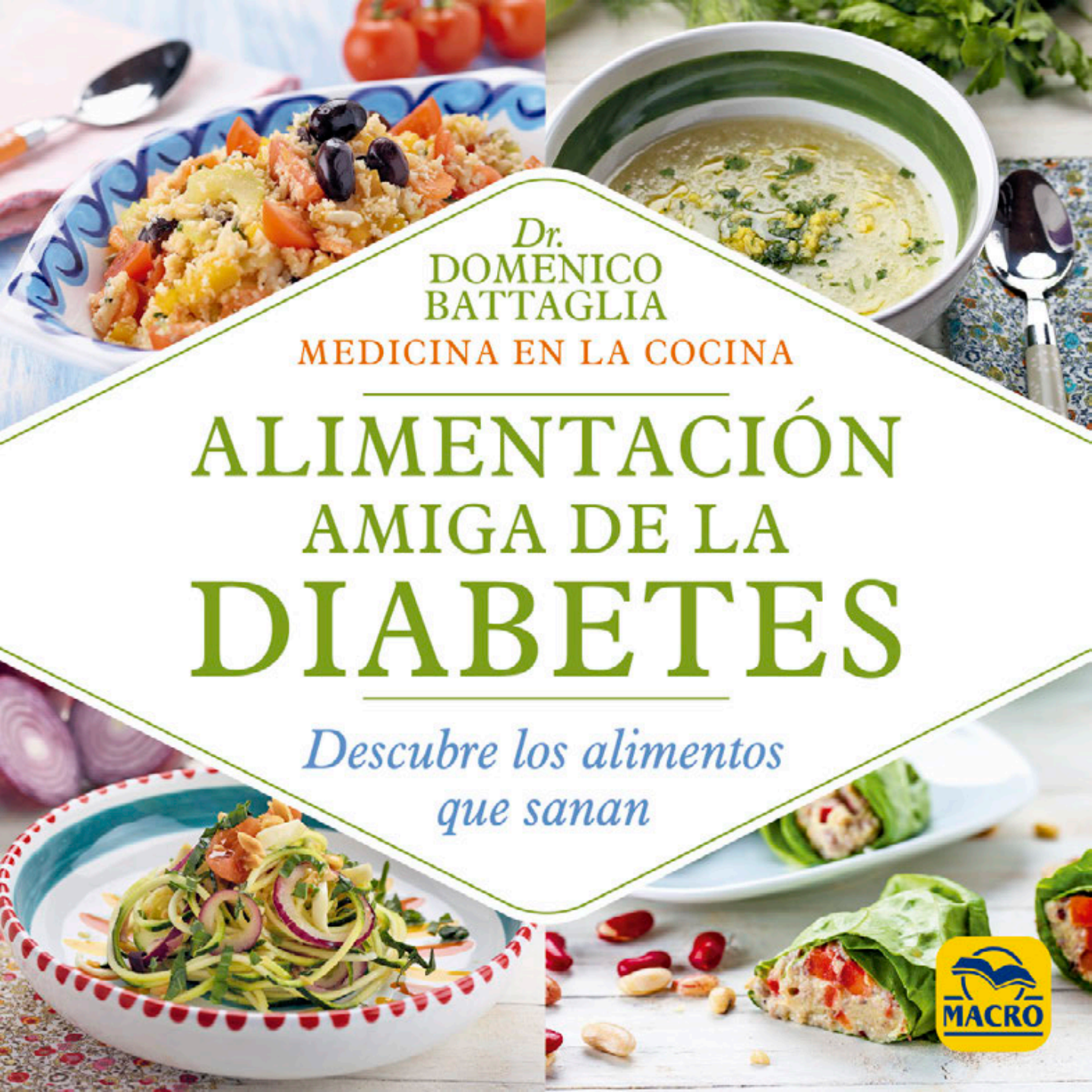
Dr.
DOMENICO
BATTAGLIA
MEDICINA EN LA COCINA
ALIMENTACIÓN
AMIGA DE LA
DIABETES
Descubre los alimentos
que sanan
MACRO

DOMENICO BATTAGLIA

ALIMENTACIÓN AMIGA DE LA DIABETES

MACRO

Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Ciudad de México • Cesena • París • Montreal

www.macroediciones.com

ADVERTENCIA

Macro Ediciones no dispone de noticias o datos diferentes a los publicados. Las informaciones científicas, sanitarias, psicológicas, dietéticas y alimentarias proporcionadas en nuestros libros no comportan ninguna responsabilidad al editor en cuanto a su eficacia y seguridad en el caso de su puesta en práctica por parte de los lectores. Cada persona debe valorar con buen juicio e inteligencia el recorrido psicológico, curativo y nutricional más apropiado a su caso. Cada persona debe recabar las informaciones complementarias que considere necesarias, comparando los riesgos y los beneficios de las diversas terapias y regímenes dietéticos disponibles.

