

Mireia
Anglada

9 Reto días Serenity

Primeros pasos para
grandes transformaciones



- Técnica de cocina
- Retos para la conciencia

- Contenidos saludables
- Eneatipos y alimentación



¡Te doy la bienvenida!

Te doy la bienvenida a este libro "Reto Serenity 9 días. Primeros pasos para grandes transformaciones", un mini viaje hacia el conocimiento de la alimentación consciente, algunas estrategias mimetizadas del neuromarketing y la profunda conexión entre los eneatis y nuestra relación con la comida. En estas páginas, descubrirás cómo el poder del conocimiento puede abrir tu mente y transformar tu manera de pensar sobre la alimentación y la influencia que ejerce en nuestras vidas.

En un mundo lleno de mensajes contradictorios sobre qué comer, cómo comerlo y qué debemos desear, es crucial desarrollar una mayor consciencia en nuestras elecciones alimentarias. La ciencia de la alimentación nos muestra cómo los nutrientes afectan nuestro cuerpo y nuestra mente, y cómo una alimentación equilibrada puede impulsar nuestra salud y bienestar.

Pero, ¿qué ocurre cuando la publicidad y el neuromarketing se aprovechan de nuestros deseos más profundos para manipular nuestras decisiones? Descubriremos las estrategias sutiles utilizadas en la industria alimentaria para influir en nuestras elecciones y cómo podemos liberarnos de su poder para tomar decisiones informadas y saludables.

Además, exploraremos la fascinante conexión entre los eneatis, los patrones de personalidad

y nuestra relación con la comida. Cada uno de nosotros tiene una forma única de percibir, desear y experimentar los alimentos, y comprender esto nos ayuda a desarrollar una relación más armónica con la comida y con nosotros mismos.

Pero este libro no se trata solo de conocimiento teórico, sino también de acción. Te brindaré recetas nutritivas y deliciosas, junto con técnicas de cocina que te permitirán experimentar y disfrutar de una alimentación consciente en tu día a día. Aprenderás a preparar comidas que nutran tanto tu cuerpo como tu espíritu, conectándote con la sabiduría de los alimentos y despertando tus sentidos.

Así que, toma mi mano y un bolígrafo para adentrarte en esta exploración que aunque corta, te ayudará a dar los primeros pasos (los más difíciles) hacia una transformación auténtica y duradera.

Juntos, descubriremos en este viaje cómo es posible tomar el control del rumbo que queremos para nuestra vida al tomar decisiones conscientes, y así, comenzar a vivir con mayor plenitud y despertar la versión más auténtica de tu ser.

Un abrazo,

Mireia

Contenido

DÍA 1

- a. Espacio para escritura libre, cómo llegas, qué ideas, intenciones tienes
- b. Consciencia día 1
- d. Espacio para tus sensaciones posteriores a la reflexión
- e. Vitaminas y minerales
 - i. Estabilidad de las vitaminas
 - ii. Vitaminas A y D
 - iii. Vitamina E
 - iv. Vitamina B1
 - v. Riboflavina
 - vi. Niacina o B3
 - vii. Vitamina B12
 - viii. Ácido fólico o B9
 - ix. Vitamina C o Ácido Ascórbico
 - x. Fuentes interesantes de vitaminas
- f. Espacio para tus aprendizajes
- g. Reto día 1
- h. Eneatipo 1
- i. Espacio para tus reflexiones
- j. Frase inspiradora
- k. Espacio para tus decisiones

DÍA 2

- a. Espacio para escritura libre, cómo llegas, qué ideas, intenciones tienes
- b. Consciencia día 2
- c. Espacio para tus sensaciones posteriores a la reflexión
- d. Verduras verdes
- e. Técnica de cocina: Brócoli
 - i. Al vapor
 - ii. Hervido
 - iii. Al wok
- f. Receta: Crema ligera de coles en flor
- g. Espacio para tus aprendizajes
- h. Reto día 2
- i. Eneatipo 2
- j. Espacio para tus reflexiones
- k. Frase inspiradora
- l. Espacio para tus decisiones

DÍA 3

- a. Espacio para escritura libre, cómo llegas, qué ideas, intenciones tienes
- b. Consciencia día 3
- c. Espacio para tus sensaciones posteriores a la reflexión
- d. Huevos
- e. Técnica de cocina
- f. Receta: Revoltillo de setas
- g. Espacio para tus aprendizajes
- h. Reto día 3



- i. Eneatipo 3
- j. Espacio para tus reflexiones
- k. Frase inspiradora
- l. Espacio para tus decisiones

DÍA 4

- a. Espacio para escritura libre, cómo llegas, qué ideas, intenciones tienes
- b. Consciencia día 4
- c. Espacio para tus sensaciones posteriores a la reflexión
- d. Proteínas vegetales: Legumbres y derivados
 - i. Proteínas limpias
- e. Técnica de cocina: Tofu
 - i. Cocción en caliente
 - ii. Cocción en frío
- f. Receta: Escabeche rojo de tofu
- g. Espacio para tus aprendizajes
- h. Reto día 4
- i. Eneatipo 4
- j. Espacio para tus reflexiones
- k. Frase inspiradora
- l. Espacio para tus decisiones

DÍA 5: CEREALES INTEGRALES

- a. Espacio para escritura libre, cómo llegas, qué ideas, intenciones tienes
- b. Consciencia día 5
- c. Espacio para tus sensaciones posteriores a la reflexión
- d. Propiedades nutritivas más destacables
- e. Cómo cuidan de nuestra salud
- f. Precauciones
- g. Técnicas de cocina: Quinoa
- h. Receta: Quinoa de remolacha con tofu braseado
- i. Espacio para tus aprendizajes
- j. Reto día 5
- k. Eneatipo 5
- l. Espacio para tus reflexiones
- m. Frase inspiradora
- n. Espacio para tus decisiones

DÍA 6: LÍPIDOS

- a. Espacio para escritura libre, cómo llegas, qué ideas, intenciones tienes
- b. Consciencia día 6
- c. Espacio para tus sensaciones posteriores a la reflexión
- d. Lo que aguantan los aceites
- e. Técnica de cocina: Aceite de coco
 - i. En caliente
 - ii. En frío
- f. Receta: Crepes de trigo sarraceno y coco,

- g. Rellenos de cacao y frutos secos
- g. Reto día 6
- h. Espacio para tus aprendizajes
- i. Eneatipo 6
- j. Espacio para tus reflexiones
- k. Frase inspiradora
- l. Espacio para tus decisiones

DÍA 7: ALGAS

- a. Espacio para escritura libre, cómo llegas, qué ideas, intenciones tienes
- b. Consciencia día 7
- c. Espacio para tus sensaciones posteriores a la reflexión
- d. Propiedades nutritivas de las algas
- e. Técnica de cocción: Alga wakame
 - i. En crudo
 - ii. Para la cocción de legumbres
- f. Reto día 7
- g. Espacio para tus aprendizajes
- h. Eneatipo 7
- i. Espacio para tus reflexiones
- j. Frase inspiradora
- k. Espacio para tus decisiones

DÍA 8: SUPERALIMENTOS: LEVADURA NUTRICIONAL

- a. Espacio para escritura libre, cómo llegas, qué ideas, intenciones tienes
- b. Consciencia día 8
- c. Espacio para tus sensaciones posteriores a la reflexión
- d. Técnica de cocina: Levadura nutricional
- e. Receta: Kale chips
- f. Reto día 8
- g. Espacio para tus aprendizajes
- h. Eneatipo 8
- i. Espacio para tus reflexiones
- j. Frase inspiradora
- k. Espacio para tus decisiones

DÍA 9: APROVECHAMIENTO DE ALIMENTOS PARA EVITAR EL DESPERDICIO

- a. Espacio para escritura libre, cómo llegas, qué ideas, intenciones tienes
- b. Consciencia día 9
- c. Espacio para tus sensaciones posteriores a la reflexión
- d. Receta aprovechamiento de frutas
- e. Reto día 9
- f. Espacio para tus aprendizajes
- g. Eneatipo 9
- h. Espacio para tus reflexiones
- i. Frase inspiradora
- j. Espacio para tus decisiones



Mireia
Anglada

Día I

LAS VITAMINAS

Antes de avanzar...

Espacio para escritura libre, cómo
llegas, qué ideas, intenciones tienes



CONSCIENCIA - DÍA 1

By Mireia Anglada



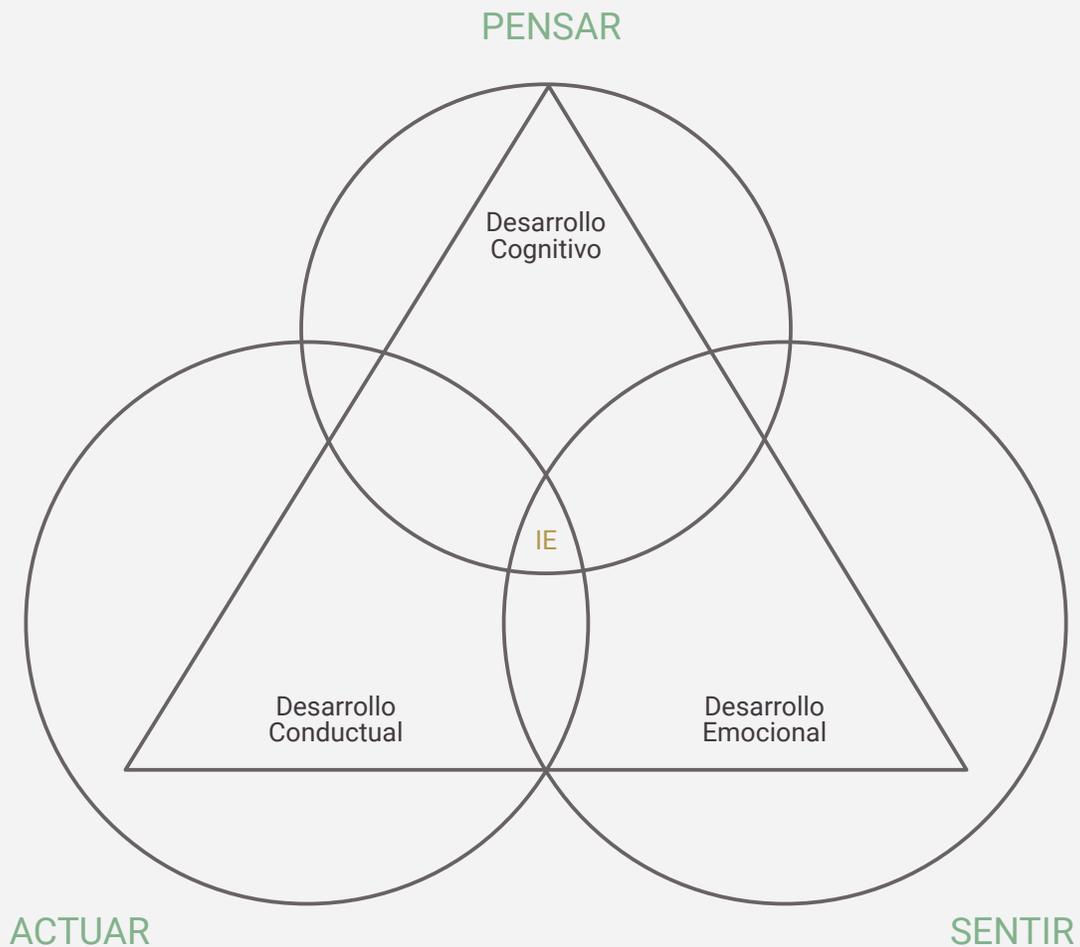
Haz click para escuchar la reflexión

Y ahora...

Espacio para tus sensaciones
posteriores a la reflexión

Mireia
Anglada

Inteligencia Emocional (IE)



LAS VITAMINAS



Las vitaminas son sustancias orgánicas (distintas de los glúcidos, lípidos y proteínas), que se encuentran de forma natural en los alimentos y que no tienen valor energético propio. Son esenciales, por lo tanto necesitamos ingerirlas, ya que nuestro cuerpo es incapaz de sintetizarlas o si lo hace, no llega a las cantidades que necesitamos diariamente

Existen 13 vitaminas que se agrupan en dos grandes grupos:

Hidrosolubles: C y el complejo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9 y B12), se eliminan fácilmente por la orina, casi no se almacenan en el organismo y son poco resistentes al calor

Liposolubles: A, D, K y E, pueden almacenarse meses o incluso años y son de difícil eliminación. Existe peligro de toxicidad, sobre todo con la A y D. Son más resistentes al calor

Las verduras constituyen nuestra principal fuente de vitaminas hidrosolubles y los aceites de primera presión en frío (de pescado y vegetales), la de las liposolubles.

Con el aumento de temperatura, incidencia de luz u oxidación por exposición al oxígeno de aire, todas ellas sufren transformación y en mayor o menor grado pierden actividad biológica. Las menos resistentes son la C y B1

ESTABILIDAD DE LAS VITAMINAS

“ PÉRDIDAS DE VITAMINAS DURANTE EL PROCESAMIENTO DE LOS ALIMENTOS ”

Las vitaminas son los nutrientes más lábiles, ya que son dañadas en mayor o menor grado por una variedad de factores como calor, luz, oxígeno, ácido, alcalino, agentes reductores, agentes oxidantes, iones metálicos, etc.

A continuación se exponen algunos ejemplos de los aspectos más relevantes en relación al comportamiento individual de las vitaminas durante el procesamiento.

Vitaminas A y D

Estas vitaminas son sensibles a los mismos factores siendo la vitamina D más estable que la vitamina A bajo condiciones similares. En general la vitamina D no presenta problemas durante el procesamiento de alimentos. Hay que tenerlo en cuenta si se consumen muchos alimentos procesados y no frescos

Hay pérdidas significativas de carotenos en frutas y vegetales procesados, vegetales verdes que contienen principalmente β -caroteno pierden 15-20% de su actividad de vitamina A durante el proceso de enlatado. Vegetales amarillos que contienen principalmente α -caroteno pierden 30-35% de su actividad. En general en vegetales cocidos y enlatados existe una pérdida de actividad de vitamina A entre 5 y 40% dependiendo de la temperatura, tiempo y naturaleza del carotenoide.

Procesamientos como pasteurización, esterilización y secado de productos lácteos ocasionan pérdidas insignificantes de vitamina A. En vegetales deshidratados (no liofilizados) hay mayor riesgo de pérdida de actividad de vitamina A y pro vitamina A debido a su oxidación por el contacto con el aire.

VITAMINA E

Esta vitamina liposoluble se encuentra en la naturaleza en la forma de tocoferoles libres sensibles al oxígeno y la luz. Los aceites vegetales y cereales son las fuentes más importantes de vitamina E. Esto significa que existe pérdida de esta vitamina durante procesos tales como degerminado de granos y refinado e hidrogenación de aceites. Por otra parte, al igual que en el caso de vitamina A, condiciones que deriven en oxidación de grasas provocarán pérdida de actividad de vitamina E. Es importante en el caso de los aceites evitar temperaturas extremas y siempre escoger aceites vegetales de primera prensada en frío.

VITAMINA B1

Temperatura, pH, tiempo de calentamiento son factores importantes que provocan pérdida de tiamina en los alimentos. Oxígeno, agentes oxidantes y luz UV pueden destruir tiamina, proceso que se acelera a temperaturas mayores de 70°C. Por otra parte, la vitamina B1 es

inestable a pH neutro y pH alcalino catalizado por iones metálicos como cobre, y totalmente destruida por sulfito el cual es ampliamente utilizado en la industria de alimentos como preservativo químico. Todo esto convierte a la tiamina en una de las vitaminas más sensibles y lábiles.

Paralelamente, ocurren pérdidas de tiamina por escurrimiento al agua de cocción debido a su carácter hidrosoluble influyendo en gran medida el área superficial del alimento (entero o molido).

RIBOFLAVINA

La vitamina B2 es relativamente estable en la mayoría de los tratamientos excepto exposición a la luz.

Las pérdidas más frecuentes de vitamina B2 durante la cocción se deben a su liberación al agua de cocción y, si la cocción se realiza en presencia de luz el daño será mayor.

