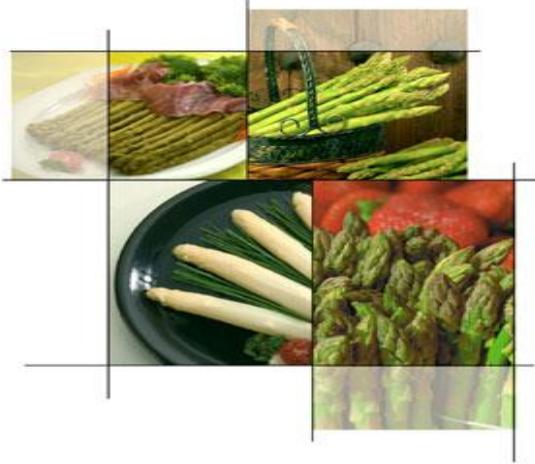


COCINANDO COMIDA NUTRITIVA Y SALUDABLE CON ESPÁRRAGOS



Se recomienda comer espárrago por sus cualidades medicinales y nutritivas

¿Cómo puede prepararlos?

Los espárragos frescos se consumen cocidos. Para ello, antes hay que lavarlos y pelarlos desde la punta hasta la base. Para cocerlos se añade sal, azúcar y unas gotas de zumo de limón al agua de cocción. Es preferible utilizar un recipiente alto para que de este modo las yemas no queden cubiertas de agua. Se hierven durante cinco o diez minutos. Una vez cocidos es conveniente dejarlos enfriar en el mismo caldo de cocción.

Se puede disfrutar del suave y delicado sabor de este vegetal cocido, frito, a la brasa, asado, gratinado... Se recomienda que, a la hora de servirlos, estén calientes o

tibios, ya que si están fríos no se aprecia completamente su sabor. Los espárragos trigueros resultan muy adecuados para hacerlos a la plancha y utilizarlos como acompañamiento de

platos elaborados a base de alimentos tan variados como carne, pescado, arroz, pasta u otros vegetales. Unos u otros pueden añadirse a gran variedad de ensaladas frías o templadas o formar parte de una nutritiva menestra. También se pueden preparar sofritos y acompañarlos con huevo, champiñones, jamón... o rellenarlos de pescado y marisco, etc.

ESPÁRRAGOS CON SALSA DE LIMÓN SIN COLESTEROL

Ingredientes

- para 4 porciones
- 20 espárragos.
- 1 limón.
- 2 cucharadas de mayonesa dietética.
- 1 cucharada de perejil picado.
- 1 pizca de pimienta negra.
- Sal a gusto.

Preparación

- Cocinar los espárragos en agua hasta que estén tiernos.
- Aparte rallar el limón, exprimirlo incorporar la mayonesa, el perejil, salpimentar y revolver bien.
- Colocar los espárragos sobre una fuente rociar con la salsa de limón y servir.
- Ideal para acompañar pescado o carne de pollo sin piel.

Observación

- Este plato por porción sólo contiene 39 calorías, no contiene colesterol, ni grasas saturadas y contiene 2 grs de fibra.

- Los espárragos y el limón contienen nutrientes como antioxidantes y fibras que te permitirán luchar contra el colesterol y combinados, su efecto beneficioso se potencia aún más.

OMELETTE DE ESPARRAGOS



Ingredientes

- 12 espárragos tiernos cocidos al vapor
- 3 huevos
- sal
- pimienta
- aceite o mantequilla

Preparación

Batir los huevos brevemente, condimentar con sal y pimienta, colocar en una sartén caliente un chorro de aceite o una nuez de manteca, calentar, volcar en la sartén los huevos batidos y colocar inmediatamente los espárragos uno al lado

del otro y con una espátula ir doblando los bordes de la tortilla formando un arrollado , con los espárragos adentro

BUDÍN DE ESPARRAGOS



INGREDIENTES

- 500 gramos de espárragos
- 4 huevos
- 150 centímetros cúbicos de crema de leche
- 2 cucharadas de queso rallado
- Sal, pimienta, nuez moscada, a gusto

PREPARACIÓN

Cocinar los espárragos en agua hirviendo con sal hasta que estén al dente, retirar y colocar en agua fría. Cortar los espárragos en trozos. Reservar algunas puntas para decorar. Procesar los huevos, la crema y el queso rallado junto con los trozos de espárragos. Salpimentar y condimentar con nuez moscada. Colocar la mezcla en un molde rectangular, de 20 centímetros de largo forrado con papel film y cocinar a baño de María en horno precalentado a temperatura media durante aproximadamente 35 minutos. Retirar y dejar enfriar. Servir decorado con las puntas de espárragos.

