación:**

1. Corta el tomate en rodajas.
2. Añade albahaca fresca y un chorrito de vinagre.
3. Agrega las tajadas de queso.
4. Agrega aceite de oliva al final.

Aporte funcional:

Preparación rica en fibra, proteína, hierbas culinarias y enzimas tradicionalmente usadas para acompañar la digestión.

**Ingredientes:**

- 2 tomates
- Hojas de albahaca
- Vinagre de manzana
- Aceite de oliva.
- 2 tajadas de queso semigraso

4 Jueves: Salud Digestiva

01



DESAYUNO.
AVENA CON
CANELA Y
MANZANA

02



MEDIA
MAÑANA.
JUGO VERDE
CON APIO,
PIÑA Y
HIERBABUENA

03



ALMUERZO.
POLLO
AROMÁTICO
CON ARROZ
AL
CULANTRO

04



MEDIA TARDE.
AREPITA
INTEGRAL
CON
AGUACATE Y
TOMILLO

05



CENA.
CALDO DE
CEBOLLA
CON
TOMILLO

DESAYUNO

AVENA CON CANELA Y MANZANA



Ingredientes:

- 1/2 taza de avena
- 1 taza de agua o leche desengrasada
- 1/2 manzana picada
- 1/2 cdita. de canela



Preparación:

1. Cocina la avena en el líquido elegido.
2. Agrega la manzana picada y la canela.
3. Cocina por 5 minutos hasta espesar.

Aporte funcional:



Regula el azúcar, mejora digestión y tránsito intestinal.

MEDIA MAÑANA

JUGO VERDE CON APIO, PIÑA Y HIERBABUENA



Ingredientes:

- 1 taza de piña
- 1 tallo de apio
- 5 hojas de hierbabuena
- ½ taza de agua.



Preparación:

Licúa todo y sirve sin colar para conservar la fibra.

Aporte funcional:



Preparación rica en fibra, refrescante y rico en enzimas digestivas.

ALMUERZO

POLLO AROMÁTICO CON ARROZ DE VEGETALES AL CULANTRO



Para el pollo



Ingredientes:

- 2 filetes de pechuga de pollo sin piel
- 1 cdita. de cúrcuma, 1 diente de ajo picado, Jugo de $\frac{1}{2}$ limón, sal y pimienta al gusto
- 1 cdita. de aceite de oliva

Para el arroz

Ingredientes:

- 1 taza de arroz, 2 tazas de agua 1 taza de vegetales (arveja, zanahoria, maíz).
- 1 manojo de culantro fresco (culantro).
- Aceite, sal y un toque de cúrcuma.
- 1 diente de ajo machacado, Jugo de $\frac{1}{2}$ limón, sal y pimienta al gusto.
- 1 cdita. de aceite de oliva

ALMUERZO

POLLO AROMÁTICO CON ARROZ DE VEGETALES AL CULANTRO



Preparación:

1. Marinar el pollo: Mezcla el ajo, cúrcuma, limón, sal y pimienta. Unta el pollo con esta mezcla y déjalo marinar por al menos 20 minutos.
2. Cocinar el arroz: Sofríe la cebolla y el ajo en el aceite, agrega el arroz previamente lavado, las verduras, sal al gusto y agua. Cocina tapado a fuego bajo hasta que esté suave. Justo antes de apagar el fuego, añade el culantro picado y deja reposar.
3. Cocinar el pollo: Asa el pollo en sartén antiadherente o a la plancha hasta que esté dorado por fuera y bien cocido por dentro (5-6 minutos por lado).
4. Acompaña el pollo con una porción de arroz con vegetales al culantro. Puedes añadir una ensalada fresca para equilibrar el plato.

Aporte funcional:



Plato que aporta proteína de calidad, grasas saludables y plantas culinarias tradicionalmente asociadas al equilibrio emocional y digestivo.

MEDIA TARDE**AREPITA INTEGRAL CON
AGUACATE Y TOMILLO****Ingredientes:**

- 1 arepita pequeña de maíz integral
- ¼ de aguacate
- Pizca de tomillo seco

**Preparación:**

Tuesta la arepa y unta el aguacate con tomillo.

Aporte funcional:

Grasa saludable, fibra e ingredientes con propiedades beneficiosas sobre microbiota intestinal.

CENA

CALDO DE CEBOLLA CON
TOMILLO**Preparación:**

1. Corta la cebolla en julianas.
2. Sofríe suavemente con aceite.
3. Agrega agua, sal y tomillo. Cocina por 15 minutos.
4. Finaliza con el cilantro.

Aporte funcional:

Contiene plantas culinarias tradicionalmente asociadas al equilibrio emocional y digestivo.

