

# CÓMO CURAR LA AVENA

---

DR. MIQUEL PROS  
(MÉDICO NATURISTA)



manuales **integral**

# ÍNDICE

<b>Prólogo</b> -----	5
<b>Los cereales</b> -----	7
De todos ellos la avena, el gran desconocido-----	8
¿Que simboliza la avena?-----	9
El cereal más importante-----	9
¿Por qué la avena es un alimento extraordinario? ----	10
El copo de avena como alimento integral-----	10
Composición de la avena-----	11
Sustancias de lastre. Fibras de la avena-----	14
¿Por qué todos los científicos aconsejan los copos de avena?-----	14
Copos de avena y vitamina B <sub>1</sub> -----	15
La avena, excelente fuente de energía-----	17
Comer avena, es mejorar su salud-----	18
¿Adelgazan los cereales?-----	19
¿Por qué adelgaza la avena?-----	19
La avena en la alimentación de las personas	
Sanas y enfermas-----	19
El efecto de la avena sobre el tracto digestivo-----	21
Avena y caries-----	22
Avena y colesterol-----	22
Avena y diabetes-----	
23	

Avena y deporte-----	23
Avena y excursionismo-----	24
Avena y embarazo-----	25
Avena y sistema nervioso-----	25
Avena y alimentación infantil-----	26
Avena y comportamiento escolar del niño-----	27
Avena y tercera edad-----	27
La avena es el alimento ideal para-----	28
La monodieta de avena previene, combate y cura-----	28

<b>Recetas y menús-----</b>	<b>31</b>
Desayunos-----	31
Comidas y cenas-----	35
Salsas-----	39
Sopas-----	40
Cremas-----	44
Purés-----	49
Tartas-----	54
Postres-----	
57	

<b>Menús y regímenes con avena-----</b>	<b>65</b>
La dieta para adelgazar en 5 días-----	65
¿Qué clase de copos de avena utilizar?-----	66
Consejos Básicos-----	67
Como preparar la crema de copos de avena-----	75
¿Seguimos o no?-----	76
Mantenimiento-----	77
Un día de mantenimiento a la semana-----	77
Plan dietético para 12 días-----	
78	
Un día por semana: avena y fruta-----	84
Monodieta de avena para diabéticos-----	84
¿Qué es una crisis curativa?-----	85
Ejercicio y deporte-----	86

## **PROLÓGO A LA SEGUNDA EDICIÓN**

Esta segunda edición de “Cómo cura la avena” está especialmente dedicada a todos aquellos telespectadores que compartieron conmigo los 5 días de la dieta para adelgazar que se emitió en el programa de TV-1 “La Botica de la Abuela”, y especialmente a Germán de Uriarte, Silvia López, Eugenio Cruz y Teresa Méndez, que no se limitaron a hacer la dieta de avena durante aquellos cinco días, sino que la prolongaron 7, 14 y hasta 21 días más en nuestra consulta.

Su esfuerzo valió la pena. Perdieron el peso deseado y mantuvieron el nuevo. Su ejemplo ha servido de estímulo a otros muchos que, como ellos, habían perdido la esperanza de recuperar un día su peso ideal y, lo que es más importante todavía, de restablecer su propio equilibrio metabólico.

A todos vosotros, muchas gracias.

## LOS CEREALES

La historia de los cereales está íntimamente relacionada con la evolución del hombre. Mientras éste no tuvo más remedio que comer los cereales crudos y, por tanto, masticarlos tal y como la naturaleza se los brindaba, todo fue bien para su salud. Pero a partir del momento en que el hombre descubre el fuego y, como consecuencia, empieza a elaborar tartas y panes, la alimentación humana sufre un profundo cambio. Nuevas enfermedades que el hombre primitivo no padeció, aparecieron como consecuencia directa de la manipulación de sus alimentos.

El hombre pasó de ser un animal crudívoro (que se alimentaba de granos, cereales, raíces, frutos, bayas, etc.) a un animal artificiero que, por el placer masoquista de descubrir nuevos sabores, se constituyó en cliente y esclavo de la cocina.

El proceso empeora a partir de la Revolución Francesa, cuando la industria de la alimentación, para justificar aumentos de precio empieza a blanquear las harinas. Al blanquearlas desaparecen las vitaminas, los minerales y los oligoelementos. Conservan, en cambio, su valor calórico.

**La harina pasa a ser un producto que engorda, pero no alimenta.** En este sentido, la industria se convierte en una creciente amenaza para la salud pública que cada día es más precaria.

Ha sido necesario llegar a nuestros días para que la juventud abriera los ojos y tuviera el valor de denunciar tan gran aberración.

Hoy, voces autorizadas en todo el mundo reclaman de nuevo la utilización de harinas completas y sin refinar porque una inmensa cantidad de enfermedades se podrían evitar si el hombre no comiera más que cereales integrales.

## **LA AVENA**

(Civada, olo, avoine, oats, hafer)

Si en un concurso televisivo nos preguntaran cuáles son los cereales más utilizados, con toda seguridad acudirían a nuestra memoria los más populares, dos: el trigo, el arroz, el centeno y la cebada.

Lamentablemente otros permanecen en el anonimato o bien se los relaciona con la alimentación de caballos.

Pocos autores han defendido, popularizado y alabado las cualidades de la avena, ya sea por sus propiedades dietéticas como por las terapéuticas. Sin embargo en nuestra clínica no encontrarán una dieta en la que no figure la avena. Recomiendo, sin dudar, su consumo regularmente.

La acción terapéutica de la avena, tanto en personas enfermas como en personas sanas, en niños y en ancianos, no se encuentra en ningún otro cereal. Y sus resultados no son cosa de teoría. Centenares de enfermos víctimas de las diversas dolencias han sido curados gracias a las virtudes de la avena.

Este libro contiene interesantísimas informaciones acerca de este noble cereal, capaz de resolver el curso de grandes enfermedades nerviosas, digestivas, reumáticas y, a su vez, de satisfacer al más exigente paladar.

## **¿QUÉ SIGNIFICA COMER AVENA?**

Mantener un peso óptimo.

Protegerse contra el cáncer.

Eliminar el estreñimiento.  
Rendir más.  
Conservar el sistema nervioso en buenas condiciones.  
Acabar con el insomnio.  
Desterrar el cansancio.  
Evitar el estrés.

### **¿que simboliza la avena?**

La fuerza.  
El equilibrio.  
La energía.  
La belleza.  
La vitalidad.  
La longevidad.  
El malhumor.  
La serenidad de espíritu.  
La afabilidad y la cordura.

## **EL CEREAL MÁS IMPORTANTE**

La avena purifica y equilibrado psíquicamente por que sosiega la inquietud, aligera la digestión y nos proporciona una alimentación equilibrada.

Es curioso ver cómo, entre los cereales, La avena se destaca tanto por sus cualidades energéticas, como por su esbeltez, grácil estética, ajuste de tallo, es que los granos están dispuestos de forma que el sol, el aire, el agua, los penetran y vivifica por todas partes.

## **¿PORQUÉ ES LA AVENA UN ALIMENTO EXTRAORDINARIO?**

De entre todos los cereales la avena es el cereal más completo. Ha sido por sus cualidades nutritivas la base de la alimentación de pueblos y civilizaciones reconocidas

por la extraordinaria vigorosidad de sus gentes, como los escoceses, irlandeses y el pueblo Hunza en oriente.

El resto de las proteínas de alta calidad biológica, e hidratos de carbono, grasas y un gran número de vitaminas, minerales y oligoelementos.

## **EL COPO DE AVENA COMO ALIMENTO INTEGRAL**

Durante el proceso de transformación de grano de avena en copos no se desprecia absolutamente nada, con lo cual las propiedades del grano resultan totalmente intactas. Los copos se obtienen a partir del grano entero, son tratados y aplastados por medio de cilindros.

Los copos y avena son la base ideal de cualquier comida. Se pueden preparar con leche, agua, caldo vegetal, frutas y yogur, como más le guste. Tomados con leche, como los escoceses, en su célebre *porridge* constituyen un desayuno de alto valor biológico. Donde, además el ingrediente fundamental del célebre muesli, popularizado gracias al médico naturista suizo Dr. M. O. Bircher-Benner, que ha dado la vuelta al mundo.

Una vez se ha probado, su sabor difícilmente se olvida. Con la avena se puede conseguir múltiples variaciones dietéticas y su preparación suele ser muy rápida.

## **COMPOSICIÓN DE LA AVENA**

### **Proteínas**

**Hay proteínas y proteína.** El valor de cada proteína viene determinado por su composición. Las proteínas y están formadas por distintos aminoácidos que, como los ladrillos de un muro se unen constituyendo una cadena. De los veinte aminoácidos conocidos, ocho se consideran esenciales, es decir, el organismo es incapaz de fabricarlos, por lo que deben ser aportados por la dieta.



La avena contiene un 100 de ácidos grasos insaturados y un 40% de ácido linoleico. En definitiva, 100 gramos de copos de avena cubren un tercio de nuestras necesidades diarias de ácidos grasos esenciales y, lo que es más, no engordan.

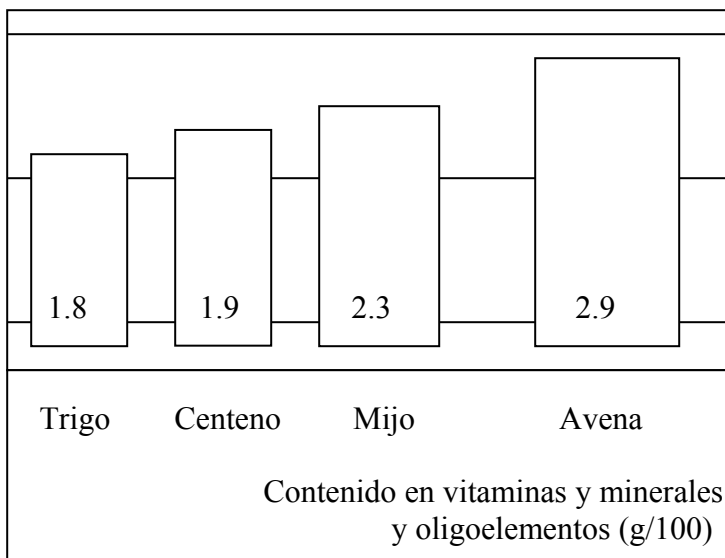
### Hidratos de carbono

La avena contiene hidratos de carbono de absorción lenta y de fácil asimilación que nos proporcionan energía durante largo tiempo – una vez absorbidos- sin caer en la sensación de fatiga y desmayo que se siente cuando el cuerpo reclama y glucosa (alimentos) de nuevo.

### Vitaminas, minerales y oligoelementos en la arena.

Afortunadamente, en la actualidad la ciencia de la alimentación concentra más su atención en la presencia de estos elementos en nuestras comidas diaria. La ausencia o disminución de alguno de ellos suele causar graves trastornos. Curiosamente la avena los contiene en concentraciones óptimas, tanto para curar como para prevenir trastornos orgánicos.

*¡Compare!*



Además, la avena también contiene calcio, fósforo, hierro, magnesio, cobres y cinc.

## **SUSTANCIAS DE LASTRE. FIBRAS DE LA AVENA**

Aparte de los componentes esenciales ya mencionados, la avena también está formada por otros elementos no tan importantes desde el punto de vista nutritivo. Se trata de y sustancias insolubles que, ingeridas con otros alimentos, no hacen sorber en el intestino, denominados sustancias de lastre.

Sin embargo, durante los últimos años, estas sustancias no sólo se han puesto de moda, sino que también se ha comprobado que resultan de extraordinaria importancia para la buena digestión.

Estas sustancias conocidas como “fibras” están constituidas por una mezcla de celulosa, hemicelulosa y lignina. Lo que hace esta fibra es aumentar el contenido del intestino, ayudando a prevenir y a combatir el estreñimiento.

Pero además de estas propiedades, resulta que la avena contiene otras sustancias conocidas como los betaglucanos que tienen la cualidad de absorber ciertos componentes del contenido intestinal, cuyo retorno al interior otros organismos y es indeseable.

Estos los fijan en su superficie evitando que sean reabsorbidos por el intestino. Me refiero tanto a lo colesterol como a los ácidos biliares.

De esta forma la fibra de la avena contribuye a bajar el nivel de colesterol en la sangre.

## ¿PORQUÉ TODOS LOS CIENTÍFICOS ACONSEJAN LOS COPOS DE AVENA?

Porque tomados como tal, en forma de copos, suponen un gran aporte energético y vitamínico.

*¡Compraré!*

	100 gramos de copos de avena contienen	100gramos de pan blancos o panecillos contienen
Vit. B <sub>1</sub>	0.4 mg	0.07 mg
Vit. B <sub>2</sub>	0.14 mg	0.04 mg
Calcio	66.0 mg	24.0 mg
Hierro	3.6 mg	0.6 mg
Manganeso	3.7 mg	1.2 mg
Cobre	0.47 mg	0.1 mg
Cinc	4.0 mg	-

Estos argumentos son más que suficiente para desterrar la costumbre de comer pan blanco, bollos, panecillos,... Y a sustituirlos por pan integral. Es más, el pan blanco contribuya a favorecer el estreñimiento y, al ser un hidrato de carbono refinado, favorece la descalcificación, disminuyendo la proporción de calcio de nuestro cuerpo.

La sociedad combate con relativa energía el abuso de las drogas, tabaco y alcohol. No obstante, puedo asegurar que a nuestro alrededor y con sus malos hábitos dietéticos, el hombre consume alimentos considerados de primera necesidad (azúcar blanco, pan blanco,..) que suponen un auténtico peligro para su salud.

