



VRINDA - Instituto de vrindavan para  
la cultura y estudios vaisnavas

### Objetivo General:

Conocer y practicar una alimentación saludable que pueda ser usada en una experiencia diaria que nos ayudara a obtener una mejor calidad de vida.

### Objetivo Específicos:

- Comprender la importancia de una alimentación saludable como cuidado de nuestro cuerpo, mente y alma.
- Conocer los beneficios de una alimentación vegetariana, en una dieta balanceada para nuestra nutrición
- Elaborar y presentar preparaciones culinarias vegetarianas, como entradas, cremas, sopas, platos principales y postres a base de masas integrales, cereales, verduras y frutas crudas y cocidas para una dieta sana y equilibrada.

### Método

Este manual contara con recetas, información nutricional acerca de los alimentos, y el uso correctos de ellos en nuestras comidas, así mismo como en nuestra correcta alimentación.

### Material Didáctico

## Índice

Introducción  
Nota al estudiante

Lección 1  
1.1. ¿Por qué llevar una dieta basada en frutas y  
vegetales es la mejor opción?  
1.3 Somos lo que comemos

Lección 2  
1.El arte de alimentarse

Lección 3  
1.Preparaciones:  
1.2 Recetario de cocina : arroces, Vegetales, Sopas, Bebi-  
das, postres, Panadería.

Bibliografía  
Cuestionario – Actividades de evaluación

## Introducción

En la actualidad la alimentación se ha adelantado enormemente en conceptos beneficiosos para la salud la máxima vitalidad y claridad mental, así mismo la identificación de aquellos que son perjudiciales para el cuerpo conduciéndolo a enfermedades y vejez prematura.

Esperamos que este manual, le ayude a comprender que, por razones de salud y bienestar, no hay mejor manera de alimentarse que consumir alimentos completamente naturales. Y no sólo es fácil, sino que además produce un gran bienestar para nuestro cuerpo. Si seguimos las enseñanzas de la cultura Védica, ya sea para llegar a conocer una ciencia basada en el conocimiento del ser o, sencillamente, para purificar nuestros hábitos en el comer, seremos más felices y ayudaremos a conservar una vida saludable y consciente.



VRINDA - Instituto de vrindavan para  
la cultura y estudios vaisnavas

Querido Estudiante:



Bienvenido al manual que te permitirá obtener de *tu alimento, tu medicina*, eres lo que comes y al comprender esto entenderás la importancia de alimentarte correctamente.

La forma en que tu manejes tu alimentación te llevara a descubrir la importancia de escoger tus alimentos, así mismo como la forma de prepararlos.

Así como la comida de la madre nos transporta a un estado de bienestar no solo por sus sabores sino también por el amor y cariño que expresa a través de su preparación.

La cocina es un arte y como tal debes componerla con toda tu imaginación y amor, una entrega a los demás no solo en nutrientes, sino también emociones y sentimientos, partiendo de este precepto debemos comprender la importancia de practicar una dieta vegetariana.

Descubrirás en el presente manual, como combinar los alimentos y prepararlos correctamente para lograr la alquimia necesaria, que produce no solo una rica sino saludable alimentación.

Serás muy bienvenido a descubrir la magia de una alimentación rica, sana y saludable  
Swami B.A. Paramadvaiti

VRINDA - Instituto de vrindavan para la  
cultura y estudios vaisnavas

# LECCIÓN I

## LECCIÓN 1

### 1. ¿POR QUÉ LLEVAR UNA DIETA EN VEGETALES Y FRUTAS ES LA MEJOR OPCIÓN?

- Por nuestra salud :

La Dieta Vegetariana tiene un alto contenido en fibra, es baja en colesterol y grasas saturadas.

Es baja en ácido úrico y nitrogenado. Previene enfermedades renales, del colon, hemorroides, estreñimiento, cáncer, arteriosclerosis, artritis, infartos, gota, etc.

Mientras las tasas de obesidad, enfermedades del corazón, cáncer y otras condiciones perjudiciales para la salud siguen aumentando, muchos médicos expertos llegan a la misma conclusión:

“Una dieta vegetariana, puede ayudar a proteger nuestra salud y hasta aliviar algunas enfermedades”.

Las principales razones dadas por los biólogos, nutricionistas, antropólogos y estudiosos de fisiología y anatomía comparada, son las siguientes:

-Efectos derivados del consumo de carne

- El cuerpo humano es incapaz de asimilar grandes cantidades de grasa animal y colesterol. Cuando uno consume más colesterol de lo necesario (dieta con carne), el colesterol sobrante se acumula gradualmente en las paredes internas de las arterias ocasionando su endurecimiento y disminuyendo el flujo sanguíneo que va al corazón; produciéndose la arteriosclerosis, ataques cardíacos, apoplejías, trombosis, etc.

