

Guía definitiva de
P
alimentación
consciente 2026



Pandora

- E-BOOK -

Equipo Pandora:

EDITORA DE REVISTAS: *Marcelle Cordero* DISEÑADORA: *Leslei Pepín*
REDACTORAS: *Pamela toribio*

Colaboradores:



Emely Álvarez, *Chef especializada en técnicas culinarias de Le Cordon Bleu)*



Genesis Merette, *fitness coach*
@genesismerette



Dempsy Jáquez, *director de la academia de entrenamientos Perfect*

EL CARIBE. Departamento de Revistas. T: 809.683.8504. Fax: 809.683.8515.
Dirección: Editora del Caribe. Calle Doctor Defilló No. 4, Los Prados, Santo Domingo, República Dominicana, Apartado Postal 416. Impresión: Editora Comercial del Caribe. Ventas Santiago: 809.489.3723/26/31. Publicidad: 809.683.8312/8301. info@pandora.com.do.



Dieta antiinflamatoria y cómo incorporarla para mejorar tu bienestar diario

La inflamación no siempre es visible ni inmediata, pero cuando se vuelve crónica puede manifestarse en fatiga persistente, digestiones pesadas, retención de líquidos, cambios en la piel, dolores articulares y desequilibrios hormonales. La dieta antiinflamatoria no es una moda restrictiva, sino una estrategia nutricional sostenida que busca apoyar al organismo desde la alimentación cotidiana.

Por Redacción Pandora Fotos Shutterstock

COMPRENDER LA INFLAMACIÓN COMO UN PROCESO REGULABLE DESDE LA ALIMENTACIÓN

La inflamación es una respuesta natural del cuerpo ante una agresión o desequilibrio. El problema aparece cuando se activa de manera prolongada sin una causa puntual. En este contexto, la alimentación juega un papel determinante, ya que ciertos alimentos estimulan esta respuesta mientras otros ayudan a modularla.

Una dieta antiinflamatoria no se basa en eliminar grupos completos, sino en priorizar nutrientes que apoyen los mecanismos naturales de regulación del organismo.

1 PRIORIZAR ALIMENTOS REALES Y MÍNIMAMENTE PROCESADOS COMO BASE DEL ENFOQUE

El primer paso consiste en reducir la carga de alimentos ultraprocesados, ricos en azúcares añadidos, harinas refinadas, grasas trans y aditivos. Estos productos tienden a estimular procesos inflamatorios continuos.

En su lugar, una alimentación basada en alimentos reales permite aprovechar vitaminas, minerales y antioxidantes naturalmente presentes. Frutas frescas, vegetales, legumbres, huevos, pescados y granos integrales aportan nutrientes esenciales sin sobrecargar al cuerpo con compuestos artificiales.



2 INCORPORAR GRASAS SALUDABLES CON EFECTO ANTIINFLAMATORIO COMPROBADO

Las grasas cumplen funciones estructurales y reguladoras en el cuerpo, y su calidad influye directamente en los procesos inflamatorios.

Las grasas ricas en omega-3, presentes en pescados grasos como el salmón, las sardinas o el atún, ayudan a reducir marcadores inflamatorios y aportan vitamina D, clave para el sistema inmunológico. También destacan las semillas de chía y linaza, así como las nueces. En contraste, las grasas trans y los aceites altamente refinados favorecen inflamación y deben limitarse.

El aceite de oliva extra virgen y el aguacate aportan grasas monoinsaturadas y vitamina E, que protegen las células del estrés oxidativo.



3 AUMENTAR FRUTAS Y VEGETALES RICOS EN ANTIOXIDANTES Y VITAMINAS REGULADORAS

Los antioxidantes neutralizan los radicales libres responsables del daño celular y la inflamación sostenida. Por eso, la variedad y el color son claves.

Frutos rojos como fresas, arándanos y frambuesas aportan polifenoles y vitamina C. Vegetales de hoja verde como espinaca y kale concentran vitamina K, magnesio y antioxidantes, mientras que vegetales crucíferos como brócoli y coliflor apoyan los procesos de desintoxicación natural del cuerpo. No se trata de grandes cantidades, sino de diversidad diaria.



4 ELEGIR CARBOHIDRATOS QUE MANTENGAN EL EQUILIBRIO GLICÉMICO

Los picos constantes de azúcar en sangre favorecen estados inflamatorios crónicos. Por ello, la calidad del carbohidrato es determinante.

Carbohidratos complejos como la avena integral, la quinoa, el arroz integral, la batata o la yuca aportan fibra y vitaminas del complejo B, ayudando a mantener niveles de energía estables. Esta estabilidad glicémica reduce la activación inflamatoria asociada a desbalances metabólicos.



