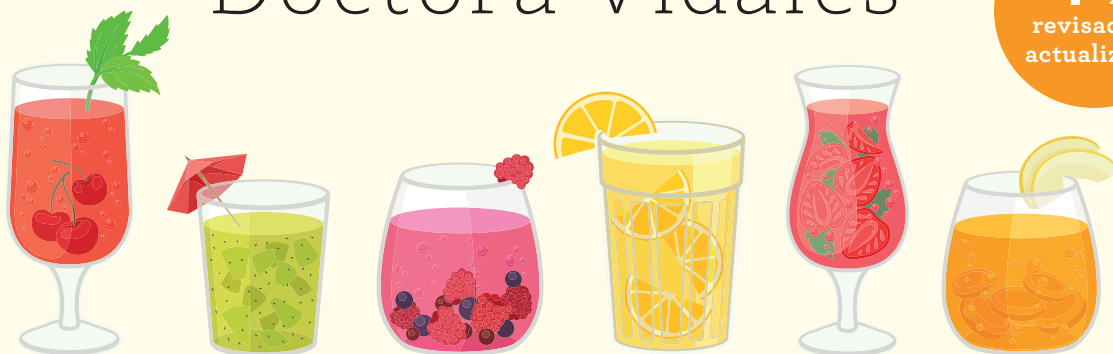


Doctora Vidales

4^a Ed.
revisada y
actualizada



Zumoterapia



Un zumo para cada dolencia. Mejora la salud,
depura el organismo y aumenta las defensas.



LIBROS CÚPULA

Dra. Vidales

ZUMOTERAPIA

Un zumo para cada dolencia. Mejora la salud,
depura el organismo y aumenta las defensas

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados

© del texto: María Concepción Vidales Aznar, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2024

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

HYPERLINK "<http://www.planetadelibros.com>" www.planetadelibros.com

Coedición con Timun Mas

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

Primera edición: febrero de 2010

Segunda edición: julio de 2012

Tercera edición: junio de 2016

Primera edición en esta presentación: noviembre de 2024

ISBN: 978-84-480-4210-3

Depósito legal: B. 14.269-2024

Fotocomposición: Víctor Igual, S. L.

Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Nota: Las fotografías que acompañan esta obra son orientativas.
El color y la textura de los zumos puede variar.

Índice

Prólogo	12
Introducción	15
* Frutas y verduras	16
* La zumoterapia	20
* Recomendaciones RDA	25
Frutas y verduras	31
* Calendario	32
* Acerola	35
* Aguacate	36
* Albaricoque	37
* Alcachofa	38
* Apio	39
* Calabaza	40
* Cereza	42
* Ciruela	43
* Col blanca	44
* Fruta de la pasión	46
* Frutos rojos	47
* Granada	50
* Higo	51
* Kiwi	52
* Lima	53
* Limón	55
* Mandarina	56
* Mango	57
* Manzana	58

* Melocotón	60
* Melón	61
* Membrillo	62
* Naranja	63
* Nectarina	64
* Nísperos	65
* Papaya	66
* Pera	67
* Pepino	68
* Perejil	70
* Piña	71
* Plátano	72
* Pomelo	74
* Rábano	75
* Remolacha	77
* Sandía	78
* Tomate	79
* Uva	80
* Zanahoria	81

Fitoterapia: fuente de vida y salud

	83
* Algas pardas	85
* Angélica	86
* Anís	87
* Anís estrellado	89
* Aquilea	90
* Boldo	91
* Cardo mariano	92
* Cáscara sagrada	93
* Castaño de Indias	94
* Centella asiática	95
* Eleuterococo	96
* Equinácea	98

* Espirulina	99
* Eucalipto	100
* Fucus	102
* Garcinia cambogia	103
* Ginkgo biloba	104
* Ginseng	106
* Hierba luisa	107
* Hipérico o Hierba de san Juan	108
* Hinojo	109
* Jalea real	111
* Jengibre	113
* Levadura	114
* Linaza	115
* Manzanilla	118
* Melisa	120
* Menta	121
* Noni	122
* Pasiflora	123
* Plantago	124
* Poleo-menta	125
* Propóleo o própolis	126
* Rooibos	128
* Romero	131
* Salvado de trigo	132
* Sen	134
* Té	135
* Tomillo	136
* Valeriana	138
* Vinagre de sidra de manzana	139
* Preparados de agua de mar	140

