

CATALOGO DE PRODUCTOS



Comercializadora
de Alimentos Orgánicos





Contenido

<i>Vinagre de Manzana</i>	3
<i>Vinagre de Uva</i>	4
<i>Moringa</i>	5
<i>Aceite de Ajonjolí</i>	6
<i>Aceite de Coco</i>	7
<i>Miel de Abejas</i>	8
<i>Quinoa</i>	9
<i>Cayena</i>	10
<i>Sal Marina</i>	11
<i>Amaranto</i>	12
<i>Curcuma</i>	13
<i>Stevia</i>	14
<i>Maca</i>	15
<i>Chia</i>	16

Vinagre de Manzana

Es recomendable el uso del vinagre de manzana orgánico, o "crudo" en el cual aún se pueden encontrar los verdaderos valores y beneficios a los que nos referimos.

Sólo el vinagre de sidra de manzana orgánico crudo, tiene la "esencia del vinagre" real que hace que este vinagre sea tan beneficioso para nuestra salud. La "madre" está compuesta por nutrientes vivos y bacterias que en realidad se puede ver como se instalan en la parte inferior de la botella como sedimento. La "madre" se cree que tiene propiedades anti-bacterianas y anti-hongos.

Contiene

- Ácido málico – ayuda a combatir las infecciones por hongos y bacterias
- Beta-Caroteno – ayuda a contrarrestar el daño causado por los radicales libres
- Calcio, Potasio – ayuda a prevenir enfermedades en los dientes y las uñas quebradizas, caída del cabello y la sinusitis.
- La pectina – la fibra que ayuda a regular la presión arterial y reducir el colesterol malo.

PRESENTACIONES



1000 ml

750 ml

400 ml

200 ml

Usos

- Úsalo en tus aderezos para ensaladas.
- Comida: Agregar un chorrito a las salsas, sopas, guisado de verduras y comidas en general, justo antes de comer.
- Acne: 1 cucharada de vinagre por 2 vasos de agua, aplicar en la noche.
- Mal aliento: 1/2 cucharada en 1/2 vaso de agua, hacer sesiones de gargaras de 10 seg.
- Caspa: Después del shampoo, usar en porción 50:50 vinagre y agua, aplicar el cuero cabelludo, masajear y dejar de 15 a 30 min y enjuagar.

Beneficios

- Para el dolor y rigidez articular.
- Aclara manchas en la piel y el acné.
- Promueve la digestión y mejora el estreñimiento.
- Para equilibrar el colesterol alto.
- Previene la intoxicación alimentaria.
- Ayuda a mejorar el metabolismo que estimula la pérdida de peso.
- Ayuda a reducir el mal aliento.
- Puede ser un remedio natural para la diarrea.
- Ayuda a reducir los niveles de glucosa en la sangre, controlando así los niveles de azúcar.
- Puede ayudar a aliviar los dolores menstruales.
- Para la gripe y dolor de garganta.
- Para tratar la caspa.

Vinagre de Uva

Es recomendable el uso del vinagre de manzana orgánico, o "crudo" en el cual aún se pueden encontrar los verdaderos valores y beneficios a los que nos referimos.

Sólo el vinagre de sidra de manzana orgánico crudo, tiene la "esencia del vinagre" real que hace que este vinagre sea tan beneficioso para nuestra salud. La "madre" está compuesta por nutrientes vivos y bacterias que en realidad se puede ver como se instalan en la parte inferior de la botella como sedimento. La "madre" se cree que tiene propiedades anti-bacterianas y anti-hongos.

Contiene

- Ácido málico – ayuda a combatir las infecciones por hongos y bacterias
- Beta-Caroteno – ayuda a contrarrestar el daño causado por los radicales libres
- Calcio, Potasio – ayuda a prevenir enfermedades en los dientes y las uñas quebradizas, caída del cabello y la sinusitis.
- La pectina – la fibra que ayuda a regular la presión arterial y reducir el colesterol malo.

PRESENTACIONES



Usos

- Úsalo en tus aderezos para ensaladas.
- Comida: Agregar un chorrito a las salsas, sopas, guisado de verduras y comidas en general, justo antes de comer.
- Acne: 1 cucharada de vinagre por 2 vasos de agua, aplicar en la noche.
- Mal aliento: 1/2 cucharada en un vaso de agua, hacer sesiones de gargaras de 10 seg.
- Caspa: Después del shampoo, usar en porción 50:50 vinagre y agua, aplicar el cuero cabelludo, masajear y dejar de 15 a 30 min y enjuagar.