5 INCORPORAR PROTEÍNAS DE CALIDAD QUE

FAVOREZCAN LA REPARACIÓN CELULAR

Las proteínas son esenciales para la regeneración de tejidos y el equilibrio hormonal, pero su origen importa.

Huevos, pescados, legumbres como lentejas y garbanzos, así como tofu y tempeh, aportan proteínas de buena calidad junto con minerales como zinc y hierro. En el caso de las fuentes animales, la vitamina B12 juega un rol clave en el sistema nervioso y la energía celular.

Elegir proteínas fáciles de digerir ayuda a reducir inflamación intestinal y malestar digestivo. diversidad diaria.



6 APROVECHAR ESPECIAS Y ALIMENTOS

FUNCIONALES CON EFECTO ANTIINFLAMATORIO

Algunos ingredientes cotidianos contienen compuestos bioactivos con acción antiinflamatoria directa.

La cúrcuma, especialmente combinada con pimienta negra para mejorar su absorción, aporta curcumina. El jengibre contiene gingerol, útil para procesos digestivos e inflamatorios, y la canela ayuda a regular la respuesta glicémica. Integrarlas en preparaciones diarias potencia el efecto global de la dieta.



7 CUIDAR LA SALUD INTESTINAL COMO EJE DEL BIENESTAR GENERAL

Una microbiota equilibrada es fundamental para regular la inflamación sistémica. La dieta antiinflamatoria prioriza alimentos que nutren las bacterias beneficiosas del intestino. zYogur natural sin azúcar, kéfir, chucrut y otros fermentados aportan probióticos que fortalecen la barrera intestinal. A esto se suma una adecuada ingesta de fibra, presente en vegetales, frutas y granos integrales, y una hidratación constante.



8 MICRONUTRIENTES CLAVE QUE APOYAN LA REGULACIÓN

INFLAMATORIA

Algunas vitaminas y minerales desempeñan un rol central en el control de la inflamación.

La vitamina D, presente en pescados grasos, yema de huevo y obtenida mediante exposición solar controlada, apoya la respuesta inmunológica. El magnesio, encontrado en semillas, frutos secos y vegetales verdes, contribuye a la relajación muscular y al equilibrio nervioso. El zinc, presente en mariscos, semillas de calabaza y legumbres, participa en la reparación celular y la inmunidad.



9 REDUCIR ALIMENTOS QUE MANTIENEN AL CUERPO EN ESTADO DE ALERTA

Más que prohibiciones estrictas, la dieta antiinflamatoria promueve conciencia. Reducir azúcares añadidos, bebidas azucaradas, alcohol en exceso, harinas refinadas y productos ultraprocesados permite que el cuerpo salga progresivamente del estado inflamatorio sostenido.

Estas decisiones, mantenidas en el tiempo, generan un impacto acumulativo positivo.



COMER PARA EQUILIBRAR, NO PARA CASTIGAR AL CUERPO

La dieta antiinflamatoria no busca perfección ni rigidez, sino coherencia. Pequeños ajustes diarios, elecciones más informadas y una relación consciente con la comida permiten que el cuerpo deje de luchar y empiece a regularse.

Cuando la alimentación se convierte en apoyo y no en detonante, el bienestar deja de ser una meta lejana y se integra de forma natural a la vida diaria.

Health
Mi Luz

Coffee

Mushroom Powder

¡Energía consciente para tu día a día!



Una nueva forma **de disfrutar el café**: más equilibrada, más natural, más alineada contigo

Coffee Mushroom Powder combina café de calidad con hongos funcionales para ofrecer energía limpia, enfoque mental y bienestar en cada sorbo



www.healthmiluz.com



@healthmiluz



Planificación fácil

para organizar tus comidas sin estrés

Empezar a comer mejor no tiene que ser complicado ni aburrido. El meal prep es simplemente una forma práctica de organizar tus comidas con antelación para ahorrar tiempo, dinero y decisiones durante la semana. Si eres principiante, la clave no es hacerlo perfecto, sino hacerlo simple y sostenible.

Empieza poco a poco: No intentes preparar toda la semana de una vez. Lo ideal es comenzar con 3 a 5 días de comidas. Así evitas sentirte abrumada y mantienes la comida fresca.



Por *Genesis Merette*,
fitness coach
[@genesismerette](#)
Fotos shutterstock

USA ALIMENTOS BÁSICOS

Elige ingredientes que ya conozcas y que sueles consumir. Por ejemplo:

- Huevos
- Pechuga de pollo o bistec
- Arroz, papa o plátano
- Atún
- Vegetales sencillos



MIENTRAS MENOS INGREDIENTES, MÁS FÁCIL SERÁ MANTENER LA CONSTANCIA.

