








Parque de  
LA SALUD

# Recomendaciones para mejorar tu alimentación

**Mariam Didy Rendón Ruiz**  
Nutricionista Dietista  
U. Nacional de Colombia

 @doctorrojas  Doctor Rojas  Doctor Rojas  DoctorRojasOficial  
 [www.doctorrojas.co](http://www.doctorrojas.co)

# 5 pasos

## para alimentarte bien

1. Bebe una cucharada (cda) de Vinagre + Agua (vaso pequeño).
2. Come primero la ensalada, de vegetales crudos, que tenga mínimo 4 colores + 1 cda de aceite, fuente de Omega-3 + 1 cda de semillas o frutos secos.
3. Come, de segundo, la porción de proteína y grasa.
4. Ingiere, de último, el carbohidrato o la fruta.
5. Toma, 15 minutos después de cada comida, 1 cda de Glucolina + Agua (vaso pequeño).

# Plato

## balanceado

### Opción 1:

- 50% del plato: verduras
- 30% del plato: proteína
- 20% del plato: carbohidrato
- 1 cda de semillas o frutos secos
- 1 cda de aceite

### Opción 2:

- 50% del plato: verduras
- 30% del plato: proteína
- 20% del plato: carbohidrato
- 2 cdas de semillas o frutos secos
- 2 cdas de aceite



# *¡Elige*

un buen aceite!

1. Escoge un aceite fuente de Omega-3 (chía, linaza, oliva, aguacate o sacha inchi).
2. Opta por un aceite que sea prensado en frío. Eso aparece en la etiqueta.
3. Recuerda que los aceites a altas temperaturas se oxidan y son perjudiciales para la salud. **No** se recomienda reutilizarlos.
4. Revisa los ingredientes. Solo debe haber una fuente de aceite, las mezclas vegetales **no** se aconsejan.



# *Prepara una*

ensalada nutritiva y  
deliciosa en 5 pasos

1. Elige vegetales de temporada y de varios colores.
2. Desinféctalas sumergiendo los vegetales en agua y vinagre blanco, por 5 minutos.
3. Realiza diferentes cortes y conserva algunos en su forma natural.
4. Mezcla los vegetales, agrega el aceite y las semillas.
5. Recuerda ser generoso con la porción de la ensalada.



# Tipos de ensaladas

## De la huerta

### Ingredientes:

- \* 70 g - 1/3 de un calabacín amarillo pequeño rallado.
- \* 20 g - 1 puñado de espinaca en tiras.
- \* 40 g - 1 rábano pequeño media luna.
- \* 60 g - 1 tomate pequeño en cascós.
- \* 60 g - 3 hojas de lechuga en pedacitos.
- \* 10 g - 1 cda de aceite de linaza.
- \* 5 g - 1 cda de zumo de limón.
- \* 10 g - 1 cda de semillas de calabaza.

Mezcla todos los ingredientes, incluido el aceite y las semillas.

## Multicolor

### Ingredientes:

- \* 40 g - 5 hojas de lechuga.
- \* 30 g - 1/3 de un pimentón amarillo pequeño.
- \* 30 g - 1/3 de un pimentón rojo pequeño.
- \* 40 g - 1/2 tallo de apio.
- \* 60 g - 6 cdas de cidra.
- \* 90 g - 1/2 zanahoria pequeña.
- \* 15 g - 2 cdas de arándanos.
- \* 5 g - 1 cdtas de zumo de limón.
- \* 10 g - 2 cdas de aceite de chía.
- \* 2 g - 2 pizcas de hinojo.

Mezcla todos los ingredientes, incluido el aceite y las semillas.



## Selva fresca

### Ingredientes:

- \* 30 g - 3 hojas de lechuga romana en pedacitos.
  - \* 20 g - 2 hojas de acelga en tiras.
  - \* 40 g - 3 cdas de cidra en palitos.
  - \* 40 g - 3 cdas de remolacha rallada.
  - \* 80 g - 1 tomate chonto mediano en cuadritos.
  - \* 15 g - 1 cda de germinados de lentejas.
- Mezcla todos los ingredientes, incluido el aceite y los germinados.



