

PALEOHACKS

LICUADOS PALEO

RECETAS



Por Chef Samantha

AVISO DE DERECHOS DE AUTOR:
Copyright © 2010. Todos los derechos reservados.

Paleohacks.com conserva el 100% derechos de este material y no se puede publicar, re diseñar ni redistribuir para ningún propósito sin el consentimiento expreso por escrito de los propietarios de Paleohacks.com

Descargo de responsabilidad

Todo el contenido de este libro es para propósitos informativos solamente y no proporciona ningún consejo médico. Las declaraciones contenidas en este libro no han sido evaluadas por la Food and Drug Administration y no están destinadas a diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad. Este libro está diseñado solamente para ser usado por adultos sanos. Específicamente se advierte a todas las personas que busquen consejo médico profesional antes de iniciar cualquier forma de ejercicio de pérdida de peso o programa nutricional. El uso de la información contenida en este libro es bajo su propio riesgo. El autor no acepta ninguna responsabilidad ni obligación por daños y perjuicios de cualquier tipo por cualquier acción que se tome a partir de esta información.

Introducción

Ni la leche ni los productos lácteos se consideran alimentos de la dieta paleo. La objeción es que nuestros antepasados cazadores recolectores no tomaban leche ni consumían productos lácteos durante la era paleolítica. Nuestros antepasados no tomaban leche porque simplemente no estaba disponible. La extracción de leche cruda de los animales es el resultado de la agricultura y la ganadería que comenzaron hace unos 10,000 años.

Sin embargo, aunque no se clasifican como paleo, no significa necesariamente que la leche cruda fresca no tenga beneficios nutricionales para la salud. La leche cruda recién ordeñada de vacas de pastoreo puede ofrecer una parte importante de los nutrientes y beneficios para la salud disponibles para las personas que siguen una dieta paleo.

Aunque hay desviaciones de las fuentes de alimentos de nuestro antepasado cazadores recolectores y lo que consumimos hoy en día, lo importante es lograr una aproximación razonable a los valores de nutrientes presentes en la dieta de nuestros antepasados -y más- teniendo en cuenta que nuestro entorno ha cambiado de maneras que causan efectos negativos en nuestra salud, como ser sometidos diariamente a la radiación de electricidad y la toxicidad del agua del grifo y la contaminación del aire.

La aplicación de calor, el paso esencial en el procesamiento de la leche, produce una serie de cambios que dañan la leche, en lo que se refiere a la salud. Destruye la fosfatasa, lipasa y otros fermentos lácticos naturales, así como las vitaminas del grupo B, vitamina C y otras vitaminas que se encuentran en la leche cruda. También mata los lactobacilos benéficos, que impiden la descomposición de la leche cruda.

La leche pasteurizada destruye y desnaturaliza la estructura natural de la leche cruda. El objetivo de la pasteurización es eliminar de la leche los microbios que producen enfermedades y reducir la cuenta bacteriana total para mejorar la calidad del almacenamiento y prolongar la vida útil de la leche. Además, la pasteurización también desnaturaliza las proteínas y destruye las enzimas activas, mata las bacterias beneficiosas y reduce drásticamente el contenido de vitaminas. La leche pasteurizada está lejos de su forma original, se ha procesado hasta el punto en que su estructura no se parece en nada a la que proviene directamente de la vaca y ya no tiene beneficios nutricionales beneficiosos para nuestra salud.

En última instancia, tus opciones de alimentos son el resultado de tu preferencia personal. El objetivo de cualquier alimento que se consume es proporcionarle los nutrientes más útiles al cuerpo. Dado que los recursos alimenticios del entorno actual son marcadamente diferentes de los de hace un siglo, a menudo es bueno sopesar los aportes a la salud que deseas de cada tipo de alimento disponible, aunque no coincida con lo que estamos diseñados fisiológicamente para consumir. La leche cruda fresca ha demostrado ofrecer muchos beneficios para la salud, así que podría merecer consideración.

Dicho esto, una de las mejores alternativas a la leche animal apta para paleo es hacer tu propia leche de almendras fresca.

Beneficios de la leche de almendras

La leche de almendras contiene casi todos los nutrientes que se encuentran en las almendras, uno de los alimentos más nutritivos de la naturaleza.

