

# Índice

## A

- Accidente cerebrovascular
  - aceite de canola, 1, 3
  - albaricoque, 34, 38
  - ayote, 69, 72
  - banano, 74, 75
  - calabaza, 89
  - cebolla, 110, 111
  - chile, 134
  - col de Bruselas, 145, 147
  - coliflor, 155, 156, 158
  - germen de trigo, 197, 199
  - higo, 213, 215
  - huevo, 226, 227, 229, 231
  - jengibre, 233, 234
  - kiwi, 237
  - manzana, 268, 270
  - naranja, 303, 306
  - nueces, 312, 314
  - quinua, 392, 394
  - repollo, 413
  - salmón, 364, 368
  - sandía, 427, 430
  - té, 451, 454
  - toronja, 461, 462
  - vino, 473
- Aceite de Canola, 1–6, 369, 94
- Aceite de Oliva, 1, 3, 7–11, 179
- Aceites, cantidad y tipos de grasas en, 3.
  - Véase también* Aceite de Canola; Aceite de Oliva.
- Aceituna, 25, 33, 12–17, 212
- Acidez, 161, 162, 296
- Acompañamientos con vegetales
  - batatas condimentadas, 277
  - Batatas Fritas, 83, 491
  - col rizada, 154, 494
  - con coliflor, 157
  - ejote, 168
  - Espinaca con Pignoli, 181, 493
  - ocra, 320
  - Papas Crujientes con Ajo, 329, 492
  - Tomates Asados al Horno, 460
  - Verduras de Hoja Verde Estilo Indio, 472
- Actividad enzimática, 202, 203
- Aderezos para ensaladas
  - albahaca con aceite de canola, 6
  - con albaricoque, 37
  - en elote, 170
  - en polvo, para papas al horno, 327
  - para ensalada de cebada, 109
  - salsa de soya, aceite de nuez de nogal y miel, 176
- Aftas, 479
- Aguacate, 18–25, 311
- Ajo, 26–29
  - en Apio Dorado Estilo Italiano, 48
  - en Brócoli Salteado Simple, 88
  - en Ejotes para los Días Festivos, 168
  - en Empanaditas Saludables, 62
  - en Ensalada de Melón y Camarones con Chile, 135
  - en Ensalada de Res Estilo Tailandés, 266
  - en hummus, 192–193, 65, 325
  - en Marinada Tropical, 121
  - en Ocra para el Verano, 320
  - en Papas Crujientes con Ajo, 329, 492
  - en Pasta Primavera a la Marinara, 374
  - en Quinoa Pilaf, 396
  - en Repollo Chino con Fideos de Arroz, 412

- en Salmón Primavera a la Parrilla, 369  
 en salsa de pimiento rojo asado, 372  
 en Sofrito de Carne de Res, 105  
 en Sopa de Calabaza Almizclera con Jengibre, 73  
 en Superquesadillas de Verano, 172  
 en Tapenade, 16  
 en Verduras de Hoja Verde Estilo Indio, 472  
 en Vinagreta Balsámica con Albahaca, 6
- Albahaca**, 30–33  
 con pimiento, 372  
 en Crema de Aguacate en Un Minuto, 24  
 en Crema para Untar de Tomate y Albahaca a la Toscana, 17  
 en Ensalada de Pasta Fría, 404  
 en Ensalada de Pepino con Cinco Ingredientes, 353  
 en Pasta al Ajo de Mamá, 29  
 en Pesto para una Fiesta Familiar, 11  
 en Salmón Primavera a la Parrilla, 369  
 en Superquesadillas de Verano, 172  
 en Vinagreta Balsámica con Albahaca, 6  
 en Wrap de Cerdo y Cereza, 131
- Albaricoque**, 34–39, 108, 492  
**Alcachofa**, 40–44  
**Alcohol**, 419, 487, 471, 472–473. *Véase también*  
 Vino
- Alergias**  
 arándano rojo, 53, 55  
 cebolla, 110, 111  
 col rizada, 150  
 frambuesa, 192  
 mora, 298 301  
 pepino, 351
- Alimentos vs. píldoras**, 488, 27, 82  
**Almuerzo**, menús, 490–494  
**Alzheimer**, 197, 199  
**Anemia**, 101, 304, 336, 348  
**Apio Dorado Estilo Italiano**, 48, 491  
**Apio**, 45–48  
 en Arrollado Waldorf, 359  
 en Exquisitos Sándwiches de Ensalada de Pavo, 349  
 en Sándwich de Ensalada de Huevo, 232  
 en Sopa de Pollo del Viejo Continente de la Abuela, 384  
 en Vegetales para Cualquier Ocasión, 160  
 en Verduras con Granos de Trigo, 212
- Arándano Rojo**, 53–57, 276–277, 122, 349  
**Arándano**, 300, 49–52, 127, 56, 186  
**Arritmia**, 364, 368, 200, 427, 430  
**Arrollado Waldorf**, 359  
**Arroz Pilaf al Curry**, 164  
**Arroz**  
 blanco, 58, 60, 61, 54, 164  
 con arándano rojo, 54  
 en Arroz Pilaf al Curry, 164  
 ensalada, 481  
 integral, 58–62, 131, 450  
 silvestre, 54
- Arrugas**, 49, 303, 423–426, 281  
**Artritis reumatoide**, 1, 3, 364, 368  
**Artritis**, 128, 129, 451, 455. *Véase también* Artritis reumatoide  
**Arvejas chinas**, 64–66. *Véase también* Arvejas.  
**Arvejas Recién Cosechadas en Copas de Lechuga**, 68  
**Arvejas**, 63–68  
**Asma**, 191, 195, 461  
**Avena**, 302, 5, 123–124, 125, 1126, 127  
**Ayote de Bellota con Canela**, 98  
**Ayote**, 96, 98, 69–73
- B**  
**Bacterias**. *Véase también* Intoxicación por alimentos; Infección  
*E. coli* en lechuga en bolsa, 250  
 en productos perecederos. *Véase* Cómo lavar productos perecederos y salmón, 366–367  
*H. pylori*. *Véase* Úlceras.  
*Lactobacillus acidophilus* en yogur, 479–483, 481  
 salmonella, 290, 382, 227, 229, 231  
*Vibrio vulnificus* en mariscos, 280  
 yogur y aftas, 479  
**Banano**, 74–78, 80  
**Batata**, 384, 277, 79–83  
**Batatas Fritas**, 83, 491  
**Bayas**. *Véase* Mora; Arándano; Arándano Rojo; Frambuesa; Fresa.  
**Bebidas**  
 batidos  
 con semillas, 438  
 con yogur, 481  
 de arándano, 52, 493

