Cocina con
Enfermedad Inflamatoria Intestinal



Carolina Samper Pérez
Dra. Viviana Parra Izquierdo
Dr. Juan Ricardo Márquez Velásquez
Leidy López Mira
Dr. Fernando Sarmiento Quintero

FUNEIICO
FUNDACIÓN DE ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL COLOMBIANA

Editores:
Carolina Samper Pérez
Dra. Viviana Parra Izquierdo

Proceso editorial
Almadigital S.A.S.
almadigital2010@gmail.com
Corrección de estilo
Edwin Daniel Algarra Suárez
Diseño de portada
Miqueloff
Dirección de arte
Jesús Alberto Galindo Prada
Diseño y diagramación
Paula Andrea Osorio Arana

Impresión
Almadigital S.A.S.

ISBN:
978-958-53784-0-7

Primera edición: Noviembre de 2021

"Este libro, liderado por la Fundación de Enfermedad Inflamatoria Intestinal Colombiana- FUNEIICO, es financiada por Pfizer S.A.S. con el único propósito de apoyar la actividad educativa. Pfizer S.A.S. no tiene ningún tipo de injerencia en el desarrollo del contenido y no tiene la intención de apoyar, promocionar o recomendar indicaciones, dosificaciones de los productos de PFIZER en el país".

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida ni en su totalidad ni en sus partes, ni registrada en o transmitida por sistemas de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito del editor.

Dedicatoria

«Dedicado a los mejores maestros de la medicina que un médico puede tener, ¨Los Pacientes¨, ustedes que nos enseñan y al mismo tiempo nos permiten servirles, ustedes que son la razón de ser de nuestro ejercer»

Dra. Viviana Parra Izquierdo

Agradecimientos

Este libro no hubiera sido posible sin el interés y ánimo que nos han dado todos aquellos colegas médicos que han aportado su granito de arena para el funcionamiento de FUNEIICO, ellos son:

El **Dr. Fabián Puentes** con su gran entusiasmo, quien nunca tiene un NO como respuesta a cualquier iniciativa de FUNEIICO, ha sido un ser incondicional para esta fundación, siempre preocupado por responder las dudas de todos los pacientes.

El **Dr. Rafael García Duperly**, un espectacular cirujano, del que siempre los pacientes se llenan de orgullo de tenerlo como su médico tratante en esta enfermedad y quien siempre nos acompaña en cada paso y decisión que tomamos como fundación.

El **Dr. Gustavo Reyes** quien siempre de manera muy modesta y prudente pero eficaz y muy intelectual nos ayuda con todos sus aportes académicos, conferencias y respondiendo dudas del día a día de los pacientes.

El **Dr. Melquicedec Vargas**, uno de nuestros Gastroenterólogos pediatras en la fundación, siempre dispuesto a ayudar con todos los recursos con los que él cuenta, siempre con ideas novedosas para su población pediátrica, a quienes sus niños lo ven como un superhéroe en el manejo de su enfermedad.

El **Dr. Fernando Sarmiento**, el gran maestro en esta enfermedad en pediatría, el que le puso el toque nutricional desde el punto de vista médico a cada receta, siempre atento a cada detalle y muy fino en sus recomendaciones sobre cada alimento para los pacientes; un ser que amamos en esta fundación por su gran apoyo desde los inicios de esta.

Leidy López, nuestra paciente nutricionista estrella, quien nos ha enseñado a todos los médicos y pacientes cómo realmente se debe alimentar un paciente con Enfermedad Inflamatoria intestinal, con su visión, desde lo profesional y desde lo vivido en su propia enfermedad, gracias por tu tiempo, tus ideas y tu dedicación.

Carolina Samper, nuestra heroína en FUNEIICO, para mí es la mujer 10 de este proyecto, además de ser paciente, líder de pacientes, gestora, psicóloga, empresaria, emprendedora, chef, es mi amiga y mi mano derecha en el manejo de FUNEIICO, su experiencia de vida con esta enfermedad aterriza a la realidad todas nuestras recomendaciones, es una incansable trabajadora, que desde la clínica, incluso hospitalizada nunca dejó de trabajar para que este proyecto fuera una realidad.

El **Dr. Juan Ricardo Márquez,** mi gran amigo, a quien admiro como colega y persona, quien desde que tuvimos la idea hace muchos años de crear esta fundación para

pacientes, siempre me apoyó sin medir recursos, ni tiempo, su generosidad con FUNEIICO es inmedible, su nobleza frente al dolor de los pacientes lo traduce en trabajo desinteresado por ellos, a pesar de los momentos difíciles de la fundación en su creación y mantenimiento siempre ha sido y será un bastión que soportará la supervivencia de FUNEIICO.

El **Dr. Juan Diego Jaramillo** que, desde su posición en la industria farmacéutica, fue quien vislumbró y estructuró este proyecto, nos lo compartió cediéndonoslo de una manera desinteresada y altruista. Además de contagiarnos con esa pasión que siempre lo ha movido por el mejor bienestar de los pacientes con Enfermedad Inflamatoria Intestinal.

A **laboratorios Pfizer** gracias por el gran apoyo para que este libro pudiera realizarse en forma digital, esta herramienta nos permite llegar a los rincones más distantes de nuestro país y del mundo con un libro que se puede disfrutar desde un computador o un dispositivo móvil.

A **laboratorios TAKEDA** por el acompañamiento incondicional desde los inicios de la fundación, el apoyo a cada actividad educativa realizada para los pacientes, y por supuesto, por apostarle a la impresión de este hermoso proyecto de libro de recetas, para que cada paciente y sus familias puedan disfrutarlo desde su propio hogar de manera física, así mismo el poder compartirlo con todos los médicos que están interesados en esta patología y de esta manera poder aprender más allá de la medicina misma que ofrecemos a los pacientes, de otras estrategias que nos enseña este libro en el cual podemos alegrar el paladar a la hora de comer saludablemente con esta enfermedad.

No menos importante, quisiera terminar con los agradecimientos a mi esposo el **Dr. Cristián Flórez** y a mis hijos **Nicolás** e **Isabella**, quienes están tras bambalinas en cada actividad educativa de FUNEIICO, en cada celebración del día de la Enfermedad inflamatoria Intestinal, en cada reunión de trabajo, quienes son pacientes y comprenden que FUNEIICO es otro hijo de mamá, gracias a mi esposo que está a mi lado permanentemente apoyándome y siempre dándome ideas para que FUNEIICO siga siendo una realidad y a mis hijos por regalarme de su tiempo para trabajar en este proyecto.

Finalmente, gracias al compromiso de los laboratorios que además de producir medicamentos y realizar permanentemente investigaciones para desarrollar nuevas moléculas en el manejo de enfermedades tan complejas como estas, tienen siempre priorizado el apoyo a los pacientes a través de los programas de atención en función de mejorar su bienestar físico y emocional.

Dra. Viviana Parra Izquierdo
Presidenta de FUNEIICO

Índice

08
PRÓLOGO
DRA. VIVIANA PARRA IZQUIERDO

12
PALABRAS
DR. MANUEL BARREIRO DE ACOSTA

13
¿QUÉ ES LA ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL?
DR. JUAN RICARDO MÁRQUEZ VELÁSQUEZ

18
VIVIENDO CON ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL
CAROLINA SAMPER PÉREZ

28
BASES PARA LA ELECCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN CON ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL
POR LEIDY LÓPEZ,
DR. FERNANDO SARMIENTO

29 Consecuencias nutricionales de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal
30 Impacto de la buena nutrición sobre la Enfermedad Inflamatoria Intestinal
30 Características de una buena alimentación en Enfermedad Inflamatoria Intestinal
31 Alimentos cuyo consumo debe garantizarse
31 Alimentos no recomendados
32 Alimentos en enfermedad activa (fase aguda o en exacerbación)
33 Alimentos en fase de remisión o inactiva
34 Nutrientes que deben suplementarse
34 Tips Nutricionales

37
TIPS PARA POBLACIÓN INFANTIL Y ADOLESCENTE
DR. MELQUICEDEC VARGAS

42
RECETAS PARA ENFERMEDAD ACTIVA

43
RECETAS PARA ENFERMEDAD EN REMISIÓN

44
RECETAS BASES

45 Fondo de Pollo
45 Fondo de Carne
46 *Ghee*





47
DESAYUNOS

47 Arepas Berriondas
48 Avena Keto
49 Batido en Tazón de Mango
50 Carimañolas Loriqueñas
52 Huevos Pericos con Arepa de Maíz
53 Molde de Huevo
54 *Muesli* Cake
55 *Pancakes* de Zanahoria
57 *Porridge* de Avena
58 Pudín de Chía
59 Tortilla de la Chagra con Arepa
60 Tostadas con Aguacate y Huevos
61 Tostadas Francesas Veganas





62
ALMUERZOS

62 Ajiaco Santafereño
63 Arroz con Pollo
64 Bowl de Salmón con Maracuyá
65 Bowl Equilibrium
67 Crema de Lentejas Rojas
68 Ensalada Arcoiris con Pollo
69 Ensalada Fresca de Colores
70 Hamburguesa de Garbanzos con Salsa de Aguacate
71 Hígado Encebollado
72 Lasaña de Verduras con Yogurt Griego
73 Lasaña Paisa
74 Pad Thai a la Colombiana
75 Pastas con Crema de Aguacate
76 Pollo Rostizado con Papas
77 Pollo Thai al Curry
78 *Risotto* de Ahuyama
79 Rollitos de Carne *Kofta*
81 Salchichas de Garbanzos
82 Salmón en Salsa Soya y Limón
84 Sancondigest
85 Tilapia en Papillote
86 Timbal de Cayeye con Espinaca Pollo y Queso
88 Timbal de Quinua con Pollo
89 Tofu Marinado



90
CENAS

90 Arepas de Arroz con Huevo y Ensaladilla
92 Barcos de Zucchini
93 Caldo de Pollo y Verduras
94 Ceviche de Cidra
95 Crema de Ahuyama
96 Crema de Zanahoria y Jengibre
97 Hummus de Garbanzo
98 Muffins de Huevo con Espinaca y Champiñones
99 Paté de Berenjena
100 Paté de Hígado de Pollo
101 Pescado al Cilantro
102 Sopa de Zanahoria o Zapallo con Leche de Coco
103 Vegetales y Pollo Salteados con Caramelo de Jengibre

104
PANES Y PIZZAS

104 Masa y Salsa Básica de Pizza
106 Pan de Almendras
107 Pan de Masa Madre
109 Pan del Día de los Muertos
110 Pizza a Prueba de Síntomas Digestivos
111 Pizza de Coliflor
112 Pizza de Vegetales con Aceitunas
113 Pizza Margarita

114
POSTRES Y REFRIGERIOS

114 Almíbar de Cáscara de Café con Cuajada
115 Arrecifes de Energía Pura
116 Barritas de Avena y Fruta
117 Bolitas de Queso Keto
118 Brownies de Almendras
119 Dulce de Corteza de Maracuyá
120 Galletas de Avena y Nueces
121 Helado de Frutos Rojos
122 Keto Donas de Helado
123 Paletas de Coco, Banana y Limón
124 Paletas de Fruta y Jengibre
125 Pudín de Chocolate y Semillas de Chía
126 Tartaleta de Marañón y Dátil



127
BEBIDAS

127 Batido de Arándanos
128 Batido de Mango
129 Batido de Papaya y Espinaca
130 Batido Verde
131 Leche de Arroz

132
NUESTROS CHEFS Y COCINEROS

132 Juan José Arango Cardona
133 Adrián Felipe Baquero Fonseca
135 Dra. Ángela Coral Ojeda
137 Daniel Dávila Acevedo
138 Lucía Dávila Echeverri
139 Nicolás De Zubiria Cesareo
140 Camila Espinosa Gómez
143 María Camila Franco Villegas
144 Estefanía Godoy Córdoba
145 Verónica Gómez Blanco y Buenas Migas La Panadería de Papá
147 Dr. Gerardo Andrés Guzmán Rojas
148 Andrés Londoño Correa
149 Olga Patricia López Cantero
150 Juan David Montoya Guzmán
151 Juliana Orozco Campo
152 Toño Restrepo Salive
155 Dr. Juan Manuel Romero González
156 Dr.a Nathalia Romero Mora
157 Carolina Samper Pérez
159 Bárbara Suárez Castaño
160 Dra. Juliana Suárez Correa
161 Dra. Lorena Vallejos Medina
162 Guillo Vives Restrepo

163
NUESTRO APOYO

163 Dr. Rafael García Duperly
164 Dr. Fabián Puentes
165 Dr. Gustavo Reyes
166 Dr. Melquicedec Vargas

Prólogo

La Fundación de Enfermedad Inflamatoria Intestinal Colombiana (FUNEIICO) simplemente es un sueño hecho realidad, en el que el centro de atención es el paciente con enfermedad de crohn y colitis ulcerativa. Durante toda la experiencia de creación de la Fundación, los pacientes han sido quienes han inspirado todas las iniciativas que hemos creado en pro de su bienestar. La alimentación siempre ha sido un talón de Aquiles para todos aquellos que viven el día a día con esta patología.

Comer saludablemente y, por supuesto, disfrutarlo, es un reto cuando un paciente refiere que la mayoría de los alimentos le caen mal, pues él y toda su familia se enfrentan a múltiples recomendaciones en las que, a veces, se quedan sin opciones agradables al paladar, aun más cuando se tiene la enfermedad activa.

Cuando con el Dr. Juan Ricardo Márquez decidimos hacer este libro, quisimos plantearlo como una herramienta útil para cada familia que vive con un integrante con enfermedad inflamatoria intestinal (EII); que fuera un libro que, al abrirlo, brindara una esperanza para que cada paciente, aun teniendo una enfermedad que ataca de manera directa el sistema digestivo, pudiera contar con muchas opciones ajustadas a la realidad de su salud, a la economía de la familia y a la diversidad de alimentos disponibles en Colombia.

Personalmente, cuando pensé en el título de esta obra, siempre quise resaltar el "ser feliz", una expresión que, por supuesto, no es unánime. Disfrutar alimentarse, una condición tan básica y poco valorada por otros, se ha vuelto una conquista y, a veces, una batalla para nuestros pacientes. Una paciente una vez me dijo: "Doctora con esta condición no

se puede llegar a ser feliz nunca"; sin embargo, con este libro queremos tratar de brindarte pequeños momentos de felicidad: esta se puede concebir como un estado de bienestar del cuerpo ligado al apaciguamiento de los dolores y molestias de tu enfermedad.

Este libro está hecho pensando en ti, que luchas cada día por lograr un equilibrio en tu salud. Queremos que lo recibas como un regalo muy preciado, donde cada persona que participó, se inspiró en la admiración de tu lucha como paciente y en la de tu familia. Queremos que sepas que no estás solo y nunca lo estarás, pues FUNEIICO vive y trabaja para ti. A través de la educación, siempre buscaremos encontrar herramientas que mejoren tu calidad de vida

FUNEIICO está para acompañarte y apoyarte en tu proceso de enfermedad. Recuerda que no es grande el que siempre triunfa sino el que jamás se desalienta o el que se desalienta menos. Tendremos momentos de recaída de la enfermedad pero, de la mano de médicos y la familia, así como otros pacientes que nos acompañan y viven una realidad muy similar a la tuya y, por supuesto, con el apoyo de esta Fundación, llegarás lejos y estarás más estable en tu enfermedad.

No olvides que tu cuerpo escucha todo lo que tu mente dice. Piensa positivo y aprovecha este regalo con toda tu familia, porque fue hecho con todo el amor y admiración hacia ti. Recuerda que FUNEIICO te quiere.

Dra. Viviana
Parra Izquierdo
Presidenta de FUNEIICO



Dra. Viviana Parra Izquierdo

Soy Viviana Parra Izquierdo, nací en Armenia, pero tengo alma caleña donde fui criada y realicé mi formación en Medicina en mi amada Universidad del Valle. Soy esposa, madre de dos bebés Nicolás e Isabella, quienes son el motor de mi vida. Hija de una madre soltera quien puso toda su dedicación y esfuerzo para que yo pudiese lograr mi sueño de ser médico. Durante mi formación en medicina me di cuenta que lo mío era la medicina interna, definitivamente no me interesaba el área quirúrgica, me gradué de internista en la Universidad de la Sabana, donde desde mis inicios en la especialización me uní a grupos de investigación en Reumatología y encontré la especialización de mis sueños, me encanta la inmunología y el estudio de las enfermedades autoinmunes.

Nunca por mi cabeza se cruzaba la idea de ser Gastroenteróloga, sin embargo, en mi último semestre de Reumatología la cual también realicé en la Universidad de La Sabana, me fui a Boston a rotar en El Brigham and Women´s Hospital, en el área de Espondiloartritis y debía asistir a ver pacientes en el instituto de Crohn y Colitis tres veces por semana. Esa fue la primera vez que vi en la Gastroenterología una especialidad que más allá de ser un área muy intervencionista lo cual era

admirable pero no era de mi gran interés, ví cómo una patología inmunológica de las que a mí me apasionaban, era manejada de manera muy integral por parte de gastroenterólogos especialistas en Enfermedad Inflamatoria Intestinal. Allí descubrí que mi pasión era la Enfermedad Inflamatoria Intestinal, sin embargo, en nuestro país es utópico pensar que nos podemos dedicar a tratar solo una patología en específico, lo cual es muy común en países desarrollados, y es por esto, sin haber terminado Reumatología decidí presentarme a la especialización en Gastroenterología; les confieso, que hasta ese momento solo me interesaba la Enfermedad Inflamatoria Intestinal y estaba segura que al ser reumatóloga podría llegar a abordar de manera integral esta enfermedad.

Realicé esta última especialización en la Universidad Javeriana, la cual me enseñó que la Gastroenterología era mucho más que el manejo de esta patología y me educó en tantas cosas que ni conocía de mí, nunca pensé que podría ser hábil en realizar procedimientos endoscópicos lo cual actualmente disfruto mucho, esta especialidad junto con la Reumatología hacen que mi práctica médica sea muy dinámica y entretenida, disfruto combinar mis dos especialidades, he conocido profesores y personas maravillosas en ambos campos, pero definitivamente mi mejor proyecto de vida aparte de ser mamá, y que me llena de orgullo, es poder haber creado la fundación de pacientes con Enfermedad Inflamatoria Intestinal Colombiana. Esta fundación no nació de la nada, ella nació desde el primer momento que me apasioné por la Enfermedad inflamatoria intestinal cuando estaba de estudiante de Reumatología y se fue fortaleciendo esa idea cada vez que en mi especialidad de Gastroenterología trataba un paciente con esta patología, aprendiendo de ella y sensibilizándome con todas las necesidades insatisfechas de estos pacientes que van mucho más allá de hacer una consulta médica y formularles una medicación.

Todos los pacientes que me conocen saben que no son solo mis pacientes, que siempre estoy ahí para ellos, así sea tarde en la noche al otro lado del teléfono, tienen a su médico y a una amiga que siempre tratará de mejorar su calidad de vida y esto es lo que me llevó a crear con varios colegas y pacientes este proyecto de vida llamado FUNEIICO.



Como presidente del Grupo Español de Trabajo de Enfermedad de Crohn y Colitis Ulcerosa (GETECCU), es para mí un inmenso placer poder dedicarles unas palabras en este libro, una extraordinaria y pionera iniciativa de FUNEIICO. Se trata de un libro que, no tengo la menor duda, les va a hacer su día a día más feliz. Nuestros pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal frecuentemente se ven obligados a excluir alimentos de su dieta, haciéndola más pobre y poco apetecible.

Y es aquí, con la ayuda que nos aportan los autores, conocedores de esta enfermedad desde sus respectivos campos, donde nos van a enriquecer esa dieta, con creaciones que avivan nuestros sentidos, consiguiendo que comer se convierta en un placer. Estar bien nutridos siempre nos va a ayudar en el ámbito médico a una mejor evolución de la enfermedad; de ahí la necesidad de que profesionales de distintos ámbitos aporten su conocimiento y así nazcan libros como este, que aprovechan la riqueza gastronómica de este hermoso país. ¡Disfrútenlo!

DR. MANUEL BARREIRO DE ACOSTA

Unidad de Enfermedad Inflamatoria Intestinal.
Servicio de Aparato Digestivo
Hospital Clínico Universitario de Santiago de Compostela
Presidente de GETECCU
España

¿Qué es la enfermedad inflamatoria intestinal?

La enfermedad inflamatoria intestinal (EII) es un término con el que se conocen varias entidades. Las dos más importantes son la colitis ulcerativa (CU) y la enfermedad de crohn (EC), cuyo origen es multifactorial. Estas dos patologías se caracterizan por un fenómeno inflamatorio, crónico, recurrente, con diferentes grados de severidad del tubo digestivo, pero también con afectación potencial de otros órganos.

Aunque se han aclarado las causas etiológicas de muchas enfermedades gastrointestinales, aún se desconoce porque se origina la EII, estableciéndose que es una enfermedad multicausal, en donde la inmunidad de cada individuo interviene de manera preponderante pero mediada por influencias genéticas y ambientales en la que intervienen factores endógenos y exógenos, y donde un antígeno (sustancia que desencadena la formación de anticuerpos y puede causar una respuesta inmunitaria) es, al parecer, el mecanismo responsable para iniciar una cascada inflamatoria exagerada de la mucosa. La dificultad estriba en no conocer cuál, cómo y por qué se dispara el mecanismo que inicia esta catástrofe.

La enfermedad de crohn es una enfermedad crónica caracterizada por una inflamación que compromete toda la pared intestinal de manera asimétrica, ocasionalmente granulomatosa y fistulizante, que puede afectar cualquier parte del tracto gastrointestinal y la región perineal, con inicio a cualquier edad, siendo más común la segunda y tercera década de la vida.

Su síntoma principal es la diarrea con o sin sangre, pero asociado a manifestaciones heterogéneas con períodos de exacerbación y remisión, que incluyen dolor abdominal, pérdida de peso, anemia, fiebre, anorexia, astenia y, en algunos casos, complicaciones serias como obstrucción intestinal, fístulas de predominio perianal en un 15 %, que generalmente son complejas y suelen no cicatrizar, rectovaginales en un 10 % y abscesos, además de manifestaciones extraintestinales (artritis, uveítis, eritema nodoso, espondilitis, etc.), que son más frecuentes en la presentación de EC colónica.

En el 90 % de los casos, el tratamiento está basado en el uso de medicamentos biológicos y solo en un 10 % serán suficientes los

medicamentos convencionales tales como aminosalicilatos e inmunomoduladores.

La CU es una enfermedad crónica inflamatoria de la mucosa limitada al colon; con compromiso del recto en el 95 % de los casos. La CU se caracteriza por curso clínico; además, es intermitente con exacerbaciones y remisiones, cuyo síntoma cardinal es diarrea mucoide-sanguinolenta, asociada a dolor abdominal tipo cólico peridefecatorio, urgencia fecal y tenesmo rectal. Aproximadamente, un 50 % de los pacientes presentan exacerbación severa durante el curso de la enfermedad y una menor proporción, recidivas frecuentes o enfermedad activa permanente. Menos del 10% de los pacientes tienen enfermedad fulminante como manifestación inicial, pero entre un 20-30 % de las pancolitis requerirán en algún momento una colectomía.

El tratamiento en el 85 % de los casos está basado en el uso de medicamentos convencionales, tales como aminosalicilatos (sulfasalazina, mesalazina) e inmunomoduladores, y solo en un 10 % requerirá la adición de medicamentos biológicos.

Dr. Juan Ricardo Márquez Velásquez



Dr. Juan Ricardo Márquez Velásquez

Nací un domingo 28 de mayo por la noche y soy el primero de cuatro hijos. Mis padres, Darío, químico farmacéutico ya fallecido, inventor y desarrollador de la Crema Cero, y María Cristina, diseñadora de interiores.

Desde pequeño supe que quería ser cirujano y fui médico para poder serlo. Cuando estaba especializándome en cirugía, y luego de rotar en el Hospital Militar Central en Bogotá y de ver el trabajo del servicio de Coloproctología, decidí que era a esto a lo que me quería dedicar por el resto de mi vida. Al graduarme como coloproctólogo en 2001, inicié mi práctica clínica en mi ciudad natal y allí fue donde me enfrenté por primera vez a personas padeciendo de Enfermedad Inflamatoria Intestinal.

Al profundizar más en el tema, ya que los cirujanos colorrectales en su gran mayoría operan las complicaciones de esta enfermedad, pero no la tratan de manera integral (diagnóstico clínico y endoscópico además del tratamiento médico y quirúrgico), me di cuenta de que era un mundo apasionante desde lo científico, pero también muy desconocido e ignorado por el cuerpo médico en general. Pero, más importante aún, lo que me causó mayor

impacto fue ver el sufrimiento que padece este grupo de personas, en su mayoría jóvenes, que debido a esta condición ven truncados y hasta frustrados sus proyectos de vida, además de sentirse aislados familiar, social y laboralmente así como completamente desprotegidos por un sistema de salud que en gran parte desconoce su condición de salud.

Desde hace 15 años he participado y organizado eventos para la difusión del conocimiento de la enfermedad inflamatoria intestinal dirigidos al cuerpo médico, a los entes regulatorios, a las empresas prestadoras de salud, aseguradoras y a la población en general. Este ejercicio, junto a un grupo de profesionales, ha permitido que Colombia sea un país pionero y líder científico regional reconocido internacionalmente. Sin embargo, mi mayor logro y aporte a nuestra comunidad fue cuando, en mayo de 2019, en conjunto con un grupo de pacientes, familiares y médicos, creamos la Fundación de Enfermedad Inflamatoria Intestinal Colombiana (FUNEIICO). Esta fue la consolidación de los esfuerzos y sueños para darle la visibilidad necesaria a la población con esta enfermedad y así facilitar y acelerar el acceso en la atención médica; agilizar los trámites administrativos con las aseguradoras en la autorización de exámenes y entrega de medicamentos, y educar y acompañar a los pacientes durante este proceso de vida.

Tips



1

El día de la infusión del biológico vaya abrigado, lleve un buen libro o vea una película.

2

Todos nos estamos envejeciendo, pero lo importante es envejecer saludablemente. Tres secretos para ello son no fumar, hacer deporte rutinariamente y comer una fruta todos los días.

3

La fruta es valiosísima: es rica en fibra e hidrata, además de ser antioxidante (evita envejecimiento prematuro, estimula cicatrización adecuada de los tejidos y previene el cáncer).

4

Salga a tomar el sol y haga actividades al aire libre. Esto previene el déficit de vitamina D, además de relajar el cuerpo y el alma.

5

Mientras esté en remisión coma todas las cosas ricas de la vida incluidas hamburguesas, pizzas e inclusive licor, pero sin excederse.

6

Trate de alimentarse saludablemente comiendo lo menos posible alimentos industriales ricos en colorantes, preservativos, etc.

7

Viva y disfrute la vida siempre que pueda.

8

Aplique el concepto del *"Carpe diem"* (Apriete el día). Viva el día intensamente y no se preocupe de un pasado que ya pasó y de un mañana que no sabemos cómo llegará.

9

Nunca busque culpables. Usted no hizo nada malo para padecer esta enfermedad, más bien empodérese y que ella sea esa roca sobre la cual usted se puede proyectar hacia el futuro.

10

Involucre a sus familiares más cercanos en el conocimiento de esta condición para que sean ellos los que lo motiven a seguir adelante.

11

Sea muy adherente a su tratamiento y a su médico de confianza, esa es la única manera de mantenerse el mayor tiempo posible en remisión.

12

Lea mucho, busque aprender constantemente y hacer alguna actividad que lo fortalezca espiritual e interiormente.

13

Sea miembro de FUNEIICO y participe dentro de las actividades programadas o en el chat. Eso le permitirá saber que no está solo, que las necesidades, temores y expectativas son compartidas por muchos, además de sentirse útil al ayudar a alguien que comparte su situación.

14

Si le sobran los medicamentos o no los va a utilizar, por favor dónelos a alguien dentro de FUNEIICO. Siempre serán bienvenidos y agradecidos.

15

Viva saludablemente y no ingiera ni consuma sustancias que le puedan hacer daño al cuerpo.

Viviendo con Enfermedad Inflamatoria Intestinal



Carolina Samper Pérez

Hace siete años y siete meses, exactamente en mayo del 2014, mi vida dio un giro de 180 grados. Fue como si hubiera entrado un ladrón a mi casa y se hubiera robado todo. Pero en este caso no eran cosas materiales, no; hablo de mis sueños, de mis proyectos, de todo lo que tenía planeado para ese entonces. Fue como un baldado de agua fría; tenía 32 años. Llevaba —creo— quince días hospitalizada por primera vez en mi vida y la doctora que me estaba evaluando llegó con la noticia: "Carolina, tienes enfermedad de crohn" y, luego, palabras confusas que al día de hoy no puedo recordar: la explicación de qué es la enfermedad; la necesidad de buscar acompañamiento psicológico; la urgencia de iniciar un tratamiento médico de por vida y, sumado a esto, muchos cambios en mi forma de vida que, al principio, pensé que no serían gran cosa, pero que

con el tiempo entendí el porqué de esta larga conversación. Antes de continuar con mi historia, quiero decir que la Dra. Margarita Rey, quien me diagnosticó con esta enfermedad, fue excepcional en su manejo desde el momento de mi hospitalización, y su diagnóstico fue preciso, en muy corto tiempo, en comparación con muchos pacientes que llegan a la Fundación y han tenido mucha demora en el diagnóstico. Además de estar completamente agradecida con ella, porque ya que no estaba en mi seguro, no era posible seguir con ella como médico y, después de pasar por muchos médicos, ella me recomendó al magnífico coloproctólogo y gran persona que hace cinco años me tiene en remisión: el Dr. Rafael García Duperly.

Hoy en día trato de llevar una vida normal. Hubo muchos cambios a lo largo de estos siete años y medio, claro; hoy por causa de la enfermedad ya tengo una cirugía, un catéter implantado para poderme hacer la infusión de mi terapia biológica, varias recaídas, muchos cambios en mi cuerpo que han afectado enormemente mi estado anímico; en fin, ha sido un camino largo, de muchos aprendizajes, de muchos retos, de muchas caídas y levantadas, de muchas cicatrices. Pero poco a poco he ido sobrellevando las cosas, aunque creo que cada día me fortalezco más en esto de vivir con una enfermedad inflamatoria intestinal.