### COPOS DE AVENA Y VITAMINA B<sub>1</sub>

Uno de los graves problemas que se plantea en la actualidad la dietética es como cubrir las necesidades diarias de vitaminas B<sub>1</sub>.

## Vitamina B<sub>1</sub> = Tiamina = Aneurina

Según las estadísticas es muy posible que más de la mitad de la población apenas ingiera un 60% de sus necesidades diarias de vitamina B<sub>1</sub>.

Sabemos que la vitamina B<sub>1</sub> es imprescindible para la salud mental de nuestro organismo hoy seriamente dañada por las influencias estresantes del medio ambiente. Esta vitamina es el alimento de los nervios. Tanto para el buen funcionamiento del cerebro como del sistema nervioso resulta esencial. Su carencia conduce a esquizofrenias, depresión y toda clase de neurosis.

Por ello, nadie debería ignorar que sólo se cubren estas necesidades cuando se introducen los copos de avena o el pan integral en nuestra alimentación diaria.

¡Tan sólo 100 g de copos de avena cubren el 40% de las necesidades diarias de esta importantísima vitamina!

100 g de copos de avena	0,40 mg de vit. B <sub>1</sub>
100 g de pan integral (trigo) contienen	0.25 mg de vit. B <sub>1</sub>
100 g de pan integral (centeno) contienen	0.18 mg de vit. B <sub>1</sub>
100 g de pan blanco contiene	0.09 mg de vit. B <sub>1</sub>
100 g de panecillos contienen	0.07 mg de vit. B <sub>1</sub>

En 100 g de avena hay:

Proteínas	12.0	g
Grasas	9.5	g
Hidratos de carbono	65.5	g
Fibra	12.0	g
Minerales	1.7	g
Calcio	66.0	mg
Fósforo	310.0	mg
Magnesio	135.0	mg
Sodio	5.0	mg
Potasio	300.0	mg
Hierro	3.6	mg

Magnesio	0.7 mg
Cobre	0.47 mg
Cinc	4.0 mg
Vit. B <sub>1</sub>	0.4 mg
Vit. B <sub>2</sub>	0.14 mg
Niacina	1.0 mg
Vit. E	3.2 mg
Silicio	595.0 mg

## **LA AVENA, EXCELENTE FUENTE DE ENERGÍA**

Otra de las características reconocidas de la avena es su riqueza como fuente de energía y vitalidad.

Esto hace que sea alimento ideal para todas aquellas personas que deseen aumentar de peso normal; estudiantes que deseen aumentar su rendimiento, no tan sólo físico sino también intelectual, y personas que se encuentren abatidas, sin fuerzas, con permanente sensación de sueño, sin ilusión, que se sienten derrotadas, con estrés.

Si usted pertenece este grupo de personas consuma a partir de ahora avena y verá como su nivel energético aumenta progresivamente. Al tomarla le dará la sensación de haber cambiado la batería de su viejo coche y ganará en energía y vitalidad.

### **COMER AVENA ES MEJORAR SU SALUD**

Gracias a su elevado contenido en proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales, la avena no sólo es un alimento, sino un medicamento maravilloso. Eleva la capacidad física como la mental. Devuelve la sensación de bienestar. El los hipertensos hace disminuir la presión sanguínea. Disminuye el colesterol. Protege contra enfermedades cardíacas. Sus vitaminas son la mejor garantía para el cerebro del sistema nervioso. Sus minerales protegen una dentadura, las articulaciones y desintoxica la sangre. Resulta realmente eficaz para remediar los trastornos digestivos en estómago, intestinos e hígado, a los que protege de las infecciones.

La avena combate el cansancio, da vitalidad, y devuelve las ganas de vivir y nos proporciona un sueño más reparador.

## **¿ADELGAZAN LOS CEREALES**

Desde hace algún tiempo exista la obsesión muy extendida de que los hidratos de carbono engordan. Afortunadamente, esta confusión no tiene nada que ver con los hidratos de carbono posando de harinas integrales. Cuando hablamos de engordar ingiriendo hidratos de carbono hay que referirse siempre a los hidratos de carbono refinados, que carecen de elementos nutritivos imprescindibles y engordan. Si consumimos hidratos de carbono refinados lo único que hacemos es engordar, pero no nutrirnos. Nos desmineralizamos, nos desvitalizamos, engordamos y padecemos estreñimiento, por falta de fibra. Por tanto, comer el cereal integral sea avena en forma de copos, o de pan integral, bollos o galletas integrales, significa alimentarnos, mineralizarnos, vitaminizarnos.

El cereal integral es un buen regulador metabólico. Quien sufre un exceso de peso adelgaza a y quien padece un déficit de peso engordará .

## **¿PORQUÉ ADELGAZA LA AVENA?**

Gracias al complejo vitamínico B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> y a la presencia de fibra y su efecto diurético intrínseco, quien siga una monodieta perderá peso, se mantendrá fuerte, y e incluso mejorará su rendimiento.

## **LA AVENA EN LA ALIMENTACIÓN DE LAS PERSONAS SANAS Y ENFERMAS**

En las páginas anteriores hemos descrito la composición y las sustancias nutritivas de la avena, que la sitúan en una posición todos de preferencia con respecto de los otros cereales y la capacitan para obtener unos resultados dietéticos específicos tanto en organismos sanos como en los enfermos.

### **Efectos reales, no subjetivos**

Hemos podido observar en gran número de pacientes que consumen copos de avena, bien en el desayuno o varias veces al día, un aumento de rendimiento personal.

Este aumento del elemento personal y se manifiesta en una mayor capacidad de aguante, más resistencia ante situaciones estresantes del medio ambiente, familiar o de trabajo, incluso una actitud más optimista frente a la vida.

Al margen de las observaciones hechas entre mis pacientes, puedo nombrar las experiencias realizadas en travesías, donde los expedicionarios estaban sometidos a cargas corporales a lo normal. Como por ejemplo:

La expedición africana del instituto de investigación Zoológica de Bonn en la 1967.

La tercera expedición al Sudán de Leni-Riefensthal en 1968- 1969.

La travesía este-oeste y del Sahara del dr. Kélller, en 1969.

La expedición Alemana de los Andes en 1974.

Los copos de avena más utilizados fueron los que se deshacían fácilmente. Casi siempre se tomaron crudos con leche o leche en polvo y fruta troceada.

Todos los informes coincidieron en que la comida elaborada con avena no carga el estómago y no cansa aunque se repita su ingestión.

## **EFEECTO DE LA AVENA SOBRE EL TRACTO DIGESTIVO**

Difícilmente vamos a encontrar en la farmacia un medicamento tan eficaz para combatir trastornos digestivos.

- .Pirrosis
- .Diarrea
- .Gastritis
- .Hinchazón de vientre
- .Úlcus
- .Gastralgias
- .Estreñimiento
- .Disfunción hepatobiliares

Las personas sanas que consumen avena regularmente notarán su efecto laxante –las fibras activan el tránsito intestinal- y el efecto de protección de los betaglucanos que forman una fina película que protege la pared intestinal contra irritaciones e infecciones y contrarrestan posibles inclinaciones a la diarrea.

De todos modos quiero recalcar que, si los copos no son de buena procedencia o tienen la piel demasiado gruesa, pueden provocar diarreas. En este caso hay que pasarlos por el colador chino y desprejar la parte más basta. Para evitar y combatir los trastornos anteriormente citados lo ideal es seguir una *monodieta de avena*. Consiste en tomar durante 3, 5 o 7 días, en función de la enfermedad, únicamente avena en forma de cremas, caldos, sopas o *porridge* (véase el apartado “Menús y regímenes con avena”).

## **AVENA Y CARIES**

En niños pequeños que sufren de molestias febriles durante el desarrollo dental, comer copos de avena con leche, muesli (fruta y yogur) o mezclada con verduras tiene como resultado un resultado un receso importante de las molestias de la dentición y previene la aparición de caries.

Los filinatos que se encuentran en gran cantidad en las capas periféricas del grano de avena desarrollan una función protectora del esmalte dental. Si sumamos a este factor preventivo y curativo la acción protectora de la manzana, el efecto preventivo se verán multiplicado.

## **AVENA Y COLESTEROL**

Una de las aportaciones terapéuticas más importantes de la avena es que ésta puede reducir el nivel de colesterol en la sangre, si éste se encuentra demasiado alto.

Este hecho se comprobó con un grupo de personas que se sometieron a una dieta durante 4 semanas, de 140-150 g diarios

de copos de avena. Debo aclarar que este efecto reductor del nivel de colesterol sólo se encuentra en la avena.

Esto se supone una protección frente a la arteriosclerosis, responsable a su vez de infartos de miocardio y de hipertensión.

La presencia del ácido linoleico de numerosas fitosterinas y de la fibra bloquea el paso del colesterol a través del intestino. Según la opinión de destacados especialistas rusos, también la presencia de polifenoles sería la causa de este efecto reductor.

En función de nuestra experiencia personal, los pacientes con un nivel alterado de colesterol deberían someterse a una monodieta de avena de 7 a 14 días, tal como se explica en el apartado correspondiente. Los resultados son evidentes no sólo en el nivel del colesterol, sino en una disminución de la tensión arterial.

## **AVENA Y DIABETES**

Desde que V. Noorden en 1902 recomendara la cura de avena como tratamiento para casos de diabetes (no insulínica), sea en forma de monodieta o mezclada con vegetales, ha sido practicada con notable éxito en la diabetes senil.

La dieta recomendada puede seguir durante 3 o 4 días alternando 250 g de copos de avena con verduras cocidas al vapor y ensaladas crudas (la glucosa descenderá rápidamente).

## **AVENA Y DEPORTE**

La avena ha sido siempre utilizada para aumentar la velocidad de los caballos en el hipódromo.

La estampa, vitalidad, rapidez y buena salud, han de atribuirse, en gran parte, a la avena.

Lamentablemente, ha tenido que pasar mucho tiempo para que el hombre redescubriera este extraordinario alimento.

Uno de los componentes del equipo nacional de vela contaba que, cuando estuvo en una competencia en los Países Nórdicos, al poco tiempo de desayunar los típicos

“sandwiches” se sentían agotados. Sin embargo, sus competidores nórdicos que desayunaban una “papilla” (que más tarde descubrió era el conocido muesli), no sólo no se agotaban sino que eran los que conseguían las primeras marcas. Hoy gracias a aquel incidente, este deportista se ha convertido en un convencido consumidor de avena, y en el primer productor a escala nacional. En cuanto a la alimentación durante el entrenamiento de deportes que exigen mucho esfuerzo como el ciclismo, esquí de fondo, remo, vela, natación, etc., el consumo de avena, sea *porridge*, muesli o cualquiera de sus formas, ha dado excelentes resultados por su alto valor energético.

Este efecto activador de la avena se debe al contenido de su albúmina que, al mezclarla generalmente con leche, equivale a la proteína animal. Al ser una albúmina fácilmente absorbible, no deja residuos nitrogenados que perjudicarán el rendimiento porque se almacena en forma de material (proteína) de reserva para la formación de nuevas células.

También participan en este aumento del rendimiento la combinación de minerales, ya que éstos compensan, en parte, la pérdida de las sales minerales que se producen durante las competiciones en forma de sudor.

## **AVENA Y EXCURSIONISMO**

La avena es un alimento ideal en todas las excursiones, expediciones, camping y largas travesías que requieren un nivel medio o superior de esfuerzo.

La avena ayuda a reponer las fuerzas gracias a su gran aporte calórico. Es muy ligera de transportar y muy fácil de digerir.

Además, la avena es un cereal que no se deteriora fácilmente. Soporta tanto el frío como el calor y, gracias a su presentación en copos, puede consumirse con la mayoría de los alimentos.

## **AVENA Y EMBARAZO**

Tanto durante el embarazo como en la lactancia, la avena debería estar presente por encima de cualquier otro alimento.

Durante el embarazo la avena contribuye a la formación del feto por su contenido mineral y, posteriormente, durante la lactancia, estimula la formación de leche. Éste es un fenómeno tal vez poco difundido, pero muy conocido por el médico de familia que durante años ha tenido ocasión de observar la evolución de las embarazadas.

Desde los primeros meses es fundamental asegurar una cantidad de vitaminas y minerales óptima para prevenir futuras malformaciones. La avena cubre prácticamente todas las necesidades.

Siempre se ha dicho que los animales que consumían avena eran más vivaces. Pues bien, este efecto también se ha podido comprobar en el hombre. Se atribuye a la presencia de ciertos componentes de la avena, las “aveninas”, que tendrían un efecto similar al que produce la “avena sativa” en la homeopatía, con excelentes resultados en personas con el sistema nervioso debilitado.

## **AVENA Y ALIMENTACIÓN INFANTIL**

Los pediatras alemanes saben, desde hace mucho tiempo, que los preparados de avena, con leche, activan el aumento de peso tanto en los lactantes de más de 6 meses de edad, como en los niños pequeños.

Lo que no sabe ciertamente es si esta mejora es debida a las propiedades intrínsecas de la avena o bien al efecto de las condiciones digestivas y de absorción intestinal. A partir de los 6 meses la avena mezclada con leche ayuda a los lactantes indirectamente a mejorar la digestión, y la absorción de albúmina ayuda a mejorar la flora intestinal. Es probable que todo repercuta en una

mejora de su propio sistema inmunitario. Los lactantes que consumen avena son más resistentes a las infecciones en comparación a los otros que consumen harinas procedentes del mercado.