## ÍNDICE

- batidos (*Continuación*)
  - de cereza, 130
  - de fresa, 188, 481
  - de kiwi y fresa, 239
  - de mantequilla de maní, 264
  - de uva, 468, 492
- cítricas, 464
- con canela, 96
- con papaya, 333
- granizada
  - de chocolate, 140, 493
  - de melón, 291
  - de sandía, 431, 491
- jugo
  - de arándano rojo, 55, 56
  - de cereza, 130
  - de granada, 205
  - de naranja, 305, 481, 491
  - de uva, 465, 467
- refresco de vino, 474, 477
- Bocadillos
  - con albaricoque, 37, 438
  - con batata, 81
  - con chocolate, 139
  - con curry en polvo, 163
  - con frijol, 192, 193, 322, 493
  - con granos de trigo, 209
  - con mantequilla de maní, 139, 264
  - con nueces, 313
  - con pescado, 366
  - con semillas, 37, 438
  - en menús, 491, 492, 493, 494
  - granola, 37, 438
  - paletas de helado, 262
  - pan pita con hummus, 325, 493
- Brisa de Arándanos, 52, 493
- Brócoli Salteado Simple, 88
- Brócoli, 84–88, 413
  - en Corona de Brócoli y Coliflor, 159
  - en Ensalada Asiática de Repollo en Cinco Minutos, 417
  - en Ensalada de Pollo Oriental, 144
  - en Pasta Primavera a la Marinara, 374
  - en Plato Salteado para un Día Estresado, 450
  - en Vegetales para Cualquier Ocasión, 150
- Bruschetta, 372
- C**
  - Calabaza, 89–94
  - Calambres de las piernas, 79, 80
  - Calambres musculares, 124. *Véase también* Calambres de las piernas.
  - Cálculos biliares, 303, 304
  - Cálculos renales, 74, 75
  - Calorías negativas, 45
  - Cáncer
    - aceite de canola, 1, 3
    - aceite de oliva, 7, 10
    - aceituna, 12, 13
    - aguacate, 18, 19–20
    - ajo, 26–27
    - albahaca, 30, 32
    - albaricoque, 34, 35
    - alcachofa, 40, 42
    - arándano rojo, 53, 56
    - arándano, 49, 51
    - ayote, 69, 71
    - banano, 74, 77
    - batata, 79, 80
    - brócoli, 84, 86, 418, 411
    - calabaza, 89, 92
    - carne de res, 99, 101, 104
    - cebolla, 110, 112
    - cebollino, 115
    - cereza, 128, 129
    - chile, 134
    - ciruela pasa, 141
    - col de Bruselas, 145, 147
    - col rizada, 150, 151
    - coliflor, 155–156
    - crucíferas, 86, 87, 416–418
    - curry en polvo, 161, 162
    - ejote, 169, 171
    - elote, 164, 166
    - espinaca, 177, 181
    - frambuesa, 182–183
    - fresa, 187, 189
    - frijol, 191, 192
    - granada, 202, 203
    - higo, 213, 215
    - hinojo, 217
    - hongos, 221, 225
    - jengibre, 233, 234
    - kiwi, 237, 238
    - leche, 242
    - lechuga, 248

- lenteja, 254  
 linaza, 432, 435  
 mango, 258, 261  
 mantequilla de maní, 263, 265  
 manzana, 268, 270  
 mariscos, 278, 280–282  
 melocotón, 284, 286  
 melón, 288, 289  
 menta, 293, 296  
 mora, 298, 300, 301  
 naranja, 303, 304  
 nectarina, 308, 309  
 ocra, 318, 320  
 pan de trigo integral, 321, 324  
 papaya, 330, 331  
 pasas de uva, 335, 336  
 pepino, 350, 351  
 pera, 354, 355  
 perejil, 360, 361  
 pimiento, 370  
 piña, 375, 376, 377  
 queso, 385, 389  
 quinua, 392, 394  
 rábano picante, 397, 398  
 rábano, 401–403  
 remolacha, 405, 406  
 repollo chino, 409, 411  
 repollo, 413–416  
 retoños de brócoli, 418–422  
 romero, 423, 423  
 sandía, 427–430  
 soya, 442–448  
 té, 451–454  
 tomate, 456–459  
 toronja, 461–463  
 uva, 465–466  
 verdura de hoja verde, 469, 471  
 vino, 473, 475–476  
 yogur, 479, 482, 483  
 zanahoria, 485, 487–488  
 Cansancio. *Véase* Energía.  
 Cardiovascular, función, 465, 466  
 Carne de Res, 99–105, 133, 266  
 Cataratas  
   cebolla, 110, 111  
   espinaca, 177, 178  
   kiwi, 237, 238  
   té, 451, 455  
 Cebada, 106–109  
 Cebolla en Flor con Mezquite, 114  
 Cebolla, 110–114  
   en Empanaditas Saludables, 62  
   en Ensalada de Fresas y Espinaca, 190  
   en Ensalada de la Tía Shirley con Tres Clases de Frijoles, 196  
   en Ensalada de Res Estilo Tailandés, 266  
   en Exquisitos Sándwiches de Ensalada de Pavo, 349  
   en Mezcla de Cebada y Feta, 109  
   en Pan Pita con Atún, 400  
   en Plato Salteado para un Día Estresado, 450  
   en Quinoa Pilaf, 386  
   en Repollo Chino con Fideos de Arroz, 412  
   en Sopa de Calabaza Almiscelera con Jengibre, 73  
   en Sopa de Pollo del Viejo Continente de la Abuela, 381  
   en Superquesadillas de Verano, 172  
   en Verduras de Hoja Verde Estilo Indio, 472  
   en Wrap de Retoños al Estilo Sudoeste, 422  
 Cebollino, 115–117  
 Ceguera nocturna, 177, 178, 72  
 Ceguera. *Véase* Degeneración macular por edad; Cataratas.  
 Celular, reparación, 461–462  
 Cena, menús, 490–494  
 Cerdo, 131, 220, 118–122, 142  
 Cereal, 127–131. *Véase también* Desayuno, alimentos.  
   con canela, 96  
   con chispas de chocolate, 139  
   con frambuesa, 183  
   con germen de trigo, 198  
   con higos, 214  
   con nueces, 313  
   con pasas, 337  
   con semillas, 438  
   granos de trigo, 209  
   quinua, 395  
   soya, 444  
 Cerebral, función, 226, 228, 229, 473, 475  
 Cerebro de los bebés, desarrollo, 226–228, 364, 368, 432, 435  
 Cereza, 128–131  
 Cerveza, 475  
 Chile, 132–135