**Ingredientes:**

- 1 cebolla cabezona grande
- 1 cdita de tomillo
- Agua, sal y aceite
- 1 cdita Cilantro

5

Viernes: Bienestar hormonal y mental

01



DESAYUNO.
HUEVO
POCHÉ CON
CÚRCUMA Y
PEREJIL

02



MEDIA
MAÑANA.
INFUSIÓN DE
TORONJIL
CON
RODAJAS DE
MANGO
BICHE Y SAL
MARINA

03



ALMUERZO.
LOMO DE RES
CON LAUREL Y
PURÉ DE YUCA

04



MEDIA TARDE.
CRACKERS DE
LINAZA CON
PESTO DE
ALBAHACA Y
AJO

05



CENA.
INFUSIÓN DE
MANZANILLA Y
PANECILLO
INTEGRAL CON
QUESO

DESAYUNO

HUEVO POCHÉ CON CÚRCUMA Y PEREJIL



Preparación:

1. Hierva agua con vinagre.
2. Casca los huevos en un tazón y deslízalos al agua.
3. Cocina 3-4 minutos, retira y espolvorea cúrcuma, pimienta y perejil.
4. Sirve sobre una tostada.



Ingredientes:

- 2 huevos
- 1 cdita. de vinagre
- Cúrcuma, pimienta y perejil fresco
- Pan integral

Aporte funcional:



Rico en proteína, compuestos con efectos asociados a modulación inmunológica.

MEDIA MAÑANA

INFUSIÓN DE TORONJIL CON RODAJAS DE MANGO BICHE Y SAL MARINA



Ingredientes:

- 1 taza de toronjil
- ½ mango biche en rodajas
- Pizca de sal marina



Preparación:

1. Infusiona el toronjil.
2. Deja tapado por 15 minutos en agua hirviendo.
3. Acompaña con el mango muy ligeramente salado.

Aporte funcional:



Calma el sistema nervioso y favorece la digestión.

ALMUERZO

LOMO DE RES CON LAUREL Y PURÉ DE YUCA



Preparación:

1. Cocina la yuca y haz un puré con sal.
2. Marina la carne con ajo, sal, pimienta y laurel.
3. Asa en sartén o parrilla.
4. Sirve la carne en una cama de puré y adorna con ramitas de perejil.

Aporte funcional:



Alto contenido en proteínas y plantas tradicionalmente asociadas a equilibrio digestivo.



Ingredientes:

- 150 g de lomo de res
- 2 hojas de laurel
- 1 taza de yuca cocida
- Ajo, sal y pimienta
- Ramitas de perejil

MEDIA TARDE**CRACKERS DE LINAZA CON
PESTO DE ALBAHACA Y AJO****Preparación:**

1. Pon las nueces y el ajo (machacado 10 minutos antes) en la procesadora con un chorrillo de aceite.
2. Agrega las hojas de albahaca frescas y el resto del aceite.
3. Tritura solo unos segundos más para que quede con textura (no lo hagas puré total).
4. Agrega una pizca de sal y ¡listo!
5. Unta los crackers con el pesto fresco.

**Ingredientes:**

- 3 crackers integrales
- 1 cdita. de pesto casero (albahaca, ajo, aceite de oliva, nuez)

Aporte funcional:

Preparación rica en fibra y contiene compuestos con propiedades moduladores del sistema inmune y digestivo.

CENA

INFUSIÓN DE MANZANILLA Y PANECILLO INTEGRAL CON QUESO



Ingredientes:

- 1 bolsita o flores de manzanilla
- 2 panecillos integrales
- 2 lonjas de queso bajo en grasa



Preparación:

1. Prepara la infusión.
2. Calienta el pan y sirve con el queso.

Aporte funcional:



Contiene ingredientes tradicionalmente asociados a salud digestiva y equilibrio emocional, ideal para la noche.

6

Sábado: Anti-estrés y Sistema nervioso

01



DESAYUNO.
PAN DE
BANANO
CON NUEZ
Y ANÍS

02



MEDIA
MAÑANA.
JUGO DE PIÑA
CON LIMÓN
+ HOJITAS DE
MENTA

03



ALMUERZO.
FRÍJOLES
VITALES CON
HIERBAS
MEDICINALES

04



MEDIA TARDE.
TAJADAS DE
ZANAHORIA
CON CREMA
DE YOGUR Y
CÚRCUMA

05



CENA.
ENSALADA
TIBIA DE
ESPINACA
CON
VINAGRETA
DE MENTA

DESAYUNO

PAN DE BANANO CON NUEZ Y ANÍS



Ingredientes:

- 1 banano maduro
- 1/2 taza de avena
- 1 cda de nueces picadas
- 1 pizca de anís



Preparación:

1. Machaca el banano y mezcla con avena, nueces y anís.
2. Hornea en moldes pequeños por 15 min a 180 °C.

Aporte funcional:



Energético, ayuda en los procesos digestivos y utilizado por sus propiedades relajantes.

MEDIA MAÑANA

JUGO DE PIÑA CON LIMÓN + HOJITAS DE MENTA



Preparación:

- Licua piña, agua y el limón.
- Rompe o machaca un poco las hojas de menta con tus manos para liberar sus aceites esenciales.
- Añade la menta al jugo y deja reposar un minuto para que suelte su aroma.

Aporte funcional:



Tónico digestivo natural que ayuda a descomponer las proteínas y reduce la hinchazón abdominal gracias a las enzimas de la piña y la menta.