Beneficios

- Para el dolor y rigidez articular.
- Aclara manchas en la piel y el acné.
- Promueve la digestión y mejora el estreñimiento.
- Para equilibrar el colesterol alto.
- Ayuda a mejorar el metabolismo.
- Previene la intoxicación alimentaria.
- Ayuda a reducir la pérdida de peso.
- Ayuda a reducir el mal aliento.
- Puede ser un remedio natural para la diarrea.
- Ayuda a reducir los niveles de glucosa en la sangre, controlando así los niveles de azúcar.
- Puede ayudar a aliviar los dolores menstruales.
- Para la gripe y dolor de garganta.
- Para tratar la caspa.



Moringa

Suplemento alimenticio libre de químicos o Agrotóxicos.

La Moringa oleifera es un árbol de crecimiento rápido nativo del sur de Asia y que ahora se encuentra a lo largo de los trópicos. La medicina tradicional ha utilizado sus hojas durante siglos, y el sistema Ayurvédico de medicina las relaciona con el tratamiento y prevención de alrededor de 300 males.

Algunos de los aminoácidos esenciales presentes en la hoja de Moringa Oleifera son: Metionina, triptófano, arginina, fenilalanina, histidina, isoleucina, leucina, lisina, cistina, treonina, prolina y tryrosina.

100 gr. de hoja fresca de moringa contienen:

2 veces + **proteína** que el yogurt
4 veces + **vitamina A** que la zanahoria
3 veces + **potasio** que los plátanos
4 veces + **calcio** que la leche
7 veces + **vitamina C** que las naranjas
3/4 veces + **hierro** que la espinaca

100 gr. de hoja seca de moringa contienen:

9 veces + **proteína** que el yogurt
10 veces + **vitamina A** que zanahorias
15 veces + **potasio** que los plátanos
17 veces + **calcio** que la leche
1/2 veces + **vitamina C** que las naranjas
25 veces + **hierro** que la espinaca

- Usos**
- **Comidas:** Espolvorea la Moringa en polvo o en hoja, sobre ensaladas, huevos etc. Puedes agregarla a tus alimentos, después de servirlos, Sin cocinarla.
 - **Como batido:** agregando limón, miel o dátiles a tus licuados de frutas.
 - **En jugo:** agrega solo media cucharada de cafetera de polvo de Moringa
 - **En té:** agrega hoja o polvo de moringa en agua caliente, deja reposar por 3 minutos y consume.

- Beneficios**
- Incrementa las defensas naturales del cuerpo.
 - Combate la anemia gracias a su contenido de hierro.
 - Controla de forma natural los niveles de colesterol sérico.
 - Embellece la piel y reduce la aparición de arrugas y líneas finas.
 - Promueve el funcionamiento normal del hígado y el riñón.
 - Ayuda contra la ictericia, la artritis y hepatitis.
 - Proporciona energía.
 - Promueve una correcta digestión.
 - Actúa como antioxidante.
 - Para un sistema circulatorio saludable y combate enfermedades del corazón.
 - Es anti-inflamatorio.
 - Combate la hipertensión, bronquitis, asma, tuberculosis, epilepsia e isomnio.
 - Regula los niveles normales de azúcar en la sangre.

Aceite de Ajonjolí

Usos

- **Piel:** Extiende una fina capa de aceite de ajonjolí y masajea en círculos.
- **Cabello:** Aplica un poco de este aceite en el cabello tras haberlo lavado, déjalo actuar cinco minutos y a continuación enjuágalo bien.
- **Mascarilla para arrugas:** hacer mezcla espesa de gelatina sin sabor y agua. aplicar masajeando el aceite en el rostro y luego la mascarilla, dejar por 15 min, retirar con agua tibia.
- **Comida:** Usarlo regularmente en ensaladas o como reemplazo del aceite común o la mantequilla, para freír alimentos.

Es muy rico en calcio, fósforo, cobre, magnesio y manganeso, así como vitamina E y del grupo B, proteínas y lecitina. El aceite de ajonjolí es tremendamente resistente a la oxidación (es decir, no se oxida con facilidad), y es utilizado tanto para la cocina como para dar masajes corporales, además de aportar muchas propiedades para el cabello, la piel o para nuestra salud en general.

Eso sí, para poder beneficiarnos de todas sus virtudes es fundamental adquirir aceite de sésamo sin refinar, ya que en caso contrario habrá perdido la mayoría de sus propiedades.

Contiene **cinc**, **hierro** y **calcio**. El aceite de ajonjolí es **muy rico en fosfolípidos** y en lecitina, que son indispensables para mantener una buena salud cerebral, al ayudar a mejorar tanto la memoria como el pensamiento.

Rico en magnesio. Por ello es considerado como un fortalecedor del sistema nervioso, ayudando no solo a su refortalecimiento sino a cuidarlo de forma totalmente natural.