NIACINA o B3

La niacina es una de las vitaminas más estables y las únicas pérdidas son aquellas causadas por la extracción en agua de cocción. Es estable al calor, aire, luz, pH y presencia de sulfito. En el caso de cereales, el procesamiento térmico favorece la liberación de niacina especialmente bajo condiciones alcalinas pues en forma natural se encuentra unida como niacina. Por tanto, a la hora de cocinar los cereales es importante utilizar el agua mínima de cocción que vaya a absorber el cereal

VITAMINA B12

La cianocobalamina es generalmente estable al calor a pH ácido, no así a pH alcalino. Es inestable a la exposición a la luz

Por ser hidrosoluble es extraída al agua de cocción. El jugo de la carne cocida puede contener hasta un 30% de la cianocobalamina





presente en la carne. Esto es importante, ya que la vitamina B12 se encuentra principalmente en productos de origen animal como carnes, huevos y leche.

ÁCIDO FÓLICO o B9

El ácido fólico es relativamente estable al calor. Existe pérdida en el agua de cocción

Los folatos son sensibles a la luz. Un estudio en jugo de tomate demostró que al cabo de un año hubo pérdida de 30% al estar envasado en botella transparente mientras que solo se perdía un 7% en envase ámbar.

VITAMINA C O ÁCIDO ASCÓRBICO

La vitamina C es la más sensible de las vitaminas, es lábil en presencia de humedad y oxígeno, pH, agentes oxidantes, temperatura y presencia de iones metálicos especialmente cobre y hierro.

Ya que la vitamina C es soluble en agua, se pierde fácilmente en procesos húmedos. Sin embargo, en alimentos procesados las pérdidas más significativas son debido a la degradación química.

En relación a la cocción, influyen en forma combinada factores como la cantidad de agua

y el tiempo de cocción en la retención neta de ácido ascórbico.

Como veis, es muy importante, la técnica del cocinado, ya que va a influir directamente en la pérdida o aprovechamiento de las vitaminas. Se debe tener en cuenta que el aporte de vitaminas más allá de las necesidades corporales no sirve absolutamente de nada y que las vitaminas solo curan enfermedades ocasionadas por sus carencias

FUENTES INTERESANTES DE VITAMINAS



VITAMINA C

Verduras poco cocidas y frutas



GRUPO B

Cereales integrales, semillas, fermentados y germinados



LIPOSOLUBLES

Aceites de primera presión, semillas y pescados azules



VITAMINA A

Algas nori, zanahoria y calabaza



VIT B12

Alimentos de origen animal

Mireia
Anglada

Es tiempo de...

Un espacio para tus aprendizajes

Mireia
Anglada



Haz click para escuchar este reto

ENEATIPO

Déjame decirte que, el simple hecho de vigilarte, activa tu auto observación. Como resultado, tus hábitos repetitivos serán menos compulsivos, y entrarás en el camino de la transformación y tu visión del mundo cambiará.

Por eso te voy a presentar los **9 perfiles de personalidad o eneatis**, con sus subtipos (conservación, social o sexual) para que te identifiques y tengas la oportunidad de salir de la zona de confort, sacudir tu ego para que tu esencia impregne a tu personalidad. Vas a descubrir el instinto dominante que gobierna tu vida para que te hagas consciente de los comportamientos automáticos primarios y los transformes en respuestas sanas y equilibradas.

¿Cuál es tu reto?

Reto: Deja de lado la autocrítica y permítete disfrutar de la comida sin sentir culpa. Acepta que el equilibrio y la flexibilidad son parte de una alimentación saludable. Atrévete a probar nuevos alimentos y recetas sin temor a salirte de tus estándares, y encuentra el placer en la variedad y la exploración culinaria.

Eneatipo 1

El perfeccionista, el reformador, exigente: tiene gran capacidad para detectar el error, el detalle y la imperfección.

Pertenece a la tríada visceral, porque percibe y filtra la vida desde el cuerpo. Tiene problemas con el manejo de su agresión y represión de la ira.

Si perteneces a este tipo de personalidad, te caracterizas por ser: una persona honesta, ética, justa, sensata, trabajadora, con convicciones fuertes, altos ideales y valores morales que buscan hacer de este mundo un lugar mejor. Por eso buscas actuar de forma correcta, hacer las cosas bien y superarte en todo. No soportas el "me da igual" o "¡no se puede!", pues te tomas la

vida tan en serio que, cuando empiezas algo, te comprometes y terminas haciendo más de lo que te pidieron.

Para ti es importante ser bueno y correcto; eres noble, disciplinado y moderado en todo. Predicas con el ejemplo y te conviertes en un líder moral para muchos. Desde niño ya eres un adulto pequeño con un alto sentido del deber, capacidad de crítica y mucha responsabilidad, por eso exiges mucho a los demás.

Tienes una voz interna con mucha autoridad que juzga todos tus pensamientos y acciones; una voz aprendida desde la infancia que puede ser tan severa que la confundas con una voz superior. Si la obedeces te premia y te aplaude, de lo contrario te causa culpabilidad y sufrimiento. Esto es muy importante porque si no experimentas esa voz interior severa, es probable que no seas de este eneatipo. (UNO)

El "deber ser" es prioritario en tu vida y no entiendes por qué a los demás no les importa el compromiso y la responsabilidad. Muchas veces, esto te molesta y tratas de controlar tu ira a través del silencio o adoptando una postura de

indignación o rigidez. Tus palabras favoritas son “debo o tengo que hacer”. Eres serio y exigente contigo y con los demás, trabajador, metódico, metódico y estructurado. Tienes una manera de pensar radical: es blanco o negro, nada de tonalidades.

El error juega un papel muy importante en tu vida: lo detectas mejor que nadie, lo ves venir a distancia, y deseas corregirlo de forma compulsiva. Te enfocas tanto en el 2% del error, que no disfrutas del otro 98%. Muchas veces pospones decisiones por miedo a cometer errores, ya que te pueden criticar o juzgar, es como una sensación de tener que ser perfecto para que te quieran. Y estás convencido de que, si haces las cosas bien y llevas una vida ordenada, tendrás paz y las voces negativas de tu juez interior se callarán.

Si combinamos la ira con cada 1 de los 3 instintos provocará 3 reacciones o comportamientos muy diferentes dando como resultado los 3 subtipos.

Como UNO no quieres saber nada de tu ira, ni que los demás se den cuenta de que eres iracundo. Para protegerte, tú creas ciertos comportamientos o estrategias que disfrazarán tu enojo y te harán sentir bien. Los UNOS controlan y canalizan su ira de 3 formas muy diferentes. Te presento un pequeño resumen



para que descubras tu subtipo:

El UNO conservación es cálido y se preocupa.

Es el más perfeccionista porque está muy consciente de sus imperfecciones

El UNO social es rígido e intelectual. Ya se siente perfecto y, a través de su persona, nos modela la “perfección” y la manera correcta de hacer las cosas

El UNO sexual es intenso y más orientado a la acción. Su atención está enfocada en reformar a su pareja y las personas que lo rodean.

REFERENTE A LOS HÁBITOS

Tienen tendencia a **buscar estimulantes desde la recompensa** de su buen trabajo... no desde el disfrute, en general, desde el “me lo merezco”.

Mireia
Anglada

Es tiempo de...

Espacio para tus reflexiones

Recuerda que podemos tener un poco de todos o de algunos, y estas no son definiciones rígidas, somos más que un perfil y una teoría, pero identificar nuestros rasgos más predominantes y los de nuestras personas importantes, puede darnos herramientas para entender mejor nuestro mundo.

¿Te has identificado con este eneatispo? O ¿Conoces a alguien cercano que cumpla con este perfil?

Mireia
Anglada



De la forma cómo te hablas,
es la forma como te conduces



El conocimiento es responsabilidad...

Espacio para tus decisiones

Ahora que has leído y escuchado esta información. **Toma tiempo para indagar internamente** si hay cambios que quieres hacer, y cuáles son esas pequeñas decisiones que te pueden ayudar a conseguirlos.

Mireia
Anglada

Día II

VERDURAS VERDES

Antes de avanzar...

Espacio para escritura libre, cómo
llegas, qué ideas, intenciones tienes



CONSCIENCIA - DÍA 2

By Mireia Anglada



Haz click para escuchar la reflexión

Y ahora...

Espacio para tus sensaciones
posteriores a la reflexión

VERDURAS VERDES



El color verde de las hojas es debido a una sustancia casi mágica, la clorofila, gracias a la cual la planta transforma la energía del Sol en energía nutritiva.

Muchas son las virtudes de esta especial molécula: anti bactericida, anti inflamatoria del colon, cicatrizante de úlceras digestivas, a nivel externo es desinfectante, antiinflamatoria y cicatrizante de heridas.

La clorofila se parece mucho a la hemoglobina de la sangre; la diferencia está en que la hemoglobina tiene un átomo de hierro y la clorofila de magnesio.

El magnesio presente en la clorofila tiene propiedades para la metabolización de los carbohidratos y las proteínas; ayuda también a regular la presión sanguínea y la transmisión de impulsos nerviosos. Es un mineral imprescindible para nuestra salud, ya que nos ayuda a la absorción del calcio, fósforo, sodio y potasio. Además de los vegetales verdes son una buena fuente de ácido fólico o vitamina B9, imprescindible durante el embarazo, pues reduce el riesgo de un cierre incompleto del canal vertebral en los recién nacidos y es esencial para el correcto funcionamiento del sistema nervioso.

La vitamina C también está presente en este grupo, y facilita la absorción de hierro presente en frutas y verduras.

En todos los vegetales de color verde oscuro encontramos luteína (igual que en los vegetales de color naranja y amarillo), que previenen la degeneración de los ojos y el desarrollo de cataratas. Ricos en carotenoides y zeaxantina, que contribuyen a la prevención de ciertos tipos de cáncer y previenen contra las enfermedades cardiovasculares. También contienen quercetina, que actúa como un potente antiinflamatorio.

Alimentos de color verde: kiwis, manzanas, limas, uva verde, espinacas, lechuga, acelgas, rúcula, col rizada, berzas, hojas de repollo verde, alcachofas, espárragos, apio, aguacates, calabacín, coles de Bruselas, guisantes, etc...

Muchas son las virtudes de esta especial molécula: anti bactericida, anti inflamatoria del colon, cicatrizante de úlceras digestivas: a nivel externo es desinfectante, antiinflamatoria y cicatrizante de heridas.

TÉCNICA DE COCINA: BRÓCOLI

El brócoli es un superalimento con propiedades antioxidantes, rico en clorofila, calcio y vitaminas. Descubre cómo cocinarlo para que mantenga sus beneficios nutricionales. Pertenece a la familia de las crucíferas, como las coles (de Bruselas, rizada, lombarda), la coliflor y el nabo. Su importancia para el funcionamiento del organismo viene dada por su contenido en glucosinolatos, unos compuestos antioxidantes que evitan la formación de células cancerígenas y regulan las hormonas. Por eso, los expertos recomiendan consumirlas tres veces por semana. Al vapor, hervidas, en wok... Sus posibilidades en la cocina son variadas y tanto su sabor como textura resultan apetecibles.

DÍA II - VERDURAS VERDES

AL VAPOR

- Pon agua a hervir con hierbas aromáticas para dar sabor.
- Cuando salga el vapor, coloca el brócoli en la vaporera.
- Cocina durante 8-15 minutos.

HERVIDO

- Pon agua a hervir y cuando arranque el hervor añade la sal para mantener la clorofila.
- Cocina durante 3 o 5 minutos.
- Enfría rápidamente para evitar que se siga cocinando y pierda propiedades. Es importante que no se oxide el color, porque significa que pierde propiedades.

WOK

- Trocea el brócoli.
- Saltea con aceite durante 3 minutos.

Agrega la sal al final de la cocción para que no salgan los jugos y hierba.

Es muy habitual que tras su ingesta aumenten las flatulencias. Para evitarlo es conveniente acostumbrarse a tomarlas regularmente en pequeñas cantidades, masticarlas muy bien y tomar algún carminativo (hinojo, anís, comino) o una infusión que ayude a reducir la formación de gases.

RECETA: CREMA LIGERA DE COLES EN FLOR

Las coles se consideran una de las hortalizas verdes más saludables por contener adicionalmente compuestos azufrados – índoles y sulfurafanos- que protegen a nuestras células frente a posibles daños de las sustancias pro-aging producidas durante la digestión o que proceden del medio ambiente.

INGREDIENTES

- 100 gr. coliflor cocida a la inglesa*
- 200 gr. brócoli cocido a la inglesa*
- 40 gr crema de arroz o avena, o nata líquida
- 80 ml leche vegetal o leche de vaca o cabra
- 10 gr de anacardos previamente remojados
- Sal, pimienta blanca

ELABORACIÓN

- Juntar todos los ingredientes y triturar bien.
- Rectificar de condimentación. Servir caliente en un cuenco.
- *Cocción a la inglesa: cocción al dente.



Mireia
Anglada

Es tiempo de...

Aprovecha para tomar nota
de lo que acabas de descubrir.
Será más fácil que lo conserves
en tu memoria de esta manera.

Mireia
Anglada



Haz click para escuchar este reto

ENEATIPO

¿Cuál es tu reto?

Reto: Aprende a poner límites en tu relación con la comida y prioriza tu bienestar. Recuerda que cuidar de ti mismo/a también es importante para poder cuidar a los demás de manera saludable. Practica el autocuidado y la autorreflexión para identificar tus propias necesidades y deseos en relación con la comida, permitiéndote disfrutar de alimentos nutritivos que te nutran tanto física como emocionalmente.

Eneatipo 2

El colaborador, el rescatador, el facilitador, el ayudador, el seductor, el que cuida y es el consejero emocional: tiene una magia especial para relacionarse y detectar las necesidades de los demás.

Pertenece a la triada emocional porque percibe y filtra la vida desde el corazón. Tiene problemas de identidad, busca atención, aprobación y le importa mucho su imagen y la opinión de los demás. Sanos son amorosos y compasivos. Tóxicos son manipuladores y emocionales

Si perteneces a este eneatipo te caracterizas por:

Ser optimista, encantador, alegre, efusivo, cálido, amigable, romántico, altruista, complaciente y muy generoso. Para ti, las relaciones humanas, la intimidad y los sentimientos significan mucho y cuando alguien necesita tu ayuda, te sientes valioso. Podría decir que tu adicción son las personas, ya que tienes un don para conectarte y tratar con todo tipo de gente sin importar su edad, estrato social o temperamento. Posees una magia para enamorar a las personas, las percibes, las lees, las entiendes, seduces, detectas sus necesidades y anticipas a complacerlas (a nivel inconsciente, esperas que

hagan lo mismo por ti). Esta cualidad hace que te conviertas en “el personaje favorito” que muchos quisieran a su lado: la abuela detallista y generosa, el asistente dispuesto a ayudar, el invitado que siempre te ayuda a recoger...

Desde tu óptica, este mundo está lleno de necesidades y prefieres mil veces dar que recibir o pedir. Te sientes orgulloso de ser el centro, el núcleo familiar, el que se preocupa por los demás y se ofrece a escuchar y aconsejar con interés y cariño. Con frecuencia te preguntas “¿Qué haría este mundo sin mí?”

Por lo general te atrae el éxito, el poder y relacionarte con gente importante. Te frustra lo rutinario, lo técnico, los instructivos, las reglas o que te impongan límites.

Tienes una gran necesidad de aceptación y cariño, buscas el amor y la atención de manera constante. Por lo general, escoges una pareja a quien ayudar a cambiar o salir adelante. Estás tan acostumbrado a vivir hacia afuera y a preocuparte por los demás, que descuidas, ignoras tus problemas o necesidades.

Muchas veces ese afán de halagar, dar y actuar por el otro, provocan de forma inconsciente que te vuelvas posesivo, invadas o trasgredas terrenos ajenos que no te corresponden es por eso que, en ocasiones, te agotas de tal grado que puedes explotar en ira y sentirte emocionalmente solo, drenado y triste.

Si combinamos la soberbia, el orgullo con cada 1 de los 3 instintos puede provocar 3 reacciones o

ENEATIPO

comportamientos muy diferentes dando como resultado los 3 subtipos:

Dos de conservación: seduce de forma ingenua e infantil. Siendo infantil, gracioso, cariñoso, meloso...

Dos social seduce a los grupos usando la mente: siendo poderoso, inteligente y competente.

Dos sexual: seduce con el cuerpo las palabras y los movimientos sensuales, atrevidos y divertidos.

REFERENTE A LOS HÁBITOS

Tienen tendencia a buscar alimentos con dulzor, ya sea bollería, cremas de cacao, pastelería, vinos.... El dulce tapa la tristeza, da un placer inmediato que parece que cambia el dolor emocional, en cambio, lo agudiza después, ya que se mezcla con la culpabilidad. Necesitan ser amados y buscan placer a través de la comida.