Para más información sobre el autor y sobre la colección, visitad nuestra página web: **www.macroediciones.com**

Coordinación editorial	Simona Empoli, Elio Bortoluzzi
Traducción	Elisa Rimoldi
Revisión	Jesús García Blanca
Coordinación gráfica y portada	Roberto Monti
Maquetación	Gloria Riceputi
Foto	StudioGraf di Andrea Amadori: 8, 74, 85, 89, 103, 121, 127, 129, 135, 139, 140, 151, 152, 161, 162, 176 Shutterstock: 73, 80, 81, 88, 92, 95, 101, 105, 110, 112, 114, 115, 117, 118, 119, 125, 133, 137, 141, 144, 147, 149, 154, 155, 163, 164, 168, 171
Impresión	Tipografia Lineagrafica, Città di Castello (PG) - Italia

Primera edición en español junio de 2019

Colección "Biblioteca del Bienestar"

© 2019 Macro Ediciones
c/ Comte Borrell, 318 Ent. 1ª
08029 Barcelona

Macro Chile
Suecia 0142
Providencia, Santiago de Chile

El Grupo Editorial Macro salvaguarda el medio ambiente de manera concreta, coherente y sostenible. Imprimimos nuestros libros, dvd, revistas, catálogos y folletos en Italia, en papel reciclado y usando tintas ecológicas. Si compras uno de nuestros productos, contribuirás a apoyar el proyecto de la Factoría de la Autosuficiencia (www.autosufficienza.com), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que persigue el objetivo de sensibilizar instituciones, empresas y comunidades en pro de un planeta más sostenible. Gracias a su labor a favor de un menor impacto medioambiental, el Grupo Editorial Macro ha sido reconocido por Greenpeace como una editorial "Amiga de los bosques".

Desde hace más de treinta años (1987), nosotros, el Gruppo Macro, buscamos y seleccionamos con entusiasmo los mejores conocimientos e informaciones actualizados a nivel internacional alrededor de la salud y el bienestar de la humanidad y del planeta. Desde el 2010 publicamos y difundimos con pasión una exhaustiva selección de obras de autores italianos y extranjeros, para adultos y para niños, en italiano (para Italia), en francés (para Europa y Canadá) y en español (para España y Sud América), ofreciendo así la máxima difusión de reflexiones, estudios e investigaciones para el beneficio de un público internacional cada vez más amplio y fiel.

Descubre nuestro catálogo internacional y todas nuestras novedades en italiano, francés y español visitando nuestras páginas web:
www.gruppomacro.com (IT) **www.macroeditions.com (FR)** **www.macroediciones.com (ES)**

La celulosa utilizada para la producción del papel sobre el que se han imprimido las páginas de este libro proviene de bosques administrados, y ha sido blanqueada sin el uso de cloro (ECF). Este papel es reciclable.

Las tintas utilizadas para imprimir este libro no contienen compuestos orgánicos volátiles, están exentas de aceites minerales y tienen una base vegetal, ambientalmente compatible.

ISBN 978-84-17080-72-3
Depósito legal
B 22113-2019

INTRODUCCIÓN

Queridos lectores, el texto que estáis a punto de descubrir está centrado enteramente en la diabetes y sus distintas variedades, pero especialmente en la prevencion de los efectos y de las posibles complicaciones por medio de una alimentacion natural, vegetal e integral; además tratara varios aspectos de la enfermedad, dando soluciones que se pueden poner en practica de inmediato.

Este libro va dirigido a aquellas personas que tienen precedentes familiares, o que han sido diagnosticadas de diabetes, o que tienen condiciones clínicas que les predisponen a esta patología, como hipertensión, sobrepeso o hipercolesterolemia. El objetivo es prevenir la aparición de la diabetes, pero también se presenta como una ayuda para aquellos a quienes ya haya sido diagnosticada – en particular la que se define "no insulinodependiente" o "tipo 2", obteniendo fantásticos resultados con la aplicación cotidiana – e incluso para aquellos que padecen diabetes de tipo 1, conocida también como "insulinodependiente", para que mejore su bienestar general.