## ÍNDICE

- Chispeante Refresco de Vino Tinto, 477
- Chocolate, 135–140
- Chuletas de Cerdo con Manzana y Arándanos  
Rojos, 122, 494
- Cicatrización de las heridas  
fresa, 187, 169  
lechuga, 248, 252  
melocotón, 284, 286  
naranja, 303, 304  
papa, 368, 370  
papaya, 326, 327  
rábano picante, 397, 398  
repollo chino, 409, 411
- Circulación, 303
- Ciruela pasa, 141–144
- Cobertura de Achicoria Roja Estilo Mediterráneo,  
17
- Col de Bruselas, 145–149
- Col Rizada, 235–239. *Véase también* Verdura de  
Hoja Verde.
- Col. *Véase* Verdura de Hoja Verde.
- Coles de Bruselas al Horno, 149
- Colesterol alto  
aceite de canola, 1–2  
aguacate, 18, 19  
ajo, 26, 27  
albaricoque, 34, 38  
alcachofa, 40, 42  
arvejas, 63  
carne de res, 104  
cebada, 105–107  
cebollino, 115  
cerdo, 118  
cereal, 123–124  
ciruela pasa, 141, 143  
frambuesa, 182, 183  
frijol, 191–194  
germen de trigo, 197, 199  
higo, 213, 215  
lenteja, 254  
mantequilla de maní, 263, 265  
manzana, 268, 271  
margarina, 272–273, 275  
mora, 298, 300  
naranja, 303, 304  
pera, 354, 355  
perejil, 360, 364  
pollo, 380, 381  
sandía, 427, 430  
soya, 442, 443  
tomate, 456, 457  
toronja, 461–466
- Coliflor, 155–160
- Colorante de remolacha, 406
- Comer en exceso, 278, 281
- Cómo lavar productos perecederos, 269, 420, 290,  
352, 470, 250, 178
- Consejos para almacenar. *Véanse* los alimentos es-  
pecíficos.
- Consejos para cocinar. *Véanse* los alimentos especí-  
ficos.
- Consejos para comprar y servir. *Véanse* los alimen-  
tos específicos.
- Control de peso  
aguacate, 18, 20–21  
ajo, 26, 29  
alcachofa, 40, 43  
apio, 45  
cebollino, 115  
ejote, 165, 167  
frijol, 191  
granos de trigo, 207, 209  
higo, 213, 215  
hinojo, 217, 219  
hongos, 221, 223  
jengibre, 233, 234–235  
leche, 242, 246–247  
mantequilla de maní, 263, 265  
mariscos, 278, 281  
mora, 298, 301  
nueces, 312, 313  
pepino, 350, 353  
pollo, 380, 381  
rábano, 401, 403–404  
romero, 423, 424  
té, 451, 454  
yogur, 479, 483
- Corazón, enfermedades  
aceite de canola, 1–2, 3  
aceite de oliva, 7, 9  
aceituna, 12, 13  
aguacate, 18, 19–20  
ajo, 26, 27  
albaricoque, 34, 38  
alcachofa, 40, 42  
arándano rojo, 53

- arándano, 49  
 arroz integral, 58, 60, 61  
 ayote, 69, 71  
 banano, 74, 75  
 batata, 79, 80  
 brócoli, 84, 86  
 calabaza, 89, 92  
 canela, 95, 97  
 carne de res, 99–100, 104  
 cebada, 106–107  
 cebolla, 110, 111  
 cebollino, 115  
 cerdo, 118  
 cereal, 123–124  
 cereza, 128, 129  
 chile, 132, 134  
 chocolate, 136, 137–138  
 ciruela pasa, 141, 143  
 col de Bruselas, 145, 147, 148  
 col rizada, 150, 151–153  
 coliflor, 155, 158  
 ejote, 165, 167  
 espárrago, 173, 175  
 frambuesa, 182, 183  
 fresa, 187, 189  
 frijol, 191, 192–193, 194  
 germen de trigo, 197, 199, 200  
 granada, 202, 203  
 granos de trigo, 207, 208  
 higo, 213, 215  
 hinojo, 219  
 huevo, 226, 227, 229–230  
 jengibre, 233, 234  
 kiwi, 237, 238, 240  
 lechuga, 248, 251  
 lenteja, 254, 256  
 linaza, 432, 203, 205  
 mango, 258, 261  
 mantequilla de maní, 263, 265  
 manzana, 268  
 margarina, 272–273, 275  
 mariscos, 278, 279  
 melocotón, 284  
 mora, 298, 300  
 naranja, 303, 306  
 nueces, 312, 314  
 pan de trigo integral, 321  
 papaya, 330, 332–334  
 pasas, 335  
 pasta, 339, 342  
 pavo, 346  
 pepino, 350  
 pera, 354, 355  
 perejil, 360, 361  
 pimiento, 370  
 piña, 375, 376  
 pollo, 380, 381–382  
 quinua, 392, 392  
 rábano picante, 397, 398  
 remolacha, 405, 406  
 repollo, 413  
 romero, 423  
 salmón, 364, 368  
 sandía, 427, 430  
 semillas, 437, 439  
 soya, 442, 445–446, 447  
 té, 451, 454  
 tomate, 456, 457  
 toronja, 461, 462–463  
 uva, 465, 467  
 verdura de hoja verde, 469, 471  
 vino, 473, 475  
 Corona de Brócoli y Coliflor, 159  
 Cortadas. *Véase* Cicatrización de las heridas.  
 Crema de Aguacate en Un Minuto, 24  
 Crema para Untar de Tomate y Albahaca a la Toscana, 17  
 Cremas para Untar  
   con aguacate, 21, 24  
   con ajo, 28  
   con ciruela pasa, 142  
   con frambuesa, 185  
   con queso de cabra, 386  
   con rábano picante, 399  
   con salsa de arándano rojo, 54  
   hummus, 192–193, 157, 65, 325, 493  
   tapenade, 15, 16  
   tomate-albahaca, 17  
 Crucíferas, 86, 87, 418–419, 147, 136, 306 *Véase también* Repollo Chino; Brócoli; Col de Bruselas; Repollo; Coliflor; Col Rizada; Rábano  
 Curry en Polvo, 161–164

## ÍNDICE

**D**

Datos nutricionales. *Véanse* los alimentos específicos.

Defectos de nacimiento

col de Bruselas, 145, 148

coliflor, 155, 158

espárrago, 173, 175

fresa, 187, 189–190

frijol, 191, 194

germen de trigo, 197, 199–200

kiwi, 237, 240

lechuga, 248, 251

lenteja, 254, 255

naranja, 303, 306

pasta, 339, 342

Degeneración macular por edad (ARMD), 371, 172

calabaza, 91

col rizada, 150–151

espinaca, 177–178

huevo, 226, 229

kiwi, 238

verdura de hoja verde, 469, 471

Depresión, 104, 364, 368

Desayuno con Granos de Trigo, 211

Desayuno de Bananos a la Danesa, 78

Desayuno Frío Patriótico, 186, 492

Desayuno Reconfortante con Quinoa, 395

Desayuno, alimentos. *Véase también* Cereal.