Mireia
Anglada

Es tiempo de...

Espacio para tus reflexiones

Recuerda que podemos tener un poco de todos o de algunos, y estas no son definiciones rígidas, somos más que un perfil y una teoría, pero identificar nuestros rasgos más predominantes y los de nuestras personas importantes, puede darnos herramientas para entender mejor nuestro mundo.

¿Te has identificado con este eneatiipo? O ¿Conoces a alguien cercano que cumpla con este perfil?

Mireia
Anglada



Que tu comida sea tu medicina
y tu medicina sea tu comida



Hipócrates

El conocimiento es responsabilidad...

Espacio para tus decisiones

Ahora que has leído y escuchado esta información. **Toma tiempo para indagar internamente** si hay cambios que quieres hacer, y cuáles son esas pequeñas decisiones que te pueden ayudar a conseguirlos.

Mireia
Anglada

Día III

HUEVOS

Antes de avanzar...

Espacio para escritura libre, cómo
llegas, qué ideas, intenciones tienes



CONSCIENCIA - DÍA 3

By Mireia Anglada

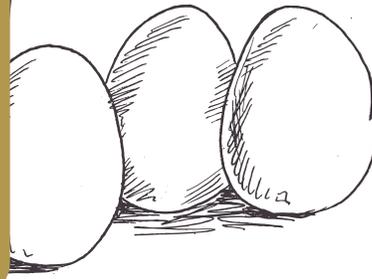


Haz click para escuchar la reflexión

Y ahora...

Espacio para tus sensaciones
posteriores a la reflexión

HUEVOS



Dentro de la variedad de proteínas animales hoy hablaremos del huevo, ya que hay que prestar mucha atención a su técnica de cocinado, debido a que puede variar mucho en digestibilidad, salud o aumento calórico.

El huevo es un alimento completo. Es lo que se llama una proteína de alto valor biológico fácil de digerir y de asimilar. Nos aporta casi todas las vitaminas salvo la vitamina C y es una buena fuente de minerales

Para asimilar correctamente los nutrientes y para evitar la oxidación de las grasas es muy importante la técnica de cocción, ya que no es lo mismo hacer un huevo frito que un huevo poché.

A la hora de cocinar los huevos es muy importante tener en cuenta que, al finalizar la cocción lo ideal es que la clara esté bien cocinada y la yema cruda. El calor y el contacto con el oxígeno estimulan la oxidación del colesterol que contiene la yema del huevo, lo que lo convierte en un alimento NO tan saludable. Así mismo, se debe cocer bien la clara hasta que quede coagulada porque se 'desnaturalizan' proteínas con características antinutritivas: la flavoproteína, que provoca que nuestro cuerpo absorba menos vitamina B2; y la avidina, que hace que absorba menos vitamina B8."

Cuando hacemos una tortilla, un pastel, el colesterol se oxida porque queda expuesto al aire

– especialmente cuando lo batimos – y a la temperatura de cocción –. Esto hace que el colesterol se oxide rápidamente, antes de tener tiempo de ingerirlo. En el caso del huevo revuelto, es importante, que la cocción sea muy húmeda (agregando algún líquido para enfriar la temperatura) o bien cocinarlo al baño maria.

Durante años hemos escuchado que el huevo tiene mucho colesterol y por tanto es malo para el corazón. Gracias a los estudios de la última década, hemos visto que no es cierto.

Para que el huevo sea un alimento altamente saludable es muy importante el modo de cocinarlo.

Es importante tener en cuenta que no debemos someter los huevos, durante la conservación a cambios bruscos de temperatura, ya que puede facilitar la entrada de patógenos a través de la cáscara. Verás que los supermercados no se encuentran refrigerados, precisamente, se hace para evitar estos cambios de temperatura que originan condensaciones en la cáscara, eso sí, una vez lleguen a nuestra casa es imprescindible conservarlos en la nevera. Intentar no guardarlos en las hueveras de la puerta ya que hay poca temperatura. Mejor en el interior y siempre con la parte más puntiaguda hacia abajo.

Gracias a los códigos que podemos apreciar en los envases de los huevos podemos saber su trazabilidad. Pero lo más importante es observar el primer dígito de este código el huevo 0 es de una gallina que ha comido cereal ecológico.

Estudios científicos demuestran que la calidad nutritiva del huevo ecológico es superior al resto.

Los huevos de códigos 3 y dos vienen de gallinas forzadas a poner huevos cada 26 horas más o menos y con luces artificiales las 24 horas. Casi no tienen valor proteico.

El huevo puede ser un excelente alimento siempre que sea de origen ecológico y que se cocine manteniendo las pautas explicadas con anterioridad.

TÉCNICA DE COCINA: HUEVOS

El huevo es uno de los alimentos más completos que existen. Contiene todos los nutrientes esenciales y proteínas de alto valor biológico, además de una gran cantidad de vitaminas y minerales. El ecológico procede de gallinas criadas sin sustancias químicas, ni iluminación artificial ni jaulas. Se alimentan de piensos ecológicos y, como consecuencia, el huevo que ponen tiene una mayor frescura, calidad y riqueza nutricional. En la cocina resulta de lo más versátil y admite muchas cocciones, pero es importante conocer su técnica para que mantenga intactas sus propiedades nutricionales.

TÉCNICA

- Sácalo de la nevera para que esté a temperatura ambiente.
- Pon agua a hervir, y cuando arranque el hervor añádelo. De esta forma evitamos que la salmonela entre en el huevo.
- Cocina durante 6 minutos, para que no se oxiden las grasas saludables.
- Enfría y rómpelo. Si lo haces bajo el agua te será más fácil quitarle la cáscara.
- Al cortarlo verás que la yema queda cruda y la clara cocida. Esto indica que no se han oxidado las grasas saludables.



RECETA: REVOLTILLO DE SETAS

INGREDIENTES

- Aceite perfumado
- 500 ml aceite de oliva
- 2 dientes de ajo enteros y pelados
- Una hoja de laurel
- 2 guindillas
- Sofrito de ajos tiernos
- 300 grs de ajos tiernos cortados en bastones de 2 cm
- 150 grs de aceite de oliva
- Una hoja de laurel
- Sal y pimienta
- 2 huevos ecológicos
- 4 c.s. sofrito de ajos tiernos
- 3 c.s. de crema de arroz
- Sal y pimienta
- 80 grs de setas de temporada cortadas en dados
- Cebollino en bastones

ELABORACIÓN

- Aceite perfumado
- Juntar todos los ingredientes y calentar a
- 80°C. Reservar.
- Sofrito de ajos tiernos
- Cocer lentamente los ajos tiernos con el aceite hasta que estén tiernos, condimentar y reservar.
- Emplatado para una persona
- Saltear las setas con unas gotas de aceite de oliva, condimentar y reservar.
- En una reductora colocar los huevos y el sofrito de ajos tiernos.
- Cocer a fuego muy bajo sin parar de remover con varillas hasta que esté semi coagulado, la cocción ha de ser poco a poco para evitar grumos.
- Casi cuando esté cocido añadir la crema de arroz y acabar la cocción junto con las setas, condimentar y colocar el revuelto en un troquel engrasado en el centro del plato y quitar el molde.



PUEDES
REFRESCAR
CON BASTONES
DE CEBOLLINES

Mireia
Anglada

Es tiempo de...

Un espacio para tus aprendizajes

Mireia
Anglada



RETO - DÍA 3

By Mireia Anglada



Haz click para escuchar este reto

ENEATIPO

¿Cuál es tu reto?

Reto: Enfócate en la calidad y la autenticidad de los alimentos que consumes en lugar de buscar la aprobación externa. Descubre qué alimentos te hacen sentir realmente bien y alinea tu alimentación con tus valores personales. Cultiva la conexión con los alimentos desde una perspectiva de bienestar integral en lugar de perseguir una imagen externa idealizada.

Eneatipo 3

El ejecutor, el realizador, el exitoso, el motivador: tiene la cualidad de realizar o ejecutar al instante todo lo que se propone.

Pertenece a la triada emocional porque percibe y filtra la vida desde el corazón. Tiene problemas de identidad, busca atención, aprobación y le importa mucho su imagen y la opinión de los demás. Sanos son amorosos y compasivos. Tóxicos o manipuladores y emocionales.

Si perteneces al eneatipo 3 te caracterizas por ser: tenaz, alegre, carismático, trabajador, te gusta sobresalir y ser "el mejor" en todo lo que haces. Representas el arquetipo del éxito. Eres una persona práctica, asertiva, competente, rápida, con un gran espíritu de lucha, orientada a la acción, a resultados y con una habilidad social envidiable. Te atrae mandar y controlar cualquier situación porque tienes una habilidad natural para motivar y liderar a otros. Eres una excelente vendedor, sabes cómo comprometerte y qué imagen proyectar para dar una perfecta impresión, conseguir lo que quieres y ganarte el cariño y la aprobación de los demás.

Sientes una necesidad compulsiva por destacar, ser un ganador y alguien importante. Es tan fuerte este deseo que a veces traicionas tus sentimientos para actuar o expresar lo que

requiere la ocasión, con tal de ganar la admiración de los demás.

Eres una combinación interesante entre cálido y frío, con una apariencia física jovial y atractiva que proyecta mucha seguridad por fuera y con frecuencia insegura y vulnerable por dentro. Te exiges muchísimo para representar las cualidades que tu mundo valora: la mejor mamá, el ejecutivo ejemplar, el cool del grupo, lo cual termina siendo agotador. Tanta actividad, el estar siempre de prisa o el afán de lograr más éxitos, se vuelve tu manera de vivir; eso te desconecta de ti, de tu esencia, de tu mundo interior y del exterior. Es como si "parar" o disminuir tu ritmo acelerado, te causara mucha ansiedad. Para evitar esa sensación de vacío o alguna otra emoción que te impacte, optas por llenarlo con actividad de manera compulsiva

Tienes facilidad para todo y capacidad para realizar varias actividades a la vez. Eso te hace autosuficiente y vanidoso. Si lo reflexionas, más que ser querido, te atraen los aplausos y los reflectores.

Estás convencido de que, para recibir amor, sentirte admirado y reconocido por los demás, necesitas actuar, y lograr muchos éxitos. Es decir, sientes que la gente vale más por "lo que hace" que por "ser" por qué piensas que tus frutos serán medidos.

Si combinas la vanidad con cada 1 de los 3 instintos, provocará 3 reacciones o comportamientos muy diferentes dando como resultado los 3 subtipos:

3 conservación es el más intelectual. Desea que

ENEATIPO

lo admiren por sus resultados, posesiones y logros materiales. Su diálogo interno sería "yo valgo si tengo bienes materiales y seguridad económica".

3 social es el más orientado a la acción. Desea que lo admiren por sus relaciones y éxitos sociales logrados en la vida. Su diálogo interno sería "yo valgo si tengo estatus y soy alguien importante en la sociedad".

3 sexual es el más cálido y emocional. Desea que lo admiren por su imagen física y encanto personal. Su diálogo interno sería "yo valgo si soy admirado por mi carisma y belleza".



REFERENTE A LOS HÁBITOS

Tienden a comportamientos compulsivos, por la gran presión a la que se exponen para agradar. **Por eso comen de manera compulsiva,** muchos dulces o comida ultra procesada. Sobre todo cuando tienen desequilibrio emocional.

Mireia
Anglada

Es tiempo de...

Espacio para tus reflexiones

Recuerda que podemos tener un poco de todos o de algunos, y estas no son definiciones rígidas, somos más que un perfil y una teoría, pero identificar nuestros rasgos más predominantes y los de nuestras personas importantes, puede darnos herramientas para entender mejor nuestro mundo.

¿Te has identificado con este eneatiipo? O ¿Conoces a alguien cercano que cumpla con este perfil?



La alimentación consciente
es una invitación a descubrir
el equilibrio en lugar de buscar
la perfección



El conocimiento es responsabilidad...

Espacio para tus decisiones

Ahora que has leído y escuchado esta información. **Toma tiempo para indagar internamente** si hay cambios que quieres hacer, y cuáles son esas pequeñas decisiones que te pueden ayudar a conseguirlos.

Mireia
Anglada

Día IV

PROTEÍNAS Y VEGETALES

Antes de avanzar...

Espacio para escritura libre, cómo
llegas, qué ideas, intenciones tienes



CONSCIENCIA - DÍA 4

By Mireia Anglada



Haz click para escuchar la reflexión

Y ahora...

Espacio para tus sensaciones
posteriores a la reflexión

PROTEÍNAS Y VEGETALES



PROTEÍNAS VEGETALES: LEGUMBRES Y DERIVADOS

PROTEÍNAS LIMPIAS

Equivocadamente llamadas “carne de los pobres”, las semillas leguminosas han sido y seguirán siendo los alimentos más equilibrados para el ser humano y los más sustentables en el tiempo. La calidad y eficacia nutricional de las legumbres es por lejos superior a las fuentes proteicas de origen animal, siendo su metabolismo mucho más limpio y eficiente.

Lamentablemente, la legumbre más promocionada últimamente es la soja, sobre todo en razón de su alto contenido proteico (34%) y graso (18%). Sin embargo resulta desaconsejable su consumo en forma de poroto (milanesas, texturizado, leche de soja), por ser una legumbre con muchos problemas (deprime la función tiroidea, ralentiza el metabolismo, inhibe la absorción de nutrientes, es difícil de procesar y digerir, y generalmente es de origen transgénico). Hay, por tanto, que limitar su consumo y no comerla a diario.

Excepciones podrían ser, si no provienen de granos transgénicos, el queso de soja artesanal (tofu) un par de veces por semana, elaboraciones de larga fermentación (salsa de soja sin pasteurizar, miso, etc), o derivados como el aceite de presión en frío, la lecitina o el sustituto del huevo (huevo vegetal). Frente a tanta

disponibilidad de legumbres gustosas y fáciles de cocinar, es poco inteligente utilizar un grano insípido, dificultoso de procesar, que no aporta nada esencial, pleno de riesgos y totalmente ajeno a nuestra cultura. Incluso los orientales, contra lo que se nos dice, no son consumidores de soja en poroto, sino de fermentaciones lentas y elaboraciones que inactivan sus riesgos y transforman sus antinutrientes (shoyu, natto, tempeh, tofu, tamari, miso).

Fundamentalmente las leguminosas se identifican como magnífica fuente proteica. Una característica común es la presencia en sus raíces de unos nódulos que encierran bacterias del género *Rhizobium*, capaces de transformar el nitrógeno atmosférico, que las plantas no pueden utilizar, en nitrato que sí pueden sintetizar. Esta cualidad hace que las semillas sean muy ricas en proteína, cuya concentración promedio es del 22% sobre peso seco.

Si bien el valor biológico de esta proteína se ve limitado por la carencia de un aminoácido esencial como la metionina, esto se resuelve al combinar legumbres con cereales. Los granos de leguminosas son ricos en aminoácidos que resultan carentes en los cereales (el caso de la lisina) y viceversa, son deficitarios en aminoácidos (como la metionina) que abundan en los cereales. También se pueden combinar con frutos secos o semillas para conseguir una proteína completa.

El principal nutriente que aportan las legumbres son los hidratos de carbono; su concentración suele superar el 50% del peso seco y es el almidón el componente mayoritario. Además,

DÍA IV - PROTEÍNAS Y VEGETALES

su elevado aporte de fibra (celulosa, hemicelulosa, pectina, lignina), facilita la movilidad intestinal y evita el estreñimiento. Las legumbres tienen un índice glucémico bajo, lo que significa que después de ingerirlas se incrementa lentamente el nivel de glucosa en sangre, gracias también al elevado aporte de fibra, por lo cual revisten gran interés para los diabéticos.

Por cierto que el metabolismo de la fibra depende del buen equilibrio de la flora intestinal, sobre todo a nivel del colon. Es por ello que la tan temida flatulencia que suele desalentar su consumo, solo requiere ciertas precauciones. En primer lugar, consumir legumbres regularmente, a fin que la flora se adecue; si no hay hábito de consumo, iniciar con pequeñas cantidades que se incrementarán paulatinamente. La otra advertencia es cocinarlas, combinarlas y masticarlas bien. En la cocción, utilizar algas marinas e hierbas (estragón, comino, anís, hinojo) que mejoran la digestión y evitan flatulencias. Preferir el consumo de granos enteros a las harinas y las cocciones prolongadas a las breves. La lenta masticación genera el aporte enzimático imprescindible para el correcto desdoblamiento de los almidones.