Espero ser capaz de proporcionar de una vez por todas, una guía sencilla, fácil de consultar y lo más exhaustiva posible de los problemas derivados de la patología diabética; sin embargo, de lo que estoy completamente seguro es de poder proporcionar soluciones muy válidas a nivel práctico. De hecho, igual que en el primer libro, en este también proporcionaré al lector herramientas teóricas y sobre todo prácticas. A través de las primeras, y con el uso de ejemplos, intentaré que el lector entre en la óptica de su problema, de modo que pueda adquirir la competencia suficiente como para que le sea posible emprender nuevas acciones; a través de las segundas, el lector podrá poner en práctica los consejos ya desde el primer momento, así como desarrollar un recorrido propio y al mismo tiempo pasarlo bien en la cocina, descubriendo nuevas formas para elaborar alimentos. Nuevos tipos de alimentos, nuevas maneras de emplearlos en la cocina y, sobre todo, nuevas ideas y recetas que se pueden llevar a cabo con y sin los fogones. Daremos espacio a un número apropiado de recetas y menús que, además de ser sabrosos y fáciles de realizar, tendrán la peculiaridad de estar divididos entre preparaciones en crudo o (usando un término anglosajón), *raw,* y cocidas.

Por último, pero no por ello menos importante, quisiera volver a recalcar que los alimentos que tendremos que emplear para las recetas tienen que ser necesariamente de tipo vegetal integral, y tienen que provenir de agricultura de tipo biológica o incluso (mejor aún) biodinámica, con el objetivo de reducir al máximo la carga de elementos químicos externos (técnicamente xenobióticos) que pueden provocar importantes alteraciones dentro de nuestro organismo, incluso agravando los problemas preexistentes.

Solo me queda desearos una buena lectura, así como una buena preparación de vuestros alimentos curativos, pero, sobre todo ¡que aproveche con alegría!

PRIMERA PARTE

ALGUNOS DATOS HISTÓRICOS

En el recorrido que lleva a la comprensión y resolución de todo problema, muy a menudo los aspectos más importantes residen en el conocimiento de las causas y el origen. Es por esto, por lo que me dispongo a proporcionaros un pequeño viaje histórico acerca de la presencia, en la historia de la humanidad, de la enfermedad diabética, para así poder entender mejor los aspectos de la situación clínica de nuestra sociedad actual. La historia vuelve a ser, una vez más, la profesora, que, hablando del pasado, nos muestra el futuro, revelando lo que deberemos evitar para que ese pasado no se vuelva a presentar.

Ya en los papiros egipcios (1500 a.C.) se hacía referencia a algunos trastornos que se podían atribuir a la diabetes, como por ejemplo la sed intensa o la micción constante; también en la India (50 a.C.) un famoso médico llamado Sushruta describía la orina de algunas pacientes como *madhumeda,* o sea dulce, lo que resultaba ser una gran atracción para las hormigas.

El término diabetes proviene del griego antiguo y significa "pasar a través"; hay buenas probabilidades de que el uso de esta palabra se deba a Areteo de Capadocia, en el año 150 a.C. Fijaros en la manera que usaba el buen viejo Areteo para describirla: "La diabetes es una enfermedad terrible no muy usual en los seres humanos, que se caracteriza por la licuefacción del cuerpo y de las extremidades en la orina. El enfermo no para de orinar y el flujo es continuo como el de un acueducto. La supervivencia es breve, con dolor y sufrimiento, la sed es irrefrenable, la ingesta de líquidos es exagerada, pero sigue siendo desproporcionada en relación con la gran abundancia de orina. No es posible frenar la ingesta de líquidos y la micción de los diabéticos. Si dejan de beber, aunque solo por un momento, la boca y el cuerpo se les secan; las vísceras parecen áridas; los enfermos experimentan nauseas, no tienen descanso, tienen una sed horrible y mueren al cabo de poco tiempo".

Se trata de una patología **muy rara,** pero con un curso y resultado final de gran gravedad, que podría perfectamente corresponderse a la forma de diabetes de tipo 1, que en la actualidad no es tan rara.