ELIGE UN SOLO DÍA PARA COCINAR

Dedica entre 1 y 2 horas a la semana para preparar tus comidas. Cocina las proteínas, los carbohidratos y los vegetales por separado, sin recetas complicadas. Luego solo combinas según tu hambre o actividad del día.



COMBINA SIN COMPLICARTE

No necesitas platos diferentes cada día. Puedes usar los mismos alimentos y cambiar las combinaciones:



Un omelette y casabe en la mañana



Pollo con arroz al mediodía



Atún o carne con papa horneadas en la noche

LA SIMPLICIDAD ES LO QUE HACE QUE EL MEAL PREP FUNCIONE.



CONSERVA CORRECTAMENTE

Guarda las comidas en envases bien cerrados y mantenlas refrigeradas. Esto te ayudará a evitar desperdicios y a tener siempre una opción lista cuando no quieras cocinar.

Recuerda

El meal prep no es una dieta estricta, es una herramienta para cuidarte mejor sin estrés. Comer organizado te da más energía, más control y más tranquilidad durante la semana.



Tips de compras y organización

Por Genesis Merette,
fitness coach @genesismerette
Fotos shutterstuck



Comer de manera organizada no solo te ahorra tiempo durante la semana, sino que también ayuda a cuidar tu bolsillo. Muchas veces, el desorden y la falta de planificación provocan compras impulsivas y alimentos que terminan desperdiciándose. A continuación, te compartimos algunos hábitos sencillos para que ir al supermercado se vuelva práctico y consciente.

1 HAZ UNA LISTA CON INTENCIÓN

Antes de salir, revisa tu nevera y tu despensa. Anota solo lo que realmente te hace falta. No se trata de llenar la lista, sino de que sea funcional. Organízala por grupos (proteínas, carbohidratos, vegetales y básicos) para no comprar de más ni repetir productos.

2 VE AL SÚPER CON UN PLAN

Ir sin lista o con hambre casi siempre termina en gastos innecesarios. Tener claro qué vas a comer en la semana te ayuda a mantener el enfoque y a evitar antojos que no necesitas.

3 ORDENA PARA NO DESPERDICIA

Una despensa y una nevera organizadas te permiten ver lo que tienes y usarlo a tiempo. Coloca adelante los alimentos que deben consumirse primero y agrupa los productos por tipo.

4 COMPRA PENSANDO EN TU SEMANA

Evita comprar “por si acaso”. Elige cantidades realistas y alimentos que realmente sabes que vas a consumir. Esto reduce el desperdicio y cuida tu bolsillo.

5 MENOS IMPULSO, MÁS CONTROL

Mientras más organizado estés, menos gastas sin darte cuenta. Una lista clara y una despensa ordenada hacen que cada compra tenga sentido.

**EN POCAS
PALABRAS...**
ORGANIZAR TUS
COMPRAS NO
ES LIMITARTE, ES
FACILITARTE LA
VIDA. MENOS
IMPROVISACIÓN,
MENOS GASTO Y
MÁS TRANQUILIDAD
DURANTE LA
SEMANA.



Cómo leer etiquetas de productos y elegir mejor en el supermercado



Información nutricional	
Tamaño de la porción 1/4 de taza (113 g)	
Porciones por envase 8	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de las grasas 20
% de valor diario*	
Grasa total 2g	3%
Grasas saturadas 1.5g	7%
Grasas <i>trans</i> 0g	
Colesterol 10mg	3%
Sodio 460mg	19%
Total de carbohidratos 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares 4g	
Proteína 16g	
Vitamina A 0%	• Vitamina C 0%
Calcio 8%	• Hierro 0%

*Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías

Las etiquetas nutricionales son documentos técnicos disfrazados de rutina. Bien interpretadas, revelan la calidad real de un producto; mal leídas, pueden convertirse en una trampa de marketing. Saber leerlas con criterio te permite evaluar no solo calorías, sino procesos, formulaciones y efectos a largo plazo en la salud. **Por Redacción Pandora Fotos Fuente externa**

1. El tamaño de la porción: la base de todo análisis

El tamaño de la porción es una decisión estratégica del fabricante, no una recomendación personalizada.

- ⊛ Un producto puede parecer “bajo en azúcar” o “ligero” porque la porción es artificialmente pequeña.
- ⊛ Para un análisis realista, multiplica los valores por la cantidad que realmente consumes.

Sin esta corrección, cualquier lectura posterior queda distorsionada.

2. Calorías vs. densidad nutricional

En un enfoque avanzado, las calorías dejan de ser el centro y pasan a ser una referencia secundaria.

- ⊛ Evalúa cuántos micronutrientes (vitaminas, minerales, fibra) aporta el alimento por cada 100 kcal.
- ⊛ Productos con igual aporte calórico pueden tener impactos metabólicos completamente distintos.