No todo es malo: hoy puedo decir que soy una paciente privilegiada, pues, como dice Muma, mi cuñada, soy una médico empírica, ya que paso más tiempo con los médicos de la Fundación y atendiendo dudas de pacientes gracias a las puertas que me abrió FUNEIICO: hoy sé muchísimo de mi enfermedad. Pero, bueno, no nos desviemos de lo que hoy les quiero contar, y es cómo vivo con enfermedad de crohn y cómo ha sido mi proceso a lo largo de estos siete años y medio. No quiero ocultarles nada; quiero hablarles de lo bueno y de lo malo, pues creo que cuando cuento mi historia tal como es puedo llegarles a muchas personas para que puedan identificarse conmigo y que no sientan miedo de hablar o que no se sientan solos, pues no lo están. Aquí estoy yo; también estoy viviendo o he vivido lo que ustedes viven; he pasado situaciones similares; he tenido episodios vergonsozos, angustiantes, tristes o simplemente me he sentido incomprendida. Pero para eso estamos, para darnos una mano y ayudarnos unos a otros.

Antes de que me dieran el diagnóstico de la enfermedad de crohn, yo ya tenía varios síntomas de enfermedad inflamatoria intestinal, pero ningún médico lograba encontrar el diagnóstico definitivo, pues recordemos que los síntomas aislados no son un buen indicador de la enfermedad como tal. En el 2012,

empezó el primer síntoma. Yo trabajaba en Insight, una firma de Consultoría en Recursos Humanos (soy psicóloga y tengo una maestría en Gestión Humana y Desarrollo Organizacional); justo en ese momento, estaba haciendo mi maestría. Lo recuerdo perfecto porque ese síntoma que tenía se llama *uveítis,* nada que ver con el sistema digestivo. La *uveítis* es una inflamación interna del ojo. A mí me dio en el ojo izquierdo, y ya me ha dado tres veces; el caso es que el ojo se empieza a poner rojo y de repente no se soporta ni la luz. Cuando digo que recuerdo perfectamente que estaba haciendo en ese momento mi maestría es porque era en las noches y mis amigos se burlaban porque tenía que usar gafas oscuras a esa hora, porque ni de noche soportaba la luz. Ese fue mi primer síntoma, del cual sí sabíamos que había un componente autoinmune, pero nunca hubo sospecha de que fuera enfermedad inflamatoria intestinal.

Un año más tarde, ya había terminado mi maestría y ya no trabajaba en Insight; ya había crecido un poco más profesionalmente en mi carrera, pues ahora era directora de Recursos Humanos en Sphera Impacta, una agencia de eventos muy importante en el país, un reto muy importante para mí y, la verdad, estaba feliz trabajando ahí. Pero empezó el segundo síntoma: un día amanecí con unas ronchas muy extrañas desde encima de mis rodillas hasta los tobillos en las dos piernas; eran grandes, rojas y estaban calientes; me dolían, pero no rascaban. Los primeros días no les puse mucha atención, hasta que un día las articulaciones inferiores me empezaron a doler mucho. Mi mamá, quien ha sido una compañía incondicional en este proceso, me consiguió una cita con un reumatólogo, y su diagnóstico fue, literalmente, que yo "debería usar unas plantillas especiales en mis zapatos". En ese momento mi frustración fue en aumento, pues no entendía la relación entre unas plantillas, las ronchas y el dolor articular. Unos días más tarde, ya no aguantaba el dolor articular y conseguí una cita con otra reumatóloga, la Dra. Monique Chalem, a quien hoy le debo mi diagnóstico (más adelante sabrán por qué). Ella me mandó muchos exámenes; desde un principio sabía que se trataba de una enfermedad autoinmune. También me remitió a un dermatólogo, cuyo nombre no recuerdo, para tomar una biopsia de la ronchas que tenía en la piernas. Unas semanas más tarde tenía dos diagnósticos más, pero todavía ningún síntoma gastrointestinal. El primero fue el del dermatólogo; las ronchas en las piernas eran un *eritema nodoso*, que es una manifestación de una enfermedad autoinmune: son nódulos rojos, dolorosos y calientes, y puede ser la manifestación inicial de otra enfermedad como lo fue en mi caso. Estas lesiones

se pueden acompañar de fiebre, dolores en las articulaciones y malestar general, y pueden durar varias semanas. El segundo diagnóstico fue el de la Dra. Chalem: *espondilitis anquilosante,* que afecta los huesos y las articulaciones en la base de la columna, las articulaciones se inflaman y se hinchan y, con el tiempo, esas vértebras que estan afectadas se pueden unir. Ella me recetó con corticoides y me citó para control al mes para ver cómo evolucionaba. En ese momento, todo parecía indicar que eso era todo, era abril del 2014.

El eritema nodoso bajó y el dolor articular también, pero más o menos unas tres semanas más tarde el dolor articular volvió muy intenso y pedí cita con la Dra. Chalem antes del mes. Alguien me dijo "por qué no vas a este bioenergético que es buenísimo (quiero aclarar que adoro los bioenergéticos y algunas veces voy)", y le hice caso: me fui con mi mamá para allá; ese día, casi no podía caminar por el dolor, entonces ella me acompañó. El bioenergético me hizo mil preguntas, me examinó, etc.; el hecho es que terminé toda la mañana allá haciéndome mil tratamientos, entre ellos, enema de café, detoxificación, etc… ese mismo día tenía cita donde la Dra. Chalem y, cuando salí de donde el bioenergético, estaba con un mínimo sangrado en mi deposición; pensé que era por el enema que me habían hecho. Llegué a donde la Dra. Chalem con mi tía, otro angel que siempre ha estado a mi lado en todo momento de esta enfermedad y que considero mi segunda mamá. Desde que la doctora me tomó la tensión y le expliqué todo lo que me estaba pasando me dijo: "Carolina, yo no te puedo dejar ir así, tú tienes algo más: la suma de *uveítis*, eritema nodoso, espondiloartropatía y ese sangrado no es normal". Finalmente, me hospitalizó ese día y empezó una serie de exámenes que terminaron con la Dra. Margarita Rey y un diagnóstico de enfermedad inflamatoria intestinal, específicamente enfermedad de crohn.

Esta foto me la tomaron precisamente justo antes de mi diagnóstico en Sphera Impacta. Quise ponerla porque recuerdo perfectamente que esa semana me diagnosticaron.

A partir de este momento, comenzó un camino largo; varios meses hospitalizada y, por ende, con la mayor tristeza renuncié a Sphera Impacta por la vergüenza de dejar mi trabajo tirado. No soy una persona capaz de dejar las cosas sin hacer. No podía estar tranquila en mi casa incapacitada o en el hospital durante semanas, sabiendo que me necesitaban y no podía ayudarlos. Ahí empezó un cambio drástico en mi vida. Decidí independizarme y sacar adelante una empresa propia de selección de personal, en donde me fue bien, pero por momentos no podía

hacer bien mi trabajo por la misma razón: no podía defraudar a mis clientes, porque no podía dar todo de mí. Soy excelente psicóloga organizacional. Mis clientes y los colegas que me conocen pueden dar fe de que mis procesos eran impecables, pero mi sentimiento de culpabilidad, al no poder hacer las cosas tal y como deberían ser, me hicieron abandonar esta empresa un año más tarde.

Durante este año, entraba y salía de la clínica, como si fuera mi casa. Estuve al menos con cuatro gastroenterólogos hasta que llegué a otro gastroenterólogo que decidió recetarme equívocamente corticoides por más tiempo del que debía, hasta que un día que volví a control con la Dra Chalem por mi espondilitis lo entendí. En ese momento había subido 25 kilos; mi cara estaba llena de acné; me diagnosticaron hipotiroidismo; mis ojos empezaron a fallar y, después de tener una visión 20/20, esta se deterioró en dos meses. Mi depresión estaba al tope; no salía de mi casa y todo se convirtió en una bola de nieve que se alimentaba sola. Cada día estaba peor; además, no había mejoría alguna en la enfermedad de crohn. La Dra. Chalem me explicó que el peso, el acné, el hipotiroidismo y los problemas de visión eran producto de los corticoides prolongados, y que había desarrollado algo que se denomina síndrome *de Cushing,* que abarca un conjunto de trastornos clínicos cuya causa era el uso excesivo de corticoides. En ese momento, yo quería tirar la toalla. Literalmente, me daba pena salir de mi casa; no me quería ver ni con mis amigas, pues mi ropa no me servía, y lo peor de todo es que la enfermedad no tenía ninguna mejoría: los síntomas seguían igual y yo no soportaba ni mirarme a un espejo.

Finalmente, acudí a la Dra. Margarita Rey, por haber sido tan buena en su diagnóstico. Además, yo había investigado, ya que se sabía tan poco sobre la enfermedad inflamatoria intestinal en Colombia, y por eso decidí volver a quien me había diagnosticado y pedir su recomendación sobre un buen médico que supiera tratarme. Sin dudarlo, me recomendó al Dr. Rafael García Duperly, un médico cirujano coloproctólogo. Llegué a la cita un poco prevenida, pero a los cinco minutos ya sabía que estaba en el lugar indicado; para mí ha sido una bendición en todo este proceso, pues desde el día que lo conocí me transmitió la confianza necesaria que un médico debe tener con su paciente para que un tratamiento pueda funcionar, para que uno se sienta cómodo en hablar y explicarle absolutamente todo lo que está sintiendo y transmitirle eso de forma adecuada; eso exactamente es lo que ha pasado desde ese momento con el Dr. García Duperly, quien me atendió con paciencia, explicándome absolutamente todo lo que

le preguntaba, dibujando cada cosa que no entendía; lo primero que hizo fue bajarme los corticoides y cambiar el tratamiento. Le dije sin dudar que iba a pedir una segunda opinión en Estados Unidos y él mismo me recomendó a una gastroenteróloga experta en EII, la Dra. María Teresa Abreu, del Hospital de la Universidad de Miami, y me mandó una carta de recomendación con historia clínica para que ella me atendiera, lo cual unas semanas después hizo y aprobó el tratamiento que me había dado el Dr. Garcia Duperly: cambió a terapia biológica e inmunosupresora. Volví a Colombia y empecé todos los trámites con la EPS para comenzar con la terapia biológica, lo cual resultó ser una pesadilla, pues es un medicamento costoso y que requiere de un tratamiento en unas condiciones que requieren de mucho cuidado y unas medidas de seguridad para su correcta aplicación, que solo la EPS puede garantizar; por consiguiente, solo ellos lo pueden autorizar.

Aquí hago un paréntesis, ya que sé que muchos pacientes se asustan mucho cuando se habla de terapia biológica. Yo también me asusté, pero confío más en los conocimientos y en las recomendaciones de los médicos que hoy en día me tratan y sé que todo lo que me recetan lo hacen por mi bienestar y por verme mejor, pero sobre todo porque llevo cinco años bien gracias a ellos. He tenido algunas recaídas, sí, pero nunca como cuando todo empezó y como estuve durante esos dos años antes de empezar con este tratamiento. Me acuerdo que un día hospitalizada el Dr. García Duperly me dijo: "tenemos que cambiar el biológico, porque ya no sirve más" (los biológicos hacen resistencia cuando no se aplican en la frecuencia que se tienen que aplicar o en las dosis adecuadas, o simplemente llega un momento en que el cuerpo no los acepta más. En mi caso fue que la EPS no me lo estaba entregando a tiempo y me demoraba en ponérmelo, y no funcionó más; entonces esto pasó y obviamente se le puso tutela a la EPS). El mundo se me vino encima, y pensé que tendría otra vez la tortura que fueron mis primeros dos años con esta enfermedad y lo que debe ser para muchos de ustedes que no han podido entrar en remisión. Afortunadamente, apareció el otro biológico y con este ya llevo bien muchos años. No le tengan miedo a los biológicos. Si leen el prospecto, claro que asusta, pero todos los prospectos de medicamentos son alarmantes. Como lo siento yo, mi biológico es como una gasolina que me recarga y me hace bien; cuando se acerca el día de la siguiente infusión, siento cómo entra el cansancio, que es un síntoma muy característico en mí, y me empiezan a doler las articulaciones. El día de la infusión y uno o dos días más me siento cansada, con náuseas, a veces vómito (no a todos los

pacientes les pasa igual, hay personas que no sienten nada), pero unos días después de la infusión me siento como nueva. ¡No le tengan miedo!

Volviendo al tema de la EPS, es en ese momento en donde conozco a dos grandes personas y aquí voy a saltarme mucho camino, porque sé que esta historia esta quedando muy larga. Cuando yo llegué a la EPS, ya sabía quién era el médico que me iba a atender ,porque el Dr. García Duperly me lo había recomendado. El Dr. Cristián Flórez, un médico que desde el primer momento fue atento, se centró en la enfermedad de crohn; se notaba a leguas que sabía perfectamente de qué se trataba el tema y me sentí completamente tranquila. Yo nuevamente iba muy prevenida y le dije con mucha pena que mi médico lo había recomendado para que me formulara el biológico, pero yo sabía que estaba en buenas manos ya. Desde ese momento, el Dr. Flórez fue mi otro médico tratante, quien me resolvía cualquier duda sin prisa, como a veces pasa en las EPS en donde el tiempo es lo más importante. Al Dr. Flórez le debo mucho por su paciencia, por su buena disposición y ayuda cada vez que lo necesité. Pero les hablé de dos grandes personas, pues saltándome varios años, un día llegué a mi cita con el Dr. Flórez pero no estaba; en su remplazo, había una doctora alta, de pelo largo, delgada, con una cara divina, unos años más joven que yo, y me volteo y le pregunto disimuladamente a Elaine, la doctora que siempre acompaña al doctor Flórez, "¿dónde está el doctor?", angustiada de que me lo cambiaran y ahora me quitaran mi tratamiento biológico. Pero esta doctora me mira y muy segura me dice: "yo soy la Dra. Viviana Parra, yo te voy a atender". Punto. Quedé helada. Le dije: "mira, a mí siempre me ha visto el doctor Flórez; él sabe cuál es mi tratamiento y no voy a dejar que me lo cambien". Y ella me replicó: "Mira, hoy soy tu doctora, no te conozco y tengo que revisarte, así que déjame hacer mi trabajo" o algo así me dijo. Después me enteré que era la esposa del doctor Flórez. Este fue el inicio de una realción que empezó casi a los gritos y hoy se ha convertido en una persona imprescindible en mi vida. Después de esa cita, nunca la volví a ver, hasta que el 15 de julio de 2019 me llega un mensaje en Facebook de ella en donde me pide apoyo para una fundación que está creando, que hoy en día es esta linda fundación llamada FUNEIICO.

Una vez logré estabilizarme un poco con el biológico y el inmunosupresor, volví a retomar mi vida. Empecé a adelgazar y mi cara volvió a tomar su forma y a dejar el acné; mi ánimo empezó a cambiar. Comencé a trabajar con mi papá, y me di cuenta de que me

gusta lo que él hace: mi papá es ingeniero agrónomo y es un reconocido floricultor en el país; debo decir que es una persona admirable y mi ejemplo a seguir por todo lo que ha logrado a través de su vida. Le pregunté si existía la posibilidad de que pudiera trabajar con él para aprender y ayudarlo en sus negocios. Desde el 2017, estoy trabajando con él, ayudándolo en la parte administrativa; aprendiendo poco a poco sobre el cultivo de rosas; acompañándolo en todo lo que necesite y, por fortuna, lo he podido hacer. Siento que soy privilegiada al poder tener un trabajo como este, pues sé que cuento con su apoyo cuando no me siento bien, pero me esfuerzo en dar lo mejor de mí, ya que, como lo expresé en un comienzo, no me gusta que me regalen las cosas; me gusta ganarme la vida trabajando y los años en los que no lo pude hacer sufrí mucho. Parte de mi depresión radicó en eso. El no sentirme productiva fue muy duro para mí. Pero hoy amo lo que hago, trabajar en el campo es un privilegio que la vida me dio y agradezco a la enfermedad, porque gracias a ella estoy aquí.

Hoy, aparte de los diferentes trabajos que hago con mi papá, también soy la Líder de Pacientes y Gestora de FUNEIICO, un trabajo que hago con el alma y el corazón, pues cada día siento que mi experiencia me da la habilidad de ayudar a las personas que sufren lo mismo que padezco yo; que puedo darles una voz de aliento cuando la necesitan; que estoy aquí para ellos siempre, y que nadie más que yo los entiende, porque vivo lo mismo día a día. Siento lo que ellos sienten; me duelen sus tristezas; me angustian sus penas; me frustra no poder darles un abrazo cuando están mal. Pero al menos sé que estoy para ellos, para consolarlos, para darles el apoyo que necesitan y que en algún momento yo no tuve cuando FUNEIICO no existía.

La enfermedad inflamatoria intestinal es una enfermedad silenciosa. Muchas veces pareciera que estamos perfectos, pero no es así: por dentro tenemos dolor, estamos agotados, hay tantas cosas que nos pasan y no se evidencian en nuestra apariencia. Muchas veces a mí me dicen "¡Pero si te ves perfecta! ¿De qué te quejas?". Es tan difícil oír esas palabras cuando por dentro te sientes tan cansada y tan mal, que por eso entiendo a muchos que a veces me escriben lo que les está pasando, y se sienten comprendidos; eso me hace sentir bien, siento que estoy ayudando y poniendo un granito de arena en la vida de alguien, así sea oyendo lo que le esta pasando. ¡No importa! Siempre voy a estar aquí para todos ustedes, porque es mi vocación y porque

por eso decidí aceptar ayudar a la Dra. Viviana y al Dr. Juan Ricardo con FUNEIICO, porque es algo que me alegra el corazón.

FUNEIICO es algo que nace de dos médicos que admiro tanto como no se alcanzan a imaginar. No puedo expresar en estas páginas, porque no me alcanzan las palabras, lo que esta Fundación significa para mí, y sé que también para todos los pacientes que la conforman. La Dra. Viviana Parra y el Dr. Juan Ricardo Márquez deciden crear esta fundación para nosotros los pacientes, para apoyarnos, para poder entregarnos todas las herramientas que ellos como médicos pueden darnos; con esfuerzo, desinterés, altruismo, amor, nos dan su tiempo, nos dan la mano en momentos de crisis, buscan la forma de conseguir los recursos para que esta fundación logre su propósito y eso es algo que no tiene precio. Para nosotros los pacientes tener un lugar como este es vital, pues muchas veces no podemos desahogar todos nuestros sentimientos con nuestras familias que tienen que vivir todos los días nuestra enfermedad. A veces, es necesario tener un grupo de apoyo como este, en donde todos buscamos un mismo fin y es el bienestar, el poder salir adelante juntos. Tenemos una enfermedad, eso es una realidad; pero tenemos que aprender a vivir con ella y podemos hacerlo, y gracias a ustedes, Dra. Viviana y Dr. Juan Ricardo, tenemos la oportunidad de hacerlo juntos, de la mano.

Para el Dr. Rafael García Duperly solo tengo palabras de agradecimiento. Usted es un ángel para mí y, aunque sé que a veces, cuando me siento mal, soy muy cansona, le doy gracias por su paciencia y por haberme sacado de esa crisis, por tenerme en remisión y por siempre estar al otro lado de la línea cuando me siento mal.

Vivi, no tengo palabras para ti. Has sido una bendición en este camino tan largo; has sido un apoyo gigante, una amiga increíble que me levanta el ánimo cuando a veces siento que no puedo más. Gracias por darme las fuerzas para seguir adelante; por creer en mí para llevar el liderazgo de esta fundación; por aceptar mis opiniones, pero sobre todo por estar ahí para mí siempre. ¡¡¡Gracias!!!

A mi familia que me ha acompañado en este largo proceso, que me ha llevado de la mano, que ha sufrido conmigo y ha tenido que aguantar mis angustias y mis tristezas, no tengo cómo agradecerles el apoyo, la compañía y el amor, pero sobre todo la paciencia: los quiero con todo mi corazón. Y a mi abuelo, quien me acompañó en

mi primer año de enfermedad, sé que me manda fuerza desde donde esté y siento su compañía conmigo siempre.

Gracias a todo esto que me ha sucedido, esta ha sido una enfermedad más llevadera. Hoy en día mi vida es mucho mejor; llevo una enfermedad menos dolorosa. Quiero darles las gracias a FUNEIICO, a los médicos que me han dado su mano y quienes de verdad conocen la enfermedad y me han logrado brindar su conocimiento de una manera generosa, con tolerancia, sin afán de ninguna manera. Gracias a todas las lecturas que han llegado a mis manos, porque gracias a todo eso hoy sé comer mejor; hoy, por eso, estamos presentando este libro; hoy conozco mejores maneras y mejores prácticas alimenticias para llevar de mejor manera la enfermedad para que tenga menos altibajos y sea más neutral. Gracias a todos los chefs, coaches y cocineros que contribuyeron con sus recetas y conocimientos para que este libro llegue a las manos de nosotros, los pacientes que tanto lo necesitamos, para tener una mejor calidad de vida y para poder alimentarnos de una manera más sana, sin perder el gusto de disfrutar de estas deliciosas recetas.

Finalmente, a todos los pacientes, quienes hacen que FUNEIICO exista, quiero dejarles una corta frase de una persona a quien admiro y que me inspira con sus discursos: "Sí se puede", de Barack Obama. Y es cierto, ¡nosotros podemos con esta enfermedad!

Carolina Samper Pérez
Gestora y Líder de Pacientes
de FUNEIICO

Bases para la elección de la alimentación para pacientes con Enfermedad Inflamatoria Intestinal

La alimentación tiene un papel fundamental en la salud y la enfermedad de un individuo. Esta es una afirmación conocida desde antes de la era cristiana, pero los conceptos de Hipócrates, expresados hace aproximadamente 2500 años, no fueron motivo de investigación sino hasta la década de los 90 del siglo pasado. "Todas las enfermedades se originan en el intestino" y "que tu alimento sea tu medicina y tu medicina tu alimento" son dos conceptos fundamentales del padre de la medicina que solo fueron reivindicados, indirectamente, hasta mediados del siglo XIX por Louis Pasteur en el momento en que describió el proceso de fermentación y luego por su colaborador en el Instituto Pasteur, Iliá Mechnikov, a comienzos del siglo XX, dio las primeras luces sobre el papel que ejerce la microbiota saludable (denominada "probióticos"), sobre la fermentación de los oligosacáridos (conocidos como "prebióticos").

De esta manera se entiende que hay un ambiente en el intestino con bacterias saludables y un "alimento" que determina que los probióticos proliferen y ejerzan sus acciones benéficas para los individuos.

Por lo tanto, depende de nosotros y lo que elijamos para alimentarnos, el que tengamos una buena salud y evitemos la presencia de enfermedades, sobre todo de origen autoinmune, como lo son la enfermedad inflamatoria intestinal (EII), la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerativa.

Una alimentación rica en oligosacáridos (frutas, vegetales y verduras), proteínas de origen vegetal y proteínas de algunos animales de carne blanca, (aves, conejos y pescados), así como algunas grasas igualmente de origen vegetal y de origen marino (pescados de aguas frías y profundas como el salmón, el atún, el bacalao, y de lagunas de páramo como las truchas arco iris, no alimentadas en criaderos), junto con un procesamiento natural, sin aditivos (conservantes, colorantes, saborizantes, edulcorantes) y, ojalá, orgánicos sin fertilizantes, hacen posible evitar estas enfermedades o ayudar a mejorarlas cuando se han establecido.

Al reunir varias recetas culinarias en este libro esperamos dar orientación a nuestros pacientes niños y adultos, sobre la elección de nutrientes, su calidad, cantidad, formas

de preparación y condimentación para hacerla parte del tratamiento.

Se debe advertir que se ha tratado de agrupar y generalizar, pero como es lógico, no todos los alimentos, condimentos o ingredientes incluidos son tolerados por todos; a unas personas les caerá bien una receta, y a otras, los mismos ingredientes le ocasionarán malestar, por lo que cada uno de los que acepten el beneficio de este libro puede escoger unos u otros de acuerdo con su tolerancia y, de esta forma, individualizar la elección intercambiando sus constituyentes.

Consecuencias nutricionales de la enfermedad

La EII lleva al paciente a complicaciones y secuelas que deben evitarse con el tratamiento farmacológico y con una buena alimentación. Las consecuencias y secuelas se detallan a continuación:

- ***Desnutrición:*** es producida por deficiencia en la calidad en la ingesta de proteínas, energía (kilocalorías), y micronutrientes. También por alteraciones en la absorción, por aumento en la excreción (por diarrea y sangrado) o por gasto elevado de energía ocasionado por la misma enfermedad. En la EII se presentan todos estos mecanismos.

- ***Malnutrición por micronutrientes:*** la disminución de la ingesta por inapetencia o por rechazo en las fases agudas, la pérdida por materia fecal y la deficiencia secundaria debida a algunos de los medicamentos específicos para la enfermedad conducen al déficit progresivo de varias vitaminas y minerales, denominados micronutrientes. Calcio, hierro, zinc, vitaminas D y B_{12}, ácido fólico y piridoxina son los más afectados.

- ***Retraso en talla:*** en niños, a pesar de que la desnutrición se pueda superar, las secuelas se verán reflejadas en un déficit de talla final por estar en el periodo de crecimiento. A esta situación se suma el déficit de calcio, vitamina D y las consecuencias de los corticoides cuando se utilizan por tiempo prolongado (más allá de un mes). No deben emplearse corticoides para el mantenimiento de la enfermedad, solo en la fase aguda para inducir una rápida remisión.

- ***Anemia:*** las causas de la anemia son variadas, pero en esencia la pérdida de sangre visible o inaparente junto con el estado de inflamación que se extiende más allá del intestino alteran la formación de glóbulos rojos y a su vez empeoran la sintomatología y la evolución de la enfermedad.

Impacto de la buena nutrición sobre la enfermedad

Así como la buena nutrición es fundamental para conservar la salud, también lo es para su restablecimiento. Por eso, en la EII, en la que están presentes todas las causas de desnutrición, lo es más. Esto lleva a que en este libro se recomienden no solo dietas agradables al paladar que ayuden a superar los problemas de inapetencia, sino que sus ingredientes cubran los requerimientos de proteínas y energía así como aquellos micronutrientes específicos que se pierden, para ayudar a controlar la diarrea, la distensión y el dolor abdominal y la flatulencia.

Características de una buena alimentación en EII

Recuerde:

Recuerde que la escogencia de los alimentos recomendados en este libro debe ser individualizada: el lector debe diferenciar aquellos que no le caen bien. Los que a unos los favorece, a otros no tanto.

A continuación mencionaremos las características generales de una alimentación adecuada:

- Suprima los alimentos que tengan procesamiento industrial. Todo lo que elaboran en una fábrica tiene conservantes, edulcorantes, saborizantes.

Una buena alimentación para EII debe cubrir los requerimientos en dos situaciones diferentes: en los cuadros agudos o de recaídas y durante la fase de mejoría, remisión o inactividad.

- Debe ser una alimentación completa que provea la cantidad suficiente de energía y de proteínas, al igual que el aporte de micronutrientes para las necesidades que genera la enfermedad en la fase aguda o de exacerbación, y en la de remisión.
- Escoja los alimentos de acuerdo a su tolerancia a ellos teniendo en cuenta la calidad de procesamiento y cultivo de los mismos.
- Controle los periodos de sueño; una buena nutrición comienza por un sueño reparador para respetar el ritmo circadiano del metabolismo.
- Recuerde que su médico tratante prescribirá la alimentación de acuerdo con la actividad o inactividad de la enfermedad.
- Fraccione las comidas en porciones pequeñas durante varios momentos del

día para mejorar su tolerancia de acuerdo con la evolución de la enfermedad.

- Prefiera las preparaciones elaboradas en casa, porque le permitirá controlar sus ingredientes y el consumo excesivo de grasa; sugerimos utilizar la freidora de aire.

- Garantice el consumo suficiente de agua.

Alimentos cuyo consumo debe garantizarse

En forma general los alimentos que se deben tener en cuenta en la alimentación de pacientes con EII se listan a continuación:

- Agua. Debe ser suficiente: en promedio 1 litro diario. Aumente la cantidad con actividad física.

- Fuente de proteínas. Son necesarias para la reparación de tejidos; deben ser de fácil digestión como huevo, pescado y carnes blancas: conejo, pavo y pollo. Entre las de origen vegetal, la quinua, la soya, el frijol, la lenteja y el garbanzo.

- Fuente de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. Aceite de oliva, almendras, macadamias, aceite de canola, aguacate, aceitunas, maní, nueces, semillas de girasol, aceite de linaza, de maíz, de soya, pescados (salmón, trucha, arenques, atún blanco, congrios).

- Fuente de carbohidratos. Arroz, papa, maíz, plátano, yuca, arracacha, avena.

- Fuente de vitaminas y minerales. Frutas: fresa, ciruela, durazno, granadilla, curuba, naranja, mandarina, pera y manzana. Verduras: pimentón, ajo, cebolla (cocidos o salteados), calabaza, zucchini, champiñones, huevos y mariscos.

- Fuente de vitamina A. Betacarotenos que son sus precursores y se encuentran en vegetales como zanahoria, papaya, ahuyama, acelgas, coles, espinacas, mango, calabaza y en el huevo.

- Fuente de probióticos. Alimentos fermentados como el kefir, kumis y yogurt natural (sin procesos industriales) chucrut y tofu.

Alimentos no recomendados

En la siguiente lista se presentan algunos alimentos, bebidas o ingredientes que se deben evitar en todos los casos:

- Leche entera de vaca.
- Salsas, aderezos, alimentos procesados. Todos los alimentos que se elaboran en una fábrica son nocivos para la salud.

- Gluten, trigo, centeno y cebada.
- Grasas de origen animal y grasas trans (margarinas y pastelería refinada).
- Alcohol.
- Repollo, espinacas, alcachofas, cereales integrales pueden ser productores de gases y se deben restringir de acuerdo a la tolerancia.
- Bebidas con gas o carbonatadas.
- Alimentos muy fríos o muy calientes.

Hay otros alimentos o ingredientes que deberían ser excluidos:

- Carnes rojas.
- Algunos condimentos como el comino.
- Edulcorantes: Splenda, sacarina, fructosa y eritriol.

Alimentos en enfermedad activa (fase aguda o en exacerbación)

La alimentación debe tener unas características que beneficien al paciente cuando la enfermedad se encuentra en fase activa. Al respecto, recordemos que en la enfermedad de crohn, de hecho, la alimentación se ha convertido en una herramienta terapéutica tan valiosa como los corticoides para inducir la remisión. La nutrición enteral exclusiva o mixta tiene suficiente evidencia en niños. En adultos hay varios estudios, aunque pocos, que podrían señalar su papel, también importante, en la inducción de la remisión.