Zumoterapia en primavera	I43
✱ Alergia primaveral	I45
✱ Resfriados y catarros	I47
✱ Caída del cabello	I47
✱ Ansiedad	I48
✱ Bronquitis	I48
✱ Calambres musculares	I49
✱ Sobrepeso	I50
✱ Problemas circulatorios y de coagulación	I51
✱ Celulitis	I52
✱ Reducción del colesterol	I53
✱ Otros zumos de primavera	I53
Zumoterapia en verano	I55
✱ Conjuntivitis o problemas oculares	I57
✱ Deshidratación	I58
✱ Estreñimiento	I60
✱ Retención de líquidos	I61
✱ Gastroenteritis	I62
✱ Diarrea	I64
✱ Flatulencia	I65
✱ Infecciones urinarias	I66
✱ Cálculos biliares	I67
✱ Problemas en la piel	I68
✱ Otros zumos de verano	I69
Zumoterapia en otoño	I73
✱ Antidepresión y antiansiedad	I75
✱ Catarros o resfriados	I79
✱ Bronquitis	I81
✱ Infecciones respiratorias	I81
✱ Colitis	I82
✱ Caída del cabello	I82
✱ Otros zumos de otoño	I83

✧ Alimentos recomendados	188
✧ Artritis	192
✧ Para favorecer las defensas	193
✧ Dolor de garganta	195
✧ Bronquitis	196
✧ Celulitis y retención de líquidos	196
✧ Indigestión	197
✧ Estreñimiento	197
✧ Otros zumos de invierno	198
Zumos especiales	201
✧ Zumo superox: antioxidante	202
✧ Zumo detoxificante	202
✧ Zumo inmuno	203
✧ Zumo quitahambre	203
✧ Zumo de la pasión	204
✧ Zumo para la falta de deseo sexual	204
✧ Zumo para la resaca	206
✧ Zumos para diabéticos	207
✧ Zumos para la menopausia	209
✧ Zumos adelgazantes y depurativos	211
✧ Zumos para reducir el colesterol y los triglicéridos	214
✧ Nutrientes y zumos para no envejecer	216
Qué tengo que tener en cuenta si no quiero que mi zumo contenga demasiado azúcar	227
Resumen de alimentos que curan distintas enfermedades. La curación a través de la alimentación	233
Biografía	239
Colaboradores	240

Calendario

	PRIMAVERA	VERANO	OTOÑO	INVIERNO
Albaricoque	*	*	*	*
Alcachofa	*		*	*
Apio	*			*
Arándanos		*	*	
Calabaza		*		*
Cereza	*	*		
Ciruela	*	*		
Fruta de la pasión (maracuyá)				*
Frambuesa		*	*	
Fresa	*			
Granada			*	*
Grosella		*	*	
Higo		*		
Kiwi	*	*	*	*
Lima	*	*	*	*
Limón	*	*	*	*
Mandarina				*
Mango	*	*	*	*
Manzana	*		*	*
Melocotón		*		
Melón		*		
Mora		*	*	
Naranja	*	*	*	*
Nectarina		*		
Níspero	*			
Papaya	*	*	*	*
Pera	*	*	*	*
Pepino		*		
Piña	*	*	*	*
Plátano	*	*	*	*
Pomelo			*	*
Remolacha	*	*	*	*
Sandía		*		
Tomate		*	*	
Uva			*	*
Zanahoria		*	*	*

Acerola

(Malpighia emarginata)

Es una fruta muy rica en vitaminas A, B₁, B₂, B₃ y minerales esenciales para el organismo humano, como el calcio, el fósforo y el hierro. Contiene cien veces más vitamina C que una naranja. Acelera la cicatrización de las heridas, ayuda a la absorción del hierro y a la formación de colágeno, evita la fragilidad de las paredes de los vasos sanguíneos y disminuye la incidencia de coágulos de sangre. Evita el sangrado de las encías y fortalece las raíces de los dientes. Previene y ayuda al tratamiento del resfriado común, especialmente durante el embarazo, la lactancia, las convalecencias y en épocas de crecimiento. Mejora el sistema inmunológico, previene enfermedades virales y bacterianas. Aquellas personas que acostumbran a comer carnes frías y productos enlatados deben tomar mayor cantidad de vitamina C, ya que bloquea los efectos dañinos de las sustancias que contienen.