Bananos a la Danesa, 78

con mango, 260

con piña, 377

con quinoa, 392

omelette, 116

pan tostado con canela, 96

panqueques y waffles

con albaricoque, 39, 492

con batata, 81

con huevo escalfado, 229

con kiwi, 239

con mora, 299

con nectarina, 310

con pasas, 334

con yogur, 481

pastelillos

con arándano rojo, 57, 493

con cereza, 130

con germen de trigo, 198

con higos, 214

con linaza, 434

de bayas, 5

postre frío, 186, 492

tostadas a la francesa, 338

Desayuno, menús, 490–494

Deshidratación. *Véase* Hidratación.

Diabetes

arroz integral, 58, 62

arvejas, 63, 67

cebada, 106, 107

cebolla, 110, 114

cereal, 123, 125–127

curry en polvo, 161, 162

frijol, 191, 194–195

granos de trigo, 207, 210

kiwi, 237, 238

manzana, 268, 270

pan de trigo integral, 321, 324

pavo, 343

quinua, 389, 394

remolacha, 405, 406–407

vino, 470, 476

Diarrea, 270, 271, 40, 43, 287, 476, 482

Dientes, 385, 389, 300, 301, 448, 455

Dieta, 270

Digestión

alcachofa, 40

arándano, 51

curry en polvo, 161, 162

jengibre, 233

mango, 258, 261

menta, 293, 296

papaya, 328

piña, 372, 378

yogur, 476, 480

Diverticulosis, 207, 209

Dolor de Estómago. *Véase* Digestión.

Dolor menstrual, 361, 365

Dolor, manejo, 128, 129, 132, 134, 361, 365

**E**

Ejote, 196, 165–168

Ejotes para los Días Festivos, 168

El Famoso Pan de Jengibre de Colleen, 236, 492

Elote, 169–172, 163

Empanaditas Saludables, 62

Energía

arvejas, 63, 67

- banano, 74, 75
- carne de res, 99
- ciruela pasa, 141, 143
- frijol, 191
- menta, 296
- papa, 323, 325
- pasas de uva, 332, 336
- pasta, 336, 339–336
- pavo, 343, 348
- pollo, 377
- sandía, 423, 427
- Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión (DASH), 46, 245, 311
- Ensalada Asiática de Repollo en Cinco Minutos, 417, 492
- Ensalada de Espárragos con Avellanas, 176, 492
- Ensalada de Fresas y Espinaca, 190
- Ensalada de Frutas de Otoño, 297
- Ensalada de Frutas Tropicales, 379
- Ensalada de Granada, Mandarina Clementina y Kiwi, 206
- Ensalada de la Tía Shirley con Tres Clases de Frijoles, 196, 493
- Ensalada de Melón y Camarones con Chile, 135
- Ensalada de Pasta de Último Minuto, 345
- Ensalada de Pasta Fría, 404
- Ensalada de Pepino con Cinco Ingredientes, 353
- Ensalada de Pollo Oriental, 144
- Ensalada de Res Estilo Tailandés, 266
- Ensalada Mediterránea, 25, 493
- Ensalada Roja Perfecta, 253, 491
- Ensalada Veraniega de Tomate y Albahaca, 33
- Ensaladas
  - arroz y yogur, 481
  - cebada, 109
  - con aceitunas, 15
  - con arándano, 50
  - con cebollino del tipo de ajo, 116
  - con frambuesa, 185
  - con fresa, 188, 190
  - con germen de trigo, 189
  - con hinojo, 218
  - con huevo, 232, 491
  - con lenteja, 256
  - con melón, 291
  - con menta, 295
  - con naranja, 305, 307, 206
  - con nueces, 310
  - con pera, 357
  - con repollo chino, 410
  - con retoños de brócoli, 420
  - con tomate, 33, 353, 460
  - con toronja, 463
  - con uva, 466
  - ejote, 166
  - espárragos con avellanas, 176, 492
  - fresa-espinaca, 190
  - fruta, 297, 377, 379, 435
  - granada, mandarina clementina y kiwi, 206
  - huevo, 232, 491
  - jamón y sandía, 429
  - mediterránea, 25, 493
  - melón y camarones, 135
  - naranja y remolacha, 307
  - pasta, 291, 349, 367, 345, 404
  - pavo, 349, 494
  - pepino, tomate y queso feta, 353
  - piña, 377, 379
  - pollo, 144
  - repollo, 415, 417, 486, 404, 492
  - roja, 253, 491
  - tipos de verdura de hoja verde, 249, 251
  - tomate-albahaca, 33
  - tres tipos de frijoles, 196, 493
  - verduras con granos de trigo, 209, 212, 493
- Entremés de Alcachofa con Salsa de Gazpacho Fresco, 44
- Entremeses
  - con granos de trigo, 209
  - con pera, 357
  - con pimiento, 133
  - con uva, 456
  - Entremés de Alcachofa con Salsa de Gazpacho Fresco, 44
  - Vegetales para Cualquier Ocasión, 160
- Envejecimiento, 134, 136, 137, 202, 203
- Escherichia coli. *Véase* Bacterias.
- Espárrago, 173–176
- Especias. *Véase también* Hierbas.
  - canela, 95–98
  - curry en polvo, 161–164
  - jengibre, 233–236
- Espinaca con Pignoli, 181, 493
- Espinaca, 229, 336, 177–181, 190. *Véase también* Verdura de Hoja Verde.
- Estado de ánimo
  - ajo, 26, 27
  - chile, 132, 134



## ÍNDICE

Estado de ánimo (*Continuación*)

- chocolate, 136, 138
- ciruela pasa, 141
- papa, 323, 325
- pasta, 336, 339
- pavo, 343

Estreñimiento. *Véase* Regularidad.

Estrógeno y cáncer, 156, 432, 446–447

Exquisitos Sándwiches de Ensalada de Pavo, 349, 494

**F**

Fajitas, 119

Fibroides, 177, 181

Flatulencia. *Véase* Hinchazón abdominal.

Frambuesa, 297, 5, 276–277, 317, 182–186

Fresa, 297, 137, 187–190

en batidos, 239

en Ensalada de Frutas Tropicales, 379

en Sopa Fría de Melón, 292

en Trifle de Melocotón, 287

Frijol, seco, 191–196. *Véase también* Lenteja.

en Wrap de Retoños al Estilo Sudoeste, 419

garbanzo, 65

asado, 193

con curry en polvo, 163

hummus, 192–193, 157, 65, 322, 493

Pan Pita de Trigo Integral con Humus Casero, 322, 493

Frutas deshidratadas, 36, 56, 141–144. *Véase también* Pasas.