Si los niños dejaran de tomar los típicos desayunos y meriendas que toman actualmente y los sustituyeran por platos a base de copos de avena, *porridge* o muesli, no tan sólo crecerían mejor sino que su rendimiento escolar, vitalidad y salud en general se verían beneficiados.

En el caso de niños sumamente caprichosos, todo depende de la habilidad en preparar estos sabrosos desayunos a base de avena, como muesli.

## **AVENA Y COMPORTAMIENTO ESCOLAR**

Como en la actualidad el niño está sometido a una fuerte carga de estrés escolar, se ha podido comprobar que quienes consumen copos de avena (por ejemplo muesli), aumentan su rendimiento escolar.

Después de un tratamiento de más de 3 meses se han observado mejoras importantes en los coeficientes intelectuales de antes y después de la prueba. Incluso la falta de espontaneidad, habían dejado paso a un comportamiento normal.

El resultado se debe al consumo de proteínas de alto valor biológico y al efecto psicotrópico de la avena.

## **AVENA Y TERCERA EDAD**

Entre nuestros pacientes hay numerosas personas de avanzada edad que gozan de perfecta salud. Todos ellos lo atribuyen al consumo diario de avena

En el desayuno: en forma de muesli.

En la comida: en forma de crema o sopa.

En la cena: en forma de *porridge*.

También hemos podido comprobar que muchas de las molestias que en su día les llevaron a nuestra consulta, han

ido desapareciendo al introducir el hábito de comer avena diariamente.

La avena ofrece, además, la particularidad de resultar apetitosa y digestiva porque no precisa de una buena dentadura, aunque lógicamente también se deberá ensalivar suficientemente, al igual que cualquier otro alimento.

*No hay alimento más indicado para todas las edades.*

### **LA AVENA ES EL ALIMENTO IDEAL PARA**

- . Enfermos
- . Sanos
- . Gordos
- . Delgados
- . Niños
- . Adultos
- . Ancianos
- . Ejecutivos
- . Intelectuales
- . Deportistas
- . Amas de casa

### **LA MONODIETA DE AVENA PREVIENE, COMBATE Y CURA**

- . La caries dental
- . La descalcificación
- . El nerviosismo
- . El estrés
- . El estreñimiento
- . La acidez gástrica
- . El mal aliento
- . La colitis
- . La úlcera de estómago
- . La hipertensión
- . La falta de apetito

- . La desnutrición
- . El desánimo
- . El desequilibrio psíquico y orgánico

## **RECETAS Y MENÚS**

### **DESAYUNOS**

#### **Muesli**

Es la receta célebre del Dr. M. O. Bircher-Benner. Reúne distintos alimentos con un valor biológico que lo acercan al ideal.

Se mezclan copos de avena, miel, almendras crudas o nueces, fruta fresca rallada, especialmente manzana y yogur. Quien consume muesli tendrá aseguradas las sales minerales y vitaminas procedentes de la avena y la fruta, el magnesio de las nueces, las grasas y fibras de la avena, el calcio y las proteínas de la leche (yogur).

#### **Catorce recetas de muesli**

1. ½ yogur natural  
1 cucharada de zumo de limón  
½ cucharada fe miel  
1 manzana pequeña  
3 cucharadas de copos de avena
2. ½ yogur natural  
1 cucharada de pasas de Corinto  
1 manzana pequeña  
1 cucharada de avellanas crudas pulverizadas  
2 cucharadas de copos de avena
3. 7 cucharadas de leche  
1 cucharada de zumo de limón  
½ cucharada de miel  
2 cucharadas de copos de avena  
1 manzana mediana

1 cucharada de almendras crudas pulverizadas

4. ½ yogur natural  
3 cucharadas de avena  
½ cucharada de miel  
1 manzana pequeña  
1 pera troceada  
1 cucharada de nueces finamente picadas
5. 7 cucharadas de kefir  
1 cucharada de zumo de limón  
½ cucharada de miel  
2 cucharadas de copos de avena  
1 cucharada de linaza  
1 manzana pequeña  
1 cucharada de almendras crudas pulverizadas
6. ½ yogur natural  
3 cucharadas de copos de avena  
½ cucharada de miel  
1 manzana rallada  
1 cucharada de zumo de limón  
1 cucharada de almendras crudas pulverizadas  
1 cucharada de avellanas crudas pulverizadas
7. ½ yogur natural  
1 cucharada de zumo de limón  
2 cucharadas de copos de avena  
1 cucharada de pasas de Corinto  
1 manzana pequeña
8. 7 cucharadas de leche  
3 cucharadas de copos de avena  
1 cucharada de linaza  
1 pera troceada  
1 albaricoque  
½ manzana troceada  
1 cucharada de zumo de limón

½ cucharada de miel

9. 7 cucharadas de nata líquida  
½ cucharada de miel  
3 cucharadas de copos de avena  
1 manzana pequeña  
1 cucharada de nueces ralladas o pulverizadas
  
10. 7 cucharadas de leche  
3 cucharadas de copos de avena  
½ cucharada de miel  
1 manzana rallada  
1 cucharada de avellanas en polvo  
1 cucharada de zumo de limón
  
11. ½ yogur natural  
1 cucharada de zumo de naranja  
Una pizca de cáscaras de limón  
2 cucharadas de copos de avena  
3 ciruelas deshuesadas y bien troceadas  
( por la  
noche se han dejado macerar)  
1 manzana pequeña
  
12. 7 cucharadas de leche  
3 cucharadas de copos de avena  
Una pizca de canela en polvo  
1 cucharada de miel  
1 manzana pequeña
  
13. 7 cucharadas de leche  
3 cucharadas de copos de avena  
1 cucharada de avellanas troceadas  
1 plátano cortado pequeño  
1 manzana rallada  
1 cucharada de zumo de limón  
1 cucharada de pasas de Corinto

14. 7 cucharadas de leche
- 3 cucharadas de copos de avena
- 1 cucharada de nueces troceadas
- 1 plátano cortado pequeño
- 1 manzana rallada
- 1 cucharada de zumo de limón
- ½ cucharada de miel

### Porridge

Dejar 2 o 3 cucharadas de copos de avena en remojo durante toda la noche.

Al día siguiente mezclar todos los ingredientes. La manzana puede comerse pelada con piel y se debe rallar en el momento de tomar el muesli.

Cualquiera de estas recetas es rápida de preparar. Si padece estreñimiento, puede añadir al final 1 cucharada de salvado crujiente Siken.

*¡Ojo!*, comer despacio, masticando y ensalivando, garantiza una buena digestión.

### **Porridge**

#### Ingredientes

- . Una taza de copos de avena
- . Una taza de leche
- . Dos cucharadas de miel

#### Preparación

Cocer los copos de avena en la leche durante diez minutos a fuego lento. Una vez cocidos, añadir la miel.

### **Porridge de frutas frescas**

#### Ingredientes

- . Una taza y media de copos de avena
- . 200 g de fruta fresca (o seca)
- . Una o dos cucharadas de miel
- . 100 g de nata o un yogur

### Preparación

Quitar los huesos de la fruta y cortar a pedazos. Una vez cortada, cocer con avena y agua. Servir con nata o yogur y miel. Este es un porridge que resulta laxante y muy nutritivo, adecuado para enfermos y convalecientes.

## COMIDAS Y CENAS

Seamos más creativos en la preparación de nuestras comidas. No nos limitemos sólo a las recetas aquí expuestas. Podemos utilizar la avena como ingrediente o complemento de muchos otros platos, durante todo el año.

Por ejemplo, en verano, al preparar un gazpacho, utilice la avena en lugar de pan seco; los copos de avena, ligeramente tostados, como tropezones en ensaladas y cremas; y el pan de avena, en lugar del pan blanco, en la famosa Vichycoise.

### Ensalada francesa

#### Ingredientes

- . Una escala
- . Dos alcachofas
- . Dos tomates
- . 100 g de aceitunas

### Preparación

Cortar y lavar la escarola. Cortar el tomate en trozos y el corazón de las alcachofas en láminas bien finas, pasándolas por zumo de limón para que no queden negras. Colocar la escarola en una fuente y adornar con los trozos de tomate, las alcachofas y las aceitunas.

### **Ensalada pica-pica**

#### **Ingredientes**

- . Una escarola
- . Un apio
- . Una manzana amarilla
- . 150 g de maíz

#### **Preparación**

Lavar y cortar la escarola. Colocarla en una fuente. Por encima echar apio previamente lavados y cortado en bastoncitos.

Cortar la manzana en trozos no demasiados pequeños. Esparcir el maíz como adorno.

### **Ensalada rabanera**

#### **Ingredientes**

- . Una lechuga
- . Dos pepinos
- . Un manojo de rábanos

#### **Preparación**

Cortar, lavar y colocar la lechuga en una fuente. Pelar los pepinos y cortar en trocitos alargados que se esparcirán por encima de la lechuga.

Se adorna con los rábanos, previamente lavados y cortados.

## **Ensalada de remolacha**

### Ingredientes

- . Un manojo de remolacha
- . Dos cebollas grandes
- . Dos pepinos

### Preparación

Hervir las remolachas hasta que estén blandas. Pelar y cortarlas a rodajas bien finas. Pelar y cortar los pepinos y la cebolla.

Mezclar una capa de remolacha, una de cebolla y otra de pepinos. Aliñar con aceite, vinagre y sal.

## **Ensalada lombarda**

### Ingredientes

- . Una col lombarda
- . Un manojito de perejil

### Preparación

Cortar la col ( tipo juliana ) y dejarla un rato en agua.

Ecurrir bien. Poner en un recipiente de servir. Picar el perejil y esparcirlo por encima. Añadir ajo.

## **Ensalada de crudités**

### Ingredientes

- . Una lechuga
- . ½ kg de zanahoria
- . Tres tomates
- . 200 g de queso

### Preparación

Cortar lechuga (tipo juliana). Rallar las zanahorias y el queso, y añadir a la lechuga. Remover bien. Pelar y cortar el tomate a tiritas finas.

## **Ensalada griega**

### Ingredientes

- . 1 kg de tomates rojos y fuertes
- . Una cebolla
- . 200 g de queso de Burgos
- . 100 g de aceitunas

### Preparación

Cortar los tomates a cuadritos y la cebolla a tiras bien finas y mezclar.

Aliñar con sal, unas gotas de vinagre, aceite y un poco de orégano.

Finalmente cortar el queso en cuadrito y adornar junto con las aceitunas.

## **Ensalada de col y zanahoria**

### Ingredientes

- . Una col blanca (no muy grande)
- . ½ kg de zanahorias
- . Mayonesa

### Preparación

Cortar la col bien fina (tipo juliana) y rallar la zanahoria.

Lavar y escurrir bien la col. Poner en un recipiente. Añadir la zanahoria. Media hora antes de servirla se revuelve todo con la mayonesa.

Los aliños de las ensaladas pueden hacerse siempre con aceite de oliva, en cantidades prudentes.

Normalmente es muy aconsejable añadir una buena porción de ajo y perejil, finamente troceadas.

## **SALSAS**

### **Salsa de perejil**

#### Ingredientes

- . Un huevo duro
- . Una tacita de vinagre de manzana
- . Tres tacitas de aceite
- . Perejil, tomillo y sal

#### Preparación

Pasar el huevo duro, el aceite, y el vinagre por la batidora.

Añadir el perejil. Finalmente, agregar el tomillo y la sal.

### **Salsa húngara**

#### Ingredientes

- . 1 yogur
- . El zumo de un limón
- . ½ medida de yogur de aceite
- . Sal y pimienta

#### Preparación

Poner todo en la batidora, añadiendo pimienta al gusto. (Se puede utilizar para toda clase de ensaladas.)

## **SOPAS**

### **Agua de avena (sopa fría)**

Añadir un buen puñado de avena a un litro de agua fría. Poner a hervir. Cambiar el agua cuando empiece a hervir para evitar que quede áspera. Hervir de nuevo durante una ½ hora más o menos, hasta que la avena haya reventado y el líquido se haya reducido a un tercio. Colar. Puede endulzarse con miel o añadirse zumo de fruta (de naranja, por ejemplo).

Es una buena bebida para el verano. Puede conservarse hasta dos días. Esta bebida es particularmente recomendable para personas que deben realizar grandes esfuerzos físicos.

### **Sopa de verdura**

Ingredientes para 4 personas

- . 8 cucharadas de copos de avena
- . 2 zanahorias
- . Apio
- . 2 hojas de col
- . Un puerro
- . 2 litros de agua
- . Sal

Preparación

Hacer un caldo con las verduras. Hervir durante media hora. A continuación añadir la avena. Dejar hervir 2 o 3 minutos. Triturar con la batidora y pasar por el tamiz o colador chino.

### **Sopa de almendras**

Ingredientes para 4 personas

- . 8 cucharadas de copos de avena
- . 50 g de almendras tostadas
- . 2 yemas de huevo
- . 1 taza de leche

### Preparación

Poner a hervir las almendras tostadas picadas en agua con sal. Añadir los copos de avena, previamente picados. Dejar hervir un par de minutos más. Desleír 1 as yemas de huevo y mezclarlos con la leche. Verter la mezcla, poco a poco, fuera del fuego para que las yemas no se cuajen.

