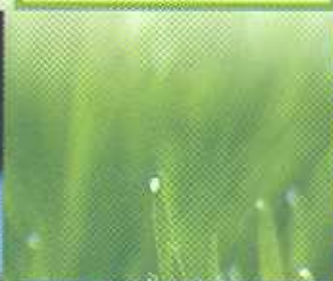


Mujer y Ambiente

Serie 3 N° 1



ALIMENTACION



PRESENTACIÓN

Como mujer y como venezolana, me siento muy complacida de presentar este hermoso proyecto editorial dedicado a la difusión de ideas y prácticas vivenciales de profundo contenido pedagógico y de alta significación para la mujer y para la familia.

Como madre y como Ministra del Ambiente y de los Recursos Naturales con esperanzas en los cambios que contribuyan a hacer de nuestro país un espacio digno, con mayor sentido de equidad y justicia social me siento igualmente motivada a presentar esta colección, que intenta a través de una serie de fascículos interconectados, poner de relieve un tema poco explorado en la región y de gran utilidad para la sociedad y para el país, como lo es éste que hoy ofrecemos con el título de Mujer y Ambiente.

Y es que tanto por la vía de los estudios y nuevos conceptos de la temática de la mujer, donde destaca la perspectiva de género, con enfoque de sus derechos, como de los avances de los estudios ambientales, donde cada vez se confirma mas que no existe una ciencia social, distinta de una ciencia ecológica, se dan a buen término, las condiciones para establecer un atractivo espacio de encuentro entre ambas perspectivas: género y naturaleza, mujer y ambiente.

Dentro de este marco de intereses saludamos e inscribimos un proyecto editorial, que además tiene la virtud de poner al alcance de la comunidad un cúmulo de valiosas informaciones, en donde la mujer con toda su gama de experiencias, matices y sensibilidades se convierte en el hilo protagonista y conector de innumerables temas asociados a la salud, la alimentación, la reproducción, entre otros. Con ello avanzamos también en un importante propósito: democratización y difusión de conocimientos ambientales como componentes claves en el proceso de construcción de ciudadanía. Así pues, en estos cuadernillos amigos lectores, disfrutaremos de un trabajo sensible, y enraizado en el amor por la Venezuela productiva, solidaria y que sigue luchando por ser mejor, poniendo al descubierto la huella fresca de sus autoras, integrantes del Ateneo Andragógico Félix Adam y que agrupa en su mayoría a miembros de la familia Adam, familia de educadores y artistas, con un alto sentido de responsabilidad social. Entre sus miembros se encuentra Lutecia Adam, una venezolana a carta cabal, ya experta en ese difícil arte de transmitir secretos valiosos con magistral sencillez, como suelen ser las obras de trascendencia social.

A todas ustedes mujeres que hacen con su esfuerzo y su creación diaria la Venezuela bonita, esa por la que tanto luchamos y seguimos deseando, vaya esta colección que esperamos sea obra de arraigo y significación popular, teniendo como eje el protagonismo, esfuerzo y tesón de nuestras mujeres.

Colección: Mujer y Ambiente

Serie: Mujer y Ambiente Cuadernillo: Alimentación

Editor: Ministerio del Ambiente y de los Recursos Naturales

Autor: Ateneo Andragógico Félix Adam

ISSN: 1136-1406

ISBN: 980-00-0257-8

Depósito Legal: B-222294/1994

Impreso:



Ana Elisa Osorio Granado
Ministra del Ambiente
y de los Recursos Naturales

Alimentación

La mujer es la primera guardiana del ser humano y la proveedora de su primer alimento. Tal vez este entrenamiento ha hecho de nosotras, las guardianas por excelencia de cuanto ser vivo encontramos, sea hombre, planta, animal o mineral. En este batallar por la vida, la naturaleza ha sido siempre nuestra gran aliada ya que nos provee de alimentos vitales para nuestra existencia.

Alimentos para oxigenar nuestras células, para nutrir y desintoxicar nuestro organismo.

