



# ¿CÓMO CUIDARNOS EN OTOÑO?

veritas

El otoño es una época del año en que hay un cambio de temperaturas: dejamos atrás el calor del verano y damos la bienvenida al frío del invierno. Con la llegada de las bajas temperaturas, el cuerpo necesita un periodo de tiempo para aclimatarse; por eso es muy importante comer alimentos ecológicos y de temporada, además de reforzar el sistema inmune para hacer frente a los resfriados. La naturaleza es sabia y cada estación nos ofrece los alimentos que el cuerpo necesita para sobrevivir.

## ÍNDICE

<b>Elige alimentos de temporada.....</b>	<b>3</b>
RECETAS	
Cazuela de setas y verduras .....	3
Bol de calabaza dulce y granola crujiente.....	4
Pollo con granada .....	5
<b>Come sopas y cremas de verduras.....</b>	<b>6</b>
RECETAS	
Sopa de cuscús, boniato y shiitakes.....	6
Crema de calabaza y coco al curri .....	8
Crema de puerro, calabacín y brócoli.....	9
<b>Refuerza tus defensas .....</b>	<b>10</b>
RECETA	
Chai tea.....	10
<b>Cuida la piel y el cabello .....</b>	<b>11</b>
COSMÉTICA CASERA	
Crema de manos.....	11
Bálsamo labial.....	13
Mascarilla regeneradora para el cabello .....	13
<b>Menú de otoño .....</b>	<b>14</b>





# Elige alimentos de temporada

**Granada:** diurética y depurativa, es una de las frutas de otoño más ricas en vitamina C y antioxidantes.

**Boniato:** hortaliza muy nutritiva y rica en hidratos de carbono complejos. Al ser una fuente de provitamina A, ayuda a reforzar la piel, el cabello y las mucosas.

**Calabaza:** es muy rica en vitaminas, minerales y antioxidantes, lo que la convierte en un alimento ideal para comer en otoño.

**Setas:** además de aportar calor, aroma y sabor a muchas recetas, las setas son una buena fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes. Un alimento muy común en esta época del año.

## RECETAS

### CAZUELA DE SETAS Y VERDURAS



#### Ingredientes:

240 ml de caldo de pollo  
100 g de mantequilla  
Setas de cultivo  
4 zanahorias  
4 judías verdes en conserva  
4 habitas  
1 rama de romero  
1 rama de tomillo  
Pimienta  
Sal

#### Elaboración:

1. En una cazuela pon el caldo de pollo y la mantequilla a reducir junto con las setas, las verduras y las hierbas.
2. Déjalo cocer durante 6 minutos, o hasta obtener la densidad adecuada del caldo.
3. Condimenta con sal y pimienta, y sirve inmediatamente.

## BOL DE CALABAZA DULCE Y GRANOLA CRUJIENTE



### Ingredientes:

1 rodaja grande de calabaza  
1 manzana  
1 limón  
2 cucharadas pequeñas de panela  
2 cucharadas pequeñas de canela en polvo  
1 cucharada pequeña de cardamomo recién molido

### Para la granola:

1 taza de copos de avena gruesos  
4 onzas de chocolate puro  
4 nueces  
1 rodaja de jengibre fresco rallado  
2 cucharadas soperas de panela  
2 cucharadas soperas de miel  
1 pizca de nuez moscada recién molida  
1 pizca de sal rosa  
1 chorrito de agua  
2 cucharadas soperas de aceite de coco

### Elaboración:

1. Prepara la granola, mezclando todos sus ingredientes (a excepción de las nueces).
2. Coloca la mezcla en una bandeja de horno forrada con papel vegetal y hornea a 150 °C durante media hora, removiendo cada 10 minutos.
3. Pica las nueces e incorpóralas a la masa del horno los últimos 5 minutos.
4. Retira la granola del horno, deja que se enfríe y resérvala en un plato.
5. Funde las onzas de chocolate, espera a que se temple y viértelo sobre la granola. Refrigera hasta que el chocolate se solidifique y guarda la granola en un tarro en la nevera.
6. Exprime el limón y reserva el zumo.
7. Corta la calabaza y la manzana a dados y rocíalos con el zumo de limón.
8. Añade la canela y la panela, mezcla bien y hornea a 180 °C unos 20 minutos, hasta que empiecen a dorarse.
9. Sirve los dados de calabaza calientes con la granola y adereza con un poco de yogur al gusto.

## POLLO CON GRANADA



### Ingredientes:

2 pechugas de pollo  
1 manojo de ajos tiernos  
2 cucharadas de aceite de sésamo  
2 cucharadas de salsa de soja  
1 cucharada de semillas de sésamo  
2 cebollas tiernas  
1 cucharada de vinagre de arroz  
2 granadas

### Elaboración:

1. Corta a dados las pechugas de pollo, pica los ajos tiernos y lamina las cebollas tiernas.
2. Calienta el aceite de oliva en un wok e incorpora el pollo, los ajos y la cebolla. Cuando los ingredientes empiecen a dorarse, añade el vinagre de arroz, la salsa de soja y las semillas de sésamo sin parar de remover.
3. Finalmente, añade los granos de granada, rehoga durante un par de minutos, añade el aceite de sésamo y sirve.