### **Sopa de cebolla**

#### Ingredientes para 4 personas

- . 4 cucharadas de copos de avena
- . 3 cebollas grandes
- . 2 litros de agua
- . 2 huevos
- . Sal

### Preparación

Cortar las cebollas a tiras finitas y dejarlas hervir en agua y sal durante 30 minutos. Triturar con la batidora y colar para que no queden restos de cebolla. A continuación añadir la avena y dejar hervir 2 minutos más. Retirar del fuego. Desleír los huevos y echar en la sopa removiendo despacio.

### **Sopa den apio y cebolla**

#### Ingredientes para 4 personas

- . 8 cucharadas de copos de avena
- . 2 cebollas grandes
- . 2 tallos de apio

- . 2 litros de agua

### Preparación

Hacer un caldo con el agua, las cebollas y el apio, procurando que hierva durante 30 minutos. Añadir a continuación la avena dejando que hierva durante dos minutos más. Finalmente triturar con la batidora y pasar por el tamiz o colador chino.

### **Sopa de tomillo**

#### Ingredientes para 4 personas

- . 2 litros de agua
- . 8 cucharadas de copos de avena
- . Tomillo
- . Sal
- . 2 yemas de huevos
- . 2 ajos

### Preparación

Dorar en una sartén los ajos con poco aceite. En una olla poner el agua a hervir. Añadir sal y el tomillo al gusto. Seguidamente añadir los copos de avena (2 cucharadas por persona) y dejar hervir durante dos minutos. Retirar del fuego y añadir las yemas de huevo, removiendo.

### **Sopa de calabaza a los copos de avena**

#### Ingredientes para 4 personas

- . 8 cucharadas de copos de avena
- . 300 g de calabaza
- . 2 litros de agua
- . 2 tomates maduros
- . 1 cabeza de ajo
- . 1 cebolla entera
- . Sal y perejil

## Preparación

En una olla dorar parte de los ajos, previamente picados, y la cebolla rallada. Añadir la calabaza y cubrir con agua. Sazonar con sal y hierbas aromáticas. Hervir hasta reducir a la mitad.

En una sartén preparar un sofrito con 2 o 3 dientes de ajo, 2 tomates maduros rallados y perejil. Añadir el sofrito al caldo y hervir un cuarto de hora aproximadamente. Pasar por el minipimer y, a continuación, llevar a ebullición y agregar los copos de avena (2 cucharadas por persona). Hervir 1 minutos.

Retirar del fuego y dejar reposar durante 5 minutos. Servir con trocitos de pan frito untado con ajo:

## Potaje de avena

### Ingredientes por persona

. De tres a cuatro cucharadas de copos de avena

. Un puñado de hojas de lechuga verde .

Una cucharadita de aceite

. 1/4 de litro de agua salada

. Un diente de ajo aplastado

. Un pellizco de sal

## Preparación

Picar la lechuga y fundirla algunos minutos en el aceite caliente. Verter el agua y añadir el ajo. Dejar cocer la lechuga y echar los copos en forma de lluvia cinco minutos antes de servir.

## **CREMAS**

### **Crema de avena (Integral)**

Ingredientes para un niño

- . ½ litro de leche o agua
- . 2 o 3 cucharadas de harina de avena tostada
- . Una ramita de canela
- . Una corteza de limón

Preparación

Preparar con leche de buena calidad y en su defecto con agua. Diluir la harina en un cuarto de litro de leche o agua sin dejar grumos. Mientras tanto, poner a hervir el resto de agua o leche con la ramita de canela y la corteza de limón. Cuando empiece a hervir, echar la harina disuelta y, sin dejar de remover, cocinar a fuego lento unos 10 minutos. Una vez servida la crema se puede endulzar con miel.

### **Crema de puerros y avena**

Ingredientes para 4 personas

- . 4 cucharadas de copos de avena
- . 6 puerros grandes
- . 1 patata
- . 2 litros de agua
- . 1 botellín de crema de leche
- . Sal

Preparación

Pasar por la sartén los puerros con un poco de mantequilla a fuego lento. En una olla con agua hirviendo (2 litros), añadir sal al gusto, los puerros y la patata. Dejar que hierva unos 30 minutos, añadiendo los copos de avena 5 minutos antes de retirarlo del fuego. Pasar todo por el colador chino y dejar enfriar. Por último añadir la crema de leche.

Servir frío o caliente. Si se desea adornar con perejil picado.

### **Crema de espinacas**

Ingredientes para 4 personas

- . 6 cucharadas de copos de avena
- . 1/4 de espinacas
- . 2 litros de agua
- . Sal
- . 1 ajo

Preparación

Hervir las espinacas en agua con sal 10 minutos (no más). Añadir los copos de avena y dejar hervir dos minutos. Triturar todo con la batidora y pasar por el tamiz o colador chino. Volver a poner al fuego. Antes de retirarlo del fuego añadir ajo picado en el mortero y un poco de aceite de oliva.

### **Crema de calabacín**

Ingredientes para 4 personas

- . 6 cucharadas de copos de avena
- . ½ kg de calabacines
- . 2 litros de agua
- . Sal

- . 4 quesitos en porciones

#### Preparación

Hervir los calabacines y los quesitos en dos litros de agua durante 30 minutos. A continuación añadir la avena y dejar hervir 2 minutos. Triturar con la batidora y pasar por el tamiz o colador chino.

### **Crema de coliflor**

Ingredientes para 4 personas

- . 6 cucharadas de copos de avena
- . Una coliflor ( no muy grande )
- . 4 quesitos en porciones

#### Preparación

Hervir la coliflor y los quesitos en dos litros de agua. Cuando la coliflor esté cocida añadir la avena y dejar hervir 2 o 3 minutos más. Triturar con la batidora y pasar por el tamiz o colador chino.

### **Crema de guisantes**

Ingredientes para 4 personas

- . 6 cucharadas de copos de avena
- . 1/4 de guisantes
- . 2 litros de agua
- . 10 g de mantequilla

#### Preparación

Hacer un caldo con los dos litros de agua y los guisantes. Agregar sal. Dejar hervir durante 30 minutos. A continuación añadir la avena y dejar hervir durante 2 minutos. Triturar todo con la

batidora y pasar por el tamiz o colador chino. Retirar del fuego y añadir la mantequilla.

## **Crema de zanahoria**

Ingredientes para 4 personas

- . 6 cucharadas de copos de avena
- . 1/4 kg de zanahoria
- . 2 litros de agua
- . Una pastilla de queso blando

Preparación

Pelar y cortar las zanahorias en rodajas y poner a hervir durante 30 minutos, con la cantidad de agua indicada. Añadir al caldo 6 cucharadas de avena (pueden ser más según el gusto), y dejar hervir con el queso durante 2 minutos. Triturar con la batidora y pasarlo por el tamiz o colador chino.

## **Otras cremas con copos de avena**

Además de los anteriores, usted puede preparar cremas de ...

- . Avena al apio
- . Avena a la cebolla
- . Avena a la col lombarda
- . Avena a la col blanca
- . Avena con espinacas y cebolla
  - . Avena con calabacín y cebolla
  - . Avena con guisantes y cebolla
  - . Avena con coliflor y cebolla
  - . Avena al puerro y guisantes
  - . Avena a la zanahoria y calabacín
  - . Avena al apio, cebolla y calabacín

- . Avena con cebolla, guisantes y espárrago triguero.
- . Avena con cebolla y col lombarda
- . Avena al espárrago triguero
- . Avena a la lechuga
- . Avena con zanahoria, lechuga y puerro
- . Avena con cebolla, perejil y coliflor
- . Avena con puerro, perejil y zanahoria
- . Avena con cebolla y lechuga
- . Avena con lechuga, zanahoria y apio
- . Avena con lechuga, perejil y cebolla
- . Avena con lechuga, coliflor y calabacín

En todos los casos se procede de idéntica manera:

. Se pone a hervir el agua, la sal marina y el vegetal correspondiente. El tiempo de hervor debe asociarse con la naturaleza del vegetal, pero oscilará entre los diez y los treinta minutos. Siempre a fuego lento y bien tapado.

.Se añaden los copos ( 2 cucharadas repletas por plato soper) y se deja hervir a fuego lento.

.Se trituran, incluso dentro de la misma olla, aprovechando el último minuto de cocción, y finalmente...

. ... se pasa por el tamiz o el colador chino. Todas las cremas deben tomarse recién hechas y conviene prepararlas con vegetales de temporada.

¡Abstenerse de congelarlos, siempre que sea posible.

En el momento de servir puede acompañarlas con picatostes de pan integral.

Hojaldre de tomate y avena

### Ingredientes para 4 personas

- . 3 cucharadas de copos de avena
- . ½ kg de tomates crudos maduros
- . Pasta hojaldrada
- . Romero
- . Vino rancio o jerez
- . Sal y pimienta

### Preparación

Sofreír el tomate natural pelado y troceado, sal, pimienta y romero, y una copita de vino rancio. Antes de retirar la salsa del fuego añadir los copos de avena.

Extender la pasta hojaldrada en una fuente, previamente untada con mantequilla. Pinchar antes su base y cubrir con la mezcla obtenida. Hornear el hojaldre el tiempo necesario ( 15 o 20 minutos).

## **PURÉS**

### **Puré de copos de avena**

#### Ingredientes

- . Copos de avena
- . Aceite
- . Caldo de verdura

#### Preparación

Rehogar los copos de avena en aceite y añadir la cantidad necesaria de caldo de verduras. Puede agregarse un poco de cebolla picada. Cocer durante media hora.

Para estómagos muy débiles, cocinarlos hasta formar una especie de papilla.

## **Puré de harina de avena**

### Ingredientes

- . Harina de avena
- . Cebolla
- . Tomate
- . Verduras
- . Aceite

### Preparación

Se hace un sofrito de cebolla picada y tomate. Una vez cocido, se añade la harina de avena, si es integral mejor, y se remueve poco a poco. Cuando el puré está espeso, se añade el caldo de cocer las verduras o agua. Una vez en su punto se sirve.

## **Bolitas de avena**

### Ingredientes para 4 personas

- . Dos cebollas grandes
- . 100 g de queso gruyère rallado
- . Dos huevos
- . Copos de avena
- . Una cucharadita de sal marina
- . Cuatro cucharadas soperas de aceite de oliva
- . Seis tomates grandes
- . Un ramillete de hierbas

### Preparación

Picar las cebollas y mezclarlas con el queso rallado, las yemas de los huevos, las claras batidas a punto de nieve y los copos de avena para formar una pasta que apenas se pegue a los dedos. Formar bolitas con la pasta. Dorar rápidamente en aceite caliente. añadir los tomates cortados en grandes cubos. Salar. Poner el ramillete de hierbas

encima y tapar. Cocer durante treinta o cuarenta minutos a fuego lento. Servir sobre un lecho de berros o achicoria o escarola rizada, caliente o frío.

### **Albóndigas de avena y queso**

Ingredientes para 4 personas

- . Copos de avena en la cantidad necesaria
- . 2 cebollas
- . 2 huevos
- . 100 g de queso manchego tierno rallado
- . Aceite de oliva
- . Tomate conservado crudo
- . Albahaca seca

Preparación

Mezclar bien las claras batidas a punto de nieve, las yemas, el queso, cebolla rallada y los copos de avena necesarios para conseguir la masa consistente que no se pegue a los dedos. Formar bolitas, dorarlas en aceite y a continuación echarlas en una cazuela en la que esté hirviendo el tomate. Dejar cocer una media hora y aromatizar con albahaca.

### **Tortillas de espinacas y avena**

Ingredientes para 4 personas

- . 125 g de copos de avena
- . ½ kg de espinacas
- . 4 huevos
- . 1/4 de litro de agua
- . 1 ajo
- . Sal

Preparación

Rehogar en una sartén las espinacas con un poco de aceite y sal. Escurrir el agua que producen y añadir una picadita de ajo. Aparte mezclar el agua, los huevos y la avena previamente pasada por la batidora. Todo ello se agrega a las espinacas y se hace la tortilla.

### Pastel de espinacas y avena

#### Ingredientes para 4 personas

- . 5 cucharadas de copos de avena
- . 300 g de espinacas
- . 2 huevos
- . Sal y pimienta

#### Preparación

Hervir las espinacas con un poco de sal, escurrir y exprimir para extraer todo el agua.

En una sartén con mantequilla., se ponen las espinacas, los copos de avena, las yemas de huevos, sal y pimienta.

Se deja cocer a fuego lento el tiempo justo para conseguir la mezcla de los copos con los demás ingredientes ( 4 o 5 minutos ). Retirar del fuego, dejar enfriar la pasta, y pasar por la batidora. Se añaden las claras batidas a punto de nieve. Se pone todo en una fuente untada con mantequilla y se espolvorea con queso rallado para gratinar en el horno.

### Copos de avena con champiñones

#### Ingredientes para 4 personas

- . 3 cucharadas de copos de avena
- . 6 berenjenas

- . 300 g de champiñones
- . 1 huevo duro
- . Pan rallado o queso rallado (para espolvorear)
- . Vino blanco
- . Nuez moscada o clavo

### Preparación

Cortar las berenjenas en sentido longitudinal, vaciando su interior. Pasadas por la sartén junto con los champiñones troceados. Sazonar los berenjenas y los champiñones con sal y pimienta, y dorar con un poco de mantequilla y aceite a fuego lento. Añadir un vaso de vino blanco, raspadura de nuez moscada o clavo, las tres cucharadas de copos de avena y el huevo duro picado.

Mezclar y poner a fuego lento durante unos 4 minutos. Retirar y rellenar las berenjenas, espolvoreándolas con pan rallado ( o queso ). Untar la fuente, colocar las berenjenas y meterlas en el horno para gratinar.