Cuando nos alimentamos físicamente tomamos la fuerza energética de las plantas en su continuo

intercambio con el sol, el agua, el aire y la tierra. Así como los suelos requieren micro nutrientes, nosotras también requerimos de los nutrientes que contienen los alimentos. Este cuadernillo te ayudará a conocer y aprovechar los beneficios de una alimentación sana y balanceada, clave en los cambios que tienes que dar para mejorar tu salud, o mantenerla si ya eres consciente de ella.

Pero ¿Qué más nos nutre? Aunque nutrición es una palabra que se asocia automáticamente al acto de ingerir alimentos, es también la acción de absorber cualquier material energético que nos ayude a crecer y a desarrollar todas nuestras facultades. El amor nutre. Una buena conversación, los colores, aromas, sonidos y paisajes también alimentan nuestra alma y nuestros sentidos. Esperamos que este cuadernillo también te nutra y te ayude a alimentarte en el amplio sentido de la palabra, a ti, en unión de todos los tuyos.



Ciclos de Alimentación

Al observar los ciclos que se cumplen en la naturaleza, podemos darnos cuenta que son los mismos ciclos que se cumplen en nuestro ser. Aprender a nutrirte de la naturaleza y entender que formas parte de ella es vital para nuestro desarrollo. El movimiento y la quietud que se expresan en la naturaleza en los ritmos del día y de la noche, son los mismos que expresa nuestro organismo cuando despierta al amanecer, y se activa durante el día la energía que has cargado durante la noche cuando duermes y reposas. La nutrición refleja los ritmos de tu vida al igual que la naturaleza. Obsérvala y aprenderás mucho de ella.

Hay varios ciclos o etapas que debe cumplir el ser humano para lograr una sana y adecuada digestión y asimilación de los alimentos. Esas etapas son las de ingestión, digestión, asimilación y expulsión. Es decir: comer, digerir, asimilar y expulsar.



*De la Boca al
Estómago*

INGESTIÓN Y DIGESTIÓN

Ahora vamos a iniciar el ciclo de ingestión de alimentos: Cuando vayas a comer hazlo conscientemente. Los alimentos son el combustible que te da la energía que necesitas para funcionar correctamente. A la hora de sentarte a la mesa hazlo sin prisa, inicia la comida con ensaladas que hacen una buena cama a los alimentos calientes que vas a consumir.

Cuando te levantas en la mañana, después de ayunar más o menos doce horas, necesitas comer, como la misma palabra lo dice desayunar.

Al comienzo del día tienes que tomar alimentos que te ayuden a enfrentar la larga jornada. Deben ser alimentos frescos, energéticos y nutritivos como cereales, frutas frescas y secas, semillas y lácteos: quesos frescos, yogur, huevos, arepas o pan integral, jugos y otros.

A media mañana, resulta agradable tomar un jugo de frutas, comerse un yogur o tomar una infusión para calmar los ácidos estomacales.

A la hora de almorzar puedes comer verduras, granos, legumbres, carnes, preferiblemente pescado y pollo.

Ciclos de Alimentación

Al observar los ciclos que se cumplen en la naturaleza, podemos darnos cuenta que son los mismos ciclos que se cumplen en nuestro ser. Aprender a nutrirte de la naturaleza y entender que formas parte de ella es vital para nuestro desarrollo. El movimiento y la quietud que se expresan en la naturaleza en los ritmos del día y de la noche, son los mismos que expresa nuestro organismo cuando despierta al amanecer, y se activa durante el día la energía que has cargado durante la noche cuando duermes y reposas. La nutrición refleja los ritmos de tu vida al igual que la naturaleza. Obsérvala y aprenderás mucho de ella.

Hay varios ciclos o etapas que debe cumplir el ser humano para lograr una sana y adecuada digestión y asimilación de los alimentos. Esas etapas son las de ingestión, digestión, asimilación y expulsión. Es decir: comer, digerir, asimilar y expulsar.



*De la Boca al
Estómago*

INGESTIÓN Y DIGESTIÓN

Ahora vamos a iniciar el ciclo de ingestión de alimentos: Cuando vayas a comer hazlo conscientemente. Los alimentos son el combustible que te da la energía que necesitas para funcionar correctamente. A la hora de sentarte a la mesa hazlo sin prisa, inicia la comida con ensaladas que hacen una buena cama a los alimentos calientes que vas a consumir.

