



## 50 Recetas Antiparasitarias Deliciosas

Transforma tu cocina en tu aliada más poderosa contra los parásitos. Este libro culinario combina el sabor excepcional con ingredientes naturalmente antiparasitarios, creando platos que no solo nutren tu cuerpo, sino que también lo protegen y fortalecen desde adentro.

# La Revolución de la Cocina Antiparasitaria

## Por Qué Este Libro Es Diferente

Cada receta ha sido cuidadosamente desarrollada para incluir ingredientes con propiedades antiparasitarias naturales comprobadas. No es solo cocina saludable: es medicina preventiva que sabe increíble.

Combinamos tradición culinaria española con conocimiento científico moderno sobre ingredientes que naturalmente combaten parásitos, creando una experiencia gastronómica única.



# Ingredientes Estrella Antiparasitarios



## Ajo

Contiene alicina, un compuesto azufrado que elimina parásitos intestinales. Su poder antimicrobiano es extraordinario y su versatilidad en cocina, infinita.



## Pipas de Calabaza

Ricas en cucurbitacina, un aminoácido que paraliza parásitos como las tenias. Además aportan zinc, magnesio y proteína vegetal de calidad.

12

## Cúrcuma

La curcumina tiene propiedades antiinflamatorias y antiparasitarias potentes. Mejora la digestión y fortalece el sistema inmunológico.



## Aceite de Coco

Contiene ácido láurico y cáprico que destruyen la membrana de parásitos, virus y bacterias. Su sabor tropical eleva cualquier plato.

# Estructura del Libro

## 10 Desayunos Energizantes

Comenzar el día con poder antiparasitario nunca fue tan delicioso. Desde tortillas con ajo y cúrcuma hasta smoothies con semillas de papaya.

## 15 Almuerzos Completos

Platos principales que combinan proteínas, carbohidratos y vegetales antiparasitarios en preparaciones equilibradas y sabrosas.

## 15 Cenas Ligeras

Opciones digestivas que permiten al cuerpo procesar y eliminar toxinas durante la noche, sin sacrificar sabor ni nutrición.

## 5 Smoothies y Jugos

Bebidas concentradas en nutrientes antiparasitarios, perfectas para complementar tu protocolo de desintoxicación natural.

## 5 Snacks Saludables

Opciones nutritivas para picar entre horas que mantienen activa tu defensa antiparasitaria durante todo el día.



# Desayunos Energizantes

Comenzamos cada día con una dosis de protección natural. Estos desayunos combinan ingredientes tradicionalmente antiparasitarios con sabores que despiertan todos tus sentidos.

# Tortilla de Ajo y Cúrcuma

## Ingredientes Antiparasitarios

- 6 huevos ecológicos
- 4 dientes de ajo picados finamente
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 2 cucharadas de aceite de coco
- Perejil fresco
- Pizca de pimienta negra

 **Tiempo:** 15 minutos | **Dificultad:** Fácil | **Porciones:** 4



**Tip de Chef:** La pimienta negra potencia la absorción de la curcumina hasta en un 2000%. ¡No la olvides!

# Avena con Semillas de Papaya

1

## Preparación Base

Cocina 80g de avena integral en leche de coco. Las semillas de papaya contienen papaína, una enzima que ayuda a eliminar parásitos intestinales.

2

## Ingredientes Activos

Añade 1 cucharadita de semillas de papaya molidas, canela, jengibre rallado y miel cruda. Cada ingrediente aporta propiedades antiparasitarias únicas.

3

## Toppings Poderosos

Corona con nueces, semillas de calabaza y arándanos frescos. Este desayuno es una bomba nutricional completa.



# Smoothie Verde Antiparasitario

## La Fórmula Perfecta

Este smoothie combina espinacas frescas, pepino, apio, jengibre, limón y una pizca de cayena. Cada ingrediente ha sido seleccionado por sus propiedades depurativas y antiparasitarias.

El jengibre estimula la digestión, el limón alcaliniza el cuerpo, y la cayena aumenta el flujo sanguíneo, potenciando la absorción de nutrientes.



## Variaciones Estacionales

- **Verano:** Añadir menta fresca
- **Otoño:** Incorporar calabaza asada
- **Invierno:** Extra jengibre y canela

# Tostadas de Aguacate con Ajo Negro

01

---

## Preparar la Base

Tuesta pan integral de masa madre hasta que esté crujiente. La fermentación natural del pan favorece una digestión saludable.

02

---

## Crear la Mezcla

Machaca aguacate maduro con ajo negro, zumo de limón y aceite de oliva virgen extra. El ajo negro aporta antioxidantes potentes.

03

---

## Finalizar con Estilo

Espolvorea semillas de sésamo negro, microgreens y un toque de sal marina. Rica en grasas saludables y compuestos bioactivos.

# Yogur con Coco y Jengibre



## Probióticos + Antiparasitarios

Combina yogur natural sin azúcar con coco rallado, jengibre fresco rallado, cúrcuma y miel cruda. Esta mezcla fortalece la flora intestinal mientras combate parásitos.