- Tan pronto como cuando se agrede a un animal físicamente, comienza el proceso de descomposición de la carne que al cabo de unos días, empieza a tomar un color poco agradable para el consumo. La industria de la carne difraza este proceso de descomposición agregándole preservativos para darle a la carne un color rojo brillante y retardar así su proceso natural. Estos preservativos son cancerígenos.



- La gran cantidad de tranquilizantes, antibióticos, hormonas y muchos otros tipos de drogas con que se alimentan a los animales, afectan directamente a los consumidores de carne.

## SOMOS LO QUE COMEMOS

“Come para vivir, no vivas para comer”.



La comida que ingerimos, influye no sólo en la calidad de nuestro mantenimiento físico sino en el funcionamiento de nuestra mente; desde nuestra forma de pensar, imaginar,

sentir, desear, hasta nuestra forma de actuar. Por lo tanto, es mejor evitar alimentos que son sobre-estimulantes, prefiriendo aquellos que le dejan la mente en calma y el intelecto agudo, atento.

Una dieta saludable es a base de alimentos puros y sanos por naturaleza, entre estos tenemos todos los productos lácteos, el azúcar, arroz, trigo, maíz, frutas y verduras que mantienen el cuerpo esbelto y flexible y agudizan el intelecto. Incrementan la duración de vida, purifican la existencia y dan salud, felicidad y satisfacción. Una dieta bondadosa es fácil de digerir y aporta el máximo de energía, vitalidad, fuerza, resistencia y armonía, tanto para el cuerpo como para la mente.

# LECCIÓN II

## EL ARTE DE ALIMENTARSE

La buena salud de nuestro organismo tanto física como mental y espiritual, depende de nuestra disciplina y moderación en el comer y dormir. Comer y dormir apropiadamente aseguran la armonía en todo el cuerpo. La salud integral de un individuo depende de la buena alimentación. De la buena alimentación depende la buena digestión de los alimentos, y de la buena digestión depende la buena eliminación de los residuos. Estas tres funciones que se realizan simultáneamente son de vital importancia para el mantenimiento de la buena salud. Por eso, para alimentarnos correctamente debemos considerar lo siguiente:

### El sentido de la alimentación

Debemos tener siempre presente que la alimentación no sirve sólo para el mantenimiento y fortalecimiento del cuerpo, sino también para la purificación del mismo. Esta actividad permite una mejor duración de vida y salud, por esta razón, los alimentos debe prepararse con tal conciencia y agradecer todos los procesos que hicieron posible que estos llegaran a nuestras manos; desde el más grande y universal, hasta el más imperceptible de ellos, Esta conciencia con los alimentos, nos abre el camino hacia un progreso espiritual y divino.

## COCINA SALUDABLE

India es la cuna de la Cocina Vegetariana. Aún cuando estuvo dominada durante varios siglos por “consumidores de carne” (mogoles, portugueses y británicos), India ha mantenido sus tradiciones y todavía es hogar del mayor número de vegetarianos en el mundo. Esta Cocina saludable que alimenta tanto el cuerpo como la mente y el alma, es el regalo que India tiene para el mundo.



# LECCIÓN III

## ESPECIAS Y HIERBAS

El uso creativo de especias selectas y hierbas aromáticas lo llevará a descubrir selectos sabores en su plato, esto es lo que permite darle a su cocina un carácter genuino y único. No se trata de una difícil condimentación sino suave, que son las responsables de los apetitosos matices del sabor delicado y su aroma.

### 1. ¿Cómo condimentar los alimentos?

Las especias o condimentos son ciertas raíces, cortezas o semillas, que se utilizan enteras, machacadas o molidas; y también incluyen ingredientes naturales como la sal, ácido cítrico, nueces y agua de rosas. Las hierbas se refieren a hojas frescas y flores. El grado en que cada plato necesita ser condimentado no es algo estándar, es cuestión de gusto personal.

Las especias determinan el sabor de una preparación; los alimentos son sazonados de maneras diferentes,

1. Masala: Se prepara calentando ghee (mantequilla clarificada) en un sartén, añadiendo especias (comino, pimienta, tomillo, laurel, pimentón, jengibre, etc.), cociniéndolas hasta que despidan un olor fragante. Este momento es añadido el vegetal crudo al ghee o aceite con especias.



2. Chaunche: Se calienta una pequeña cantidad de mantequilla vegetal en un recipiente pequeño, se añaden las especias, cocinando hasta que estén fragantes y el contenido es agregado a una preparación previamente cocida, como

el dal (sopa) o el chutney (salsa agri dulce).