GUISO DE ESPARRAGOS Y PAPAS



INGREDIENTES

- 750 gr de papas
- Agua
- Sal, 1 hoja de laurel
- 1/2 atado de espárragos
- 1 cubito de caldo
- 1 cebolla
- 50 gr de manteca o 3 cucharadas de aceite
- 1 1/2 taza de agua caliente
- 1/2 taza de leche
- 1 cucharada de harina

PREPARACION

1. Pelar los espárragos y cortarlos en porciones de 3 o 4cm.
2. Cortar las papas en cubitos.
3. En una cacerola poner 50 gr de manteca y dorar la cebolla picada.
4. Agregar los espárragos y cubrir con el cubito de caldo y el agua caliente.

5. Cuando están semisólidos agregar las papas encima, la hoja de laurel y dejar cocinar hasta que está a punto.

6. Disolver en la leche 1 cucharada de harina.

7. Inclinar la olla, añadir esta crema donde queda el caldo y mover la olla para que se haga una cremita.

Puede rociar el guiso con 1/2 pote de crema, 3 cucharadas de queso rallado y 1 de perejil. Para realzar el sabor, espolvorear con pimentón dulce.

PURE DE ESPARRAGOS

"Pongan los espárragos cocidos en una licuadora y logren un puré, almacénelos en el refrigerador. Dele al paciente 4 cucharadas llenas al día, de mañana y de noche. Generalmente en 2 a 4 semanas los pacientes tendrán reacciones positivas. Se puede diluir en agua y tomarlo como una bebida fría o caliente. La dosis sugerida se basa en experiencia pasada, pero ciertamente dosis mayores no causarán daño y en algunos casos pueden ser necesarias."

NOTA.- esta receta se Administrar a pacientes con cáncer y otras afecciones o enfermedades.

10.- ¿Considera Ud. que el espárrago es una hortaliza agradable en cuanto a gusto?

a) Si

b) No

11.- ¿Conoce las propiedades nutricionales que tiene el espárrago?

a) Si

b) No

Cuales son:

12.- ¿Conoce las propiedades medicinales que tiene el espárrago?

a) Si

b) No

Cuales son:

13.- ¿Cuál es la razón de que consuma tan poco el espárrago?

a) Por costumbre

b) Porque es muy caro

c) Porque no se encuentra en el mercado

d) Porque no es agradable al gusto

e) Porque no creo que sea nutritivo ni valioso como otros alimentos (carne, leche, verduras, etc.)

14.- A continuación encontrará una serie de afirmaciones. Conteste SI o NO según considere falsa o verdadera la afirmación.

ANEXO 2



ANEXO 2



ANEXO 3

ESPARRAGO



La planta del espárrago está constituida por los tallos subterráneos (rizomas), de donde surgen las yemas que originan a los turiones, los cuales son la parte comestible de los espárragos; está constituida por una raíz y numerosas yemas radicales. Estas últimas permiten que los espárragos vuelvan a crecer luego de ser extraídos. Las flores son pequeñas, de tonalidad verde clara. El fruto es una baya, que tiene un color rojo cuando está madura; las semillas son de color café oscuro.

Composición química por cada 100 gramos de espárragos

- Agua: 85%
- Hidratos de Carbono: 1.5%
- Proteínas: 2.7%
- Fibra: 1%
- Vitaminas: A, B1, B2, B3, B6, E, C.
- Minerales: Potasio, hierro, fósforo, calcio y magnesio.

Principios activos

- Asparagina.
- Arginina.
- Saponinas
- Glutathion

Propiedades Nutritivas

Proteínas principalmente la regeneración y la formación de tejidos, la síntesis de enzimas, anticuerpos y hormonas, y como constituyente de la sangre.

Antioxidantes bloquean los radicales libres, la actividad de estos causa daño en los tejidos llegando incluso a provocar la muerte celular (ocasionan efectos negativos para la salud).

- ✓ **Vitamina C** antioxidante, encargado de eliminar los residuos que se acumulan en el organismo por ingestión de preparados envasados comercialmente, ricos en conservantes y colorantes, también forma el colágeno, que es la base para los huesos, nervios o tendones.
- ✓ **Vitamina E** favorece la oxigenación de las células, incrementa el vigor corporal incrementa la libido y evita el sangrado espontáneo, mantiene la actividad sexual, evita que disminuya el sistema inmunológico.
- **Folato; ácido fólico;** interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en el embarazo asegura el correcto desarrollo del tubo neural del feto su deficiencia provoca la espina bífida anencefalia y malformaciones congénitas.
- **Vitaminas del complejo B** forman un grupo de vitaminas que están relacionadas con el metabolismo.
 - ❖ **Vitamina B1 (tiamina)** es esencial para el crecimiento y ayuda al mantenimiento de las

funciones del sistema nervioso, el corazón y el aparato digestivo, la reserva en el cuerpo