3. Lista de ingredientes: formulación y calidad

Aquí se revela la verdadera intención del producto.

- ⊛ Ingredientes ultra refinados en los primeros lugares indican bajo valor biológico.
- ⊛ La repetición de diferentes tipos de azúcar suele utilizarse para que ninguno aparezca como ingrediente principal.

4. Azúcares: total vs. añadidos vs. impacto glicémico

No basta con mirar los gramos totales.

- ⊛ Diferencia entre azúcares naturalmente presentes y azúcares añadidos.
- ⊛ Analiza la combinación con fibra, grasas y proteínas, ya que esto modifica la respuesta glicémica.

Un producto con azúcar puede ser aceptable si su matriz alimentaria ralentiza la absorción.

5. Grasas: perfil lipídico y procesamiento

El análisis especializado va más allá de “baja o alta en grasa”.

- ⊛ Revisa el tipo de aceite utilizado.
- ⊛ Las grasas sometidas a procesos industriales intensos pierden estabilidad y valor funcional.

Evita grasas trans y aceites refinados de baja calidad, incluso si el producto se promociona como “saludable”.

APRENDER A LEER ETIQUETAS TE AYUDA A CONECTAR CON LO QUE CONSUMES, A CUIDAR TU ENERGÍA, TU DIGESTIÓN Y TU BIENESTAR A LARGO PLAZO. PORQUE COMER BIEN NO EMPIEZA EN LA COCINA, EMPIEZA EN EL SUPERMERCADO.

6. Sodio y su función tecnológica

El sodio no solo se usa para dar sabor.

- ⊛ Actúa como conservante y potenciador sensorial.
- ⊛ Un alto contenido suele indicar alimentos altamente procesados.

La clave no es eliminarlo, sino identificar cuándo su uso responde a estabilidad industrial más que a necesidad nutricional.

7. Aditivos, colorantes y edulcorantes

Una lectura experta observa los “detalles invisibles”.

- ⊛ Edulcorantes no calóricos pueden alterar la percepción del dulzor y el apetito.
- ⊛ Colorantes y saborizantes suelen compensar materias primas de baja calidad.

Menos aditivos suele equivaler a una formulación más honesta.

8. Declaraciones nutricionales y vacíos legales

Las frases destacadas en el empaque responden a marcos regulatorios específicos.

- ⊛ “Sin azúcar” puede contener edulcorantes.
- ⊛ “Natural” no siempre implica mínimamente procesado.
- ⊛ “Fuente de fibra” puede cumplir el mínimo legal, no el óptimo nutricional.

La etiqueta no miente, pero tampoco lo dice todo.

9. Comparar desde la lógica, no desde la promesa

El análisis comparativo debe hacerse por:


- ⊛ 100 g o 100 ml (no por porción).
 - ⊛ Cantidad y calidad de ingredientes.
 - ⊛ Nivel de procesamiento.
- Este enfoque elimina sesgos de marca y diseño.*

8A OCHOA
NOMBRE QUE CONSTRUYE

ENTRENAR TE QUEDA BIEN



HASTA **20% DE DESCUENTO** EN ARTÍCULOS DEPORTIVOS
VÁLIDO HASTA EL 31 DE ENERO 2026 * PRODUCTOS DISPONIBLES
EN TODAS LAS SUCURSALES DE SANTIAGO.

 (809) 971 8000



ferreteriachoa



www.ochoa.com.do

Cómo bajar grasa corporal y transformar tu cuerpo sin sacrificar tu bienestar



Por: Dempsy Jáquez, director de la academia de entrenamientos Perfect Muscle *Fotos: Shutterstock*



Bajar grasa corporal es mucho más que un número en la balanza. Es un proceso de autoconocimiento, constancia y decisiones inteligentes que impactan no solo en el cuerpo, sino también en la autoestima y la energía diaria. En una entrevista reciente con Dempsy Jáquez, director de la academia de entrenamientos Perfect Muscle, conocimos los pilares clave para lograr resultados reales y sostenibles.



DESCANSAR TAMBIÉN TRANSFORMA TU CUERPO

Dormir bien, manejar el estrés y respetar los tiempos de recuperación es parte esencial del proceso. Un cuerpo descansado responde mejor al entrenamiento y regula mejor las hormonas relacionadas con el apetito y la acumulación de grasa.

CONSTANCIA ES EL VERDADERO SECRETO

No necesitas perfección, necesitas continuidad. Pequeños hábitos sostenidos en el tiempo generan grandes cambios. Cada entrenamiento cuenta, cada comida consciente suma y cada día que eliges cuidarte te acerca a tu objetivo.