Posteriormente, será el famosísimo médico, astrólogo, químico y alquimista de origen persa (actual Irán) Avicena, que vivió en torno al año 1000, quien describirá en detalle las diferentes complicaciones de esta enfermedad.

Por lo tanto, el término diabetes se define con la locución "pasar a través" … pero ¿a través de qué? Es probable que ya hayáis entendido que se refiere a nuestros filtros, nuestros riñones, cuya actividad daba como resultado final una orina dulce, debido al exceso de glucosa. Alrededor de 1775, Matthew Dobson, un médico inglés, descubrió cómo dosificar la hiperglicemia, moviendo la atención desde los riñones a la sangre y, por consiguiente, a los aspectos sistémicos que esta patología podía tener: como podéis ver, nuestro buen amigo Avicena ya había acertado con precisión clínica casi 1000 años antes.

Casi 100 años después de Dobson, el médico (además de antropólogo y zoólogo) alemán Paul Langerhans descubrió la presencia en el páncreas de algunos agregados celulares encargados de producir la sustancia que "domesticaba" las cantidades de glucosa presentes en exceso en la sangre. Estas formaciones, o islotes pancreáticos, posteriormente fueron llamadas "islas de Langerhans" en su honor. A partir de aquí, fue sencillo llegar posteriormente al término "insulina" para denominar la sustancia producida por las islotes pancreáticos.

Sin embargo, deberemos esperar hasta 1922 para llegar a algo decisivo. En ese año, un grupo de estudio canadiense compuesto por médicos fisiólogos y bioquímicos (Banting, Best Collip y Macleod) pusieron en práctica los estudios, las teorías y los experimentos publicados seis años antes por el Prof. Nicolae Paulescu. Su trabajo obtuvo el premio Nobel de medicina y fisiología en 1923, mientras que durante años el pobre Prof. Paulescu había estado intentando demostrar al mundo entero la paternidad exclusiva de su trabajo, sin recibir ningún tipo de reconocimiento por el prestigioso instituto de Estocolmo.

Al mismo tiempo, se extrajo la insulina del páncreas bovino y se trató al primer paciente, un chico canadiense de 14 años, Leonard Thompson. Tras esto, los cónyuges August y Marie Krogh obtuvieron el permiso para producir insulina en Europa.

Con el paso del tiempo, y con el aumento de los conocimientos, las definiciones cambiaron y se describieron formas en las que la diabetes podía ser definida como "mellitus" (o sea dulzona debido al contenido urinario de glucosa), o "insípida" (cuando este azúcar no está presente). En el segundo caso, la causa de la patología, que también se manifestaba en forma de micciones copiosas, no estaba relacionada con el metabolismo de los azúcares (glucosa) – que presentaban valores normales en un análisis bioquímico de la sangre - sino a una disfunción hipofisiaria.

Durante el periodo intermedio de las dos guerras mundiales empezó a afianzarse una nueva forma de diabetes, que ya desde entonces difería de manera significativa de las que hemos descrito hasta ahora. Los conflictos trajeron destrucción y pobreza allá donde ocurrieron, pero también grandes riquezas para los que habían salido victoriosos, y, dentro del ambiente de bienestar de la sociedad americana se empezaron a descubrir alimentos de larga conservación de la joven industria alimentaria, alimentos que hasta entonces se habían usado como provisiones a nivel militar.

Los pacientes que padecían este nuevo tipo de diabetes no tenían ninguna carencia de insulina y casi ninguna respuesta al suministro de insulina como terapia. Entonces ¿qué había pasado? ¿Acaso la insulina había dejado de hacer efecto? ¿Qué es lo que estaba empezando a aflorar a lo lejos? ¿Una nueva forma de patología diabética? ¿Quizá se trataba de una nueva epidemia?

Todos estos interrogantes nos proyectan con la rapidez de un relámpago de la historia de la diabetes a la situación clínica actual de nuestra sociedad, cada vez más diabética; en los capítulos siguientes descubriremos extraordinarios elementos de esta historia, algunos de ellos incluso revolucionarios.

