



Conoce los cambios que puedes hacer



desde
tu
cocina

que te ayudarán
a vivir
más años

Te alegrará saber que para evitar enfermedades, modificar nuestros genes, ganar longevidad, lograr mayor calidad de vida y sentirnos con más vitalidad, no necesitamos comer alimentos que saben a cartón y usar tus días de vacaciones para sentarte en la cima de una montaña a meditar.

Existen cosas que por muy pequeñas que parezcan tienen un impacto importante en la salud y que te ayudarán a ganar más años de vida.



¡Te ayudamos con pequeños tips que puedes empezar a hacer desde tu cocina!

Marina tu carne

Cuando se utilizan altas temperaturas para preparar un asado o parrillada, las carnes tienden a desprender agentes carcinógenos. Sin embargo, se ha demostrado que marinar la carne de res con jugo de limón fresco antes de cocinarla a altas temperaturas, reduce los agentes carcinógenos en un 70%.



Por otro lado, también se ha observado que el adobo con tomillo, pimienta roja, pimienta negra, pimienta de Jamaica, romero y cebollín redujo las sustancias carcinógenas (específicamente las aminas heterocíclicas -HCA) en un 88%.

¿Quieres usar diferentes especias? Otras mezclas también son efectivas.





Una marinada de orégano, albahaca, ajo, cebolla, jalapeño, perejil y pimiento rojo redujo los niveles de HCA en un 72 %, y una mezcla de paprika, pimiento rojo, orégano, tomillo, pimienta negra, ajo y cebolla redujo los niveles en un 57 %.

¡Manos a la obra con ese marinado y extra de sabor para la parrillada!

¡Llegó la hora del té!



El café no es la única infusión matutina que puede prolongar la vida. El té es otra poderosa fuente de antioxidantes que protege el corazón.

Se ha demostrado que los japoneses que bebían al menos cinco tazas de té verde al día, disfrutaban de un 26% menos riesgo de morir de un ataque cardíaco o un derrame cerebral.

Otra investigación indicó que los compuestos en el té verde llamados catequinas reducen significativamente los niveles de colesterol LDL ("malo") y triglicéridos.

El té también puede regular la presión arterial, ya que un análisis del 2014 señaló que las personas que adquirieron el hábito de beberlo durante al menos 12 semanas habían reducido la presión arterial, lo que disminuyó el riesgo de muerte en un 4%.

Según investigaciones publicadas, el té verde parece tener los efectos más significativos, seguido del té negro.

**Acompaña tu día
con una tacita
de té.**



Usa el cascanueces. . .

Las nueces de todo tipo ayudan a vivir más tiempo; están llenas de proteínas, vitaminas y grasas buenas.

Una investigación analizó a

76 000 mujeres,

que comían frutos secos de todo tipo con regularidad, como resultados **tuvieron una tasa de mortalidad un 20 % más baja** después de cuatro años en comparación con las mujeres que no incluyeron en su dieta frutos secos.



¿Buscas una nueva nuez?

Prueba la nuez de Castilla.

Un estudio encontró que agregarla a la dieta estaba relacionado con niveles más bajos de colesterol y presión arterial, así como con calmar las respuestas de estrés del cuerpo.



Visita la sección

<<Recetas>>

donde encontrarás
el paso a paso para
preparar:

- Leche de nuez
- Nueces crujientes
- Mantequilla de nuez

<https://www.liberatusalud.com/recetas/>



Libera tu Salud[®]

Health & Food Coach
Layla Islas