MÁS ALLÁ DEL FÍSICO

Bajar grasa corporal no es solo una transformación externa, es una evolución interna. Con la guía adecuada, como la que promueve Perfect Muscle, el proceso se vuelve más claro, más saludable y, sobre todo, más disfrutable.



**TU CUERPO ES CAPAZ
DE COSAS INCREÍBLES
CUANDO DECIDES
CUIDARLO CON
RESPECTO Y PACIENCIA.**

CAMBIAR EL ENFOQUE LO CAMBIA TODO

Uno de los primeros pasos es entender que el objetivo no es simplemente pesar menos, sino reducir grasa y fortalecer el cuerpo. Cuando el enfoque cambia, la motivación se mantiene y los resultados se vuelven visibles de forma más armónica y duradera.

LA FUERZA ES TU MEJOR ALIADA

Lejos de los mitos, el entrenamiento de fuerza es una herramienta poderosa para moldear la figura, tonificar y acelerar el metabolismo. Integrar ejercicios de fuerza en la rutina semanal ayuda a construir un cuerpo firme y funcional, sin perder feminidad, y con beneficios que van mucho más allá de lo estético.

ALIMENTARTE BIEN TAMBIÉN ES UN ACTO DE AMOR PROPIO

No se trata de dietas extremas ni de eliminar grupos de alimentos, sino de aprender a nutrir el cuerpo con inteligencia. Una alimentación equilibrada, rica en proteínas, con carbohidratos bien seleccionados y grasas saludables, permite perder grasa sin sacrificar energía ni salud. Comer bien no debería ser un castigo, sino una forma de cuidarte.

EL CARDIO SUMA, PERO NO LO ES TODO

Mover el cuerpo es fundamental, pero hacerlo de forma estratégica marca la diferencia. El cardio funciona mejor cuando complementa el entrenamiento de fuerza, ayudando a mejorar la resistencia, la salud cardiovascular y la quema de grasa sin caer en el agotamiento.



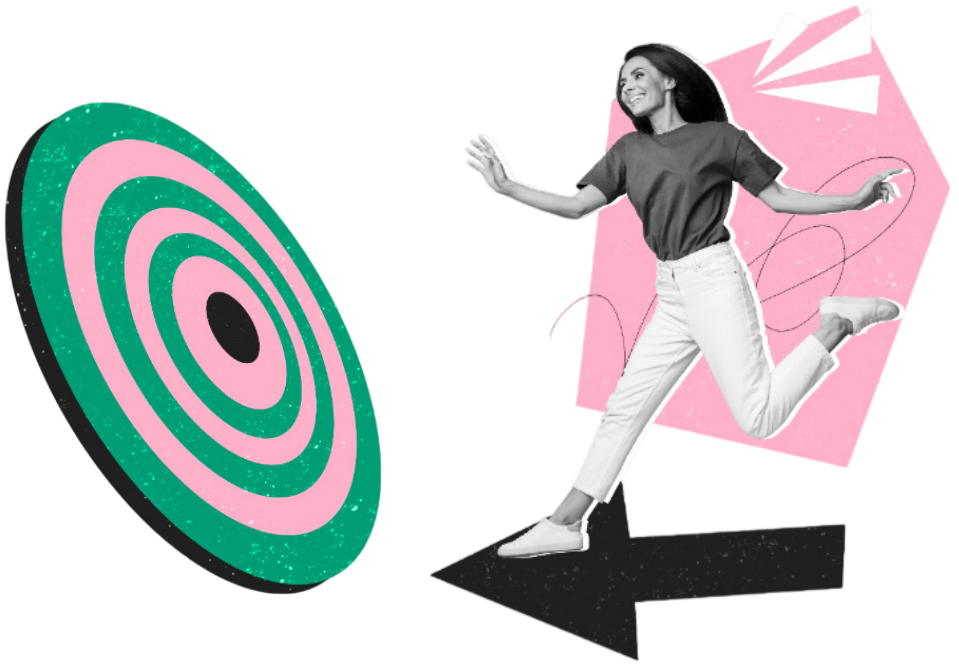
8A OCHOA
NOMBRE QUE CONSTRUYE

HASTA UN
30%
DE DESCUENTO
EN SUPLEMENTOS
Y VITAMINAS



Promoción válida hasta el
10 de febrero de 2026.

Guía para empezar el 2026 saludable



Enero siempre llega cargado de nuevas intenciones, pero este 2026 viene con una vibra especial. Cuidarse dejó de ser una obligación y se convirtió en un verdadero acto de amor propio y el movimiento wellness está más vivo que nunca. Nuestra ciudad ofrece espacios, personas y sabores que hacen que entrenar y comer bien sea un plan que realmente se disfruta. Si este año quieres sentirte con más energía, verte mejor y, sobre todo, vivir más consciente, esta guía es para ti. **Fotos:** Shutterstock

⊛ **DONDE ENTRENAR ES PARTE DEL ESTILO DE VIDA** Olvídate del gimnasio aburrido. En la capital, entrenar se ha transformado en una experiencia social, motivadora y hasta divertida.