- ❖ es baja y se concentra principalmente en el músculo esquelético. Su deficiencia se relaciona con alteraciones neurológicas o psíquicas (cansancio, pérdida de concentración, irritabilidad o depresión).
 - ❖ **Vitamina B2 (riboflavina)** es necesaria para la integridad de las mucosas, la piel y es especialmente importante para la córnea, ya que su actividad oxigenadora es imprescindible para una buena visión.
 - ❖ **Vitamina B3 (niacina)** facilita el funcionamiento del sistema digestivo, el buen estado de la piel, el sistema nervioso y la conversión de los alimentos en energía, es fundamental para el crecimiento y participa en la síntesis de algunas hormonas.
 - ❖ **Vitamina B6 (piridoxina)** producen anticuerpos y glóbulos rojos en el organismo. También favorece la absorción del magnesio, del hierro y de la vitamina B12
- ✓ **Minerales**
- ❖ **Potasio** es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, además de intervenir en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula
 - ❖ **Calcio** esencial en la formación de los huesos, tejidos duros, dientes y los mantiene fuertes; participa en la coagulación de la sangre, las funciones musculares y es vital para la transmisión nerviosa.
 - ❖ **Fósforo** juega un papel importante en la formación de huesos y dientes.
 - ❖ **Magnesio** tiene relación con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos. Además forma parte

de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

- ❖ **Selenio** su función es inhibir la oxidación de los lípidos, protege el sistema inmunológico previniendo la formación de radicales libres.
- ❖ **Zinc** es vital para el crecimiento y la producción de insulina y regula el desarrollo sexual.
- ❖ **Hierro** ayuda a transportar el oxígeno necesario para el trabajo de cada una de las células de nuestro organismo.

Propiedades Medicinales

Fibra, capta y elimina las grasas consumidas a través de los alimentos evitando el colesterol y reduciendo su concentración en sangre; facilita el tránsito, distensión intestinal y la defecación; la ausencia provoca problemas como la constipación, diverticulosis, hemorroides, colitis, cáncer de colon en el recto, diabetes mellitus, arterioesclerosis, evita la obesidad; trata la hipercolesterolemia y de el colesterol.

Saponinas, asparagina y arginina tiene acción diurética, son beneficiosos para hipertensión, retención de líquidos y cálculos renales.

Glutathione Es un preventivo contra el cáncer y desintoxicante del hígado.

Vitamina E la ausencia de esta vitamina causa alteraciones óseas, daño en sistema nervioso, previene la enfermedad de Parkinson

Vitamina C la ausencia de esta vitamina causa escorbuto en humanos.

Parte utilizada

La raíz, el rizoma y los turiones

Acción farmacológica

La fructosanas, las sales potásicas y los saponósidos le confieren una acción diurética; el glutatión y algunas vitaminas le confieren una acción anticancerígena; la abundante fibra de los espárragos produce efecto laxante por lo que se le considera depurativo.

Aplicaciones o usos

Con el rizoma se prepara brebajes con fines terapéuticos: Jarabe con cinco raíces de apio hinojo ruso y perejil poner a hervir 200 gramos de raíces a partes iguales cada una en un litro de agua y se mantiene la ebullición hasta que se ha reducido el agua a la mitad se cuela y se añade $\frac{3}{4}$ de kilo de azúcar, agitando hasta que se disuelva bien.

Una cucharada de este jarabe con las comidas puede servir como diurético, antitusígeno o aperitivo, debe tomarse antes de la comida.

Cocimiento de 15 gramos de raíces de espárragos en medio litro de agua, colar muy bien su caldo. Tomarlo varias veces durante el día.

Indicaciones

Estados en que requieran aumento de diuresis: afecciones genitourterinas (cistitis, uretritis, oliguria) hiperazotemia,

hiperuricemia, hipertensión arterial, edemas, sobrepeso acompañado de retención de líquidos.

El consumo de turiones es aconsejable cuando se han ingerido accidentalmente pequeños objetos que no requieran una actuación quirúrgica, ya que por su abundancia de fibra los envuelve y reduce la posibilidad de lesiones interiores.

Hidropesía, reumatismo, ictericia, enfermedades del hígado y del corazón, dolores de espalda y dentales, debilidad, frente a la astenia.

Contribuyen en la purificación de sangre. Las bayas y las semillas se utilizan también para la diuresis.

Contraindicado

En hiperuricemia, gota y litiasis renal por sales de ácido úrico, su consumo deberá ser moderado; no se aconseja a personas con niveles elevados de ácido úrico, gota o problemas renales.

No prescribir formas de dosificación con contenido alcohólico para administrar oral a niños menores de dos años.

En personas nerviosas o que sufren de insomnio.

Efectos secundarios

Su contenido de metilmercaptano comunica un olor especial en la orina

El uso tópico puede desencadenar dermatitis de contacto (sarna de espárrago a trabajadores de la industria conservera)