A continuación se han reunido algunas características de una buena alimentación y los nutrientes y los grupos de alimentos que la hacen apropiada en esta fase:

Características

- Debe cubrir sus necesidades de proteínas y energía.
- Baja en grasa, sin agregar grasas saturadas.
- Evitar, en la fase activa, la fibra o cortezas de frutas, verduras y cereales integrales, y las carnes rojas.
- Debe ser de fácil digestión. Prefiera alimentos bajos en residuo, con preparaciones como hervidos: al vapor, al horno, cocidos o en sudados o estofados.
- Alimentación líquida en los primeros días hasta cuando se consiga una transición adecuada a sólidos con base en cremas con adición de verduras o vegetales y carnes blancas.
- Debe tener un componente antiinflamatorio y reparador con suplementación de omega-3 en cápsulas, glutamina y ácido fólico.

Lista de alimentos en enfermedad activa

- Arroz blanco hervido, tostadas de arroz, fideos o macarrones de arroz y papillas de arroz.

- Pan de maíz y pastas de arroz para evitar el gluten (trigo, centeno y cebada).
- Papas, plátano maduro, zanahoria, ahuyama, calabaza.
- Bebidas de origen vegetal a base de arroz, soya y almendras, enriquecidos con calcio.
- Pescados: tilapia, trucha, salmón, pargo, róbalo. Evitar pescados de río por su alto contenido de grasa y metales pesados.
- Carne magra blanca: conejo, pollo y pavo sin piel.
- Huevo en cualquier preparación sin adición de grasa.
- Frutas sin corteza, hervidas máximo por un minuto y verduras cocidas.
- Aceite de oliva extravirgen o de canola. No superar 2 cucharadas soperas (10-20 ml) al día.

Alimentos en fase de remisión o inactiva

Características

- Debe cubrir sus necesidades de proteínas y energía.
- Consumo controlado de grasa, evitando grasas saturadas.
- La fibra, cortezas de frutas, verduras y cereales integrales, así como las carnes rojas se deben escoger a tolerancia y preferencias.
- Reconocimiento de los alimentos que se toleran para incluirlos en la alimentación diaria. Prefiera preparaciones hervidas, al vapor, al horno, cocidos, sudados o estofados o en la freidora de aire.
- Debe tener un componente antiinflamatorio y reparador con los alimentos ricos en omega 3 (salmón, arenques, trucha, atún blanco, congrio) y antioxidantes (frutas y verduras).

Lista de alimentos en enfermedad en remisión

- Arroz blanco hervido, tostadas de arroz, fideos o macarrones de arroz y papillas de arroz.
- Pan de maíz y pastas de arroz para evitar el gluten (trigo, centeno y cebada).
- Papas, plátano maduro, zanahoria, ahuyama, calabaza, yuca, arracacha, maíz.
- Bebidas de origen vegetal: a base de arroz, soya y almendras, enriquecidas con calcio.
- Lácteos fermentados: kumis, yogurt, o kefir, todos naturales para evitar aditivos de la industria.
- Queso: frescos bajos en grasa (campesino y cuajada) si tolera los lácteos.
- Sopas que incluyan verduras, vegetales y leguminosas a las que les puede añadir o acompañar con carnes blancas.
- Leguminosas: frijol (preferir el verde), lenteja, garbanzos. Recuerde dejar en remojo por un periodo de 12 a 24 horas y desechar el agua.
- Berenjenas a la brasa y horneadas.

- Verduras y vegetales salteados y germinados como la alfalfa.
- Pescados: puede incluir los mencionados arriba. También los de río eliminando la grasa.
- Huevo en diferentes preparaciones con aceite de oliva o de canola.
- Las carnes rojas no son recomendables pero si las consume, deben ser muy bien cocidas, molidas y, además, magras.
- Vísceras: morcillas, pajarilla.
- Leche de vaca descremada al 100% y deslactosada, si la tolera.
- Carne magra como de conejo, pollo y pavo (sin piel).
- Frutas sin restricción pero a tolerancia. El consumo de corteza de uvas, peras, ciruelas, duraznos, mangos y manzanas proporciona polifenoles (poderosos antioxidantes).
- Aderezos y salsas elaborados en casa, a tolerancia.
- 2 a 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen de baja graduación para cocinar y extravirgen para aderezar.
- Alimentos cocinados al vapor, hervidos, en papillote, al horno, en microondas, o en freidora de aire.

Nutrientes que deben suplementarse

La suplementación de algunos nutrientes, específicamente minerales, antioxidantes y vitaminas, debe hacerse en todas las situaciones de la EII y mantenerse en la fase de actividad a excepción del hierro mientras el paciente curse con una infección concomitante. Los siguientes minerales y vitaminas no deben faltar como suplementos en sus formas farmacológicas, por su acción antioxidante o porque la enfermedad determina su déficit:

- Vitaminas: D y B12.
- Antioxidantes: vitaminas A, C y E, selenio, zinc.
- Minerales: calcio y hierro.
- Otros: ácido fólico y piridoxina B6.

Tips nutricionales

1. Recuerde que la escogencia de los alimentos recomendados en este libro debe ser individualizada: el lector debe diferenciar aquellos que no le caen bien. Los que a unos los favorece, a otros no tanto.

2. Una buena alimentación para la EII debe cubrir los requerimientos en dos situaciones diferentes: en los cuadros agudos y durante la fase de remisión.

3. Como paciente, lleve un diario de alimentación que le ayudará a concluir de manera individualizada qué alimentos se deben excluir de su dieta.

4 La alteración de la absorción de nutrientes lleva a un alto riesgo de padecer deficiencias de nutrientes específicos como algunas vitaminas y minerales.

5 Los corticoides ocasionan pérdida de masa mineral que lleva a osteoporosis en todas las edades y a alteraciones del crecimiento en niños.

6 Evite el consumo de alimentos industrializados como productos de paquete, bebidas gaseosas, jugos embotellados, productos de panadería y postres elaborados comercialmente.

7 Se debe reducir el consumo de grasas saturadas y evitar las grasas trans de las margarinas y de los alimentos de paquete elaborados con estas.

8 El adecuado consumo de vitaminas, minerales y antioxidantes es una medida que beneficia la modulación de la respuesta inmunitaria.

9 Disminuya el consumo de aceite de coco porque su contenido de grasa saturada es alto (90%). Aumente el consumo de aceite de oliva, canola, girasol, soya, linaza o cártamo.

10 El consumo de aceites debe ser en pequeñas porciones. Evite llevarlos a temperaturas altas para que mantengan su calidad. No debe reutilizarlos más de 2 veces.

11 Remoje las leguminosas secas como el frijol, la lenteja, el garbanzo y la arveja por periodos de 12 a 24 horas y deseche el agua con el fin de eliminar, por efecto osmótico, ciertos azúcares no benéficos que pueden ocasionar molestias digestivas como producción de gases y dolor abdominal.

12 Los condimentos son fundamentales para dar sabor a las comidas y todos, adicionalmente, poseen sustancias benéficas para la salud. Los siguientes están indicados: orégano, laurel, tomillo, ajo, cebolla, pimentón, albahaca, guasca, hinojo, jengibre, cúrcuma, romero, cilantro, achiote, azafrán, apio, pimienta y perejil. No deje de identificar aquellos que le ocasionen malestar.

13 Evite utilizar ingredientes procesados por la industria de alimentos en la condimentación de las comidas. La mayoría contienen colorantes y saborizantes.

14 La pimienta es benéfica, pero debe utilizarse de acuerdo con la tolerancia individual. La piperina, su componente activo, es un potente antioxidante que previene el envejecimiento celular, estimula el sistema inmune, puede ser efectivo contra el cáncer de mama, tiene efectos antidepresivos, estimula la secreción del páncreas y disminuye los niveles de colesterol.

15 Si tolera y le agrada el consumo de lácteos, opte por productos sin grasa y sin lactosa para controlar los síntomas.

16 Elabore sus postres en casa para evitar las grasas trans.

17 Evite llevar a sobrecocción frutas y verduras para prevenir la pérdida excesiva de nutrientes.

18 Implemente prácticas adecuadas de higiene durante la preparación y almacenamiento de alimentos para evitar su contaminación y las infecciones intestinales.

19 Aunque la EII y la enfermedad celiaca en raras ocasiones se presentan simultáneamente, conviene que, de acuerdo con su tolerancia, evite los alimentos preparados con trigo, cebada y centeno que contienen gliadina, fracción proteica del gluten.

20 Puede utilizar ghee (mantequilla clarificada) en lugar de mantequilla de vaca. Nunca utilice margarinas por el efecto nocivo de las grasas trans.

21 Alterne con comidas "livianas" cuando las precedentes han sido "pesadas".

Leidy López Mira
Dr. Fernando Sarmiento Quintero

Tips médicos en Enfermedad Inflamatoria Instestinal (EII) para niños y adolescentes

Hola, amigo. Somos tu equipo médico (gastroenterólogos, nutricionistas, psicólogos, terapeutas) y aliados en tu seguimiento. Como te hemos enseñado, la enfermedad inflamatoria intestinal (EII) es un dragón que mantenemos dormido y controlado con nuestra atención, la adecuada alimentación y ejercicio que hacen que estés fuerte y, sobre todo, con los medicamentos que te ordenamos en cada control.

Para evitar recaídas y que ese dragón se despierte y queme con sus bocanadas de fuego tu organismo (inflamación) te tenemos estos consejos o tips para llevar una vida completamente normal (estudiar, jugar, practicar deportes y ser muy exitoso en lo que te propongas).

1. Asiste puntualmente a tus controles (lleva calendario de citas y recordatorios en tu teléfono móvil) y tramita con tiempo las autorizaciones de tus citas y procedimientos.

2. Únete a grupos de apoyo de pacientes para compartir tus dudas e inquietudes con amigos que tengan experiencias similares. Por ejemplo, el chat de FUNEIICO donde no solo están pacientes sino médicos que pueden aclarar tus dudas.

3. Nunca te automediques o busques curas milagrosas (medicamentos naturales también pueden ser nocivos). Con la atención médica y medicamentos ordenados se controla el 100% de pacientes. Por eso tampoco deberás suspender medicaciones sin el aval de tu médico tratante.

4. Ten siempre números telefónicos de emergencia, incluso un contacto con tu equipo médico tratante: teléfono móvil, chat o correos electrónicos. Allí podrás alertar si algo no va bien o a través del uso de escalas como PUCAI o PCDAI que son de control y deberías conocer y llenar con frecuencia. (PUCAI y PCDAI <10 Remisión).

5 En cuanto a la alimentación, lleva un régimen sano con comidas frescas (evita los alimentos procesados como los que vienen en caja, paquetes, polvo, salsas o embutidos) y en horarios fijos (desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena). Luego de la cena espera mínimo 1.5 horas para acostarte. Detecta si algún alimento te sienta mal y comunícalo a tu médico (en EII son frecuentes las intolerancias alimentarias y el sobre crecimiento bacteriano). Las manifestaciones pueden ser distensión o dolor abdominal y flatulencias. Cocina recetas creativas con alimentos saludables como los que te presentamos aquí y compártelas con tus amigos con EII.

6 En actividad física no tienes limitaciones de ejercicio. Aprovecha y haz una caminata diaria de 45 minutos a 1 hora. Prefiere ejercicio aeróbico o cardiovascular. Si te gusta, puedes intentar meditación, yoga y mindfulness para niños (recomendamos páginas como yoga con animales para niños).

7 Consume 2 botellas de agua (1,2 l) al día para mantener buena hidratación.

8 Al salir con tus amigos o familiares organiza tus planes y ruta a seguir. Puedes ver el acceso a baños públicos y privados a través de aplicaciones como Mibaño o Flush (activas en Colombia y el exterior).

9 Hemos prescrito tus medicamentos a tu medida para lograr control profundo de ese dragón y tenerlo dormido, por esto es importante tener un horario escrito o en tu teléfono móvil con alarmas para tomarlos puntualmente; también podrías usar pastilleros para niños de colores vivos y con los días de la semana. De tus medicamentos depende, en gran parte, el control exitoso de esta condición. Con controles sanguíneos periódicos cada 3-6 meses estaremos controlando que te beneficien y no tengas efectos adversos. Informa siempre cualquier efecto secundario que presentes al tomarlos. Al ir a tus citas debes llevar tu carpeta con tu historia, los exámenes realizados y las fórmulas médicas ordenadas por fechas o especialidades.

10 Lleva tus medicamentos a la cita y muéstralos a tu médico tratante para verificar que se estén tomando adecuadamente y que correspondan a la fórmula entregada.

11 Recuerda que puedes tener recaídas (aumento de síntomas, heces con sangre, diarrea, dolor abdominal, etc.) y debes tener preparado un plan, con direcciones a dónde acudir (clínica, hospital,

centro médico), números telefónicos y medicamentos que puedes tomar en estos casos, siempre asesorado por tu médico tratante.

12 Puedes estar triste o agobiado, exprésalo siempre y busca apoyo telefónico, el chat de tus familiares o al personal de psicología asignado. Estamos para apoyarte y acompañarte. Nunca pierdas la esperanza, siempre podemos tenerte mejor si estamos unidos.

13 Tus defensas (sistema inmunológico), por lo general, están bien; sin embargo y en tiempos de pandemia, mantén medidas de bioseguridad: lavado de manos, uso de tapabocas y evita espacios muy concurridos. Mantén al día tus vacunas, incluidas aquellas para COVID-19.

14 En el ambiente escolar tus profesores te deben permitir ir al baño, tomar tus medicamentos y asistir a tus citas; amigos y compañeros deben ser comprensivos y te deben tratar como a los demás. No tienes una enfermedad contagiosa, tienes una condición que es controlable y tu vida debe ser normal (podrás estudiar lo que quieras, ser un deportista profesional, ser exitoso, trabajar y cuando seas adulto tener familia e hijos si así lo quieres). Es importante contar con apoyo de familia y amigos.

15 Los padres son el modelo que tienen los niños para aprender a afrontar y resolver los problemas, por ello es fundamental que mantengan la calma en momentos adversos y apoyen siempre al niño con la asesoría del equipo médico. Es importante decirle siempre la verdad (adecuar lenguaje a la edad y el grado de compresión). Trata de no ocultar la condición de tu hijo a amigos, profesores y familiares, únelos para que lo apoyen.

16 Recuerda que todas las personas con EII pueden llevar una vida plena y productiva. Cocina con EII para ser feliz.

Dr. Melquicedec Vargas Sandoval



Leidy López Mira

Mujer de 36 años de edad, nacida en la ciudad de Medellín y residente en el eje caferero. Nutricionista Dietista de profesión con énfasis en contratación e interventoría a servicios de alimentación y nutrición, egresada de la Universidad de Antioquia, quien tomó un rumbo diferente en lo profesional y decidió comenzar a laborar en programas de promoción y prevención con entidades públicas y privadas, especialmente con educación alimentaria y nutricional. Amante de su profesión ya que considera que la salud comienza por lo que comemos y que en nuestro país falta educar a la población para prevenir la aparición de enfermedades.

Madre de dos hijos a los cuales ama profundamente. Paciente con colitis ulcerativa, la cual fue diagnosticada desde el año 2017, cuando tuvo que tomar decisiones personales radicales por el bien de su salud. Convencida de que los pacientes con Enfermedad Inflamatoria Intestinal que implementan hábitos alimentarios saludables, realizan cambios drásticos en su alimentación y siguen su tratamiento adecuadamente, pueden tener calidad de vida.



Dr. Fernando Sarmiento Quintero

Soy bogotano y médico de la Universidad Nacional de Colombia (UN), donde desde los primeros semestres de medicina me llamó poderosamente la atención la relación estrecha entre el cerebro y el intestino, relación que en esa época solo se limitaba a observar la igualdad entre las hormonas y los neurotransmisores sintetizados en el sistema nervioso central y los que se sintetizan en el intestino. Más tarde, con el avance del conocimiento, esta relación tuvo más sentido para mí, hasta comprender la importancia del tracto gastrointestinal, en el cual se encuentran tres sistemas orgánicos autónomos, aunque necesariamente complementados y coordinados por el cerebro: un sistema nervioso entérico, un sistema endocrino intestinal y, probablemente el más importante, un sistema inmunológico del que depende la tolerancia oral y el andamiaje estructurado de la inmunidad innata con la adquirida, que nos permite elaborar nuestra memoria inmunológica.

Posiblemente estas observaciones inclinaron al pediatra, también de la UN, a hacerse gastroenterólogo y nutriólogo pediatra en la Universidad de Chile, y reconocer que el órgano más importante de un mamífero es el intestino. Con el conocimiento actual, esta opinión cobra mayor fuerza cuando se empieza a explorar y comprender la presencia de la microbiota intestinal y el papel del denominado eje intestino-cerebro-microbiota, para concluir que la alimentación como componente epigenético es un determinante de la manifestación de salud y enfermedad, recordando sabios conceptos hipocráticos de hace 2480 años.

Si algo falla en este armonioso complejo, aparecerá la enfermedad y, como prototipo, la enfermedad inflamatoria intestinal (EII) que, como todo parece indicar, se origina en una alteración de la tolerancia oral por falla en uno o en varios de estos mecanismos. De ahí mi pasión por la EII, y el interés por conocerla y tratarla, conocimiento que en buena parte he adquirido de mis colegas gastroenterólogos de adultos expertos en esta enfermedad.

Recetas
para enfermedad activa

BASES
- Fondo de Pollo
- Fondo de Carne
- *Ghee*

DESAYUNOS
- Avena Keto
- Carimañolas Loriqueñas
- Huevos Pericos con Arepas de Maíz Trillado
- Molde de Huevo
- *Pancakes* de Zanahoria
- Pudín de Chía
- Tortilla de la Chagra con Arepa
- Tostadas con Aguacate y Huevo

ALMUERZOS
- Ajiaco Santafereño
- Arroz con Pollo
- Bowl de Salmón con Maracuyá
- Bowl Equilibrium
- Crema de Lentejas Rojas
- Ensalada Arcoiris con Pollo
- Hamburguesa de Garbanzo con Salsa de Aguacate
- Hígado Encebollado
- Pad Thai a la Colombiana
- Pastas con Crema de Aguacate
- Pollo Rostizado con Papas
- Pollo Thai al Curry
- *Risotto* de Ahuyama
- Salchicha de Garbanzos
- Salmón en Salsa de Soya y Limón
- Sancodigest
- Tilapia en Papillote
- Timbal de Quinua con Pollo

CENAS
- Arepas de Arroz con Huevo y Ensaladilla
- Barcos de Zucchini
- Caldo de Pollo y Verduras
- Crema de Ahuyama
- Crema de Zanahoria y Jengibre
- Hummus de Garbanzo
- Muffins de Huevo con Espinaca y Champiñones
- Paté de Berenjena
- Pescado al Cilantro
- Vegetales y Pollo Salteados con Caramelo de Jengibre

PANES Y PIZZAS
- Masa Básica de Pizza
- Salsa Básica de Pizza
- Pan de Almendras
- Pan de Masa Madre
- Pizza a Prueba de Síntomas Digestivos
- Pizza de Coliflor
- Pizza de Vegetales y Aceitunas Pizza Margarita

REFRIGERIOS Y POSTRES
- Arrecifes de Energía Pura
- Galletas de Avena y Nueces
- Helado de Frutos Rojos
- Paletas de Coco, Banano y Limón
- Paletas de Fruta y Jengibre
- Tartaletas de Marañón y Dátil

BEBIDAS
- Batido de Arándanos
- Batido de Mango
- Batido de Papaya y Espinaca
- Batido Verde
- Leche de Arroz

Identificadas con ★

Recetas
para enfermedad en remisión

Recordemos que todos los organismos son diferentes, y puede que estas recetas no le hagan daño si usted tiene su enfermedad activa. Por eso, es importante que sepa cuáles son los ingredientes que le afectan a usted en particular.

Si cree que puede comer alguna de estas recetas quitándole alguno de sus ingredientes, por ejemplo, omitiendo los lácteos que algunos traen o sustituyéndolos por otra preparación que conozca, pues ¡adelante! Lo importante es que conozca su propio organismo y lo que le hace daño.

CAROLINA SAMPER PÉREZ

DESAYUNOS

- Arepas Berriondas
- Batido en Tazón de Mango
- *Muesli-cake* con Banano acompañado de Dulce de Moras Salentunas
- *Porridge* de Avena
- Tostadas FrancesasVeganas

ALMUERZOS

- Ensalada Fresca de Colores
- Lasaña de Verduras con Yogurt Griego
- Lasaña Paisa
- Rollitos de Carne *Kofta*
- Timbal de Cayeye con Espinaca
- Tofu Marinado

CENAS

- Ceviche de Cidra
- Paté de Hígado de Pollo
- Sopa de Zanahoria o Zapallo en Leche de Coco

PANES Y PIZZAS

- Pan del Día de los Muertos

REFRIGERIOS Y POSTRES

- Almíbar de Cáscara de Café con Queso Cuajada
- Barritas de Avena y Fruta
- Bolitas de Queso Keto
- Brownies de Almendras
- Dulce de Corteza de Maracuyá
- *Keto* Donas de Helado
- Pudín de Chocolate y Semillas de Chía

Identificadas con ★

RECETAS BASE

Fondos

CAROLINA SAMPER PÉREZ

Los fondos fue lo primero que me enseñaron cuando inicié mis estudios de cocina. Es lo más importante a la hora de cocinar cualquier salsa, sopa e, incluso, preparaciones de alta dificultad. En Colombia, y en casi todos los países, los sustituimos por esos cubitos de caldo de carne o pollo que compramos en los supermercados, pero ya sabemos que están llenos de conservantes y que no hay nada mejor que cocinar todo lo más natural posible.

Les voy a dejar la receta para hacer un fondo de pollo (claro) y un fondo de carne (oscuro). Estos pueden dejarlos congelados ya sea en bolsas herméticas dentro del congelador o como cubos de hielo, y utilizarlos cuando vayan a hacer cualquier preparación en la que usarían un cubito de supermercado.

Por ejemplo, para las sopas o cremas, en vez de usar agua, nada mejor que utilizar estos fondos, pues al contener todos los nutrientes del pollo o la res nos van a servir muchísimo para una mejor alimentación.



Fondo de pollo

Ingredientes

- 1 kg de huesos de pollo
- 100 g de zanahoria
- 80 g de cebolla
- ½ puerro
- 2 dientes de ajo
- 1 rama de apio
- 50 g de perejil
- 2 hojas de laurel
- 3 L de agua
- 10 granos de pimienta

Preparación

1. Limpie muy bien los huesos del pollo.
2. Póngalos en agua fría hasta cubrirlos y proceda a cocinar.
3. Cuando empiece a hervir, saldrá una espuma blanca.
4. Con una cuchara o espumadera, quite esa espuma hasta que ya no salga más.
5. En el momento en que empiece a salir la espuma, agréguele la guarnición (verduras que no deben estar picadas del todo, ya que al final se cuela) y la pimienta.
6. Deje hervir a fuego lento durante unas 2 horas aproximadamente.
7. Cuele y deje enfriar para luego congelar.

Fondo de carne

Ingredientes

- 3 kg de huesos de ternera
- 3 cucharadas de aceite
- 200 g de zanahoria
- 100 g de cebolla
- ½ puerro
- 3 dientes de ajo
- 3 tomates pelados, sin pepas y en cubos
- 1 rama de apio
- 50 g de perejil
- 2 hojas de laurel
- 5 L de agua

Preparación

1. Dore los huesos en una lata, rociándoles el aceite por encima.
2. Dore la zanahoria y la cebolla.
3. Agregue los huesos.
4. Añada el agua y, con una cuchara de palo, raspe los restos de la olla muy bien.
5. Ponga a fuego alto hasta que rompa el hervor.
6. Agregue el resto de ingredientes y deje reducir.
7. Cuele y deje enfriar para luego congelar.

Ghee (mantequilla clarificada)

ESTEFANÍA GODOY CÓRDOBA

El *ghee* es una de las mejores alternativas para cocinar por su estabilidad a altas temperaturas. Puede alcanzar hasta los 250 grados centígrados antes de liberar humo, quemarse, oxidarse, liberar radicales libres y volverse tóxica. La mayoría de las otras grasas no son estables a altas temperaturas y pueden deteriorar las células del cuerpo, lo que se asocia al desarrollo de enfermedades como el cáncer.

El *ghee* se conoce también como mantequilla clarificada, y es tolerable hasta para las personas que no consumen lactosa ni caseína. Esta base es 100% grasa, tiene muchos antioxidantes y ayuda en la absorción de ciertas vitaminas y minerales presentes en otros alimentos.



Nota:

Hay que reconocer que el ***ghee*** se consigue en el supermercado, pero es mucho más económico hacerlo uno mismo.

Ingredientes

- 1 lb de mantequilla sin sal



Preparación

1. Lleve la mantequilla a una olla, ojalá de fondo grueso, y ponga a fuego medio/bajo. Derrítala; deje que hierva y que aparezca una espuma sobre la superficie (puede que salpique un poco, así que tenga cuidado).

2. Pasados 20-30 minutos, según la cantidad de líquido de la mantequilla, observará tres capas en la olla: la espuma en la superficie, el líquido dorado del medio y los sólidos blancos de la leche en el fondo. Con una cuchara puede ir removiendo la espuma de arriba hasta que deje de subir; entonces, apague el fuego para que no se vaya a quemar.

3. Aliste un recipiente de vidrio, similar a los frascos de conservas, y ponga una tela en la boca del recipiente para colar el resto de los sobrantes blancos de la mantequilla. Deje reposar a temperatura ambiente antes de taparlo.

4. Lo puede conservar en la nevera durante un año y en la despensa, según el clima, de dos a tres meses.

DESAYUNOS

Arepas berriondas

ADRIÁN FELIPE
BAQUERO FONSECA
BERNABÉ CAFÉ & BISTRÓ



Ingredientes

- 2 arepas de maíz
- 40 g de mantequilla
- 200 g de queso campesino
- 1 plátano maduro



Preparación

1. Caliente las arepas en una parrilla.
2. Pique el plátano en cubos pequeños, añádalo al sartén con la mantequilla y póngalo al fuego.
3. Muela o desmenuce el queso.
4. Dore los cubos de plátano y retire del fuego.
5. Tome las arepas calientes y esparza los cubos de plátano en la arepa cubriéndola toda; posteriormente, añada el queso molido y sirva caliente.





Avena keto*

DRA. LORENA VALLEJOS MEDINA

Ingredientes

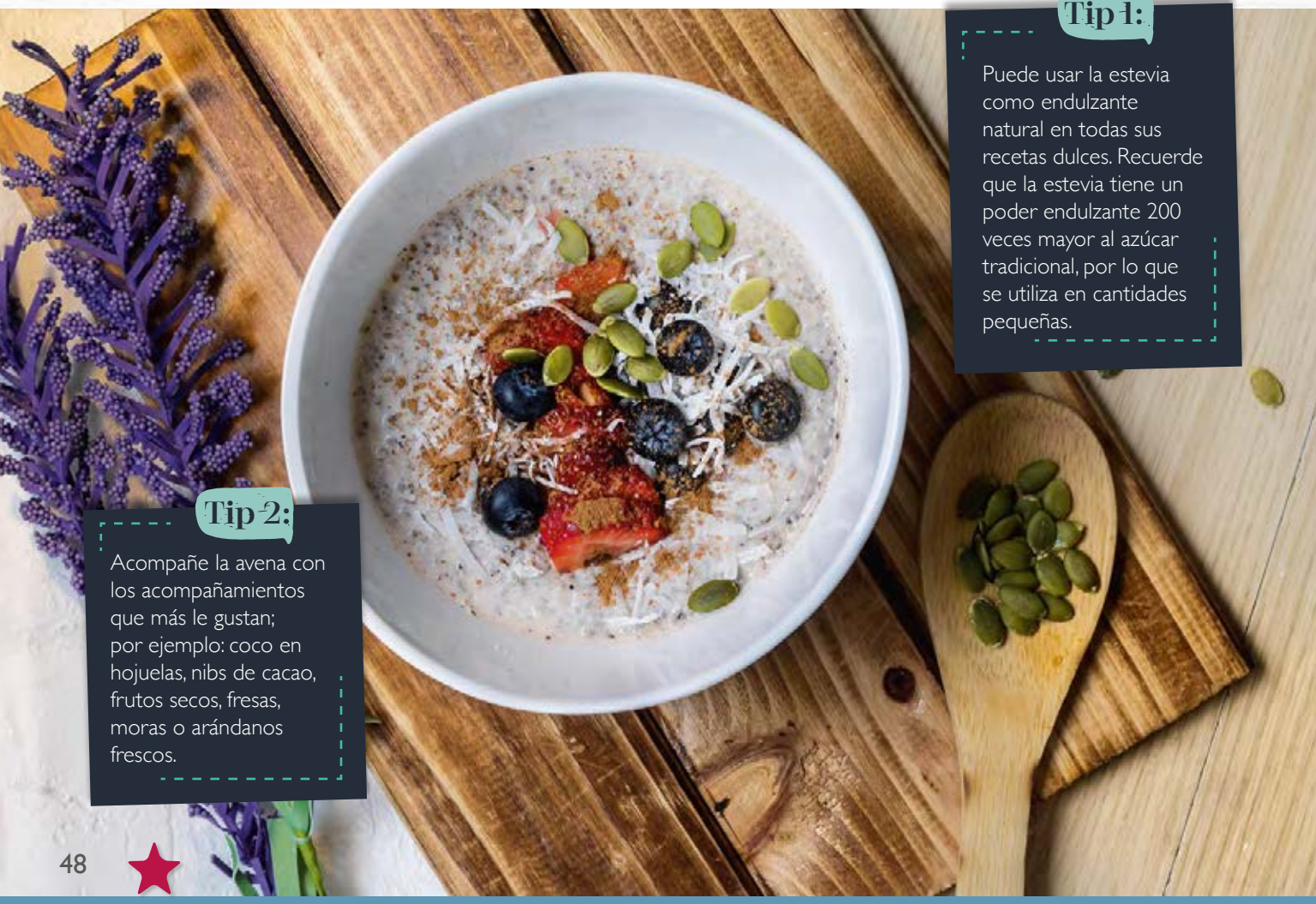
- 3 cucharadas de semillas de cáñamo
- ½ cucharada de harina de coco
- 1 cucharada de harina de almendras
- 2 cucharadas de semillas de chía
- Canela al gusto
- Estevia
- 160 ml de leche de almendras sin azúcar

*Nota: imitación de avena; no contiene avena.

Preparación

1. Mezcle en un recipiente todos lo ingredientes secos.
2. Revuelva con la leche de almendras.

Existen dos opciones: puede dejar toda la noche en nevera y disfrutar al día siguiente o cocine la mezcla de 30-40 segundos en el microondas y disfrute inmediatamente



Tip 1:

Puede usar la estevia como endulzante natural en todas sus recetas dulces. Recuerde que la estevia tiene un poder endulzante 200 veces mayor al azúcar tradicional, por lo que se utiliza en cantidades pequeñas.

Tip 2:

Acompañe la avena con los acompañamientos que más le gustan; por ejemplo: coco en hojuelas, nibs de cacao, frutos secos, fresas, moras o arándanos frescos.