Ingredientes:

- 2 rodajas de piña.
- Jugo de medio limón.
- 6-8 hojitas de menta fresca.
- 1 vaso de agua (o hielo si lo prefieres tipo granizado).

ALMUERZO

FRÍJOLES VITALES CON
HIERBAS MEDICINALES**Ingredientes:**

- 2 tazas de frijol cargamanto rojo o bola roja (previamente remojados por 8-12 horas)
- 6 tazas de agua
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de tomillo fresco
- ½ cdita. de orégano
- 1 cdita. de cúrcuma en polvo
- 1 cdita. de jengibre rallado
- 1 taza de zanahoria en cubos
- ½ taza de cebolla morada picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 cucharadas de cilantro fresco (añadir al final)
- Sal marina o sin sodio al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva (opcional, añadir al final)

ALMUERZO

FRÍJOLES VITALES CON HIERBAS MEDICINALES



Preparación:

1. En una olla a presión añade los frijoles escurridos y cúbrelos con el agua.
2. Agrega el laurel, tomillo, cúrcuma, jengibre, zanahoria, ajo y cebolla.
3. Cocina a fuego medio-alto hasta que los frijoles estén blandos (30-40 minutos. Más o menos dos pitadas)
4. Una vez cocidos, añade el orégano y rectifica la sal.
5. Apaga el fuego y agrega el cilantro fresco y el aceite de oliva.
6. Deja reposar 5 minutos antes de servir.

Aporte funcional:



- Frijoles: fuente de fibra, proteína vegetal, hierro y prebióticos que promueven una microbiota saludable.
- Contiene plantas medicinales utilizadas para ayudar en procesos digestivos saludables, reducen gases, tienen efectos antiinflamatorios y aportan al sistema inmune. El cilantro es rico en clorofila, tiene propiedades antioxidantes y es útil para depurar metales pesados.

MEDIA TARDE

TAJADAS DE ZANAHORIA CON CREMA DE YOGUR Y CÚRCUMA



Ingredientes:

- 1 zanahoria
- 2 cditas de yogur
- Pizca de cúrcuma y sal



Preparación:

Corta la zanahoria en bastones, espolvorea con la sal y cúrcuma y sirve con el dip de yogur para que vayas untando.

Aporte funcional:



Ayuda a la salud visual, favorece la digestión y aporta elementos antiinflamatorios y antioxidantes.

CENA

ENSALADA TIBIA DE
ESPINACA CON VINAGRETA
DE MENTA Y PECHUGA**Preparación:**

1. Blanquear la espinaca. Pones las hojas en agua hirviendo con un triz de sal.
2. Cuentas exactamente 1 minuto. Verás que el color verde se vuelve muy intenso.
3. Sacas las espinacas y las pasas por agua muy fría o hielo.
4. Mezcla con la vinagreta de menta, limón y aceite.
5. Mezcla al final los cubos de pechuga.

**Ingredientes:**

- 1 pechuga de pollo a la plancha (en cubos)
- 1 taza de espinaca
- 1 cdi. de menta picada
- 1 cda de aceite de oliva
- 1 cda de jugo de limón

Aporte funcional:

Contiene ingredientes con propiedades digestivas y fibra, refrescante, rica en hierro y proteína.

7 Domingo: Ligereza Digestiva y Renovación

01



DESAYUNO.
BATIDO
VERDE CON
YERBABUENA

02



MEDIA
MAÑANA .
TÉ DE ANÍS
ESTRELLADO
Y CLAVOS +
TAJADAS DE
MANZANA AL
HORNO CON
CANELA

03



ALMUERZO.
GARBANZOS
CON CERDO
AJO Y
CILANTRO

04



MEDIA TARDE.
BOLITAS
ENERGÉTICAS
DE AVENA,
CACAO Y
PANELA

05



CENA.
SOPA DE
TOMATE

DESAYUNO

BATIDO VERDE CON YERBABUENA



Ingredientes:

- 1 taza de espinaca
- 1/2 banano
- 1/2 taza de piña
- 4 hojas de yerbabuena
- Agua o leche descremada



Preparación:

1. Licúa todos los ingredientes hasta obtener un batido suave.
2. Sirve frío.

Aporte funcional:



Rico en fibra y compuestos que promueven regulación de la microbiota, energizante.

MEDIA MAÑANA

TÉ DE ANÍS ESTRELLADO Y CLAVOS + TAJADAS DE MANZANA AL HORNO CON CANELA



Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1 anís
- 2 clavos
- ½ manzana
- Canela



Preparación:

Infusiona el té. Hornea la manzana con canela y mezcla todo.

Aporte funcional:



Antiespasmódico, relajante y antioxidante.

ALMUERZO

GARBANZOS CON CERDO
AJO Y CILANTRO**Ingredientes:**

- 2 tazas de garbanzos cocidos, remojados desde la noche anterior.
- 250g de lomo o pierna de cerdo en cubos.
- 1 zanahoria en rodajas, 2 dientes de ajo machacados.
- Cilantro fresco: Un manojo generoso.
- Aceite de oliva, sal y 1 taza de caldo.