Cuando te levantas en la mañana, después de ayunar más o menos doce horas, necesitas comer, como la misma palabra lo dice desayunar.

Al comienzo del día tienes que tomar alimentos que te ayuden a enfrentar la larga jornada. Deben ser alimentos frescos, energéticos y nutritivos como cereales, frutas frescas y secas, semillas y lácteos: quesos frescos, yogur, huevos, arepas o pan integral, jugos y otros.

A media mañana, resulta agradable tomar un jugo de frutas, comerse un yogur o tomar una infusión para calmar los ácidos estomacales.

A la hora de almorzar puedes comer verduras, granos, legumbres, carnes, preferiblemente pescado y pollo.

La merienda de la tarde igual a la de la mañana.

A la hora de cenar, hazlo antes de las ocho de la noche. Procura cenar liviano con sopa o ensalada, o alguna fruta en especial, ya que si comes muy pesado durante la cena, vas a tener una más lenta y difícil digestión.

Todas estas comidas y meriendas conforman el proceso de INGESTIÓN. Después que los alimentos son masticados pasan al estómago en el cual permanecen durante tres horas, recibiendo los ácidos estomacales, como una licuadora que une los alimentos con los ácidos que van a ayudar en el proceso digestivo.

Recuerda;

Procura ingerir las bebidas 20 a 30 minutos antes de la comida, pero no durante estas. Acostúmbrate a tomar las bebidas a temperatura natural, ni muy frías ni muy calientes.



*Del Estómago
al Exterior*

ASIMILACIÓN Y EXPULSIÓN

Los alimentos pasan del estómago al intestino delgado donde permanecen de 6 a 7 horas, acompañados e intercambiando productos con los jugos del mismo intestino y los segregados por el hígado y su vesícula y el páncreas. Así se cumple el ciclo de asimilación y absorción de los productos alimenticios, que son liberados en la sangre a través del torrente sanguíneo para ser transportados desde allí a los lugares del cuerpo donde son necesarios. Este trayecto finaliza con el envío de los desperdicios al intestino grueso, es decir al colon, desde donde son excretados los alimentos que has consumido el día anterior a través de las heces.

Cada dos o tres horas el hígado segrega de medio a un litro de jugos biliares. La bilis está destinada a facilitar la digestión y a emulsionar las grasas consumidas. Su ausencia desequilibra su función desintoxicante. Cuando abusas en la ingestión de grasas y en el consumo de bebidas alcohólicas agotas la capacidad del hígado de producir bilis para el proceso digestivo.

El proceso digestivo en su totalidad dura un tiempo aproximado de 19 a 20 horas.

Hábitos nutritivos

¡ disfruta! Si quieres obtener una buena digestión, en el momento de comer presta atención a los alimentos con que te nutres, toma conciencia de los beneficios que te brindan, sin enfocar tu atención en problemas de otra índole. Alimentarte es nutrirte con el amor y el cuidado que mereces. El momento de sentarte a comer requiere abrir un espacio para propiciar un ambiente grato, donde se pueda compartir en familia. Las conversaciones deben ser sobre temas agradables. Incorpora a los niños en la elaboración de algunos platos, como las ensaladas, tortas y emparedados. Esto ayudará a propiciar un mayor disfrute a la hora de sentarse a la mesa.

¡ Mastica! Mastica mas de 20 veces cada bocado. Una de las cosas más importantes en el proceso de nutrirnos es la masticación e insalivación de los alimentos. Acuérdate de que te nutres de lo que ensalivas y masticas correctamente, por eso evita tomar bebidas durante las comidas, además de producir una mala insalivación, hace que los jugos gástricos se diluyan en el estómago, necesitando así el proceso digestivo más jugo del necesario causando la famosa "acidez".

En los niños Los hábitos alimentarios que le inculcamos a los niños en sus primeros años de vida, influyen en su salud, presente y futura. Son muchos los factores que influyen en la adquisición de buenos hábitos alimenticios, entre ellos están: las creencias, el estilo de vida, la comunicación. Por ejemplo, si oyes en tu casa que "los vegetales son comida para conejos" y pocas veces te los ofrecen en la mesa, lo más seguro es que no valorarás su importancia ni su sabor. Lo importante es cambiar estas creencias y abrirse a las múltiples posibilidades de degustar nuevos alimentos y descubrir nuevos sabores.