Batido en tazón de mango

DRA. JULIANA SUÁREZ CORREA

Los batidos en tazón como desayuno se han robado mi corazón, porque con cada bocado pienso en toda la fibra, variedad y felicidad que le doy a mis "hijitas invisibles": mis bacterias que viven en mi colon se alimentan de la fibra y son las que generan su movimiento. Ellas mueven el colon, por si aún no lo sabías.

Ingredientes

- Mango, entre maduro y biche
- Fresas
- Yogurt sin azúcar

Preparación

1. Mezcle todo en una licuadora o procesador.

2. Puede ponerle por encima cualquiera de los siguientes ingredientes para acompañar: avena cruda en hojuelas, uchuvas, arándanos, fresa, semillas de linaza, semillas de girasol, chía, nueces pecanas.





Carimañolas loriqueñas

OLGA PATRICIA LÓPEZ CANTERO
LA-COSTE

Ingredientes

- 3 lb de yuca
- 4 tazas de agua
- Sal
- 3 dientes de ajo machacados
- 100 g de cilantro
- ½ cebolla blanca o morada
- 100 g de cebolla larga
- ½ zanahoria rallada
- 1/3 de pimentón maduro
- 300 g de carne molida o queso rallado



Nota: si el relleno de las carimañolas es con queso rallado, se debe omitir el resto de los ingredientes.

Preparación

1. Pele todas las yucas hasta dejarlas sin cáscara y, posteriormente, lávelas hasta quitar cualquier exceso de sucio en ellas. Luego, colóquelas en un recipiente con las 4 tazas de agua aproximadamente; agregue 1 cucharadita de sal y ponga a hervir durante 30 minutos a fuego medio. Verifique durante este tiempo que vayan tomando una consistencia blanda que permita ser trituradas con un tenedor o con la mano.

2. Pique cada una de las verduras; seguidamente, en un recipiente para mezclar, tome los 300 g de carne y agréguele todas las verduras picadas, incluido el ajo previamente machacado.

3. Una vez listos todos los ingredientes en el mismo recipiente, mézclelos homogéneamente.

4. Después, en una sartén agregue esta mezcla y adiciónele un poco de sal y un poco de agua para humedecer la carne; posteriormente, tápela y déjela cocinar aproximadamente por 30 minutos a fuego lento revolviéndola hasta que tome punto para apagarla y dejarla reposar.

continúa...



Montaje

1. En un recipiente mediano, agregue una porción pequeña de aceite, que permitirá humedecer sus manos para que la masa de la yuca no se pegue y se haga más fácil el montaje de las carimañolas.

2. Con ayuda de una gramera, pese y haga masitas redondas de 90 gramos aproximadamente; dependiendo de la trituración de la yuca, saldrán alrededor de 10 carimañolas.

3. Una vez listas las masitas, tome de una en una y haga arepitas con ellas, teniendo precaución de que no se les abran grietas.

4. Comience a rellenar las masitas con una cantidad considerable de carne o de queso en el centro de la arepita de yuca, para que al cerrarlas no se vaya a salir el relleno.

5. Una vez cerrada la carimañola, dele una forma ovalada y asegúrese de que no tenga grietas en ella.

7. Deje congelar hasta que tomen una consistencia dura y firme.

Formas de preparación

Las carimañolas se pueden preparar de dos formas:



- ***Air fryer:*** tome una brochita con un poco de aceite de oliva y barnice las carimañolas; en promedio puede introducir entre 3 y 4 unidades dependiendo de la capacidad de la ***air fryer***. Ponga una temperatura de 170 °C, por un tiempo entre 10 y 18 minutos según el gusto y crocancia deseada; durante este proceso debe revisar el estado de las carimañolas.



- **Horno:** en horno convencional se debe realizar el mismo procedimiento con una temperatura de 180 °C, entre 12 y 20 minutos según la crocancia deseada.

Huevos pericos con arepas de maíz

CAROLINA SAMPER PÉREZ

Esta receta es el desayuno típico que consumimos en Armero, Tolima, y es un desayuno para recordar nuestros platos tradicionales y regionales que no pueden faltar en nuestra mesa; así tengamos una enfermedad o no, existen platos de nuestro país que no nos hacen daño y podemos consumir sin miedo.
Estas arepas me las enseñó a hacer Yuby la señora que cocina en la finca.

Ingredientes

Para los huevos pericos

- 4 huevos
- ½ cebolla larga
- 1 ½ tomate chonto maduro
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

Para las arepas de maíz trillado

- 1 lb de maíz trillado
- Agua
- Sal

Preparación

1. Para las arepas, ponga en la olla pitadora el maíz trillado con suficiente agua y una cucharadita de sal; una vez empiece a pitar deje cocinar a fuego medio por 30 minutos.
2. Saque de la olla el maíz y escúrralo muy bien.
3. Ponga en el molinillo el maíz y luego, con la mano, amase muy bien hasta tener una consistencia suave para hacer las bolitas; luego, haga la forma de la arepa. Si quiere que queden simétricas, utilice un molde para cortarlas.
4. En la finca se suele asar en horno de leña, pero también pueden asarse sobre una sartén en la estufa normal. Ponga a su preferencia sobre la sartén o la parrilla.
5. Bata los huevos bien en un cuenco con sal y pimienta.
6. Parta el tomate chonto en cubitos pequeños y pique finamente la cebolla larga.
7. En una sartén, preferiblemente antiadherente, caliente un chorrito de aceite de oliva; agregue el tomate y la cebolla y déjelos que se cocinen muy bien a fuego lento hasta formar un guiso.
8. Agregue los huevos batidos hasta tener la contextura deseada, ni muy mojados ni muy secos.



Presentación

Para servir hay dos opciones: sirva los huevos con las arepas aparte o encima de ellas; ambas presentaciones son deliciosas.



Molde de huevo

BÁRBARA SUÁREZ CASTAÑO

Ingredientes

- 6 huevos
- ½ taza de queso sin grasa, campesino
- ¼ de taza de leche deslactosada o caldo de pollo o caldo vegetal
- 1 cucharada de aceite de girasol o canola
- 1 cucharada de sal
- 4 tajadas de pan sin gluten

Preparación

1. Precaliente el horno a 400 °F o 204 °C.
2. Póngale aceite al molde que llevará al horno.
3. Bata los huevos hasta incorporarlos.
4. Añada la leche o el caldo a los huevos, sal y mezcle de nuevo.
5. Coloque el pan en el fondo del molde.
6. Vierta la mezcla del huevo sobre el pan.
7. Añada el queso por encima.
8. Hornee de 20 a 30 minutos hasta que el queso dore y el huevo no esté blandito.

Nota:

A esta receta se le pueden incorporar vegetales cocinados al gusto o, inclusive, licuar los ingredientes con un manojo de espinaca. Si lo desea, también se le puede añadir una pechuga de pollo cocinada y desmenuzada para un almuerzo o una cena.

Muesli-cake con banano, acompañado de dulce de moras salentunas

ADRIÁN FELIPE BAQUERO FONSECA
BERNABÉ CAFÉ & BISTRÓ

Ingredientes

- 100 g de avena en hojuelas
- Granola
- 20 g de mantequilla
- 1 huevo
- Pisca de sal
- 30 ml de agua
- 150 g de moras
- 80 g de panela
- 2 bananos









Preparación

1. En una licuadora, añada bananos, avena, huevo, sal, agua y licue hasta homogeneizar la mezcla.
2. Agregue la granola.
3. Coloque una sartén al fuego con la mantequilla y añada parte de la mezcla; poner al fuego hasta que tome la textura deseada.
4. Para la mermelada, limpie las moras. Con la mitad de estas y la panela, haga un puré en la licuadora y póngalo en una olla a fuego medio con la mitad de moras enteras hasta que se caramelicen.
5. Sirva el *muesli-cake* bañado de dulce de moras.

Pancakes de zanahoria

(6 a 8 pancakes)

JULIANA OROZCO CAMPO
IXCACAU



La zanahoria es un vegetal ideal para preparar *pancakes* y tortas por su sabor dulce, su color vivo y su textura sedosa.

Ingredientes

Para los *pancakes*

- 2 zanahorias medianas (peladas y cortadas en trozos medianos)
- 2 tazas de agua (para cocinar las zanahorias)
- ¾ de taza de leche vegetal
- 1 huevo
- 2 cucharadas de aceite de coco (derretido)
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de miel de abeja o de maple (arce)
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ¾ de taza de harina de trigo o avena en polvo
- 1 cucharadita de aceite de coco adicional (para engrasar la sartén)

Para la crema (opcional)

- ½ taza de yogurt griego o leche de coco
- ½ cucharadita de jugo de limón o de naranja
- ½ cucharadita de ralladura de limón o de naranja
- 1 cucharadita de miel de maple (arce)

continúa...

Preparación

1. Hierva agua en una olla mediana y cocine las zanahorias en ella hasta que ablanden; escúrralas y resérvelas.
2. Aparte, licue la leche, el huevo, el aceite de coco y la zanahoria cocinada hasta integrar los ingredientes.
3. Adicione el polvo para hornear, la sal, la miel y la canela, y licue nuevamente hasta combinar.
4. Agregue la harina y licue un poco más, sin sobrebatir; revise la textura de la mezcla y agregue más leche, si está muy espesa, o más harina si está muy líquida.
5. Caliente una sartén a fuego medio-bajo y agregue un poco de aceite de coco para que los *pancakes* no se peguen.
6. Añada la cantidad de mezcla deseada y cocine durante dos a cuatro minutos o hasta que se formen huequitos por encima y vea que haya dorado un poco por debajo.
7. Voltee con una espátula y deje dorar el *pancake* por el otro lado.
8. Repita el proceso con el resto de la mezcla.
9. Ponga los *pancakes* en un plato uno sobre otro, formando una torre.
10. Para preparar la crema, que es opcional, mezcle los ingredientes para esta en un tazón usando un tenedor.
11. Sirva la crema sobre los *pancakes*.
12. También puede servir sobre los *pancakes* con miel de abeja, de maple (arce), yogurt griego, frutas o nueces.

Nota:
después de cocinar el primer pancake, baje un poco la intensidad del fuego, pues la sartén ya está caliente y, de esta forma, se evita que los siguientes *pancakes* se doren muy rápido.



Tip:
Para pacientes con enfermedad activa, se recomienda consumir los *pancakes* sin la crema.

Porridge de avena

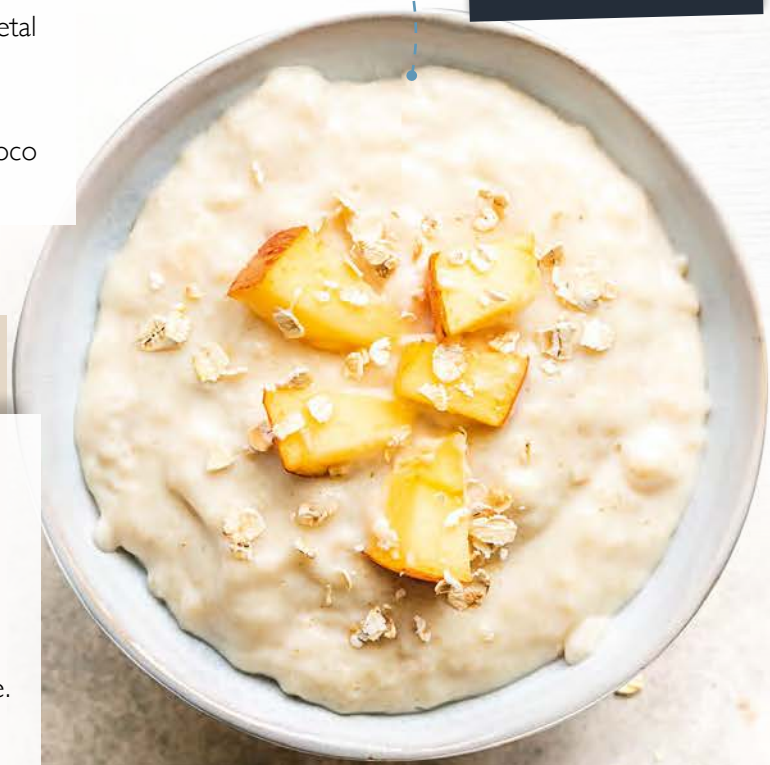
MARÍA CAMILA FRANCO VILLEGAS
HADA DE AZÚCAR

Ingredientes

- 3 cucharadas de avena
- 1 taza de leche animal o vegetal
- De 6 a 8 almendras picadas
- 1 durazno, manzana o pera
- 1 cucharadita de aceite de coco

Nota:

Este es un desayuno saludable, rápido y delicioso.





Preparación

1. Dore la fruta en el aceite de coco.
2. En una olla, ponga a calentar la leche con la avena hasta que espese.
3. Agregue almendras y fruta picada.

Pudín de chía

DRA. JULIANA SUÁREZ CORREA



Ingredientes

- 3 cucharadas de semillas de chía
- 1 taza de leche vegetal de almendras, coco o soya orgánica
- 1 cucharada de miel de maple o de abeja, vainilla, canela o su endulzante favorito (opcional)
- Fruta de su preferencia
- Nueces

Preparación

1. Antes de acostarse, ponga las semillas de chía en un vaso.
2. Vierta la leche por encima y mezcle muy bien.
3. Si decide usar algo para endulzar, agréguelo ahora.
4. Tape el vaso con papel film o con tapa y déjelo reposar en la nevera.
5. Por la mañana, sáquelo de la nevera.
6. Corte un poco de fruta y póngala por encima.

Nota:

Puede usar mango, fresas, coco, banano, arándanos azules, kiwi o una mezcla de todas estas frutas. Algunas personas le agregan nueces, chocolate o granola.

Tortilla de la chagra con arepa

ADRIÁN FELIPE BAQUERO FONSECA
BERNABÉ CAFÉ & BISTRÓ

Ingredientes

- 3 huevos
- Pisca de sal
- 1 hoja de acelga
- 1 tomate
- 50 g de maíz tierno
- 20 g de cebolla cabezona
- 30 g de champiñones
- 20 g de mantequilla
- Arepa "de la señora de la esquina"



Preparación

1. Separe la hoja del vástago de la acelga que se picará en julianas delgadas; la hoja se enrollará como un tabaco y se partirá de tal manera que salgan cintas de festón.
2. Pique el tomate y la cebolla en cubos, y los champiñones en láminas.
3. Bata los huevos para incorporar aire, añada los vegetales y mezcle.
4. En una sartén al fuego, ponga la mantequilla y añada la mezcla para su cocción.
5. Sirva sobre una arepa "de la señora de la esquina".









Tostadas con aguacate y huevo

DRA. ÁNGELA CORAL OJEDA

Ingredientes

- Tostadas de arroz inflado y quinoa (se consiguen en el supermercado); se pueden reemplazar por una arepa
- 1 huevo
- 1 aguacate
- Cilantro
- 1 cebollín
- Queso campesino
- Sal



Preparación

1. En un plato, ponga el aguacate y, con la ayuda de un tenedor, empiece a aplastarlo hasta formar una papilla.
2. Agregue cilantro finamente picado y sal.
3. Unte las tostadas o la arepa con esta papilla de aguacate.
4. Ponga encima una poca cantidad de queso rallado o desmenuzado con la mano.
5. Ponga a hervir el huevo.
6. Una vez el huevo haya hervido, córtelo en 4 rodajas y póngalo encima de la tostada/arepa.
7. Decore con cebollín que además le da muy buen sabor.

Tostadas francesas veganas

DRA. NATHALIA ROMERO MORA



Ingredientes

- 4 rebanadas de pan
- ½ de taza de leche vegetal (coco, almendras, soya)
- 1 ½ de cucharadas de endulzante (estevia, azúcar, miel)
- 3/4 de cucharada de canela molida
- 1 pizca de sal de mar
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 1 ½ cucharadas de semillas de chía
- Para la cobertura, frutas de temporada, mermelada casera, mantequilla de maní, agave o miel

Preparación

1. En un recipiente grande, mezcle la leche vegetal, el endulzante, la canela, la sal, la vainilla y las semillas de chía hasta no tener grumos.
2. Deje reposar 15 minutos para activar las semillas de chía.
3. Caliente una sartén antiadherente a fuego medio; use un poco del aceite de su elección.
4. Después se remojar una rebanada a la vez en la mezcla que se preparó anteriormente, deje que cubra bien ambos lados.
5. Cuando la sartén esté caliente, coloque una de las rebanadas de pan y cocine por 2 a 3 minutos hasta que uno de los lados quede dorado. Cuando esté dorado, voltee y dore el otro lado. Repita esta operación con todas las rebanadas.
6. Lo ideal es aceitar la sartén entre rebanadas para evitar que las tostadas se peguen.
7. Sirva con miel, agave o mermelada, así como con las coberturas de su elección.

ALMUERZOS

Ajiaco santafereño*

Receta de Yezid Castaño González

CAROLINA SAMPER PÉREZ

Después de muchos años de preparar esta receta, me di cuenta de que quien me la enseñó, Yezid Castaño, era el papá de una amiga, y esto volvió la receta aún más especial. Saber que tus conocimientos en la cocina se remontan a una familia tan querida, vuelven la receta aún más especial. Yezid Castaño fue un cocinero aficionado e investigador de historia de la gastronomía, quien exaltaba la cocina regional colombiana, y esto para mí es de vital importancia, ya que nuestra cocina es de las más exquisitas que he probado.

Ingredientes

- 1 pechuga entera grande de pollo
- 2 tallos de cebolla larga
- 2 dientes de ajo
- 3 mazorcas tiernas
- Un ramo de guascas
- 1 ½ lb de papa pastusa
- 1 ½ lb de papa sabanera
- 1 ½ lb de papa criolla
- 2 aguacates
- Alcaparras
- Crema de leche

Preparación

1. En 2 litros de agua, ponga a cocinar el pollo con la cebolla, el ajo, las mazorcas troceadas y los tallos de las guascas.
2. Cocine por más o menos 45 minutos y reserve el pollo.
3. Retire la cebolla y los ajos.
4. Incorpore en el agua del pollo las papas pastusa y criolla peladas y troceadas.
5. A los 15 minutos, incorpore la papa sabanera pelada y en rodajas.
6. Mantenga a fuego medio hasta que tenga el espesor deseado.
7. Antes de servir agregue las hojas de las guascas.
8. Acompañe con el aguacate, alcaparras y crema de leche.



Nota:

Si la enfermedad está activa, no incluya la crema de leche en esta preparación.

*Juli, gracias por permitirme plasmar las enseñanzas de tu papá en este libro que es tan importante para mí.

Arroz con pollo

BÁRBARA SUÁREZ CASTAÑO

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de girasol o canola
- 3 lb de piernas y pernil de pollo
- 1 cebolla mediana picada
- 3 dientes de ajo picados
- 1 ½ tazas de arroz parbolizado preferiblemente
- 3 ½ tazas de caldo de pollo
- ½ taza de zanahoria picada
- ½ taza de arverja
- 1 pizca de achiote
- Sal al gusto

Preparación

1. Adobe el pollo con sal y achiote.
2. En una olla grande o sartén que tenga tapa, caliente a fuego medio y añada el aceite.
3. Agregue el pollo y cocínelo de 5 a 10 minutos rotándolo para dorarlo un poco.
4. Cuando esté dorado, saque el pollo del sartén.
5. Agregue al sartén la cebolla; dore de 2 a 3 minutos.
6. Añada ajo, zanahoria, arveja y arroz; saltee por tres minutos.
7. Agregue el pollo a la olla junto con el caldo y revuelva bien para mezclar todos los ingredientes; reduzca el calor a medio.
8. Cuando el líquido esté evaporado, baje el fuego a lo mínimo y tape.
9. Cocinar de 15 a 20 minutos.



Nota:

El arroz parbolizado ya ha sido precocido y secado con cáscara. Esto aumenta su perfil nutricional y elimina una buena parte del almidón, conservando sus vitaminas y sales minerales.

Bowl de salmón con maracuyá

DRA. ÁNGELA CORAL OJEDA



Ingredientes

- Salmón
- Arroz blanco
- 1 maracuyá
- 1 limón
- Tomates cherry
- Zucchini amarillo y verde
- Lechuga
- Pepino
- Aguacate
- Hojas de romero
- Sal
- Pimienta
- Laurel

Preparación

1. Cuele el maracuyá y deje solo el jugo.
2. Ponga el salmón a marinar con el jugo del maracuyá y el jugo de medio limón. Adicione sal, pimienta y laurel. Deje marinar durante 10 minutos.
3. Precaliente el horno convencional o el *air fryer* a 180 °C durante 7 minutos. Lleve el salmón al horno y ponga las hojas de romero encima. Deje cocer durante 12 minutos a 180 °C.
4. Corte los zucchinis amarillo y verde en cuartos, el tomate cherry en mitades y ponga en un sartén a fuego medio; sazone con sal, pimienta, orégano y tomillo hasta que doren.
5. Corte el pepino en cubitos, la lechuga en tiras y báñelos con limón.

Montaje

1. En un plato hondo ponga de primero el arroz y en una esquina la ensalada.
2. Sirva el salmón y agréguele rodajas de aguacate.
3. Decore el salmón con una rodaja de limón.

Bowl equilibrium

JUAN DAVID MONTOYA GUZMÁN
JUAN DAVID COCINA

Ingredientes



Para el arroz integral

- 1 taza de arroz integral
- 2 cucharaditas de cilantro finamente picado (reservar para el final)
- 1 cucharada de paprika
- Sal y pimienta al gusto (para condimentar)
- ¼ de taza de salsa soya
- Agua cantidad necesaria
- Semillas ajonjolí negro y blanco al gusto (para decorar)
- 1 diente de ajo (finamente picado)
- 3 cucharadas de aceite neutro (para saltear el arroz)

Para los plátanos

- 3 plátanos maduros cortados en cubos de 1 cm
- Sal y pimienta al gusto

Para el pollo

- 1 pechuga de pollo
- Tomillo seco
- 1 cucharada de aceite
- 1 cucharada de paprika
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite neutro c/n

Para la mayonesa de maracuyá

- ½ taza de mayonesa
- ¼ de pulpa de maracuyá

Para la salsa criolla

- ¼ taza de cilantro
- ½ cebolla roja cortada en pluma (tiras delgadas)
- ½ tomate maduro sin piel, sin semillas y cortado en julianas
- Zumo de 1 limón
- Sal y pimienta al gusto

Para montar el bowl

- 5 champiñones cortados en cuartos (salteados en un poco de aceite neutro)
- 1 zanahoria cortada en hilos o tiras delgadas
- 1 aguacate en cubos

continúa...

Preparación

Para el arroz

1. Ponga a calentar en un olla abundante agua, agregue sal hasta sentir que esté levemente salado. Cuando esté hirviendo, agregue el arroz (como si fuera pasta) y deje cocinar por aproximadamente 15 minutos o hasta que perciba que el arroz está cocido.
2. Pase el arroz por un colador y luego saltéelo en un sartén caliente con un poco de aceite, paprika, soya, ajo y semillas de ajonjolí (este proceso le dará mucho sabor al arroz integral).

Nota:
Este proceso también lo pueden hacer con arroz integral y vegetales; es una manera excelente de darle sabor a este arroz y de cambiar los paradigmas que tienen muchas personas sobre este producto. ¡Queda delicioso!

Plátanos

1. En una bandeja de horno o bandeja de freidora de aire, mezcle los cubos de plátano con la sal y la pimienta.
2. Lleve al horno o freidora de aire a 180 °C por 10 minutos aproximadamente.

Nota:
No olvides precalentar el horno o freidora de aire a 180 °C.

Para el pollo

1. Caliente un sartén a temperatura muy alta y ponga la pechuga de pollo abierta a sellar por un lado.
2. Mientras se sella la pechuga, póngale el tomillo seco, la sal, la pimienta y la paprika. Deje por 3 minutos y dele la vuelta. Vuelva a poner los mismos ingredientes por este lado y deje sellar otros 3 minutos aproximadamente. Es muy importante que la sartén esté a alta temperatura, esto hace que el pollo quede bien sellado conservando todas sus propiedades.

Nota:
Puede hacer este mismo proceso con otras proteínas, el sellado a alta temperatura proporciona muchísimo sabor.

Para la salsa criolla

1. Mezcle todos los ingredientes y rectifique el sabor con sal y pimienta.

Nota:
Esta salsa no es una salsa para untar, sirve para sándwiches, asados, acompañar carnes y arroces.

Para la mayonesa de maracuyá

1. Mezcle los dos ingredientes.

Nota:
Puede hacer mayonesas de muchos sabores, así sus preparaciones quedarán con toques diferentes.

Montaje

1. En un plato hondo o bowl, ponga el arroz. Sobre este y alrededor ponga el pollo cortado en julianas, los cubos de plátano, la zanahoria, los champiñones y el aguacate.
2. Sobre los champiñones o el pollo ponga mayonesa de maracuyá.
3. Termine el plato con salsa criolla y semillas de ajonjolí.

Crema de lentejas rojas

DRA. NATHALIA ROMERO MORA



Ingredientes

- 1 taza de lentejas rojas (son de más fácil digestión)
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 limón
- 1 zanahoria (rallada)
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 6 tazas de agua caliente
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Paprika (pimentón en polvo o pasta de pimentón) para decorar.

Preparación

1. Pique finamente la cebolla y el ajo. Caliente el aceite en una cazuela a fuego medio y añada la cebolla y la zanahoria. Sofría por 5 minutos.
2. Agregue el ajo y la cúrcuma e incorpore todo. Añada la pasta de tomate y las lentejas, cubra con agua, tape y deje que hierva. Cocine mínimo 35 minutos o hasta que las lentejas estén blandas.
3. Moje con limón y adicione sal y pimienta al gusto.
4. Lleve al procesador de alimentos o licuadora por unos minutos hasta conseguir la consistencia de la crema.
5. Sirva con limón y un chorrito de aceite de oliva coloreado con pimentón en polvo.

Nota:

Si no tiene lentejas rojas, utilice lentejas convencionales y déjelas en remojo desde la noche anterior.

Ensalada arcoíris con pollo

DRA. ÁNGELA CORAL OJEDA

Ingredientes

- Pechuga de pollo
- Aguacate
- Manzana verde
- Champiñones
- Espinaca
- Fresas
- Arroz blanco
- 1 limón
- Hojas de romero
- **Opcional:** almendras trituradas y semillas de calabaza (según tolerancia)



Preparación

1. Cocine el arroz blanco
2. Corte la pechuga en cubos.
3. Limpie y corte los champiñones en láminas (los champiñones no se lavan con agua porque se ponen blandos, se deben limpiar con una servilleta).
4. En una sartén a fuego medio ponga los cubos de pollo con el aceite de su elección, adicione sal, pimienta y las hojas de romero. Cuando el pollo esté casi cocinado adicione los champiñones con un poco de sal y pimienta. Retire del fuego cuando el pollo y los champiñones estén cocinados.
5. Doble las hojas de espinaca a la mitad, en forma vertical y retirar la vena, después corte en pedacitos.
6. Corte la manzana verde en cubos y, junto con la espinaca, deje remojando en jugo de limón. Les da sabor y evita que la manzana se oxide (se ponga oscura).
7. Corte las fresas en bastones y el aguacate en cubos.
8. Al arroz cocinado adicione la espinaca, los cubos de manzana con el jugo de limón y mezcle. Después agregue las fresas y el aguacate. Por último el pollo y los champiñones. Si las tolera agregue las almendras trituradas y las semillas de calabaza.
9. Decore con rodajas de manzana (también debe bañarlas con limón para evitar que se oxiden).

***Opción vegetariana:** la receta puede hacerse solo con champiñones. En este caso, aumente su cantidad.

Ensalada fresca de colores

DRA. JULIANA SUÁREZ CORREA

Una ensalada de verduras repleta de colores es refrescante, vibrante y nuestras "hijitas invisibles" de la microbiota intestinal la amarán.

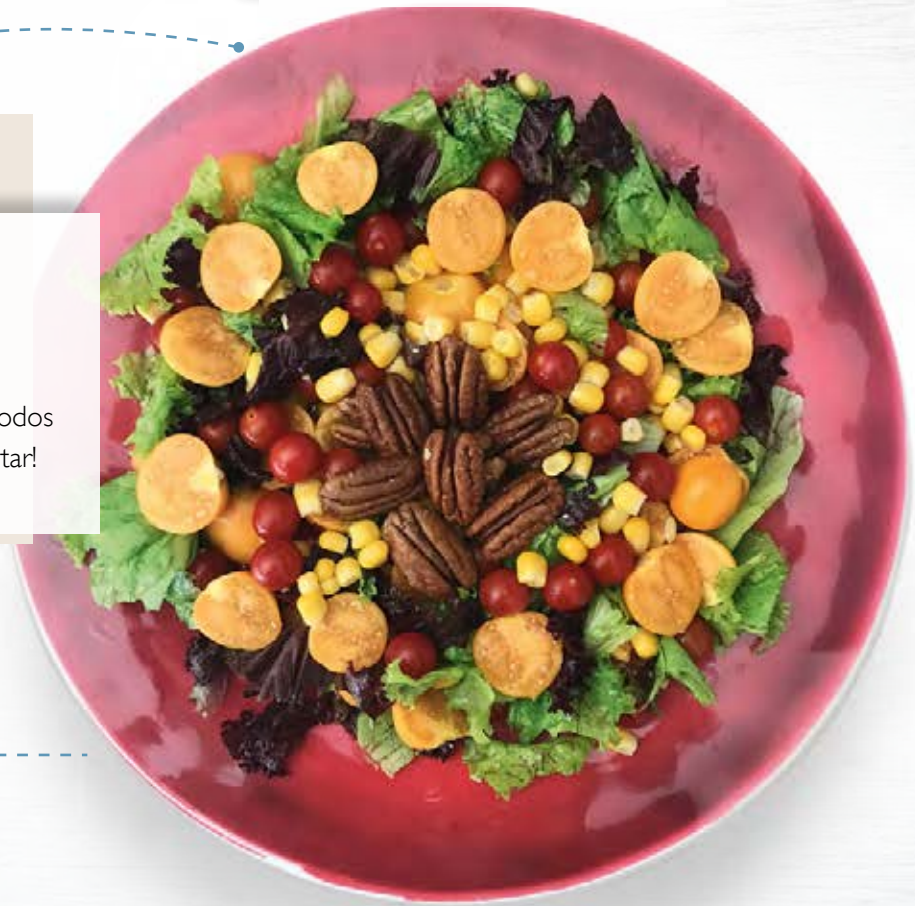
Ingredientes

Para la ensalada

- Mix de lechuga verde y morada.
- Tomate cherry miniatura
- Uchuvas
- Maíz
- Nuez pecán al gusto.