No se recomienda el consumo de aceite de ajonjolí en las siguientes condiciones: **Embarazo:** ya que podrían afectar al correcto desarrollo de la gestación. **Diarrea y vómitos:** el aceite de sésamo ejerce un efecto laxante. **Enfermedades del hígado y de los riñones.**

Beneficios

- Alivia los dolores musculares.
- Hidrata la piel y el cabello.
- Mejora nuestro ánimo. Antidepresivo que nos ayuda a recuperar el ánimo físico y mental.
- Protege el corazón gracias a que contiene omega 3 y 6 y lecitina.
- Fortalece y cuida nuestro sistema nervioso.
- Ideal para un sistema cardiovascular sano.
- Por su contenido en hierro y calcio se les recomienda a personas con anemia y ciertas enfermedades óseas.
- Protege el colon de las células que causan cáncer.
- Este aceite forma parte de muchos protectores solares por su capacidad de filtrar los rayos ultravioletas.



Aceite de Coco

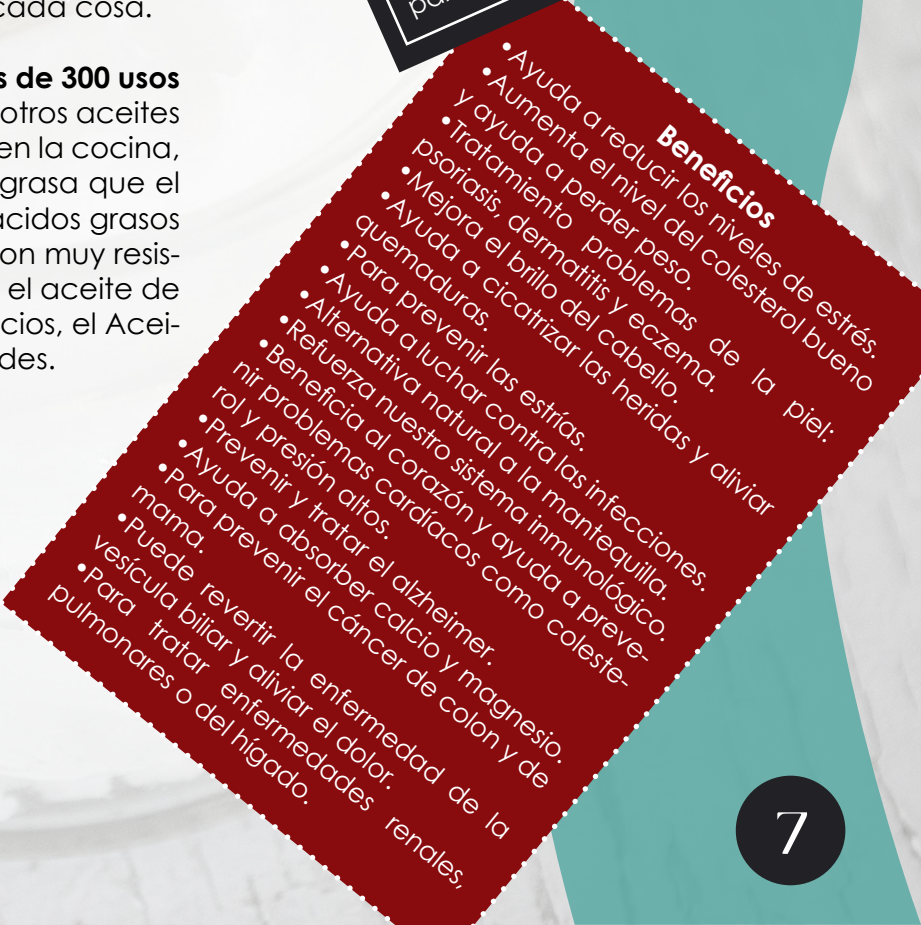
El aceite de coco es un aceite de origen vegetal que se extrae, como su propio nombre indica, de la pulpa del coco. Aunque puede encontrarse en formato líquido o sólido (según la temperatura a la que se conserve), no pierde propiedades en ninguno de sus dos estados.

Es uno de los elementos que mejor se llevan con nuestro cuerpo, por dentro y por fuera.

El aceite de coco es un todoterreno a la hora de utilizarlo en la limpieza del hogar. Es un genial producto para limpiar madera, cuero, grifería y borrar manchas, por lo que puedes utilizarlo prácticamente en todas las estancias del hogar y olvidarte de tener veinte productos distintos para cada cosa.