Espacios como Smart Fit, con varias sucursales en la ciudad, siguen siendo favoritos por su ambiente moderno y accesible. Pero si buscas algo más personalizado y con ese toque boutique, estudios como The Cave, MEC Fitness Studio, The Gym by TF o Lifting Co. se han vuelto tendencia entre mujeres que quieren atención cercana y rutinas dinámicas.

Para las que aman el aire libre, el Mirador Sur sigue siendo el escenario perfecto para caminar, correr o entrenar al amanecer mientras conectas contigo misma y con la ciudad. La clave está en elegir un lugar donde te sientas cómoda, motivada y con ganas de volver.



⊛ ENTRENADORES QUE INSPIRAN, NO QUE INTIMIDAN

Una de las razones por las que muchas mujeres logran constancia es tener a alguien que las guíe sin presión. A nivel local contamos con entrenadores como Marlene Lluberés, Juan Carlos Simó que se han ganado el cariño de la comunidad no solo por sus resultados, sino por su forma cercana de motivar.

Muchos de ellos comparten rutinas, consejos y mensajes positivos en redes sociales, convirtiéndose en una fuente diaria de inspiración.

La recomendación es sencilla: busca entrenadores certificados, pero también personas que entiendan tu ritmo, tu cuerpo y tus objetivos reales. Porque entrenar no debería sentirse como castigo, sino como un regalo para ti.



⊛ COMER SALUDABLE NUNCA FUE TAN RICO

La buena noticia es que comer bien ya no significa aburrirse. Santo Domingo está lleno de opciones deliciosas que combinan sabor, estética y nutrición.

Lugares como Vita Place, Green Bowl, Green Is My Thing o Acasa se han vuelto paradas obligatorias para almuerzos ligeros y llenos de color. Para algo más dulce (pero igual de saludable), los bowls de Brazaí o los smoothies energéticos de SmoothieTop son perfectos después del gym. Si prefieres opciones vegetarianas o veganas, Jardín Verde sigue siendo un clásico amado por su sabor casero y consciente.

⊛ TU AÑO SALUDABLE EMPIEZA CON PEQUEÑOS HÁBITOS

No se trata de hacerlo todo perfecto, sino de hacerlo posible. Empieza con metas simples: moverte más, comer mejor la mayoría de los días y descansar sin culpa. Rodéate de espacios y personas que te inspiren, celebra cada pequeño avance y recuerda que el bienestar no es una moda, es una decisión diaria.



farma
extra

revistapandora.com.do

4 PLATOS NUTRITIVOS que puedes preparar en menos de 30 minutos

Por: Emely Álvarez (Chef especializada en técnicas culinarias de Le Cordon Bleu) Foto Fuente externa



Es momento de ponerte a ti en primer lugar y reconectar con hábitos que nutran tu cuerpo y tu energía. Por eso, te compartimos cuatro recetas cuidadosamente seleccionadas, bowls llenos de color, sabor y textura, pensados para quienes buscan comidas equilibradas, deliciosas y rápidas de preparar. Cada plato está diseñado para que disfrutes cada bocado mientras cuidas tu bienestar, sin complicaciones, y con la libertad de ajustar los macronutrientes a tus necesidades.

MUSLOS DE POLLO A LA PARRILLA CON CUSCÚS AROMÁTICO Y VINAGRETA CÍTRICA

(PARA DOS PERSONAS)



INGREDIENTES:

⊙ **Muslos de pollo deshuesados:**

4 unidades (500 g)

⊙ **Cuscús:** ¾ taza

⊙ **Zumo de naranja:** 3 cdas

⊙ **Zumo de limón:** 3 cdas

⊙ **Aceite de oliva:** 1 cda

⊙ **Ajo:** 1 diente

⊙ **Hierbas frescas** (perejil o cilantro): c/n

⊙ **Miel:** 2 cdas

⊙ **Tomate cherry:** c/n

⊙ **Cherries o pasas:** c/n

⊙ **Vinagre de frambuesa:** c/n

MACRONUTRIENTES POR PORCIÓN:

Proteínas: 38 g

Carbohidratos: 42 g

Grasas: 22 g

Calorías: 520 kcal

PREPARACIÓN:

❶ **Pollo:** Marinar el pollo durante 10 minutos con ajo, zumo de limón, zumo de naranja, sal y pimienta. Cocinar en la plancha hasta dorar por ambos lados y obtener una textura jugosa.