Para la vinagreta

- Limón
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Yogurt griego (opcional)
- Queso crema (opcional)



Preparación

1. Mezcle los vegetales y las uchuvas en un tazón.
2. Para la vinagreta, mezcle todos sus ingredientes y ¡a disfrutar!

Hamburguesa de garbanzo con salsa de aguacate

BÁRBARA SUÁREZ CASTAÑO



Ingredientes

Para la hamburguesa

- 2 tazas de garbanzo o fríjol
- ¼ de taza de albahaca
- ¼ de taza de cilantro
- 1 taza de champiñones
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite de girasol o canola
- Sal al gusto

Para la salsa de aguacate

- 1 aguacate
- Jugo de un limón
- ¼ de taza de caldo, leche deslactosada, yogurt deslactosado o agua
- 1 cucharada de cilantro
  Sal al gusto

Preparación

Hamburguesa

1. Remoje el garbanzo por un mínimo de 24 horas (es muy importante para evitar que moleste los intestinos). Retire el agua, lave y cocine los garbanzos hasta que estén bien blanditos.
2. Lave los champiñones muy bien (referirse a la nota lateral derecha).
3. Ponga todos los ingredientes (excluyendo el aceite) en un picador hasta formar una pasta homogénea.
4. Caliente un sartén y luego añada el aceite (no usar aceite de oliva).
5. Forme la hamburguesa y sofría en el sartén a fuego medio de 3 a 4 minutos por cada lado.

Nota:

Para lavar frutas y vegetales, en este caso los champiñones, se debe mezclar una taza de vinagre blanco con cuatro tazas de agua, remojar los vegetales o las frutas por 15 minutos y después enjuagar. Eso ayudará a retirar los químicos y las bacterias.

Nota:

Sirva las hamburguesas de garbanzo con salsa de aguacate y yuca hervida.

Salsa de aguacate

1. Remueva la cáscara y la pepa del aguacate.
2. Ponga todos los ingredientes en una licuadora y bata hasta lograr una mezcla homogénea.

Hígado encebollado

CAROLINA SAMPER PÉREZ

Muchas veces cuando estamos con la enfermedad activa, una de las consecuencias que tenemos es la anemia; por la pérdida de sangre de nuestro cuerpo tenemos falta de glóbulos rojos y esto provoca una reducción del flujo de oxígeno a nuestros órganos. Los médicos siempre recomiendan el hígado para suplir esta deficiencia, por esto comparto esta receta que, aunque a mí no me gusta el hígado, la aprendí cuando estudié mi carrera de chef.

Ingredientes

- 500 g de hígado
- 1 ajo picado
- 2 tazas de cebolla cabezona en plumas
- Aceite
- Sal y pimienta al gusto



Preparación

1. Limpie muy bien el hígado y porciónelo ya sea en tiras o en cubos. Salpimiéntelo.
2. Caliente el aceite en una sartén y dore un poco el ajo y la cebolla hasta que esta esté traslúcida, sin que se queme.
3. Sazone con sal y reserve en un recipiente.
4. En la misma sartén, añada un poco más de aceite y dore el hígado por todos sus lados con el fuego en alto. Agregue la cebolla y mézclela muy bien con el hígado hasta que todo obtenga un tono marrón.
5. Sirva acompañado con arroz blanco.

Lasaña de verduras con yogurt

GUILLO VIVES RESTREPO
GAIRA CAFÉ



Ingredientes

- 3 berenjenas
- 2 calabacines
- 6 tomates grandes
- 1 rama de apio
- 1 diente de ajo
- Albahaca
- Orégano
- 330 g de yogurt griego
- 300 g de queso crema
- 500 g de queso mozarela
- Queso parmesano
- Pasta de lasaña
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Pele las berenjenas en cruz y córtelas junto con los calabacines en tajadas de medio centímetro de grosor. Luego dorarlos en un sartén a fuego medio.

2. Para la salsa, en un sartén aparte, agregue aceite de oliva y sofría el ajo picado finamente sin dejarlo dorar. Agregue el tomate previamente picado y deje reducir hasta que quede de una consistencia un poco espesa. Agregue unas 4 o 5 hojas de albahaca previamente picadas y orégano buscando un sabor balanceado. Ponga pimienta y sal al gusto.

3. En un tazón mezcle el yogurt, el queso crema y el apio previamente picado junto con 200 gramos de queso mozzarella, sal y pimienta. Reserve la mezcla.

Montaje

1. Esparza una cucharada de salsa de tomate antes de poner la primera capa de pasta.

2. Ponga la primera capa de pasta, luego una capa de berenjenas y un poco de salsa de tomate rociada con queso mozarela.

3. Luego, ponga otra capa de pasta y después una de la mezcla del yogurt, pasta otra vez y luego una capa de calabacín y salsa de tomate rociada con queso mozarela. Una nueva capa de pasta y, por último, otra de yogurt, terminando con queso mozarela y queso parmesano.

4. Hornee a 200 °C.

Lasaña paisa

ADRIÁN FELIPE BAQUERO FONSECA
BERNABÉ CAFÉ & BISTRÓ

Ingredientes

- 2 plátanos maduros
- 60 g de aceitunas
- 300 g de proteína (puede ser carne molida de pollo, de res, de cerdo o lentejas)
- 1 kg de tomates
- 60 g de cebolla
- 250 g de queso mozarela
- 6 g de romero
- 30 g de mantequilla
- 40 ml de aceite
- 125 g de queso parmesano
- 20 g de hojas de cilantro
- 4 g de orégano
- Sal al gusto



Preparación

1. Tome el plátano maduro, porciónelo en tajadas, fríalo en aire o aceite y deje enfriar.
2. En una olla, hierva agua y añada los tomates sin ombligo al punto en el que los tomates desprendan su piel, retírelos del agua, déjelos enfriar y retire la piel y las semillas; disponga la pulpa restante en una olla y añada cebolla picada en julianas, hojas de romero, orégano y mantequilla.
3. Deje cocinar por 20 minutos y retire del fuego.
4. En una sartén aparte ponga un poco de aceite, añada la proteína y lleve al fuego hasta dorar, agregue aceitunas y, finalmente, incorpore la salsa de tomate. Revuelva hasta homogeneizar.
5. En una refractaria o recipiente similar, ponga una cama de tajadas, cubra con la mezcla de salsa, aceitunas y proteína; agregue una capa de queso mozarela y, nuevamente, ponga una cama de tajadas. Repita el procedimiento. Ponga la última capa con tajadas, adicione queso mozzarella y parmesano.
6. Ponga al horno hasta gratinar.
7. Sirva con un final de hojas de cilantro.

Pad thai a la colombiana

JUAN JOSÉ ARANGO CARDONA
JOTA EN CASA



Ingredientes

- 600 g de tallarines de arroz
- 500 g de pollo
- 20 unidades de camarones
- 200 cc de gulupa (pulpa)
- 100 cc de tamarindo (pulpa)
- 50 g de mango
- 125 g de panela
- 80 g de zucchini
- 80 g de orellanas
- 80 g de criminis
- 8 espárragos
- 75 g de cebolla morada
- 25 g de hojas verdes
- 50 g de zanahoria
- Sal
- 5 g de paprika
- 5 g de achiote
- 100 cc de aceite de girasol
- 5 g de orégano
- Pimienta
- 15 cc de aceite de oliva

Preparación

1. Primero, precaliente el agua, adiciónele la paprika, el achiote, el orégano, la sal y la pimienta para cocinar los camarones durante 1 minuto y medio. Después, páselos por agua con hielo para cortar la cocción y reservar.

2. Use el agua resultante de la preparación de los camarones para hidratar los fideos de arroz (debe estar tibia, más o menos a 70 °C). Déjelos en el agua durante 1 hora.

   Limpie el pollo, corte la cebolla roja en plumas, la zanahoria en hilos, el zucchini en rodajas y el mango en cuadros.

3. Procese la gulupa en la licuadora por medio de pulsaciones y luego pásela por un colador para retirar las semillas y obtener la pulpa. Llévela al fuego con la pulpa de tamarindo y la panela. Cocine hasta formar una salsa consistente por medio de reducción, un melado.

4. Precaliente un sartén, adicione el aceite de oliva, sazone el pollo con sal y pimienta, y séllelo por cada lado durante 3 minutos aproximadamente para que alcance a caramelizarse pero que quede jugoso por dentro.

5. Enseguida, adicione el zucchini para dorarlo aproximadamente 1 minuto y medio por cada lado y ponga el mango, los espárragos, las orellanas y criminis para saltear durante 1 minuto. Adicione los tallarines de arroz, el melado y los camarones solo para que tomen temperatura.Rectifique la sazón.

6. Para emplatar, caliente el aceite de girasol y fría 100 g de tallarines de arroz; este proceso es muy rápido, simplemente se quiere cambiar su textura para dar altura y decorar. Use un plato hondo en el cual servirá toda la preparación. Decore con los hilos de zanahoria, las plumas de cebolla y hojas verdes.

Pastas con crema de aguacate

DRA. ÁNGELA CORAL OJEDA

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo
- 1 aguacate hass
- Hojas de albahaca
- Arvejas
- Tomates cherry
- Zucchini amarillo
- ½ diente de ajo
- 1 limón
- Yogurt griego sin sabor
- Condimentos: tomillo, orégano, sal de ajo, sal, pimienta, laurel
- Aceite de oliva



Preparación

1. Ponga a hervir la pechuga. Cuando esté cocinada, desméchela.
2. Corte el zucchini en cubitos y, en una sartén, póngalo a dorar junto con el pollo. Sazone con sal, pimienta, orégano y laurel.
3. Corte los tomates cherry a la mitad, úntelos con aceite de oliva, pimienta, tomillo, sal de ajo, orégano y albahaca. Póngalos en una sartén con aceite de oliva a fuego bajo, debe estar removiendo para que se cocinen por ambos lados y retirarlos del fuego cuando la piel del tomate se ponga blanda, como arrugada.
4. Hierva un puñado de arvejas.
5. Cocine la pasta de su elección.

Crema de aguacate

1. En una licuadora o procesador, ponga la parte interna del aguacate, ½ diente de ajo, un puñado de hojas de albahaca, el jugo de medio limón, 1 cucharada de yogurt griego, sal y pimienta y licuar hasta que quede de consistencia cremosa.
2. Sirva la pasta, adicione un poco de la crema y revuelva. Adicione todos los demás ingredientes y ponga el resto de la crema encima.
3. Decore con hojas de albahaca.

Pollo rostizado con papas

ANDRÉS LONDOÑO CORREA
THE COOKING BASTARD



Ingredientes

- 1 pollo
- Aceite de oliva
- 1 cucharada de paprika dulce
- ½ cucharada de orégano seco
- 2/3 cucharada de sal marina
- 3 a 5 papas sabaneras pequeñas
- 2 cebollas
- 2 a 3 zanahorias
- Ajo
- Apio
- Remolacha

Preparación

1. Precaliente el horno a 205 °C/ 400 °F.

2. Con un cuchillo o unas buenas tijeras retire el espinazo del pollo; con el mismo cuchillo corte de adentro para afuera por toda la mitad de la pechuga y después haga un corte entre la pechuga y el muslo, así obtendrá cuatro piezas carnudas. Unte aceite de oliva por todos lados y reserve.

3. En un pequeño cuenco mezcle muy bien la paprika dulce, el orégano seco y la sal de mar (las especias son opcionales, según su cuerpo las tolere, puede ser solo sal o sal y pimienta). Esparza por todo el pollo y reserve.

4. Lave bien las papas y en una olla con agua hirviendo precocine 3 a 5 papas sabaneras richi por persona durante 15 minutos (si solo tiene de las grandes, use 2 a 3, corte en 4). En una lata de horno alta o refractaria ponga 2 cebollas y 2 a 3 zanahorias cortadas del mismo tamaño de las papas. Añada las papas precocidas y mezcle (a esta mezcla se le puede añadir dientes de ajo, apio, remolacha, etc.)

5. Ponga el pollo con el lado de la piel para arriba sobre la mezcla de papas y verduras, bañe todo muy bien con el aceite y condimentos del adobo del pollo, agregue un poco de pimienta y sal gruesa sobre cada pieza de pollo y lleve al horno.

6. Hornee aproximadamente por 60 minutos o hasta que la temperatura interna alcance 74 °C o 165 °F en el punto más grueso de la pechuga. Un buen indicador, si no se tiene termómetro, es chuzar con un palillo y con una servilleta blanca tocar los jugos que salen, si son amarillos o transparente, está listo; rojo o rosa indican que aún le falta cocción.

7. Para servir, deje reposar el pollo al menos 3 a 5 minutos antes de cortar. Rocíelo con un poco de miel de abejas (opcional) y disfrute.

Pollo thai al curri

BÁRBARA SUÁREZ CASTAÑO

Ingredientes

- 1 cucharadita de curry en pasta o 1 cucharada de curry en polvo
- 2 cucharadas de aceite de girasol o canola
- 1 cucharadita de jengibre rallado o machacado
- 1 cucharadita de ajo rallado o machacado
- 1 cebolla cabezona finamente picada
- 13,5 oz de leche de coco
- 1 taza de zanahoria tajada en rodajas o medialunas delgadas
- 1 cucharada de cilantro finamente picado
- 4 pechugas de pollo cortadas en pequeños trozos



Preparación

1. Caliente una sartén y añada el aceite.
2. Añada el pollo y dórelo de 2 a 4 minutos.
3. Agregue la cebolla y sofría por 2 minutos más.
4. Añada el ajo y el jengibre y cocine durante 1 minuto más.
5. Agregue el curry, la mitad de la leche de coco y la zanahoria. Cocine por 5 minutos hasta que la zanahoria esté bien blandita.
6. Por último, agregue el resto de la leche de coco y rectifique la sazón con sal.
7. Decore con el cilantro.

Nota:

Es recomendable machacar el ajo y el jengibre muy bien para una mejor digestión y no usarlos en cantidades excesivas.
Sirva con arroz blanco, preferiblemente que sea parbolizado. Este arroz ya ha sido precocido y secado con cáscara, lo que aumenta su perfil nutricional, elimina una buena parte del almidón y conserva sus vitaminas y sales minerales. Esto lo hace mejor para la digestión.

Risotto de ahuyama

NICOLÁS DE ZUBIRÍA
SIR FRANK, KONG, NAPOLEÓN



FOTO TOMADA POR CAMILO PONCE DE LEÓN

Ingredientes

- ½ taza de arroz arbóreo
- 1 ½ tazas de agua o caldo de vegetales o pollo
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- ½ taza de puré de ahuyama
- Pizca de nuez moscada

Preparación

1. En una olla a fuego medio, ponga el aceite y el arroz y cocinar por 1 minuto.
2. Pasado este minuto, agregue el caldo de vegetales o pollo.
3. Revuelva muy bien y deje hervir; tan pronto hierva, tápelo y baje a fuego medio-bajo durante 15 minutos revolviendo ocasionalmente hasta que el arroz este en su punto y tenga una textura cremosa.
4. Pasados unos minutos, y cuando el arroz esté lo suficientemente blando, agregue el puré de ahuyama y mezcle muy bien.
5. Agregue la pizca de nuez moscada y revuelva bien.
6. Sirva inmediatamente.

Nota:

Este ***risotto*** puede ir acompañado con una proteína, ya sea salmón al horno o a la plancha, solomito o pollo a la plancha, además de una ensalada fresca.

Rollitos de carne *kofta*

BÁRBARA SUÁREZ CASTAÑO

Tradicionalmente, la carne *kofta* es una mezcla de carne de res y cordero, que se sirve con pan pita, salsa *tzatziki,* cebolla roja cruda y tomates. Para hacerla un poco más suave al sistema digestivo, se puede usar un pan sin gluten; incluiremos la salsa *tzatziki* que es una salsa de yogurt, unas cebollas rojas en escabeche, y se puede sustituir el pan por un arroz blanco parbolizado.

Ingredientes

Para la carne *kofta*

- 2 ½ lb de carne molida de res sin grasa o pollo
- ½ lb de carne molida de cordero (opcional)
- 1 cebolla cabezona pequeña rayada
- 5 dientes de ajo machacados
- 1/3 de taza de perejil picado
- 3 cucharadas de hierbabuena picada
- 1 cucharadita de nuez moscada
- 1 ½ cucharadita de canela
- 1 cucharada de comino
- 1 ½ cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de sal
- 2 huevos

Para las cebollas en escabeche

- 1 cebolla roja pelada y tajada, muy delgadita (en julianas)
- ¾ de taza de vinagre de frutas o de manzana
- ¼ de taza de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 a 2 cucharadas de miel o jarabe de maple

Para la salsa *tzatziki* (salsa de yogurt)

- 1 taza de yogurt griego sin dulce deslactosado
- ½ taza de pepino cohombro pelado y rallado sin semillas
- 1 cucharada de eneldo fresco picado
- 1-2 dientes de ajo machacado
- Jugo de ½ a 1 limón
- ½ cucharadita de sal



continúa...

Preparación

Para la carne *kofta*

1. Mezcle todos los ingredientes hasta que estén completamente incorporados.
2. Refrigere por 30 minutos o toda la noche.
3. Forme cilindros con la carne.
4. Coloque sobre una bandeja que pueda ir al horno.
5. Lleve al horno precalentado a 450 °F / 232 °C, de 3 a 4 minutos por cada lado.





Para la salsa *tzatziki* (salsa de yogurt)

1. Mezclar todos los ingredientes.
2. Lleve al refrigerador por una hora antes de servir.

Para las cebollas en escabeche

1. Mezcle en una olla y lleve a fuego medio todos los ingredientes, excluyendo la cebolla.
2. Cocine hasta hervir.
3. Coloque las cebollas en un frasco de vidrio que tenga tapa.
4. Vierta el líquido caliente sobre la cebolla y tape.
5. Bata el frasco para que todo se mezcle.
6. Compruebe que toda la cebolla está inmersa en el líquido.
7. Deje marinar por 30 minutos.
8. Se pueden servir inmediatamente o tener en el refrigerador por dos semanas.



Salchicha de garbanzos

LUCÍA DÁVILA ECHEVERRI



Ingredientes

- 2 tazas compactas de garbanzos ya cocinados
- ½ pimentón rojo
- ¼ de cebolla cabezona mediana
- 1 diente de ajo (opcional)
- Sal al gusto

Recomendación:

Prepare estas salchichas con anterioridad y, de este modo, las puede mantener congeladas. Cuando las vayas a usar, las puede descongelar desde la noche anterior o, si lo olvida, puede hacerlo en agua caliente y dorar un poquito más para servir caliente.

Preparación

1. Procese todos los ingredientes en un triturador de alimentos hasta que quede una mezcla homogénea.
2. Divida esta mezcla en 8 partes iguales (aproximadamente).
3. Ponga cada porción sobre un papel plástico y dele la forma de la salchicha.
4. Enróllela en el plástico hasta que quede bien apretada y séllela muy bien en los dos extremos (puede ser con un nudo o una pita que resista el calor)
5. Cocine las salchichas al baño maría (que queden totalmente cubiertas).
6. Cuando vea que ya se han cocinado (aproximadamente 20 minutos, no se debe dejar secar el agua; si es necesario agregar más), saque del plástico y dore en un sartén (en un poco de *ghee* o aceite de coco)

Salmón en salsa de soya y limón

(con zanahorias glaseadas y papas al horno con hiervas)

BÁRBARA SUÁREZ CASTAÑO

Ingredientes

Para el salmón

- 4 filetes de salmón
- 1 cucharada de aceite de girasol o de canola
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de salsa de soya
- Jugo de medio limón

Para las zanahorias glaseadas

- 1 lb de zanahorias
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharada de aceite de coco o vegetal
- ½ cucharada de miel
- 1 cucharada de perejil picado

Para las papas al horno con hierbas

- 1 lb de papa pastusa
- 1 o 2 cucharadas de aceite de girasol o de canola
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de tomillo en polvo
- ½ cucharadita de orégano en polvo





continúa...



Preparación

Para el salmón

1. Espolvoree el salmón con el ajo en polvo.
2. Caliente una sartén; luego, añada el aceite y coloque el salmón sobre la piel primero. Cocine a fuego medio con tapa por 3 minutos. Voltee el salmón y cocínelo tapado de 2 a 3 minutos hasta que esté dorado.
3. Mezcle la miel, el limón y la salsa de soya; vierta la mezcla en el sartén y cocine hasta que hierva y se ponga un poquito espeso.
4. Voltee de nuevo el salmón para que quede con la piel hacia el sartén.
5. Sirva, si se desea, con tajadas de limón.

Nota:

Es importante que el salmón quede bien cocido.

Para las zanahorias glaseadas

1. Pele y corte las zanahorias a su preferencia.
2. Coloque las zanahorias en una olla y cubra con agua.
3. Cocine hasta que las zanahorias estén blanditas y el agua evaporada.
4. Añada el aceite de coco, sal, miel y canela.
5. Revuelva hasta que estén bien incorporadas.
6. Sirva y decore con el perejil picado.

Para las papas al horno con hierbas

1. Precaliente el horno a 400 °F o 204 °C.
2. Pele y corte la papa en cubitos.
3. Mezcle con el resto de los ingredientes.
4. Coloque en un molde para llevar al horno.
5. Lleve al horno por 30 a 40 minutos hasta que la papa esté un poco dorada y blandita.
6. Sirva.



Sancodigest

(sancocho trifásico con muy poca grasa)

DRA. JULIANA SUÁREZ CORREA

Ingredientes

- Filetes de 3 carnes: bola negra, cerdo y pollo (pechuga), sin gordos y sin piel.
- Yuca
- Plátano
- Mazorca
- Arracacha (opcional)
- Papa (opcional)
- Condimentos: cilantro cimarrón, cebolla cabezona (se puede usar larga), sal. Ningún condimento comercial. No utilizamos ajo ni guisos.

Preparación

1. Cocine la carne y el cerdo primero en una olla pitadora durante 15 minutos con agua. De esta cocción queda un caldo que se usa como sustancia para el sancocho. Estas carnes se pueden terminar asándolas en una sartén o al horno con especies.
2. Después, en una olla normal, agregue todos los ingredientes, el pollo y la sustancia de la cocción de las carnes (las otras carnes no se agregan).
3. Cocine a fuego lento durante aproximadamente 1 hora.
4. Agregue cilantro finamente picado.

Tip 1:

El aguacate puede generar distensión abdominal en algunas personas, por lo que es conveniente que procure medirse en la porción por consumir.



Tip 2:

Trate de no excederse en las harinas, el maíz y la papa, pues estos ingredientes en exceso generan distensión. Para aquellas personas que sufren distensión se recomienda no combinar el sancocho con otros alimentos que caigan pesados el mismo día, como, por ejemplo, ensaladas como la de repollo. Consuma solo el sancocho.

Tip 3:

Evite acompañar con jugos este almuerzo, solo con agua o una aromática digestiva.

Tilapia en papillote

JULIANA OROZCO CAMPO
IXCACAU



El papillote es una técnica de cocción en la que se emplea un envoltorio resistente al calor, como el papel aluminio o el papel parafinado, que guarda el calor y cocina el alimento con el vapor atrapado dentro de él.

Ingredientes

- 4 rectángulos de papel aluminio o parafinado de 30 cm de largo cada uno
- 4 filetes de tilapia
- Sal y pimienta recién molida al gusto
- 1 cebolla cabezona mediana (cortada en plumas)
- 1 diente de ajo (finamente picado)
- 2 tomates chontos (muy maduros, cortados en cascos delgados)
- ½ pimentón rojo (cortado en julianas)
- ½ limón (solamente la ralladura)
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de vino blanco

Preparación

1. Precaliente el horno a 380 °F / 190 °C.
2. Extienda los cuatro rectángulos de papel aluminio o parafinado, uno al lado del otro sobre el mesón de la cocina y doble cada uno a la mitad. Abra cada rectángulo y ponga una cucharada de aceite de oliva en uno de los lados para evitar que el pescado se pegue. Acomode cada filete de tilapia sobre el aceite de oliva y salpimiente al gusto.
3. En un recipiente aparte, mezcle la cebolla, el ajo, el tomate, el pimentón y la ralladura de limón y esparza esta mezcla sobre cada uno de los filetes. Vierta dos cucharadas de aceite de oliva y una de vino blanco sobre cada pescado; doble la otra mitad del papel aluminio o parafinado sobre el pescado para taparlo. Haga dos o tres dobleces en el borde del papel para formar el papillote y selle bien cada envoltorio (esto evita que el vapor se escape durante la cocción).
4. Distribuya los papillotes en una lata para hornear y cocine al horno durante 20 minutos aproximadamente. Los papillotes se inflan durante la cocción.
5. Pase el pescado a la mesa con o sin el papillote.
6. Acompañe con arroz con coco y ensalada fresca de la costa hecha con lechuga, tomate, zanahoria rallada y aguacate con vinagreta (1/4 de taza de aceite de oliva, 1 cucharada de vinagre blanco, 1 cucharada de jugo de limón, sal y pimienta al gusto).

Timbal de cayeye con espinaca, pollo y queso

DANIEL DÁVILA ACEVEDO
NÓMADA



Ingredientes

Para el puré

- 3 bananos verdes pelados y cortados en trozos
- 2 cucharadas de mantequilla
- Sal al gusto

Para el hogao

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla blanca picada finamente
- 1 diente de ajo picado finamente
- 1 tomate maduro picado finamente
- 1 ramita de cilantro fresco picado
- 1 pizca de comino
- 1 pizca de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto

Para el salteado de espinaca

- 1 manojo de espinaca bogotana lavada y picada
- 1 diente de ajo finamente picado
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 30 g de queso costeño rallado
- Sal y pimienta al gusto

Para el pico de gallo

- ¼ de cebolla blanca picada finamente
- 1 tomate sin semilla picado finamente
- 1 ramita de cilantro fresco picado
- 50 g de aguacate maduro picado en cubos
- Zumo de limón al gusto
- Sal y pimienta al gusto

Para servir

- Puré de banano verde
- Hogao
- Salteado de espinaca
- Pico de gallo
- 30 g de queso costeño en bloque
- 120 g de pechuga de pollo

continúa...

Preparación

Para el puré

1. Lleve los trozos de banano verde a una olla con agua hirviendo y sal.
2. Cocine hasta que esté muy suave; escurra y haga un puré.
3. Agregue la mantequilla y la sal, y reserve.



Para el hogao

1. En una sartén caliente, saltee la cebolla, el ajo y el tomate.
2. Agregue sal, pimienta, comino y orégano.
3. Cocine por unos minutos a fuego bajo hasta obtener un guiso y resérvelo.

Para el salteado de espinaca

1. En una sartén caliente, agregue la espinaca con el aceite de oliva y el ajo.
2. Salpimiente y saltee por unos segundos.
3. Agregue el queso rallado.
4. Mezcle muy bien y reserve para servir.

Para el pico de gallo

1. En un tazón, mezcle el tomate, la cebolla, el cilantro y el aguacate.
2. Agregue sal, pimienta y limón.
3. Mezcle cuidadosamente para evitar aplastar el aguacate y reserve.



Para servir

1. En una sartén caliente, con un poco de aceite, selle el pollo muy bien por ambos lados y salpimiente. Déjelo hasta que esté completamente cocido.
2. Retire el pollo y córtelo en láminas.
3. Haga este mismo proceso con el queso costeño y, cuando esté dorado, córtelo en cubos.
4. Para servir, use un molde redondo y comience poniendo un poco de puré, seguido del salteado de espinacas. Agregue una nueva capa de puré y continúe con un poco de hogao.
5. Agregue una última capa de puré y finalice con las láminas de pollo, los cubos de queso costeño asado y pico de gallo al gusto.
6. Retire el molde cuidadosamente y decore a su gusto con chips de plátano o aceites saborizados.



Timbal de quinua con pollo

LUCÍA DÁVILA ECHEVERRI

Ingredientes

- 1 taza de quinua
- 1 pechuga de pollo cocida y desmenuzada
- 2 tazas de caldo de vegetales hecho en casa
- ¼ de cucharadita de sal marina
- 1 taza de fríjoles negros ya cocinados
- 1 pimentón verde en tiras
- 1 pimentón amarillo en tiras
- ½ cebolla morada picada (opcional)
- Aceite de coco

Para el aderezo

- 1 taza de hojas de perejil finamente picadas
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 tallo de apio picado
- Aceite de coco
- Sal marina al gusto
- Pimienta al gusto

Preparación

1. Ponga a cocinar la quinua en el caldo básico.
2. Antes de que se seque el caldo, agregue los pimentones y deje que termine la cocción. Revuelva eventualmente con un tenedor para impedir que se pegue o se apelmace (deben ser en total unos 15 minutos).
3. Sofría la cebolla en una mínima cantidad de aceite de coco.
4. Cuando ya esté lista la quinua con las verduras, agregue los fríjoles y la cebolla y mezcle bien con un tenedor.
5. Para el aderezo, sofría el ajo y el apio en una mínima cantidad de aceite de coco por 1 minuto. Al terminar de sofreírlos, deje enfriar un poco y licúe con el perejil y un chorrito de agua. Salpimiente al gusto y agregue este aderezo a la quinua al momento de servir.

Tofu marinado

DRA. NATHALIA ROMERO MORA



Ingredientes

- 300 g de tofu
- ¼ de taza de agua
- 3 cucharadas de salsa de soya (A tolerancia)
- 1 cucharada de vinagre de manzana (o de frutas)
- 1 cucharada de agave (o miel o panela líquida)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de maicena (harina de arroz o garbanzo)
- 1 cucharada de aceite de oliva (o de sésamo)
- 1 pizca de jengibre
- Cebollín y ajonjolí para decorar

Posibles acompañamientos

- **Arroz con quinua negra**

  Prepare el arroz con receta tradicional y, para la quinua, ponga a calentar el agua con sal. Una vez el agua rompa a hervir añada la quinua. Deje cocer unos 15 minutos a fuego medio en una olla tapada. Mezcle antes de servir.

- **Ensalada de champiñones y manzana**

  Disponga una base de hojas verdes, champiñones salteados con sal y pimienta, manzana, queso de coco, semillas de girasol y almendras tostadas.

Preparación

1. Corte el tofu en cuadritos.
2. Mezcle en un recipiente el agua, la salsa de soya, el vinagre, el agave, el ajo, el aceite y el jengibre.
3. Vierta esta mezcla sobre el tofu picado asegurándose de que quede bien cubierto y déjelo marinar por al menos 20 minutos.
4. En otro recipiente, mezcle maicena y comino, escurra el tofu (reserve el líquido del marinado) y cubra con esta mezcla de maicena.
5. Hornee en freidora de aire por 10 minutos o fría en sartén con una cucharada de aceite hasta que quede dorado por todos los lados.
6. Finalmente, lleve a fuego el líquido sobrante del marinado hasta que espese y viértalo sobre el tofu para servir; decore con ajonjolí y cebollín.