DIAGNÓSTICO DE LA DIABETES Y CLASIFICACIONES

La diabetes mellitus se puede presentar de varias formas, aunque sea como sea nos lleva siempre a una patología en la que, por varios motivos, se altera el metabolismo de la glucosa dentro de nuestro organismo. Antes que nada, veamos cuáles son los parámetros actuales que nos pueden llevar a un diagnóstico de diabetes; hay que recordar en todo momento que estos parámetros han sido rebajados en el pasado reciente, por lo que, aunque nos atengamos a los "nuevos", cabe ser algo flexibles a la hora de tomarlos en consideración.

Algunos parámetros clínicos:

- **polidipsia**, que podemos definir como una mayor cantidad y frecuencia de líquidos ingeridos, es a menudo uno de los síntomas iniciales que llevan a la necesidad de realizar ulteriores pruebas;

SEGUNDA
PARTE

LAS RECETAS

Un viaje hacia las islas de… Langerhans

En esta segunda parte, y con la esperanza de no haberos aburrido con toda la teoría que he descrito antes, vamos a pasar por fin a la práctica en la cocina. ¡Pues sí! En vuestra estupenda cocina, ya sea grande o pequeña, pero ¡siempre funcional y saludable!

Las recetas van a ser solo algunos de los posibles ejemplos; quizás, primero empezaréis por realizar lo que yo os propongo, para después experimentar con nuevos platos, sabores desconocidos y nuevas emociones, gracias a las herramientas que habéis adquirido tras la lectura de la primera parte del libro junto a vuestra experiencia personal. Os aconsejo, por ejemplo, que probéis a sustituir algunas verduras en base a la lista de la compra que os he proporcionado en las páginas anteriores, o a hacer variaciones usando hortalizas pertenecientes a la misma familia botánica.

Los elementos que usemos deberán provenir siempre de producción de tipo biológica o mejor aún, biodinámica; no solo con el objetivo de poder disponer de una mayor cantidad de nutrientes y de vitalidad en los alimentos, sino también para seguir promoviendo una cultura de respeto hacia la tierra y hacia las capas freáticas. En definitiva, de nuestro ambiente y por lo tanto, ¡de nosotros mismos! Mi humilde consejo es que adoptéis un enfoque relajado y divertido a la hora de cocinar, para que podáis descubrir nuevas maneras de preparar la comida, así como alimentos que no habíais probado antes, experimentado una creatividad refrescante. Juntos exprimiremos, extraeremos, batiremos, cocinaremos, saltearemos, emplataremos ¡y finalmente degustaremos! Con ganas de pasarlo bien sabiendo que hemos escogido la salud y el bienestar y que, si preparamos y consumimos nuestros alimentos con alegría y amor, el nivel de nutrición será dos veces el que era y ¡la salud de nuestro cuerpo nos lo agradecerá!

Al no ser un cocinero, es probable que las recetas que os voy a proponer no se hagan famosas a nivel mundial; sin embargo, estoy seguro de que, si vosotros queréis, os llevarán a emprender un viaje hacia las islas más desconocidas, en una planeta aún salvaje y poco conocido: las de Langerhans, ¡el de vuestro páncreas!

CUSCÚS RAW

INGREDIENTES

1 coliflor de tamaño mediano

1 zanahoria cortada en rodajas

1 tallo de apio cortado en medias rodajas

1 pimiento amarillo cortado en cubitos

15-20 tomates cherry en gajos

80 g de aceitunas deshuesadas

1 puñado de piñones

1 puñado de uvas pasas

10 g de alcaparras desalinizadas

1 cucharadita de tomillo fresco

1 c de comino en polvo

1 C de acidulado de umeboshi (alternativamente se puede usar el tamari)

aceite de oliva virgen extra (alternativamente se puede usar el aceite de sésamo)

PREPARACIÓN

Rallad groseramente las puntas de la coliflor y pulverizadlas con el acidulado de umeboshi; pasadlas por las manos como si estuvierais amasando durante al menos 7 minutos, después dejad reposar y eliminad el agua que desprenden las verduras.

Amalgamad con los otros ingredientes, aliñad con aceite y llevad este "cuscús" a la mesa tanto a temperatura ambiente como frío.

Trucos y consejos

Preparad con mucha antelación, para que todos los sabores se fundan.

Información sobre el autor

El doctor Domenico Battaglia es licenciado en medicina y cirugía, con especialización en urología/andrología y un máster internacional de primer nivel en alimentación y dietética vegetariana.

Durante muchos años ha sido directivo médico de primer nivel en una empresa hospitalaria del Sistema sanitario nacional italiano. Actualmente desarrolla actividades de asesoramiento como autónomo.