A nivel de minerales es importante el aporte de las legumbres, sobre todo en materia de hierro (en promedio el doble que la carne), calcio (casi lo mismo que la leche), magnesio, potasio, fósforo, silicio, zinc y otros oligoelementos. Es cierto que es menos eficaz el hierro vegetal (forma no hemo), pero esto se resuelve combinando alimentos que aportan vitamina C (limón, tomate, perejil, verduras crudas, etc), tal como sugieren las ancestrales tradiciones culinarias.

Las legumbres son pobres en grasas, aunque ricas en lecitina, un fosfolípido clave para la función cerebral. Si bien la lecitina está asociada con la soja, por ser su fuente más conocida, dicha sustancia está presente en todas las semillas de esta amplia familia botánica.

TÉCNICA DE COCINA: TOFU

El tofu es una proteína vegetal muy versátil en la cocina. Se trata de un alimento oriental elaborado a partir de semillas de soja, agua y coagulantes, con un sabor suave y delicado. De hecho, lo interesante de esta legumbre es que absorbe cualquier sabor que se le añade. De esta forma, si se mezcla con especias picantes, adopta un sabor picante, mientras que, si se combina con alimentos dulces, puede formar parte de los postres más deliciosos.

Todas las proteínas tienen aminoácidos, que son componentes imprescindibles para la alimentación y para la salud. En el caso de la proteína animal, contiene todos los aminoácidos esenciales. Sin embargo, el tofu sólo tiene alguna de ellas. Para conseguir que la proteína sea completa, hay que combinarlo con otros alimentos, como la salsa de soja o las semillas.

Cocción en caliente:

Hervido: Cuando lo compramos está crudo, por eso hay que cocerlo durante al menos 15 minutos para poder ser absorbido. Este paso



DÍA IV - PROTEÍNAS Y VEGETALES



previo lo tendremos que realizar cuando vayamos a utilizarlo para cocciones en plancha, por ejemplo, que forma parte de un proceso muy corto de calor. Sin embargo, si vamos a disfrutar del tofu en un estofado no será necesario porque el tiempo de cocción es más largo.

- Parte el tofu en dos o tres trozos e introdúcelo en el agua para hervirlo.
- Añade alga kombu o wakame para acelerar la cocción de la legumbre.
- Pasados 15 minutos ya puedes retirarlo de la cocción.
- Este tofu podrás utilizarlo para cocinarlo a la plancha, para ensaladas, para preparar un paté. Y, si te sobra, consérvalo con el líquido de la cocción y el alga en la nevera.

Cocción en frío:

Utilizaremos salsa de soja o miso sin pasteurizar para que las bacterias vivas que contienen nos ayuden a cocinarlo en frío, a la vez que alcalinizan el alimento.

- Corta el tofu por la mitad.
- Revístelo de miso. Siempre usaremos misos de color oscuro, como el genmai o el hatcho.
- Guárdalo en la nevera durante 12 horas.
- Al día siguiente, retira el miso (puedes utilizarlo para tus sopas).
- Este tofu lo puedes utilizar en tus ensaladas o para el bocadillo de por las mañanas.
- Disfruta de esta receta de tofu marinado con uva y setas asadas al romero.

RECETA: ESCABECHE ROJO DE TOFU

INGREDIENTES

- 1.5 Kg. De tofu cortado a cuadraditos medianos.
- 1 l. De aceite de oliva.
- 4 c.s. de pimentón dulce.
- 6 dientes de ajo enteros.
- 100 g. de cebolla cortada a láminas finas.
- 100 g de zanahoria cortada a láminas finas
- Tomillo, romero, hinojo fresco. Atados con un hilo
- 3 c.s. de pimienta negra en una gasa.
- 2 hojas de laurel.
- 250 ml. De vinagre de manzana ecológico.

ELABORACIÓN

Calentar el aceite de oliva y rehogar la cebolla y la zanahoria, añadir los ajos y dejar que desarrolle su aroma, dejar que baje un poco de temperatura e incorporar el pimentón, seguido colocar el vinagre y los condimentos, sumergir el tofu y dejarlas cocer 10 minutos a 90° C. (a fuego muy lento sin que hierva). Reservarlas sumergidas.

Podemos aprovechar esta base de escabeche para poner más verduras, si las hemos escaldado previamente como es el caso del brócoli.

Acompañarlo con variedad de semillas y quinoa salteada.

Mireia
Anglada

Es tiempo de...

Un espacio para tus aprendizajes

Mireia
Anglada



RETO - DÍA 4

By Mireia Anglada



Haz click para escuchar este reto

ENEATIPO

¿Cuál es tu reto?

Reto: Cultiva una relación equilibrada con la comida, evitando caer en patrones emocionales extremos. Aprende a disfrutar de la comida como una experiencia sensorial y creativa, sin utilizarla como un medio para expresar tu identidad o lidiar con tus emociones. Experimenta con una variedad de alimentos y sabores, y busca el equilibrio entre el placer y la nutrición.

Eneatipo 4

El creativo, el romántico, el artista o el individualista: porque es intuitivo y tiene una gran capacidad para crear belleza

Pertenece a la triada emocional, porque percibe y filtra la vida desde el corazón: tiene problemas con la identidad, busca atención, aprobación y le importa mucho su imagen en la opinión de los demás. Sanos son amorosos y compasivos tóxicos son manipuladores y emocionales.

Si perteneces a este tipo de personalidad te caracterizas por ser: una persona hipersensible, intuitiva profunda y cálida. Te atrae todo lo que tiene energía de la vida como la naturaleza, lo espiritual y la belleza; no imaginas una vida sin emociones.

¡Primero sientes y luego viene lo demás! Tu intensidad para sentir es superior a cualquiera: tus tristezas son tragedias y tus alegrías son descomunales.

Percibes los estados de ánimo de las personas y tocas toda una gama de sentimientos con gran profundidad. Esto te hace muy empático cuando se trata del otro, pero te sientes solo e incomprendido cuando se trata de ti. La gente te tacha de dramático e intenso y no entiende la

complejidad de tus sentimientos, y por eso te lastima con facilidad.

Sabes que eres diferente a los demás, pero a su vez desconoces quién eres en realidad, sientes que tienes talentos únicos e inigualables, pero también te percibes carente, deficiente e incompleto. Te sientes orgulloso de ser original, pero te cuesta reconocer y potenciar las cualidades que hay en ti, por lo general te concentras en ese algo que te falta para ser completamente feliz: ¿Será paz interior, seguridad, un amor ausente, belleza, bienes materiales? No lo sabes, pero reconoces un vacío que te acompaña de manera constante y te causa tristeza, desesperanza, melancolía y dolor.

Buscas ser auténtico, diferente, original y ponerle tu sello a todo lo que haces. Tienes un mundo interior que nadie imagina y con frecuencia vives más absorto en tus emociones y fantasías que en la realidad. Esta actividad además de ser agotadora, te impide ver y apreciar todo lo valioso que si tienes. Lo irónico: te comparas con los demás y algunas veces te sientes superior a ellos, pero generalmente engrandesces y envidias las cualidades de los demás y acabas sintiéndote frágil, inseguro de tu imagen, triste, defectuoso y susceptible.

Repruebas la rutina y la monotonía. Eres el más romántico del eneagrama y tienes una capacidad enorme para amar de forma intensa y sacrificarte por el otro. Tu adicción predilecta son las emociones y los asuntos del corazón. Vives soñando e idealizando el momento perfecto en el que una persona especial te rescate de tu soledad, y te valore y te haga sentir amado y completo.

Te agrada vivir en los extremos y exagerar tus

ENEATIPO



emociones porque te genera una sensación de estar vivo. Al ser temperamental, pasas del odio al amor como de la alegría a la ira, o del aplomo a la vergüenza sin ninguna explicación, lo que causa desconcierto en los demás. Y aunque es raro escucharlo te gusta llorar, evocar momentos de melancolía, exprimir hasta la última gota del drama como si disfrutarás del sufrimiento.

Se sabe que todos los CUATRO son nostálgicos por naturaleza y su personalidad está sustentada en una baja autoestima, ya que su atención está enfocada en sus carencias y en sus anhelos inalcanzables. Todos CUATRO tienen una enorme necesidad por llenar el vacío que sienten para sentirse completos y felices como alguna vez lo fueron. Lo curioso es que cada uno lo va a tratar de llenar de forma diferente de acuerdo con su instinto dominante esta personalidad es la que más contraste representa entre sus subtipos

Si combinas la envidia con cada 1 de los 3 instintos provocará 3 reacciones o comportamientos muy diferentes dando como resultado los 3 subtipos:

El cuatro conservación es el más independiente e intelectual, el “sufrido”, el que esconde su dolor. Se sacrifica de forma callada; internaliza su tristeza, la reprime y se muestra a los demás como si no pasara nada.

El cuatro social es el más emocional, el “sufridor”. Sufre, llora, se devalúa y le gusta el papel de víctima. Desea ser visto como alguien distinto y muy sensible. Está inmerso en su dolor, vive y se regodea de su sufrimiento.

El cuatro sexual es el más orientado a la acción, el “insufrible”, el que hace sufrir a los demás. Vuelca su ira hacia el otro, exige a los demás y no está consciente de su envidia y vulnerabilidad.

REFERENTE A LOS HÁBITOS

Buscas refugio en la comida que genere dopamina instantánea, para poder compensar la tristeza. Hay mucha tendencia a tomar refinados como pasta blanca o pizzas, y alcohol para dispersarse. Aunque después todavía se potencia más la tristeza, sigues maltratándote con estos productos que generan adicción e inflaman el cerebro.

Mireia
Anglada

Es tiempo de...

Espacio para tus reflexiones

Recuerda que podemos tener un poco de todos o de algunos, y estas no son definiciones rígidas, somos más que un perfil y una teoría, pero identificar nuestros rasgos más predominantes y los de nuestras personas importantes, puede darnos herramientas para entender mejor nuestro mundo.

¿Te has identificado con este eneatispo? O ¿Conoces a alguien cercano que cumpla con este perfil?



La publicidad vende sueños en
forma de productos alimenticios.
Despierta y elige conscientemente
tus sueños



El conocimiento es responsabilidad...

Espacio para tus decisiones

Ahora que has leído y escuchado esta información. **Toma tiempo para indagar internamente** si hay cambios que quieres hacer, y cuáles son esas pequeñas decisiones que te pueden ayudar a conseguirlos.

Mireia
Anglada

Día V

CEREALES INTEGRALES

Antes de avanzar...

Espacio para escritura libre, cómo
llegas, qué ideas, intenciones tienes



CONSCIENCIA - DÍA 5

By Mireia Anglada

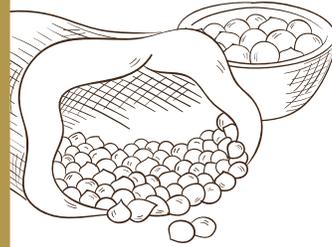


Haz click para escuchar la reflexión

Y ahora...

Espacio para tus sensaciones
posteriores a la reflexión

CEREALES INTEGRALES



CEREALES INTEGRALES

Los cereales son la base de una alimentación si al menos contienen el 50% de los alimentos diarios. Son la mejor fuente de hidratos de carbono, aunque cada uno tenga sus peculiaridades.

Los cereales se presentan en el mercado en diversas formas; en forma de pasta; en forma de harinas y productos con ellas elaboradas y en forma de panes.

Para aprovechar toda la energía vital del grano es necesario comerlo en su forma integral. Si un cereal está aplastado o muy molido ya pierde su poder de germinación. Los copos y harinas además de perder su vitalidad son muy susceptibles a la oxidación de las grasas que contienen.

Se sabe que los cereales integrales disminuyen el riesgo de padecer diabetes, cardiopatías y cáncer, se ha otorgado el mérito a los beneficios de varios nutrientes: a la fibra, los folatos o los diversos minerales y otras vitaminas del grupo B del germen o los antioxidantes .

Al descascarillar los cereales pierden su germen y con él la mayor parte de las vitaminas del grupo B y de los minerales necesarios para su metabolismo.

En la cascarilla de los cereales integrales se acumulan los pesticidas, por lo que de no ser de

cultivo biológico es preferible utilizarlos descascarillados.

PROPIEDADES NUTRITIVAS MÁS DESTACABLES

Los alimentos elaborados con cereales de grano entero, tienen un contenido nutritivo y de fibra mayor que los alimentos refinados, ya que en este proceso se eliminan ciertas partes del cereal, como el salvado y el germen.

Entre los nutrientes destacados de los alimentos integrales están las vitaminas del grupo B, la vitamina E, minerales como selenio, zinc, cobre, magnesio, fósforo, hierro y grasas poliinsaturadas procedentes del germen del cereal.

Además de estas ventajas nutricionales, los cereales integrales son más sabrosos y su textura es más firme y crujiente, cualidades que son aprovechadas en la cocina para preparar productos y platos suculentos.

COMO CUIDAN DE NUESTRA SALUD

El mayor contenido en fibra de los alimentos integrales es beneficioso por diversas razones:

- Mejora el tránsito intestinal y contribuye a prevenir y tratar el estreñimiento
- Ejerce un importante papel en la prevención del cáncer, en especial frente al de colon, ya que las partículas responsables del desarrollo de esta enfermedad (carcinógenos) son arrastradas junto con las heces, lo que baja su permanencia de

DÍA V - CEREALES INTEGRALES

- contacto con el revestimiento del intestino,
- La saciedad que produce el consumo de alimentos ricos en fibra evita la ingesta de otros alimentos más calóricos, un aspecto importante en las dietas de adelgazamiento y como medida preventiva frente a la obesidad,
 - Ayudan a reducir los niveles de colesterol y por tanto, el riesgo de enfermedades cardíacas.

Las personas con diabetes también se pueden beneficiar del consumo de alimentos integrales, ya que éstos tienen un índice glicémico menor que el de los refinados, es decir, que tras su ingesta no producen picos elevados de glucosa en la sangre y la demanda de insulina es menor.

La vitamina E, además de proteger las membranas celulares del sistema nervioso, los glóbulos rojos, las células musculares y el sistema cardiovascular, ejerce un efecto antioxidante capaz de frenar la acción de los radicales libres, que están implicados en la aparición de diversas enfermedades.

PRECAUCIONES

Si no se está habituado a tomar alimentos integrales con frecuencia, conviene aumentar su consumo poco a poco, para evitar molestias gastrointestinales.

En ciertas situaciones, el consumo de alimentos integrales está contraindicado. Tal es el caso de la diarrea, brotes agudos de la enfermedad de Crohn o de la colitis ulcerosa o cuando se van a realizar ciertas exploraciones clínicas, en cuyo caso se suele pautar una dieta pobre en fibra o residuo.

Muchas personas que se ponen a dieta sustituyen los alimentos refinados por otros integrales con la idea errónea de que éstos aportan menos calorías y que pueden tomarlos sin medir la cantidad. La composición de los alimentos integrales respecto a los refinados,



varía sobre todo en el contenido en fibra, vitaminas y minerales, nutrientes que no influyen en las calorías totales del alimento, por lo que se puede decir que tanto los unos como los otros aportan similar cantidad de energía.

TÉCNICA DE COCCIÓN: QUINOA

La quinoa es un pseudocereal rico en proteínas y minerales. De hecho, posee proteínas de alto valor biológico, que contienen todos los aminoácidos esenciales. Es rica en fibra y minerales, como hierro, calcio y fósforo. Además, resulta un alimento indispensable en la despensa de los celíacos, ya que no contiene gluten. Te enseño cómo se cocina, tanto para conseguir que el cereal quede suelto (tipo paella), como para elaborar croquetas o hamburguesas.

- Limpiar y escurrir el grano.
- Añadir a una olla con agua* en frío. Cuando empieza a hervir, tapar y cocinar durante 15 minutos.

DÍA V - CEREALES INTEGRALES

*Para conseguir que el cereal quede suelto, las medidas son: 1 de quinoa por 1 y media de agua. Para preparar croquetas o hamburguesas necesitas 1 medida de cereal por 2 de agua.

RECETA : QUINOA DE REMOLACHA CON TOFU BRASEADO

INGREDIENTES

Quinoa

- 1 medida de quinoa
- 1 medida y media de zumo de remolacha
- ½ cucharada de vinagre de umeboshi

Tofu

- 1 bloque de tofu
- 2 cucharadas de zumo concentrado de manzana
- 3 cucharadas de salsa de soja
- Aceite de oliva extra virgen

Acabado

- Germinados

ELABORACIÓN

Quinoa

Limpiar la quinoa bien por decantación. Mezclarla con el zumo de remolacha y el vinagre de umeboshi. Disponer en un cazo y llevarlo a ebullición. Cuando empiece el hervor, tapar y bajar el fuego al mínimo.