CENA

Arepas de arroz con huevo y ensaladilla

CAMILA ESPINOSA GÓMEZ



Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 2 ½ tazas de agua
- ½ cebolla finamente picada
- Pizca de finas hierbas
- 4 cucharadas de queso mozzarella bajo en grasa rallado
- 5 huevos (puede reemplazar por salmón en cubitos)
- ½ tomate pelado
- 3 cucharadas de salsa de soya (a tolerancia)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 5 cucharadas de aceite de soya
- 16 hojas de rúgula o cualquier otra hoja
- 8 hojas de lechuga romana o la que prefieras
- 12 tomates cherry pelados
- ¼ de zanahoria pelada y rallada
- Pizca de sal y pimienta

Tip 1:

Esta receta está diseñada para ayudar a una alimentación completa y balanceada cuidando la digestión. Esta receta cuenta con los 3 macronutrientes escogidos para una fácil digestión y de fácil acceso económico (carbohidrato, proteína y grasas sanas). Adicionalmente, cuenta con fuente de micronutrientes que ayudarán a regular las funciones del cuerpo.

continúa...

Preparación

1. En una cacerola de arroz, ponga 1 cucharada de aceite a calentar; luego, agregue ¼ de cebolla finamente picada y sofría durante 1 minuto.
2. Agregue el arroz y sofría 1 minuto más para después añadir el agua junto con la pizca de sal.
3. Mezcle y deje hervir hasta que el agua seque y al arroz le aparezcan unos orificios.
4. Baje el fuego, tape la cacerola y deje cocinar por 20 minutos más.
5. Retire del fuego y, con ayuda de un tenedor, mezcle el arroz; este debe quedar ligeramente húmedo y pegajoso, agréguele 1 huevo y el queso mozzarella rallado.
6. Mezcle bien para integrar y reserve.
7. Aparte, arme la ensaladilla mezclando las hojas de rúgula, las hojas de lechuga, la zanahoria, los champiñones laminados y los tomates cherry picados a la mitad.
8. Bañe esta mezcla con la salsa de soya, el jugo de limón, la sal y la pimienta.
9. Revuelva para integrar y dar sabor a la ensaladilla.
10. En una olla, ponga 1 cucharada de aceite y sofría por 5 minutos el tomate con el resto de cebolla para armar un hogao y reservar.
11. Tome una sartén y agréguele un poco de aceite.
12. Añada un poco de la mezcla de arroz y dele forma de arepa.
13. Dórela por una de las caras; luego, voltéela y dórela por la otra cara, así se formará una arepa de arroz crocante que será la base del plato. Repita este proceso para armar el resto de las arepas.
14. En un recipiente, bata el resto de los huevos, sazónelos con sal y llévelos a una sartén engrasada para preparalos revueltos.
15. Finalmente, arme el plato poniendo en la base una arepa de arroz crocante; encima un poco de la ensaladilla; luego, un poco del huevo revuelto y, por último, decore con el hogao.

Tip 2:

A esta receta puede hacerle pequeñas variaciones en la proteína; se sugiere el salmón por sus buenas fuentes de grasa Omega 6 y su contraste de color en la receta.

Nota: puede adaptar esta receta según su disponibilidad de ingredientes en casa; por ejemplo, si no cuenta con queso mozzarella bajo en grasa rallado, busque un queso bajo en grasa y de bajo costo para reemplazarlo en la receta.

Barcos de zucchini

BÁRBARA SUÁREZ CASTAÑO

Ingredientes

- 4 zucchinis medianos
- 2 cucharadas de aceite de girasol o canola
- 1 libra de carne molida de res sin grasa, pavo o pollo
- 1 diente de ajo machacado
- 1 ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de ají en polvo (opcional)
- ½ cebolla cabezona finamente picada
- ½ taza de queso (opcional)



Preparación

1. Lave los zucchini y córtelos por la mitad a lo largo. Retire las semillas y un poco de su carne. Pique y guardar para más tarde.
2. Cocine los zucchini por dos minutos en agua hirviendo.
3. Precaliente el horno a 400 °F / 204 °C.
4. Caliente un sartén, añada el aceite y luego la cebolla; sofría hasta que esté transparente, por aproximadamente 3 minutos.
5. Añada la carne molida, revuelva y cocine hasta que la carne ya no esté rosada.
6. Añada las especias y los trozos de zucchini cortados.
7. Revuelva bien, baje el fuego, tape y cocine durante aproximadamente 10 a 15 minutos.
8. En un molde que pueda ir al horno, coloque los barcos de zucchini y rellene con la mezcla de carne.
9. Si lo desea, se puede colocar un poco de queso por encima.
10. Tape con papel aluminio y lleve al horno por 30 minutos hasta que el zucchini esté blandito. Sirva.

Caldo de pollo y verduras

MARÍA CAMILA
FRANCO VILLEGAS
HADA DE AZÚCAR

Ingredientes

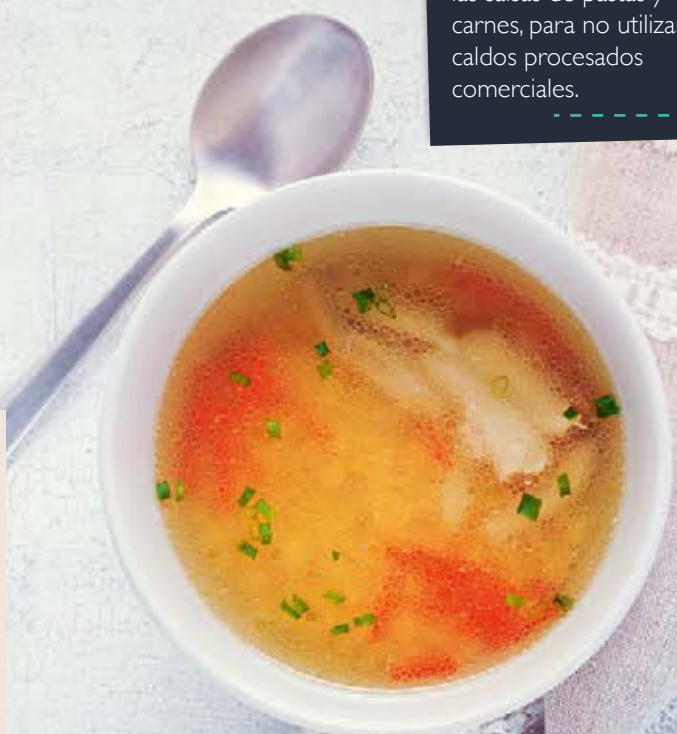
- Hueso de una pechuga
- 2 tallos de Apio
- 1 zanahoria
- ½ pimentón
- 1 cebolla

Preparación

1. Tome el hueso de una pechuga y las verduras, y póngalas todas en una olla grande con agua.
2. Deje hervir hasta que reduzca por lo menos la mitad.
3. Cuele, deje enfriar y retire con una cuchara la capa superior de grasa.
4. Caliente y consuma.

Tip:

Este caldo se puede congelar en pequeños cubos como de hielo, en bolsas o en cualquier recipiente, y usar de base para todas las salsas de pastas y carnes, para no utilizar caldos procesados comerciales.



Ceviche de cidra

ADRIÁN FELIPE BAQUERO FONSECA
BERNABÉ CAFÉ & BISTRÓ

Ingredientes

- Galletas de soda
- 30 g de cebolla morada
- 10 g de cilantro
- 40 g de limón en cubos
- Pisca de sal
- 1g de ajo
- 16 ml de vinagre de manzana
- 100 g de cidra
- 15 g de apio

Preparación

1. Pique en julianas finas la cebolla y el apio.
2. Pique el ajo y el cilantro muy finos, y mezcle con el vinagre.
3. Pique la cidra en julianas y mezcle todos los ingredientes en un recipiente.
4. Deje refrigerando y marinando la mezcla por 30 minutos.
5. Sirva acompañado de galletas de soda.





Crema de ahuyama

BÁRBARA SUÁREZ CASTAÑO

Ingredientes

- 3 lb de ahuyama
- 2 cucharaditas de aceite de girasol o canola
- 1 cebolla cabezona mediana picada
- 6 tazas de caldo vegetal o de pollo
- ½ cucharadita de nuez moscada
- ½ taza de yogurt sin dulce



Preparación

1. Lave la ahuyama, córtela en pedazos pequeños y retírele las semillas.
2. Póngala en una olla, cúbrala con agua y cocínela hasta que este blandita.
3. Sáquela de la olla y pélela.
4. Licúe con el líquido, si sobró, y el caldo.
5. Caliente una olla grande y añádale el aceite; agregue la cebolla y sofría a fuego medio hasta que esté transparente, alrededor de 5 minutos.
6. Añada la ahuyama licuada.
7. Añada nuez moscada y sal.
8. Sirva con un poquito de yogurt encima.

Crema de zanahoria y jengibre

BÁRBARA SUÁREZ CASTAÑO

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de girasol o canola.
- ½ cebolla cabezona mediana picada.
- 4 tazas de zanahoria peladas y picadas en trozos.
- 4 tazas de caldo vegetal o de pollo.
- 2 cucharadas de jengibre fresco picado.
- 1 cucharada de jugo de limón.



Preparación

1. Caliente una olla, añada el aceite, agregue la cebolla y la zanahoria y sofría sin dorar durante aproximadamente unos 5 a 7 minutos.
2. Añada el caldo y el jengibre.
3. Hierva a fuego medio de 15 a 20 minutos hasta que las zanahorias estén bien blanditas y retire del fuego.
4. Licúe bien hasta que esté cremoso.
5. Vierta de nuevo en la olla y agregue sal al gusto y, por último, el limón.
6. Si lo desea, se le puede añadir leche de coco para obtener una consistencia más cremosa; caliente y sirva.

Hummus de garbanzo



TOÑO RESTREPO SALIVE

Ingredientes

- 500 g de garbanzos remojados desde la noche anterior
- 1 ½ cucharadas de tahini o pasta de sésamo
- Aceite de oliva extra virgen
- 3 dientes de ajo
- 3 limones
- Sal
- Pimienta

Nota:

Se sirve generalmente con trozos de pan pita árabe como acompañamiento de cualquier plato de la gastronomía de oriente próximo y mediterránea, o como entrada o picada, y se puede presentar con un toque de aceite de oliva y un poco de paprika espolvoreada por encima.

Preparación

1. En una olla a presión, pite los garbanzos.
2. Cuele y reserve el caldo.
3. Ponga el garbanzo en un procesador de alimentos preferiblemente o en licuadora en su defecto, y con el caldo vaya mojando el puré de garbanzo en su proceso según se prefiera: cremoso o grueso. Si se quiere más fina la crema aún, pase dicho puré a un bowl y termine de procesar con licuadora manual. Es opcional dejar o pelar la cáscara después de cocidos, pues igualmente serán casi licuados en su totalidad.
4. En este momento, puede ir agregando la cucharada y media de tahini; es recomendable ir probando, pues este ingrediente es de sabor fuerte y puede opacar el sabor de los garbanzos.
5. Agregue al ajo previamente machacado, el zumo de los 3 limones o más, según el amargo que se quiera, sal al gusto y una pizca de pimienta para continuar revolviendo hasta mezclar todo muy bien.

Muffins de huevo con espinaca y champiñones (para 12 muffins)

ESTEFANÍA GODOY CÓRDOBA



Ingredientes

- 1 taza de espinacas sin vena y partidas en trozos pequeños
- ½ taza de champiñones, en tajadas o partidos al gusto
- 4 cucharadas de *ghee* derretido (y extra para engrasar los moldes)
- 1 ajo picado
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ½ cebolla cabezona en dados pequeños
- ¾ de taza de tomates cherry partidos a la mitad
- Queso parmesano rayado grueso (opcional)
- 8 huevos
- 2 cucharadas de bebida vegetal (leche de almendras, arroz o avena)
- Sal y pimienta

Nota:

Los muffins se pueden conservar en la nevera hasta por una semana o en el congelador hasta por 6 meses.

Preparación

1. Precaliente el horno a 180 °C / 350 °F y engrase 12 moldes de muffins.
2. Saltee los champiñones con una cucharada de *ghee* hasta que doren ligeramente; baje la temperatura y agregue el ajo y el tomillo, y cocine por un par de minutos más. Deje enfriar en un tazón.
3. En la misma sartén, caliente el resto de la mantequilla clarificada y saltee la cebolla hasta que ablande. Deje enfriar.
4. En una olla ponga a hervir agua y blanquee la espinaca por 2 minutos; juague debajo del chorro de agua o en un tazón con agua helada. Escurra el exceso de agua con las manos. Reserve la mitad y la otra mitad licúela con los huevos y la bebida vegetal hasta que quede un verde parejo.
5. Mezcle este líquido junto con el resto de los ingredientes (salteado de cebolla y ajo, tomates cherry y la otra mitad de la espinaca); sazone con sal y pimienta.
6. Divida la masa en los 12 moldes engrasados previamente y espolvoréeles encima un poquito de queso parmesano.
7. Hornee por 10-25 minutos o hasta que, al enterrar un palillo, este salga limpio. Deje enfriar por unos minutos y desmolde.
8. Consuma calientes o fríos.

Paté de berenjena
Baba Ganoush

TOÑO RESTREPO SALIVE



Ingredientes

- 3 berenjenas grandes
- Aceite de oliva extra virgen
- 3 dientes de ajo
- ½ limón
- Sal

Preparación

1. Ponga 2 berenjenas en el horno hasta que estén cocidas con la pulpa suave.
2. Ponga la otra berenjena en una parrilla sobre la estufa hasta que quede igualmente cocida con la pulpa suave y deje quemar un poco la piel, pues es la que dará el toque ahumado a la receta.
3. Después de cocidas las berenjenas, quite la piel y saque toda la pulpa a un tazón; notará que el color de la berenjena que reservó sobre la estufa tornará a una tonalidad distinta al ser esta ahumada para su toque de sabor.
4. A partir de este momento, agregue a las berenjenas el ajo previamente machacado, un chorro generoso de aceite de oliva y sal al gusto para ir haciendo el puré, bien sea con una cuchara o tenedor grande, para que quede grumoso y con pedazos pequeños de berenjena, o si se prefiere bien fino y cremoso, se puede poner en licuadora o, en el mismo tazón, procesar con una manual.
5. Terminado dicho puré a la consistencia que se desee, agregue las gotas de medio limón con el fin de dar un toque amargo y resaltar así nuevamente el sabor de la berenjena.

Nota:

Se sirve generalmente con trozos de pan pita árabe como acompañamiento de cualquier plato de la gastronomía de oriente próximo y mediterránea, o como entrada o picada, y se puede presentar con un toque de aceite de oliva y un poco de paprika espolvoreada por encima.

Paté de hígado de pollo

TOÑO RESTREPO SALIVE



Ingredientes

- ½ lb de hígados de pollo
- 3 cebollas ocañeras (*shallots*)
- ½ taza de jerez, brandy o vino blanco (opcional)
- ¼ de taza de tomillo fresco
- 1/3 de taza de crema de leche
- 8 cucharadas de mantequilla
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite de oliva extra virgen

Preparación

1. En aceite de oliva extra virgen, ponga a sofreír los hígados de pollo y vaya agregando la cebolla en trozos y las hojas de tomillo; luego, agregue el jerez, brandy o vino, y deje en cocción por un rato más.

2. Acto seguido, agregue la mantequilla sin derretir, la crema de leche, una pizca de sal y pimienta para luego pasarlo a un procesador de alimentos.

3. Una vez procesada la mezcla, póngala dentro de un recipiente plástico preferiblemente para prevenir oxidación.

4. Déjela reposar y llévela a la nevera hasta el momento de servir o para ir consumiendo cuando se desee.

Nota:

El paté generalmente se sirve acompañado de pan francés, tostadas o galletas saladas tipo picadas o "montaditos".

Pescado al cilantro

MARÍA CAMILA FRANCO VILLEGAS
HADA DE AZÚCAR





Nota:

Esta misma base de salsa se puede hacer siempre en la sartén donde selle la proteína. Agregue vegetales al gusto, el caldo, las hierbas o condimento y, si es necesario, licúe o procese al final. Puede agregar tomates, verduras como el brócoli, la zanahoria o champiñones y tendrá salsas deliciosas y muy sanas para acompañar sus carnes, pastas y comidas en general.



Ingredientes

- 1-2 filetes de pescado blanco
- ½ cebolla cabezona o puerro
- Cilantro
- ½ taza de caldo
- 1 cucharadita de aceite de coco (opcional utilizar otro vegetal)

Preparación

1. En una sartén ponga el aceite (puede ser vegetal si lo tolera) y la cebolla picada en julianas hasta que se ponga transparente. Seque muy bien el pescado y agréguelo sin moverlo hasta que esté dorado, luego voltéelo. Reserve en un plato y salpimiente.

2. A la misma sartén agregue el caldo y el cilantro. Deje hervir hasta que reduzca. Si quiere espesar la salsa, puede usar ½ cucharadita de maicena o algún tipo de crema; sin embargo, solamente dejando reducir la salsa esta tomará mayor cuerpo y es la opción más saludable.

3. Condimente con sal y pimienta al gusto. Acompañe con papa al vapor o pescado blanco y ensalada.

Sopa de zanahoria o zapallo en leche de coco

MARÍA CAMILA FRANCO VILLEGAS
HADA DE AZÚCAR



Ingredientes

- 1 zapallo mediano o 5 zanahorias
- 1 coco (1 litro de leche de coco)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Pele el coco, puede calentarlo en el fogón y después darle golpes suaves o meterlo dentro de dos bolsas y darle golpes fuertes contra el piso de cemento. Una vez abierto, reservar el agua y romperlo en pedazos pequeños para que se facilite sacar la pulpa con ayuda de una cuchara.

2. Licúe la pulpa con agua y cuélela para sacar la leche de coco. De un coco puede sacar hasta dos litros de leche. Se puede congelar si quiere consumirla más adelante.

3. Ponga a cocinar las zanahorias o el zapallo en la leche de coco hasta que estén blandos (que pueda entrar un tenedor sin resistencia), licúe y devuelva a la olla a un hervor. Condimentar al gusto.

Vegetales y pollo salteado con caramelo de jengibre

ADRIÁN FELIPE BAQUERO FONSECA
BERNABÉ CAFÉ & BISTRÓ

Ingredientes

- 400 g de pechuga de pollo
- 160 g de zucchini verde y amarillo
- 160 g de champiñones
- 60 g de cebolla morada o puerro
- 60 g de zanahoria
- 40 g de apio
- 30 ml de aceite
- 20 g de jengibre
- 60g de panela
- 1 limón
- 60 ml de agua.



Preparación

1. Limpie y porcione la pechuga de pollo en cubos medianos y sofría en una sartén con un poco de aceite.
2. Pique el zucchini en medialunas, los champiñones en láminas, la cebolla y la zanahoria en julianas delgadas y el apio en cubos.
3. En una olla pequeña ponga al fuego el agua con la panela. cuando hierva, añada el jengibre finamente picado, deje reducir entre 5 y 10 minutos a fuego medio.
4. En una sartén al fuego con el restante de aceite, añada en el siguiente orden: zanahoria, cebolla, apio, zucchini, champiñones; cada uno con un espacio aproximado de 3 minutos.
5. Luego añada la salsa de jengibre, revuelva a fuego bajo hasta bañar todos los vegetales de salsa y añada el pollo previamente salteado.
6. Revuelva de nuevo y sirva (si desea, puede incluir pasta corta y será delicioso).

PANES Y PIZZAS

Masa básica de pizza

DR. GERARDO ANDRÉS GUZMÁN ROJAS

Receta para 2 pizzas medianas de 25-30 cm de diámetro cada una.

Ingredientes

- 450 g de harina todo uso: (3 tazas)
- 270 ml de agua tibia (1½ tazas)
- 10 g de sal (1 cucharada rasa)
- 20 g de azúcar (2 cucharadas)
- 5 g de levadura seca (1 cucharadita colmada)



Preparación

1. En un tazón grande vierta el agua tibia y disuelva el azúcar, luego agregue la lavadura seca y deje reposar unos 10 minutos o hasta que esté espumosa.
2. Agregue poco a poco la harina hasta mezclar todos los ingredientes excepto la sal. Deje reposar con el tazón tapado con un paño por 15 minutos.
3. Agregue la sal y comience a amasar hasta obtener una masa uniforme y que no se pegue a las manos (unos 5 minutos).
4. Haga una bola con la masa y deje en un tazón engrasado hasta que la masa duplique su tamaño. El tiempo dependerá de la temperatura ambiente.
5. Enharine la superficie de un mesón, corte la masa en dos partes iguales, haga nuevamente dos bolas, tape con un paño y deje reposar 10 minutos.
6. Con un rodillo aplane cada bola de masa hasta formar círculos de unos 28 cm. Ponga cada círculo en un molde de pizza de 30 cm, tape y deje reposar unos 15 minutos más; luego, con los dedos, estire la masa hasta cubrir todo el molde dándole la forma final.

Salsa básica de pizza

DR. GERARDO ANDRÉS GUZMÁN ROJAS



Ingredientes

- 400 g de tomate maduro (2 tomates milano medianos pelados)
- 90 g de pasta de tomate (media taza)
- 3 g de albahaca seca (1 cucharadita rasa)
- 3 g de orégano seco (1 cucharadita rasa)
- 3 g de sal (media cucharadita colmada)
- 30 g de aceite de oliva (2 cucharadas)
- 250 cc de agua (1 taza)

Preparación

1. Pele los tomates, quíteles las semillas, y píquelos lo más fino posible.
2. En una olla grande sofría los tomates con el aceite de oliva, agregue el agua, la sal, la pasta de tomate y el resto de los condimentos. Deje cocinar a fuego medio por 40 minutos o hasta que la salsa esté espesa.
3. No olvide revolver ocasionalmente durante la cocción. Deje enfriar y luego reserve.

Pan de almendras

DRA. LORENA VALLEJOS MEDINA

Ingredientes

- 200 g de harina de almendras
- 20 g de psyllium (molido o cáscara)
- ½ cucharadita de goma xantan (opcional)
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- ½ taza (120 ml de agua tibia)
- 60 g de mantequilla derretida
- 2 huevos más 2 claras adicionales
- Ajonjolí para decoración



Tip 1:

Puede utilizar el pan de almendras para armar un sándwich, un perro caliente o un choripán en versión keto. ¡Deje volar su creatividad!

Procedimiento

1. Precaliente el horno a 180 °C.
2. Mezcle todos los ingredientes secos en un recipiente.
3. Aparte, en otro recipiente, bata los huevos y las 2 claras e incorpore la mantequilla derretida. Añada los ingredientes secos a la mezcla de ingredientes húmedos. Revuelva bien. Adicione la media taza de agua tibia y mezcle hasta formar una masa uniforme.
4. Divida la masa en 5 bolitas. Con las manos húmedas arme los panes en forma alargada.
5. Ponga en bandeja de horno cubierto con papel pergamino o estera de silicona. Decore a gusto con semillas de ajonjolí tostado.
6. Hornee durante 40 minutos hasta que estén dorados. Deje enfriar por 10 minutos.
7. Disfrute en la preparación que prefiera.

Nota 1:

El agua hidrata la fibra psyllium y hace que gane volumen, no se preocupe si inicialmente ve muy líquida su masa, a medida que se hidrata, la masa toma la consistencia deseada. Sin embargo es pegajosa. Humedezca sus manos para moldear cada pan. La temperatura tibia también es importante en el proceso.

Nota 1:

La goma xantan es un ingrediente que aglutina, cumple una función parecida a la fibra psyllium. Esta goma es un polisacárido no digerible por el cuerpo que tiene propiedades de fibra y además antioxidantes. Si no cuenta con goma xantan, puede prescindir de ésta en la receta, sin ningún inconveniente.

Pan de masa madre

DR. JUAN MANUEL ROMERO GONZÁLEZ



Tiempo de preparación: 30 horas

Ingredientes

Para 1 kg de masa

- 470 g de harina de trigo para panificación
- 52 g de harina de trigo integral
- 350 ml de agua tibia (24 °C aprox.)
- 104 g de masa madre (ver receta masa madre)
- 10 g de sal

Preparación

1. Mezcle en un tazón la totalidad de la harina con el agua y la masa madre hasta obtener una mezcla homogénea sin dejar restos de harina sin hidratar.
2. Cubra con un paño limpio y deje en reposo (hidrólisis) por 1 hora.
3. Al cabo de ese tiempo, agregue la sal y amase dentro del bol con la mano o con batidora con el accesorio gancho por 2 minutos. Deje reposar por 1 hora.
4. Pasados los 60 minutos, realice pliegues a la masa (con las manos mojadas con agua) pasando la masa de abajo hacia arriba y girando el tazón 45 grados en cada pliegue. Realice 4 pliegues en total y deje en reposo cubriendo siempre por un paño seco.
5. En las próximas 3 horas realice la misma operación de pliegues cada 30 minutos durante 1 minuto y deje en reposo bien cubierta por 24 horas en la nevera.
6. Al día siguiente desmolde del tazón en una superficie bien enharinada y corte en 2 partes iguales para realizar 2 panes de 500 g aproximadamente. Enrolle cada masa delicadamente sin desgasificar, plegando las puntas hacia el centro de la masa.
7. Precaliente el horno a 250 °C con una olla con tapa dentro. Una vez caliente el horno saque la olla, destápela y espolvoree harina en el fondo, luego voltee una de las masas dentro de la olla. Haga cortes a la superficie de la masa, en cruz o en líneas paralelas, con una cuchilla afilada. Tape y meta al horno.
8. Deje hornear por 20 minutos con tapa (para generar vapor de agua y condiciones para que crezca el pan), retire la tapa y hornee por otros 20 minutos sin tapa hasta que el pan tenga una corteza dura.
9. Retire de la olla y deje enfriar en una rejilla para permitir la circulación de aire por debajo del pan y disfrutar.

continúa...

Masa madre

Tiempo de preparación:
4 a 6 días

Ingredientes

- Harina
- Agua

Preparación

Día 1. Mezcle en un recipiente limpio, preferiblemente con tapa, 50 g de harina con 50 ml de agua pura, hasta tener una mezcla en consistencia de papilla. Tape o cubra con vinipel y deje en un lugar cálido (22 a 26 °C idealmente) por 24 horas.

Día 2. Retire y deseche 70 g de la preparación. A los 30 g restantes, agregue 50 g de harina y 50 ml de agua, tape y deje en lugar cálido por 24 horas.

Día 3. Va a notar que la mezcla tiene algunas burbujas de aire y comienza a tener un olor a fermento. Retire y deseche 70 g de la preparación. A los 60 g restantes, agregue 80 g de harina y 80 ml de agua, tape y deje en lugar cálido por 24 horas.

Día 4. Va a notar que la mezcla tiene más burbujas de aire y más olor a fermentación. Puede notar un líquido oscuro por encima de la mezcla que es vinagre, eso no significa que esté dañada, sino que evidencia el proceso químico de la fermentación y la falta de azúcar. Realice el mismo procedimiento de los días anteriores desechando la mitad de la preparación y agregando el mismo peso que se desecha en harina y agua. Tape y deje en lugar cálido.

Día 5. Notará que la mezcla ya ha crecido mucho más con respecto a lo dejado el día anterior y está llena de burbujas de aire. Repita el mismo procedimiento del día anterior y realice un nuevo recambio a las 6 u 8 horas.

Día 6. Notará que la masa ha crecido al doble de lo dejado el día anterior y estará lista para utilizar en panadería como fermento natural que no produce gases ni reflujo como sí lo hacen las levaduras artificiales; además, le da al pan un gusto adicional.

Nota:

Para conservar la masa madre deje siempre unos 30 a 50 g de remanente en la nevera y madure con la misma proporción de harina y de agua en 2 ocasiones durante un día lo que hará que la masa esté bien activa para realizar las preparaciones. Deseche siempre la mitad de la masa en cada alimentación que realice.

Pan del día de los muertos

VERÓNICA GÓMEZ BLANCO
BUENAS MIGAS, LA PANADERÍA DE PAPÁ

Para nosotras la muerte es el paso de la tierra al cielo, es una celebración a ese tránsito, un homenaje al ser que tanto hemos querido. Nosotras celebramos todos los días la muerte de nuestro papá, es un eterno agradecimiento por tanto amor, sabiduría y cariño que nos supo dar. Es por esto que nuestra panadería es un homenaje a su vida.

Esta receta que les compartimos es para que la guarden como un tesoro y puedan celebrar como nosotros ese paso de la vida a la muerte y recuerden el aroma y la dulzura de su ser querido.

Ingredientes

Para 12 panes aproximadamente.

- 1 kg de harina de panadero
- 250 g de azúcar
- 200 g de mantequilla
- 40 g de levadura
- 10 g de sal
- 500 ml de agua
- Esencia de azahar
- Azúcar granulada para decorar el pan



Preparación

1. Precaliente el horno a 380 °C.
2. En un bol mezcle los ingredientes secos junto con la levadura, agregue el agua tibia poco a poco según sea la necesidad de la masa y, por último, la esencia de azahar. Si tiene una batidora, mezcle en velocidad media por 5 minutos, si no tiene mezcladora, se puede hacer a mano hasta conseguir una masa homogénea.
3. Pese la masa de 75 g y haga bolitas con ella, luego coja más o menos 15 g de masa y estírela para darle forma como los huesos del pan, se necesitan dos para cada lado del pan. Por último, otros 15 g para ponerle una pequeña bolita en la mitad del pan.
4. Enharine una lata y ponga los panes unos separados de otros. Déjelos reposar por una hora aproximadamente.
5. Bata un huevo para barnizar el pan.
6. Lleve al horno por 12 minutos.
7. Saque del horno y deje enfriar, para luego barnizar. Con un poco de agua, rocíe azúcar y el pan estará listo para celebrar el día de los muertos.

