

*CURSO*  
*FITOTERAPIA Y*  
*HERBODIETÉTICA*  
*ENERGÉTICA*





# MÓDULO 4. FITOTERAPIA PRÁCTICA

## TEMA 4.3 NUTRICIÓN EN FITOTERAPIA Y ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

### Nutrición en Fitoterapia

Como hemos explicado a lo largo del curso, las plantas medicinales nos proporcionan numerosos beneficios utilizadas a través de los distintos preparados herbales en forma de tinturas, infusiones, cápsulas, baños, etc. aplicadas tanto por vía interna como externa. Además muchas de ellas tienen **usos culinarios**, lo cual nos ofrece una posibilidad más para ampliar aún más las posibilidades de aplicación de sus propiedades sanadoras, además de aromáticas y gustativas.

**En la cocina las plantas medicinales y aromáticas, se usan para dar sabor y aroma** a las comidas, guisos, sopas, salsas, ensaladas y postres. También para preparar aceites y vinagres aromatizados (aceite de albahaca, vinagre de tomillo y muchos más) y realzar el sabor de nuestros postres o crear sabrosas y nutritivas ensaladas.

La gran mayoría de las plantas que a continuación citamos se pueden cultivar en casa en pequeños maceteros, eso sí, serán necesarios algunos cuidados, simplemente con que tengan una cantidad mínima de sol diaria, un riego suficiente y dispongan de buenos sustratos biológicos, dispondremos de un elenco de plantas frescas en nuestra cocina diaria.

A continuación citamos unos ejemplos de cómo utilizar las plantas en nuestra cocina y sus propiedades:

#### **Aromatizantes para dulces:**

- ✓ **Naranja dulce:** Se puede utilizar la cáscara, el jugo y las hojas según el gusto del usuario para bizcochos, magdalenas.
- ✓ **Limón:** La corteza rayada es excelente en la elaboración de galletas dulces, pudines, además de realzar el sabor de cualquier plato. Es refrescante, antiséptico y antioxidante, además de otras innumerables propiedades.

- ✓ **Naranja agria:** La cáscara en pedacitos o rayada para dar sabor a pudines, pasteles, etc.
- ✓ **Canela de China u otra:** En repostería en general.
- ✓ **Hinojo:** Los frutos o semillas son aromáticos y se emplean en pastelería, confitería, en licores alcohólicos de tipo francés. Es anti fermentativo, aperitivo.
- ✓ **Hierbabuena:** Debido a su fresco aroma, acompaña perfectamente a cualquier postre como frutas y helados. Incluso se pueden agregar hojas de hierbabuena para adornar bebidas alcohólicas y licuados.



✓ **Estevia:** Posee una sustancia 200 veces más dulce que la sacarosa y que permite ser utilizada como un edulcorante dietético natural, sin efectos colaterales. Sus hojas tienen efectos muy beneficiosos para la salud. Puede ser de gran ayuda

para aquellas personas que deben disminuir o controlar su ingesta de azúcares, como es el caso de los diabéticos.

- ✓ **Goji:** Los frutos de este árbol, denominados popularmente como bayas de Goji, poseen una gran cantidad de aminoácidos, tienen interesantes propiedades nutricionales, ya que poseen fibra, proteínas y carbohidratos. Además, son ricos en vitaminas y sales minerales. Tienen propiedades antioxidantes, gracias a los betacarotenos que contienen.