La leche de almendras tiene un contenido de 54g de grasa por 100g de almendras. El perfil de ácidos grasos de la almendra es muy favorable para la salud: el contenido de grasa no saturada es cuatro veces mayor que el de las grasas saturadas. El contenido de ácidos grasos monoinsaturados es particularmente alto, 65% de contenido total de grasa y principalmente ácido oleico, lo que hace a las almendras una fuente de energía potente.

La proteína también está presente en 19g por cada 100g de almendras, así como muchos tipos de fitoquímicos con propiedades antioxidantes. De hecho, la leche de almendras y las almendras son una fuente potente de antioxidantes capaces de neutralizar los radicales libres en el cuerpo. Las almendras también proporcionan un montón de hierro, varias vitaminas del grupo B y vitamina E, así como importantes ácidos grasos esenciales (más omega-6 que omega-3) — que se conservan en la leche de almendras.

Aunque la leche de almendras no proporciona todos los beneficios de las almendras enteras, los siguientes son algunos beneficios para la salud del consumo de almendras.

- **Pérdida de peso, control de peso:** a pesar de que la leche de almendras tiene un contenido bastante alto de grasa, su consumo regular puede tener efectos positivos sobre el control de peso. En un estudio de 2003, se determinó que una dieta baja en calorías que incluía alrededor de 85g de almendras produjo una pérdida de peso significativa. Se cree que las almendras inhiben la absorción de grasa y carbohidratos en el cuerpo y al mismo tiempo aumentan la saciedad. Esto significa que uno se siente saciado rápidamente y así consume menos calorías en una dieta que incluya almendras o leche de almendras.
- **Control de la diabetes:** las almendras parecen exhibir alguna actividad para controlar la diabetes. Los investigadores han determinado que consumir el equivalente de 100g de almendras al día (alrededor de 4 porciones de leche de almendras recién hecha) puede reducir el colesterol total un 21% y el colesterol LDL, de lipoproteínas de baja densidad un 23% sin perder la capacidad de controlar los niveles de azúcar en la sangre.
- **Control de la enfermedad cardiovascular:** el riesgo de enfermedad cardiovascular puede reducirse al disminuir los niveles de colesterol LDL en la sangre. Estudios epidemiológicos y ensayos clínicos han demostrado que el consumo de hasta 85g de almendras al día puede disminuir los niveles de colesterol LDL en 10%. Incluso una ingesta menor de 7g por día puede reducir el colesterol LDL en un 1%. Los investigadores señalan que el riesgo de enfermedad cardiovascular disminuye un 2% por cada reducción de porcentaje en el colesterol LDL. Se cree que un esfuerzo sinérgico de los distintos nutrientes de la almendra produce este efecto. La Food and Drug Administration ha reconocido que incorporar a la dieta 42,5 g de almendras o su equivalente en leche de almendras a diario ayuda a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.
- **Actividad antioxidante:** la almendra es rica en compuestos fenólicos, que tienen un papel importante en la reducción de las reacciones de oxidación. Los compuestos fenólicos son capaces de neutralizar los radicales libres, para facilitar la quelación de los iones metálicos y la descomposición de muchos compuestos de óxido (como los corrosivos peróxidos y los radicales superóxidos). Esta potente actividad antioxidante puede ayudar a prevenir el desarrollo de cánceres.

- Actividad anti-cáncer: una cantidad de estudios de laboratorio ha indicado propiedades anti-cancerígenas en las almendras y los extractos de almendras. En estudios con animales, los fitoquímicos obtenidos de las almendras han demostrado la capacidad para inhibir el desarrollo de células cancerosas en el colon, pulmones y próstata en ratas de laboratorio y de suprimir el crecimiento de tumores. Muchos de estos compuestos han demostrado también la capacidad de proteger el hígado y prevenir niveles elevados de grasas/lípidos en la sangre, así como actividad contra inflamaciones, el virus del VIH y el virus de la malaria.
- Mejora de la eliminación de desechos: El contenido de fibra es de 8.8--10.4 g por 100 g de almendras. En parte es soluble, pero la proporción más grande es de fibra insoluble, que es un elemento importante en la liberación de nutrientes de alimentos mientras pasan a través del tracto gastrointestinal y arrastran desechos del sistema digestivo para su eventual eliminación. Puesto que la fibra también aumenta la sensación de saciedad durante las comidas, puede desempeñar un papel en la disminución de la ingesta y el control de peso. La leche de almendras conserva sólo 1.9 g por porción (o 7.6g de la fibra o por 100g de almendras), pero esto aún le da un gran impulso a la ingesta diaria recomendada de fibra.
- **Fuerza de los huesos:** Las almendras y la leche de almendras proporcionan aproximadamente 92mg de calcio por 100g de almendras. El calcio viene en una forma muy fácil para que el cuerpo lo absorba y lo incorpore a la estructura esquelética. Para las personas que no beben leche y no pueden tomar leche pasteurizada debido a la intolerancia a la lactosa, la leche de almendras puede ser una fuente rica y alternativa para obtener este importante mineral, ya que no contiene lactosa.