Ejercicio y agua. Nutritivos y desintoxicantes

¿ Sabías que el ejercicio también te alimenta? Pues sí, éste se encarga de estimular tu circulación y nutrir de oxígeno a las células de tu cuerpo, además favorece tu respiración y transpiración ayudándote a eliminar el anhídrido carbónico y otras sustancias tóxicas de tu organismo. La transpiración y respiración son procesos de desintoxicación y eliminación que requieren de un maravilloso líquido que es el agua. El agua también es un alimento vital, rico en minerales y encargado de hidratar y humectar nuestra piel, así como de regular la temperatura de nuestro cuerpo y ayudar para el metabolismo de las grasas.

¿ Cuántas veces un baño en la regadera a tiempo te regresa tu energía y quita la fatiga?

Y hablando de nutrición y agua, no podemos dejar de mencionar "el agua de coco", suero fisiológico natural por excelencia, amigo solidario en casos de deshidratación, convalecencia, y como señala el doctor Bhat, ideal para dárselo en pequeñas dosis al recién nacido en sus primeros tres días. Como si fuera poco es excelente para tu piel, dándole una textura suave, además de una gran frescura.

Sabiendo todo esto, esperamos que te acuerdes de tomar mucha agua durante el día, ¡ por lo menos ocho vasitos de agua! Y por supuesto no te olvides de dar tus caminatas, subir el cerro, poner tu musiquita y bailar y si te consiguen los hijos bailando sola, no te olvides de decirles que te estás nutriendo y riete, que reír también nutre.



Alimentarte no sólo es comer lo que deseas.
¿Cuántas veces comes lo que a ciencia cierta
sabes te va a caer mal? y te consuelas
diciendo "A un buen gusto, un buen susto".

¿Cuántas veces prefieres gastar en una
chuchería en vez de comprar frutas de la
estación?

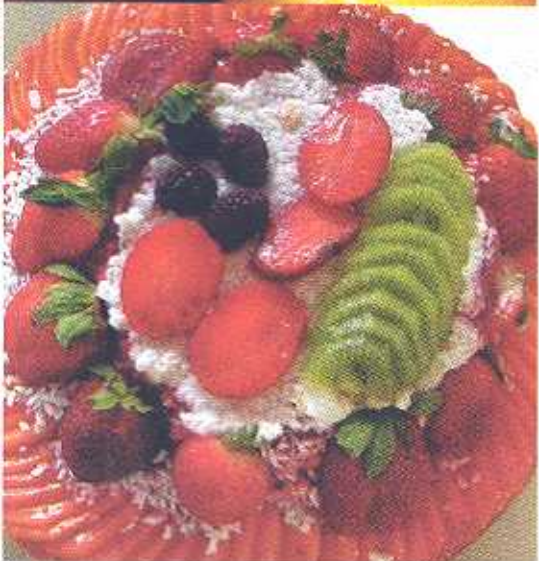
Sal, Azúcar y Excesos.

La naturaleza nos suministra a través de sus
vegetales, verduras y frutas, la sal y el azúcar
necesarios para el buen funcionamiento de
nuestro organismo. Por eso te sugerimos que
cuando hagas uso del azúcar y la sal industrial
para elaborar tus comidas, sea de forma
moderada, a fin de no alterar el sabor natural
de los alimentos y lo que es mucho más
importante, no afectar tu salud.

Recuerda que los refrescos pueden interferir
en la absorción del hierro y el calcio, y que
las caries dentales son amigas de las
chucherías, por eso las granjerías criollas, los
jugos de frutas y las tortas integrales son
alternativas recomendables dentro de la dieta
familiar.