## TARTAS

### Tarta de avena y cebolla

#### Ingredientes para 4 personas

- . 4 cucharadas de copos de avena
- . 1 cebolla grande
- . 1 botellín de crema de leche
- . 4 huevos
- . Sal

### Preparación

Picar la cebolla en trozos pequeñitos y dorarla con aceite y un poco de mantequilla. Añadir la

crema de leche, los huevos batidos, los copos de avena y la sal. Cocer durante 5 minutos. En un molde untado con mantequilla poner la pasta obtenida. Si se desea, adornar la tarta con cebolla muy fina. Poner en el horno durante unos 30 minutos.

### **Crêpes de avena con pasas y piñones**

Ingredientes para 4 personas

- . 4 cucharadas de copos de avena
- . 4 huevos
- . 40 g de piñones
- . 40 g de pasas
- . 300 g de queso rallado
- . 1 cebolla
- . 1 botellín de crema de leche
- . 4 ó 6 crêpes (de elaboración propia, o las existentes en el mercado)
- . Sal

Preparación

Preparar la misma pasta que para la tarta de cebolla pero, una vez retirada del fuego, añadir las pasas, los piñones y queso rallado. Se envuelve la pasta en las crêpes ya preparadas ( si se desea pueden rociarse con bechamel y queso rallado para gratinar al horno ).

### **Croquetas de berenjenas con copos de avena**

Ingredientes para 4 personas

- . 4 cucharadas de copos de avena
- . 2 berenjenas medianas
- . 1 botellín de crema de leche
- . Pan rallado, harina y huevo (para rebozar)

### Preparación

Dorar la cebolla picada y las berenjenas finamente troceadas en una sartén con aceite y mantequilla. Añadir los copos y la crema de leche. Retirar del fuego a los 4 minutos. Esperar a que se enfríe. Formar las croquetas y rebozarlas, con harina, huevo y pan rallado.

### **Vol-au-vent de zanahoria y avena**

#### Ingredientes para 6 personas

- . 4 cucharadas de copos de avena
- . 4 zanahorias grandes
- . Vol-au-vent (existentes en el mercado)
- . 1 cebolla grande
- . 1 botellín de crema de leche
- . Sal

#### Preparación

En una sartén con aceite, dorar la cebolla y la zanahoria picada y añadir la crema de leche, los copos de avena y la sal. Cocer todo unos 5 minutos, removiendo para que no se peguen. Una vez obtenida la pasta rellenar los vol-au-vents y poner unos minutos al horno para servirlos calientes.

### **Huevos rellenos de pimiento y copos de avena**

#### Ingredientes para 6 personas

- . 3 cucharadas de copos de avena
- . Huevos duros
- . 1 latita de pimientos
- . 1 botellín de crema de leche
- . Sal y pimienta

## Preparación

Cortar los huevos duros ( para 6 personas ) longitudinalmente y vaciarlos. En una sartén cocer los pimientos, los copos de avena, la crema de leche y las dos terceras partes de las yemas de los huevos duros. Sazonar con sal y pimienta y cocer durante 5 minutos. Retirar del fuego y pasarlo por la batidora hasta obtener una pasta fina.

Rellenar los huevos con la pasta y servir espolvoreados por encima con las restantes yemas ralladas.

## **POSTRES**

### **Copos de avena con puré de manzana**

#### Ingredientes

- . Una taza de copos de avena
- . Tres tazas de manzana rallada
- . Una cucharada de miel
- . Una cucharada de avellanas ralladas
- . Leche
- . Zumo de limón

#### Preparación

Dejar en remojo los copos de avena, durante la noche, en un recipiente con leche. Rallar las manzanas con su piel y añadir zumo de limón. Mezclar la manzana con los copos de avena remojados y añadir miel y avellanas en el momento de servir.

### **Ensalada de fruta y copos de avena**

#### Ingredientes

- . Ciruelas, melocotones y peras

- . Nueces
- . Copos de avena
- . Nata o leche
- . Miel

### Preparación

Remojar los copos de avena en agua endulzada con miel durante tres horas. pelar y deshuesar las frutas y cortarlas a trocitos. Poner los copos en una compotera, cubrirlos con trozos de fruta y echar encima nata o leche cuajada. Esta ensalada es muy nutritiva, laxante y depurativa. Es especialmente recomendable para los niños.

### **Manzana gratinada con avena**

#### Ingredientes para 4 personas

- . 4 manzanas
- . 50 g de azúcar
- . 15 g de mantequilla
- . 50 g de copos de avena
- . 25 g de harina de trigo
- . ½ barra de canela

### Preparación

Pelar y trocear las manzanas y poner en un cazo junto con el azúcar y la canela. Tapar el recipiente, al que no debe añadirse agua, y poner a cocer al mínimo. Cuando las manzanas estén cocidas, poner en una fuente para el horno.

A continuación mezclar la mantequilla con la harina de trigo y los copos de avena. ( La mezcla debe realizarse con los dedos, haciendo que la harina quede impregnada de mantequilla). Cubrir las manzanas en la masa y gratinar.

## **Copos de avena con fresas u otras frutas**

### **Ingredientes**

- . Dos tazas de copos de avena
- . Veinte nueces picadas
- . 200 g de fresas, frambuesas o granadas
- . Zumo de frutas

### **Preparación**

Remojar los copos de avena durante toda la noche. Se echan en una compotera. Luego se rocían con zumo de frutas. Espolvorear con nueces picadas y cubrirlos de frutas.

## **Tartas de coco y copos de avena**

### **Ingredientes**

- . 4 cucharadas de copos de avena
- . 100 g de coco rallado
- . 250 g de azúcar
- . 200 g de nata azucarada
- . 4 huevos
- . 1 cucharada

### **Preparación**

Hervir unos minutos los copos de avena con un poco de leche. En un molde enharinado verter la mezcla obtenida con los ingredientes citados (coco, azúcar, cacao y copos de avena). Añadir las claras batidas a punto de nieve. Hornear a fuego lento durante unos 40 minutos. Adornarlos con la nata azucarada antes de servir.

## **Puré de copos de avena con miel**

### Ingredientes

- . ½ litro de agua
- . Tres cucharadas de copos de avena
- . Miel

### Preparación

Poner a hervir el agua y cuando hierva echar tres cucharadas soperas de copos de avena. Remover con una cuchara hasta que se espese y se haga puré. Si está demasiado espeso, puede añadir zumo de frutas en el momento de servir. Se endulza con miel.

### Avena al horno

### Ingredientes

- . Avena
- . Aceite o mantequilla
- . Azúcar
- . Manzana, pera o melocotón

### Preparación

Cocer la avena sin sal. A continuación verter en un molde untado con aceite o mantequilla, de manera que se forme una capa de centímetro de grueso en el fondo del molde. Sobre la avena extender rodajas de manzana, pera o melocotón. Espolvorear con azúcar. Cubrir con otra capa de avena y poner en el horno.

## **Bizcochos de avena**

### Ingredientes

- . Harina de avena
- . Miel

- . Mantequilla o aceite

### Preparación

Hervir bastante agua en un cazo grande. Echar harina de avena y miel. Remover para que no se pegue. Se formará una masa consistente. Verter en moldes pequeños untados con mantequilla o aceite. Luego meter en el horno para que se dore un poco. Crema de yogur al muesli.

### Ingredientes para 4 personas

- . 4 o 5 cucharadas de muesli ( al gusto )
- . 1.5 dl de crema de leche
- . 1 yogur
- . 1 cucharada de azúcar moreno

### Preparación

Sirva esta deliciosa crema con muesli.

Batir 1.5 dl de crema de leche hasta que esté espesa. Agregar 1 yogur. Verter la mezcla en una fuente y espolvorear con un a cucharada de azúcar moreno. Refrigerar por la noche para que el azúcar penetre en el yogur. Adornar con muesli.

## **Macedonia**

Haga la ensalada de frutas que usted suele hacer pero añadiéndole muesli al gusto. Sabrá diferente.

## **Torrijas de muesli y miel**

Prepare las típicas torrijas ( leche, huevo, azúcar), bañadas en miel y espolvoreadas con muesli. ¡Sea original!

## Con helados

Adornar los helados caseros con muesli. Recomendamos los helados de biscuits rociados de chocolate caliente y muesli por encima.

### Naranjas souffles

#### Ingredientes para 6 personas

- . Muesli
- . 6 naranjas
- . 3 huevos
- . 3 cucharadas de azúcar

#### Preparación

Vaciar las naranjas, mezclar la pulpa con azúcar y muesli. Rellenar las naranjas con la mezcla y cubrir con las claras a punto de nieve. Meter en el horno hasta que se doren las claras.

## **Plátanos flameados al muesli**

#### Ingredientes para 4 personas

- . Muesli (al gusto)
- . Plátanos
- . 1 cucharada de azúcar
- . 1 vasito de ron
- . ½ vaso de zumo de naranja ( o Cointreu)

#### Preparación

Dorar los plátanos con un poco de mantequilla a fuego muy lento para que se hagan despacio y queden muy tiernos. Cuando estén casi hechos añadir 1 cucharada de azúcar y dejar que se caramelicé. Añadir 1 vasito de ron (que se habrá calentado antes en un cazo), y medio vaso de zumo

de naranja (o Cointreau). Flamear poco a poco.  
Servir espolvoreados de muesli.  
Galletas escocesas

### Ingredientes

- . 300 g de harina de avena
- . Levadura
- . 2 huevos
- . 4 cucharadas de crema de leche
- . Miel al gusto para endulzar
- . 2 cucharaditas de canela molida
- . Aceite o mantequilla para untar la bandeja del horno

### Preparación

Mezclar bien la levadura con la harina y la canela en polvo. A continuación añadir los huevos, la crema de leche y la miel. Trabajar bien la pasta con un tenedor de madera.

Untar bien la bandeja del horno con aceite o mantequilla. Extender la pasta, una capa fina, como si se tratara de un apizza (se unta bien las manos con aceite o mantequilla para evitar que la pasta se pegue a los dedos). Cuando se coloquen en la fuente de hornear dejar un espacio entre galleta y galleta para evitar que se peguen durante la cocción. Dejar 20 minutos a fuego lento.

Pasados los 20 minutos dar la vuelta y dejar otros 10 o 15 minutos más. Se conservan bien en una caja metálica.

# **MENÚS Y REGÍMENES CON AVENA**

## **LA DIETA PARA ADELGAZAR EN 5 DÍAS**

La forma más correcta y adecuada de desintoxicar nuestro organismo es el ayuno. Pero no todos los estados patológicos ni todas las constituciones requieren una medida tan drástica, tenemos en nuestras manos el valioso recurso de la monodieta.

Todos hemos oído hablar de la monodieta de fresas, que se practica durante la primavera, o de la monodieta de uvas, durante el otoño. Pero quizá nadie nos haya hablado de una monodieta de cereales.

La avena, igual que el arroz integral, en virtud de su composición química, posee una notable efecto diurético que la convierte en un óptimo recurso en los tratamientos para adelgazar. Por tanto goza de una doble ventaja: permite adelgazar y paralelamente mejorar la salud. Quienes siguen esta dieta no sienten el terrible cansancio que invade a las personas sometidas al clásico régimen para perder peso.

La dieta adelgazante que les presentamos a continuación es mucho más que una simple dieta, es una completa cura depurativa para el organismo.

Se trata de una monodieta a base de avena, uno de los cereales más completos y fáciles de preparar que existen.

Por sus propiedades como regulador del nivel de colesterol y los ácidos biliares, y por sus efectos

diuréticos, la avena se convierte en el cereal ideal para este tipo de dietas. Su alto contenido en fibras, además, ayuda a prevenir y combatir el estreñimiento.

Las ventajas más destacadas de esta dieta son:

- . Pérdida de volumen y de peso
- . Tiempo de preparación de los platos a base de  
avena, tanto en el desayuno como en la comida y la cena, mínimo.
- . La avena es un cereal fácil de combinar con  
casi cualquier tipo de alimento: crudo o cocido, dulce o salado, caliente o frío.

## **¿QUÉ CLASE DE COPOS DE AVENA UTILIZAR?**

Siempre recomiendo que se utilicen los copos de avena de cultivo biológico, es decir, los que han sido cultivados sin fertilizantes, pesticidas, ni fungicidas químicos porque son más saludables para el organismo.

En el mercado español se pueden encontrar en la actualidad distintas marcas de copos de avena. Cada fabricante presenta una textura y tratamiento de los copos diferente. En general, las marcas de importación ofrecen una textura más fina, lo que las hace particularmente recomendables a la hora de preparar el desayuno, puesto que en él los copos de avena se comen crudos.

Los copos de avena de fabricación nacional, de textura más gruesa, son más recomendables para la elaboración de platos cocinados, cremas y caldos de avena.

Para obtener un resultado todavía más exquisito se puede pasar todo por la batidora y el colador chino, obteniéndose una crema de delicada textura. Como siempre es únicamente una cuestión de gustos, puesto que habrá quien preferirá notar los “tropezones” de avena en la sopa.

En cualquier caso estoy seguro que los que nunca la han probado antes quedarán gratamente sorprendidos por la delicadeza de su sabor.

Cuando de hierven los copos de avena desprenden un mucílago que es una de las características que los hace distintos a cualquier otro cereal y los convierte en un alimento terapéutico de inestimable valor.

Si bien el éxito de la dieta se debe básicamente a los copos de avena, en cada ágape se deberá añadir un vegetal o verdura diferente que aportará sabor, color, olor y textura, además de las virtudes dietético-medicinales que pueda tener cada uno de ellos.