Frutos del mar

atún, 367, 400, 492

con jugo de toronja, 463

mariscos, 135, 333, 334, 275–283, 492

salmón, 2, 361–369, 223, 311, 327, 478

sushi, 367, 280

Fumar, 367–371, 419, 487

**G**

Galletas de Chocolate y Frambuesa, 276–277

Germen de Trigo, 197–201, 324

Granada, 202–206

Granizada de Chocolate y Cerezas, 140, 493

Granizada de Sandía, 431, 491

Granola, 7, 435

Granos de Trigo, 202–212

Granos

cebada, 108

cereal, 123–127, 96

con aceitunas, 15

germen de trigo, 197–201, 324

granos de trigo, 207–212

pan de trigo integral, 318–322

pan pita con arroz integral, 62

Quinoa Pilaf, 396, 494

quinua, 389–396, 494

tabule con perejil, 362

## Grasas

en diferentes aceites, 3

en diferentes cortes de cerdo, 121

en diferentes cremas para untar, 21

en diferentes leches, 245

en diferentes margarinas, 274

en diferentes pescados, 365

en la mantequilla, 117

Grupos de alto riesgo, 231

**H**

Hemorroides, 207, 209

Hidratación, 45, 46, 347, 351, 424, 427

Hiedra venenosa, reacción, 242

Hierbas. *Véase también* Especies.

ajo, 26–29

albahaca, 30–33

cebollino, 115–117

menta, 293–297

rábano picante, 394–400

romero, 216, 420–426

Higo, 213–216

Higos Rellenos con Queso Brie, 216

Hinchazón abdominal, 30, 32, 97, 328. *Véase también* Intolerancia a la lactosa.

Hinojo, 217–220

Hipertensión

aceite de oliva, 7, 9

albaricoque, 45, 46

apio, 45, 46

ayote, 69, 72

banano, 74

calabaza, 89

cebada, 106–107

cerdo, 118, 120

cereal, 123, 124

col de Bruselas, 147

higo, 213, 215

hongos, 221, 225

leche, 242, 245–246

- nueces, 212, 311, 313  
 papa, 323  
 papaya, 327, 329–333  
 repollo chino, 406, 409  
 salmón, 361, 365  
 sandía, 424, 427  
 yogur, 476, 483  
 Hipoglucemia, 226, 228  
 Hongos Rellenos de Lentejas, 257  
 Hongos, 108, 62, 257, 221–225  
 Huesos  
   albahaca, 30, 32  
   ayote, 69, 72  
   brócoli, 84, 86  
   cebolla, 110  
   cerdo, 118, 120  
   cereza, 128  
   col de Bruselas, 145, 147–148  
   col rizada, 150, 153  
   germen de trigo, 197, 200  
   huevo, 226, 229  
   leche, 242, 243, 245, 247  
   mariscos, 275, 279, 278  
   melón, 288, 289  
   naranja, 300, 301  
   nueces, 309, 313  
   ocra, 318  
   papa, 323, 325  
   perejil, 357, 361  
   queso, 385, 387  
   repollo chino, 406, 409  
   repollo, 413–415  
   semillas, 434, 439  
   soya, 439, 443  
   té, 448, 455  
   verdura de hoja verde, 466, 468  
   vino, 470, 476  
   yogur, 476, 483  
   zanahoria, 485, 487–488  
 Huevo, 116, 226–232  
 Hummus, 192–193, 157, 65, 322, 493
- I**
- Infección del tracto urinario, 49, 51, 53, 55  
 Infección vaginal, 34, 35, 79, 80, 476, 482  
 Infección  
   ajo, 27  
   albahaca, 30, 32  
   albaricoque, 34, 35  
   arándano rojo, 53, 55  
   arándano, 49, 51  
   batata, 79, 80  
   calabaza, 92  
   carne de res, 101  
   cebolla, 110, 111  
   jengibre, 233  
   melocotón, 283  
   pavo, 343  
   sinusitis, 283  
   té, 455  
   tracto urinario, 49, 51, 53, 55  
   vaginal, 34, 35, 79, 80, 476, 482  
   vino, 470  
   yogur, 476, 482  
 Inflamación, 30, 32, 217, 219, 233, 234  
 Inmunológica, función  
   aceite de canola, 1, 3  
   ajo, 26, 27  
   albaricoque, 34, 38  
   alcachofa, 43  
   ayote, 69, 71–72  
   batata, 78, 80  
   calabaza, 89, 92  
   carne de res, 99, 101  
   cebollino, 115  
   cerdo, 118  
   col de Bruselas, 145  
   coliflor, 155, 158  
   curry en polvo, 161  
   espárrago, 173, 175  
   hongos, 221, 225  
   huevo, 226, 229  
   kiwi, 237, 240  
   lechuga, 248, 249  
   mariscos, 275, 279, 282  
   melocotón, 281, 283  
   melón, 288, 289  
   naranja, 300  
   nectarina, 308, 309  
   ocra, 318  
   papaya, 327, 328  
   pavo, 343, 348  
   pimiento, 371  
   piña, 372, 376  
   pollo, 377, 381  
   quinua, 389, 394