Es una grasa muy saludable y muy versátil. Se le conocen **más de 300 usos** y no existen contraindicaciones a su uso. Existen, por supuesto, otros aceites saludables, pero cuando hablamos de usar el Aceite de Coco en la cocina, sobre todo cuando cocinamos usando calor, no existe mejor grasa que el Aceite de Coco Virgen. Esto se debe a la predominancia de ácidos grasos de cadena media en su composición. Estas grasas saturadas son muy resistentes al calor y donde otros aceites como el aceite de oliva o el aceite de girasol se oxidan por la temperatura, volviéndose oscuros y rancios, el Aceite de Coco aguanta perfectamente sin alterarse sus propiedades.

- 
- ### Usos
- **Cocina:** Reemplaza al aceite vegetal y la mantequilla, es más resistente al calor y no pierde sus propiedades.
 - **Loción para dermatitis:** calmante para el pañal e hidratante corporal de los bebés.
 - **Tratar la calvicie:** Aplicar 3 veces al día a la zona afectada.
 - **Tratar la caspa:** Empapar el cuero cabelludo para aliviar los síntomas.
 - **Pasta de dientes:** Aceite de coco y bicarbonato de sodio y aplicar con cepillo de dientes.
 - **Alergias y fiebre del heno:** Frotar un poco en el interior de las fosas nasales para el alivio rápido.

- 
- ### Beneficios
- Ayuda a reducir los niveles de estrés.
 - Aumenta el nivel del colesterol bueno y ayuda a perder peso.
 - Tratamiento de problemas de la piel: psoriasis, dermatitis y eczema.
 - Mejora el brillo del cabello.
 - Ayuda a cicatrizar las heridas y aliviar quemaduras.
 - Para prevenir las estrias.
 - Ayuda a luchar contra las infecciones.
 - Refuerza nuestro sistema inmunológico.
 - Beneficia al corazón y ayuda a prevenir problemas de presión arterial y presión altos.
 - Ayuda a tratar el Alzheimer.
 - Para prevenir el cáncer de colon y de mama.
 - Puede revertir la enfermedad de la vesícula biliar y aliviar el dolor.
 - Para tratar enfermedades renales, pulmonares o del hígado.

Miel de Abejas

La miel posee grandes riquezas naturales muy beneficiosas para el ser humano. Y es que algo tan natural, tiene que ser bueno. No sólo es uno de los edulcorantes naturales más ricos que existen, sino que, muchos remedios caseros para aliviar diversos malestares son hechos con la miel de abeja.

- Está compuesta por minerales como sodio, potasio, magnesio, calcio, hierro, manganeso, cobre, fósforo, zinc, selenio, vitaminas A, C y del complejo B.
- Endulza hasta 25 veces más que el azúcar común, y es de fácil digestión.
- Es el mejor azúcar que aceptan los riñones.
- Combate el insomnio.
- Excelente fuente de carbohidratos, ya que es un alimento sumamente energético.
- Es un reconstituyente cerebral por su contenido en sodio, hierro y fósforo, indispensables para el buen mantenimiento del sistema nervioso.
- El consumo regular de la miel mejora la asimilación de otros alimentos.
- Excelente auxiliar en el tratamiento de gripe, garganta irritada y dolor muscular.

Usos

- **Tratar el asma:** Hervir, a fuego lento, 1 cebolla, 2 dientes de ajo y 1/2 litro de jalea real, por 30 min. Dejar enfriar y añadir miel. Alternar 1 cucharada del preparado y 1 cucharada de miel cada dos horas.
- **Insomnio:** Mezcla 2 cucharaditas de vinagre de manzana y 2 de miel en una taza de agua. Tomar 1/4 de taza antes de acostarse.
- **Ictericia:** Hervir 30 hojas de salvia en 1 litro de agua durante 10 minutos y endulzar con una cucharadita de miel. Tomar tres tazas al día.
- **Úlceras de estómago y duodeno:** Tomar una cucharadita de miel, en ayunas, diariamente, una hora antes del desayuno, traga lentamente la miel después de que se diluya en la boca.

Beneficios

- Es antibiótica, cura el raquitismo, el escorbuto, la anemia, la inflamación del intestino, la hidropesía, el estreñimiento, el reumatismo, los dolores de cabeza y los vértigos.
- Promueve una correcta digestión.
- Alivia la tos.
- Mejora la memoria.
- Cura heridas.
- Proporciona nutrientes.
- Puede tratar alergias temporales.
- Mata bacteria resistente a antibióticos.
- Puede ayudar a metabolizar el alcohol.
- Es gran fuente de energía para hacer ejercicio.
- Resuelve problemas del cuero cabelludo y la caspa.

Quinoa

La quinoa, cuyo nombre científico es también conocida como el grano de oro de los Andes, por su alto valor nutritivo, y se lleva consumiendo desde hace 7.000 años en las zonas andinas de América Latina. Se trata de un pseudocereal que se consume igual que otros cereales como el maíz, el arroz y el trigo.