Cada cual tiene la opción de desarrollar su propia capacidad creativa e imaginativa combinando con la avena otros vegetales porque, en cualquier caso, la cantidad del mismo que añadiremos será meramente testimonial.

## **CONSEJOS BÁSICOS**

### La cesta de la compra

Durante estos cinco días de dieta vamos a esmerarnos a la de comprar nuestros alimentos.

La fruta y verdura que tomaremos será siempre del tiempo, madura y bien lavada. Es preferible que sean productos de cultivos ecológicos (que no han sido cultivados con

fertilizantes, pesticidas, ni fungicidas químicos). Cada vez son más fáciles de encontrar en tiendas especializadas, en los mercados o incluso en las cooperativas de consumidores de productos ecológicos. Esto nos permitirá, por ejemplo, comer tranquilamente las manzanas con la piel.

Compre en los mercados, directamente a los agricultores de su barrio o en el campo si sale de excursión el fin de semana. ¡Verá que diferentes son las frutas y verduras que toma durante estos días porque no han pasado por las cámaras frigoríficas!

La digestión comienza en la boca

Es fundamental comer despacio. Aunque la preparación de las comidas es rápida, su ingesta debería ser muy lenta.

Recuerde que la digestión empieza en la boca y que el estómago no tiene dientes, por lo que es fundamental que el proceso de masticación de los alimentos en la boca sea lento y completo.

¿Beber agua?

Sí, pero fuera de las comidas.

Uno de los errores dietéticos más frecuentes es el beber agua durante las comidas. Con ello sólo conseguimos encharcarnos. El cuerpo no tiene capacidad de absorber ni de eliminar tanta agua y la acumula en el tejido conjuntivo. Muchas veces ésta es la causa de las piernas excesivamente hinchadas en algunas mujeres y de ciertas celulitis que no hay forma de eliminar.

Por tanto, no beba agua durante las comidas. Resérvese para beberla entre comidas.

**El café**

En sí mismo no es tan malo como hemos llegado a creer. El café es un cardiotónico y un estimulante mental.

Yo no estoy en contra del café, siempre que no se abuse de él. Por eso le propongo tomar el café tipo “americano”, un café “light”.

El café americano se prepara igual que el italiano. Se llena un tercio del recipiente con café (algo así como un a cucharadita de café por persona), se añade agua suficiente para una taza.

El café, eso sí, que sea de la mejor calidad.

Podemos tomar el café americano inmediatamente después del desayuno o bien, a media mañana, según nuestras preferencias.

### La infusión

Puede ser de manzanilla, menta o rosa canina.

### El aceite de oliva

Recuerde que debe añadir siempre un chorrito de aceite de oliva crudo de primera presión en frío, al final de la cocción de la crema de avena.

### La siesta

Si tiene tiempo, haga una siesta después de la comida del medio día.

Si no puede hacer una siesta en toda la regla, dése por lo menos un descanso de 15 minutos sentado en un sillón en un lugar tranquilo, con los ojos cerrados y procure relajarse al máximo.

Para estimular la función del hígado, que estos días verá aumentado el trasiego de residuos metabólicos, colocaremos una bolsa de agua caliente sobre el mismo (zona lateral derecha del abdomen) mientras dure la siesta.

Si durante los días de dieta se nota más cansado, descanse más. Cene más temprano de lo habitual y acuéstese antes. El cuerpo se lo agradecerá.

## **1.º DÍA**

### **Desayuno**

3 cucharadas soperas colmadas de copos de avena  
1 yogur natural sin azúcar  
4 fresas grandes troceadas  
Café americano, té o infusión

### **A media mañana**

1 pieza de fruta del tiempo

### **Comida**

3 cucharadas soperas colmadas de copos de avena  
400 cc de agua (2 vasos grandes)  
1 tomate bien maduro  
3 hojas de menta fresca  
1 chorrito generoso de aceite de oliva

### **Postre**

1 manzana troceada  
con 2 cucharadas soperas de queso fresco

### **A media tarde**

1 pieza de fruta o 1 taza de infusión

### **Cena**

3 cucharadas soperas colmadas de copos de avena  
400 cc de agua (2 vasos grandes)  
2 zanahorias cortadas finamente o ralladas  
1 chorrito de aceite de oliva

Postre

1 manzana en compota

2 cucharadas soperas de queso fresco

## **2.º DÍA**

### **Desayuno**

3 cucharadas soperas colmadas de copos de avena

1 yogur natural sin azúcar

1 plátano troceado

Café americano, té o infusión

A media mañana

6 fresones (si hay hambre)

y/o 1 taza de caldo vegetal

### **Comida**

3 cucharadas soperas colmadas de copos de avena

400 cc de agua (2 vasos grandes)

2 alcachofas (sólo los corazones, la parte más blanca)

2 pedacitos de brócoli

1 chorrito de aceite de oliva

Postre

1 manzana asada (al horno)

1 yogur natural sin azúcar

### **A media tarde**

1 pieza de fruta o infusión

### **Cena**

3 cucharadas soperas colmadas de copos de avena

400 cc de agua (2 vasos grandes)

4 espárragos (blancos o trigueros)

1 chorrito de aceite de oliva

Postre

1 manzana troceada

2 cucharadas soperas de queso fresco

### **3.er DÍA**

#### **Desayuno**

3 cucharadas soperas colmadas de copos de avena

1 yogur natural sin azúcar

6 fresones troceados

Café americano, té o infusión

#### **A media mañana**

1 pieza de fruta del tiempo

#### **Comida**

3 cucharadas soperas colmadas de copos de avena

400 cc de agua (2 vasos grandes)

1 tomate bien maduro

50 g de espárragos (blancos o trigueros)

1 chorrito de aceite de oliva

Postre

1 manzana rallada

2 cucharadas soperas de queso

12 piñones

#### **A media tarde**

1 pieza de fruta del tiempo o 1 taza de infusión

#### **Cena**

3 cucharadas soperas colmadas de copos de avena

400 cc de agua (2 vasos grandes)

50 g de espinacas

1 chorrito de aceite de oliva

Postre

1 manzana rallada  
2 cucharadas soperas de queso de fresco  
3 nueces

#### **4.º DÍA**

##### **Desayuno**

3 cucharadas soperas colmadas de copos de avena  
1 yogur natural sin azúcar  
½ plátano troceado  
6 fresones troceados  
Café americano, té o infusión

##### **A media mañana**

6 fresones y/o 1 taza de caldo vegetal

##### **Comida**

3 cucharadas soperas colmadas de copos de avena  
400 cc de agua (2 vasos grandes)  
50 g de judías verdes  
1 corazón de cebolla  
1 chorrito de aceite de oliva

##### **Postre**

1 manzana rallada  
12 avellanas

##### **A media tarde**

Infusión o 1 taza de caldo vegetal tibio

##### **Cena**

3 cucharadas soperas colmadas de copos de avena  
400 cc de agua (2 vasos grandes)  
50 g de guisantes  
50 g de espinacas  
1 chorrito de aceite de oliva

##### **Postre**

1 manzana troceada  
2 cucharadas soperas de queso fresco

## **5.º DÍA**

### **Desayuno**

3 cucharadas soperas colmadas de copos de avena  
1 yogur natural sin azúcar  
1 naranja troceada  
6 fresones troceados  
Café americano, té o infusión

### **A media mañana**

6 fresones  
o 1 taza de caldo vegetal

### **Comida**

3 cucharadas soperas colmadas de copos de avena  
400 cc de agua (2 vasos grandes)  
50 g de guisantes  
1 corazón de alcachofa  
1 chorrito de aceite de oliva

### **Postre**

1 manzana rallada

### **A media tarde**

Infusión  
o 1 taza de caldo vegetal  
o 1 pieza de fruta

### **Cena**

3 cucharadas soperas colmadas de copos de avena  
400 cc de agua (2 vasos grandes)  
2-3 puerros (según tamaño)  
1 chorrito de aceite de oliva

Postre  
1 manzana asada  
3 nueces  
6 avellanas

## **COMO PREPARAR LA CREMA DE COPOS DE AVENA**

### Ingredientes

- . 400 cc de agua
- . 3 cucharadas soperas colmadas de copos de avena
- . 50-100 g de verduras
- . 1 chorrito de aceite de oliva de primera presión en frío
- . 1 pizca de sal

Poner a hervir el agua, los copos de avena, una pizca de sal y los vegetales escogidos. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego y cocer durante diez minutos, siempre a fuego lento y removiendo de vez en cuando para que no se peguen.

Debido a que el tiempo de cocción es reducido, se recomienda cortar las verduras muy finas para que queden bien cocidas.

La cantidad de agua recomendada es de unos 400 cc (dos vasos grandes), pero si se desea una crema más líquida puede aumentarse hasta ½ litro.

La cantidad de copos de avena siempre será la misma: 3 cucharadas soperas bien colmadas. No hace falta añadir más.

Lo que sí está permitido es repetir un segundo plato, puesto que si aumentamos la cantidad de agua, tendremos suficiente cantidad para repetir.

A los ocho minutos de cocción, si lo desea, podrá pasarlo todo por la batidora para convertirlo

en una fina crema y dejarla hervir un par de minutos más.

Una vez fuera del fuego añadir un chorrito de aceite de oliva virgen, a ser posible de primera presión en frío. Recuerde que el aceite de oliva de primera presión en frío no ha sido sometido a ningún tipo de manipulación por lo que posee vitaminas y minerales que le confieren ciertas virtudes medicinales y, en pequeña cantidad, no engorda.

Se removerá bien la mezcla y, si se desea que la crema de avena tenga una textura muy fina, puede pasarla por el colador chino.

El resultado final es una deliciosa crema de avena y verdura que tendrá color, sabor y textura del vegetal que le hayamos añadido.

## **¿SEGUIMOS O NO?**

Los telespectadores que siguieron en directo la monodieta de avena durante los cinco días que duró el programa, perdieron peso pero, sobre todo, vieron disminuir su volumen hasta el punto de que, en cinco días, una señora llegó a rebajar hasta dos tallas.

Es lógico pues que algunos no se conformaran con 5 días y quisieran algunos días más.

Para empezar yo les aconsejaría hacer dos días más para completar una semana. Puede repetir, por ejemplo, los menús de los dos primeros días.

En función del peso, la edad, el estado de salud, la constitución física y su estado emocional, es posible prolongar la monodieta de avena hasta 14 días, repitiendo la misma pauta y con voluntad y paciencia para ello.

No obstante, si decide hacer la monodieta durante más de siete días deberá ponerse en contacto con un médico dietista al que tendrá al corriente de su decisión y que se ocupará de realizar el control correspondiente durante ese tiempo.

## MANTENIMIENTO

Si usted desea mantener su nuevo peso, aquí van algunas ideas.

Durante los 7 días siguientes a la monodieta de avena le proponemos mantener el mismo esquema pero sólo para el desayuno y la cena, de forma que el almuerzo será libre, según su costumbre habitual.

Si desea continuar más de 7 días, puede prolongar su dieta hasta 21 ó 28 días siguiendo el siguiente esquema:

Desayunos: libre

Comida: libre

Cena: crema de copos de avena y postre  
(según las recetas de la monodieta)

Recuerde que basta con tomar proteína animal (huevos, carne, pollo, pescado,...) una vez al día, procurando que sea siempre en la comida y no en la cena.

## UN DÍA DE MANTENIMIENTO A LA SEMANA

Recomendamos, un día a la semana, hacer una comida sana y especialmente desintoxicante.

Al igual que su coche, someta periódicamente a su organismo a una puesta a punto.