**Preparación:**

- Sellar dorando el cerdo con ajo y aceite de oliva.
- Agrega la zanahoria y los garbanzos. Vierte el agua tibia y deja cocinar a fuego medio hasta que la zanahoria esté tierna.
- Agrega sin fuego el cilantro fresco picado.
- Revuelve y deja reposar un minuto antes de servir.

Aporte funcional:

Un plato rico en proteína, colágeno y vitaminas que favorecen la salud de tus articulaciones y sistema digestivo.

MEDIA TARDE

BOLITAS ENERGÉTICAS DE AVENA, CACAO Y PANELA



Ingredientes:

- 2 cditas de avena
- 1 cdita de cacao puro
- 1 cdita de panela rallada
- 1 cdita de mantequilla de maní



Preparación:

Mezcla todos los ingredientes, forma bolitas y refrigera.

Aporte funcional:



Aporte energético saludable, contiene antioxidantes y promueve saciedad prolongada.

CENA

SOPA DE TOMATE

**Ingredientes:**

- 6-8 tomates rojos.
- 1 cebolla blanca y 2 ajos.
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de agua.
- Sal, pimienta y unas hojas de albahaca fresca.

**Preparación:**

1. Corta los tomates, la cebolla y el ajo y lo pones en una bandeja con aceite de oliva, sal y pimienta. Hornéalos (o airfryer) a 180°C por 20 minutos hasta que estén dorados.
2. Licúa el asado con el juguito, el aceite y el agua.
3. Cocina la mezcla en una olla por 5 minutos para concentrar el sabor.
4. Sirve con las hojas de albahaca fresca por encima.

Aporte funcional:

El tomate contiene licopeno, un antioxidante clave para el corazón y la piel.

Bono

Sofrito terapéutico puertorriqueño



Ingredientes:

- 1 taza de cilantro fresco
- ½ taza de culantro (cilantro de hoja ancha)
- 1 taza de pimentón rojo (reemplazo del ají dulce, más antioxidante)
- 1 taza de cebolla morada
- 6 dientes de ajo
- ½ taza de cebolla larga.
- ½ taza de ají dulce (opcional)
- 1 cdita. de cúrcuma en polvo
- 1 cdita. de jengibre rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva.
- 1 pizca de sal marina
- 1 chorrito de jugo de limón

Usos:

- Como base para guisos, sopas, arroces y legumbres.
- Como marinada para vegetales o proteínas saludables (pollo, tofu, lentejas).
- Añade una cdita. a una infusión caliente de vegetales para un "caldo vitalizante".

BONO**SOFRITO TERAPÉUTICO
PUERTORRIQUEÑO****Preparación:**

1. Lava bien todas las hierbas y vegetales.
2. Pica en trozos grandes para facilitar el licuado.
3. Coloca todos los ingredientes en una licuadora o procesador. Tritura hasta obtener una pasta homogénea.
4. Puedes guardar el sofrito en frascos de vidrio en refrigeración hasta por 5 días, o congelarlo en cubos individuales para uso práctico.

**Aporte funcional:**

- Este sofrito está diseñado para uso culinario cotidiano como base aromática y funcional, no como concentrado ni preparación terapéutica.
- Aporta sabor, antioxidantes y compuestos aromáticos.
- Culantro y cilantro: ricos en antioxidantes, ayudan a depurar el organismo.
- Cúrcuma y jengibre: propiedades sobre el sistema inmune.
- Ajo y cebolla: efectos moduladores del sistema inmune.
- Pimentón rojo: fuente de vitamina C y antioxidantes.

Bibliografía

Fuentes institucionales y organismos internacionales

- Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). Sustainable healthy diets: Guiding principles. Rome, Italy: FAO; 2019.
<https://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf>
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. The role of biodiversity for food and nutrition. Rome, Italy: FAO; 2021. <https://www.fao.org/3/i6602e/i6602e.pdf>
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF). Guía Alimentaria para Colombia: biodiversidad, identidad y salud en la mesa (2025). Bogotá, Colombia: ICBF; 2025.
<https://www.icbf.gov.co/system/files/Documento%20T%C3%A9cnico%20versi%C3%B3n%20%20OAC%20WEB%20VERSI%C3%93N.pdf>
- National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH), National Institutes of Health. Herbs at a glance: Garlic, Ginger, Cinnamon, Chamomile. Bethesda, MD: NIH.
<https://www.nccih.nih.gov/health/herbsataglance>
- World Health Organization (WHO). WHO guidelines on good agricultural and collection practices (GACP) for medicinal plants. Geneva: World Health Organization; 2004.
<https://apps.who.int/iris/handle/10665/42783>

Metabolitos secundarios vegetales: fitoquímica, regulación y aplicaciones en salud

- Calder, P. C., Ahluwalia, N., Brouns, F., et al. (2011). Dietary factors and low-grade inflammation in relation to overweight and obesity. *British Journal of Nutrition*, 106(S3), S5–S78.
- Croteau, R., Kutchan, T. M., & Lewis, N. G. (2000). Natural products (secondary metabolites). En Buchanan, B., Grisse, W., & Jones, R. (eds.). *Biochemistry and Molecular Biology of Plants* (pp. 1250–1318). Rockville, MD: American Society of Plant Physiologists.
- Egger, G., & Dixon, J. (2014). Beyond obesity and lifestyle: a review of 21st century chronic disease determinants. *BioMed Research International*, Article ID 731685.