Está frecuentando la Escuela de medicina funcional regulatoria, un recorrido de tres años pensado para que los médicos puedan consolidar una visión funcional de nuestro cuerpo y que además incluya la fisiología y la patología humana.

Sus campos de actuación como urólogo son la andrología, la oncología, uro-ginecología, uro dinámica, y la urología pediátrica.

Es experto en alimentación de base vegetal, y aplica la alimentación a varios cuadros clínicos de tipo crónico degenerativo (algunos ejemplos son: hipertensión, diabetes, síndrome metabólica, osteoporosis, trastornos gastro-intestinales, oncología) así como a estados comunes de la fisiología humana para aquellas personas que quieran empezar o consolidar una alimentación de base vegetal: embarazo, lactancia/destete, niños/adolescentes, adultos y ancianos.

Por Macro en mayo 2013, presentado en muchas ciudades italianas y presentado en el programa de televisión italiano "Striscia la notizia" por los presentadores Salvatore Ficarra y Valentino Picone. Este texto habla, de manera accesible para todos, de temas que intentan dar un punto de vista diferente al de la sanidad pública, así como de las diferentes formas para intentar buscar – también a través de la alimentación – un estado de bienestar total.

También es autor del libro *Anemia - Ricette curative e consigli alimentari,* editado por Macro para esta misma colección, "El médico en la cocina".

Es experto en la aplicación terapéutica de campos electromagnéticos pulsados (CEMP) con sistemas certificados.

Es experto en tratamiento con fitocomplejos extraídos de las inflorescencias del *Cannabis* para uso terapéutico y con aceites esenciales de alto grado terapéutico.

Ha sido ponente en varias conferencias sobre nutrición y salud; está involucrado en la divulgación, en escuelas de todas las clases y cursos de todos los grados, de temas de prevención primaria tanto por lo que se refiere a temas relacionados con la urología/andrología como a temas relacionados con la alimentación y la salud.

Ha colaborado como voluntario con algunas asociaciones para la prevención de los cánceres juveniles y para el tratamiento y control de la diabetes a través de la alimentación.

Es profesor de raja yoga y de meditación trascendental dentro del ámbito de un recorrido de profundización del conocimiento de las dinámicas de la conciencia humana y de la toma de conciencia del propio ser.

CONTACTOS:
email: domenicobattaglia73@gmail.com

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 6

PRIMERA PARTE

ALGUNOS DATOS HISTÓRICOS 10

DIAGNÓSTICO DE LA DIABETES Y CLASIFICACIONES 12
- **Diabetes mellitus de tipo 1 o insulinodependiente** 16
- **Diabetes mellitus de tipo 2 o no insulinodependiente** 18

LA DIABETES EN NÚMEROS 19
- **Diabetes, ¿cuánto nos cuestas?** 22

LAS COMPLICACIONES DE LA DIABETES 24
- **Complicaciones agudas** 25
  - *Cetoacidosis* 25
  - *Coma hiperosmolar no cetósico* 25
- **Complicaciones crónicas** 26
  - *Hipertensión, arterioesclerosis, infarto de miocardio y derrame cerebral* ... 27
  - *Insuficiencia renal crónica (IRC)* 27
  - *Retinopatía* 28
  - *Neuropatía diabética* 29
  - *Infecciones de difícil curación, úlceras y gangrenas periféricas, difícil curación de las heridas ocasionales o quirúrgicase* ... 30

ÍNDICE INSULÍNICO, CARGA GLUCÉMICA, CARGA INSULÍNICA 32
- **Ahondemos un poco más en la historia…** 35
  - *Índice glicémico* 35
  - *Índice insulínico* 35
  - *Carga glicémica* 36
  - *Carga insulínica* 37
- **Calidad de arroz** 40
- **Productos lácteos** 41
- **Aroma al cacao** 42
- **Polioles** 43

ENFOQUE CLÁSICO… ¿ES POSIBLE UN NUEVO ENFOQUE? 44
- **Secreción de insulina** 44
- **Los tres pilares para la curación** 47
  - *Primer paso* 47
  - *Cereales integrales biológicos* 48

Legumbres biológicas 48
Verduras/hortalizas biológicas y de temporada 49
Fruta 49
Frutos secos, frutas secas o deshidratadas ..50