#### Recomendaciones para usar las especias

- Antes de utilizar las especias enteras, especialmente las que compre en gran cantidad, selecciónelas limpiándolas de todo tallo o piedra.
- Evite el curry en polvo y los polvos para condimentar comercializados, pues a menudo están hechos con especias de calidad inferior.

## LA SOYA Y SUS DERIVADOS

La soya, originaria de Asia, es uno de los alimentos más ricos de la naturaleza; por ello se le considera la solución para la desnutrición en el mundo. Es más alimenticia que la carne y es capaz de sustituirla completamente.



Aunque por muchos años se le dio poca importancia, hoy se sabe que constituye una rica fuente de proteínas (dos veces más que la carne y 4 veces más que los huevos, el trigo y otros cereales), materias grasas, vitaminas y minerales. Además, su costo, comparado con el de otros alimentos, es bastante bajo. La versatilidad de la soya nos permite obtener los

siguientes derivados: leche, yogurt y tofu (queso de soya), entre otros.

## LECHE DE SOYA

- Remoje el grano de soya por espacio de 30 horas aproximadamente. Cambiando el agua cada 8 horas para que no se fermente. Una vez listo, muelalo en una licuadora por pequeñas partes, mezclando con el agua en la cuál remejo el grano de soya.

Al realizar el último cambio, cuide que la proporción sea de una parte de grano de soya por 3 de agua. Una vez listo, deposite la soya en una licuadora y licuela por pequeñas partes, mezclando con el agua del remojo.

- Cuele la mezcla en un recipiente estrujándola para extraer todo el líquido posible. Puede reservar la pulpa restante para preparar galletas, hamburguesas o sopas.
- Cocine la leche a fuego lento, revolviéndola de vez en cuando durante media hora a partir del momento en que empieza a hervir, cuidando que no se derrame.
- - No tape el recipiente a fin de lograr que en la evaporación se pierdan los elementos que causan el sabor extravagante del frijol.
- Puede agregarle una pizca de sal, canela, clavo de olor, etc. según el gusto, y en 10 minutos más se retira estando lista para servir.

## Tofu o queso de soya



Es uno de los derivados más importantes como fuente completa de proteínas ya que contiene todos los aminoácidos esenciales. Es el alimento ideal por ser bajo en grasas saturadas y libres de colesterol. Es delicioso, nutritivo y suficientemente versátil como para convertirse en un ingrediente indispensable en muchos platos favoritos. Se prepara de la siguiente manera:

- Prepare la leche básica de soya. Déjela reposar y colóquela nuevamente al fuego.
- Mientras espera que hierva la leche, prepare el jugo con un limón por cada litro de leche y tenga listo un colador, sobre un recipiente para recoger el suero.
- Cuando la leche de soya comience a hervir, añádale el limón. Sáquela del fuego y casi inmediatamente se separará el tofu del suero. Si el suero no es claro, ponga la olla otra vez al fuego y añádale un poco más de fermento.
- Luego, ponga el tofu en la gasa y siga los mismos pasos para preparar el panir.

## RECETARIO DE COCINA

### Arroz con verduras



#### Ingredientes:

2 tazas de Arroz Integral  
1 taza de arvejas cocidas  
Zanahoria cocida  
Pimentón  
4 tazas de agua  
100 gr de crema de leche  
2 cucharaditass de sal

#### Preparación:

Cocine el arroz en 4 tazas de agua, agregue arvejas cocidas, zanahoria en cuadritos, pimentón picado y sal. Una vez cocido agregue crema de leche. Servir caliente o frío

## Mayonesa de papa



### Ingredientes:

- 4 papas.
- 1 zanahoria o un trozo de zapallo(ahuyama).
- 1 limón grande o dos pequeños.
- 2 cucharadas de aceite.
- sal y condimentos.
- 1 taza de leche o agua.

### Preparación:

Cocer las papas y la zanahoria, luego licuar agregando limón aceite y sal. Añadir leche ó agua lentamente hasta formar una pasta homogénea, puede usar crema de leche para suavizar el sabor, también puede variar usando aceituna, albahaca, etc.

## Chapatis (Pan de harina integral sin levadura )



### Ingredientes:

- 1/4 kg. de harina integral fina o común tamizada con 1/3 de harina blanca
- 1/4 cucharada de sal
- un poco de agua tibia
- 1 cucharada de mantequilla o ghee (opcional)

### Preparación

Quitar algo de harina y mezclar la restante con sal. Mezclar el agua caliente con el aceite y añadir a la harina. Formar una masa elástica, semifuerte y darle un descanso de una hora envuelta en papel de plástico. Amasar nuevamente entre 3 y 5'. Partirla en doce partes. Extender cada una de ellas en un disco de 12-15 cm. Calentar una sartén pesada y freír los discos 1' hasta que se formen burbujas, pero no quemaduras, y darles la vuelta.