Bibliografía

- Flint, H. J., Scott, K. P., Louis, P., & Duncan, S. H. (2012). The role of the gut microbiota in nutrition and health. *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology*, 9(10), 577–589.
- Furman, D., Campisi, J., Verdin, E., et al. (2019). Chronic inflammation in the etiology of disease across the life span. *Nature Medicine*, 25(12), 1822–1832.
- Heindel, J. J., Blumberg, B., Cave, M., et al. (2017). Metabolism disrupting chemicals and metabolic disorders. *Endocrine Reviews*, 38(4), 297–346.
- Hotamisligil, G. S. (2006). Inflammation and metabolic disorders. *Nature*, 444(7121), 860–867.
- Landrigan, P. J., Fuller, R., Acosta, N. J. R., et al. (2018). The Lancet Commission on pollution and health. *The Lancet*, 391(10119), 462–512.
- Li, H., Chen, N., Zhang, H., & Xu, D. (2025). Multidimensional regulation of transcription factors: Decoding the comprehensive signals of plant secondary metabolism. *Frontiers in Plant Science*, 16, 1522278.
- Makki, K., Deehan, E. C., Walter, J., & Bäckhed, F. (2018). The impact of dietary fiber on gut microbiota in host health and disease. *Cell Host & Microbe*, 23(6), 705–715.
- Manach, C., Scalbert, A., Morand, C., Rémésy, C., & Jiménez, L. (2004). Polyphenols: food sources and bioavailability. *American Journal of Clinical Nutrition*, 79(5), 727–747.
- Palazon, J., & Alcalde, M. A. (2025). Secondary metabolites in plants. *Plants*, 14(14), 2146. <https://doi.org/10.3390/plants14142146>
- Polanco, V., Cerdá-Bernad, D., Quispe-Fuentes, I., Bernal, C., & López, J. (2024). Bioactive content and antioxidant properties of spray-dried microencapsulates of *Peumus boldus* M. leaf extracts. *Antioxidants (Basel)*, 13(12), 1568. <https://doi.org/10.3390/antiox13121568>
- Sirotkin, A. V., & Harrath, A. H. (2024). Apigenin as a promising agent for enhancing female reproductive function and treating associated disorders. *Biomedicines*, 12(10), 2405. <https://doi.org/10.3390/biomedicines12102405>

Bibliografía

- Sivamaruthi, B. S., Kesika, P., & Chaiyasut, C. (2019). A review on role of plant-based compounds and probiotics in gut microbiota modulation. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2019, Article ID 8565087. <https://doi.org/10.1155/2019/8565087>
- Valdes, A. M., Walter, J., Segal, E., & Spector, T. D. (2018). Role of the gut microbiota in nutrition and health. *BMJ*, 361, k2179.
- Williamson, G. (2017). The role of polyphenols in modern nutrition. *Nutrition Bulletin*, 42(3), 226–235.
- Wink, M. (2010). Functions and biotechnology of plant secondary metabolites. *Annual Plant Reviews*, Vol. 39. Oxford: Wiley-Blackwell.

Evidencia sobre ingredientes culinarios específicos e inmunonutrición

- Allen RW, Schwartzman E, Baker WL, Coleman CI, Phung OJ. Cinnamon use in type 2 diabetes: An updated systematic review and meta-analysis. *Annals of Family Medicine*. 2013;11(5):452–459.
- Antonovsky A. *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass; 1980.
- Asbaghi O, Sadeghian M, Sadeghi O, Rigi S, Tan SC, Shokri A, Mousavi SM. Effects of saffron (*Crocus sativus* L.) supplementation on inflammatory biomarkers: A systematic review and meta-analysis. *Phytother Res*. 2021 Jan;35(1):20–32. doi: 10.1002/ptr.6748. Epub 2020 Jun 11. PMID: 32525606.
- Belkaid Y, Hand TW. Role of the microbiota in immunity and inflammation. *Cell*. 2014 Mar 27;157(1):121–41. doi: 10.1016/j.cell.2014.03.011. PMID: 24679531; PMCID: PMC4056765.
- Calder PC, Carr AC, Gombart AF, Eggersdorfer M. Optimal nutritional status for a well-functioning immune system is an important factor to protect against viral infections. *Nutrients*. 2020;12(4):1181.
- Daily JW, Yang M, Park S. Efficacy of turmeric extracts and curcumin for alleviating symptoms of joint arthritis: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Medicinal Food*. 2016;19(8):717–729.