- ✔ **Beneficio Extra:** Los probióticos del yogur crean un ambiente hostil para parásitos patógenos.



# Almuerzos Completos

El almuerzo es el momento perfecto para incorporar la mayor variedad de ingredientes antiparasitarios. Estos platos principales combinan sabor, nutrición y poder terapéutico natural.

# Salmón al Coco con Verduras Asadas

## 1 Preparación (10 min)

Marina el salmón en leche de coco, ajo, jengibre y cúrcuma. Corta verduras de temporada en trozos uniformes.

## 2 Asado (25 min)

Hornea las verduras con aceite de coco, romero y tomillo. El calor concentra los aceites esenciales antiparasitarios.

## 3 Finalización (8 min)

Cocina el salmón marinado y sirve sobre las verduras asadas con un toque de cilantro fresco.



# Quinoa con Calabaza y Semillas

## Proteína Completa Antiparasitaria

La quinoa aporta todos los aminoácidos esenciales, mientras que la calabaza asada con cúrcuma y jengibre crea un ambiente intestinal saludable.

- 200g de quinoa tricolor
- 400g de calabaza en cubos
- 60g de semillas de calabaza
- Cúrcuma, jengibre, comino



**Truco del Chef:** Tuesta las semillas de calabaza con sal marina y cayena para un extra crujiente antiparasitario.

# Curry de Lentejas con Coco



## Base Proteica

Lentejas rojas cocidas con cúrcuma, comino y cilantro. Rica en hierro, fibra y proteína vegetal de calidad.



## Creмосidad Natural

Leche de coco orgánica que aporta ácidos grasos de cadena media con propiedades antimicrobianas.



## Espicias Medicinales

Jengibre, ajo, cayena y garam masala crean un potente cóctel antiinflamatorio y antiparasitario.

# Ensalada de Rúcula con Nueces y Granada



## Antioxidantes Concentrados

La rúcula aporta glucosinolatos naturalmente antiparasitarios. Las nueces proporcionan omega-3 antiinflamatorios, mientras que la granada añade polifenoles protectores.

## Aderezo Medicinal

Aceite de oliva virgen extra, vinagre de manzana crudo, ajo prensado, mostaza de Dijon y miel cruda. Una emulsión perfecta de sabor y salud.

# Pollo al Tomillo con Verduras Mediterráneas

## Proteína Magra

Muslos de pollo marinados en aceite de oliva, ajo, tomillo y orégano durante 2 horas mínimo.



## Verduras Asadas

Berenjenas, calabacines, pimientos y cebolla morada asados con hierbas aromáticas.



## Grasas Saludables

Aceite de oliva virgen extra en crudo como toque final, rico en vitamina E y polifenoles.



## Hierbas Medicinales

Tomillo, romero, orégano y albahaca fresca aportan aceites esenciales con propiedades antimicrobianas.



# Sopa de Miso con Algas y Jengibre

## Base Fermentada

Disuelve pasta de miso en caldo de verduras caliente. Los probióticos del miso fortalecen la barrera intestinal contra parásitos.

## Superalimentos Marinos

Añade wakame hidratado y nori en tiras. Las algas aportan yodo y minerales que desintoxican el organismo.

## Aromáticos Medicinales

Incorpora jengibre fresco rallado, cebolleta y cilantro. Sirve inmediatamente para conservar probióticos activos.

# Risotto de Cúrcuma con Setas

## Comfort Food Medicinal

El arroz Arborio se cocina lentamente con caldo casero, cúrcuma, ajo y vino blanco. Las setas shiitake aportan betaglucanos que fortalecen el sistema inmune.

Este plato combina la cremosidad tradicional del risotto italiano con ingredientes específicamente seleccionados por sus propiedades antiparasitarias.



# Cenas Ligeras

Las cenas ligeras permiten que tu sistema digestivo se enfoque en la eliminación y regeneración nocturna. Estos platos nutren sin sobrecargar.



# Pescado al Papillote con Hierbas



## Selección del Pescado

Elige pescado blanco fresco: merluza, lubina o dorada. Rica en proteína de alta calidad y fácil digestión.



## Aromáticos Naturales

Envuelve con limón, ajo, perejil, eneldo y aceite de oliva. El papillote conserva todos los nutrientes y sabores.



## Cocción Perfecta

Hornea 15-20 minutos a 180°C. La cocción al vapor preserva las propiedades medicinales de las hierbas.

# Crema de Calabacín con Jengibre

## Suavidad Digestiva

Una crema sedosa que combina calabacines, puerro, jengibre fresco y caldo de verduras. El jengibre estimula la digestión y tiene propiedades antiinflamatorias potentes.

- 800g de calabacines
- 1 puerro grande
- 3cm de jengibre fresco
- Leche de coco para cremosidad



**Presentación:** Decora con semillas de calabaza tostadas y aceite de calabaza prensado en frío.

# Ensalada Tibia de Quinoa y Verduras

01

---

## Base Nutritiva

Cocina quinoa con caldo de verduras casero. Añade cúrcuma al agua de cocción para potenciar su poder antiinflamatorio.