Pizza a prueba de síntomas digestivos

DRA. JULIANA SUÁREZ CORREA



Ingredientes

- 525 g de harina de su preferencia (en este caso de trigo)
- 250 ml de agua
- 8 g de levadura seca o 3 g de levadura instantánea
- 30 ml de mantequilla derretida fría o ¼ de taza de aceite de oliva
- 10 g de sal (opcional)
- 5 g de azúcar, miel o panela
- Tomates chontos maduros
- Aceite de oliva
- Queso bajo en grasa
- Hojas de albahaca
- Especias al gusto (orégano, tomillo, laurel)
- Tomates cherry

Preparación

1. Si es con levadura seca, primero disuelva en 250 ml de agua tibia y espere 10 minutos a que esté activa (hace espuma).
2. Luego incorpore todos los ingredientes menos la sal.
3. Deje la mezcla sin amasar 20 minutos tapada en un tazón.
4. Luego de los 20 minutos agregue la sal y amase por 5 minutos.
5. Dividir la masa en 2 partes iguales (saldrán 2 pizzas).
6. Aplane cada parte con rodillo o las manos hasta darle forma de masa de pizza de aro de unos 15 cm de diámetro.
7. Luego tape por 15 minutos más con un paño.
8. Pase las partes a los moldes de pizza de unos 32 cm.
9. Estírelas con los dedos hasta que alcancen unos 25 cm y tape con un paño por 10 minutos.
10. Luego estire la masa hasta el tamaño del molde.
11. Agregue salsa de pizza (nosotros la hacemos casi siempre con tomate maduro sin ajo, sin cebolla, solo con especias y aceite de oliva).
12. Añada queso bajo en grasa deslactosado. Puede agregar el tipo de queso que desee y tolere. También puede agregar tomates cherry.
13. Hornee a 210-220 °C por 10-12 minutos.
14. Al final, agregue albahaca de hoja grande, aceite de oliva y otras especias al gusto.

Pizza de coliflor

DRA. JULIANA SUÁREZ CORRREA

Ingredientes

- 2 coliflores pequeñas
- 1 huevo
- 100 g de queso mozzarella
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de sal de ajo o un diente pequeño (si le cae mal omita este ingrediente)
- 1 chorrito de aceite de oliva
- Especias al gusto.
- Ingredientes finales al gusto: salsa napolitana, rodajas de tomates, queso parmesano, albahaca.



Preparación

1. Retire la parte verde de las coliflores y parta en pedazos. Ralle y procese hasta obtener una masa. En mi opinión, es mejor usar rayador, pero puede hacerlo como le sea más fácil.



2. Cocine la masa rallada de la coliflor durante 4 minutos en el microondas.
3. Ponga la masa en una tela y escurra tratando de secarla tanto como se pueda.
4. Agregue a la masa el huevo, el aceite de oliva, el queso, la sal, el ajo y las especias. Amase.



5. Ponga la masa en un sartén dándole forma redonda, deje secar en la sartén a fuego lento para que se torne firme y pueda ser llevada al horno sin deshacerse.
6. Prehornee la masa sola a 220 °C por 10 minutos. Debe conocer la potencia de su propio horno.
7. Saque la masa del horno, deje reposar 10 minutos y agregue los ingredientes: salsa de su gusto, en este caso napolitana, tomates, queso parmesano.



8. Ponga la pizza de nuevo al horno durante 15 minutos a 220 °C.
9. Retire y agregue como ingrediente final albahaca o rúgula, según su preferencia.

Pizza de vegetales con aceitunas

DR. GERARDO ANDRÉS GUZMÁN ROJAS

Preparación

1. Prepare la masa de acuerdo a las instrucciones.

2. Ponga 3 cucharadas de la salsa básica en el centro de la pizza y vaya distribuyendo en círculos hacia afuera dejando libre el borde de la masa. Si siente que quedaron partes sin cubrir, puede agregar más salsa.

3. Ponga el queso mozzarella cortado en cubos distribuyéndolo por toda la pizza, pero respetando los bordes de la masa. Agregue la cebolla morada, los champiñones y las aceitunas en rodajas cubriendo toda la superficie de la pizza. Respete los bordes. Puede añadir sal y pimienta al gusto.

4. Precaliente el horno a 230 °C por 30 minutos y luego ponga la pizza en la bandeja inferior del horno por unos 10-12 minutos o hasta que esté bien dorada.

Ingredientes

- 1 porción de masa básica de pizza (ver receta)
- 3 cucharadas de salsa básica de pizza (ver receta)
- 40 g de cebolla morada cortada en julianas (media cebolla mediana)
- 45 g de champiñones blancos cortados en rodajas finas (media taza)
- 120 g de queso mozzarella bajo en grasa picado en cubos pequeños (1 taza)
- 50 g de aceitunas verdes sin hueso



Pizza margarita

DR. GERARDO ANDRÉS GUZMÁN ROJAS



Ingredientes

- 1 porción de masa básica de pizza (ver receta)
- 3 cucharadas de salsa básica de pizza (ver receta)
- 1 tomate milano mediano (200 g) cortado en rodajas finas de 3 mm
- 120 g de queso mozzarella bajo en grasa picado en cubos pequeños (1 taza)
- Hojas de albahaca genovesa fresca
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Prepare la masa de acuerdo a las instrucciones.
2. Ponga 3 cucharadas de la salsa básica en el centro de la pizza y vaya distribuyendo en círculos hacia afuera, dejando libre el borde de la masa. Si siente que quedaron partes sin cubrir, puede agregar más salsa.
3. Ponga el queso mozzarella cortado en cubos distribuyéndolo por toda la pizza pero respetando los bordes de la masa. Luego agregue las rodajas de tomate sobre toda la superficie de la pizza, puede agregar sal y pimienta al gusto.
4. Precaliente el horno a 230 °C por 30 minutos y luego ponga la pizza en la bandeja inferior del horno por unos 10-12 minutos o hasta que esté bien dorada.
5. Cuando la pizza ya no esté tan caliente, agregue las hojas de albahaca y ponga aceite de oliva al gusto.

Almíbar de cáscara de café con queso cuajada

ADRIÁN FELIPE BAQUERO FONSECA
BERNABÉ CAFÉ & BISTRÓ

Ingredientes

- 240 g de cerezas de café frescas
- 150 g de panela
- 50 ml de jugo de limón
- 200 g de agua
- 1 g de canela
- 1 g de clavos
- 50 g de azúcar blanca
- 200 g de queso cuajada
- 20 g de sal

Preparación

1. Limpie las cerezas de café en agua con limón y sal. Póngalas en una olla con el azúcar al fuego hasta caramelizar, posteriormente añada el agua, la panela, los clavos y la canela.
2. Cuando esté a punto de caramelo, añada el jugo del limón, baje del fuego y revuelva.
3. Deje enfriar. Sirva con una tajada de queso cuajada y encima las cerezas con el almíbar.



Arrecife de energía pura

LUCÍA DÁVILA ECHEVERRI



Preparación

1. Triture todos los ingredientes hasta lograr que quede una masa homogénea.
2. Con la masa lista arme bolitas uniformes de aproximadamente 2 ½ cm de diámetro, humedeciendo las manos si se empieza a pegar la masa.
3. Ponga las bolitas en un recipiente de vidrio con tapa hermética, una al lado de la otra, pero no encima. Déjelo en la nevera por 30 minutos antes de servir.

Ingredientes

- 1 taza (120 g) de almendras
- ¼ cucharadita de sal marina
- 1 taza bien compacta (240 g) de dátiles sin pepa
- ½ vaina de vainilla
- 1/3 taza (35 g) de cacao orgánico en polvo
- 2 cucharadas de miel de maple natural, de abejas, de agave o de yacón

Barritas de avena y fruta

MARÍA CAMILA FRANCO VILLEGAS
HADA DE AZÚCAR

Ingredientes

- 3 tazas de avena
- ½ taza de leche animal o vegetal
- 2 bananos
- ½ taza de arándanos
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 1 pizca de sal
- ½ taza de miel



Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un tazón, hornee en molde de torta o cupcake con papel parafinado a 180 °C, durante 20 minutos o hasta que doren.
2. Puede congelarlas bien forradas en papel parafinado para mayor duración.
3. Para poder disfrutarlas, déjelas en la nevera y sáquelas unas horas antes de consumir.

Bolitas de queso keto

DRA. LORENA VALLEJOS MEDINA



Ingredientes

- 1 taza de queso rallado (mozzarella o queso crema)
- ½ taza de harina de coco
- 3 cucharadas de Ghee (mantequilla clarificada) o mantequilla sin sal o aceite de coco a tolerancia
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 2 huevos

Nota:

Recuerde que cada horno es diferente, el tiempo de cocción puede variar.

Preparación

1. Mezcle todos los ingredientes en un recipiente hasta formar una masa (será un poco pegajosa). Con ayuda del aceite de coco en spray sobre sus manos, forme bolitas homogéneas (rinde 7 porciones).
2. Ponga en una placa o bandeja de horno con papel antiadherente (papel pergamino) o estera de silicona.
3. Hornee a 180 °C durante 20 minutos aproximadamente. Verifique cuando estén dorados y disfrute

Brownies de almendras

MARÍA CAMILA FRANCO VILLEGAS
HADA DE AZÚCAR



Ingredientes

- 1 taza de mantequilla de almendras o cualquier nuez
- 2 huevos
- 30 g (1/3 de taza) de cocoa
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 90 g (1/2 taza) de miel

Preparación

1. Si quiere hacer la mantequilla en casa, en el procesador de alimentos agregue 2 tazas de almendras, procéselas hasta que estén pastosas y añada 2 cucharadas de aceite de coco, una pizca de sal y procese hasta que tenga la textura deseada (aplica para cualquier nuez, entre más grasosa, menos aceite).
2. Mezcle todos los ingredientes en el procesador o en batidora.
3. Hornee en un molde forrado con aluminio a 160 °C, durante 15-20 minutos o hasta que el cuchillo salga untado, pero no líquido.
4. Para desmoldar espere a que enfríen 15 minutos, y para partir deje que enfríen completamente.

Dulce de corteza de maracuyá

Receta de mi madre María Eufemia Correa

DRA. JULIANA SUÁREZ CORREA



Ingredientes

- 6 maracuyás grandes
- 1 ½ taza de agua
- 1 ½ taza de dulce: panela, azúcar, azúcar morena
- Agua (que quede dos dedos por encima de las cáscaras)
- Clavos
- Canela
- 1 limón

Preparación

1. Parta los maracuyás a la mitad, retire la pulpa y guarde las cascaras aparte.
2. Prepare un melao con el agua y el dulce.
3. Prepare en licuadora un concentrado con la pulpa sin dulce y deje aparte.
4. Cocine las cáscaras con agua, clavos y canela, hasta que ablande la cáscara exterior, pero que no quede demasiado blanda.
5. Saque las cáscaras de la olla y en otro recipiente extráigales toda la corteza interna ya blanda.
6. Con esa corteza aparte, corte en pedazos o casquitos o en el estilo de preferencia.
7. Incorpore esos pedazos de corteza con el melao caliente y deje aproximadamente 5 minutos a fuego lento. Déjelos allí en reposo y luego vierta 1 pocillo tintero de concentrado de la fruta espeso.
8. Deje reposar la mezcla encima de la estufa hasta que enfríe. Puede rallar cáscara de limón encima y luego envasar en frascos de vidrio y guardar en nevera.

Galletas de avena y nueces

DRA. NATHALIA ROMERO MORA



Ingredientes

- 1 taza de harina de avena
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 3 cucharadas de aceite de coco (o de tu elección)
- 3 cucharadas de endulzante (dátiles, estevia, agave, miel)
- 4 cucharadas de leche vegetal
- 1/3 taza de nueces picadas (o harina de almendras)

Procedimiento

1. En un recipiente grande tamice la harina de avena (este tipo de harina se tamiza fácilmente en un colador común), agregue el polvo para hornear, las nueces trituradas y el endulzante si este es en sólido. Mezcle muy bien y vaya adicionando los ingredientes líquidos: el aceite de coco y la leche vegetal.
2. Amase con las manos, deje reposar la mezcla unos 5 minutos, extienda en una superficie antiadherente y corte con las figuras que se tengan disponibles.
3. Precaliente el horno a 180 °C, hornee en bandeja engrasada o sobre papel parafinado por 15 minutos.

Helado de frutos rojos

DRA. ÁNGELA CORAL OJEDA



Ingredientes

- 1 banano congelado (pelar el banano previamente y después congelarlo)
- 1 puñado de moras congeladas
- Fresas (al gusto)
- Mango tommy (al gusto)
- Moras (al gusto)
- Pitaya (al gusto)
- Arándanos (al gusto)
- Granola (al gusto)

Procedimiento

1. En un procesador o una licuadora potente que pueda trabajar con alimentos congelados ponga el banano y el puñado de moras, puede agregar un chorrito de leche (la que use). Cuando todo esté mezclado debe quedar la consistencia de helado. Con una cuchara forme una bola, ponga en un plato y lleve al congelador para que se mantenga como un helado.

2. Corte las fresas y la pitaya en rodajas y el mango en rodajas largas.

3. Retire el plato del congelador, ponga granola de su elección (si la tolera) y decore con las frutas.

Keto donas de helado

DRA. LORENA VALLEJOS MEDINA



Ingredientes

- 160 g de yogurt griego (entero, sin azúcar)
- 60 g de queso mascarpone (opcional)
- 10 g de estevia
- Cacao amargo al 70%
- Arándanos frescos, fresas frescas y moras frescas al gusto

Nota:

Si no cuenta con queso mascarpone, no se preocupe, puede hacer su receta solo con yogurt griego. El queso mascarpone, al ser un queso graso, le da mejor textura y consistencia al helado.

Procedimiento

1. Mezcle la fruta fresca picada junto con el yogurt griego, el queso mascarpone y el endulzante. Coloque en molde de donas, lleve al congelador mínimo por 4 horas.

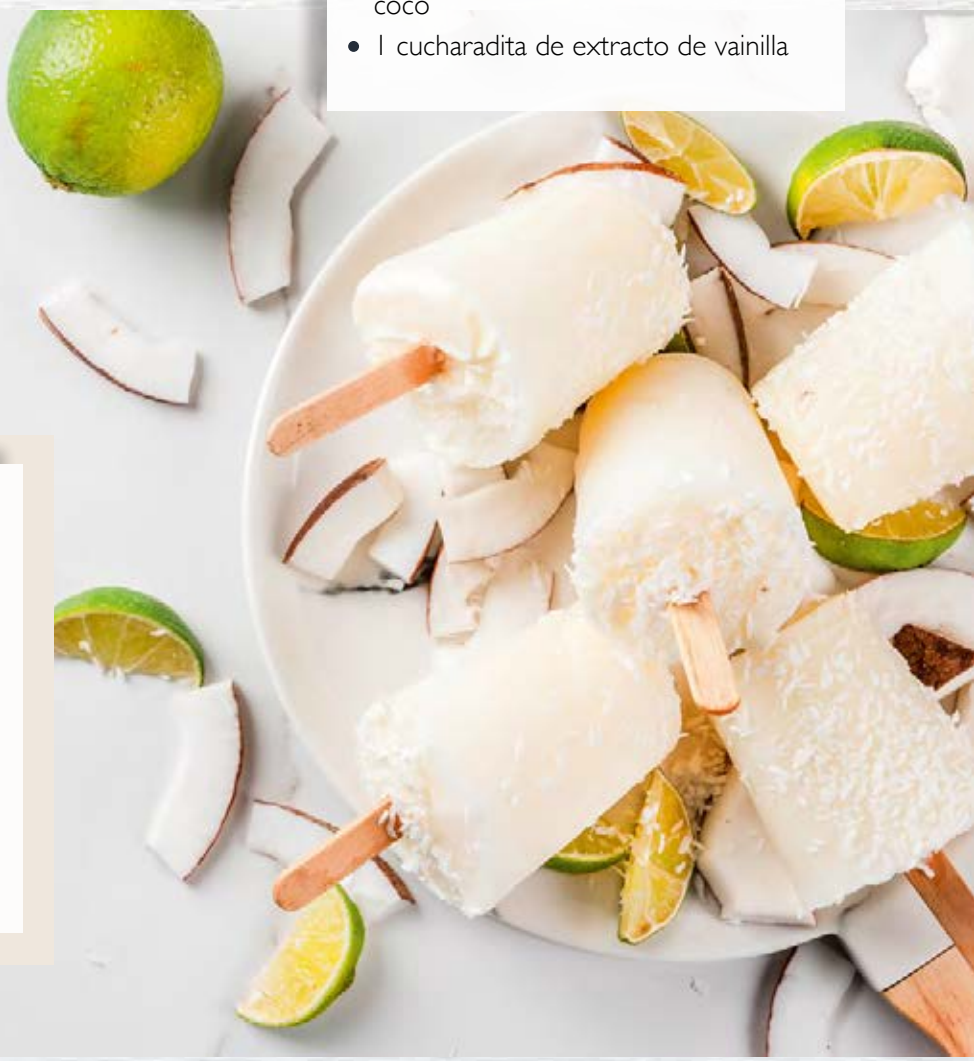
2. Desmolde las donas, derrita el cacao amargo 70% endulzado con estevia y cubra sus donas de helado para que se forme la costra externa. Lleve nuevamente al congelador y disfrute cuando y como quiera sus keto donas de helado.

Paletas de coco, banana y limón

BÁRBARA SUÁREZ CASTAÑO

Ingredientes

- 1 taza de coco en hojuelas o fresco
- 1 banano maduro y preferiblemente congelado
- 1 taza de agua o agua de coco sin azúcar
- ¼ taza se jugo de limón
- 2 tazas de yogurt deslactosado o de coco
- 1 cucharadita de extracto de vainilla



Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en la licuadora y bata hasta que estén totalmente incorporados.

2. Coloque en los moldes y lleve al congelador por un mínimo de 2 horas.

Paletas de fruta y jengibre

BÁRBARA SUÁREZ CASTAÑO

Ingredientes

- 2 cucharaditas de jengibre fresco
- ½ mango
- ½ taza de papaya picada
- 1 cucharadita de miel (opcional)
- 1 taza de yogurt sin dulce, preferiblemente deslactosado o yogurt de coco
- Puede utilizar otras frutas que tenga en casa (por ejemplo, melón, banano, arándanos)

Preparación

1. Licúe todos los ingredientes.
2. Coloque en un molde de paletas y ponga en el congelador por un mínimo de 2 horas.



Nota:

Esta receta es muy buena para incorporar líquidos a su cuerpo cuando se siente con náuseas y sin ganas de comer.

Pudín de chocolate y semillas de chía

BÁRBARA SUÁREZ CASTAÑO

Ingredientes

- 1/3 taza de semillas de chía
- 1/2 taza de miel de maple
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 taza de cocoa en polvo sin azúcar y que tenga 85% de cacao
- 2 cucharaditas de aceite de coco
- 2 tazas de agua caliente



Preparación

1. Ponga el agua caliente y las semillas de chía en la licuadora y bata.
2. Agregue el resto de los ingredientes y bata hasta que estén bien incorporados.
3. Sirva en vasijas para llevar a la nevera y deje por dos horas.

Nota:

Se recomienda usar el chocolate en polvo y no en tableta puesto que es más fácil de digerir.

Tartaleta de marañón y dátil

MARÍA CAMILA FRANCO VILLEGAS
HADA DE AZÚCAR

Ingredientes

- 1 taza de marañones
- ½ taza (100 g) de dátiles

Preparación

1. Procese los marañones hasta que estén casi en polvo, agregue el dátil remojado y picado y procese hasta que tenga una pasta uniforme.
2. Presione contra un molde (recomiendo desmoldeable de tartaleta) hasta que quede bien cubierto, refrigere durante la noche.
3. Desmolde y rellene con yogurt griego o yogurt vegetal y agregue frutos rojos al gusto.



BEBIDAS

Batido de arándanos

DRA. JULIANA
SUÁREZ CORREA



Ingredientes

- Arándanos azules congelados.
- Yogurt griego sin azúcar (este ingrediente es opcional; puede hacerlo sin lácteos, con agua, hielo y con leche de almendras)

Preparación

1. Mezcle todo en una batidora o licuadora sin colar.

2. Puede agregarle por encima cualquiera de las siguientes opciones:

   - Coco fresco rallado
   - Semillas de girasol
   - Semillas de chía
   - Nueces del nogal
   - Arándanos frescos
   - Fresas en rodajas

Batido de mango

BÁRBARA SUÁREZ CASTAÑO

Ingredientes

- ½ banano
- ½ taza de mango picado
- ½ taza de agua de coco sin dulce

Preparación

1. Licue todos los ingredientes.



Tip 1:

Mantenga la fruta en el congelador para que el batido siempre quede más cremoso y refrescante.

Tip 2:

Los *smoothies* o batidos son una gran opción para incorporar frutas y vegetales al organismo, porque al licuarlas se rompe la fibra y son más fáciles de digerir.

Batido de papaya y espinaca

BÁRBARA SUÁREZ CASTAÑO



Ingredientes

- ½ taza de yogurt sin dulce deslactosado o yogurt de coco
- ½ taza de papaya picada
- ½ banana o ½ cucharadita de miel
- 1 taza de espinaca cruda

Preparación

1. Lave bien la espinaca (vea nota abajo).
2. Mezcle todos los ingredientes en la licuadora.
3. Puede añadirle hielo si lo desea.

Nota:

Para lavar los vegetales, como la espinaca, mezcle una taza de vinagre blanco con cuatro tazas de agua. Remójelos por 15 minutos y después enjuague con suficiente agua. Eso ayuda a retirar los químicos y las bacterias.

Batido verde

DRA. JULIANA SUÁREZ CORREA

Tip:

No recomiendo de rutina la toma de batidos, pues nada mejor que la fruta completa, pero hace varios años aprendí de algunos pacientes que no toleran verduras completas que pueden tolerarlas en batidos.

Ingredientes

- ½ pepino con cáscara
- 1 tallo mediano de apio
- Un puñado de espinaca
- Una rodaja de piña

Preparación

1. Ponga todos los ingredientes en una licuadora y mezcle con agua hasta llenar la jarra.
2. Si desea endulzarlo, puede hacerlo con miel, pero para eso la piña le da un toque de dulce.
3. Licúe hasta que la consistencia sea blanda; no pase por colador.
4. Puede tomarlo 1 a 2 veces al día, depende de la respuesta de cada persona.



Leche de arroz

DRA. JULIANA SUÁREZ CORREA



Ingredientes

- ½ taza de arroz
- 8 tazas de agua
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de aceite girasol
- Elemento dulce

Preparación

1. Ponga a hervir el arroz y el agua durante unas 2 a 3 horas, vigilando que no se pegue ni se queme el arroz.
2. El arroz debe quedar completamente cocinado, con una consistencia muy blanda, casi como la de una papilla para bebé.
3. Posteriormente, licúe varias veces para darle uniformidad agregando la sal, el aceite y un elemento dulce que puede ser alguna de las siguientes opciones al gusto: azúcar, miel, panela, canela o estevia (1 o 2 cucharadas).
4. Si queda muy espesa, simplemente agregue un poco más de agua; poco a poco, se le da el espesor deseado.

Tip:

Esta leche es ideal para personas que no toleran la lactosa y para casos de diarrea aguda o crónica.

NUESTROS
CHEFS Y COCINEROS

Juan José Arango Cardona



Soy Jota, cocinero colombiano, nacido el 4 de enero de 1994. En el mundo de la cocina llevo aproximadamente 10 años. Mi experiencia comenzó en la Academia Gourmet Internacional como estudiante, donde alternaba con trabajos en varios restaurantes de la ciudad de Medellín para aprender técnicas y ganar experiencia. Lugares como Bernabéu, La Stazione, La Boutique y Ferro fueron mi escuela y de ahí pasé a crear mi primer restaurante llamado Embarcadero 77; una cevichería y parrilla de mar de autor. Al culminar este proyecto me aventuré en un viaje por el País Vasco, San Sebastián, España, para aprender sobre la alta cocina, técnicas nuevas y culturas que enriquecieron todo mi proceso de aprendizaje. En mi regreso a Colombia comencé, junto a mi padre, un proyecto llamado Jota en Casa, en él ofrecemos servicio de catering y chefs en casa que hasta el día de hoy sigue activo; al mismo tiempo fuí participe de la creación de 2 restaurantes llamados Entrepanes y Nattivo Cocina Elemental. El primero ya no se encuentra en operación, pero Nattivo aún está vigente.

Instagram: @jotaencasa
Teléfono: 314-774-01-18

Adrián Felipe Baquero Fonseca



Nací el 23 de marzo de 1985 en Caicedonia, Valle del Cauca.
Un día, estudiando Biología, descubrí la "bioecualización del sabor" algo así como la sinestesia. Comencé mi vida laboral desde muy niño realizando proyectos propios como la venta de postres a los vecinos de mi casa, durante mis estudios en la universidad, trabajando de mesero en diferentes restaurantes en los cuales mi madre era administradora, también siendo formador —instructor— de campesinos en regiones apartadas.

La visita a las veredas y campos me enseñó sobre la producción de café y el aprovechamiento de sus derivados. Allí aprendí el valor que tiene para el campesino la producción de alimentos, la utilización de sus técnicas culinarias tradicionales y la utilización de ingredientes no convencionales para su día a día.

De raíz caficultora y con tradición familiar en el mundo de la restauración, enfaticé mis estudios en el procesamiento

Instagram: @bernabegourmet
E-mail: Cafebernabe@live.com

del café especial, desde la producción hasta su comercialización. Así pues, finalizada mi formación de pregrado, comencé mis estudios sobre cafés especiales con la SCAE (Asociación Europea de Cafés Especiales) y con la LATAM SCA (Asociación Latinoamericana de Cafés y Bebidas Especiales). Específicamente con la SCAE realicé estudios de producción, proceso y comercialización de cafés especiales con énfasis en la preparación de bebidas a base de café con técnicas italianas y good spirit; y con LATAM SCA estudios acerca de la preparación de bebidas de especialidad, inducción al mundo de los vinos y modulación del sabor.

Fue precisamente con la "biomodulación del sabor" que aprendimos a modificar la impresión que tiene un alimento e iniciamos nuestros experimentos de "cocina fusión" añadiendo café y productos colombianos a platos de la cocina internacional. Posterior a esto, comenzamos a modificar recetas internacionales con ingredientes propios de nuestro territorio para crear una conexión entre la cultura y la tradición gastronómica colombiana, lo cual dio como resultado platos de autor. Fue así como definimos y validamos nuestra propuesta de valor llamada Bernabé Café & Bistró, en el municipio de Salento, Quindío.

Dra. Ángela Coral Ojeda



Instagram: @ange_coral

Mi nombre es Ángela Coral Ojeda, soy médica de la Universidad del Valle y desde hace algunos años me he interesado por un estilo de vida más saludable en el que incluyo la alimentación y el ejercicio

Me certifiqué como *personal trainer* en Ecep, ya que considero que el ejercicio impacta de manera positiva en nuestra salud tanto física como mental y he realizado varios cursos de cocina en la Escuela de gastronomía Mariano Moreno y la Asociación Colombiana de Chefs. Me gusta poder crear recetas fáciles de preparar y sobre todo que sean completas y de buen sabor; además, me gusta emplatar de una manera bonita para que los platos se vean apetitosos y agradables. También me he interesado por el bienestar del planeta por lo cual he realizado voluntariados en nuestro país y en África en santuarios que protegen animales en vía de extinción.

En Colombia soy voluntaria de Chao Plástico del Mar (@chaoplasticodelmar)

que se encarga de realizar limpieza de playas en el Pacífico Colombiano y la respectiva educación sobre la afectación del plástico en el planeta, enseñanza de un adecuado reciclaje y opciones amigables con el planeta para evitar el plástico de un solo uso e incentivar el turismo ecológico; también soy voluntaria de Second Chances (@second-chances_15), fundación que se encarga de rescatar perros y gatos en situación de calle o abandono, de procesos de esterilización y de adopción responsable de estos.

Me alegra poder compartir con ustedes lo que he aprendido y lo que me gusta hacer.

Espero que les gusten las recetas que fueron hechas con mucho cariño.

Daniel Dávila Acevedo



Chef creador de la marca de *catering* y experiencias gastronómicas Nómada Gastronomía y Eventos.

Con especialidad en parrilla, cocina de autor y cocina latinoamericana. Amante de la cocina colombiana.

Egresado de la Academia Gourmet Internacional de Medellín con 11 años de experiencia en temas culinarios. Trabajó como jefe de cocina en diferentes restaurantes de la misma ciudad y cuenta con 5 años de experiencia en *catering*, eventos gastronómicos y asesoría a restaurantes.

Instagram: @nomada_gastronomia
@davila_daniel
E-mail: nomada.gastronomia@gmail.com
Teléfono: 315 3740127

Lucía Dávila Echeverri



Instagram: @luciadavilae
Página web: www.luciadavila.com.co
Teléfono: 321 4643327

Nací en Bogotá el 11 de julio de 1964. En 1970 me fui a vivir a Estados Unidos donde terminé mis estudios de *Middle & High School* para posteriormente emprender mi pregrado en Psicopedagogía Infantil.

A finales de los 80 regresé a Colombia e ingresé en el campo de las comunicaciones. Primero como presentadora de televisión, en el programa Zoociedad, al lado de Jaime Garzón y posteriormente en la producción y realización.

Desde esa fecha hasta el actual momento, he tenido el honor de ser conferencista, presentadora y moderadora en eventos académicos, sociales-conmemorativos y, en los últimos años, específicamente dictando talleres, seminarios y charlas relacionadas con la Nutrición Integrativa desde diferentes ángulos y con base en una gran variedad de dinámicas y técnicas.

Por la pasión que siento hacia la comida pura, la formación que he recibido y mi experiencia personal, quiero compartir todos mis conocimientos y brindar el acompañamiento y apoyo para lograr en personas de todas las edades, condi-

ciones de salud y estilo de vida un cambio de hábitos que las transformen de la manera más positiva posible.

Mi experiencia de vida

Una situación de salud en la familia me llevó a abrir los ojos y crear consciencia sobre la importancia de la nutrición en la calidad de la salud emocional, mental y física.

Mi esposo, a la edad de 47 años, fue sometido a una cirugía de corazón abierto, en la que fue necesario hacerle 4 *bypass* coronarios. En ese entonces nuestros tres hijos eran preadolescentes y adolescentes, gozaban de buena salud, eran deportistas, buenos estudiantes y sin ningún síntoma de enfermedad aparente. Sin embargo, la salud de mi esposo nos comprobaba que algo tenía que andar mal en los hábitos que estábamos forjando en nuestros hijos y este fue nuestro despertar.

Lo que parecía ser algo terriblemente negativo fue en realidad una verdadera bendición, pues nos permitió hacer cambios radicales. Conocimos la comida pura y la nutrición integrativa, que incluye todo lo relacionado con el bienestar (cuerpo, mente y alma) y sus beneficios se vieron reflejados en una notable mejoría en la salud, el peso y la armonía familiar.

Descubrimos la manera de disfrutar plenamente la comida, cocinando sin azúcar, procesados, químicos ni conservantes. Nuestros menús son verdaderas delicias de la mesa para cualquier hogar, preparadas en su totalidad con ingredientes puros y orgánico. Además, la actividad física está totalmente incorporada en el día a día de todos los miembros de la familia.

A título personal, a pesar de tener claridad en lo que debía hacer y evitar, tuve varios episodios de ansiedad que solo pude resolver conectándome nuevamente con la Nutrición Integrativa.