Bibliografía

- Dias KA, da Conceição AR, Pereira SMS, Oliveira LA, da Silva Rodrigues JV, Dias RS, de Paula SO, Natali AJ, da Matta SLP, Gonçalves RV, Tako E, Martino HSD, Lucia CMD. Curcumin-Added Whey Protein Positively Modulates Skeletal Muscle Inflammation and Oxidative Damage after Exhaustive Exercise. *Nutrients*. 2022 Nov 19;14(22):4905. doi: 10.3390/nu14224905. PMID: 36432591; PMCID: PMC9698604.
- Gombart AF, Pierre A, Maggini S. A Review of Micronutrients and the Immune System—Working in Harmony to Reduce the Risk of Infection. *Nutrients*. 2020 Jan 16;12(1):236. doi: 10.3390/nu12010236. PMID: 31963293; PMCID: PMC7019735.
- Jafari A, Sahebkar A. Can ginger improve cardiovascular health indices? A protocol for a GRADE-assessed systematic review and planned dose-response meta-analysis of randomized controlled trials. *Syst Rev*. 2025 Jun 2;14(1):121. doi: 10.1186/s13643-025-02867-3. PMID: 40457497; PMCID: PMC12131349.
- Leyva-López N, Gutiérrez-Grijalva EP, Vazquez-Olivo G, Heredia JB. Essential Oils of Oregano: Biological Activity beyond Their Antimicrobial Properties. *Molecules*. 2017 Jun 14;22(6):989. doi: 10.3390/molecules22060989. PMID: 28613267; PMCID: PMC6152729.
- Mahalak KK, Narrowe AB, Liu L, Firman J, Lemons JMS, Van den Abbeele P, Baudot A, Yao Y, Li Y, Yu L. The ex vivo effects of ethanolic extractions of black cumin seed, turmeric root, and Ceylon cinnamon bark on the human gut microbiota. *PLoS One*. 2025 Dec 4;20(12):e0334824. doi: 10.1371/journal.pone.0334824. PMID: 41343511; PMCID: PMC12677443.
- Mahboub N, Cherfi I, Laouini SE, Bouafia A, Benaissa A, Alia K, Alharthi F, Al-Essa K, Mena F. GC/MS and LC Composition Analysis of Essential Oil and Extracts From Wild Rosemary: Evaluation of Their Antioxidant, Antimicrobial, and Anti-Inflammatory Activities. *Biomed Chromatogr*. 2025 May;39(5):e70084. doi: 10.1002/bmc.70084. PMID: 40207578.
- Markowiak P, Śliżewska K. Effects of Probiotics, Prebiotics, and Synbiotics on Human Health. *Nutrients*. 2017 Sep 15;9(9):1021. doi: 10.3390/nu9091021. PMID: 28914794; PMCID: PMC5622781.

Bibliografía

- Nicolescu A, Frumuzachi O, Mocan A. Ethnobotanical diversity of the genus *Salvia* L. (Lamiaceae): From medicinal and culinary applications to cultural importance of sage species across the globe. *J Ethnopharmacol.* 2025 Dec 14;121049. doi: 10.1016/j.jep.2025.121049. Epub ahead of print. PMID: 41401876.
- Reider CA, Chung RY, Devarshi PP, Grant RW, Hazels Mitmesser S. Inadequacy of Immune Health Nutrients: Intakes in US Adults, the 2005–2016 NHANES. *Nutrients.* 2020 Jun 10;12(6):1735. doi: 10.3390/nu12061735. PMID: 32531972; PMCID: PMC7352522.
- Rondanelli M, et al. Chamomile: A herbal medicine of the past with bright future. *Molecular Medicine Reports.* 2018;18(6):5145–5156.
- Sah A, Naseef PP, Kuruniyan MS, Jain GK, Zakir F, Aggarwal G. A Comprehensive Study of Therapeutic Applications of Chamomile. *Pharmaceuticals (Basel).* 2022 Oct 19;15(10):1284. doi: 10.3390/ph15101284. PMID: 36297396; PMCID: PMC9611340.
- Seel W, Reiners S, Kipp K, Simon MC, Dawczynski C. Role of Dietary Fiber and Energy Intake on Gut Microbiome in Vegans, Vegetarians, and Flexitarians in Comparison to Omnivores—Insights from the Nutritional Evaluation (NuEva) Study. *Nutrients.* 2023 Apr 15;15(8):1914. doi: 10.3390/nu15081914. PMID: 37111133; PMCID: PMC10146654.
- Swanson KS, Gibson GR, Hutkins R, Reimer RA, Reid G, Verbeke K, Scott KP, Holscher HD, Azad MB, Delzenne NM, Sanders ME. The International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics (ISAPP) consensus statement on the definition and scope of synbiotics. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol.* 2020 Nov;17(11):687–701. doi: 10.1038/s41575–020–0344–2. Epub 2020 Aug 21. PMID: 32826966; PMCID: PMC7581511.
- Tian K, Jing D, Lan J, Lv M, Wang T. Commensal microbiome and gastrointestinal mucosal immunity: Harmony and conflict with our closest neighbor. *Immun Inflamm Dis.* 2024 Jul;12(7):e1316. doi: 10.1002/iid3.1316. PMID: 39023417; PMCID: PMC11256888.
- Valdés L, Cuervo A, Salazar N, Ruas-Madiedo P, Gueimonde M. The relationship between diet and microbiota: Impact on human health. *Current Nutrition & Food Science.* 2014;10(1):24–31.