Dejar cocer unos 15 minutos o hasta que haya absorbido todo el líquido. Sin destapar dejar reposar unos 10 minutos todavía tapada para que los vapores terminen de cocinarla.

Tofu

Cortar el tofu a dados grandes. Freír en abundante aceite. Colocar encima de un papel para absorber el resto del aceite. Disponer los

trozos de tofu fritos en un cazo cubiertos con agua mineral. Añadir el zumo concentrado de manzana y la salsa de soja. Tapar y dejar cocinar tranquilamente, a fuego mínimo, unos 15 minutos.

Destapar y dejar que se evapore el líquido por completo, dando vueltas al tofu para que el caramelo del concentrado de manzana lo glasee.

Acabado

Colocar la quinoa en el fondo del plato y acompañar con los dados de tofu glaseado. Decorar con germinados al gusto.



Mireia
Anglada

Es tiempo de...

Un espacio para tus aprendizajes

Mireia
Anglada



RETO - DÍA 5

By Mireia Anglada



Haz click para escuchar este reto

ENEATIPO

¿Cuál es tu reto?

Reto: Conecta con tu cuerpo y tus sentidos al comer, en lugar de enfocarte únicamente en el aspecto intelectual. Permítete disfrutar de la comida plenamente y experimentarla en todas sus dimensiones. Practica la atención plena al comer, prestando atención a los sabores, texturas y sensaciones físicas, y descubre cómo la alimentación puede ser una fuente de satisfacción y conexión con el presente.

Eneatipo 5

El observador, el investigador, el pensador, el raro: tiene gran capacidad intelectual para entender el “todo” y sus partes; puede ver el mundo desde otra perspectiva.

Pertenece a la triada mental porque percibe, filtra y decide la vida desde la mente. Tiene en común problemas de inseguridad, ansiedad y miedo.

Si perteneces a este eneatipo te caracterizas por ser: una persona sumamente racional, perceptiva, objetiva, independiente, alerta, analítica y con un sentido del humor ocurrente. Eres poco expresivo y adicto al conocimiento, quieres acumular la mayor cantidad de información en tu cabeza porque estás convencido de que estar bien informado te da control, poder y mucha seguridad.

Eres la personalidad del eneagrama que mayor facilidad tiene para separarse de sus emociones. Sustituye sentir por pensar, lo que te hace reflexionar y ser calmado ante la crisis. Te atrae más el mundo creativo y abstracto de tus pensamientos que la vida emocional y cotidiana, por lo que tu mundo es más intenso e intelectual. Investiga si entiende la realidad de lo que le rodea con mayor claridad y profundidad que cualquiera. Volteas las ideas de cabeza y las

desarrollas en su máximo provocando innovaciones y cambios revolucionarios en tu campo.

Tienes una enorme capacidad para concentrarte y profundizar en lo que estás haciendo. Cuando algo te interesa y te apasiona, se te va el tiempo. Te vuelves un experto en el tema y aprovechas tu conocimiento para relacionarte con la gente o como herramienta de trabajo.

La “privacidad y el tiempo” son todo un tema para ti; sientes una necesidad compulsiva por apartarte del mundo y controlar tu tiempo. Para ti este mundo es invasivo y la intrusión de la gente te molesta, por eso anhelas buscar un lugar privado donde te sientas libre, seguro y en paz para hacer lo que te venga en gana. Eres súper sensible si la gente invade tu espacio con tonterías o necesidades emocionales, te requiera y exija tu presencia, energía, tiempo e intimidad.

Así que mejor optas por tomar una “postura de observador” en la que te desconectas de tus sentimientos para no involucrarte. O bien, optas por mantenerte “invisible” durante un tiempo hasta que ya te sientes listo para mostrarte y así evitar que termines asfixiado y con ganas de salir corriendo a esconderte en tu cueva.

En tu soledad eres el más feliz, experimentas mucha seguridad, te recargas de energía, te sientes protegido de posibles invasiones, investigas, creas, reflexionas, te conectas con tus emociones y hasta te diviertes.

Te sientes separado y diferente a los demás, como si no encajaras, por lo que muchas veces, aunque experimentes intensas emociones,

ENEATIPO

prefieres no implicarte afectivamente para no ser lastimado. Salir a un mundo hostil es demasiado arriesgado, por lo que te aíslas, Vives de forma independiente, marcas tus límites, ahorras, reduces tus necesidades y eres autosuficiente para depender lo menos posible de la gente. Eres la personalidad que más tiende a la soltería, el que más le cuesta comprometerse y enamorarse por temor a que le invadan o le quiten lo poco que tiene.

A simple vista los CINCO son difíciles de distinguir. Aseguran su supervivencia y controlan su avaricia manteniendo una vida mental y emocional separada de 3 formas muy diferentes.

Si combinamos la avaricia con cada 1 de los 3 instintos provocará 3 reacciones o comportamientos muy diferentes dando como resultado los 3 subtipos:

El 5 conservación es el más solitario y callado: se esconde y separa de los demás para buscar un espacio privado donde se siente protegido del mundo exterior.

El 5 social es el que se relaciona más fácil con los demás (lo hace a través del conocimiento). Busca información poderosa porque esta le da seguridad y poder.

El 5 sexual es el más cálido y romántico anhela encontrar una pareja ideal para unirse y confiarle su mundo interno.



REFERENTE A LOS HÁBITOS

Eres muy controlador con la comida y analizas mucho los nutrientes, vitaminas, reacciones... Incluso los cultivos, la procedencia, tiendes a cambiar según la información que vas recibiendo. O no lo das importancia porque no le has puesto foco y comes de todo o te cuidas mucho porque has estudiado las consecuencias. Cuando tocas la emoción te vas al dulce.

Mireia
Anglada

Es tiempo de...

Espacio para tus reflexiones

Recuerda que podemos tener un poco de todos o de algunos, y estas no son definiciones rígidas, somos más que un perfil y una teoría, pero identificar nuestros rasgos más predominantes y los de nuestras personas importantes, puede darnos herramientas para entender mejor nuestro mundo.

¿Te has identificado con este eneatiipo? O ¿Conoces a alguien cercano que cumpla con este perfil?

Mireia
Anglada



Escucha a tu cuerpo.
Él sabe lo que necesita



El conocimiento es responsabilidad...

Espacio para tus decisiones

Ahora que has leído y escuchado esta información. **Toma tiempo para indagar internamente** si hay cambios que quieres hacer, y cuáles son esas pequeñas decisiones que te pueden ayudar a conseguirlos.

Mireia
Anglada

Día VI

LÍPIDOS

Antes de avanzar...

Espacio para escritura libre, cómo
llegas, qué ideas, intenciones tienes



CONSCIENCIA - DÍA 6

By Mireia Anglada

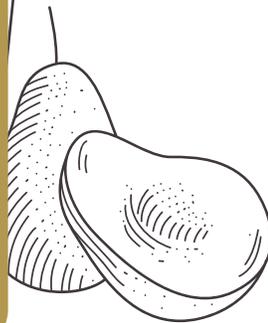


Haz click para escuchar la reflexión

Y ahora...

Espacio para tus sensaciones
posteriores a la reflexión

LÍPIDOS



LOS LÍPIDOS

Con el nombre de lípidos se agrupa un conjunto de sustancias que tienen la característica común de no disolverse en agua.

Los lípidos que comemos suelen ser los depósitos de energía de otros seres vivos, son las grasas y los aceites. Las grasas de alimentos son los responsables en gran parte de los sabores, buenos o malos (rancio), también son agentes que inducen a la saciedad.

Hay que tener en cuenta la calidad de las grasas que ingerimos. Todos los aceites y grasas sometidos a altas temperaturas sufren transformaciones químicas con consecuencias directas para nuestra salud punto a veces estas grasas transformadas como por ejemplo una margarina, están ocultas coma como ocurre con la bollería, las galletas ,las pastas o los dulces.

Es muy importante escoger una grasa de calidad a la hora de cocinar. En mi opinión, solo se tendría que utilizar aceite de oliva extra Virgen para cocinar ya que es el que aguanta una temperatura más elevada. Lamentablemente la mayor parte de los aceites de semillas y de oliva que se venden en nuestros supermercados son refinados. Dichos aceites son perjudiciales para nuestra salud.

Si nos gustan los aceites de semillas como el aceite de girasol, siempre es mejor comprarlos

en establecimientos ecológicos y guardarlo en la nevera. Verás que tiene un sabor a pipas de girasol y a que la extracción en frío permite mantener sus características originales. No es aconsejable utilizarlo para cocinar.

En el caso del aceite de coco es imprescindible, que sea ecológico, para evitar sustancias tóxicas dentro de esta grasa. Es muy importante, si lo utilizamos para cocinar, que no lo sobrecalentemos, ya que se convertiría en una grasa de mala calidad.

A pesar de que los frutos secos/semillas son alimentos ricos en grasa, y que la industria nos ha engañado durante años haciéndonos creer que engordan, que obturan nuestras arterias y que “cuantas menos mejor”, no son más que falacias. En realidad, son alimentos muy saludables. Se pueden comer crudos, tostados o remojados. No son tan sanas las opciones fritas, saladas o, peor aún, con “miel” y otros aditivos. Pero a lo que íbamos, la grasa de los frutos secos/semillas es de la buena y, además, va acompañada de un sinfín de componentes saludables. Todo esto hace que sean capaces de prevenir el exceso de peso, la diabetes o el riesgo cardiovascular, justo lo opuesto a lo que nos hicieron creer. Almendras, nueces, avellanas, semillas de sésamo o de girasol. Todos son alimentos especialmente nutritivos, que destacan por la gran cantidad de minerales y vitaminas que contienen.

Lo que aguantan los aceites

Los aceites y, en general, todos los lípidos son sensibles a la luz y al calor, produciéndose



oxidaciones. La resistencia disminuye con las insaturaciones.

- Las grasas y aceites se enrancian (oxidan) en contacto con el aire, sobre todo los insaturados, produciendo radicales libres, sustancias muy reactivas que intervienen en procesos degenerativos. El proceso de enranciado se favorece con la luz y el calor, y aumenta en los ácidos grasos con más insaturaciones; por eso el aceite más estable es el de oliva (virgen).
- A partir de unos 70°C de los ácidos grasos insaturados activos en su forma cis, cambian su disposición espacial convirtiéndose en sus isómeros trans inactivos biológicamente*
- A temperaturas superiores (a partir de unos 100°C), todos los aceites (saturados e

insaturados) sufren polimerizaciones, resultando compuestos de difícil digestión y que afectan a la función hepático-biliar. Existen temperaturas críticas para cada aceite por encima de la cual se descompone produciendo sustancias tóxicas, entre ellas la acroleína que es cancerígena. Esta temperatura se detecta cuando el aceite empieza a humear. Esto ocurre entre 140° y 160° para los aceites de semillas (poliinsaturados), a 140° para las margarinas y a 210° para el aceite de oliva (monoinsaturado). La descomposición se favorece con la humedad.

Si no se conoce bien la procedencia del aceite insaturado, no debe consumirse, pues lejos de hacer un bien puede hacer un mal. Por ejemplo, el aceite de lino sólo ejerce su acción terapéutica si ha sido extraído y envasado en ausencia de oxígeno a una temperatura máxima de 40°C. En caso de duda es mejor consumir las semillas o los frutos secos tal y como nos los da la naturaleza, siempre que no estén enranciados.

TÉCNICA DE COCINA: ACEITE DE COCO

El aceite de coco es una grasa saludable que acelera el metabolismo. Hoy te explico cómo utilizarlo en caliente y en frío para que mantenga todas sus propiedades nutricionales. El aceite de coco es un alimento apto para dietas crudas (raw food) porque se elabora a una temperatura inferior a 40°C. Las dos terceras partes de su grasa saturada están compuestas por ácidos grasos de cadena media que se queman como energía de manera inmediata y no se almacenan como grasa corporal. A la vez, equilibran el colesterol, protegen el corazón y tienen capacidades antimicrobianas y antivirales.

En caliente

- Añádelo a la sartén y utilízalo para cocinar.
- Es muy importante que no llegue a humear.

En frío

- Mézclalo con un cereal hinchado, enmoldado y colócalo en la nevera hasta que se solidifique.

RECETA: CREPES DE TRIGO SARRACENO Y COCO RELLENOS DE CACAO Y FRUTOS SECOS

INGREDIENTES

Para las crepes

- 1 vaso de trigo sarraceno
- 1 vaso de leche de coco
- Agua
- Un poco de sal marina fina, no refinada
- Aceite de coco

Para la crema de cacao

- Anacardos o avellanas trituradas
- Mantequilla de coco
- Aceite de coco
- Cacao en polvo
- Azúcar de coco

ELABORACIÓN

Para las crepes

Lavar el trigo sarraceno y dejarlo en remojo en el doble de líquido mitad de agua y mitad de coco. Transcurridas 12 horas, triturar con su propio jugo, y un poco de sal marina. Dejar reposar la mezcla durante 20 minutos.

Pintar una sartén con aceite de coco y verter un cucharón de la mezcla de trigo sarraceno. No manipular la crepe hasta que los bordes se despeguen, Se deja cocinar por cada lado 2 minutos aproximadamente momento en el que se podrá dar la vuelta, con mucho cuidado, A fuego medio. A medida que se cocinan se amontonan en un plato para evitar que pierdan

la humedad y así se puedan manipular mejor a la hora de llenar.

Para la crema de cacao

Mezclar los anacardos o las avellanas y el coco (mantequilla y aceite).

Añadir el cacao y el azúcar y batir con todos los ingredientes hasta conseguir una pasta. Si es necesario se puede añadir un poco de agua. Servir las crepes con crema de cacao caliente.



Mireia
Anglada

Es tiempo de...

Un espacio para tus aprendizajes

Mireia
Anglada



RETO - DÍA 6
By Mireia Anglada



Haz click para escuchar este reto

ENEATIPO

¿Cuál es tu reto?

Reto: Confía en tu capacidad para tomar decisiones saludables en cuanto a la alimentación. Enfócate en la variedad y la exploración de nuevos alimentos, sin caer en patrones restrictivos por miedo o inseguridad. Cultiva la confianza en tus elecciones alimentarias y busca apoyo en fuentes confiables de información nutricional para tomar decisiones informadas y conscientes.

Eneatipo 6

El cuestionador, el leal, el responsable, el abogado del diablo, el escéptico, el soldado: su mente es anticipatoria; hace preguntas y va a un nivel más allá de lo aparente.

Pertenece a la triada mental porque percibe como filtra y decide la vida desde la mente. Tiene problemas de inseguridad, ansiedad y miedo. Su mente se anticipa y le importa mucho el futuro.

Si perteneces a este eneatipo te caracterizas por ser: responsable, comprometido, leal, tenaz y muy trabajador. Serio, realista, suspicaz y rígido, pero a la vez acogedor, sensible y emotivo con una parte simpática y bromista. Tu tema en la vida es la confianza y podría afirmar que a veces te imaginas un mundo más peligroso del que es en realidad.

En tu mundo predomina la lógica y la razón sobre el corazón y el cuerpo. Si te digo que eres una persona miedosa, seguro lo negarás. Pero si te digo que eres un analítico que cuestiona todo, es muy probable que seas un 6 porque tu miedo se expresa como duda o ansiedad. Pensarás... ¿Por qué lo dice? ¿En qué se basa?, ¿Qué pasaría si...? ¿No estoy totalmente de acuerdo!, ¿Si, pero qué tanto puedes confiar en esa persona?

Hay dos formas diferentes de reaccionar ante el mismo miedo: fóbico o contrafóbico. Te explico: un 6 fóbico es miedoso, pero lo tapa siendo cálido, prudente, cariñoso, tierno, tímido, Dependiente y complaciente. Ante el miedo, se adelanta al futuro e imagina escenas catastróficas (¡Ya se murió!, ¡seguro lo han echado del trabajo!). Su opuesto, un 6 contrafóbico, va en contra de su miedo. Ante el miedo ¡ataca y se lanza! No lo quiere ver ni aceptar, por eso lo tapa de forma inconsciente siendo directo y agresivo. Su actividad es más asertiva, impulsiva, fría, extrovertida e independiente. Se siente fuerte, seguro; está tan ajeno a su miedo que cuando explota de furia, se siente más culpable por su impulsividad o ira que por su miedo. Quiero aclarar que la mayoría de los 6 son una mezcla de fóbico y contrafóbico, pero en tu vida cotidiana dominará más un tipo u otro.