El uso moderado de la sal:

- Preserva tu flora intestinal y obtienes una buena digestión.
- Previene enfermedades reumáticas, cardíacas, renales y artríticas.
- Si estas embarazada, elimina el consumo de sal en los últimos dos meses.
- Si deseas condimentar sin sal tus ensaladas puedes prepararte un aderezo con céleri, rico en sales minerales, acompañado de limón, aceite, un punto de azúcar y pimienta.
- Acostúmbrate a utilizar la sal marina.



Maternidad y salud

La leche materna es el primer y el mejor alimento del recién nacido. Entre los nutrientes con que cuenta la leche están: minerales esenciales, grasas, vitaminas y otros mas y aunque puede ser sustituida por otras leches, la leche materna es insustituible en cuanto a las defensas con que dota al organismo en contra de bacterias y enfermedades.

El pecho de la madre provee al bebé su alimento, en cualquier sitio, a la hora que lo solicite, siempre mejor si el ambiente es armonioso y libre de tensiones. Según algunos especialistas el acto de amamantar brinda la oportunidad al bebé de disfrutar en el regazo de la madre, de escuchar su corazón, el mismo que escuchó en el vientre. Esto le proporciona seguridad y protección y contribuye con su desarrollo físico y emocional.

La presencia y el cariño de los padres es muy importante, así como su participación en los cuidados del recién nacido. Y no digas "esto es cosa de mujeres", la crianza de los hijos es responsabilidad de dos y es cuestión de aprender y entrenarse. El papá necesita encontrar su espacio para participar de modo concreto, bien sea sacándole los gases al bebé, cambiándole los pañales o preparándole el jugo o el biberón complementario.

¿Y Tu Menú?

Si bien como madre te preocupa la alimentación de tu hijo, esperamos que con el mismo empeño te preocupes por tu propia nutrición. Entre los alimentos que son importantes para el mantenimiento de tu salud están: cereales integrales, vegetales y frutas frescas o de la estación, lácteos, carnes con poca grasa y preferiblemente blancas, pescados, huevos criollos, semillas, agua de cebada y otros. Evita las comidas demasiado condimentadas, los picantes, las frituras y el exceso de azúcar y sal.





Dile Hola a los nutrientes

Muchas veces desechamos las vitaminas, minerales y nutrientes de nuestro organismo sin saberlo, por lo que necesitas poner atención:

Si vas a licuar vegetales por tu licuadora en la revolución más baja para que no pierdan sus nutrientes.

Remoja los vegetales en agua una vez picados, para evitar el contacto con el oxígeno que les quita los nutrientes.

No deseches las hojas de las hortalizas que son ricas en vitaminas y minerales, apróvechalas en la elaboración de sopas, guisos y jugos.

¿Sabías que una taza de hojas de remolacha tiene 25.000 unidades de vitamina A y que una taza de la raíz, contiene sólo 5.000 unidades?

Utiliza el agua, donde cueces las verduras, recuerda que esta agua restante es rica en nutrientes, y sirve para preparar un rico caldo con vegetales.

Cocina las verduras con conchas para disminuir las pérdidas de sus nutrientes.

Remoja los granos la noche anterior para abreviar el proceso de cocimiento.

Recuerda que los germinados de granos y cereales, lentejas y trigo entre otros, hacen que estos conserven todo su poder nutritivo y sean más digeribles.

Elige los alimentos frescos e integrales y evita consumir alimentos precocidos, enlatados, refinados, pobres en vitaminas. En el caso de verduras y frutas, mientras más intenso es su color, más rica en vitaminas.

Cocinar los alimentos al vapor, mantiene la calidad y cantidad de los nutrimentos.

El uso de la olla de presión reduce considerablemente la pérdida de vitaminas, pues requiere menos tiempo de cocción y agua.

Si no tienes olla de presión pon las verduras a cocinar en el agua hirviendo, evitando así mantenerlas por mucho tiempo cocinando y la pérdida de su poder vitamínico.

Germinados

La germinación y el crecimiento son mecanismos naturales de las plantas. La simiente está allí y con los elementos esenciales, agua, tierra orgánica y oxígeno, la semilla goza de todo ese potencial energético que la impulsa a crecer. Al germinar, ésta comienza a crecer nutriéndose del aire, el agua y los minerales que están en la tierra, adquiriendo con estos nutrientes una gran dosis de energía y vitalidad indispensable para la regeneración y mantenimiento de nuestras humanidades.