Bibliografía

- Veenstra JP, Johnson JJ. Rosemary (*Salvia rosmarinus*): Health-promoting benefits and food preservative properties. *Int J Nutr.* 2021;6(4):1-10. Epub 2021 Jun 24. PMID: 34651071; PMCID: PMC8513767
- Vinelli V, Biscotti P, Martini D, Del Bo' C, Marino M, Meroño T, Nikoloudaki O, Calabrese FM, Turrone S, Taverniti V, Unión Caballero A, Andrés-Lacueva C, Porrini M, Gobetti M, De Angelis M, Brigidi P, Pinart M, Nimptsch K, Guglielmetti S, Riso P. Effects of Dietary Fibers on Short-Chain Fatty Acids and Gut Microbiota Composition in Healthy Adults: A Systematic Review. *Nutrients.* 2022 Jun 21;14(13):2559. doi: 10.3390/nu14132559. PMID: 35807739; PMCID: PMC9268559.
- Zheng D, Liwinski T, Elinav E. Interaction between microbiota and immunity in health and disease. *Cell Res.* 2020 Jun;30(6):492-506. doi: 10.1038/s41422-020-0332-7. Epub 2020 May 20. PMID: 32433595; PMCID: PMC7264227.

Referencias regionales y contexto latinoamericano

- Bown D. *Encyclopedia of Herbs and Their Uses.* London: Dorling Kindersley; 2001.
- Fonnegra Gómez R de J, Jiménez Ramírez SL. *Plantas medicinales aprobadas en Colombia.* 1st ed. Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia; 2007. ISBN 978-958-655-999-7.
- García, M. E., Jiménez, S. L., & Santacruz, J. C. (2025, julio). Cocina terapéutica con plantas medicinales. Primera Edición. Amesvida.
- INVIMA. *Listado de Plantas Medicinales Aceptadas con Fines Terapéuticos.* Bogotá, Colombia: Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos (INVIMA); 2025. Acceso: <https://www.invima.gov.co/productos-vigilados/medicamentos-y-productos-biologicos/sala-especializada-fitoterapicos-homeopaticos-suplementos> Bernal, H.Y. y Mesa, C. (2022) *Plantas medicinales endémicas de Colombia.* Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt, Royal Botanic Gardens Kew. Conjunto de datos/Lista de especies. <https://doi.org/10.15472/daydgm>.

Bibliografía

- <https://doi.org/10.15472/daydgm>.
- Martínez M, Cárdenas D. Plantas medicinales: usos tradicionales y aplicaciones terapéuticas. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2019.
- Ramiro Fonnegra Gómez, "Plantas medicinales y otros recursos naturales aprobados en Colombia con fines terapéuticos", -:Universidad de Antioquia, 2024. Consultado en línea en la Biblioteca Digital de Bogotá (<https://www.bibliotecadigitaldebogota.gov.co/resources/3698696/>), el día 2025-11-20.

ANEXO 1

Polifenoles: El Lenguaje Bioactivo de las Plantas

Defensas naturales de las plantas que promueven el bienestar y equilibrio en nuestro organismo.

¿Qué son los polifenoles?

Son compuestos naturales presentes en las plantas. Forman parte de sus mecanismos de defensa y, cuando los consumimos dentro de una alimentación basada en alimentos reales, se asocian con procesos de bienestar y equilibrio del organismo.

Flavonoides



Fuentes

- Frutas rojas y moradas
- Cítricos
- Cacao
- Té
- Cebolla

Ácidos Fenólicos



- Café
- Granos integrales
- Semillas
- Espinaca
- Brócoli

Estilbenos



Fuentes

- Uvas
- Frutos rojos
- Cacao
- Maní

Lignanos



Fuentes

- Linaza
- Ajonjolí (sésamo)
- Legumbres
- Cereales integrales

 **ANEXO 1**



Los polifenoles no son medicamentos

Actúa en sinergia con un plan de alimentación en línea con la práctica integral de los 6 pilares de la Medicina de Estilo de Vida



ANEXO 2

SUSTENTO CIENTÍFICO Y VERIFICACIÓN DE LA INFORMACIÓN

Este anexo documenta el sustento científico, editorial y legal de la información incluida en la publicación, con el fin de garantizar trazabilidad, verificabilidad y uso responsable de la evidencia disponible.

I. **Tabla de trazabilidad:**

Ingredientes culinarios y propiedades descritas
Las afirmaciones del libro se basan en fuentes institucionales, revisiones sistemáticas, ensayos clínicos y textos académicos de referencia. Cuando la evidencia clínica directa es limitada, el lenguaje utilizado es educativo, prudente y contextualizado.