## CUESTIONARIO

La alimentación naturista es ideal para la salud, previene muchas enfermedades y nos ayuda a mantener una vida vigorosa, sana de cuerpo y alma, llevando una nutrición, pura o "sátvica". La cual se basa en alimentos frescos, ligeros y nutritivos, tales como los lácteos, frutas, cereales y verduras.

### I.- Selección Múltiple

1.- Dentro de la pirámide de alimentación vegetariana encontramos los siguientes alimentos:

- I) Lácteos
  - II) Vegetales
  - III) Leguminosas
- estionario

- a.- Solo I Y II
- b.- Solo II, III,
- c.- Solo I, II, III Y IV
- d.-Todas las anteriores

2.-Por que la alimentación vegetariana el la mejor opción de alimentarse:

- a.-Para estar en forma
- b.-Por razones de salud
- c.-Para economizar
- d.-Ninguna de las anteriores

3.- Dentro de las diferencias entre carnívoros y el hombre el que dice relación con el largo del intestino trae consigo las siguientes implicancias

- a.-El intestino del carnívoro elimina rápidamente los productos carneos
- b.-El hombre puede procesar la carne consumida en menos tiempo que el carnívoro
- c.- No existe diferencias considerables
- d.-Todas las anteriores

4.-La acumulación de colesterol, ingesta de preservantes cancerígenos, gran cantidad de tranquilizantes, antibióticos, hormonas, son algunos de los considerados:

- a.- Ventajas de la dieta vegetariana
- b.- Desventajas o efectos negativos de la dieta carnívora
- c.- características de los alimentos saludables
- d.- Todas las anteriores
- c.- características de los alimentos saludables
- d.- Todas las anteriores

5.- ¿Cuál es considerada la madre de todas las enfermedades?

- a.- La dieta vegetariana
- b.- La dieta vegana
- c.- La mala digestión
- d.- Todas las anteriores

d.- Todas las anteriores

6.- ¿Qué es el Ghi?

- a.- Un queso fresco casero
- b.-Una esencia de mantequilla
- c.- Una preparación de la cocina mediterránea
- d.- Ninguna de las anteriores

7.-¿Qué es el Panir?

- a.- Un queso fresco casero
- b.-Una esencia de mantequilla
- c.- Una preparación de la cocina mediterránea
- d.- Ninguna de las anteriores

8.- Para explicar la principal importancia de remojar los granos podríamos decir:

- a.- dar inicio al proceso de germinación y se active la vida latente que hay en ellos
- b.-Permite una mejor preparación
- c.- Mejora su gusto al ser cocinados
- d.- Entrega mayor tiempo a la cocción

9.- Entre los beneficios de la soya podemos encontrar los siguientes:

- a.- Es más económica que la carne
- b.- Es más alimenticia que la carne
- c.- Constituye una rica fuente de proteínas
- d.- Todas las anteriores

10.- Entre los beneficios del tofu podemos encontrar los siguientes:

- a.- Combina de manera perfecta con todos los alimentos
- b.- Es una fuente completa de proteínas ya que contiene todos los aminoácidos esenciales.
- c.- Es un alimento fresco y muy liviano
- d.- Todas las anteriores

11.- El trigo es un alimento muy importante en la alimentación, dicha importancia radica en lo siguiente:

- a.- Se puede consumir en grandes cantidades
- b.- Combina de manera perfecta con todos los alimentos
- c.- Ayuda a formar los elementos estructurales del cuerpo
- d.- Puede ser obtenido en cualquier supermercado

12.-La diferencia esencial del arroz integral con el arroz blanco radica en:

- a.- El arroz integral es, mucho más nutritivo que el arroz blanco
- b.- No existen grandes diferencias
- c.- El arroz blanco es mas escaso
- d.- Todas las anteriores

13.- Entre los endulzantes más saludables podemos mencionar los siguientes:

- I) Miel
- II) Chancaca

- III) Azúcar rubia
- IV) Azúcar refinada

- a.- Solo I
- b.- Solo I, II y III
- c.- Solo IV
- d.- Solo II, III y IV

### III.- Reflexión final

- 1.- ¿Cuál crees tu que es la principal importancia de tener una buena alimentación?
- 2.- Identifica y explica con tus palabras los beneficios de una dieta vegetariana
- 3.- ¿Por crees tu que es importante la conciencia con que se preparan los alimentos?

## BIBLIOGRAFÍA

Paramadviati Swami, Manualde Yoga Inbound para profesores , 2003, Bogotá Colombia