# Come sopas y cremas de verduras

El otoño es el momento ideal para hacer cocciones largas a fuego lento que aporten calor a nuestro cuerpo. Las sopas y cremas son un plato que aporta el calor que el cuerpo necesita en esta época del año.

## RECETAS

### SOPA DE CUSCÚS, BONIATO Y SHIITAKES



#### Ingredientes:

- |   |  |
|---|--|
| 1 taza de garbanzos cocidos             | 1 cucharada pequeña de cúrcuma                 |
| ¼ de taza de cuscús de espelta integral | ½ cucharada pequeña de jengibre en polvo       |
| 1 puerro                                | ½ cucharada pequeña de sal marina              |
| 1 boniato pequeño                       | 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen |
| 1 puñado de setas shiitake              | Menta fresca                                   |
| 1 cubito de caldo                       |  |
| 1 L de agua mineral                     |  |
| 4 clavos                                |  |
| 2 cucharadas pequeñas de comino         |  |

#### Elaboración:

1. Corta el puerro a rodajas y el boniato a dados.
2. En una olla, sofríe el puerro y, cuando esté transparente, añade el boniato y el agua.
3. Diluye el cubito de caldo en un poco de agua caliente de la olla y añade las verduras.
4. Pica las setas, incorpóralas en la cocción y deja que hierba durante 8 minutos.
5. Pasa por el mortero los clavos y el comino, y añade el resto de especias.
6. Añade el cuscús a la sopa, junto con las especias y la sal. Cuece durante 8 minutos más y agrega los garbanzos.
7. Sirve la sopa con menta fresca.



## CREMA DE CALABAZA Y COCO AL CURRI



### Ingredientes:

400 ml de leche de coco  
1 calabaza de 1 kg  
aproximadamente  
1 patata  
1 cebolla  
Cilantro fresco  
Sésamo negro  
150-200 ml de agua mineral

2 cucharadas soperas de maíz cocido  
4 cucharadas soperas de aceite de  
oliva virgen extra  
1 cucharada pequeña de sal marina  
1 cucharada pequeña de curri en polvo  
¼ de cucharada pequeña de ajo en  
polvo  
½ cucharada pequeña de cúrcuma

### Elaboración:

1. Pela la calabaza y córtala en trozos pequeños.
2. Pela la patata, trocéala a dados, y pica la cebolla fina.
3. Sofríe la cebolla y cuando esté traslúcida añade la calabaza, la patata y el agua mineral.
4. Cocina durante 10 minutos aproximadamente y añade la sal, las especias y el maíz. Remueve con cuidado para que los ingredientes se integren bien.
5. Apaga el fuego, vierte la leche de coco y tritúralo con la batidora hasta obtener una textura fina.
6. Decora con cilantro picado y sésamo negro, y sirve.



## CREMA DE PUERRO, CALABACÍN Y BRÓCOLI



### Ingredientes:

1 puerro	1 rama de cilantro
½ calabacín	Leche de coco
6 arbolitos de brócoli	Comino
½ granada	Pimienta
1 puñado de almendras tostadas	Aceite de oliva virgen

### Elaboración:

1. Lava el puerro y el calabacín y trocéalos. Reserva.
2. Pica las almendras y el cilantro. Reserva.
3. Sofríe el puerro con un poco de aceite en una olla, incorpora el brócoli y continúa la cocción. Finalmente, añade el calabacín y cocina hasta que comience a estar blando.
4. Añade agua para cubrir las verduras y deja que hiervan durante 15 minutos.
5. Tritúralo hasta obtener una textura cremosa y sirve con una cucharada de crema de coco por encima. Después espolvorea almendras picadas, granos de granada y cilantro.





# Refuerza tus defensas

**Equinácea:** es la planta por excelencia para estimular el sistema inmune. Puedes tomarla para hacer una cura preventiva a principios de octubre coincidiendo con la llegada del otoño.

**Jengibre:** es una raíz de sabor picante que ayuda a prevenir los resfriados y las infecciones, además de contribuir a una buena salud celular gracias a sus potentes antioxidantes.

**Propóleos:** esta sustancia tiene la capacidad de combatir hongos, virus y bacterias. Por lo tanto, se debe tomar en caso de una bajada de defensas o un posible contagio de infecciones.

**Infusiones calientes:** la equinácea, el propóleos y el jengibre se pueden tomar a través de infusiones calientes o como suplementos dietéticos, siempre con la prescripción de un profesional. Además, el otoño también es un buen momento por desintoxicar el hígado de los excesos veraniegos con infusiones de boldo, cardo mariano, alcachofa y diente de león.

## RECETA

### CHAI TEA



#### Ingredientes:

Cardamomo verde  
Canela  
Vainilla  
Jengibre fresco  
Bebida de soja  
Té negro

#### Elaboración:

1. En un cazo calienta la bebida de soja.
2. Incorpora todos los demás ingredientes.
3. Deja infusionar unos minutos.
4. Cuela el té, y ya está listo para tomar.