## Paisaje Toscana

### Ingredientes:

- \* 30 g - 1 hoja de lechuga morada.
  - \* 30 g - 1/3 de aguacate en tajadas.
  - \* 30 g - 5 tomates cherry partidos a la mitad.
  - \* 20 g - 2 cdas de yacón rallado.
  - \* 30 g - 1 puñado de acelga en tiras.
  - \* 20 g - 2 tiras de pimentón amarillo.
  - \* 10 g - 1 cda de aceite de linaza.
- Mezcla todos los ingredientes, incluido el aceite.



## Paisaje nutritivo

### Ingredientes:

- \* 48 g - 7 unidades de tomate cherry.
  - \* 100 g - 1/3 de aguacate.
  - \* 90 g - 1/3 de pepino rallado.
  - \* 35 g - 3 hojas de acelga.
  - \* 8 g - 1 cda de vinagre de manzana.
  - \* 2 g - 1 cdta de cilantro picado.
  - \* 3 g de semillas de ajonjolí negro.
  - \* 10 g de aceite de chía.
- Mezcla todos los ingredientes, incluido el aceite y las semillas.



## Frescura del campo

### Ingredientes:

- \* 60 g - 4 cdas de zanahoria rallada.
  - \* 30 g - 2 cdas de rábano rallado, encurtido en zumo de limón y sal.
  - \* 30 g - 1/3 de aguacate en tajadas.
  - \* 20 g - ¼ de pepino cohombro.
  - \* 10 g - 1 puñado de rúgula.
  - \* 10 g - 1 cda de aceite de chía.
  - \* 5 g - 1 cda de semillas de girasol.
- Mezcla todos los ingredientes, incluido el aceite y las semillas.



## Aderozos saludables

### Salsa de marañón

### Ingredientes:

- \* 1 puñado de marañón.
- \* 1 cda de zumo de limón.
- \* 1 pizca de pimienta.
- \* 1/2 diente de ajo.

**Preparación:** Licúa todos los ingredientes, envasa y refrigera.



### Vinagreta

### Ingredientes:

- \* 1 cda de vinagre Dr. Rojas.
- \* 2 cdas de aceite de oliva.
- \* 1 pizca de sal.
- \* 1 cda de cilantro picado.

**Preparación:** Mezcla todos los ingredientes y envasa.



## Mayonesa

### Ingredientes:

- \* 1 huevo de gallina crudo.
- \* 1 vaso de aceite oliva.
- \* 1 cda de perejil picado.
- \* 1 cda de zumo de limón.
- \* 1 cda de mostaza.

**Preparación:** Licúa los ingredientes y adiciona el aceite, por partes, hasta lograr la textura deseada.



## Salsa de almendras

### Ingredientes:

- \* 1 puñado de almendras.
- \* 1 cda de zumo de limón.
- \* 1 pizca de pimienta.
- \* 1/2 diente de ajo.

**Preparación:** Licúa todos los ingredientes, envasa y refrigera.



## Mayonesa de ajo

### Ingredientes:

- \* 1 huevo de gallina crudo.
- \* 1 vaso de aceite de oliva.
- \* 1 cda de cilantro picado.
- \* 1 cda de zumo de limón.
- \* 1 cda de mostaza.

### Preparación:

Licúa los ingredientes y adiciona el aceite, por partes, hasta lograr la textura deseada.



## Vinagreta de mostaza

### Ingredientes:

- \* 1 cda de vinagre Dr. Rojas.
- \* 1 cda de aceite de chía o ajonjolí.
- \* 1 pizca de sal.
- \* 1 cdta de perejil picado.
- \* 1 cdta de mostaza.

### Preparación:

Mezcla todos los ingredientes y envasa.



# Desayuna

nutritivo en 4 pasos

1. Elige una proteína saludable.
2. Selecciona vegetales frescos y combínalos con la proteína.
3. Escoge un carbohidrato complejo (cereal, leguminosa o tubérculo). Cómelo de último.
4. Opta por una bebida aromática caliente sin azúcar, miel o panela.





# Desayunos

## variados

**Elige vegetales y combínalos con proteína, sea huevo, pollo o pescado, excepto carne de res o cerdo.**

- Huevos revueltos con tomate, espinaca, calabacín amarillo y cebolleta.
- Huevo cocido con aguacate macerado y pimienta negra.
- Pollo asado con pimienta, cúrcuma, orégano, rúgula y aguacate.
- Pescado asado con pimienta, ajo, zumo de limón y pimentón rojo y amarillo crudo.