La FAO consideró el año 2013 como el Año Internacional de la Quinoa, dado que es el único alimento de origen vegetal que tiene todos los aminoácidos esenciales, oligoelementos y vitaminas, así como la capacidad de adaptarse a diferentes ambientes ecológicos y climas, soportando condiciones y climas opuestos, lo cual la convierten en un aliado en la lucha contra el hambre.

Alimento ideal para personas **celíacas**, ya que no contiene gluten, pero si muchas proteínas y omega 3 y 6, para **diabéticos, deportistas**, ya que además contiene micronutrientes como potasio, magnesio, calcio, fósforo, hierro, zinc, vitaminas A, B y E, **vegetarianos, niños y embarazadas**.

Kcal: 380	Proteínas: 13g	Hidratos de carbono: 60g
Fibra: 7g	Grasas totales: 6g	Omega 3: 40mg
Zinc: 3 U.I	Calcio: 57mg	Magnesio: 200mg
Hierro: 5mg	Vitamina B1: 0.35mg	Vitamina B2: 0.3mg
Vitamina B3: 1.50mg	Vitamina E: 2.5mcg	Vitamina A: 14U.I.

- Usos**
- **Quinoa, yogur y frutos secos:** Tostar la quinoa en una sartén a fuego medio, sin que se queme. Pon el yogur en un plato, y espolvorea la quinoa, las almendras tostadas, los pistachos y las pasas.
 - **Cocina:** Ejuagar los granos 2 o 3 veces y cocinar como arroz. Podemos elaborar todo tipo de platos, desde hamburguesas, ensaladas, hasta pasteles, salteados y sopas.
 - Estas y muchas otras recetas más puedes elaborar con quinoa.

- Beneficios**
- Ideal para personas con diabetes o que desean adelgazar.
 - Beneficiosa en la dieta de personas celíacas, ya que **no** contiene gluten.
 - Protege el corazón y sistema cardiovascular, ayudando a reducir el colesterol y la presión sanguínea.
 - Para dietas de personas vegetarianas.
 - Ideal para personas que sufren ansiedad, depresión, nerviosismo, insomnio, problemas de memoria, hiperactividad, etc.
 - Contenido en fibra superior al de otros granos o cereales.
 - Aporta casi el 100% de las necesidades de hierro (por cada 100g)
 - Ayuda a prevenir ciertos tipos de cáncer y mantener una piel sana y bella.

Cayena

La cayena (culinariamente conocida con el nombre de pimentón picante), es una planta que pertenece a la familia de las Solanaceae, y que científicamente recibe el nombre de *Capsicum annum* var. *annuum*.

Es una planta de la que principalmente se utilizan sus frutos, tanto en la cocina como en fitoterapia, los cuales se recogen cuando éstos se encuentren completamente maduras, dejándolos secar finalmente a la sombra.

En lo que se refiere a los principios activos de la cayena, destaca su contenido en vitamina C, flavonoides, carotenoides y capsaicina, entre otros.

En lo que se refiere a la acción farmacológica de la cayena, que particularmente encontramos en esta interesante planta medicinal, destaca su importantísima acción estimulante del organismo, además de ser carminativa, anticatarral, antiemético, antimicrobiano y diaforético.

Usos

- **Infusión:** utilizar de 1 a 2 cucharaditas de cayena y una taza de agua. Deja hirviendo 3 minutos, deja en reposo 3 minutos. Cuela y bebe.
- **Tónico para crecimiento de cabello:** 25 gramos de cayena seca con 500 mililitros de aceite de oliva. Guarda en una botella oscura. Deja reposar durante 10 a 14 días. Frota una o dos cucharadas en tu cabello y cuero cabelludo. Lava y acondiciona tu cabello. Úsala regularmente con la frecuencia que desees.
- **Comida:** Mezcla con vinagre de manzana y agrega a tus comidas después de servirlos.

Beneficios

- **Anti-Iritante:** calma el dolor de estómago, las úlceras, el dolor de garganta, la tos irritante.
- **Anti-Inflamatorias:** para la artritis, diabetes, psoriasis y el daño a los nervios relacionado con el corazón, alimen-
- **Efectivo** para el corazón, alimen- ta las células de las arterias, venas y capilares y recuperan su elasticidad, así mismo regula la presión sanguínea.
- **Disminuye** el colesterol.
- **Ayuda** a la curación de las heridas, mático y artrítico.
- **Mejora** la circulación sanguínea.
- **Alivia** los cólicos y las flatulencias.
- **Acción** anticatarral interesante contra gripes y resfriados.
- **Regula** la presión arterial.
- **Reconstruye** los tejidos dañados.