Las preparaciones comerciales de leche de almendras no tienen la cantidad deseada de nutrientes, porque la pasteurización y otros procesos de fabricación disminuyen su contenido. Además, la leche de almendras tiene una vida útil de apenas unos días 4 o 5 días, así que a la leche de almendras comercial hay que agregarle más agua y mezclarla con azúcar y conservantes para prolongarla. Además, la vitamina E no está presente y sólo quedan unos pocos cientos de miligramos de ácidos grasos esenciales (omega-3 y omega-6) en la leche de almendras que se compra en la tienda.

Es mejor hacer leche de almendras en casa para recibir sus ricos nutrientes.

Es importante remojar las nueces y semillas antes de su consumo y la razón es que las almendras y otros frutos secos contienen ácido fítico, que inhibe la absorción de importantes vitaminas y minerales incluyendo calcio, magnesio, hierro, cobre y zinc.

Las nueces y semillas también contienen inhibidores de enzimas que bloquean la absorción de minerales en el cuerpo, el ácido fítico también puede imponer una gran tensión en el sistema digestivo humano.

En las culturas tradicionales, las personas han remojado y hecho brotar los frutos secos y semillas (como las nueces y los cereales) para obtener los óptimos beneficios nutricionales de estos alimentos. Cuando se remojan, los ácidos fíticos se eliminan en gran parte y las enzimas y minerales de los frutos secos están más fácilmente disponibles para la absorción.

La leche de almendras es muy nutritiva. Cada taza (aproximadamente 100g) de almendras crudas convertida en leche de almendras alcanza para 4 porciones y cada porción proporciona 105,3 calorías, 4g de proteína (o 16g por 100g de almendra), 3.6 g de hidratos de carbono, 1.9 g de fibra, 23mg de calcio, 5.1 mg de sodio y 9.2 g de grasa total, de la que sólo 0.7g es grasa saturada (el 8.5 g de grasas insaturadas es 92.4% de la grasa total).

El alto contenido de calcio de las almendras hace que su leche sea una buena fuente alternativa de calcio y una alternativa a la leche de vaca apta para paleo.

Cómo hacer leche de almendras

Usa 1 taza de almendras para aproximadamente 1ltr de leche de almendra

- Remojar 1 taza de almendras durante la noche (o durante un mínimo de 6 horas). El remojo durante la noche es la mejor forma de preparar las almendras ya que se eliminan más taninos y ácido fítico, mejorando la digestibilidad de la leche de almendras.
- Coloca las almendras en una licuadora junto con 3-4 tazas de agua (no necesitas quitar las pieles). Licúa las almendras durante 1 minuto.
- No es necesario usar edulcorante, sobre todo si se utilizan almendras frescas. Si lo deseas, sin embargo, agregar 3-8 dátiles o una cucharada de miel en el proceso de licuado le da un toque de dulzura a la leche de almendras.
- Cuela la leche a través de una bolsa para leche de frutos secos o un par de capas de tela para queso en un bol o a través de un tamiz (esto puede dejar un poco de fibra de almendras en la leche pero bajará al fondo de tu jarro/taza).
- Consérvala en un recipiente/jarra hermética hasta 4-5 días en el refrigerador.



Licuado de manzana y almendra

Ingredientes

1 taza de leche de almendras
1/2 taza de manzana verde en cubos (quitar la piel)
1/2 cucharadita de esencia de vainilla natural

Coloca los ingredientes en una licuadora y licúa 1 minuto.

Licuado de manzana y duraznos

Ingredientes

1 taza de leche de almendras
1/2 taza de manzana verde en cubos (quitar la piel)
3/4 taza de durazno en cubos (quitar la piel)

Coloca los ingredientes en una licuadora y licúa 1 minuto.

Delicia de chabacano y vainilla

Ingredientes

1 taza de leche de almendras
2 chabacanos (sin hueso y sin piel)
2 cubos de hielo

Coloca los ingredientes en una licuadora y licúa 1 minuto.