### Como condimentos:

- ✓ **Albahaca:** Combina muy bien con las pastas, ensaladas, tomate, berenjenas y calabacín. La albahaca fresca resulta deliciosa en la ensalada de patatas y judías y en los platos de pollo y conejo. También se usa para preparar el pesto, que sirve para acompañar los platos de pasta. Si aderezamos con albahaca fresca, es mejor añadirla en el último momento. Picarla o cocinarla demasiado estropea su intenso sabor. La albahaca es antiespasmódica, digestiva y estimulante.
- ✓ **Alcaparra:** Los capullos (alcaparras) y los frutos (alcaparrones) se recolectan para consumo, habitualmente conservados en salmuera. Cada planta puede producir entre 0,5 y 3 kg de alcaparras. Se le atribuyen propiedades medicinales como diuréticas, depurativas, antihemorroidales y vasoconstrictoras. También se ha usado un extracto de raíz en cosmética para fortalecer el pelo.
- ✓ **Ajedrea:** Se utilizan las hojas, frescas y secas. La variedad de jardín tiene un sabor más delicado. Se añade a platos de carne, embutidos, judías y rellenos como condimento picante. Las hojas, secas y pulverizadas, se pueden añadir al pan rallado para rebozar carnes o pescados, por ejemplo.



✓ **Ajo (*Allium sativum* L.):**

Nutricionalmente, es muy hipocalórico (149 Kcal./100 gr.) y lo que más aporta son vitaminas del grupo B y minerales como el manganeso y el fósforo. Se dice que entre otras, posee propiedades que favorecen la circulación sanguínea ya

que sus componentes sulfurosos evitan la formación de trombos y hacen más fluida la sangre. También es un buen bactericida, por lo que en procesos infecciosos como la gripe, bronquitis, o renales como la cistitis, es de gran ayuda. Las recetas más apreciadas con ajo son el ajo blanco, cualquier carne,

hortaliza o guiso “al ajillo”. Aporta un sabor muy característico que alegra cualquier plato.

- ✓ **Cebolla (*Allium cepa* L.):** Combate enfermedades respiratorias, evita parásitos y regula la glucosa en la sangre. La cebolla se utiliza en la gran mayoría de platos de nuestra cocina para dar sabor y condimento de salsas, sopas y guisos. Sus propiedades medicinales son múltiples: efectos diuréticos, antibióticos, antiinflamatorios, expectorantes y antirreumáticos, entre otros, hacen de la sencilla cebolla un eficaz medicamento para evitar afecciones respiratorias de los niños en invierno.
- ✓ **Cebollino:** Sus hojas tienen un sabor delicado parecido al de la cebolla y se usan mucho en la cocina, especialmente en huevos y quesos, en ensaladas y como adorno. El cebollino forma parte de la mezcla de finas hierbas típica de la cocina francesa. También se utiliza para aderezar sopas y ensaladas y en quesos suaves, tortillas y salsas.



- ✓ **Cilantro:** Se usan Las semillas secas o las hojas. Cuando se utilizan las hojas, es mejor utilizarlo fresco y añadirlo a la comida justo antes de apartarla del fuego, porque es muy sensible al calor y pierde mucho aroma. Es un ingrediente muy utilizado en la cocina sudamericana y en la asiática. Se utiliza en adobos y encurtidos, con cordero y cerdo.

- ✓ **Curry (*Helichrysum italicum*):** Lo que llamamos curry, son en realidad diferentes especias juntas y machacadas, que dan lugar a la mezcla que todos conocemos, cuyo componente principal es la cúrcuma, por eso adquiere ese color principalmente amarillento-anaranjado. Se aplica a arroces, verduras y platos picantes para dar un ligero sabor a curry.

- ✓ **Eneldo:** Es preferible usar el eneldo fresco, pues cuando se seca pierde mucho aroma. Es un ingrediente muy importante en la elaboración del salmón marinado, se usa también en las conservas de cangrejo y como condimento en la conservación de los pepinos. Combina con la remolacha, el pepino, la nata y el requesón y aromatiza vinagres, pepinillos, salsas finas y ensaladas variadas.
- ✓ **Hierbaluisa:** Se utiliza como condimento para dar un agradable olor y sabor cítrico a marinados, salsas y postres.
- ✓ **Hinojo:** Se comen tanto las hojas como los tallos y las semillas. Las hojas se echan en el caldo para darle sabor. Gracias a su alto contenido de anethol, su sabor se parece al anís, al regaliz, levemente dulzón. En la cocina se utiliza para condimentar pescados, pasta, arroz, lentejas, col, patatas, cerdo. Favorece la digestión y ayuda a eliminar los gases.