Sal Marina

La sal de mar o sal marina se seca naturalmente, al sol. No tiene ningún proceso y contiene cantidades microscópicas de vida marina y por supuesto, de yodo natural. Es de color menos blanco y ligeramente más húmeda. Tiene un sabor más fuerte pero se utiliza menos en las recetas de cocina, con los mismos resultados.

Entonces, si comparas entre las características de cada tipo de sal, te darás cuenta por qué la del tipo "marino" es más sana y más acorde para ingerirla todos los días.

Se ha demostrado que la sal marina resulta efectiva en el tratamiento de varios **tipos de depresión**. La sal ayuda a preservar dos hormonas esenciales en el cuerpo que ayudan a tratar mejor el estrés.

La sal marina natural contiene **92 minerales esenciales**, mientras que la sal refinada (un subproducto de la industria química) sólo contiene dos elementos, el sodio (Na) y el cloro (Cl).

Algunos de estos minerales son: Azufre, boro, bromo, carbono, estroncio, magnesio, potasio, sodio, aluminio, arsénico, bario, cesio, cobalto, flúor, fósforo, hierro, litio, manganeso, mercurio, molibdeno, níquel, nitrógeno, oro, plata, radio, rubidio, selenio, silicio, torio, uranio, vanadio, cinc, yodo... y muchos más.

Usos

- **Eclamsia, dolor muscular o problemas cardiovasculares, Psoriasis o eccemas:** baño de sal marina. Con tina: 2 tazas de sal en agua tibia. Con regadera: humedece cuerpo y restriega sal por todo el cuerpo, en especial mas codos, rodillas y cuello.
- **Exfoliante:** 1 taza de Sal marina, 1/2 taza de aceite de oliva y 1 cucharada de miel. Mezclar bien y aplicar.
- **Ojos Hinchados:** Mezcla 1 cucharadita de sal marina en un recipiente con agua caliente. Moja copos de algodón ella y poner sobre los parpados por al menos 10 minutos.

Beneficios

- Evita la retención de líquido (la causa principal del aumento de peso y la obesidad) y ayuda a disolver cálculos renales.
- Ayuda a mantener los niveles de azúcar.
- Aporta a mantener los niveles de magnesio.
- Limpia las mucosas, la congestión nasal y los senos nasales. (personas con asma o fibrosis quística)
- Beneficiosa para dormir mejor.
- Mejora la salud cardiovascular y ayuda a regular la presión arterial.
- Ayuda en el desarrollo del cerebro de niños pequeños.
- Antihistamínico natural.
- Ayuda en la digestión de proteínas, enzimas e hidratos de carbono.
- Mejora la salud del intestino.
- Beneficiosa para los músculos.
- Antiséptico natural.

Amaranto

Usos

- **Cocina:** Cocinar como si fuera arroz y usarlo para elaborar ensaladas, guisados u otras preparaciones, tanto frías como calientes, saladas o dulces.
- **Snack:** Usar el amaranto directamente sobre el fuego en una sartén para obtener palomitas de amaranto.
- El agua que se obtiene hirviendo el amaranto puede ser empleada para los problemas de la piel, desde el acné y el eczema hasta la soriasis y la urticaria.
- **Digestión:** licuar 1 vaso de leche descremada, 1/2 taza de papaya, 1/2 taza de jugo de naranja natural y 1 cucharadita de amaranto, tomar 1 vez al día.

Beneficios

- Ideal para el cuidado de la piel y enfermedades como el cáncer y estreñimiento.
- Fortalece el sistema inmunológico, previniendo enfermedades como anemia y osteoporosis.
- Es libre de gluten.
- Rico en ácido fólico que reduce el riesgo de contraer enfermedades neurodegenerativas.
- Favorece a la ejecución de las funciones cerebrales.
- Facilita el proceso digestivo.
- Ayuda a reducir el nivel de colesterol en la sangre, y previene las enfermedades cardiovasculares.
- Aporta tanto la cantidad como calidad de proteínas, lípidos, almidones, carbohidratos, vitaminas A, C, D y K, así como minerales.
- Recomendable principalmente en pacientes con cáncer, pues sus propiedades ejercen reacciones antioxidantes y anticancerígenas.

El amaranto, tal como la quinoa, es considerado un pseudocereal, pues posee características similares a los cereales pero con algunas cualidades que destacan tales como su contenido proteico, que es más semejante al de las legumbres.

Se ha determinado que el grano de amaranto concentra entre 16 y 17% de proteínas que poseen casi todos los aminoácidos esenciales para el organismo, excepto la leucina, que sería el aminoácido limitante en este alimento.

Asimismo, resulta una buena fuente de vitaminas del complejo B y de compuestos fenólicos con poder antioxidante, tal como ha sido estudiado.