**ÍNDICE**

- Inmunológica, función (*Continuación*)  
 retoños de brócoli, 418  
 semillas, 434, 440  
 té, 440, 453, 455  
 y quimioprotección, 419  
 yogur, 476, 483  
 zanahoria, 485
- Intolerancia a la lactosa, 137, 243
- Intoxicación por alimentos  
 canela, 95, 97  
 por lechuga en bolsa, 250  
 por mariscos, 280  
 rábano picante, 394, 398  
 romero, 420, 424
- J**
- Jengibre, 105, 131, 233–236, 469, 266, 73, 491  
 Jugo de naranja, 464, 121, 80, 481
- K**
- Kiwi, 237–241, 206
- L**
- La Col Rizada No Falla, 154, 494  
 La Lasaña de mi Suegra, 344–345  
 Leche de soya, 127, 317  
 Leche, 52, 291, 127, 140, 262, 242–247. *Véase también* Leche de soya.  
 Lechuga, 248–253, 17  
 Lenteja, 254–257  
 Limpieza de frutas y vegetales. *Véanse* los alimentos específicos.  
 Longevidad, 136, 137, 318
- M**
- Mal aliento, 219, 28, 357, 361  
 Malestar estomacal. *Véase* Digestión.  
 Mango, 258–262, 379, 455  
 Manzana, 268–271, 129  
 almacenada con otras frutas, 175, 486  
 con mantequilla de maní y chocolate, 139  
 en Arroz Pilaf al Curry, 164  
 en Batatas Fritas, 83  
 en Ensalada de Frutas de Otoño, 297
- Mareos, 12  
 Mareos, 424  
 Margarina, 269–277  
 Marinada Tropical, 121
- Marinada, 235, 260, 121, 185  
 Mariscos. *Véase* Frutos del mar.  
 Masa para tarta, 94, 198  
 Melocotón, 302, 281–287  
 Melón, 288–292, 379  
 Melones, 288–292, 135, 363, 379, 424–431
- Memoria  
 arándano, 49, 51  
 carne de res, 101  
 espinaca, 177, 178–179  
 fresa, 187, 189  
 frijol, 191, 195  
 huevo, 226, 227–228, 229  
 pasas de uva, 332, 336
- Menta, 293–297, 379  
 Menús, 490–494  
 Metabolismo, 221, 224, 451  
 Mezcla de Cebada y Feta, 109  
 Minerales. *Véanse* los alimentos específicos.  
 Miso. *Véase* Soya.  
 Mora, 298–302, 391  
 Mostaza. *Véase* Verdura de Hoja Verde.  
 Movimientos peristálticos. *Véase* Regularidad
- N**
- Nabo. *Véase* Verdura de Hoja Verde.  
 Nachos, 192  
 Naranja, 303–307, 201, 206  
 Naranjas para Endulzar el Día, 307  
 Nariz congestionada, 132, 134, 161, 235, 394, 398.  
*Véase también* Resfriados.  
 Náuseas matutinas, 462, 464, 427  
 Náuseas, 233, 234, 462, 464, 293, 296, 12, 427  
 Nectarina, 308–311  
 Niños y adolescentes. *Véase* Defectos de nacimiento; Cerebro de los bebés, desarrollo; Vista de los bebés, desarrollo.  
 Nueces entre las Bayas, 317, 491  
 Nuez, 312–317  
 avellana, 176  
 en granola, 37  
 maní, 37, 417  
 mantequilla de maní, 77, 260–267  
 nuez de nogal, 271, 78, 98, 365  
 pacana, 57  
 piñón, 149, 11, 181

**Ñ**

Ñame, 84

**O**

Ocro para el Verano, 320

Ocro, 318–320

Ojos hinchados, 347, 351. *Véase también* Vista.Osteoporosis. *Véase* Huesos.**P**

Paletas Heladas de Mango, 262

Pan de la Pradera de Lino, 436

Pan de trigo, 318–322

Pan Pita con Atún, 400, 492

Pan Pita de Trigo Integral con Hummus Casero, 322, 493

Pan

con ajo, 28

con higos, 214

con linaza, 434, 436

de trigo integral, 318–322

Panqueques. *Véase* Desayuno, alimentos.Papa, 117, 220, 256, 326–329. *Véase también* Batata.

Papas al Horno con Cebollinos, 117

Papas Crujientes con Ajo, 329, 492

Papaya Rellena de Cangrejo, 334, 492

Papaya, 327–334, 441

Pasas, 141, 332–338

en Arroz Pilaf al Curry, 164

en cebada Pilaf, 108

en granola, 37, 435

en Puré de Manzana con Trocitos al Estilo Francés, 271

Pasta al Ajo de Mamá, 29

Pasta Primavera a la Marinara, 374, 493

Pasta, 336–345. *Véase también* Salsa para pasta.

con melón, uvas y perejil, 363, 492

con pollo, 383

con verdura de hoja verde, 467, 152

ensaladas, 291, 349, 367, 345, 404

lasaña, 344–345

pasta con ajo, 29

pollo al ajonjolí con linguine, 441

salmón primavera, 369, 493

Pastelillos con Arándanos Rojos, 57, 493

Pastelillos de Bayas, 5

Pastelillos. *Véase* Desayuno, alimentos.

Pavo, 359, 346–349

Pepino, 350–353, 232, 212

Pera, 351–359

Peras Perfectamente Horneadas, 358

Perejil, 381, 117, 357–363

Pescado. *Véase* Mariscos.Pesticidas. *Véase* Cómo lavar productos perecederos.

Pesto para una Fiesta Familiar, 11

Pesto, 295, 11

Pie de atleta, 26, 27

Piel, 104

alcachofa, 43

arrugas, 49, 300, 301, 430–424

ayote, 71, 72

ictericia, 488

melón, 288, 289

naranja, 488

quemaduras de sol, 71, 72

Píldoras vs. alimentos integrales, 488, 27, 82

Pimiento, 370–374

con quinua, 393, 396

en Apio Dorado Estilo Italiano, 48

en Corona de Brócoli y Coliflor, 159

en Ejotes para los Días Festivos, 168

en Empanaditas Saludables, 62

en Ensalada de la Tía Shirley con Tres Clases de Frijoles, 196

en Ensalada de Pasta de Último Minuto, 345

en Ensalada de Pollo Oriental, 144

en pasta saborizada, 336

en Quinoa Pilaf, 396

en Repollo Chino con Fideos de Arroz, 412

en Salmón Primavera a la Parrilla, 369

en salsa para pasta, 23

en Sándwich de Queso Derretido Sin Remordimientos, 390

en Sofrito de Carne de Res, 105

en Superquesadillas de Verano, 172

en Vegetales para Cualquier Ocasión, 160

en Verduras con Granos de Trigo, 212

in Mezcla de Cebada y Feta, 109

Pimiento. *Véase* Pimiento; Chile.

Pinchos, frutas, 214, 466

Piña, 262, 372–379

Pizza, 383, 133, 367, 256, 15

Platillo de Cerdo con Hinojo, 220

Plato Salteado para un Día Estresado, 450, 492

Plato salteado

## ÍNDICE

Plato salteado (*Continuación*)

- brócoli, 88
- carne de res, 105
- con aceite de canola, 4
- con arvejas chinas, 65
- con jengibre, 235
- con oca, 319
- con rábano, 404
- con repollo chino, 410, 412
- repollo, 415
- tofu y vegetales, 450, 492
- Pollo al Romero al Estilo Michael, 426, 491
- Pollo con Kiwi, 241
- Pollo en Salsa Crujiente, 201
- Pollo, 377-381
  - con ajo, 28
  - con cebada, 108
  - con salsa de menta, 295
  - en Ensalada de Pollo Oriental, 144
  - en Pollo al Ajonjolí con Linguine de Trigo Integral, 441
  - en Pollo al Romero al Estilo Michael, 426
  - en Pollo con Kiwi, 241
  - en Pollo en Salsa Crujiente, 201
- Porciones, 343, 448
- Postre de Mora y Melocotón, 302, 493
- Postres
  - cobertura de ciruela pasa, 142
  - con arándano, 50
  - con chocolate, 139
  - con frambuesa, 185
  - con linaza, 434
  - con mango, 260, 262
  - con nectarina, 310
  - con yogur, 481
  - en menús, 491, 493, 494
  - fruta cubierta de chocolate, 139
  - galletas de chocolate y frambuesa, 276-277
  - helado de yogur, 482
  - masa para tarta, 94, 198
  - pan de jengibre, 236, 492
  - Postre de Mora y Melocotón, 302, 493
  - puddín
    - banano-maní, 77
    - con canela, 96
    - con mora, 299
    - flan de calabaza, 93
    - soya con sabor a vainilla, 449, 494

- queso para, 383
- tarta de calabaza, 89-92, 93-94
- Trifle de Melocotón, 287

Preparación. *Véanse* los alimentos específicos.