Desayuno: 1 vaso de zumo de naranja o  
 1 vaso de zumo de limón  
 1 yogur  
 1 rebanada de pan de fibra

A media mañana: 1 manzana

Comida: 1 muesli de avena

A media tarde: 1 manzana

Cena: Crema de avena o sopa de  
 avena

## PLAN DIETÉTICO PARA 12 DÍAS

### 1.er día

Desayuno: Muesli número 1  
 1 taza de café, té o infusión

A media mañana: Una pieza de fruta. Procurar  
 que  
 sea madura y del tiempo  
 1 o 2 rebanadas de pan de fibra

Comida: Sopa de tomillo a la avena  
 Ensalada de col y zanahoria  
 Manzana

A media tarde: 2 galletas integrales  
 Una infusión

Cena: Crema de copos de avena  
 Manzana

### 2.º día

Desayuno: Muesli número 2  
 1 taza de café, té o infusión

A media mañana: Una pieza de fruta  
Queso emmental o gruyer  
Comida: Sopa de apio y cebolla con copos de avena  
Ensalada griega  
Manzana  
A media tarde: 2 galletas integrales  
Infusión de menta  
Cena: Crema de copos de avena  
Manzana rallada con zumo de limón

### 3.er día

Desayuno: Muesli número 3  
1 taza de café, té o infusión  
A media mañana: Una pieza de fruta  
1 o 2 rebanadas de pan de fibra  
Comida: Sopa de verdura con copos de Avena  
Ensalada variada  
A media tarde: 2 galletas integrales  
Una infusión  
Cena: Crema de copos de avena  
Manzana

### 4.º Día

Desayuno: Muesli número 4  
Taza de café, té o infusión  
A media mañana: Pieza de fruta  
Queso emmental o gruyer  
Comida: Crema de zanahoria con copos de avena

Ensalada de crudités  
Manzana  
A media tarde: 2 galletas integrales  
Infusión de menta  
Cena: Crema de copos de avena  
Manzana rallada con zumo  
de limón

#### 5.º día

Desayuno: Muesli número 5  
1 taza de café, té o infusión  
A media mañana: Pieza de fruta  
1 o 2 rebanadas de pan de fibra  
Comida: Crema de puerros con copos  
de avena  
Ensalada lombarda  
Manzana  
A media tarde: 2 galletas integrales  
1 infusión  
Cena: Crema de copos de avena  
Manzana cruda

#### 6.º día

Desayuno: Muesli número 6  
1 taza de café, té o infusión  
A media mañana: 1 pieza de fruta  
Queso emmental o gruyere  
Comida: Crema de coliflor con copos de  
avena  
Ensalada verde  
Manzana

A media tarde: 2 galletas integrales  
1 infusión de menta  
Cena: Crema de copos de avena  
Manzana rallada con zumo  
de limón

### 7.º día

Desayuno: Muesli número 7  
1 taza de café, té o infusión  
A media mañana: Muesli número 7  
1 o 2 rebanadas de pan de fibra  
Comida: Crema de guisantes con copos  
avena  
Ensalada de remolacha  
Manzana  
A media tarde: 2 galletas integrales  
1 infusión libre  
Cena: Crema de copos de avena  
Manzana cruda

### 8.º día

Desayuno: Muesli número 1  
1 taza de café, té o infusión  
A media mañana: Una pieza de fruta  
Queso emmental o gruyer  
Comida: Crema de calabacín con copos  
de  
avena  
Ensalada rabanera  
Manzana  
A media tarde: 2 galletas integrales  
Infusión de menta  
Cena: Crema de copos de avena

Manzana rallada con zumo  
de limón

9.º día

Desayuno: Muesli número 2  
1 taza de café, té o infusión

A media mañana: 1 pieza de fruta  
1 o rebanadas de pan de fibra

Comida: Crema de espinacas con copos  
de avena  
Ensalada variada  
Manzana

A media tarde: 2 galletas integrales  
1 infusión libre

Cena: Crema de copos de avena  
Manzana cruda

10.º día

Desayuno: Muesli número 3  
1 taza de café, té o infusión

A media mañana: 1 pieza de fruta  
Queso emmental o gruyer

Comida: Sopa de almendras  
Ensalada pica-pica  
Manzana

A media tarde: 2 galletas integrales  
Infusión de menta

Cena: Crema de copos de avena  
Manzana rallada con zumo  
de limón

### 11.º día

Desayuno: Muesli número 4  
1 taza de café, té o infusión  
A media mañana: Una pieza de fruta  
1 o 2 rebanadas de pan de fibra  
Comida: Sopa de cebolla  
Ensalada francesa  
Manzana  
A media a tarde: 2 galletas integrales  
1 infusión  
Cena: Crema de copos de avena  
Manzana cruda

### 12.º día

Desayuno: Muesli número 5  
1 taza de café, té o infusión  
A media mañana: Una pieza de fruta  
Queso emmental o gruyere  
Comida: Sopa de apio y cebolla  
Ensalada verde  
Manzana  
A media tarde: 2 galletas integrales  
Infusión de menta  
Cena: Crema de copos de avena  
Manzana rallada con zumo  
de limón

## **UN DÍA POR SEMANA: AVENA Y FRUTA**

Desayuno:	Muesli número 2 1 taza de café, un cortado sin azúcar o una infusión
A media a mañana:	1 manzana cruda 1 infusión de poleo-menta o manzanilla
Comida:	Muesli número 11 Infusión de menta
A media tarde:	1 naranja
Cena:	Muesli número 14 Infusión de menta

## **MONODIETA DE AVENA PARA DIABÉTICOS (7 DÍAS)**

Para seguir con éxito una cura de avena, sugiero a los diabéticos la siguiente dieta:

Desayuno:	Muesli de avena Infusión de menta
A media mañana:	1 manzana Queso emmental, gruyer o freso 1 cucharada de sopera de levadura de cerveza
Comida:	Sopa o crema de avena (3 cucharadas) Ensalada: lechuga, espinacas tierna, corazón de alcachofa, zanahoria,

pimiento, tomate maduro, apio, cebolla, remolacha roja, ¡perejil!, y manzana

A media tarde:                    2 galletas integrales o pan dextrin

Infusión de menta

1 cucharada sopera de

levadura cerveza

Cena:                                Sopa de crema de avena

Ensalada con perejil

## ¿QUÉ ES UNA CRISIS CURATIVA?

Durante una monodieta de avena de 5 o 7 días apenas da tiempo para que se produzca una crisis curativa. Si aparece un ligero cansancio, simplemente, descanse más.

Si la monodieta sobrepasa los 7 días sí que pueden aparecer las pequeñas molestias típicas de la crisis curativa.

- . dolor de cabeza más o menos intenso
- . malestar general
- . sensación de estado pre-gripal con dolores musculares e incluso unas décimas de fiebre
  - . sensación de mareo, náuseas o incluso vómitos
- . granitos en la piel
  - . lengua espesa (más cubierta que de costumbre),
    - o incluso “pupas” en los labios (herpes labial)
- . insomnio ligero
- . mayor irritabilidad

Bien, si alguno de estos síntomas se presentan no tiene porqué alarmarse. No pasa nada anormal. Todos estos síntomas forman parte de lo que en la medicina naturista se conoce como la crisis curativa.

La crisis curativa no es más que la reacción del cuerpo frente a u estímulo terapéutico debida a la movilización de todas aquellas sustancias tóxicas que hemos ido acumulando en nuestro organismo durante meses o incluso años, principalmente en el tejido conjuntivo. Por tanto debería ser motivo de alegría y satisfacción porque lo peor que puede pasar es que “no pase nada”. Si existe reacción es que estamos haciendo la dieta correctamente.

Una dieta como la que presentamos moviliza estos residuos que, al no poder ser eliminados con rapidez, pueden provocar molestias como las que hemos descrito.

Las crisis pueden presentarse sin avisar y pueden desconcertar a veces por su intensidad, pero ceden paulatinamente y desaparecen del todo una vez acabada la dieta.

La experiencia me ha demostrado que estas crisis curativas son beneficiosas, así es que ¡ánimo! y a seguir hacia adelante.

En caso de dudas puede consultarnos llamando a nuestro teléfono 93-212 15 04.

## EJERCICIO Y DEPORTE

Durante estos cinco días de dieta, para agilizar la pérdida de peso y, sobre todo, movilizar la eliminación de toxinas acumuladas durante el invierno puede potenciar los efectos de la

monodieta de avena realizando un poco de ejercicio.

No es necesario exagerar, basta con aprovechar algunas de las oportunidades que nos brinda nuestra vida cotidiana, ni siquiera hace falta apuntarse a un gimnasio, ni someterse a maratonianos fines de semana deportivos que lo único que suelen aportar son sorpresas desagradables como el típico tirón muscular.

Lo que les propongo durante estos días es una llamada al sentido común incorporando pequeños trucos a su vida normal.

Al salir de casa, en el metro, al llegar a su oficina, no utilice el ascensor, suba y baje las escaleras andando. ¿Sabía que subir y bajar escaleras de un tercer piso tres veces al día equivale al ejercicio físico necesario para mantenernos en forma?

Un ejercicio igualmente recomendable es el de andar diariamente durante 20 minutos a paso ligero. Para ello basta con bajarse del autobús una parada antes o una parada después o con dejar aparcado el coche durante estos días.

## CONCLUSIÓN

Si usted desea:

- . vivir muchos años,
- . vivir sin enfermedades,
- . estar siempre a punto,
- . mantenerse sano,
- . mejorar su salud,
- . mantenerse siempre joven,
- . no tener que visitar al médico,
- . hacer frente al estrés,
- . evitar los decaimientos,

no dude en introducir, a partir de hoy, un menú con avena en sus planes dietéticos.

El Dr. Miquel Pros Casas es licenciado en Medicina y Cirugía por la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona.

Se especializó en Medicina Natural en Alemania.

Fundó el primer curhotel de España (1978) y desde el año de 1981 ejerce la Medicina Natural desde su consulta privada de Barcelona.

Recientemente ha participado en el programa de TV-1 “La Botica de Abuela” presentando la dieta para adelgazar a base de avena que se incluye en esta segunda edición.

## manuales **integral**

De entre todos los cereales, la avena es el más completo por sus cualidades energéticas y nutritivas. Es rica en proteínas, hidratos de carbono, grasas, y en vitaminas minerales y oligoelementos. Si usted es de los que quieren vivir muchos años, mantenerse siempre joven, disfrutar de una vida sin estrés... No dude en introducir este cereal en su dieta diaria, su acción terapéutica es incomparable.

La avena purifica, es fuente de energía y vitalidad, sosiega la inquietud, aligera la digestión y proporciona una alimentación equilibrada. Es el símbolo de la fuerza, el equilibrio, la energía, la belleza, la vitalidad, la longevidad, el buen humor, la serenidad de espíritu y la afabilidad.

Este libro aporta información interesante sobre sus cualidades terapéuticas, además de riquísimas recetas de platos fríos y calientes, y una monodieta “para adelgazar y desintoxicarse” que le permitirá bajar de peso considerablemente en siete días.

El doctor Miquel Pros Casas es médico especializado en terapias de oxígeno, ozono, terapia celular, acupuntura, dietética y nutrición.

## OTRAS RECETAS DE AVENA

### Salsa de avena

- 1 taza de avena
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- ½ litro de leche
- sal

Rehogar en el aceite la cebolla picada, agregar la avena, la leche y los condimentos. Cocinar revolviendo hasta que espese. Esta crema se puede emplear como salsa blanca

### Albondigillas de avena arrolladas

- 1 taza de avena arrollada
- ½ taza de harina común
- 3 cucharadas de leche
- 1 cucharadita de perejil picado
- 2 huevos
- 1 cucharada de aceite
- ½ taza de agua
- sal marina

Tamizar los ingredientes secos. Batir el huevo con la leche, agregando las harinas, el aceite y la sal, para obtener una masa. Dejar reposar unos minutos. Con la cuchara tomar porciones del tamaño de una almendra y echarlas dentro de la sopa hirviendo. Cocinar hasta que estén tiernas en el centro.

## Galletitas de avena y manzana

- 1 taza de puré de manzana
- 2 tazas de avena
- 2 tazas de harina integral superfina
- ½ taza de pasas de uva o higos secos picados
- ½ taza de nueces picadas
- ¾ tazas de aceite
- 1 taza de miel
- 1 cucharada de vainilla.
- ½ cucharadita de sal marina

Mezclar todos los ingredientes hasta lograr una pasta homogénea. Aceitar una placa para horno y disponer en ella la masa por cucharadas. Hornear a temperatura moderada durante 25 minutos, hasta que las galletitas estén doradas.

## Pan de trigo y harina de avena

- ½ taza de avena desmenuzada
- 1 ½ taza de harina de trigo
- ¾ taza de agua hirviendo
- ½ cucharadita de sal
- levadura
- ½ cucharada de aceite
- ½ taza de miel

En un bol verter el agua hirviendo sobre la avena. Agregar la sal, el aceite, la levadura y la miel. Verter la harina y batir. Dejar leudar en un molde enaceitado. Cuando tenga el doble de su volumen, cocinar en horno moderado por 1 hora.

**AVENA**

**Tiempo de preparación:** 15 minutos

**Número de porciones:** 6

**Nivel de dificultad:** Fácil

**Categoría:** Bebidas calientes

**Tipo de comida:** \*Antioquia

**Light:** No

### **Ingredientes:**

Hielo al gusto  
Leche al gusto  
Azúcar al gusto  
6 tazas de agua fresca  
1 tazas de avena molida  
2 clavos de olor  
2 astillas de canela

### **Preparación:**

En una olla mediana coloque la avena, el agua, la canela y los clavos.

Lleve al fuego y, a temperatura media y revolviendo todo el tiempo, haga hervir. Baje el fuego y cocine 3 minutos más sin dejar de revolver.

Adicione azúcar al gusto, asegúrese que se disolvió.

Retire y deje enfriar. Al momento de servir agregue la leche fresca y bastante hielo.

El secreto está en servirla bien fría.

**Receta publicada por:** Círculo de Lectores

## **Bizcochos De Fruta Y Avena**

 1-tazas de harina común

1/2

1taza Quaker® Oats (avena "Quick" (instantánea)  
o "Old Fashion" (antigua) sin cocinar)

3cucharadas de azúcar granulada o fructosa o  
azúcar artificial de bajas calorías apto para  
cocinar, equivalente a 3 cucharadas de azúcar

1-1/2cucharadita de levadura en polvo

1/2cucharadita de bicarbonato de soda

1/2cucharadita de canela en polvo

1/4cucharadita de sal (opcional)

5cucharadas de margarina, enfriada y cortada en  
pedazos

1/3taza mezcla de fruta seca, arándanos secos o  
pasas, picada fina

2/3suero de leche con baja grasa

1/4taza de huevo artificial o 2 claras de huevo  
ligeramente batidas

1. Caliente el horno a 400° F. Rocíe levemente una placa para galletas con rocío para cocinar.
2. En un tazón grande, combine bien la harina, avena, azúcar o azúcar artificial, levadura en polvo, bicarbonato de soda, canela y sal. Corte la margarina con una mezcladora o dos cuchillos hasta que la masa se asemeje a migajas gruesas. Agregue la fruta seca y mézclela. Agregue la mezcla de suero de leche y huevo artificial a la mezcla de harina todo a la misma vez; mezcle con tenedor hasta que los ingredientes secos estén húmedos. (No mezcle demasiado).
3. Coloque porciones de 1/4 de taza sobre la placa, dejando 2 pulgadas entre cada una. Hornee de 12 a 15 minutos o hasta que estén ligeramente dorados. Sirva calientitos.