Muchas veces, la falta de confianza en ti, te impide ser libre y espontáneo, por lo que prefieres preparar, ensayar, planear y tener opciones de emergencia por si algo sale mal. Esto te convierte en una persona súper precavida.

Te gusta la gente, eres amigable y fácil de tratar, pero sí un elogio, una mirada o un susurro te parecen sospechosos surge tu parte analítica y escéptica. No te la crees a la primera, cuestionas todo, siempre estás con una actitud hipervigilante chequeando que el audio sea cruelmente con el video para detectar los peligros de tu entorno.

No demuestras ni compartes con facilidad tus

ENEATIPO

REFERENTE A LOS HÁBITOS

Te encanta tomar alcohol para olvidar... Tu tendencia al miedo te invita muchas veces a tomar alimentos crujientes tipo snacks. Necesitarás calmar la ansiedad y normalmente no optas por cosas cremosas.

sentimientos más profundos. Cuando alguien pasa tu filtro de confianza, te vuelves leal y tu confianza se abre 100%, ¡pero cuidado si te traicionan porque ya no hay vuelta atrás!

Recuerda que el SEIS busca seguridad y certeza. Cuando no la encuentra, de manera inconsciente desarrolla ciertos comportamientos o estrategias para disfrazar y reducir su miedo. El miedo es vivido de forma diferente en cada subtipo: el de conservación lo seduce a través del calor y el afecto, el social lo amortigua cumpliendo el deber y haciendo lo correcto, y el sexual lo desafía con la fuerza.

El tipo 6 es una de las personalidades del eneagrama que muestra más diferencias en sus variantes:

El 6 conservación disfraz su miedo siendo una persona muy cálida y cariñosa con el otro, deseando formar una alianza recíproca de protección. Su diálogo interno sería me siento seguro si soy aceptado y protegido

El 6 social disfraz su miedo siendo una persona más fría e intelectual. Se somete y se deja guiar por las reglas sociales y creencias de figuras y



autoridad. Su diálogo interno sería me siento seguro y soy responsable y cumplo con mi deber

El 6 sexual está más orientado a la acción y disfraz su miedo aparentando ser una persona fuerte y segura física o intelectualmente (o sintiéndose atractivo). Su diálogo interno sería: me siento seguro cuando la gente me admira, me respeta o cuando me puedo defender.

Mireia
Anglada

Es tiempo de...

Espacio para tus reflexiones

Recuerda que podemos tener un poco de todos o de algunos, y estas no son definiciones rígidas, somos más que un perfil y una teoría, pero identificar nuestros rasgos más predominantes y los de nuestras personas importantes, puede darnos herramientas para entender mejor nuestro mundo.

¿Te has identificado con este eneatiipo? O ¿Conoces a alguien cercano que cumpla con este perfil?



La alimentación consciente no se trata de restricciones, se trata de hacer elecciones conscientes que te hagan sentir bien



El conocimiento es responsabilidad...

Espacio para tus decisiones

Ahora que has leído y escuchado esta información. **Toma tiempo para indagar internamente** si hay cambios que quieres hacer, y cuáles son esas pequeñas decisiones que te pueden ayudar a conseguirlos.

Mireia
Anglada

Día VII

ALGAST

Antes de avanzar...

Espacio para escritura libre, cómo
llegas, qué ideas, intenciones tienes



CONSCIENCIA - DÍA 7

By Mireia Anglada

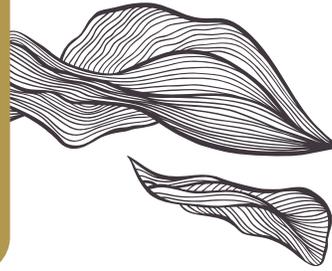


Haz click para escuchar la reflexión

Y ahora...

Espacio para tus sensaciones
posteriores a la reflexión

ALGAS



PROPIEDADES NUTRITIVAS DE LAS ALGA

Desde la antigüedad y en todo el mundo, los pueblos costeros incorporan vegetales marinos a sus comidas. El uso alimentario de los vegetales marinos, en la cuenca mediterránea, está documentado desde el año 600 a de C. Aunque se han encontrado datos de su inclusión en la alimentación humana que datan de 10.000 años atrás, en Oriente, especialmente en Japón donde las algas pueden llegar a constituir el 25% de la dieta.

En su uso a lo largo de la historia, los vegetales marinos se han apreciado por sus propiedades salutíferas. Un estudio realizado recientemente en Japón demostró que la gente vive más tiempo y permanece más saludable en las áreas donde las algas se consumen en abundancia. Los casos de hemorragias cerebrales e hipertensión arterial son realmente raros en estas zonas.

Bajo la influencia de las dietas macrobióticas se ha valorado mucho el consumo de algas en Occidente. España no ha sido ajena a este movimiento y desde hace unos años se están llevando a cabo unas experiencias pioneras y artesanas en Redondela (Pontevedra) donde además de las conocidas algas japonesas nos ofrecen otras tres típicamente atlánticas; el sabroso espagueti de mar, el musgo de Irlanda y el fucus.

Las verduras marinas contienen entre diez y veinte veces más minerales que las terrestres- aunque ambas aportan en grandes cantidades todos los minerales que necesitamos-: calcio, hierro (100 gramos de algas nos dan dos veces más hierro que cien gramos de lentejas), cobalto, potasio, yodo y magnesio, fósforo y en menor cantidad, los llamados oligoelementos, que requerimos en cantidades mínimas pero sin las cuales no podemos realizar ciertas funciones corporales. Ej.: Con 100 gramos de alga Hiziki aportamos 1400 mg. de calcio ante los 100 mg. que aporta la leche, y con 1 gramo diario de alga Kombu obtenemos el aporte suficiente de yodo para garantizar el equilibrio de las glándulas endocrinas. Oligoelementos como el cinc necesario para la correcta secreción y asimilación de la insulina, el hierro y el cobalto, encargados de evitar la anemia, o el silicio y el calcio, imprescindibles para fortificar los huesos, uñas, piel y cabello se encuentran presentes en las algas.

Una cucharada sopera diaria de algas abastece al organismo de todos los minerales y oligoelementos esenciales indispensables para un correcto metabolismo celular.

Tienen gran riqueza en clorofila de las algas (las más ricas son la espirulina y el alga azul Klamath.) La clorofila activa las enzimas del cuerpo que intervienen en la asimilación de los nutrientes para transformarlos en energía; ayuda a purificar la sangre e incrementa la formación de hemoglobina, evita la contracción de los vasos sanguíneos y aumenta el rendimiento muscular y nervioso.

El yodo es difícil de obtener de cualquier otra fuente que no sea el mar, y las algas lo contienen en suficiente cantidad como para prevenir el bocio (una hipertrofia de las glándulas tiroideas). El bocio suele presentarse en regiones donde la dieta es pobre en productos marinos.

Las verduras marinas no absorben tanta contaminación como los peces. De hecho, una de las propiedades de las algas es propiciar la expulsión de metales contaminados, radiactivos y tóxicos del cuerpo; permitiendo su eliminación de forma natural. El ácido algénico, componente fundamental y peculiar de las algas, contribuye en la eliminación de metales pesados como el arsénico, el plomo, el mercurio e incluso con elementos radioactivos, originando así la formación de sales insolubles que junto a los productos de desecho de nuestro organismo eliminamos todos los elementos contaminantes que se han ingerido con la comida o que se han absorbido de la atmósfera así como las purinas procedentes de productos animales. Gracias a

dicho elemento se elimina también la grasa superflua y las toxinas depositadas en la sangre, que así se purifica.

Las algas son un valioso alimento para todos los vegetarianos y un gran beneficio para los países industrializados donde la sobrealimentación es una amenaza para el equilibrio nutricional. Gracias a su alto contenido en minerales, produce en la sangre un efecto alcalinizante y puede depurar nuestro sistema al eliminar los efectos ácidos propios de la vida moderna.

Las verduras del mar alcanzan más de un 25% más de minerales que la leche, aunque virtualmente no aportan calorías. Su contenido en grasas es bajo y sus carbohidratos no se absorben plenamente. Las algas aumentan de tamaño al entrar en contacto con agua, su medio natural, produciendo un efecto saciante y por otro debido a su gran aporte de yodo (las algas marinas son alimentos cinco veces más ricas en yodo que el agua de mar) regulan el funcionamiento de la glándula tiroides responsable de que se quemen los hidratos de carbono que ingerimos y no se conviertan en "michelines".

Las propiedades adelgazantes de las algas también se deben a que aportan mucílago (sobre todo el musgo de Irlanda y el agar-agar) un tipo de fibra que estimula el buen funcionamiento del intestino grueso permitiendo una buena eliminación diaria de los residuos, requisito indispensable para eliminar el exceso de peso.

Son ricas en vitaminas A, B, C, D3, E, K y en menor cantidad, la B12 (que es difícilmente obtenible con alimentos de origen vegetal.) Mayor porcentaje de vitamina E que el germen de trigo y uno de los alimentos más ricos en provitamina A o betacarotenos. Hay que añadir además que las algas contienen ácidos linolécicos y alfa linolécicos. Esta especial sinergia



de vitaminas de las algas actúa contra el envejecimiento, protege la piel y las mucosas de los radicales libres, sin ningún riesgo de hipervitaminosis, pues el betacaroteno o precursor de la vitamina A es completamente tóxico.

Las algas pueden también ayudar a disolver las grasas y depósitos de mucus que aparecen en el cuerpo por excesivo consumo de carne y productos lácteos: Son una fuente de proteínas vegetales inigualable por aportar todos los aminoácidos esenciales en una proporción adecuada y con un coeficiente de digestibilidad de hasta un 95% (al lado del de la carne de un 20% o de la soja de un 35%). Además, no contienen colesterol, grasas saturadas, residuos de antibióticos, pesticidas ni hormonas de síntesis como ocurre con las proteínas de la carne.

* Debido a la alta composición de las algas marinas en yodo es necesario evitar su consumo en personas que sufren hipertiroidismo, se les haya extirpado la glándula tiroidea o sean muy delgadas y nerviosas. Algunas algas contienen un alto porcentaje de sodio por lo que no conviene su abuso a personas con tendencia a la hipertensión. En todos estos casos son más aconsejables las algas de agua dulce como la Klamath, la Spirulina o la Chlorella.

TÉCNICA DE COCCIÓN: ALGA WAKAME

El alga wakame tiene propiedades depurativas, sobre todo es ideal para eliminar la grasa, la nicotina y los coágulos. En general, las algas eliminan toxinas y metales pesados. En las tiendas solemos encontrarlas deshidratadas, por eso antes de consumirlas hay que ponerlas en remojo. Te enseña cómo utilizarla en la cocina; tanto en crudo para añadir a tus ensaladas, como durante la cocción de las legumbres, para mejorar su digestibilidad.

Alga wakame en crudo

- Poner en remojo entre 3 y 5 minutos.

Alga wakame para la cocción de legumbres

- Añadir una cucharada sopera de algas a la cocción, para ablandarlas y mejorar su digestibilidad.

RECETA: TARTA DE ALGAS Y CURRY

INGREDIENTES

- 60 g de cebolla cortada a trocitos muy pequeños
- 50 g de pepinillos en conserva cortados a trocitos muy pequeños
- 30 g de alcaparras en conserva cortadas a trocitos muy pequeños
- 90 g de aceite de oliva
- 15 g de alga wakame seca
- Curry al gusto

ELABORACIÓN

- Poner a hidratar el alga wakame. Una vez hidratada triturar para tartar.
- Cortar los demás ingredientes a tamaño muy pequeño y mezclarlos. Reservar en nevera.
- Se puede cambiar el curry por olivada o salmón ahumado para obtener otros sabores.



Mireia
Anglada

Es tiempo de...

Un espacio para tus aprendizajes

Mireia
Anglada



Haz click para escuchar este reto

ENEATIPO

¿Cuál es tu reto?

Reto: Cultiva la práctica de la moderación y el equilibrio en tu relación con la comida. Aprende a disfrutar de los placeres culinarios sin caer en excesos constantes, encontrando un punto medio que te permita mantener una alimentación saludable. Desafía la necesidad de evitar el aburrimiento a través de la comida y encuentra la alegría en una relación equilibrada con los alimentos.

Eneatipo 7

El optimista, el aventurero, el epicúreo, el visionario: piensa que este mundo es fascinante y lleno de posibilidades.

Pertenece a la triada mental porque percibe, filtra y decide la vida desde la mente. Tiene problemas de inseguridad, ansiedad y miedo. Su mente es anticipatoria y le importa mucho el futuro. Sanos son amorosos y compasivos... tóxicos son egoístas y manipuladores emocionales.

Si perteneces a este tipo te caracterizas por ser: carismático, optimista, espontáneo, muy divertido, cálido y muy seductor. Te enfocas en lo positivo de la vida, te gusta probar nuevas experiencias, viajar, iniciar proyectos, innovar, llegar a lo inalcanzable, conocer gente interesante y disfrutar al máximo del momento. Eres inquieto, curioso, disperso y buscas estímulos que deleiten tus sentidos. Te falta tiempo para comerte el mundo, para abarcar y experimentar todo lo que quieres, por eso llenas tu agenda con actividades que vives de forma intensa.

Tiene la sensación de ser el mejor y más inteligente que los demás. Tu agilidad mental es envidiable, eres versátil, gran visionario y una constante máquina de ideas que te permite

deleitarte con el porvenir. Tu mente está hambrienta de experiencias. Aprendes rápido y te anticipas al futuro. Tienes muchísima energía, quieres hacer las cosas a tu manera, planteas un sinfín de negocios o proyectos que en ocasiones abandonas. Eres poco disciplinado, distraído sueles improvisar y pasar de una actividad a otra, en vez de profundizar y concretar.

Divertido compañero de vida, te ríes de ti y haces reír a los demás con tus anécdotas y ocurrencias. Eres abierto, alegre, con espíritu creativo y corazón joven de un niño travieso capaz de jugar y alegrarse con lo que sea. Disfrutas de tener amigos. Eres muy expresivo con todo tu cuerpo, usas mucho las manos, gesticulas, mueves las cejas y tocas por cariño a las personas al hablar.

Eres un excelente vendedor por tu facilidad de palabra. Eres astuto y te ingenias para evitar situaciones complicadas, confrontaciones o temas negativos(en vez de imponerte, usas tu sonrisa y amabilidad para desarmar a las personas con tu encanto y simpatía), siempre logras motivar, cautivar, manipular y convencer para salirte con la tuya.

Eres un gran escapista: le huyes al compromiso, al sufrimiento y a la rutina. Careces de una vida interior profunda y te mueves en la vida sin estar muy consciente del dolor ajeno. Te cuesta tanto trabajo enfrentar problemas emocionales, qué prefieres mil veces evadirte y quedarte en lo positivo y placentero por miedo a sufrir.

Si combinas la gula o esa búsqueda excesiva por el placer con cada 1 de los 3 instintos, provocará 3 reacciones o comportamientos muy diferentes

ENEATIPO

dando como resultado los 3 subtipos:

7 de conservación manifiesta la gula

satisfaciendo los placeres de la vida (comida, bebida, cosas materiales) y creando una red de alianzas que le ayudan a trabajar de forma ardua y energética para materializar sus sueños en recursos que le darán seguridad y bienestar. Es el más dirigido a la acción.

7 social va en contra de la gula. Sacrifica sus necesidades por el grupo. Aplaza sus deseos, reprime los excesos por lograr un objetivo, quiere innovar, hacer cambios y ser reconocido por sus sacrificios. Es el más intelectual.

7 sexual manifiesta la gula planeando y fantaseando experiencias y relaciones únicas. Siempre tiene un proyecto maravilloso en puerta, desea que lo admiren por su imagen física y encanto personal es el más emocional.

REFERENTE A LOS HÁBITOS

Tu constante búsqueda de placer hace que bebas y comas en exceso, ya que te encanta descubrir sensaciones a través de los alimentos. La gula no tiene límite ni en bebidas ni en comidas, lo que te hace si te enganchas a un alimento sea una parte indispensable de tu vida, para calmar tu ansiedad.



Mireia
Anglada

Es tiempo de...

Espacio para tus reflexiones

Recuerda que podemos tener un poco de todos o de algunos, y estas no son definiciones rígidas, somos más que un perfil y una teoría, pero identificar nuestros rasgos más predominantes y los de nuestras personas importantes, puede darnos herramientas para entender mejor nuestro mundo.