- ✓ **Laurel:** Las hojas se utilizan como condimento en sopas, guisos y estofados, así como en carnes, pescados, mariscos y vegetales. Las hojas se utilizan generalmente enteras, y retiradas antes de servir. También pueden ser trituradas o molidas antes de cocinar para darle un mejor gusto a la comida. Es un tónico estomacal (estimulante del apetito). El aceite esencial obtenido de los frutos, se usaba para el tratamiento de inflamaciones osteoarticulares.
- ✓ **Lavanda:** Se puede utilizar con ajos, tomillo, pimienta, laurel y, en el caso de platos de pescado, con chalotas o escalonias y perejil. Las hojas e inflorescencias se utilizan para dar sabor a potajes, ensaladas, mermeladas y postres de frutas o gelatinas, y en la preparación de vinagre y aceite de espliego. Con las flores se enriquece el sabor de carnes, mermelada, té...
- ✓ **Menta, Hierbabuena:** Además de utilizarse para decorar postres, la menta es un magnífico aderezo de ensaladas, sopas, salsas y potajes. Se usa para

acompañar el cordero asado y también está presente en multitud de recetas de legumbres: las habas con menta son deliciosas. Se utiliza tanto fresca como seca, ya que no pierde su aroma. Es un magnífico tónico, estimula la digestión, mejora la gastritis y ayuda en las disfunciones del hígado y la vesícula biliar.

- ✓ **Mejorana:** Condimento culinario para platos de carne, ensaladas, verduras, huevo o pizzas. Tiene un sabor más delicado y suave que el orégano. Las partes utilizadas son las ramitas con hojas y flores, empleadas frescas o tras dejarlas secar a la sombra.
- ✓ **Melisa:** Se añade a las tortillas, las ensaladas mixtas y de frutas, al pescado, los postres y al arroz. Constituye además un complemento muy apreciado para las tisanas, los vinos aromáticos y las bebidas refrescantes. Se añade a las salsas y a las sopas y para aromatizar la leche. Se añade a los platos justo en el momento de servirlos, porque su aroma delicado es muy volátil.



✓ **Orégano:** El orégano, variedad silvestre de la mejorana, es una hierba de sabor intenso, la especia típica de la cocina italiana, sobre todo para las pizzas. Se utiliza en salsas, especialmente las que llevan tomate, pero también en salsas para pescado o carne asada (se mezcla orégano, limón y aceite de oliva). Combina bien con las ensaladas, el queso, las verduras, los huevos, la carne y el pescado. Las partes utilizadas son las ramitas con hojas y flores, empleadas frescas o tras dejarlas secar a la sombra.

- ✓ **Perejil:** El perejil se utiliza siempre fresco. Es un ingrediente básico en multitud de salsas. Por ejemplo, en las picadas, que son las salsas que se preparan en un mortero, machacando ajo, perejil, pan tostado, almendras y algo de caldo o vino y que tienen multitud de usos. O en las salsas para la pasta en donde se corta y se fríe en aceite de oliva con cebolla y ajo. Es una de las plantas más ricas en vitaminas A y C y en calcio, hierro y manganeso.

- ✓ **Perejil Rizado:** Variedad de perejil menos común, con propiedades parecidas a las del perejil liso. Las hojas frescas se utilizan para decorar platos. Su delicado aroma y su discreto sabor hacen del perejil la planta aromática más universal. Sus hojas frescas combinan bien en la mayoría de recetas. Coccción provoca la pérdida de sabor del perejil, por lo que éste suele añadirse justo antes de servir los platos.
- ✓ **Perifollo:** Posee unas hojas con un suave aroma y sabor anisado, de color verde claro, que se tornan marrones rojizas cuando la planta madura. Es también una de las hierbas que componen las salsas ravigote, y se suele combinar con el estragón para dar sabor a la bechamel y otras cremas. En la cocina se utilizan sus hojas, que se cosechan antes de la floración. Acentúa el aroma de otras hierbas.
- ✓ **Romero:** Combina muy bien con carnes, especialmente con la de cordero. Se utiliza para condimentar asados y carnes grasas y para dar sabor a conservas y embutidos. También para aromatizar ensaladas, queso fresco y pescado azul. En algunos países se utiliza también mucho en los platos de arroz. Se puede usar tanto fresco como seco. Es ideal para aromatizar aceites y vinagres.