## 10 BIZCOCHOS

**Información Nutricional:** 1 bizcocho (hecho con azúcar granulado, fructosa o Sweet One® (artificial) y sin sal)

Calorías De Grasa 55, Grasa Total 6g, Grasa Saturada 1.5g, Colesterol 0mg, Sodio 210mg, Fibra Dietética 2g, Proteína 5g

	con azúcar o fructosa	con Sweet One® (artificial)
Total de Calorías	180	180
Total de Carbohidratos	27g	25g
Total de Azucares	8g	5g
Cambios	1-1/2 almidón, 1 grasa	

**RECETA BÁSICA:** Disuelva 2 tazas de avena quaker instantánea en agua caliente con Sucaril (sacarina líquida) a gusto, y deje reposar por algunos minutos en el refrigerador (esto es una receta base disminuir el porcentaje de grasa corporal, si desea usar leche descremada mejor). Esta receta base puede ser mezclada con frutas cortadas en pequeños trozos, para sustituir algunas comidas, o si lo prefiere consúmlala sola, las veces que quiera.

### **Panqueques de Avena**

**(Receta de Lou Ferrigno, para volumen) Flex N| 121  
(v. english) pág 21**

*Rinde (12 porciones)*

100grs. de avena (media taza); 1 huevo, 20 gotas de sacarina líquida (Sucaril); 2 cucharadas de aceite vegetal; 3 cucharadas de maicena; 180 grs. de harina integral o común; 1 taza y media de leche descremada; 2 cucharaditas de polvo de hornear; 40 gramos de margarina vegetal; una pizca de sal; miel y frutillas.

Preparación: Batir el huevo y la sal junto con el aceite en un Bol. Incorporar la avena y la leche, mezclada con la harina, la maicena y el polvo de hornear. Calentar una panquequera o una sartén con un poco de margarina. Con un cucharón verter algo de la mezcla y formar un panqueque. Cuando esté dorado, dar vuelta y dorar del otro lado. Servir tibios o fríos rociados con miel y acompañados de frutillas fileteadas.

1- En este documento encontraras dietas que me mandan personas que quieren colaborar.

2- Yo no las he probado y desconozco los resultados, así que si decides hacer alguna es bajo tu responsabilidad.

3- Algunos de los ingredientes quizás te sean desconocidos ya que algunas personas me las mandan de diferentes países.

4- Por favor no me hagáis consultas relacionadas con estas dietas pues no os las podré aclarar. Si la persona que la manda me autoriza pondré su dirección de mail para que podáis ponerlos en contacto con ella.

5- Si tú tienes alguna dieta que creas que se puede añadir, te agradeceré que la mandes.

6- Siempre antes de hacer una dieta es recomendable hablar con un especialista.

**Dieta enviada por: Cecilia Stehr**

**e-mail: <mailto:ceciliastehr@entelchile.net>**

La dieta de la avena es presentada en "La Botica de la Abuela" por el doctor Prost, especialista en medicina natural y alimentación.

El médico Prost ha seleccionado a la avena como elemento principal de la dieta porque este producto alimenticio tiene magníficas características diuréticas, que facilitan la orina, a través de la cual, se eliminan grandes cantidades de grasas y carbohidratos del organismo. Además, la avena posee una sustancia que realiza una acción directa sobre la tiroide, obligándola a acelerar el proceso de metabolismo, lo que permite una pérdida de peso mucho más rápido.

Esta dieta tiene como beneficios, que el paciente no sentirá síntomas de hambre, ni pérdidas de energías, como puede ocurrir con otros regímenes dietéticos.

# DIETA DE LA AVENA

Esta dieta está integrada por copos de avena, frutas del tiempo, verduras y hortalizas, yogur natural y queso fresco

## PRIMER DÍA

### DESAYUNO

yogur

4 fresones troceados

3 cucharadas de avena laminada

**Preparación:** picar en trocitos pequeños las fresas. Pasarlas a un tazón, agregar el yogur y la avena. Revolver bien todo para que la avena se ablande un poco.

### A MEDIA MAÑANA

Tomar un vaso de té, café americano o infusión.

## ALMUERZO

3 cucharadas de copos de avena

1 tomate (usar la verdura de la época; puede ser brócoli, berenjena...)

agua a cubrir

3 hojas de menta o yerbabuena

**Preparación:** ponerlo todo a hervir por 10 minutos. Licuarlo y servirlo como crema.

### POSTRE

1 manzana troceada o naranja

2 cucharadas de queso fresco

## A MEDIA TARDE

Fruta o infusión

### CENA

2 zanahorias

3 cucharadas de avena

**Preparación:** hervir los ingredientes por 10 minutos. Licuarlo todo y servirlo con crema.

### POSTRE

1 manzana en compota y 2 cucharadas de queso fresco

## SEGUNDA DÍA

### DESAYUNO

3 cucharadas de avena

1 yogur

1 banana

café americano o té

**Preparación:** ponga la avena en un bol con un poco de agua la noche anterior. Cortar en rodajas finas la banana. Agregar el yogur y mezclarlo todo bien hasta lograr una papilla.

### A MEDIA MAÑANA

6 fresones (si hay hambre) y/o 1 taza de caldo vegetal.

### ALMUERZO

2 vasos de agua

3 cucharadas de copos de avena

3 alcachofas pequeñas

4 brócolis

un chorro de aceite de oliva extravirgen

**Preparación:** hervirlo todo por 10 minutos. Licuarlo hasta lograr una crema.

### POSTRE

Manzana asada

1 yogur

**Preparación:** asar la manzana al horno hasta que esté blanda. Ponerle por encima el yogur sin azúcar.

### A MEDIA TARDE

Fruta o infusión.

### CENA

3 cucharadas de copos avena

2 vasos de agua

6 espárragos verdes o blancos

chorrito de aceite de oliva extravirgen

**Preparación:** hervirlo todo por 10 minutos. Licuarlo y servirlo como crema.

### **POSTRE**

1 manzana

2 cucharadas de queso fresco

Preparación: rallar la manzana. Mezclarla con el yogur.

## TERCER DÍA

### DESAYUNO

3 cucharadas de avena

1 yogur sin azúcar

6 fresones troceados

**Preparación:** la noche anterior, remoje la avena en un poco de agua. Al día siguiente, mézclela con el yogur y las fresas hasta lograr una papilla.

### **A MEDIA MAÑANA**

Café americano, té o fruta.

### ALMUERZO

3 cucharadas de avena

2 vasos de agua

1 tomate troceado

50 gramos de espárragos

Preparación: hervirlo todo por 10 minutos. Licuarlo hasta lograr una crema. Los espárragos puede comerlos en trozos.

### **POSTRE**

1 manzana rallada

2 cucharadas de queso blanco

piñones

### **A MEDIA TARDE**

Fruta o infusión

## CENA

50 grs. de espinacas

3 cucharadas de copos de avena

chorrillo de aceite de oliva extravirgen

**Preparación:** ponerlo todo a hervir por 10 minutos.

Retirar del fuego y añadir el chorrillo de aceite de oliva.

Licuarlo todo hasta que esté como crema.

## POSTRE

1 manzana rallada

2 cucharadas de queso

10 nueces

## CUARTO DÍA

## DESAYUNO

3 cucharadas de avena

1/2 plátano de fruta troceado

6 fresas troceadas

café americano, té o fruta

**Preparación:** la noche anterior, ponga la avena en un poco de agua. Al día siguiente, mezcle todo en un tazón.

## A MEDIA MAÑANA

6 fresas (fresas grandes)

1 taza de caldo

## ALMUERZO

2 vasos de agua

3 cucharadas de avena

alubia verde

1 cebolla mediana

**Preparación:** trocear la cebolla. Ponerlo todo a hervir con un poquito de sal por 10 minutos. Licuarlo y servirlo en un plato hondo.

## POSTRE

1 manzana rallada

1 docena de avellanas

## A MEDIA TARDE

Fruta, infusión o caldo de verduras.

## CENA

3 cucharadas de avena

guisantes verdes

espinacas

2 vasos de agua

**Preparación:** hervirlo todo por 10 minutos. Licuarlo hasta obtener una crema y servirlo en plato hondo.

## POSTRE

1 manzana troceada

2 cucharadas de queso fresco

## QUINTO DÍA

### DESAYUNO

1 naranja troceada

6 fresones (fresas grandes)

3 cucharadas de copos de avena

café americano, té o infusión

**Preparación:** la noche anterior, dejar la avena en un poco de agua. Al día siguiente, mezclarlo todo hasta hacer una papilla.

### A MEDIA MAÑANA

6 fresones (fresas grandes) o caldo de verduras

### ALMUERZO

2 vasos de agua

3 cucharadas de avena

guisantes verdes

2 alcachofas

sal

**Preparación:** hervirlo todo por 10 minutos. Licuarlo hasta obtener una crema. Servirlo en plato hondo.

#### POSTRE

1 manzana rallada

#### A MEDIA TARDE

Fruta, infusión o caldo tibio de verduras.

#### CENA

Puerros

2 vasos de agua

3 cucharadas de avena

sal

Preparación: hervirlo todo por 10 minutos. Retirlo del fuego y agregar un chorrito de aceite de oliva extravirgen. Licuarlo y servirlo en plato hondo.

#### POSTRE

1 manzana asada sin pulpa

3 nueces

6 avellanas

**DESPUÉS DE REALIZAR LA DIETA DE CINCO DÍAS, DEBE TRATARSE DE MANTENER UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA PARA NO ADQUIRIR NUEVAMENTE LOS KILOS PERDIDOS.**



La avena, comúnmente usada en suplementos herbarios y alimentos, se deriva de las especies salvajes que se han cultivado desde hace muchísimos años. Para los suplementos herbarios, se utilizan las partes verdes o las secadas rápidamente de la planta, que

se cosecha momentos antes de alcanzar la plena flor. Muchos textos herbarios se refieren a las frutas (semillas) y a las puntas verdes. Aunque algunos textos hablan de la paja de avena, esta parte de la planta posee poca acción medicinal. La avena ahora crece y se cultiva en todo el mundo.

### **La avena se ha utilizado en conexión con las siguientes condiciones:**

Triglicéridos altos  
Ansiedad  
Eczema  
Colesterol alto  
Insomnio  
Retiro de la nicotina

### **Uso histórico o tradicional**

En medicina popular, así como entre los hierbalistas actuales, se utiliza la avena para tratar el agotamiento, el insomnio, y la "debilidad de los nervios". Se pensaba que un té hecho con avena pudiera ser útil en condiciones reumáticas y para tratar la retención del agua. Un tinte de las puntas verdes de la avena también se utilizaba para ayudar en la retirada del tabaco. La avena fue utilizada a menudo en baños para tratar el insomnio y la ansiedad, así como una variedad de condiciones de la piel, incluyendo quemaduras y eczema.

### **Componentes activos**

Las frutas (semillas) contienen alcaloides tales como el gramine y avenine, así como las saponins, tales como las avenas cosidas A y B. Las semillas son también ricas en hierro, manganeso, y zinc. La paja es alta en silicón. Se piensa que los alcaloides de la avena puedan explicar su acción relajante. Debe notarse que esta acción continúa siendo debatida en Europa; las monografías de la Comisión E no apoyan sus efectos como sedativo. Sin embargo, una tintura (base de alcohol) de la planta fresca, ha comprobado ser útil en casos de retiro de la nicotina.

### **¿Cuánto debo tomar?**

La avena puede ser ingerida como cereal en el desayuno. Se puede preparar un té con una cucharita (30 gramos) de avena, hervida con 250 ml (1 taza) de agua hirviendo; después de refrescarse y de filtrar, el té se puede beber varias veces al día o poco antes de irse a la cama. Como tintura, se puede beber 3-5 ml de avena, tres veces por día. Se pueden ingerir 1-4 gramos por día de productos encapsulados o en tabletas. Se puede realizar fácilmente un baño calmante para la piel irritada, dejando correr el agua del baño a través de un calcetín que contenga varias cucharadas soperas de avena.

### **¿Hay efectos secundarios o interacciones?**

La avena no se asocia a ningún efecto adverso, aunque las personas con sensibilidad al gluten (enfermedad celiaca) deberán utilizar la avena con precaución.

### **GALLETAS DE AVENA**

Por: María Fernández Soltero  
(Derechos reservados)

#### **Ingredientes:**

200 gs de mantequilla  
1 taza de azúcar moscabada  
1 taza de azúcar granulada  
3 huevos enteros  
1 cucharadita de vainilla  
1 1/2 de taza de harina cernida  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de royal  
3 tazas de avena  
45 gs de nuez picada

#### **Modo de Hacerse:**

Se bate la mantequilla hasta acremarla, se añade el azúcar moscabada y la granulada, los huevos y la vainilla se bate todo muy bien, se agregan los ingredientes secos cernidos la harina, sal y royal.

Enseguida a estos ingredientes secos, se le pone la avena y nuez picada, ya que estén bien incorporados, entonces se revuelven con la mantequilla, después se envuelve o enrolla en papel de estaño y se mete al refrigerador de una a dos horas, con un cuchillo se cortan las galletas de 1/2 centímetro de grueso y se acomodan en la hoja sin engrasar separadas, se hornea a 350 grados durante 10 minutos.