¿Te has identificado con este eneatiipo? O ¿Conoces a alguien cercano que cumpla con este perfil?

Mireia
Anglada



No comas nada
que tu bisabuela no
reconocería como comida



Michael Pollan

El conocimiento es responsabilidad...

Espacio para tus decisiones

Ahora que has leído y escuchado esta información. **Toma tiempo para indagar internamente** si hay cambios que quieres hacer, y cuáles son esas pequeñas decisiones que te pueden ayudar a conseguirlos.

Mireia
Anglada

Día VIII

SUPERALIMENTOS

Antes de avanzar...

Espacio para escritura libre, cómo
llegas, qué ideas, intenciones tienes



CONSCIENCIA - DÍA 8

By Mireia Anglada

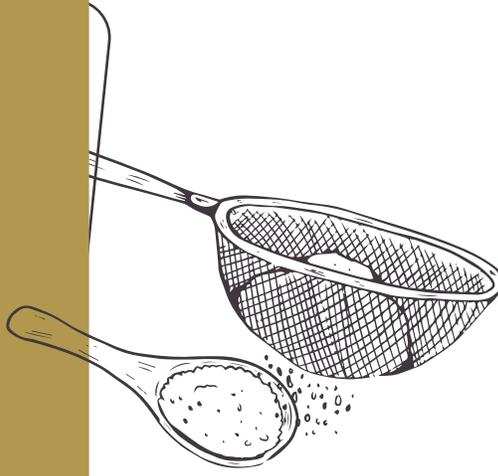


Haz click para escuchar la reflexión

Y ahora...

Espacio para tus sensaciones
posteriores a la reflexión

SUPERALIMENTOS



SUPERALIMENTOS: LEVADURA NUTRICIONAL

La levadura nutricional es una forma inactiva de levadura que se utiliza para aportar sabor a nuestras recetas. Es un microorganismo, y se obtiene a partir de la fermentación de la melaza de azúcar, de remolacha o caña. A posterior es sometido a un proceso de secado y pasteurización que la inactivan

Es rica en vitaminas, minerales y fibra, aportan proteínas de alto valor biológico, y es una alternativa al queso para los intolerantes a los lácteos o los veganos, que no consumen ningún producto de origen animal (ni siquiera lácteos ni huevos).

Es muy usada como aporte de sabor parecido al queso, por eso sustituye al queso rallado en algunas recetas (no se hornea porque puede amargar), siempre es mejor ponerlo justo antes de ingerir el plato.

Es ideal para acompañar cereales a los que aporta cremosidad si lo mezclamos anteriormente con una crema vegetal... se da un acabado genial para un risotto, por ejemplo. O mezclado en la masa de crepes o blinis

Ideal como complemento en sopas y cremas ya que potencia sus matices de sabor, y se complementa muy bien con algunas semillas que unen los sabores del plato

En los quesos o patés a base de frutos secos remojados, o semillas matiza mucho y da muy buen sabor. Yo lo utilizo mucho como potenciador de sabor en estos casos, no tanto como buscando el sabor del queso. La fermentación potencia el umami de la receta en general, sobretodo combinado con salsa de soja o tamari

Incluso se puede usar en purés espesos de tubérculos, como de patata y boniato, de yuca, etc... para dar la sensación de queso cremoso para dipear. En estos casos se trituran los tubérculos ya cocidos, se agrega un poco de agua, zumo de limón y ajo, sal y pimienta, junto con la levadura nutricional y aporta y sabor divertido parecido al queso cremoso vegano

En ensaladas realza el sabor de las vinagretas, y combina muy bien con mostaza en estos contextos

Incluso en panes o pastelería aporta sabores característicos, aunque no debemos poner mucha cantidad

Un complemento ideal para tu cocina diaria.

TÉCNICA DE COCINA: LEVADURA NUTRICIONAL

Es una forma inactiva de levadura que se obtiene a partir de la fermentación de la melaza de azúcar de remolacha o de caña. Posteriormente, se somete a un proceso de secado y pasteurización y el resultado es un alimento rico en proteínas vegetales de alta calidad y con un elevado contenido en fibra, vitaminas y

DÍA VIII - SUPERALIMENTOS

minerales. La levadura nutricional es ideal para incorporar a tus platos favoritos y la perfecta alternativa al queso en las dietas veganas y en los casos de intolerancia a los lácteos.

Da un toque especial a ensaladas, panes, patés... Es la sustituta ideal del queso rallado en multitud de recetas, pero recuerda espolvorear antes de servir y no la gratines en el horno porque podría tornarse amarga. También puedes añadirla, con el objetivo de potenciar los sabores, a quesos o patés hechos a base de semillas o frutos secos remojados; espolvorear sobre cualquier ensalada, o usarla para realizar una vinagreta, dos casos en los que combina muy bien con mostaza. Y si te gusta hacer tus propios panes y pasteles, no dudes en incorporar una pequeña cantidad, siempre con moderación.

Añade cremosidad a recetas dulces y saladas

Prueba a utilizarla en purés espesos de tubérculos (patata, boniato, yuca) y obtendrás una mezcla similar al queso cremoso para dippear. Debes triturar los tubérculos ya cocinados y agregar un poco de agua, zumo de limón, ajo, sal, pimienta y levadura nutricional, que será la encargada de aportar su sabor característico. Igualmente, no dudes en usarla para acompañar cereales – proporciona una gran cremosidad a los risottos, por ejemplo – o mezclarla con la masa de crepes o blinis.

RECETA: KALE CHIPS

INGREDIENTES:

Kale o col rizada
Aceite de Oliva
Sal marina o en escamas
Opciones de sabores:.....con anacardos remojados y triturados con aceite, limón y la levadura nutricional, con comino y curry, sólo con aceite y sal....o con cobertura de chocolate



ELABORACIÓN:

Precalienta el horno a 150-180°C

Hoja por hoja, hay que quitar el nervio central de la hoja (es demasiado duro y se cocina mucho más lento). Puedes usar un cuchillo o a mano. Luego parte las hojas en trozos regulares, mira que no sean muy pequeñas ya que se encogen al cocinarla. Los troncos los usaremos para otras elaboraciones, reservar

Lava bien las hojas y, **MUY IMPORTANTE**, sécalas bien. Pon las hojas entre trapos de cocina limpios, en una capa, para que se sequen. O bien pásalas por un centrifugador de lechuga, para que queden bien secas.

DÍA VIII - SUPERALIMENTOS

Si no secas bien las hojas, se forma vapor en el horno y se pueden cocer en vez de secar (o al menos tardarían más en secarse).

Pon la kale en bandejas de horno en una sola capa: puede que tengas que hacer más de una tanda, o poner dos bandejas. Si aprietas mucho las hojas, tardan más y se te pueden cocer en vez de secarse. Yo pecho de apretujarse, pero en una capa, y terminan haciéndose.

Echas un chorrito de aceite por encima y con las manos extiendes el aceite, intentando que impregne todas las hojas. Cuando más aceite más sabrosas y más fácil que no se quemen, pero intenta no excederte. Échales sal al gusto. Y si quieres experimentar con otras especias secas, adelante.

Según tu horno, tardan unos 20 min a 150-160°C o unos 8-9 min a 180°C. Si cogen un color muy tostado, amargan. Lo importante es que al tacto queden secas y se rompan.

Si al sacarlas tiene humedad las puedes poner de nuevo.

Puedes acompañarlas del aliño que más te guste.



¡CON
CHOCOLATE
QUEDAN
ESPECTACULARES!

Mireia
Anglada

Es tiempo de...

Un espacio para tus aprendizajes

Mireia
Anglada



Haz click para escuchar este reto

ENEATIPO

¿Cuál es tu reto?

Reto: Acepta que el control absoluto en la alimentación no siempre es necesario ni saludable. Permite que los demás tengan un papel activo en las decisiones relacionadas con la comida y fomenta la colaboración y el compartir en torno a la mesa. Practica la apertura a diferentes perspectivas y sabores, y descubre cómo la comida puede ser una forma de conectar y fortalecer vínculos con los demás.

Eneatipo 8

El protector, el líder, el jefe, el desafiador: tiene gran capacidad para mandar, guiar, resolver y tomar el control de cualquier situación de forma inmediata.

Pertenece a la triada visceral porque percibe filtra la vida desde el cuerpo. Tiene problemas con el manejo de su agresión y la represión de la ira.

Si te identificas con este tipo te caracterizas por ser: una persona orientada a la acción. Eres visionario, fuerte, directo, decidido, realista, concreto, astuto y práctico. Te estimulan los desafíos, los obstáculos, el peligro, los problemas y la competencia abierta con el enemigo. Nada ni nadie te afecta. Quieres saberlo todo y no soportas que escondan, suavicen o manipulen la información.

Eres un líder natural con un alto sentido de Justicia y equidad, lo que te lleva a ser gran defensor de los débiles y oprimidos. Intuyes con facilidad la mentira, la porquería o la falsedad porque tu mente se enfoca en las intenciones ocultas de las personas.

Buscar en quien confiar, por eso te gusta observar a la gente, probarla y presionarla en

situaciones difíciles(en esos momentos sale a flote su verdad y con pruebas que tan segura, íntegra o confiable es para arriesgarse contigo).

Por naturaleza, eres generoso y de gran corazón, te atrae estar al mando, tomar el timón del barco y dejar una huella en los demás. Expresas cariño cuidando a tu gente. Si tu nivel de conciencia es sano y equilibrado, la provees económica y emocionalmente; la empoderas, la desafías para que saque su mayor potencial porque quieres que sea segura, competente fuerte y muy asertiva como tú. Pero si eres una persona tóxica puedes aplastarla, minimizar y aniquilar en un dos por tres toda autoestima.

Eres el rey o la reina de tu territorio y estás tan acostumbrado a mandar y que las cosas se hagan a tu manera que exiges obediencia.

Tu presencia es muy sólida, firme y segura como un tanque alemán cargado de una energía expansiva e imparable que rara vez se agota. Tu cuerpo lo demuestra: piel gruesa, musculatura maciza, bien plantado, gran resistencia al dolor físico y psicológico. Eres un gran seductor, visceral e impulsivo y el que más fácil accede a su enojo. Te comunicas con franqueza y sin rodeos, algo que intimida a algunas personas, mientras a otras les genera protección y respeto.

Un tema importante en tu vida es el control. Te gusta tener todo bajo control ya sean posesiones, recursos, situaciones, personas o hasta tu espacio personal. Tienes miedo a ser controlado, que alguien se aproveche de ti; no soportas que te manden o te digan qué hacer. Eres rebelde y atrevido, desafías a la autoridad

ENEATIPO

y romper las reglas a tu antojo porque te riges por tu código personal.

Tu problema se llama exceso. Le es tan apasionado intenso que desconoces los límites, por eso te excedes en la comida, compras, diversión, trabajo, ejercicio, celos y hasta en el control.

Los 8 controlan y canalizan su lujuria de 3 formas muy diferentes.

Si combinamos la lujuria con cada 1 de los 3 instintos provocará 3 reacciones o comportamientos muy diferentes dando como resultado los 3 subtipos:

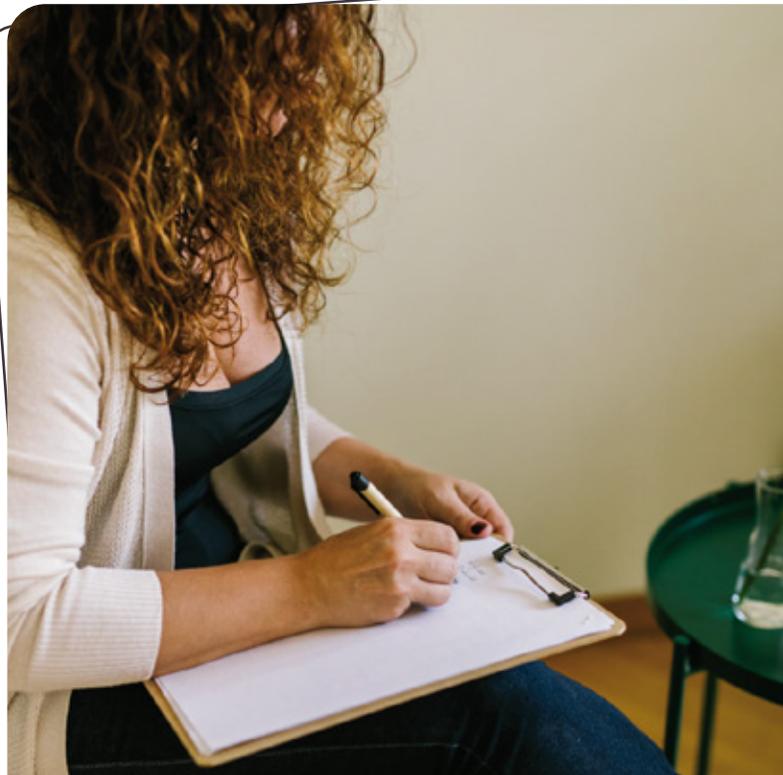
El 8 conservación vive la lujuria como una satisfacción de sus impulsos y sus deseos. Intolerante a la frustración, siente que le corresponde todo lo que proporciona placer y lo toma del mundo. Es de pocas palabras pero muy orientado a la acción.

El 8 social vive la lujuria como una complicidad. Más que buscar amistad con las personas, busca hacer alianzas o pactos de protección para sentirse seguro. Suele ser el más intelectual.

El 8 sexual es el más rebelde, carismático y seductor. Vive la lujuria desde la posesión, la conquista amorosa y sexual. Quiere controlar a esa persona especial. Es el más emocional.

REFERENTE A LOS HÁBITOS

Hay una desconexión muy grande con tu salud, ya que vas por encima del bien y el mal. Hay muchas tendencias al consumo excesivo de alcohol y de tabaco. La verdura no es tu comida predilecta, te apasiona, por lo general, la carne roja.



Mireia
Anglada

Es tiempo de...

Espacio para tus reflexiones

Recuerda que podemos tener un poco de todos o de algunos, y estas no son definiciones rígidas, somos más que un perfil y una teoría, pero identificar nuestros rasgos más predominantes y los de nuestras personas importantes, puede darnos herramientas para entender mejor nuestro mundo.

¿Te has identificado con este eneatiipo? O ¿Conoces a alguien cercano que cumpla con este perfil?

Mireia
Anglada



El neuromarketing nos muestra
cómo se juega con nuestras
mentes, pero la conciencia nos
da el poder de tomar decisiones
informadas



El conocimiento es responsabilidad...

Espacio para tus decisiones

Ahora que has leído y escuchado esta información. **Toma tiempo para indagar internamente** si hay cambios que quieres hacer, y cuáles son esas pequeñas decisiones que te pueden ayudar a conseguirlos.

Mireia
Anglada

Día IX

REAPROVECHAMIENTO

Antes de avanzar...

Espacio para escritura libre, cómo
llegas, qué ideas, intenciones tienes



CONSCIENCIA - DÍA 9

By Mireia Anglada

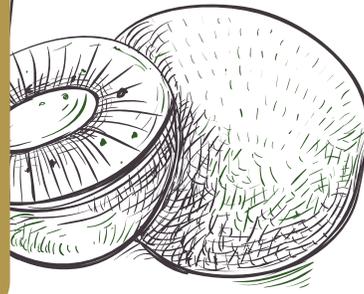


Haz click para escuchar la reflexión

Y ahora...

Espacio para tus sensaciones
posteriores a la reflexión

REAPROVECHAMIENTO



Tenemos que ser cuidadosos con la cantidad de alimentos que compramos, y utilizar técnicas de cocción y conservación adecuadas para no tirar alimentos.

NO AL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

Por suerte, cada día son más las empresas que apuestan por una cocina de aprovechamiento como una iniciativa contra el desperdicio alimentario.

El desperdicio de alimentos en el mundo se está convirtiendo en un problema de peso, en concreto de casi 1000 millones de toneladas. Y es que, según el índice de desperdicio de alimentos 2021, publicado por el programa de las Naciones Unidas para el medio ambiente (PNUMA) como en el mundo se desperdician 931 millones de toneladas de alimentos cada año (el 17% del total de los alimentos disponibles para los consumidores), de los cuales 569 millones proceden de los hogares. La cantidad restante se atribuye a los restaurantes y otros servicios de alimentación (244 millones de toneladas) y al comercio minorista (118 millones de toneladas).