Este poder nutritivo hace que los germinados sean de vital importancia en los procesos curativos. Cuando una persona está intoxicada, necesita grandes dosis de oxígeno, para liberar el cuerpo de esas toxinas. La utilización de germinados para tratamientos cancerosos, ha tenido resultados muy beneficiosos, debido a la cantidad de magnesio y oxígeno que contienen y la clorofila que poseen.

Remojo de las semillas:

Semillas pequeñas (3 a 6 horas): Rábanos, nabos, remolachas, alfalfa, lechugas, mostaza, brócoli y otros.

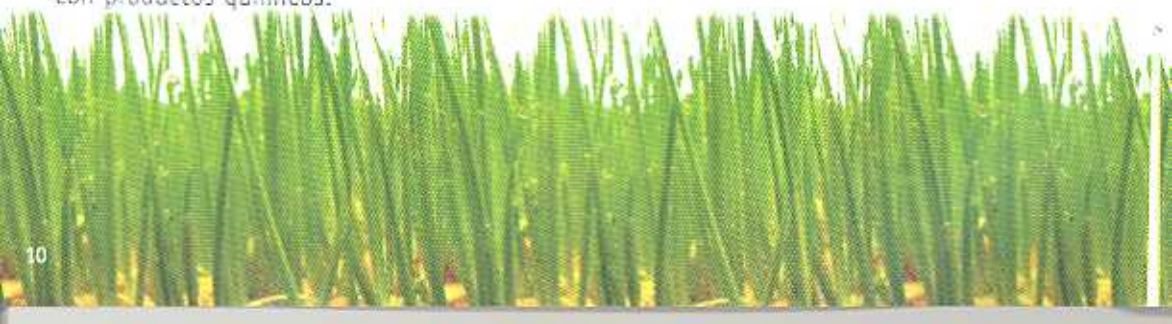
Semillas grandes (15 a 20 horas): Girasol, trigo, caraotas, garbanzos, lentejas, arvejas quinchonchos, frijoles chinos y de todas clases.

Las semillas y granos tienen que estar germinados tanto para hacer los germinados, como para sembrarlos o consumirlas cocidas o crudas. Remojar y germinar los granos es una manera de hacerlos más tiernos y digeribles. Esto hace que se reactiven las enzimas que contienen, lo que ayuda a eliminar las flatulencias y aumenta el valor nutricional de los mismos. Es preferible usar semillas y granos que no estén tratados con productos químicos.

Germinados de trigo, lentejas, frijoles, alfalfa, girasol y otros, todos con sabores diferentes pero con los mismos poderes nutritivos y oxigenantes. Los germinados sirven para comerlos en ensaladas, batidos, con frutas o con yogur, en estofados, arroces y en muchas formas más.

Hay muchas maneras de hacer germinados: En bolsas de plástico, en envases hondos y llanos, en cajas de huevos vacías y muchas más, pero la forma más sencilla de cultivarlos es en frascos de boca ancha. Usted puede convertir una media taza de semillas de alfalfa o frijoles, en 300 gramos de retoños con sólo remojarlos el tiempo necesario para su germinación.

En un pequeño espacio dentro de su apartamento, dedicándole tan solo 10 minutos al día, podrá usted gozar de estos nutritivos retoños en poco tiempo.



Germinados en Frascos

Materiales

- 1 Frasco de boca ancha.
- 1 pedazo de liencillo o liga elástica.
- 1/2 taza de semillas.
- agua pura para remojar

Cómo hacerlos:

- 1 Remojar las semillas.
- 2 Escurrirlas y colocarlas húmedas en el frasco.
- 3 Colocar la gasa en la boca del frasco y poner la liga para sujetarla.
- 4 Poner el frasco inclinado en un lugar oscuro.
- 5 Enjuagar cada (12) horas, escurrir y volver a guardar.
- 6 Al estar germinados lavar, escurrir y guardar en la nevera.



Germinados en Bandejas

Materiales

- 2 Bandejas planas de 3 cms de profundidad.
- 1 Bolsa pequeña de tierra negra orgánica (si es posible).
- Papel periódico (sin color).
- Semillas remojadas.