Presión arterial alta. *Véase* Hipertensión.

Pudín de Maní y Banano, 77

Pudín de Vainilla de Ensueño, 449, 494

Puré de Manzana con Trocitos al Estilo Francés, 271, 491

Puré de Manzana, 271, 491

## Q

Quemaduras, 110, 111

Quesadillas, 172, 347, 493

Queso, 385-391

- brie, en Higos Rellenos con Queso Brie, 216

- Calcio, coeficiente de, 388

- cheddar, en Superquesadillas de Verano, 172
- cottage

- en ensalada de frutas, 291

- en Papas al Horno con Cebollinos, 117
  - y sandía, 429

- descremado, en salsa de pimiento rojo asado, 372

- en Ensalada de Pasta de Último Minuto, 345

- en La Lasaña de mi Suegra, 344-345.

- feta

- con ejote, 166

- en Ensalada de Fresas y Espinaca, 190

- en Ensalada de Pepino con Cinco Ingredientes, 353

- en Ensalada Mediterránea, 25

- en Mezcla de Cebada y Feta, 109

- Parmesano

- en Coles de Bruselas al Horno, 149

- en Ensalada Veraniega de Tomate y Albahaca, 33

- en Hongos Rellenos de Lentejas, 257

- en Pasta al Ajo de Mamá, 29

- en Pasta Primavera a la Marinara, 374

- en Pesto para una Fiesta Familiar, 11

- en Salmón Primavera a la Parrilla, 369

- Ricotta

- en Desayuno de Bananos a la Danesa, 78

- en Sopa Cremosa de Hongos Silvestres, 225

Quimioprotección, 419

Quinoa Pilaf, 396, 494  
 Quinoa, 389-396, 494

## R

Rábano Picante, 394-400  
 Rábano, 394-404  
 Reemplazos. *Véase* Sustitutos.  
 Refresco Cítrico para Comer Afuera, 464  
 Regularidad menstrual, 361, 365  
 Regularidad  
   alcachofa, 40, 42-43  
   arvejas, 63, 66  
   cebada, 106, 107  
   cereal, 123  
   ciruela pasa, 141, 143  
   frambuesa, 182, 183, 186  
   fresa, 187  
   granos de trigo, 207, 210  
   higo, 213, 215  
   lechuga, 248, 252  
   lenteja, 254, 256  
   linaza, 429, 432  
   manzana, 268, 270-271  
   mora, 295, 298  
   nectarina, 308  
   pan de trigo integral, 318, 324  
   pasas de uva, 332, 336  
   pera, 351, 352  
   quinua, 389, 394  
   remolacha, 405, 408  
 Relajación, 420, 424  
 Relleno de Tarta/Flan de Calabaza con Especias,  
   93  
 Remolacha, 405-408, 307  
 Rendimiento físico, 293, 296  
 Repollo Chino con Fideos de Arroz, 412  
 Repollo Chino, 406-416, 416  
 Repollo encurtido, 415, 416, 220  
 Repollo, 410-417  
 Resequedad de las uñas, 7, 9  
 Resequedad del cabello, 18, 19  
 Resfriados. *Véase también* Nariz congestionada.  
   ajo, 27  
   coliflor, 158  
   mariscos, 279  
   pimiento, 370, 371  
   pollo, 377, 381  
   té, 453

Retoños de Brócoli, 418-419  
 Romero, 216, 420-426

## S

S'Mores Yogurt, 481  
 Sales aromáticas, 424  
 Salmón con Nectarinas, 311  
 Salmón Escalfado en Vino Tinto, 478  
 Salmón Primavera a la Parrilla, 369, 493  
 Salmón. *Véase* Mariscos.  
 Salmonella. *Véase* Bacterias.  
 Salsa Blanca al Instante, 247  
 Salsa de Gazpacho, 44  
 Salsa de Queso y Moras, 391  
 Salsa para pasta  
   con aguacate, 23  
   con brócoli, 374, 85, 493  
   con repollo, 415  
   marinara, 372, 493  
 Salsa Picante de Maní, 267  
 Salsa. *Véase* Salsas.  
 Salsa  
   ayote, 70  
   blanca, 247  
   calabaza, 91  
   con aceite de oliva, 8  
   con aguacate, 23  
   con albaricoque, 36  
   con cebollino, 116  
   con curry en polvo, 163  
   con elote, 170  
   con hongos, 223  
   con nectarina, 310  
   con papa, 327  
   con pimiento, 372  
   con soya, 446  
   con verduras, 341  
   en Pollo en Salsa Crujiente, 201  
   en Superquesadillas de Verano, 172  
   gazpacho, 44  
   kiwi, 239  
   maní, 267  
   menta, 295  
   papaya, 333  
   pepino, 349  
   pesto, 295, 11  
   queso y moras, 391  
   rábano picante, 396