UN PROBLEMA, ¡MUCHAS SOLUCIONES! 52
La dieta más eficaz para la diabetes ... 52
Los lazos interpersonales y con el ambiente fuertes y arraigados 53
La alimentación natural vegetal integral y biológica 54
La alimentación espiritual 54
Los alimentos que tenemo que favorecer y escoger 54
Las aportaciones de la madre naturaleza (integradores y "super food") 57
Picolinato de cromo 57
Ácido alfa-lipoico 57
Allium spp. 57
Coprinus 57
Gymnema sylvestre (gurma) 58
Momordica charantia y Trigonella foenum-grecum 58
Vaccinium myrtillius 58
Ácidos grasos omega 3 y aceite de onagra ..58
Aloe spp. 58
Aceites esenciales 59
Ejercicio físico 60
Aplicación de los campos electromagnéticos pulsados (CEMP) ... 60
Alimentación a nivel espiritual 61

INFORMACIÓN PARA LOS MÉDICOS 64

ALIMENTACIÓNPARA EL ALMA. EL SER HUMANO NO VIVE SOLO DE PAN… 66

SEGUNDA PARTE

LAS RECETAS 76
Un viaje hacia las islas de… Langerhans 76

RECETAS PARA ZUMOS CON EXTRACTOR 77
El archipiélago del bienestar 77
Lipari 77
Vulcano 77
Alicudi 78
Filicudi 78
Panarea 78
Salina 78
Stromboli 78
Favignana 78

Marettimo 78
Levanzo 78

LAS RECETAS CRUDAS 79

Recetas de base 79
Leche vegetal de anacardos o de almendras 79
Bebida vegetal de trigo sarraceno 80
Crackers crudistas (en cambio del pan) .. 81
Yogur de almendras 82

Desayuno 83
Chía pudding brown 83
Chía pudding gold 84
Chía pudding rouge 84
Chía pudding al green powder 85
Chía pudding white 86
Chía pudding orange 86

Las gachas crudas 87
Gachas de avena, almendras y arándanos 87
Gachas de avena, nueces y goji 88
Gachas de avena, cáñamo y fresas 89
Gachas de avena, girasol y piña 90
Gachas de avena, lino, sésamo y calabaza 90

Ensaladas 91
20 ensaladas para mí / pueden ser suficientes… 91
Ensalada de lentejas y almendras 91
Ensalada de judías mungo y calabacines 92
¡¡¡Colines, vaya ensalada!!! 93
Ensalada a topos 94
Ensalada tricolor 95
Ensalada del almirante 96
Ensalada del Pacífico 97
Ensalada roja 98
Ensalada de la fiesta 99
Ensalada cinara 100
Ensalada fresca de Sicilia 102
Ensalada de remolacha 104
Ensalada guacamole 105
Ensalada de lechuga y pimientos 106
Ensalada del duque Enrico 107
Ensalada del sol 108
Ensalada Bloody Sunday 109
Ensalada Trevigiana 110
Ensalada variada 111
Ensalada chic 112

Navegando hacia el Caribe descubrimos la… salsa 113
Salsa de Pria Pula (pesto de albahaca) 113
Salsa de Tiburón (guacamole) 114

Salsa de Molucas 115
Salsa del Caribe 116
Salsa de Pantelleria 116
Salsa de las Cícladas 117
Salsa de Cabo Verde 118
Salsa humus de garbanzos raw 119
Salsa de Ustica 120
Salsa de Oriente 122
Salsa de Marettimo 122
Salsa de Lampedusa 123
Salsa de la isla que no existe 123

Platos únicos crudos 124
Espagueteando los vegetales 124
Espaguetis "aglio, olio e peperoncino" 125
Espaguetis "picchio pacchio" 126
Espaguetis de topinambur 128
Sopa de hinojos 129
Sopa de setas 130
Sopa de Mikonos 130
Sopa verde 131
Sopa de hierro 131
Calabaza marinada 132
Zanahoria marinada 132
Rábano japonés marinado 133
Cuscús raw 134
Burger raw 136
Crema de guisantes raw 137
Okinawa sushi 138
Canelones raw 140
Tomates raw 141
Hinojos a la crema de Sicilia 142
Setas raw rellenas 143
Queso crudo de anacardos 144