Cómo hacerlos:

- 1 Cubrir la bandeja con el papel doblado en cuatro.
- 2 Colocar la tierra, rociar con agua y aplastar con la mano o un rasero.
- 3 Colocar las semillas sobre la tierra.
- 4 Cubrir con una capa delgada de tierra.
- 5 Tapar con otra bandeja o una bolsa plástica negra.
- 6 Rociar 2 veces al día hasta que brote.
- 7 Destapar y dejar a la luz durante 5 ó 6 días.
- 8 Cortar sobre las raíces y consumir.



Germinados para siembra

Después de germinadas las semillas se destapan, y se ponen en un sitio luminoso y aireado para que los rayos del sol las vigoricen. Regarlos diariamente y al séptimo día ya los puede transplantar. Puede ponerlos en pots individuales, recuerda preparar los envases con mezcla de tierra, más abono orgánico y con drenaje.



Ensaladas solidarias con tu salud y tu belleza

Las ricas y succulentas ensaladas ayudan al estómago a prepararse para digerir otros alimentos, regulan tu apetito, lo estimulan si estás inapetente y lo calman si tienes un ataque de gula. La clorofila que poseen las ensaladas, nutre y oxigena a cada una de tus células. Se ha descubierto que a las células cancerígenas no les gusta el oxígeno. Esto hace que los alimentos vivos como las ensaladas jueguen un papel muy importante en la prevención de enfermedades.

Los vegetales con que preparas tus ensaladas son ricos en vitaminas y minerales que necesita el organismo y además son ricos en fibras. Las fibras de los vegetales hacen que las ensaladas sean ideales para los casos de estreñimiento y en caso de estar floja del estómago abstente de comerlas. Las lechugas, protagonistas principales de las ensaladas, son excelentes para relajarnos y hasta para dormir si tomamos una de sus hojas para infusión.



Secretos para una buena ensalada:

- Lava, desinfecta y seca los vegetales, sobre todo las lechugas, muy bien, para que no pierdan su consistencia.
- Pica los ingredientes en el momento que vas a comer y varía los tamaños de las verduras que vas a picar.
- Prepara el aderezo previamente, déjalo macerar un rato.
- Dispón tus vegetales a la hora de comer, combinando sus colores y sirve aparte el aderezo. Eso sí, te sugerimos no añadir o mezclar el aderezo con las lechugas sino a la hora de comer, pues de lo contrario se duermen y pierden su consistencia y cuerpo. Cuando preparas ensalada de papas o vegetales cocidos, si le agregas la vinagreta cuando esta caliente, se impregnan mejor los vegetales de ella.
- Alterna o combina los vegetales crudos con los cocidos para tus ensaladas, y recuerda que sus vitaminas y minerales se preservan mejor cuando los consumes frescos.
- Utiliza el jugo de limón para aderezar tus ensaladas. Posee valores nutritivos que no tiene el vinagre, además ha sido destilado por el sol en el alambique de la planta. ¡100% natural!



Salsa de Germinados

Materiales

- 1 taza de germinados de trigo o de girasoles
- 1 rama de cilantro o de hierbabuena
- El jugo de un limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal al gusto

Preparación

Licuar todos los ingredientes. Si la quieres menos espesa, le puedes agregar un poco de agua. Excelente para ensaladas o papas horneadas o al vapor.

Hay muchos platos que se pueden preparar con los diferentes tipos de germinados, ya sean de girasol, trigo, lentejas o alfalfa. Los sabores son diferentes pero sus propiedades nutritivas son las mismas.

Un puñado de germinados enriquece en apariencia y sabor un arroz con vegetales, una ensalada de verdes, un batido de frutas. Descúbrelos, experimenta, prueba a comer germinados. No te arrepentirás.

Vitamina E

amiga de la mujer hasta el final

El alimento más rico en vitamina E es el germen de trigo, a este le siguen: brotes de frijoles, nueces, merey, frutas secas, lechuga, tomate, zanahoria, la yema del huevo, pescados y quesos.