Una taza de amaranto crudo contiene 15 miligramos de hierro, mientras el arroz blanco sólo contiene 1.5 miligramos. Una taza de amaranto crudo también contiene 18 miligramos de fibra, en comparación, el arroz blanco contiene 2.4 gramos.

En un 105% de la recomendación diaria por ración, el manganeso en el amaranto sobresale, aun así, contiene pocos carbohidratos. El amaranto contiene más de tres veces la cantidad de calcio y también es alto en magnesio, fósforo y potasio. El amaranto contiene de un 6 a 10% de aceite, predominantemente no saturado, o alrededor de 77% de ácidos grasos no saturados, incluyendo al ácido linoleico, requerido para una nutrición óptima. Sin ser lo menos importante en esta lista, el amaranto es el único grano con un contenido documentado de vitamina C.

Curcuma

La cúrcuma es una especia muy usada en India y el sudeste asiático, de donde es originaria la planta, aunque en la actualidad se cultiva en muchas otras regiones cálidas y húmedas. Se usa desde hace más de cuatro mil años en la gastronomía y también en la medicina para el tratamiento y alivio de diversas enfermedades.

Su uso **no es adecuado** si existen cálculos en la vesícula biliar. La OMS la considera una sustancia segura, pero no se debería tomar durante el embarazo ni junto con **medicamentos anticoagulantes** ya que aumenta sus efectos.

Su absorción **mejora** si se consume junto pimienta, es por eso que ciertos preparados de cúrcuma se formulan con esta otra especia.

La leche dorada es una combinación del calentamiento de la especia cúrcuma junto con leche de coco y/o aceite de coco.

- Ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro
- Tomándola antes de dormir ayuda a un sueño reparador
- Tiene beneficios antioxidantes
- Puede ayudar a tratar dolencias articulares y musculares.
- Para el dolor de cabeza y otros causados por la tensión.
- Es un anticancerígeno natural.
- Apoya la salud digestiva.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Ayuda a regular los niveles de colesterol.
- Es efectiva en regulación de la presión arterial alta.
- Es un depurador y desintoxicante del hígado.
- Su consumo puede ayudar a revertir el Alzheimer.
- Excelente en casos de psoriasis

Usos

- **Higado:** Infusion. Hervir 1 Litro de agua con 1 cucharada de aceite de oliva virgen. Apagar y agregar 20gr. de curcuma y pizca de pimienta (negra o cayena). Enfríar, filtrar y tomar durante las siguientes 12 horas.

- **Pasta de curcuma (leche dorada):** Hervir 1 taza de agua, 1/2 taza de cúrcuma en polvo y 1/2 cucharadita de pimienta negra. Revuelva hasta que se forme una pasta espesa, Apagar y mezcle 5 cucharas de aceite de coco, enfriar y meter al congelador.

- **Leche dorada:** Caliente sin hervir, 2 tazas de leche de coco o almendras y 1 cucharadita de pasta dorada y 1/2 cucharadita de curcuma en polvo. Mezclar bien, servir, agregar miel al gusto y beber.

Beneficios

- Para dispepsias y meteorismo.
- Eficaz en la cicatrización de úlceras.
- Potente protector del hígado.
- Antidepresivo y útil para tratar afecciones emocionales, reduce la ansiedad.
- Para tratar la bronquitis.
- Tiene hasta 10 compuestos anticancerígenos y antioxidantes.
- Reduce el dolor en la osteoartritis.
- Aumenta la secreción biliar y ayuda en las digestiones lentas.
- Para la artritis reumatoide y síndrome del túnel carpiano por su efecto antiinflamatorio.
- Ayuda a aliviar los dolores de cabeza y dolores menstruales. (té de curcuma con pimienta)

Stevia

Usos

- Preparar un endulzante de stevia líquido para tenerlo siempre a mano a la hora de usarlo como sustituto del azúcar para el café, el té, cuando hagas dulces, etc.
- **Infusión:** 3 ó 4 hojas de stevia en una taza y añade 150 ml de agua caliente, que no llegue a hervir. Tapa y deja reposar 10 minutos.
- También puedes cortar la hoja de la stevia y añadirla a la jarra o botella de agua que lleves contigo para ir a estudiar, a trabajar, para hacer deporte, etc.

Stevia, *Stevia rebaudiana*, un arbusto originario de Paraguay cuyas hojas han sido tradicionalmente utilizadas en la medicina popular de diferentes culturas locales, como los indios Guaraní, debido a las propiedades medicinales de la stevia, su sabor dulce y su capacidad para endulzar.