❷ **Cuscús aromático:** Colocar el cuscús en un bowl con agua caliente, tapar y dejar reposar. Soltar los granos con un tenedor. Mezclar con aceite de oliva, cilantro, tomates cherry, sal y pimienta. Refrigerar.

❸ **Vinagreta cítrica:** Mezclar aceite de oliva, jugo de naranja, miel, sal, pimienta y vinagre frutal hasta emulsionar.



PECHUGA DE POLLO A LA PARRILLA CON PESTO CASERO, BATATA ASADA, RÚCULA Y QUESO FETA

(PARA DOS PERSONAS)



INGREDIENTES:

⊙ **Pechugas de pollo:**

400 g

⊙ **Batata americana:** 400 g
(opcional: plátano maduro)

⊙ **Rúcula:** 2 tazas

⊙ **Queso feta:** c/n

⊙ **Semillas de girasol:** c/n

PESTO CASERO:

Albahaca fresca: 1 taza

Piñones o almendras: ¼
taza

Ajo: 1 diente pequeño
(retirar el germen para
evitar amargor)

**Aceite de oliva extra
virgen:** c/n

Sal y pimienta al gusto

MACRONUTRIENTES POR PORCIÓN:

Proteínas: 43 g

Carbohidratos: 49 g

Grasas: 31 g

Calorías: 590 kcal

PREPARACIÓN:

- 1 Precalentar el horno a 220 °C.
- 2 Tostar las semillas de girasol durante 15 minutos.
- 3 Cortar la batata en cubos, mezclar con aceite, sal y pimienta, y asar 20-25 minutos hasta dorar.
- 4 Salpimentar las pechugas de pollo y cocinarlas 4-5 minutos por lado en sartén o parrilla caliente.
- 5 Triturar los ingredientes del pesto en un procesador, agregando aceite de oliva en hilo hasta obtener la textura deseada.

⊛ **Montar el bowl:** rúcula y queso feta como base, añadir semillas tostadas, batata asada, pechuga en láminas y pesto como aderezo.



ALITAS DE POLLO CON VEGETALES ASADOS, QUINOA, CEBOLLA ROJA ENCURTIDA Y MANÍ

(PARA DOS PERSONAS)



INGREDIENTES:

- ⊙ **Alitas de pollo:**
8 unidades
- ⊙ **Quinoa:** $\frac{3}{4}$ taza cruda
- ⊙ **Zanahoria:** 1 unidad
- ⊙ **Calabacín:** 1 unidad
- ⊙ **Pimiento:** 1 unidad
- ⊙ **Maní tostado:** c/n
- ⊙ **Cebolla roja:** $\frac{1}{2}$ unidad
- ⊙ **Vinagre de manzana o blanco:** c/n
- ⊙ **Miel:** $\frac{1}{2}$ cdta
- ⊙ **Espicias al gusto**

MACRONUTRIENTES POR PORCIÓN:

- Proteínas:** 35 g
- Carbohidratos:** 45 g
- Grasas:** 32 g
- Calorías:** 600 kcal

PREPARACIÓN:

- 1 Cebolla encurtida: Cortar la cebolla en plumas y reposar en agua caliente con vinagre, sal y miel.
- 2 Precalentar el horno a 220 °C; sazonar alitas con ajo, pimentón, orégano y pimienta. Hornear 25-30 minutos.
- 3 Cortar vegetales en trozos medianos, mezclar con aceite, sal y pimienta, y asar 20 minutos hasta caramelizar.
- 4 Cocinar la quinoa en el doble de agua durante 12-15 minutos.



PECHUGA DE POLLO CON ARROZ DE COLIFLOR, MAÍZ SALTEADO, YOGUR GRIEGO, GARBANZOS, CILANTRO Y AGUACATE

(PARA DOS PERSONAS)



INGREDIENTES:

- ⊙ Pechuga de pollo: 400 g
- ⊙ Mostaza: 1 ½ cdas
- ⊙ Jugo de limón: 2 cdas
- ⊙ Miel: 1 cda
- ⊙ Aceite de oliva: 1 cda
- ⊙ Coliflor rallada: 3 tazas
- ⊙ Maíz cocido: 1 taza
- ⊙ Yogur griego natural: ½ taza
- ⊙ Cilantro fresco: c/n
- ⊙ Sal y pimienta al gusto

MACRONUTRIENTES POR PORCIÓN:

- Proteínas:** 43 g
- Carbohidratos:** 42 g
- Grasas:** 23 g
- Calorías:** 530 kcal

PREPARACIÓN:

- 1 Marinar el pollo durante 10 minutos con mostaza, jugo de limón, miel, sal y pimienta.
 - 2 Cocinar el pollo a fuego medio-alto durante 5 minutos hasta dorar.
 - 3 Saltear el maíz en sartén caliente con 1 cda de aceite.
 - 4 Saltear los garbanzos con ajo en polvo y pimentón.
 - 3 Incorporar la coliflor rallada en el mismo sartén.
- ⊛ **Montar el bowl:** colocar arroz de coliflor como base, añadir maíz salteado y garbanzos, disponer la pechuga en láminas, agregar una cucharada de yogur griego, y terminar con aguacate y cilantro fresco.