Aunque todas las vitaminas son nuestras amigas, la vitamina E es aliada de la mujer venezolana, famosa por acicalarse y querer lucir siempre bella y rozagante. La vitamina E, al igual que la vitamina K, es liposoluble, es decir, se disuelve en la grasa y no en el agua. Su función esencial es evitar que las grasas de nuestro organismo se saturen, evitando la propensión a sufrir de arteriosclerosis y enfermedades coronarias. Son varios los beneficios que nos brinda a las mujeres, entre ellos:

- Su esencia pegajosa sobre tu rostro es excelente para su cuidado. Existen pomadas ricas en vitamina E que sirven para combatir las arrugas.
- Elimina las cicatrices y es excelente para las quemaduras de la piel.
- Reduce síntomas de la menopausia como lo son: los sudores, los acaloramientos, la depresión del sistema nervioso.
- Da elasticidad a tu músculo uterino.
- Ayuda a evitar procesos abortivos.
- Reduce los efectos colaterales de los medicamentos.
- Previene los procesos de oxidación que envejecen las células de los tejidos y particularmente de las neuronas cerebrales, por lo que retardan el envejecimiento.
- Protege a tus pulmones de la contaminación atmosférica.
- A la vitamina E se le llama vitamina de la fertilidad porque contribuye con esta.



La selección es un factor de primer orden cuando se trata de alimentarse, tanto física, como espiritualmente, por eso debemos escoger muy bien lo que vamos a leer, respirar, pensar, comer. Comer bien no implica gastar más. Lo que necesitas es imaginación y el tiempo necesario para convertir los alimentos en ricos manjares. Esperamos este cuadernillo te inspire a cuidarte un poquito cada vez mas, hasta que tu salud y tu nutrición te pertenezcan por completo y en vez de comer cualquier cosa, tomas lo que más te convenga. No te pierdas los próximos cuadernillos de esta serie, todos con muchas y deliciosas recetas.

Mujer y Ambiente

Fuentes:

- Adam Luteria. Gran Laboratorio de la Naturaleza. L.A. Editora, Caracas. 2000.
- Albornoz, Américo. Energía en Cuerpo y Alma. Dhyana. Caracas. 2000.
- Ayensu, Edward y Whitfield, Philip. Ritmos de Vida. Ed. Debate. Barcelona, España. 1983.
- Sun Bear, Wabun. The Medicine Wheel. Prentice Hall, New Jersey. 1980.
- Plan de Acción Global para la Tierra. GAP España

Redacción:

Luteria Adam, Luisa B. Arreaza Adam

Diseño gráfico y diagramación:

Patricia Acuña Arreaza

Ilustraciones:

María E. y Henriette Arreaza Adam

Colaboradores:

Mariana Baldó, Manuela Montilla
y Nicanor García

Equipo de investigación por el AAFA

Henriette Adam, Luteria Adam,
María E. Arreaza Adam y Luisa B. Arreaza Adam

Equipo de revisión y corrección por el MARN

Azucena Martínez, Elizabeth Centeno, María Tuno
Ibette Parra, Noris Bañez y Freya Rojas

Coordinación por el MARN:

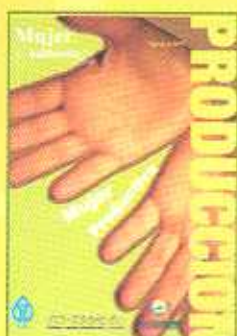
Freya Rojas

Coordinación por el AAFA:

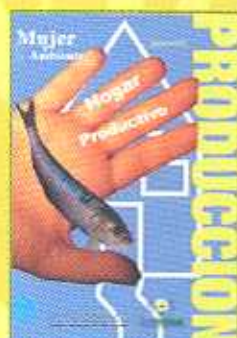
Luisa Beatriz Arreaza

PARA TI, MUJER VENEZOLANA

Naturaleza



Vida y Salud



Alimentación



Producción

No te pierdas ninguno de los cuadernillos



Ministerio del Ambiente y de los Recursos Naturales
Dirección General de Educación Ambiental y Participación Comunitaria
Tlf. 4081531-4082090 / educambiente@marn.gov.ve

Mujer
y Ambiente