Batido de plátano-bayas

Ingredientes

1 taza de leche de almendras
1/2 taza de arándanos azules congelados
1/3 taza de frambuesas congeladas
1 plátano chico

Coloca los ingredientes en una licuadora y licúa 1 minuto.

Licuado de plátano y canela

Ingredientes

1 taza de leche de almendras
1 plátano
Espolvorear con canela holandesa

Coloca los ingredientes en una licuadora y licúa 1 minuto.

Batido de fresa y plátano

Ingredientes

1 taza de leche de almendras
1 plátano chico
6 fresas
1 cucharadas de aceite de linaza

Coloca los ingredientes en una licuadora y licúa 1 minuto.

Batido de chocolate y plátano

Ingredientes

1 taza de leche de almendras 2 cubos de hielo
1 plátano mediano 1 cucharadita de cacao en polvo

Coloca los ingredientes en una licuadora y licúa 1 minuto.

Licuado de fresa y mango

Ingredientes

1 taza de leche de almendras
1/2 taza de fresas
1/2 taza de mango cortado en cubos

Coloca los ingredientes en una licuadora y licúa 1 minuto.

Batido de avellana y Moka



Ingredientes

1 taza de leche de almendras 4 avellanas
2 cubos de hielo
2 cucharaditas de café instantáneo
(ingrediente no paleo)

Coloca los ingredientes en una licuadora y licúa 1 minuto.

Licuado crujiente de nuez

Ingredientes

1 taza de leche de almendras 2 cubos de hielo
1 cda de mantequilla de almendras
1/2 cdtá canela
1 cda de nueces trituradas

Coloque todos los ingredientes excepto las nueces trituradas en una licuadora y licúa 1 minuto. Una vez vertido en un vaso, espolvorea con las nueces trituradas.

Batido de almendra y durazno

Ingredientes

1 taza de leche de almendras
1/2 taza de duraznos congelados, en cubos

Coloca los ingredientes en una licuadora y licúa 1 minuto.

Bang de bayas

Ingredientes

1 taza de leche de almendras
7 cucharadas de guindas, deshuesadas

Coloca los ingredientes en una licuadora y licúa 1 minuto.

Batido de frambuesa

Ingredientes

1 taza de leche de almendras
1 taza de frambuesas congeladas

Coloca los ingredientes en una licuadora y licúa 1 minuto.

Licuado de bayas y linaza

Ingredientes

1 taza de leche de almendras
1/2 taza de bayas congeladas
3 cucharadas semillas de lino molidas
1/2 cucharada de aceite de linaza

Coloca los ingredientes en una licuadora y licúa 1 minuto.

Batido de Chocolate y frambuesa

Ingredientes

1 taza de leche de almendras
1 cucharadita de cacao en polvo
1/2 taza de frambuesas

Coloca los ingredientes en una licuadora y licúa 1 minuto.

Licuado de ruibarbo y frambuesa

Ingredientes

1 taza de leche de almendras
1/2 taza de ruibarbo
1/3 taza de frambuesas

Coloca los ingredientes en una licuadora y licúa 1 minuto.



Express de canela

Ingredientes

1 taza de leche de almendras
4 cubos de hielo
1½ cdta. canela holandesa molida pizca
de nuez moscada molida

Coloca los ingredientes en una licuadora
y licúa 1 minuto.

Licuado de canela y moka

Ingredientes

1 taza de leche de almendras
2 cucharaditas de café instantáneo
(ingrediente no paleo)
1/2 cdta canela

Coloca los ingredientes en una licuadora
y licúa 1 minuto.

Batido de coco y vainilla

Ingredientes

1/4 taza leche de coco ligera
3/4 taza de leche de almendras
1½ cucharadas de coco rallado
½ vaina de vainilla

Coloca los ingredientes en una licuadora
y licúa 1 minuto.





Piña Colada

Ingredientes

1 taza de leche de frutos secos 2 cubos de hielo
1/2 taza de piña en cubos
1/4 taza leche de coco

Coloca los ingredientes en una licuadora y licúa 1 minuto.

Batido de mango

Ingredientes

1 taza de leche de almendras
1/2 mango, refrigerado 2 cubitos de hielo

Coloca los ingredientes en una licuadora y licúa 1 minuto.



Licuado de melón

Ingredientes

1 taza de leche de almendras
1/2 taza de melón rocío de miel en cubos

Coloca los ingredientes en una licuadora y licúa 1 minuto.