## ÍNDICE

- Salsa (*Continuación*)  
 según la forma de la pasta, 341  
 yogur y eneldo, 484  
 zanahoria, 486
- Saludable, canela para promover la alimentación, 95
- Sandía, 135, 424-431
- Sándwich de Ensalada de Huevo, 232, 491
- Sándwich de Queso Derretido Sin Remordimientos, 390
- Sándwiches y wraps  
 atún, 367, 400, 492  
 cebolla y hongo portobello, 113  
 cerdo y cereza, 131  
 con aceitunas, 15  
 con espinaca, 179  
 con lechuga, 250  
 con mantequilla de maní, 466, 264  
 con pepino, 349  
 con piña, 377  
 con rábano, 403  
 con retoños de brócoli, 420  
 ensalada de huevo, 232  
 ensalada de pavo, 349, 494  
 fajitas, 119  
 hamburguesa de soya, 445-447  
 pan pita, 62, 400, 179, 322, 492  
 quesadillas, 172, 347  
 queso derretido, 390  
 retoños al estilo sudoeste, 419, 491  
 Waldorf, 359
- Semillas y aceite de linaza, 365, 429-436
- Semillas, 434-441  
 granada, 202-206  
 hinojo, 217, 218, 219  
 linaza, 365, 429-436  
 tostar, 439
- Sensibilidad a la insulina, 123, 125-127
- Simplemente Batatas, 277
- Síndrome premenstrual  
 banano, 74, 75  
 leche, 242, 246  
 pasta, 339  
 queso, 385, 389
- Síntomas menopáusicos, 439, 447-448
- Sinusitis, 283
- Sofocos, 439, 447-448
- Sofrito de Carne de Res, 105
- Sopa Cremosa de Hongos Silvestres, 225, 492
- Sopa de Calabaza Almixclera con Jengibre, 73, 491
- Sopa de Pollo del Viejo Continente de la Abuela, 381
- Sopa Fría de Melón, 292, 493
- Sopa Fría de Remolacha, 408, 494
- Sopa Rápida de Mariscos, 283
- Sopas  
 calabaza almixclera con jengibre, 73, 491  
 cebolla, 113  
 con apio, 47  
 con ayote, 70  
 con calabaza, 91  
 con chile, 133  
 con col rizada, 152  
 con coliflor, 157  
 con espinaca, 179  
 con granos de trigo, 209  
 con jengibre, 73, 235, 491  
 con oca, 319  
 con pescado, 367  
 con quinua, 393  
 con repollo chino, 410  
 con retoños de brócoli, 420  
 hongo, 225, 492  
 melón, 292, 493  
 pollo, 381  
 remolacha, 408, 494  
 sopa de mariscos, 283
- Soya, 127, 317, 439-450
- Suavizante de callosidades, 378
- Superpasta de Verano, 363, 492
- Superquesadillas de Verano, 172, 493
- Sustituciones  
 aceite por linaza, 434  
 albahaca por perejil, 362  
 chispas de chocolate por pasas, 334  
 huevo por linaza, 433  
 mantequilla o aceite por puré de ciruela pasa, 142  
 mantequilla o grasa por aceite de canola, 4  
 mayonesa o crema agria por yogur, 481  
 melocotón por mango, 260  
 papas por batatas, 81  
 pollo o res por pavo, 347
- T**  
 Tacos, 383

Tahini, 440  
 Tamaños de las porciones, 343, 448  
 Tapenade, 15, 16  
 Té Helado de Mango, 455, 492  
 Té, 451–455  
   albahaca, 32  
   cómo prepararlo, 451  
   helado, 452, 451, 455  
   jengibre, 234  
   mango, 455  
   menta, 295  
 Tempeh. *Véase* Soya.  
 Tofu. *Véase* Soya.  
 Tolerancia al picor, 248  
 Tomate, 456–460  
   en Apio Dorado Estilo Italiano, 48  
   en Crema para Untar de Tomate y Albahaca a la Toscana, 17  
   en Ensalada de Pepino con Cinco Ingredientes, 353  
   en Ensalada Veraniega de Tomate y Albahaca, 33  
   en Entremés de Alcachofa con Salsa de Gazpacho Fresco, 44  
   en La Lasaña de mi Suegra, 344–345  
   en Mezcla de Cebada y Feta, 109  
   en Ocro para el Verano, 320  
   en Pasta al Ajo de Mamá, 29  
   en pasta saborizada, 336  
   en salsa para pasta, 23  
   en Sopa Rápida de Mariscos, 283  
   en Wrap de Retoños al Estilo Sudoeste, 419  
 Tomates Asados al Horno, 460  
 Toronja, 458–464  
 Tortitas vegetarianas, 445–447  
 Tostadas a la Francesa con Canela y Pasas, 338  
 Trifle de Melocotón, 287

**U**

Úlceras  
   albahaca, 30, 32  
   canela, 95, 97  
   chile, 132, 134  
   té, 448, 455  
 Una Salsa Extraordinaria, 484  
 Urticaria, 124  
 Uva, 465–468, 363, 181

**V**

Vaca Púrpura para el Corazón, 468, 492  
 Vegetales para Cualquier Ocasión, 160  
 Verdura de Hoja Verde, 409, 365, 466–469  
   con higos, 214  
   en Ensalada de Granada, Mandarina Clementina y Kiwi, 206  
   en Ensalada Mediterránea, 25  
   espinaca, 177–181  
 Verduras con Granos de Trigo, 212, 493  
 Verduras de Hoja Verde Estilo Hindú, 469  
 Vibrio vulnificus. *Véase* Bacterias.  
 Vinagreta Balsámica con Albahaca, 6  
 Vino, 470–478  
 Vista de los bebés, desarrollo, 361, 365, 429, 432  
 Vista. *Véase también* Degeneración macular por edad; Cataratas.  
   ayote, 69, 71, 72  
   brócoli, 84, 86  
   calabaza, 89, 91–92  
   cebolla, 110, 111  
   col rizada, 150–151  
   elote, 169, 171  
   espinaca, 177–178  
   huevo, 226  
   kiwi, 237, 328, 240  
   mango, 258, 261  
   melocotón, 281  
   melón, 288, 289  
   nectarina, 308, 309  
   papaya, 327, 328  
   pimiento, 367, 371, 373  
   repollo, 410  
   té, 448, 455  
   verdura de hoja verde, 466, 468  
   zanahoria, 485  
 Vitaminas. *Véanse* los alimentos específicos.

**W**

Waffles Increíbles de Albaricoque, 39, 492  
 Waffles. *Véase* Desayuno, alimentos.  
 Wrap de Cerdo y Cereza, 131  
 Wrap de Retoños al Estilo Sudoeste, 419, 491  
 Wraps. *Véase* Sándwiches y wraps.

**Y**

Yogur, 385, 476–484  
   con melón, 291



## ÍNDICE

---

### Yogur (*Continuación*)

- con piña, 377
- en Brisa de Arándanos, 52
- en Desayuno Frío Patriótico, 186
- en Ensalada de Melón y Camarones con Chile, 135
- en Pan Pita con Atún, 400
- en Papas al Horno con Cebollinos, 117
- en Pollo al Ajonjolí con Linguine de Trigo Integral, 441
- en Pudín de Maní y Banano, 77
- en Salsa de Queso y Moras, 391
- en Sopa Fría de Melón, 292
- en Sopa Fría de Remolacha, 408
- en Vaca Púrpura para el Corazón, 468
- en Waffles Increíbles de Albaricoque, 39

## Z

- Zanahoria, 80, 485–489
  - en Empanaditas Saludables, 62
  - en Ensalada Asiática de Repollo en Cinco Minutos, 417
  - en Ensalada de Pollo Oriental, 144
  - en ensalada de repollo, 486
  - en Pan Pita con Atún, 400
  - en Pasta Primavera a la Marinara, 374
  - en Platillo de Cerdo con Hinojo, 220
  - en Plato Salteado para un Día Estresado, 450
  - en Quinoa Pilaf, 396
  - en Repollo Chino con Fideos de Arroz, 412
  - en Sopa de Pollo del Viejo Continente de la Abuela, 381
  - en Vegetales para Cualquier Ocasión, 160