LAS RECETAS CON ALIMENTOS COCIDOS: 10 COMODINES SIEMPRE GANADORES 145
Green Hummus 145
Batatas Batavia 146
Dhal de lentejas rojas 148
Sopa de garbanzos 149
Arroz de invierno 150
Rollitos de verduras y alubias 152
Espelta con salsa de Pria Pula (albahaca) 153
Haritortilla espontánea 154
Menestra de topinambur 155
Alcachofas en salsa de ajo 156

LOS POSTRES 157
Helado de fresas y caricias 157
Galletas crudistas 158
Crema de limón 158
Fondant de fresas 159
Manzanas al horno 159
Pastel de manzanas 160
Bombones golosos 162
Choco-Yogo 163

Yogo vainilla 163
Yogo Fruit 164

UN MENÚ DE BASE PARA UN DÍA CUALQUIERA 165
DESAYUNO 165
SNACK 166
ALMUERZO 166
CENA 166

UN DÍA ESPECIAL CON LA CHEF... FRANCESCA PIÙ 167
Las aguas especiales de Francesca Più 167
Agua antioxidante 167
Aguadetox 168

Platos crudos 169
Linguini "allo scoglio" 169
"Risotto" crudista de calabacín (o nabos) en agridulce 170

Platos calientes 171
Quinoa de verduras y guisantes 171
Tabulé de mijo y garbanzos 172

Salsas para tomar en compañía 173
Almendrada 173
Tzatziki raw 173

CONCLUSIÓN 174
Agradecimientos 175
Información sobre el autor 176
Bibliografía y consejos para profundizar 178

OTROS LIBROS PUBLICADOS POR MACRO

Peter y Beryn Daniel

EL PODER MÁGICO DE LOS SUPERALIMENTOS

Tradiciones tribales y recetas crudistas para deleitar alma y paladar

Descubre por qué los superalimentos eran venerados en las culturas antiguas de todo el mundo

De acuerdo con la tradición herborística, las plantas que brotan de la tierra son comida y medicina a la vez. Integrando estas plantas tónicas en tu dieta diaria **puedes alimentarte todos los días de esos superalimentos y plantas medicinales**, eliminando gradualmente los alimentos vacíos, sin vida y carentes de nutrimentos de tu dieta.

Peter y Beryn Daniel son **nutricionistas y expertos en alimentación crudista**: en este libro de recetas – y mucho más – examinan dieciséis superalimentos, que incluyen:

Aloe • Baobab • Chía • Coco • Algas marinas

... y demuestran cómo estos concentrados de elementos nutritivos proporcionan más energía y tienen más propiedades curativas que los alimentos convencionales.

Págs. 288 - 19,5x26,5 cm - € 19,90

DOMENICO BATTAGLIA
Doctor en Medicina y Cirugía

ALIMENTACIÓN AMIGA DE LA DIABETES

Una guía para la prevención de los efectos de la diabetes (y sus posibles complicaciones) a través de una dieta natural, vegetal e integral

El Dr. Domenico Battaglia les ayuda a lidiar con los diversos aspectos de esta enfermedad, presentando soluciones que se pueden implementar de inmediato.

El libro está dirigido a personas con antecedentes familiares o un diagnóstico de diabetes, y a quienes padecen condiciones clínicas que predisponen a esta afección, como hipertensión, sobrepeso e hipercolesterolemia.

El objetivo es prevenir la aparición de la diabetes, pero también ayudar a aquellos que:

- han sido diagnosticados con diabetes no-insulino dependiente o tipo 2, permitiendoles tener resultados maravillosos con la aplicación diaria;
- tienen diabetes tipo 1, llamada insulino-dependiente, para mejorar el bienestar general.

MÁS DE 90 RECETAS completan el texto, una buena parte de ellas acompañadas por fotografías, entre las cuales hay: recetas de jugos con extractor, recetas crudas, alimentos cocinados, dulces, aguas "especiales" y mucho más.

El **Dr. DOMENICO BATTAGLIA** *es licenciado en medicina y cirugía, especializado en urología y tiene un master en nutrición y dietética vegetariana. Experto en alimentación a base vegetal, aplica la nutrición a numerosos cuadros clínicos degenerativos crónicos (hipertensión, diabetes, síndrome metabólico, osteoporosis, trastornos gastrointestinales, oncología, etc.).*

Salud
Nutrición
Medicina natural

Ibic: VXH, WBJ

www.macroediciones.com

ISBN: 978-8417080723