✓ **Salvia:** La salvia es junto con el perejil, la albahaca y el romero, una de las hierbas aromáticas más utilizadas en Italia. Se puede emplear fresca, rehogada en mantequilla para hacer una salsa que se sirve la pasta. Las hojas de salvia fresca se usa con salsas de carne, ave y caza, finamente cortadas o picadas. La salvia fresca es preferible a la seca. En medicina natural se utiliza como tónico circulatorio. También ayuda a evitar el agotamiento físico e intelectual.

- ✓ **Tomillo:** Es un condimento universal que aromatiza sopas, verduras, pescado, aves y carne (sobre todo de caza), productos de charcutería y rellenos. Va bien con las salsas a base de tomate y también resulta muy agradable mezclado con romero y laurel. También puede añadirse a los caldos cortos de pescado, y va bien con las berenjenas, los calabacines, los huevos y los pimientos rojos. Se suele utilizar seco.

### En ensaladas

- ✓ **Berro (*Nasturtium officinale* R.):** Es estimulante, tónico y depurativo, combate el estreñimiento, cura los catarros crónicos.
- ✓ **Lechuga (*Lactuca sativa*, L.):** Las hojas son emolientes y narcótico-sedativas. Se utiliza como base en la gran mayoría de ensaladas.
- ✓ **Acelga (*Beta vulgaris* L.):** La acelga blanca es preferida en potajes y tortillas ( *B. vulgaris* var *cicla* ).



- ✓ **Brocoli (*Brassica oleracea* L. var *italica*):** Aumenta las enzimas que ayudan al cuerpo a deshacerse de sustancias cancerígenas. Mata las células anormales y ayuda al organismo a limitar la oxidación, el proceso por el cual se inician muchas enfermedades crónicas a nivel celular. Se utiliza en ensaladas dándole un pequeño hervor. Tiene muchos usos en nuestra cocina, tanto hervido como al horno.
- ✓ **Col (*Brassica oleracea* var *capitata*):** A diferencia de cualquier otra verdura verde, la col contiene una gran cantidad de vitamina A. Contiene más calcio que otros productos como la leche. La col ayuda en la prevención de la inflamación de las arterias y de problemas cardiovasculares. Es una planta que se recomienda comer con acompañada, de aguacate, aceite de oliva e incluso

queso parmesano. También puedes agregarle jugo de limón, el cual hace que el hierro de esta verdura sea digerido de mejor manera por el cuerpo.

- ✓ **Espinaca (*Spinacea oleracea* L.):** La espinaca está compuesta mayormente por agua. La cantidad de grasas e hidratos de carbono es muy baja pero es uno de los vegetales que más proteínas contiene. Es rica en fibras, especialmente los tallos, resultando muy beneficioso para nuestra salud. Es una excelente fuente natural de vitaminas y minerales. No se deben comer si se han sufrido cólicos renales, pues contribuye a la formación de cálculos renales.
- ✓ **Rábano (*Raphanus sativus*, L.):** Entre otras cosas, al rábano se le atribuye un efecto diurético y digestivo, además de intervenir en la formación de colágeno, huesos y dientes. Por contener yodo, el rábano ayuda al buen funcionamiento de la glándula tiroides, regulando así el metabolismo y favoreciendo el proceso de crecimiento. Se recomienda comerlo crudo para notar todo su sabor y beneficios.



- ✓ **Remolacha (*Beta vulgaris*, L.):** La remolacha es un alimento del que no deberíamos prescindir: es muy energética muy aconsejada en casos de anemia, enfermedades de la sangre y convalecencia, debido a su alto contenido en hierro, también es rica en azúcares, vitaminas C y B, potasio y carotenos. Se puede comer en ensaladas (tanto las hojas como la raíz) o cocida, pero mantiene mejor las propiedades cuando está cruda, si la cueces, hazlo con la piel y se la quitas después, se desaconseja comprarla envasada pues ha perdido gran parte de sus propiedades curativas y lleva muchos “ingredientes” adicionales que no se llevan bien con nuestra salud.