# Cuida la piel y el cabello

**Manos y labios:** las manos y los labios son dos de las zonas del cuerpo más sensibles al frío; por este motivo, se deshidratan con mucha facilidad. En el caso de los labios, es habitual humedecerlos con la lengua cuando se resecan. Esta acción hace que los labios se resequen todavía más porque su pH es diferente al de la saliva.

**Cabello:** cuando llega el otoño el cabello tiende a renovarse y aumentan los casos de caída. Por eso, es el momento de repararlo y nutrirlo con el objetivo de devolverle toda su vitalidad. Los jabones y productos de cosmética ecológicos están elaborados con ingredientes naturales y son libres de productos químicos perjudiciales para la piel y el cabello.

## COSMÉTICA CASERA

### CREMA DE MANOS



#### Ingredientes:

3 cucharadas soperas de manteca de karité  
1 cucharada soperas de aceite de coco  
1 cucharada soperas de aceite de almendras  
2 cucharadas soperas de gel de aloe vera  
4 gotas de aceite esencial de lavanda

#### Elaboración:

1. Calienta la manteca de karité y el aceite de coco al baño maría, removiendo hasta que los aceites queden líquidos, sin que lleguen a hervir.
2. Vierte en un recipiente y añade el aceite de almendras, el aloe vera y el aceite esencial de lavanda.
3. Remueve y deja enfriar.
4. Bate hasta que tenga consistencia de mousse.



## BÁLSAMO LABIAL

### Ingredientes:

- 3 cucharadas soperas de manteca de karité
- ½ cucharada soperas de aceite de coco
- ½ cucharada soperas de aceite de caléndula
- ½ cucharada soperas de aceite de cáñamo
- 4 gotas de aceite esencial de lavanda

### Elaboración:

1. Cocina al baño maría la manteca de karité y el aceite de coco.
2. Añade el aceite de caléndula y el de cáñamo.
3. Coloca la mezcla en un recipiente y agrega el aceite esencial de lavanda.

## MASCARILLA REGENERADORA PARA EL CABELLO

### Ingredientes:

- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada soperas de miel
- 1 clara de huevo

### Elaboración:

1. Mezcla bien los ingredientes.
2. Aplica la mezcla desde la raíz hasta las puntas y deja actuar unos 15 minutos.
3. Lávate la cabeza con normalidad; el cabello quedará extraordinariamente suave y brillante.

# MENÚ

Otoño vital 

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Comida</b> Canelones de setas. Salmón al horno con limón y jengibre.	<b>Comida</b> Crema de boniato y zanahoria con pipas de calabaza. Pollo a la jardinera (con verduras de temporada).	<b>Comida</b> Sopa jardinera con tomillo. Rape salteado con croutons de coliflor y ajo negro.	<b>Comida</b> Calabaza al horno con almendras y pistachos. Albóndigas de azukis.	<b>Comida</b> Ensalada de espinacas con granada, aguacate, piñones y vinagreta de mostaza. Lomo a la plancha con puré de patata y chucrut.
<b>Cena</b> Sopa de miso. Bulgur con legumbres, verduritas y semillas.	<b>Cena</b> Arroz con coco thai. Tortilla de kale y cebolla con cúrcuma.	<b>Cena</b> Ensalada tibia de mijo con nabo, remolacha y dados de pavo.	<b>Cena</b> Caldo vegetal con fideos soba y shiitakes. Rollitos de queso con remolacha rallada.	<b>Cena</b> Hamburguesa de lentejas con salsa de kale.

## Desayuno

Zumo de granada.  
Pan de germinados y pipas con aguacate y pavo.  
Té de frutos rojos.

## Merienda

Batido de bebida de espelta con plátano y cacao puro en polvo 100%.  
Kéfir con nueces y sirope de dátil.

# veritas

Un menú elaborado por la dietista y experta en nutrición Mireia Marín.

# MENÚ

Otoño vital 

---

## Consejos

Con la llegada del otoño, las temperaturas bajan y las horas de luz se acortan. Es un buen momento para potenciar tu salud comprando alimentos frescos y de temporada.

Incluye crucíferas (coles, repollo, mostaza) ricas en vitaminas y antioxidantes, porque te aportan abundante fibra, calcio, vitamina C, K, ácido fólico y más de 40 flavonoides con propiedades antioxidantes.

Que no falten las grasas cardiosaludables como las que contienen los aguacates y las nueces; además de cuidar tus arterias te protegen frente al deterioro neuronal y potencian tu mente.

Incluye una pequeña porción de fermentados para nutrir tu microbiota y reforzar tu sistema inmune, como el kéfir, el té kombucha, el miso o el chucrut.

Si notas cansancio o astenia y que “no llegas”, te ayudará tomar germen de trigo, jalea real, maca o ginseng. Y si sientes inquietud, la melatonina puede ayudarte a conciliar el sueño y descansar mejor. (Los suplementos deben tomarse en las dosis pautadas.)

---

veritas



# ¿CÓMO CUIDARNOS EN OTOÑO?

veritas