Ingrediente	Propiedad terapéutica	Nivel de evidencia	Tipo de evidencia principal	Aplicabilidad al uso culinario	Fuentes clave verificables
Ajo (Allium sativum)	"Compuestos como la alicina muestran actividad antimicrobiana descrita y se han observado posibles beneficios cardiovasculares en algunos estudios."	A / B	Metaanálisis y ECA en humanos (extractos); estudios mecanísticos	Media	NCCIH; revisiones CV y antimicrobianas
Cúrcuma (Curcuma longa)	"Los curcuminoides se asocian con efectos antiinflamatorios descritos , especialmente cuando se combinan con grasa y pimienta negra."	A	Metaanálisis y ECA (extractos estandarizados)	Baja-Media	Metaanálisis en inflamación y OA
Jengibre (Zingiber officinale)	"Tradicionalmente usado para apoyar la digestión y ampliamente estudiado en náuseas ."	A / B	ECA y revisiones sistemáticas (náuseas, GI)	Media	Revisiones GI y náuseas
Canela (Cinnamomum spp.)	"Puede ayudar a modular la respuesta de glucosa posprandial en ciertos contextos."	A / B	Metaanálisis y ECA (principalmente suplementos)	Baja-Media	Metaanálisis glucemia
Romero (Rosmarinus officinalis)	"Aporta compuestos con capacidad antioxidante descrita y actividad aromática estimulante."	B / C	Estudios preclínicos; revisiones fitoquímicas	Media	Revisiones antioxidantes

Cilantro / Culantro (Coriandrum sativum / Eryngium foetidum)	“Usado tradicionalmente para apoyar la digestión y el metabolismo , frecuente en preparaciones depurativas.”	C	Uso etnomedicinal estudios preclínicos	Media	Revisiones etnofarmacológicas
Manzanilla (Matricaria chamomilla)	“Tradicionalmente empleada como relajante suave y digestiva , útil en malestar gastrointestinal leve.”	A / B	Revisiones sistemáticas; ECA pequeños	Media	NCCIH; metaanálisis sueño/ansiedad
Laurel (Laurus nobilis)	“Uso culinario tradicional para mejorar la digestión y el aroma de preparaciones.”	C	Uso tradicional; revisiones narrativas	Media	Revisiones etnobotánicas
Cardamomo (Elettaria cardamomum)	“Especie aromática digestiva; algunos estudios describen efectos antiinflamatorios con suplementación.”	A / B	Metaanálisis y ECA (suplementos)	Baja	Metaanálisis inflamación
Orégano (Origanum vulgare)	“Aceites esenciales con actividad antimicrobiana descrita ; ampliamente usado para sabor y digestión.”	B / C	Estudios in vitro y revisiones fitoquímicas	Media	Revisiones sobre carvacrol/timol

Código interno de interpretación

Nivel de evidencia

- A: Metaanálisis / ensayos clínicos en humanos
- B: Ensayos pequeños, evidencia clínica limitada + plausibilidad biológica
- C: Evidencia preclínica + uso tradicional

Aplicabilidad al uso culinario

- Alta: Cantidades culinarias plausibles generan efecto (ej. jengibre para digestión).
- Media: Aporta apoyo fisiológico, no efecto terapéutico directo.
- Baja: Evidencia depende de extractos o dosis no alcanzables en cocina.

II. Revisión crítica dirigida (ingredientes clave)

Se realizó una revisión crítica específica para todos los ingredientes mencionados con ampliación en los sensibles (ajo, cúrcuma y canela), verificando que las afirmaciones utilizadas sean coherentes con la evidencia científica real y no constituyan promesas terapéuticas.

III. Declaración metodológica

La información presentada fue revisada bajo criterios de verificabilidad, consistencia científica y adecuación al uso culinario. No se presentan alimentos ni plantas medicinales como medicamentos ni sustitutos de la atención médica.

IV. Checklist editorial y legal

Esta publicación ha sido elaborada bajo criterios de responsabilidad editorial y rigor informativo. Para su desarrollo se verificó que:

- El contenido tiene fines educativos y culturales, no terapéuticos ni prescriptivos.
- El lenguaje utilizado es no farmacológico, evitando promesas de curación o sustitución de tratamientos médicos.
- Las propiedades descritas de alimentos y plantas se basan en usos tradicionales y evidencia científica disponible, presentada de forma prudente.
- Las fuentes bibliográficas son reales, rastreables y verificables, incluyendo organismos internacionales y literatura científica reconocida.
- Se distingue claramente entre evidencia científica, plausibilidad biológica y uso tradicional.
- Se incluyen notas de precaución para poblaciones especiales (embarazo, lactancia, condiciones médicas, uso de medicamentos).
- El contenido es coherente con los principios de la Medicina de Estilo de Vida y la promoción de la salud integral.



AMESVIDA
C O L O M B I A

**COCINA TERAPÉUTICA
CON PLANTAS
MEDICINALES**

Sanar desde la cocina©

Segunda edición

Un producto editorial de
AMESVIDA COLOMBIA©