- ✓ **Rúcula:** La ensalada es la mejor forma de disfrutar de sus hojas frescas y ligeramente crujientes. Su sabor es potente, con un regusto picante y amargo.

---

Es muy fácil de combinar con otros ingredientes aportando contrastes de sabores muy apreciados. Por su sabor, la rúcula siempre suele servirse junto al carpacho y la ensalada de rúcula, naranja y parmesano.

- ✓ **Tomate (*Lycopersicum esculentum*, Willd.):** El tomate es considerado tanto una fruta como una hortaliza, y forma parte integrante de la cocina en todo el mundo, especialmente en la región del Mediterráneo. El consumo diario de tomate proporciona un gran impulso a la salud además de mejorar el sabor de los alimentos en la cocina. Fuente abundante de antioxidante. Reduce el colesterol y protege el corazón. Aporta vitaminas y minerales y nos ayuda contra los efectos del tabaco.

Si tenemos presente todas las posibilidades que nos brindan las plantas medicinales y aromáticas en la cocina, y las incluimos de forma correcta en nuestra dieta diaria, lograremos tener un cuerpo saludable, capaz de hacer frente a cualquier desajuste externo al que debamos enfrentarnos.

Para sacar el máximo provecho a las cualidades de las plantas, hemos de conocer la mejor manera de combinar los alimentos para disfrutar de una buena digestión y nutrirnos con alimentos de calidad, evitando así la acidificación o toxicidad en nuestro cuerpo.

## **Alimentación consciente**

**La alimentación es la responsable principal de nuestra salud**, por eso, aunque a veces queramos compensar la mala alimentación con suplementos alimenticios, medicamentos o terapias, nada compensará los perjuicios de una mala alimentación, ya que afectará a todas y cada una de las células de nuestro cuerpo y sus complejas funciones.

Para alimentarnos correctamente, debemos seguir unas pautas esenciales:

- ★ Tomar conciencia de la calidad de los alimentos que ingerimos: que no estén refinados, que no lleven aditivos artificiales, que sean lo más naturales posibles, que

---

estén frescos, que no sean transgénicos. Debemos participar en la elección de lo que comemos y cómo lo comemos, escuchando a nuestro organismo y tomando decisiones conscientes más allá del capricho o la oferta generalizada.

Por ejemplo, a pesar de que los cereales (harinas, panes, pastas...) refinados blancos nos parezcan más apetecibles o saludables, nada más lejos de la realidad. Al refinar los cereales, desaparecen la mayoría de sus nutrientes y fibra, por lo tanto los cereales que consumamos deben ser integrales para que sean realmente saludables.

★ Nuestra dieta deberá estar formada principalmente por **vegetales, frutas frescas, crudas o poco cocinadas, cereales integrales y semillas** (lino, chía, sésamo).

★ Prestar atención a cómo preparamos los alimentos. Las vitaminas por ejemplo se destruyen con el calor, por eso es importante tomar en cada ingesta al menos un alimento crudo, que además facilitará la digestión de los alimentos que ingiramos posteriormente. En el caso de las verduras, las debemos cocinar muy poco, y siempre que se pueda mejor comerlas crudas.

★ Reducir la ingesta de carnes y embutidos, ya que a pesar de ser proteínas (mucho más difíciles de digerir que las vegetales), también llevan incluidos grasas saturadas, nitratos, medicamentos residuales de la ganadería, hormonas, antibióticos, aditivos para su conservación, etc. Y además no aporta casi ningún nutriente más, ya que solo contiene vitamina B que pierde al ser cocinada, y a penas contiene fibra o sales minerales considerables. Además el exceso de carne produce ácido úrico, principal causante del reuma, la gota y otras dolencias.