Por cada 100 g:

Kcal 17

Proteínas 0,2 g

Hidratos de carbono 3,6 g

Vitamina C 1600 mg (cuando las necesidades normales son 60 mg)

Fibra 8,2 g

Sodio 22,60 mg

Potasio 169,0 mg

Magnesio 24,50 mg

Fósforo 62,40 mg

Calcio 25,40 mg

Hierro 0,72 g

Carotenos 135,0 µg

Tiamina 0,06 mg

Riboflavina 0,05 mg

Vitamina B₆ 0,04 mg

Vitamina E 0,09 mg

Niacina 0,43 mg

Ácido pantoténico 0,1 mg

Ácido fólico 22,60 µg

Aguacate

(Persea americana)

De la familia de las Lauráceas. Tiene sabor dulce y es de color verde claro, amarillo intenso o blanquecino. La recolección se realiza a mano ya que es un fruto muy delicado. Se debe consumir cuando cede a una ligera presión del dedo. Suele comerse crudo, pues no soporta la cocción. La pulpa se ennegrece al entrar en contacto con el aire; para evitarlo, rocíelo con zumo de limón o vinagre. Es muy rico en potasio y ácido fólico. Tiene propiedades antioxidantes, reactiva el impulso nervioso del organismo, mejora la actividad muscular y reduce las tasas de colesterol en sangre y las enfermedades cardiovasculares y degenerativas. Aporta sodio a quien padece hipertensión arterial. También se utiliza en la prevención de catarros, para favorecer la tersura de la piel y en la regulación del sistema nervioso. Retrasa la aparición de cataratas.

Por cada 100 g:

Kcal 165

Agua 48,20 g

Proteínas 1,30 g

Hidratos de carbono 0,28 g

Lípidos 16,70 g

Fibra 4,50 g

Sodio 3,30 mg

Potasio 346 mg

Magnesio 21,30 mg

Fósforo 30,50 mg

Calcio 8,50 mg

Hierro 0,35 mg

Carotenos 38 µg

Tiamina 0,057 mg

Riboflavina 0,11 mg

Vitamina B₆ 0,26 mg

Vitamina C 4,30 mg

Vitamina E 0,92 mg

Niacina 1 mg

Ácido pantoténico 0,3 mg

Ácido fólico 21,30 µg



Albaricoque

(Prunus amerniaca)

De la familia de las Rosáceas, esta fruta es delicada y muy aromática. Se suele recolectar antes de acabar de madurar para que se pueda mantener en buen estado durante el transporte. Su piel es aterciopelada y su carne, anaranjada o rojiza, es harinosa. Los albaricoques se deben manipular con cuidado, ya que se estropean en seguida si reciben un golpe. Hay que dejarlos madurar a temperatura ambiente. Esta fruta destaca por ser muy rica en vitamina A y antioxidantes. Previene el envejecimiento celular, así como la anemia. También mejora el tránsito intestinal y el funcionamiento de los nervios, y es activador de la masa muscular. Resulta eficaz contra la retención de líquidos y produce un suave efecto laxante. Tiene propiedades diuréticas, antiinflamatorias y antioxidantes por sus taninos, y actúa como retenedor de los tejidos.

Por cada 100 g:

Kcal 28

Agua 81,80 g

Proteínas 0,6 g

Hidratos de carbono 6,7 g

Lípidos 0 g

Fibra 2,1 g

Sodio 0,1 mg

Potasio 257 mg

Magnesio 10,10 mg

Fósforo 19,30 mg

Calcio 17 mg

Hierro 0,60 mg

Carotenos 1489 µg

Tiamina 0,03 mg

Riboflavina 0,04 mg

Vitamina B₆ 0,06 mg

Vitamina C 5,50 mg

Vitamina E 0,46 mg

Niacina 0,60 mg

Ácido pantoténico

0,2 mg

Ácido fólico 4,60 µg



Alcachofa

(Cynara scolymus)

Verdura de la familia de las Asteráceas. Las partes comestibles son el corazón y la base de las hojas, pero la pelusa del centro no se puede comer. Escoge una alcachofa compacta y pesada con las hojas verdes brillantes y muy juntas (unidas al vástago); si tiene las hojas descoloridas o con manchas negras en la parte superior, ha perdido su frescura. La cocción en agua dura entre 35 y 45 minutos. Las que están enteras se ennegrecen si no están totalmente sumergidas en agua con sal. La alcachofa es muy rica en potasio y magnesio. Es depurativa y diurética. Se utiliza en el tratamiento de la diabetes, la anemia, el estreñimiento, los cálculos de vesícula biliar y el reuma. Es digestiva y adelgazante.