**Escoge un carbohidrato complejo, sea un cereal integral (avena, quinua y amaranto); leguminosa (lenteja, frijol, garbanzo y arveja); o tubérculo (papa o yuca).**

- Pan de masa madre o de harina de almendra, sagú o arroz.
- Papa criolla al vapor, con perejil o cilantro.
- Crepés de espinaca: Licúa las hojas de esta planta con avena y huevo. Vierte en la sartén y dóralos por ambos lados.
- Bowl de avena, con bebida vegetal de coco, proteína vegana, canela, arándanos, frambuesas y almendras.



# Bebidas

## vegetales

### Coco

#### Ingredientes:

- \* 1 taza de coco en cuadritos, sin cáscara.
- \* 2 tazas de agua.
- \* 1 pizca de canela molida.

#### Preparación:

Licúa la taza de coco en 1 taza de agua y filtra la mezcla en un colador de tela. Licúa de nuevo con el agua restante, al final agregar la canela. Almacena en un recipiente de vidrio en la nevera. Úsala en un máximo de 3 días.

### Almendra

#### Ingredientes:

- \* 1 taza de almendras, sin cáscara.
- \* 2 tazas de agua.
- \* 1 pizca de canela molida.

#### Preparación:

Licúa la taza de almendras con 1 taza de agua y filtra la mezcla en un colador de tela. Licúa de nuevo con el agua restante, para, al final agregar la canela. Almacena en un recipiente de vidrio en la nevera. Úsala en un máximo de 3 días.



## Alpiste

### Ingredientes:

- \* 5 cdas de alpiste remojados 8 horas antes.
- \* 1 taza y 1/2 de agua.

### Preparación:

Licúa el alpiste en 1 taza de agua y filtra la mezcla en un colador de tela. Licúa de nuevo con el agua restante. Almacena en un recipiente de vidrio en la nevera. Úsala en un máximo de 3 días.

## Bebidas calientes

### Hierbabuena, cúrcuma y pimienta

### Ingredientes:

- \* 5 hojas de hierbabuena.
- \* 1 pizca de cúrcuma molida.
- \* 1 pizca de pimienta.

### Preparación:

Agrega los ingredientes en agua en ebullición. Retira de la estufa y deja reposar por 5 minutos, antes de beberla.



## Pronto alivio, canela molida y anís estrellado

### Ingredientes:

- \* 5 hojas de pronto alivio.
- \* 1 pizca de canela molida.
- \* 1 de anís estrellado.

### Preparación:

Agrega los ingredientes en agua en ebullición. Retira de la estufa y deja reposar por 5 minutos, antes de beberla.

## Menta, canela y clavos de olor

### Ingredientes:

- \* 5 hojas de menta.
- \* 1 astilla de canela.
- \* 3 clavos de olor.
- \* 1 pizca de canela molida.
- \* 1 anís estrellado.

### Preparación:

Agrega los ingredientes en agua en ebullición. Retira de la estufa y deja reposar por 5 minutos, antes de beberla.



# Utiliza especias

Utiliza los aliados de la cocina para incrementar el sabor, aroma y color de los alimentos.

Aprovecha su propiedades digestivas, antioxidantes y antiinflamatorias.

1. Comino entero.
2. Cúrcuma molida.
3. Semillas de cilantro.
4. Tomillo molido.
5. Mostaza en grano.
6. Curry (color y aroma).
7. Anís estrellado.
8. Orégano.
9. Flor de caléndula.
10. Canela en astillas.
11. Cardamomo.
12. Paprika.
13. Clavos de olor.
14. Pimienta negra.



# ¿Cómo comer?

- Ten una actitud positiva y agradece la maravillosa oportunidad de alimentarte.
- Evita distracciones (televisión, radio y conversaciones desagradables).
- Mastica mínimo 15 veces y permítete sentir como tu cuerpo se prepara para la digestión.
- Sé consciente de lo que te comes, observa los colores. Percibe los sabores, texturas y aromas de cada uno de los alimentos.



# ¿Cuándo comer?

- Dale al cuerpo el tiempo de cumplir con los procesos de desintoxicación e hidratación. Aliméntate, preferiblemente, con 2 o 3 comidas al día.
- Ingiere tus raciones teniendo en cuenta el ritmo circadiano o reloj biológico:  
**Desayuno** (7:00 a.m. a 8:30 a.m.),  
**almuerzo** (12:00 m. a 2:00 p.m.)  
y **cena** (5:30 p.m. a 7:00 p.m.).