★ Si tomamos pescados y mariscos debemos cuidar su frescura y procedencia, ya que por ejemplo los mariscos y los pescados grandes como el atún o el pez espada, acumulan gran cantidad de metales pesados, como el mercurio, así como otros tóxicos derivados de la contaminación del mar.

★ Debemos **evitar** las sustancias tóxicas para nuestro organismo o sustancias que perjudican el funcionamiento de nuestro sistema, saturándolo o atrofiándolo, como el **azúcar refinado**, la **sal común refinada**, el **alcohol**, las **bebidas gaseosas**, los **pre cocinados**, los **aditivos** (conservantes, colorantes, saborizantes, espesantes,

edulcorantes, etc.). Además todo esto que mencionamos produce acidosis en nuestro organismo.

En vez de azúcar blanco refinado podemos tomar miel o melaza, pero lo mejor sin duda es la estevia (una planta que es edulcorante natural, apta para diabéticos).

En vez de la sal blanca refinada (cloro + sodio) podemos tomar sal de Himalaya, ya que además de cloro y sodio (en mucha mejor concentración que la sal refinada) contiene el resto de los oligoelementos básicos para nuestro organismo, por lo que es mucho menos perjudicial y mucho más “nutritiva”.

★ **Debemos tomar al menos 2 litros de agua al día**, pero no durante las comidas, ya que esta “licuará” los jugos digestivos y hará que nuestra digestión sea más lenta y menos eficaz. Es muy beneficioso tomar agua en ayunas, o media hora antes de las comidas por ejemplo. Por otro lado, mejor si el agua es del tiempo, ni muy fría ni muy caliente, ya que esto afectará al tono muscular de nuestro aparato digestivo.

Realizar una buena combinación de los alimentos siguiendo estas pautas:

Combinaciones erróneas	Combinaciones correctas
<ul style="list-style-type: none"> <li>• No debemos combinar carbohidratos con proteínas, ni ácidos con carbohidratos.</li> <li>• No debemos combinar diferentes grupos de proteínas (carne con pescado, huevo con pollo, leche con pavo...).</li> <li>• No combinar azúcares con carbohidratos, ya que producirá fermentación del almidón.</li> <li>• No debemos combinar los lácteos, las frutas y en especial el melón y la sandía con otros alimentos. Si tomamos un vaso de leche mejor fuera de las comidas y sin combinar,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podemos combinar pasta con setas, algas o verduras (tomates, calabacines, berenjenas, puerros...).</li> <li>• Podemos combinar arroz con setas, algas o verduras (zanahorias, espinacas, espárragos, tomates...)</li> <li>• Podemos tomar pan integral con aceites, tomates, aguacates o confituras.</li> <li>• Podemos combinar pescado con setas o verduras (no féculas, no patatas) o ácidos (limón).</li> <li>• Podemos combinar la carne con setas o verduras (no féculas, no patatas) o ácidos (limón).</li> </ul>

<p>lo mismo con la fruta. Por ejemplo podemos desayunar melón, o merendar 2 melocotones y una pera, o podemos merendar un yogur o dos.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• No debemos combinar las legumbres con proteínas. Sí con todo tipo de vegetales.</li><li>• No debemos mezclar varios frutos secos diferentes.</li><li>• No debemos tomar postre, de ningún tipo, pero en todo caso una manzana o una pera.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Podemos combinar los huevos con setas o verduras (tortilla de espárragos, de calabacín, huevos con habas, etc).</li><li>• Podemos combinar un tipo de fruto seco con verduras, setas y hortalizas (zanahorias con espinacas, puerros, champiñones y nueces).</li><li>• Podemos combinar proteínas con grasas, es decir podemos aderezar el queso con aceite de oliva, o con olivas, o con nueces... o tomar pescado al horno con aceite de oliva y limón.</li></ul>
--	---

**Siguiendo estas reglas fáciles, lógicas y sencillas** e incluyendo las plantas medicinales en nuestros platos, lograremos disfrutar de salud, energía, belleza natural y mejor ánimo.