Por cada 100 g:

Kcal 21,10

Agua 40,20 g

Proteínas 1,1 g

Hidratos de carbono 1,4 g

Lípidos 0,05 g

Fibra 5,20 g

Sodio 22,60 mg

Potasio 169 mg

Magnesio 12,50 mg

Fósforo 62,40 mg

Calcio 25,40 mg

Hierro 0,72 g

Carotenos 48 µg

Tiamina 0,06 mg

Riboflavina 0,05 mg

Vitamina B₆ 0,04 mg

Vitamina C 3,60 mg

Vitamina E 0,09 mg

Niacina 0,43 mg

Ácido pantoténico 0,1 mg

Ácido fólico 22,60 µg



Apio

(Apium graveolens)

Hortaliza de la familia de las Umbelíferas de la que se aprovechan los tallos, las hojas, las raíces y las semillas. El apio se suele servir crudo como entrante, pero también se incluye en ensaladas y bocadillos. Cocido, da sabor a las sopas, las salsas de ragú y el arroz. Braseado, gratinado, cubierto de salsa besamel o simplemente con mantequilla, está delicioso. Añade sus hojas a ensaladas, sopas, salsas o caldos de pescado para darles sabor. Es diurético, carminativo, digestivo, sedante y remineralizante. Elimina el ácido úrico sobrante. También tiene propiedades vasodilatadoras, por lo que su consumo es beneficioso para los hipertensos, ya que ayuda a reducir las cifras de tensión arterial. Inmunoestimulante, ayuda a aliviar la gota. Es asimismo laxante y regenerador sanguíneo, además de mejorar la memoria, ayudar contra los dolores articulares, estimular la repigmentación de la piel y favorecer la secreción de los jugos gástricos. Cicatrizante, ayuda a la eliminación de cálculos renales. Para aliviar el reumatismo se aplica en forma de cataplasma en tratamientos locales. Ayuda a calmar los nervios y tiene un poderoso efecto calmante en el sistema nervioso central. Los diabéticos pueden consumir apio sin temor, ya que contiene glucoquinina, una sustancia de efecto parecido a la insulina que regula el nivel de glucosa en sangre. Reduce los niveles de colesterol en sangre.



Por cada 100 g:

Kcal 15,40

Agua 75,80 g

Proteínas 0,95 g

Hidratos de carbono
2 g

Lípidos 0,16 g

Fibra 1,10 g

Sodio 80 mg

Potasio 256 mg

Magnesio 9,60 mg

Fósforo 16,80 mg

Calcio 32,80 mg

Hierro 0,32 mg

Carotenos 40 µg

Tiamina 0,03 mg

Riboflavina 0,06 mg

Vitamina B₆ 0,07 mg

Vitamina C 5,60 mg

Vitamina E 0,16 mg

Niacina 0,38 mg

Ácido pantoténico

0,1 mg

Ácido fólico 12,80 µg

Calabaza

(Cucurbita maxima)

Las calabazas constituyen el fruto de una hortaliza que pertenece a la familia del melón y el pepino (Cucurbitáceas). Las de verano se recolectan cuando son muy jóvenes, por lo que son delicadas y se conservan durante poco tiempo; tanto la piel como las pepitas son comestibles. Las calabazas de invierno tienen una corteza anaranjada más seca y gruesa, mucho más dulce, que se reblandece durante la cocción, y sus pepitas son deliciosas y muy nutritivas. Las de verano se comen



crudas o cocidas, y saben muy bien cocinadas con ajo, cebolla y tomates. Se pueden rellenar, cocer al horno, gratinar, brasear, freír o asar. Las de invierno se añaden a sopas, ragús, al cuscús y al curri. Cocidas y trituradas, se pueden combinar con patata o ser servidas como sopa. Las calabazas de invierno cocidas tienen más calorías que las de verano. Es un alimento saciante, mejora el tránsito intestinal, y tiene propiedades antioxidantes y depurativas. Neutralizadora de los radicales libres, posee asimismo una acción emoliente y protectora de la mucosa del estómago, del intestino y de los pulmones. También es diurética, pues elimina el exceso de líquido del organismo. Está especialmente indicada para dietas de control de peso y facilita las digestiones. Evita enfermedades cardiovasculares y degenerativas. Mejora la piel y la visión, sobre todo problemas relacionados con el cristalino (cataratas). Posee propiedades anticancerígenas. Proporciona mucha energía y ayuda a combatir los síntomas de los catarros.

Por cada 100 g:

Kcal 19

Agua 61,60 g

Proteínas 0,75 g

Hidratos de carbono 3,10 g

Lípidos 0,08 g

Fibra 1,40 g

Sodio 2,10 mg

Potasio 204 mg

Magnesio 5,40 mg

Fósforo 29,50 mg

Calcio 14,70 mg

Hierro 0,54 g

Carotenos 473 µg

Tiamina 0,03 mg

Riboflavina 0,04 mg

Vitamina B₆ 0,07 mg

Vitamina C 8 mg

Vitamina E 0,71 mg

Niacina 0,23 mg

Ácido pantoténico 0,1 mg

Ácido fólico 24,40 µg