A nivel mundial coma por cápita coma cada año se desperdician 121 kg de alimentos a nivel del consumidor y coma 74 de esos kilogramos se desperdician en los hogares.

Es importante asumir nuestra responsabilidad frente a estas estadísticas. Por eso, me gustaría compartir contigo algunos trucos para evitar el desperdicio de alimentos y a la vez poder potenciar tu salud

Estos días, en los que almacenamos más cantidad de verduras en casa, también es importante tener en cuenta su conservación, para así mantener al máximo sus propiedades.

Es importante destacar que un alimento fermenta y se pudre con facilidad cuando tiene mucha agua o se le mantiene en un lugar húmedo a falta de sol. El modo más eficaz de prolongar la duración de productos frescos almacenados es controlar la temperatura. Igualmente, una vez han sido recolectados, cada día que pasa los alimentos pierden vitalidad y vitaminas, por eso es aconsejable dedicar un tiempo en tu agenda semanal para ir a comprar productos frescos.



DÍA IX - REAPROVECHAMIENTO

No obstante, la temperatura de almacenamiento ideal es diferente en frutas y verduras:

- Las procedentes de climas templados se conservan mejor cerca del punto de congelación.
- Las manzanas pueden durar casi un año si se conserva la atmósfera de almacenamiento (eso nos hace pensar otra en que siempre va a ser mejor elegir productos estacionales y de temporada, para evitar comprar frutas que contienen muy pocas vitaminas)
- En general la temperatura óptima para conservar la fruta es la que nos ofrecen los cajones de las neveras adaptados a ese fin (con una temperatura aproximada de unos 10 grados).
- Los tomates, pepinos, aguacates, judías verdes, berenjenas, pepinos, pimientos o frutas exóticas no necesitan refrigeración.
- Fíjate la transformación que sufren los plátanos o los aguacates que han pasado por la nevera. Tienden a oscurecerse con el cambio de temperatura.
- Las frutas y verduras verdes que necesiten maduración tampoco necesitan nevera.
- Las setas necesitan temperatura de refrigeración, ideal en los cajones
- Las hierbas aromáticas es conveniente guardarlas en papel o tela que absorba la humedad, para evitar que se ennegrezcan y estropeen.
- Las patatas se conservan bien en un lugar limpio, seco y aireado, a una temperatura entre los 2-8 grados. Mejor sobre madera o paja, bien extendidas, cubriéndose con un trapo de esparto, o material que evite que pase la luz, una vez están secas. Piensa que germinan con humedad y luz. Si salen raíces de germinación se pueden sacar con las manos.
- En el caso de las zanahorias o las remolachas ideal la conservación en tierra o arena (de la playa) bien seca. Colocarlas en una caja bien separadas entre ellas con un poco de arena. Es importante que queden



- bien cubiertas y que no se toquen entre sí.
- Tanto en el caso de las zanahorias y remolachas, como rábanos, rabanitos, etc,...mejor conservarlas sin las hojas, ya que si no extraerán sustancias del interior de la raíz y deterioran el alimento antes.

Otra manera de conservación sería la congelación. en este caso es importante blanquear (hervido rápido de unos 20 segundos) previamente las verduras y enfriarlas rápidamente para evitar que su textura, color y sus vitaminas se degraden. El blanqueado nos permitirá pues, una conservación en congelación del alimento más estable.

DÍA IX - REAPROVECHAMIENTO

Otra manera de evitar el desperdicio es conocer bien los productos que compramos. Muchas veces compramos gran cantidad de fruta y madura rápidamente. En estos casos, muchas veces, acabamos tirándola a la basura ya que nadie la quiere. Sobre todo cuando hablamos de frutas y verduras es importante destacar, que si les damos un punto de cocción podemos transformar una fruta madura que es azúcar, en un prebiótico, un protector para nuestra mucosa intestinal.

Por ejemplo, muchas frutas contienen pectina, que curiosamente se activa cuando le damos un punto de calor. Con esto quiero decir que si por ejemplo, tenéis plátanos, fresas, moras, etcétera... a punto de tirar por procesos de maduración, podéis darle un punto de calor y los vais a convertir en aliados de vuestra salud.

RECETAS DE APROVECHAMIENTO DE FRUTAS

MERMELADAS VARIADAS

Se pueden hacer con diferentes tipos de frutas (frambuesas, peras, etc...)

INGREDIENTES

- 600 gr de fruta (por ejemplo peras, frambuesas, fresas, arándanos, plátanos etc...)
- 1 ó 2 cucharadas de agave o stevia al gusto
- 1 cucharada de zumo de limón (en el caso de que las frutas se oxiden)
- 2 cucharadas soperas de semillas de chía
- Aromáticos al gusto (jengibre, cacao, vainilla, canela, etc...)

PREPARACIÓN

Limpiar y pelar las frutas si es necesario. Ponerlas en una olla junto con el agave, el zumo de limón si se utiliza, y los aromatizantes. Hervirlo a fuego medio durante unos 5 minutos, hasta que el jugo empiece a volverse pegajoso.

Triturar y añadir las semillas de chía, mezclar bien y dejar enfriar en la nevera.

Si se desea se puede hacer en frío y obtener una emulsión tipo yogur.

En todos los casos hemos aprovechado un prebiótico que hay en la fruta, la pectina.



Mireia
Anglada

Es tiempo de...

Un espacio para tus aprendizajes

Mireia
Anglada



Haz click para escuchar este reto

ENEATIPO

¿Cuál es tu reto?

Reto: Conecta con tus propias necesidades y preferencias en la alimentación, sin dejar que las expectativas de los demás te guíen por completo. Encuentra tu voz y expresa tus gustos y deseos de manera asertiva. Practica la autodisciplina y la toma de decisiones consciente para mantener una alimentación equilibrada, sin evitar conflictos o negar tus propias necesidades.

Eneatipo 9

El mediador, el pacificador: tiene gran capacidad para conciliar, negociar y entender todos los puntos de vista.

Pertenece a la triada visceral porque percibe y filtra la vida desde el cuerpo. Tiene problemas con el manejo de su agresión y represión de la ira.

Si te identificas con este eneatipo te caracterizas por ser: una persona muy accesible, tranquila, adaptable, sencilla y querida por muchos por ese gran don de gentes que tienes. Las personas disfrutan de tu compañía y se sienten seguras contigo porque empatizas, apoyas, incluyes, escuchas y entiendes al que está frente a ti, aunque es fácil que te distraigas de la conversación sin que el otro se dé cuenta. Eres sencillo, fácil de tratar, práctico, noble, simpático, complaciente y muy flexible.

Te agrada tomarte la vida con calma, sin prisa, que nadie te presione y tiendes a concentrarte más en lo positivo para no perder tu paz mental. Te preocupa muy poco brillar, ser ostentoso, alardear de tus talentos y evitas la intensidad en todo pues prefieres mil veces la rutina, la estructura, la tranquilidad y lo conocido, en lugar de una vida llena de apariencias y sobresaltos.

Tus frases preferidas son: "haz sencillo lo complicado y no compliques lo sencillo", "vive y deja vivir".

Se te conoce como "el mediador", porque cuando estás en un nivel de conciencia alta, te conviertes en un gran negociador, ya que tienes una capacidad fuera de lo común para ser imparcial y objetivo.

Tu talón de Aquiles es el conflicto porque, de niño, aprendiste que siendo invisible podrías conservar la paz. Ahora, no puedes con él, ignoras lo que no quieres ver y olvidas lo que te molesta porque te cuesta trabajo ser agresivo y defenderte. En apariencia, eres un volcán inactivo, pero después de reprimir tu ira por un largo período, ésta puede explotar con la menor provocación al estilo de una olla Express en la que su fuerza traspasa fronteras y desconcierta a todos.

Otra manera de sacar tu ira reprimida es actuando de forma pasivo agresiva porque, como bien sabes, lo que "no se dice se hace".

Para ti, es mucho más fácil olvidar tus necesidades, ceder, aparentar que estás de acuerdo y llevar la fiesta que paz para aclarar una situación, enojarte, poner límites, decir NO o confrontar a alguien.

Si tu conciencia está dormida, minimizas tus problemas y en vez de solucionarlos, los aplazas porque estás convencido de que a la larga se resolverán por caducidad. O bien, busca soluciones mágicas: idealizas, reza su fantaseas ("y viviendo felices para siempre").

Es más común que te sientas triste o bajo de

ENEATIPO



energía a que te enojas o demuestras tu ira de forma abierta.

La mayor parte del tiempo tu mente está en el mundo exterior, detectando y apoyando las necesidades de los demás. El terreno de la decisión no es tan fuerte y pareces indeciso porque prefieres dudar, posponer un juicio mantenerte neutral que tomar partido por alguien. Cuando te sientes inseguro, es más fácil fundirte con la opinión de los demás que descuidar tu verdad y hacerte responsable de ella. Cuando se trata de escoger opciones o prioridades, te cuesta trabajo decidir porque con frecuencia todo adquiere la misma importancia.

“Es igual de rebelde ante sacar la cita del doctor que comentarle una noticia a tu colega o contestar un mail”. Es fácil que te pongas en modo automático, te dejes llevar por la inercia, pierdas el tiempo en detalles, en actividades triviales o rutinarias que te impiden concluir las metas importantes en la vida.

Como 9 no quiere saber nada de tu pereza, ni que los demás se den cuenta de que eres indolente. Por eso, tú sí que te protege creando ciertos comportamientos o estrategias que disfrazan las diferentes maneras de olvidarte de ti que te hacen sentir bien.

Si combinamos la pereza con cada 1 de los 3 instintos provocará 3 reacciones o comportamientos muy diferentes, dando como resultado los 3 subtipos:

El 9 de conservación se olvida de sí a través del apetito por lo placentero y las cosas materiales. Suele ser el más intelectual.

El 9 social se olvida de sí participando en grupos sociales (amistosos, proyectos de trabajo o causas sociales). Suele ser el más orientado a la acción.

El 9 sexual se olvida de sí por medio de una fusión con la vida de otra persona. Suele ser el más emocional.

REFERENTE A LOS HÁBITOS

Hay muchísimo desorden en tu forma de comer. Tiendes a comidas grasientas y sin base nutricional. Hay una fuerte desconexión en la salud, te encantan los refinados y te cuesta cuidarte. Hay una tendencia a la obesidad en algunos casos.

Mireia
Anglada

Es tiempo de...

Espacio para tus reflexiones

Recuerda que podemos tener un poco de todos o de algunos, y estas no son definiciones rígidas, somos más que un perfil y una teoría, pero identificar nuestros rasgos más predominantes y los de nuestras personas importantes, puede darnos herramientas para entender mejor nuestro mundo.

¿Te has identificado con este eneatiipo? O ¿Conoces a alguien cercano que cumpla con este perfil?

Mireia
Anglada



La conexión mente-cuerpo se
nutre de pensamientos positivos,
elecciones saludables y amor
propio



El conocimiento es responsabilidad...

Espacio para tus decisiones

Ahora que has leído y escuchado esta información. **Toma tiempo para indagar internamente** si hay cambios que quieres hacer, y cuáles son esas pequeñas decisiones que te pueden ayudar a conseguirlos.

Fin del reto, inicio del cambio

Concluimos este breve e intenso viaje de exploración con una comprensión inicial de la ciencia de la alimentación, el poder del neuromarketing y la conexión íntima entre los eneatis y nuestra relación con la comida.

Hemos descubierto cómo el conocimiento y la consciencia pueden transformar nuestra manera de pensar sobre la alimentación y cómo tomar decisiones informadas puede influir positivamente en nuestra salud y bienestar.

A lo largo de estas páginas, hemos desenmascarado algunas estrategias del neuromarketing, aprendiendo a reconocer cómo se aprovechan del conocimiento de nuestros deseos y emociones para influir en nuestras elecciones alimentarias.

Nos hemos hecho un poco más conscientes de las técnicas de persuasión a las que estamos expuestos permanentemente, y hemos fortalecido nuestra habilidad para tomar decisiones conscientes y saludables, alineadas con nuestros valores y necesidades individuales.

Además, hemos explorado la relación entre los eneatis y la alimentación, reconociendo que cada uno de nosotros tiene una forma única de relacionarse con la comida, con sí mismo y el mundo.

Comprender nuestros patrones de personalidad y cómo se entrelazan con nuestras elecciones

alimentarias nos permite cultivar una relación más armónica con la comida, nutriendo tanto nuestro cuerpo como nuestra mente y nuestra alma.

A lo largo del libro, te he proporcionado una variedad de recetas y técnicas de cocina que te invitan a experimentar y disfrutar de una alimentación consciente. Estas recetas nutritivas y deliciosas son el puente que nos conecta con la sabiduría de los alimentos, nos permite despertar nuestros sentidos y nos impulsa a llevar una vida más saludable y equilibrada, es decir, más Serena.

En última instancia, este libro es un paso a la acción. Te he invitado a reflexionar sobre tus elecciones alimentarias, a cuestionar las influencias externas y a empoderarte para tomar decisiones informadas que benefician tu cuerpo, mente y espíritu. Te animo a seguir explorando, a profundizar en el conocimiento de ti mismo y a compartir tus descubrimientos con los demás en mi programa completo de 13 semanas 'Serenity'.

Serenity es el camino hacia una alimentación consciente y una vida plena, un viaje continuo que te acompaña a que cada elección que hagas, cada bocado que tomes, sea una oportunidad para nutrirte y conectarte con tu verdadero ser. Serenity es la continuación en profundidad en tu camino hacia la transformación y la apertura de consciencia, recordándote que eres capaz de crear una relación saludable y amorosa con la comida, contigo y con el mundo.

Gracias por iniciar este viaje. Que tus elecciones reflejen tu amor y cuidado por ti, y que al despertar tu consciencia, contribuyas a un mundo donde todos puedan disfrutar de una vida saludable y plena.

Un abrazo enorme,

Mireia

Cláusula Aclaratoria:

Este ebook titulado **“Reto Serenity 9 días: Primeros pasos para grandes transformaciones”** ha sido creado con el propósito de brindar información útil y práctica para propiciar un acercamiento a cambios de hábitos, que pueden fomentar un estilo de vida más saludable que predispone a las personas hacia la apertura de consciencia.

El contenido de este ebook se basa en la recopilación de información proveniente de diversas fuentes, incluyendo libros, artículos, estudios científicos y recursos en línea, además del conocimiento y experiencia por más de 25 años de profesión en la industria alimentaria de Mireia, como eco-chef, chef terapéutica y coach.

Es importante destacar que no se han incluido referencias bibliográficas ni citas específicas a las fuentes utilizadas en la elaboración de este ebook. Reconociendo que no se posee derechos de autor sobre ciertas partes del contenido incluido en este ebook y por ende, no pretende reclamar la autoría original de dichas fuentes.

El objetivo principal de este ebook es proporcionar una guía general para el autoconocimiento, al comprender los eneatis, el funcionamiento del cerebro, recetas y técnicas de cocina saludables, así como algunas estrategias de neuromarketing que pueden influir en las decisiones de compra y hábitos.

Se alienta a los lectores a utilizar esta información como una herramienta educativa y a buscar fuentes adicionales para profundizar en los temas abordados, incluso, a contactar con la profesional para la resolución de dudas o ampliación de información y fuentes.

No se asume ninguna responsabilidad legal por la exactitud, integridad o actualidad de la información proporcionada en este ebook, entendiendo que los lectores son responsables de su propia interpretación y aplicación de los contenidos presentados.

Cualquier acción tomada con base en la información presentada en este ebook es bajo la responsabilidad exclusiva del lector.

Se enfatiza que este ebook no ha sido creado con ánimo de lucro. No se busca obtener beneficios económicos directos a través de su distribución y, por lo tanto, no se considera una infracción de los derechos de autor de las fuentes citadas.

Si los lectores tienen dudas respecto a los temas tratados, así como si alguna persona o entidad considera que se han violado derechos de autor u otros derechos de propiedad intelectual en relación con el contenido de este ebook, se ruega que se comunique de inmediato con el autor/creador a través de mireiaangladabcn@gmail.com para abordar cualquier inquietud o reclamación de manera oportuna y amigable.

Al descargar, leer o utilizar este ebook, el lector acepta los términos y condiciones establecidos en esta cláusula aclaratoria.

Fecha: Julio 16 de 2023

Mireia
Anglada



Una buena alimentación es la base
de una mente clara, un cuerpo
sano y un espíritu vibrante



Edmond Mbiaka

Mireia
Anglada



@mireiaanglada_ecochef
info@mireiaanglada.com
www.mireiaanglada.com