Mi principal foco es ayudar a las personas a conocer un estilo lleno de vida, energía, salud y bienestar. Todo esto lo hago a través de programas, talleres, seminarios, cursos, la elaboración de menús y recetas y enseñándoles a preparar y elegir adecuadamente los alimentos.

Ahora, aprovecho mi experiencia de vida, mi formación y mi habilidad para hablar en público y contagiar a niños y adultos, para presentarles una alternativa diferente que cambia sus vidas favorablemente.

Un fuerte abrazo lleno de mi mejor energía.



Lucía Dávila E.
Nutritional Health Coach

Nicolás de Zubiría Cesareo



Fotografía Hernán Puentes

Instagram:@nicodezubiria
YouTube: @nicodezubiria

Chef cartagenero con 15 años de experiencia. A su corta edad se ha convertido en un referente de la gastronomía en Colombia, destacándose como chef ejecutivo y socio de prestigiosos restaurantes del país como Sir Frank, Frank Trucks, Kong y Napoleón.

Su carácter divertido, crítico pero amigable, lo llevaron a destacarse como uno de los jurados más queridos del prestigioso programa de televisión Master Chef en sus versiones Colombia, Master Chef Jr. y Master Chef Celebrities, emitidas en Colombia y diversos países de Latinoamérica, lo cuál internacionalizó su carrera.

Además de su credibilidad en el mundo gastronómico, De Zubiría se destaca por su cercanía con su público a través de contenido familiar, paternal y la publicación constante, no solo de contenido gastronómico, sino de interés general.

Camila Espinosa Gómez



Soy chef con 18 años de experiencia en Investigación y Desarrollo de productos y alimentos, para poder entender su desempeño y lo que ellos nos aportan en el cuerpo.

Hace unos años comencé a especializarme en Alimentación Funcional y Cocina Amigable, Conveniente y Consciente.

Hoy, hay muchas personas que sufren con su relación con los alimentos y esto impacta su Bien Estar. Creo fielmente que los alimentos y la cocina bien integrados pueden ser nuestra mejor alternativa y medicina natural para mantener una buena calidad de vida, evitando enfermedades futuras o deterioro de la salud causada por la alimentación inconsciente.

Mi propósito es ayudar a las personas a construir una muy buena relación con los alimentos según su condición y estilo de vida, para lograr impactar su Bien Estar.

Instagram: @alimentaenelplato
YouTube: AlimentaenelPlato By Alimac
Facebook: AlimentaenelPlato By Alimac
WhatsApp: 320-8579045

Los alimentos son parte esencial de nuestra rutina del día a día y estos pueden favorecer nuestra salud si logramos entender nuestro cuerpo, lo que necesita y así adaptar un esquema de alimentación que funcione de manera positiva.

Así, despliego mi trabajo a educar e impactar a través de:

Talleres y clases de cocina

- Realizar *coaching* personalizado en alimentación funcional y cocina amigable, conveniente y consciente,

- Desarrollar mi portafolio Alimentis, productos artesanales pensados para ofrecer alternativas que sean convenientes para la buena alimentación y digestión.

- Investigar y desarrollar contenido gastronómico y nutricional que pueda ayudar a las personas a conocer sobre los alimentos y cómo lograr una buena implementación en ellos para aprovechar sus beneficios.

- Generar conciencia alrededor de la Seguridad Alimentaria Nutricional implementada en los hogares para mejorar el aprovechamiento de los alimentos.

- Asesorar a emprendedores con sentido de alimentación responsable

María Camila Franco Villegas



Hada de azúcar
Instagram: @Hada.de.azucar

Soy bogotana, tengo 37 años y desde hace un año y medio me dedico a la cocina tiempo completo. Soy administradora de empresas, trabajé 13 años en el sector financiero y en el 2020 renuncié para montar mi marca de postres Hada de azúcar y seguir mi pasión.

La cocina ha sido una gran compañera en mi vida, recuerdo que a mis doce años ya vendía postres de limón en mi colegio. Aprendí a cocinar de la mano de mi padrastro, Eduardo, que dejó en mí y en mi hermano una huella de amor invaluable a través de cada plato, de cada ingrediente. Hoy, mi hermano Mateo y yo honramos su memoria todos los días cuando nos ponemos nuestros delantales y hacemos cada producto con tanto amor.

Espero que estas recetas los acompañen y los llenen no solo físicamente sino en su corazón.

Estefanía Godoy Córdoba



Instagram: @estefgodoy
Página web: www.estefaniagodoy.com

El camino de la alimentación saludable y coherente con su cuerpo, ha sido la respuesta para conectar con el autocuidado y el respeto hacia ella. Después de más de 20 años de emprender un camino de sanación de su intestino, entendió que gran parte de la respuesta estaba en saber seleccionar bien los alimentos para su cuerpo y en llevar un estilo de vida afín a su armonía, respetando sus propias necesidades y acompañando a otros en esta búsqueda.

Pastelera, asesora de alimentación holística con énfasis en salud del intestino, amante del campo y de la oferta de su abundancia, madre, practicante de yoga y meditación. Se dedica a traducir recetas en salud, a hacer asesorías personalizadas para fortalecer la salud del intestino, crea cursos en línea y ofrece charlas para brindar herramientas en el campo de la alimentación y cocina consciente.

Verónica Gómez Blanco



Instagram: @panaderia_buenas_migas

Buenas Migas. La panadería de papá

Nací el 4 de noviembre de 1979, como diría mi papá en forma de burla: "en una mañana fría". De niña fui soñadora, auténtica y mi gran sueño era ser la mejor ama de casa. Como los sueños van cambiando, ya en el colegio mi futuro se inclinaba por ser futbolista y estar en los mejores equipos del mundo.

Cuando en realidad tuve que escoger mi futuro, no tenía las cosas tan claras, quería defender las causas imposibles, ser periodista, escritora, pero en realidad a lo que me quería dedicar era a ser y hacer a la gente feliz.

Mi primer eslabón fue estudiar Derecho, pero pronto me di cuenta de que aquella opción no era la mejor herramienta para conseguir mis metas: el Derecho no iba con la forma de vida que desde pequeña me tracé, pues, la mayoría de las veces, alguna parte de los litigios no iba a quedar satisfecha y yo no quería ser parte de esta situación.

Entonces cogí maletas rumbo a Barcelona con el sueño de ser la mejor escritora, pero no encontraba el medio de poder lograr dicha ilusión. Opté por el periodismo, pero no tuve en cuenta que este encierra varios aspectos en los cuales no me sentía cómoda (como el hablar en público) y era poco lo que

enseñaban a escribir, tan solo textos escuetos sobre algún suceso en específico.

En este punto de indecisión desocupé las maletas que llevaba desde hace varios años y tomé la decisión de dedicarme a hacer lo que realmente me gustaba, cocinar para que la gente de mi alrededor fuera feliz.



Estudié cocina en Barcelona, trabajé en varios restaurantes en España como chef y aprendí la importancia de los ingredientes naturales, de saber respetar su maravillosa simplicidad y enigmática naturaleza, entendí cómo el cuerpo, el alma y la naturaleza se entrelazan para generar bienestar.

En el 2004 volví a empacar maleta (aunque siempre he ido ligera de equipaje) con destino a Bogotá, para transformar la panadería *Buenas Migas. La panadería de papá* junto a mi mamá y mis tres hermanas. Desde ese día me levanto de madrugada con la ilusión de tocar el corazón así sea de alguna persona que saboree algunos de nuestros productos; allí amasamos ilusiones, sueños, y tenemos la certeza de que las cosas que se hacen con disciplina, amor y respeto por cada uno de los ingredientes, siempre se podrá tocar el alma de alguna persona y, entones, ese día valdrá la pena.

Somos cinco mujeres, mamá (Consuelo Blanco) y cuatro hermanas (Liliana, Verónica, Carolina y Manuela), propietarias de la panadería *Buenas Migas. La panadería de papá,* una panadería 100% artesanal inaugurada en 1990; en el 2004, al fallecer nuestro padre (Manuel Gómez Caballero), tomamos las riendas del negocio familiar y le dimos vida a la panadería que se conoce hoy en día, un homenaje a la vida de nuestro progenitor, inspirada en ofrecer amor como él siempre nos supo dar, recetas que nos recuerdan sus gustos —como la panadería francesa, pero también la colombiana—, sus consejos, en resumen, su forma alegre de vivir.

Buenas Migas es un lugar mágico que plasma los sueños que un día tuvo nuestro padre, y que ahora son los nuestros.

Buenas Migas. La panadería de papá

Dr. Gerardo Andrés Guzmán Rojas



Vivo en la ciudad de Cali, soy especialista en gastroenterología y, desde hace algunos años, me dedico, en mis tiempos libres, a la panadería. Preparo varios tipos de panes, pero lo que más me gusta hacer es pizza.

Finalmente, como médico gastroenterólogo, tengo especial preferencia por tratar pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal y ayudarlos de una manera integral.

Andrés Londoño Correa



Soy cocinero aficionado, principalmente empírico (he tomado algunos cursos cortos en el Gato Dumas en Bogotá).

Colombiano, de 37 años, padre de familia, esposo, empresario ganadero, productor de alimentos, *foodie*, amante de la cocina y la comida en general.

Amante de la naturaleza, la pesca, los caballos, perros y, claramente, del ganado. Amo la Colombia rural, su gente, sus paisajes, su música, sus costumbres y muy especialmente su gastronomía.

Mi página en Instagram es **@thecookingbastard** donde me gusta publicar sobre recetas propias y de otros autores, restaurantes, ingredientes, opiniones y recomendaciones, etc.

Además, soy paciente con enfermedad de crohn con historia de actividad fistulante perianal, enfermedad reumática, cirugías, hospitalizaciones, efectos secundarios o asociados a la enfermedad.

Olga Patricia López Cantero



Restaurante La-Coste

Nací el 17 de enero de 1995 en Lorica, Córdoba, un pueblo ubicado en la sabana cordobesa a orillas del majestuoso Río Sinú. Me gradué como psicóloga y posteriormente emprendí mi programa de postgrado en donde recibí el título como especialista en Psicología Clínica y Salud Mental.

Durante toda mi niñez fui testigo de las grandes pescas y puertos fluviales que generaban movimientos comerciales y sociales de inmigrantes siriolibaneses, lo que permitió ampliar la gastronomía de alimentos que no eran consumidos por los habitantes loriqueros.

El arte culinario de la región cordobesa es una muestra tradicional de recetas que conservan la naturalidad de los productos, y yo he querido implementar esta propuesta saludable en el emprendimiento de La-Coste, en el que se desarrollan productos 100% naturales a base de yuca, maíz y leche de vaca, manteniendo recetas sin ningún tipo de conservantes ni aditivos para procesar el alimento. La finalidad de este emprendimiento es que se conserve y se inculque una alimentación sana, en donde el consumidor mejore su calidad de vida consumiendo alimentos que aporten un balance nutricional.

Juan David Montoya Guzmán



Chef paisa con más de 10 años de experiencia en gastronomía. Realizó sus estudios de culinaria en la Academia Gourmet Internacional donde ganó varios reconocimientos dejando en alto el nombre de la misma y ha realizado diplomados de fortalecimiento empresarial en la Universidad EAFIT. Fue director de la Escuela de Cocina Carulla sede Medellín, allí ha efectuado varias campañas de giras de medios de comunicación para eventos de marcas como Salón del Queso Carulla-Éxito, Carulla es Café, Expoartesanos, Maridaje, Expovinos y La Cumbre de la Pasta de la que ha realizado 8 versiones en diferentes ciudades del país y donde se sirven en promedio mil platos de pasta gracias a grandes equipos de chefs liderados por él.

A lo largo de su carrera ha sido invitado a numerosos programas de televisión de canales como Teleantioquia, Cosmovisión, Tele VID y Caracol TV, y ha elaborado artículos para revistas y portales web como Gente, Paladares, Mundo Cocina, Vivir Carulla, entre otros. Es chef y CEO de su propia compañía, Juan David Cocina, enfocada en el desarrollo de proyectos gastronómicos nacionales e internacionales, servicios de *catering* y creación de contenido digital culinario tanto personal como para empresas.

Juliana Orozco Campo



Administradora de empresas del CESA, Bogotá, con Maestría en Mercadeo de ESCP Business School, Madrid, España. Diploma en Nutrición Infantil de la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford. Cofundadora de la pastelería, chocolatería y salón de té Ixcacau® en Bogotá. Autora del libro de cocina Me Sabe a Familia.

Apasionada por la gastronomía y la alimentación balanceada.

Instagram: @mesabeafamilia
@Ixcacau

Toño Restrepo Salive



Cantautor, productor, *voice talent* y amante de la cocina bogotano de sangre caribe-paisa. Desde niño ha estudiado y experimentado diferentes técnicas y estilos de interpretación con su voz.

Fue nominado al Latin Grammy en 2016 en la categoría Mejor Álbum Tropical Contemporáneo con su tercer trabajo discográfico en estudio En la Sala con el Joe, un exquisito viaje a través del legado musical del fallecido Álvaro José, el Joe, Arroyo, en el que comparte arreglos musicales con el pianista Iván Ortega, coproducción con Toño Castillo e intervenciones de Alfredo de la Fé; Jacobo Vélez, el Callegüeso y Ezequiel Serrano.

Tuvo la oportunidad de ser el *opening act* de Diego, el Cigala, en el Teatro Jorge Eliécer Gaitán de Bogotá y fue invitado al X Carnaval de las Artes 2016

Instagram: @tonorestremusic
E-mail: tonorestrepo@gmail.com
Página web: www.tonorestrepo.com
Teléfono: 311-2324355

en el icónico museo, bar y restaurante La Cueva en Barranquilla, Colombia.

Cursando último año de colegio, inició oficialmente su carrera artística en la agrupación Full Nota con la que entró por primera vez a un estudio de grabación profesionalmente hablando, junto a la actriz y cantante Claudia García, para la grabación del álbum de boleros Amores con el sello A&T Records.

En el verano de 1998, durante su práctica coral en el Coro de la Universidad de Los Andes y de la mano de su emblemática directora doña Amalia Samper Genecco "Molly", giró 3 meses por Europa e Israel, presentándose en prestigiosos escenarios, templos, catedrales y reconocidos espacios públicos, además de su participar en el Shrewsbury International Music Festival en Inglaterra y The 18th Zimriya World Assembly of Choirs in Israel, en la Universidad Hebrea de Jerusalem. Es de esta gira que la directora asistente, Marcela Pulido, lo invita a formar parte del grupo vocal mixto Swing Choir y su amigo, Mauricio García, lo invita a cofundar, junto a otros amigos, el ensamble vocal masculino Sakti, con quienes desde entonces se han presentado en múltiples eventos y festivales y han sido invitados al programa de TV de la Orquesta Filarmónica de Bogotá.

Posteriormente editó el álbum *Échale Carbón* —bajo la dirección musical del cantautor y productor barranquillero Eduardo Cabas—, lanzado en 2005 con el sello nacional Codiscos y con quienes realizó su respectiva gira promocional por la Costa Caribe, el Valle, la zona cafetera y la capital del país, posicionando el video del primer sencillo, homónimo del mismo, en diferentes canales nacionales e internacionales como HTV, especializado en música latina.

Es con Codiscos donde aparte de su carrera artística, inicia la de productor en 2006, con el álbum para bebés *Babies go Binomio,* en coproducción con el maestro Alex Casadiego. Actualmente continúa produciendo música infantil para dicho sello.

En 2015 el sencillo Échale Carbón fue escogido para ser parte de la música diegética de la película La Semilla del Silencio, en la que también prestó su voz como narrador de futbol. La actuación y el séptimo arte no han estado alejados de su entorno. Así, fue invitado a participar en Curaduría Humana No.1, proyecto híbrido de teatro, *performance y happening* de gran éxito ante la crítica de teatro capitalino, donde también hizo el diseño sonoro. Prestó su voz en el doblaje del personaje antagónico del corto animado El Sonido de la Perseverancia, ganador del permio al Mejor

Cortometraje Infantil en el 30 Festival Internacional de Cine de Mar del Plata, y recientemente hizo un papel figurante en la película Loving Pablo junto a Penélope Cruz y Javier Bardem. Además, hizo un personaje y prestó la voz para doblar las estatuas de Poseidón y Bolívar en la serie web estrenada en septiembre de 2018 por la oficina de Patrimonio de la Alcaldía Mayor de Bogotá; compuso la música original para el cortometraje Historias de Barro y Tierra, seleccionado en los festivales FESTIVER de Barichara, Santander y ganador del premio Mejor Diseño de Producción ANITA Premios 2018 de la Universidad Jorge Tadeo Lozano.



BALOCO Music

Dr. Juan Manuel Romero González



Soy médico gastroenterólogo, endoscopista digestivo y cirujano general que he tenido gusto por la cocina desde pequeño y cocino para mi familia y para las personas que quiero. Siempre he creído que con la cocina hay una forma de curar y transmitir amor a las otras personas.

Soy médico egresado de la Universidad del Rosario, cirujano egresado del Hospital de San José, en Bogotá y gastroenterólogo egresado de la Fundación Universitaria Sanitas. Actualmente, ejerzo como gastroenterólogo en la Clínica Universitaria Colombia y en la Clínica de Marly, Bogotá.

Cocinero aficionado.

Instagram: @elgastropanadero

Dra. Nathalia Romero Mora



Soy médica anestesióloga, y desde que estudiaba medicina me ha apasionado la nutrición. Me volví vegetariana hace 6 años motivada por la compasión hacia los animales y, en el camino de cambio, aprendí mucho sobre los beneficios en la salud, en el medio ambiente, y la sostenibilidad asociados a las dietas basadas en plantas. Fue así como desde hace 2 años me convencí de eliminar los productos de origen animal de mi dieta y me he vuelto promotora de las dietas basadas en plantas, estimulando a mis pacientes y a quienes me conocen, más que a dejar algún tipo de alimento, a adicionar cada vez más productos de origen vegetal a sus vidas.

Instagram: @natthi_k

Carolina Samper Pérez



IG: @plantandoco
@homemade.tradiciondehogar

Soy psicóloga de la Universidad de La Sabana con Maestría en Gestión Humana y Desarrollo Organizacional de la Universidad Externado de Colombia. También soy Chef de La Academia de Cocina Verde Oliva de Bogotá.

Tengo 39 años y hoy por las vueltas que da la vida, no ejerzo mi profesión de psicóloga como algún día lo soñé. Hoy mi tiempo esta dividido entre las flores, las plantas y FUNEIICO.

La cocina para mi es un hobby, realmente estudié cocina pensando que me dedicaría tiempo completo a esto, pero con el paso del tiempo he descubierto que es mi catalizador, y que cada vez que estoy estresada la cocina me devuelve a mi centro y logro volver a la calma; básicamente por esto decidí no tener un negocio como tal de cocina, aunque en su momento lo intente; monté un negocio en honor a mi abue-

la paterna de quien adquirí este amor por la cocina y la mayoría de recetas que tengo en ese negocio que hoy en día solo abro en temporada de navidad en algunos años no siempre, vienen de ella. Son más que todo recetas de pastelería, que ella aprendió de su mamá y de su abuela. Por eso el negocio se llama Homemade Tradición de Hogar, Porque son recetas de tradición y todo tiene un significado del corazón para mi.

La cocina colombiana es otra de mis grandes pasiones y es por eso que en este libro las recetas que encontraran mías son recetas colombianas, de mis raíces maternas que llevo en el corazón.

Hace siete años y medio fui diagnosticada con enfermedad de crohn, y hoy dedico gran parte de mi tiempo a FUNEIICO, a contar mi historia, a ayudar a las personas que como yo en un principio estuvimos perdidas, a ayudarlas a encontrar un trato justo con su enfermedad y sobre todo a vivir de la mano de este gran aprendizaje que la vida nos puso en el camino.

Bárbara Suárez Castaño



Nací en Bogotá, Colombia donde viví y comencé a estudiar Ingeniería Civil, hasta que decidí seguir mi sueño de estudiar para ser chef en Boston, Massachusetts. Viví allí y trabajé aprendiendo la pastelería francesa, suiza y en diferentes casas de banquetes internacionales que me permitieron abrir los horizontes y me prepararon para mi próxima aventura.

En 1997 me trasladé a Houston, Texas y comencé mi emprendimiento de abrir una pastelería francesa, *More than Cakes,* especializada en ponqués de matrimonio y pastelería para eventos especiales. Después de 16 años de trabajar en el arte y creatividad de los ponqués, vendí el negocio y emprendí un nuevo capítulo. Viajando por Europa, buscando nuevos aprendizajes y nuevos caminos entre Londres y Francia, dicté clases y compartí mis conocimientos, siempre regresando a mi Bogotá. En Houston mantengo un trabajo que me permite viajar y enseñar virtualmente desde donde quiera que esté.

Espero disfruten mis recetas y cualquier inquietud no duden en contactarme para resolverlas.

Instagram: chef_barbarasuarezc
Facebook: Barbara Suarez
E-mail: Barbsuarcast@gmail.com

Dra. Juliana Suárez Correa



Instagram: @drasuarezgastro.

Soy gastroenteróloga, me apasiona el sistema digestivo, lo he tenido en mis manos, sé cómo se siente, cómo se mueve y cómo se ve por dentro. Estoy obsesionada con el tema, literalmente.

Antes que ser médico soy un ser humano que ha padecido problemas digestivos: reflujo, estreñimiento, hemorroides. He vivido en carne propia casi todas las dietas que nosotros los gastroenterólogos ordenamos: libre de lácteos, libre de FODMAPs (libre de carbohidratos que son mal absorbidos), libre de gluten, antirreflujo y para estreñimiento…. la mayoría de ellas las hice por mi hija, pues tuvo cólico del lactante severo y ensayé todo lo que pude para mejorarla. Hoy ya tiene 5 años y es la maestra que vino a enseñarme y a retarme cada día más y más.

Mi esposo sufre síndrome de intestino irritable, lo cual me ha hecho comprender aún más a quien padece una condición digestiva y a aquel que está a su lado. He podido entender que uno de los aspectos más difíciles de la enfermedad digestiva es no saber qué comer y no encontrar recetas. Juntos hemos aprendido a crear opciones saludables y variaciones en platos tradicionales, que nos permitan disfrutar sin que nadie se sienta excluido.

Soy profesora de Gastroenterología en dos posgrados y mi necesidad de educar se trasladó hace 3 años a las redes asociales, donde enseño a diario la importancia del cuidado de la salud digestiva.

Lo mío es pasión pura por la gastroenterología.

Dra. Lorena Vallejos Medina



Médica y cirujana de la Universidad del Valle; médica anestesióloga de la Universidad del Cauca dedicada a la promoción de la alimentación y el estilo de vida saludables.

Instagram: @keto_bakerycali
Especialistas Productos bajos en carbohidratos – Productos Keto

Guillo Vives Restrepo



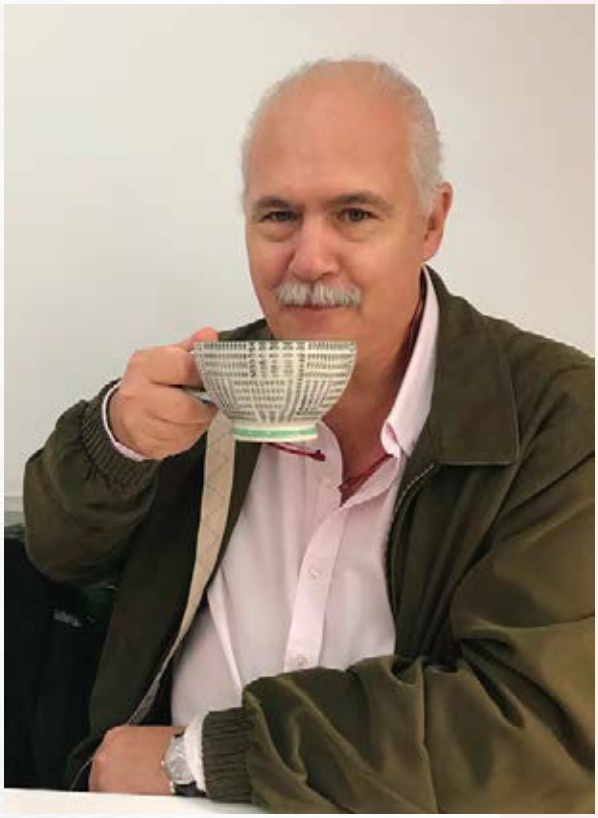
Publicista, empresario, artista y cocinero.
Creador de Gaira Café.
Trabajador incansable en el desarrollo de la cocina colombiana desde hace más de 20 años.

Desarrollador exitoso de nuevas unidades de negocios culinarios.

Actor y presentador en producciones como:

- La diva (2006): Gabriel Mantilla
- Lorena (2005): Rodolfo Ferrero
- El auténtico Rodrigo Leal (2003): Alejandro Vergara
- Café, con aroma de mujer (1994-1995): Bernardo Vallejo
- La otra raya del tigre (1993): Padre Alameda
- Sombra de tu sombra (1992): Luciano
- Música, maestro (1990-1991): Sebastián Pérez, Paseo
- Las Ibáñez (1989)
- Dejémonos de vainas (1989)
- Presentador de Dígalo cantando (2007) y de La prueba (2014)

NUESTRO APOYO



Dr. Rafael García Duperly

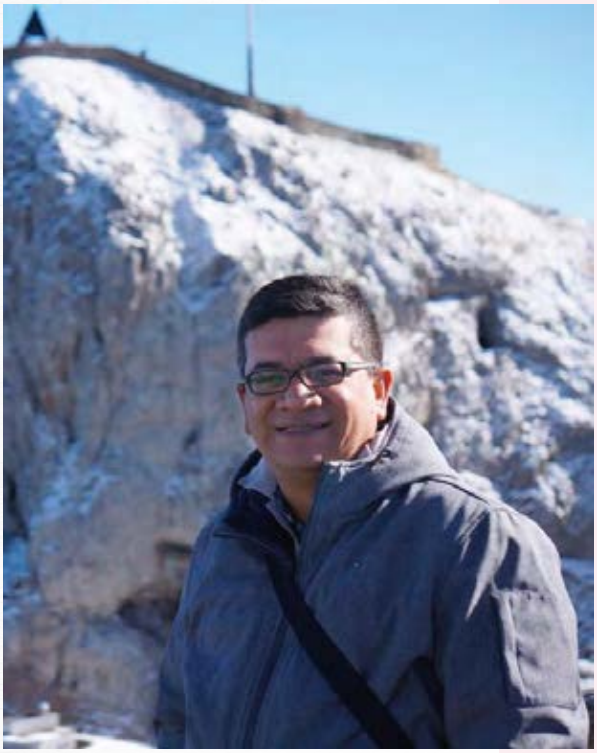
Cirujano general
Pontificia Universidad Javeriana
Hospital de La Samaritana

Especialista en Coloproctología
Royal Victoria Infirmary
St. Marks Hospital
Londres, Inglaterra

Md. Cirujano coloproctólogo
Fundación Santa Fe de Bogotá
Jefe del Servicio de Coloproctología
2004-2015
Expresidente de la Asociación
Colombiana de Coloproctología

Áreas de interés
Cirugía oncológica colorrectal y
Enfermedad Inflamatoria Intestinal.
Cirugía laparoscópica y robótica
colorrectal.

163



Dr. Fabián E. Puentes M.

Nacido y criado en Sogamoso, Boyacá, es el primogénito de Manuel (ingeniero) y Edelmira (profesora). Se formó como médico en la Universidad Nacional de Colombia; luego de hacer su medicatura rural en Siachoque, regresa a Bogotá a realizar la residencia de Cirugía General, nuevamente en la Universidad Nacional.

Tras ejercer la Cirugía en Casanare, Boyacá y Caldas, decide formarse como gastroenterólogo ingresando a la Universidad de Caldas bajo la mentoría del Dr. Lázaro Arango.

Finalizados sus dos años de entrenamiento, continúa como docente en su escuela y médico adjunto en su centro de formación en Manizales.

Allí tiene la oportunidad de conocer más de cerca la cotidianidad de los pacientes con EII y gracias al Concurso de Semilleros de Líderes de Enfermedad Inflamatoria se convierten, junto a Dinimo Bolívar (residente en esa época), en los primeros ganadores de esta iniciativa, lo que les permite rotar en el Hospital Policlínico de La Fe en Valencia, España (servicio dirigido por la Dra. Pilar Nos M.).

Actualmente, el Dr. Fabián vive en Manizales junto a su esposa e hija

164



Dr. Gustavo Adolfo Reyes Medina

Médico Internista Gastroenterólogo, egresado de la Universidad del Rosario, Bogotá, Colombia. Médico Gastroenterólogo de la Fundación Santafé de Bogotá. Profesor Clínico, Coordinador de Módulo de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición, Facultad de Medicina, Universidad de Los Andes.



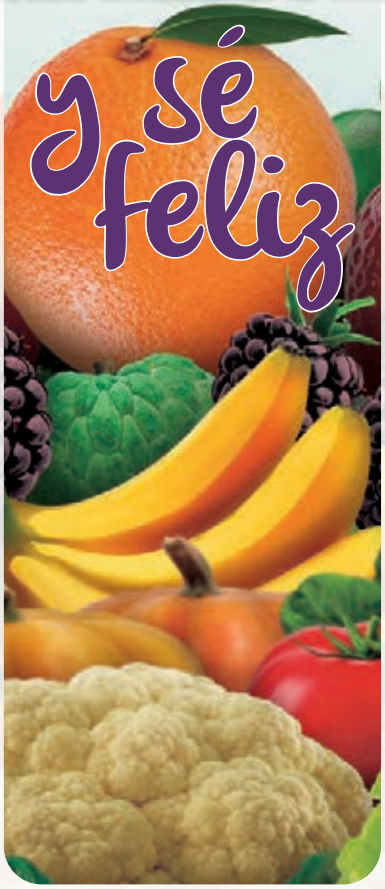
Dr. Melquicedec Vargas Sandoval

Soy pediatra boyacense, gastroenterólogo de la Universidad de El Bosque.

Laboro en el Eje Cafetero y apoyo a familias de niños con Enfermedad Inflamatoria Intestinal a través de múltiples actividades y un grupo de apoyo interdisciplinario.

Mis aficiones son los cómics, el tenis y las caminatas ecológicas por el lindo paisaje cafetero.

Cocina con
Enfermedad Inflamatoria Intestinal



Este libro es una compilación de recetas de profesionales de la cocina hecha por FUNEIICO, dirigido a personas con enfermedad inflamatoria intestinal (EII), para que puedan ampliar su repertorio alimenticio y, de este modo, mejorar su calidad de vida. Por lo tanto, les permitirá tener una dieta más amplia y variada a partir de una alimentación más rica tanto en ingredientes colombianos como en sabores.

FUNEIICO

Pfizer