BEBIDAS NATURALES

*para activar y revitalizar
tu cuerpo*

Si tu cuerpo pudiera pedirte algo, probablemente sería una pausa... y un buen trago de bienestar.

Estas bebidas naturales están pensadas para recargarte, depurar de forma suave y devolverle al organismo esa sensación de ligereza y energía que a veces se pierde en el ritmo diario. Ingredientes simples, antioxidantes poderosos y recetas fáciles que convierten el cuidado personal en un hábito delicioso.



Por: Emely Álvarez (Chef especializada en técnicas culinarias de Le Cordon Bleu)

Foto Fuente externa

Jugo revitalizante de zanahoria, cítricos y cúrcuma

(PARA DOS PERSONAS)



Una combinación vibrante, cargada de vitamina C y propiedades antiinflamatorias, ideal para comenzar el día con energía.



INGREDIENTES:

- ⊙ Zanahoria – 3 unidades
- ⊙ Cúrcuma – ½ cucharadita
- ⊙ Naranja – 1 grande
- ⊙ Lima – 1 unidad

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1 Lava y pela las zanahorias.
- 2 Exprime el jugo de la naranja y la lima.
- 3 Coloca las zanahorias en la licuadora junto con el jugo exprimido, la cúrcuma y un poco de agua.
- 4 Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.

* *Opcional: cuela para una textura más suave.*



Ayuno Approved

¿Sabías que las infusiones herbales, sin azúcar ni frutas, pueden consumirse durante el ayuno intermitente? Estas bebidas no aportan calorías significativas, por lo que no interrumpen el ayuno ni alteran el estado metabólico del cuerpo. Son perfectas para quienes practican un ayuno flexible enfocado en bienestar y equilibrio.

Infusión depurativa de jamaica, piña y especias

(PARA DOS PERSONAS)



INGREDIENTES:

- ⊙ Jengibre – 1 trozo pequeño
- ⊙ Flor de jamaica seca – 1 puñado
- ⊙ Canela – 1 rama
- ⊙ Cáscara de piña – ½ unidad (bien lavada)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1 Lava muy bien la cáscara de piña.
- 2 Lleva 1 litro de agua a ebullición.
- 3 Agrega la canela, el jengibre, la flor de jamaica y la cáscara de piña.
- 4 Cocina a fuego medio-alto durante 10–15 minutos.
- 5 Retira del fuego y deja reposar.
- 6 Cuela y sirve.



Sunny Breeze

(PARA DOS PERSONAS)



Sunny Breeze es un jugo verde que hidrata, aporta fibra y micronutrientes esenciales. Ideal para apoyar la digestión, favorecer la depuración natural y refrescarte a cualquier hora del día.



INGREDIENTES:

- ① Manzana – 2 unidades
- ② Apio – 2 tallos
- ③ Pepino – ½ unidad
- ④ Espinaca – 1 taza fresca

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- ① Lava y desinfecta todas las frutas y verduras.
- ② Retira el corazón de las manzanas y córtalas en trozos.
- ③ Corta el apio y el pepino en piezas medianas.
- ④ Coloca todos los ingredientes en la licuadora y añade un poco de agua.
- ⑤ Licúa hasta obtener una mezcla homogénea.
- ⑥ Sirve inmediatamente.

* *Opcional:* cuela si prefieres una textura más ligera.



Mañanera Mañanero

(PARA DOS PERSONAS)



Las mañanas se disfrutan mejor cuando están bien acompañadas... y nos referimos en todos los sentidos. Esta bebida es un estimulante natural: mejora la circulación, aporta energía, resistencia y aumenta la sensibilidad corporal gracias a la acción termogénica y revitalizante de sus especias.



INGREDIENTES:

- ⊙ Jengibre fresco – 1 trozo
- ⊙ Canela – 1 rama
- ⊙ Cúrcuma – ½ cucharadita
- ⊙ Limón – jugo de ½ unidad

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1 Lleva 1 litro de agua a ebullición.
- 2 Agrega el jengibre, la canela y la cúrcuma.
- 3 Cocina a fuego bajo durante 10–15 minutos.
- 4 Retira del fuego y deja reposar 5 minutos.
- 5 Cuela la infusión y añade el jugo de limón justo antes de servir.
- 6 Sirve caliente.