Las hojas de la stevia, conocida como hierba dulce, se pueden utilizar para endulzar batidos, helados, postres y dulces de todo tipo como bizcochos, madalenas, tartas, lo podemos usar en infusiones, té, café, etc. **Esta planta medicinal también aporta vitaminas A y C, y minerales como el hierro, fósforo, calcio, potasio y zinc.**

Las personas con diabetes tipo II pueden beneficiarse especialmente del consumo de la stevia, ya que, esta planta medicinal contribuye a regular los niveles de glucosa en la sangre debido a su acción hipoglucemiante porque estimula la secreción de insulina por parte del páncreas.

Beneficios

- La stevia aporta 0 calorías
- Posee acción digestiva
- Ejerce efecto hipotensor suave
- La stevia es antihistamínica
- Ayuda a reducir la ansiedad
- Es diurética
- La stevia regula el azúcar en sangre y tiene efecto hipoglucemiante
- Es cardiotónica
- Combate la fatiga
- La stevia es vasodilatadora
- Es inmunoestimulante
- Masticar las hojas tiene acción antitumor.
- Posee efecto antibiótico.
- Tiene acción vulneraria estimulando la cicatrización de heridas.
- Combate el estreñimiento.
- Remedio natural para combatir los hongos.

Maca

La maca es una planta herbácea nativa de los Andes del Perú y Bolivia, donde se cultiva tanto por sus cualidades nutritivas como por su fama que sostiene que sus raíces poseen propiedades que aumentan la fertilidad y mejoran la libido. Los indígenas usaban la maca no sólo como afrodisíaco, sino también como una potente hierba para curar muchas enfermedades.

Algunas personas pueden experimentar efectos adversos cuando comienzan a tomar maca, como el insomnio y la hiperactividad. Esto se evitaría no consumiéndola por la tarde o noche. También pueden ser en realidad síntomas de desintoxicación.

Debemos estar alerta en casos de hipertensión sin controlar y vigilar mucho la dosis en casos de sobreexcitación del sistema inmunitario.

Usos

- **Consumo diario:** 3 gramos (aproximadamente una cucharadita ras de maca).
- Los niños deberán tomar la mitad de la dosis.
- **Inferilidad y casos agudos:** Se puede tomar de 6 a 9 gramos diarios.
- Tomar mezclada con zumos o jugos.
- **Regulador endocrino:** se recomienda tomarla al menos durante tres meses.

Beneficios

- Para tratar la impotencia sexual, a disfunción eréctil, la fertilidad y remediar la falta de libido.
- Ayuda a tratar los sofocos, calores y otros síntomas de la menopausia.
- Ayuda a evitar la osteoporosis al consumirla en sopas o guisos.
- Sirve para regular el funcionamiento de la glándula tiroidea.
- Ideal para la fatiga, la pérdida de memoria, el cansancio, el estrés y la convalecencia.
- Mejora la resistencia física.
- Estimula las células defensivas, evitando tumores o cáncer.
- Evita la baja presión, a su vez que puede prevenir la anemia y fortalecer el organismo.
- Sirve para prevenir la hiperplasia de la próstata.

Usos

- Una cucharada de semillas de chía en media 1 taza con agua. Mueve durante unos segundos y deja reposar entre 30-45 minutos antes de consumir.
- Semillas de chía molida ayuda a tratar el estreñimiento y la acidez producidas en los meses de embarazo.
- Se pueden tomar en zumos, batidos o cualquier bebida de frutas. Ideal para beber por la mañana o por la tarde.
- Mango, yogur y semillas de chía: Una receta con mucha fibra, calcio y proteínas para empezar bien el día.

Chia

Una ración de 30 gramos de chía tiene 11 gramos de fibra (alrededor de 1/3 de la ingesta diaria recomendada para adultos).

- 5 veces más la cantidad de calcio que la leche.
- 3 veces más la cantidad de antioxidantes que los arándanos.
- 3 veces más la cantidad de hierro que las espinacas.
- 2 veces más la cantidad de fibra que la avena.
- 2 veces más la cantidad de proteínas que cualquier verdura.
- 2 veces más la cantidad de potasio que el plátano.

Beneficios

- Fuente saludable de Omega 3, 6 y 9.
- Ayuda a bajar de peso, aumentando el consumo de fibra y favoreciendo el tránsito intestinal.
- Ayuda a calmar el dolor de las articulaciones.
- Ayuda a eliminar líquidos y toxinas.
- Regula la flora intestinal.
- Previenen la oxidación celular.
- Ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre.
- Beneficiosa frente a ciertos trastornos digestivos: el estreñimiento, diarrea, cáncer de colon y acidez estomacal.
- Ideal para la salud del hígado.
- No contiene Gluten y es apto para celíacos.



CONTACTO

2513551 - 300 695 2281

comercializadora_cao@hotmail.com