02

---

## Verduras Salteadas

Saltea espinacas, brócoli y espárragos con ajo y aceite de coco. Conserva la textura crujiente para mantener nutrientes.

03

---

## Aliño Medicinal

Mezcla aceite de oliva, vinagre de manzana, mostaza, ajo prensado y hierbas frescas. Sirve tibio para mejor absorción.

# Tortilla de Verduras con Cúrcuma



## Cena Proteica Ligera

Huevos batidos con cúrcuma, rellenos de espinacas, champiñones, cebolla y pimiento rojo. Una combinación perfecta de proteína de alta calidad y vegetales antioxidantes.

**Consejo:** Añade un toque de pimienta negra para potenciar la absorción de la curcumina hasta 20 veces más.

# Calabaza Asada con Semillas

## Preparación Simple

Corta calabaza en medias lunas, rocía con aceite de coco derretido, cúrcuma, canela y una pizca de cayena.

## Asado Perfecto

Hornea a 200°C durante 25-30 minutos hasta que esté tierna y ligeramente caramelizada en los bordes.

## Toque Final

Espolvorea semillas de calabaza tostadas, perejil fresco y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.

# Caldo Depurativo de Verduras

## Ingredientes Base

Apio, zanahoria, puerro, col, perejil, ajo y jengibre. Cada verdura aporta minerales específicos para la desintoxicación.

1

2

## Cocción Lenta

Hierve durante 45 minutos a fuego lento. La cocción prolongada extrae todos los minerales y principios activos.

## Conservación

Se mantiene 3 días en nevera o se puede congelar en porciones. Perfecto para tomar antes de acostarse.

3

# Smoothies y Jugos

Concentrados de poder antiparasitario en forma líquida. Estas bebidas son perfectas para maximizar la absorción de nutrientes bioactivos.



# Jugo Verde Detox



## Base Alcalinizante

Apio, pepino y espinacas proporcionan clorofila y minerales que equilibran el pH corporal, creando un ambiente hostil para parásitos.



## Cítricos Depurativos

Limón y pomelo aportan vitamina C y limoneno, compuestos que estimulan la producción de enzimas desintoxicantes hepáticas.



## Potenciadores Digestivos

Jengibre y perejil estimulan la digestión, mejoran la circulación y potencian la eliminación de toxinas a través de los riñones.

# Smoothie de Papaya y Coco

## Tropical y Medicinal

La papaya fresca contiene papaína, una enzima proteolítica que descompone las proteínas de los parásitos. Combinada con leche de coco y semillas de chía, crea una bebida cremosa y nutritiva.

### Ingredientes Activos:

- 1 papaya madura
- 200ml de leche de coco
- 1 cucharada de semillas de chía
- Jengibre fresco
- Zumo de lima



# Batido de Cúrcuma Dorada



## Cúrcuma Activa

1 cucharadita de cúrcuma fresca rallada o en polvo, con pimienta negra para maximizar la biodisponibilidad de la curcumina.



## Base Cremosa

Leche de coco casera o de calidad, rica en ácidos grasos de cadena media que potencian la absorción de nutrientes liposolubles.



## Endulzante Natural

Miel cruda sin pasteurizar, que conserva enzimas activas y propiedades antimicrobianas naturales.

# Snacks Saludables

Opciones nutritivas para mantener tu protocolo antiparasitario activo entre comidas principales. Perfectos para llevar y compartir en familia.



# Mix de Semillas Especiadas

## Semillas de Calabaza

Tostadas con aceite de coco y sal marina.  
Ricas en cucurbitacina, un aminoácido que  
paraliza parásitos intestinales.



## Pipas de Girasol

Aportan vitamina E, magnesio y selenio.  
Tostadas con cúrcuma y cayena para  
potenciar su efecto antiinflamatorio.



## Semillas de Chía

Omega-3 vegetal y fibra soluble. Se mezclan  
crudas para conservar todos sus ácidos  
grasos esenciales intactos.



## Semillas de Sésamo

Ricas en lignanos y calcio. Se tuestan con ajo  
en polvo y hierbas provenzales para un sabor  
mediterráneo.



# Galletas de Coco y Jengibre



## Dulce Sin Culpa

Harina de coco, jengibre fresco rallado, aceite de coco, huevos y miel cruda se combinan para crear galletas antiparasitarias deliciosas.

El coco aporta fibra y ácidos grasos antimicrobianos, mientras que el jengibre estimula la digestión y combate la inflamación.

✔ **Conservación:** Se mantienen frescas una semana en recipiente hermético.

# Características Especiales del Libro

1

## Recetas Familiares

Todos los platos están diseñados para ser disfrutados por adultos y niños, adaptando cantidades de especias según la edad y tolerancia.

2

## Opciones Vegetarianas

Más del 60% de las recetas son aptas para vegetarianos, con alternativas veganas claramente marcadas en cada preparación.

3

## Ingredientes Accesibles

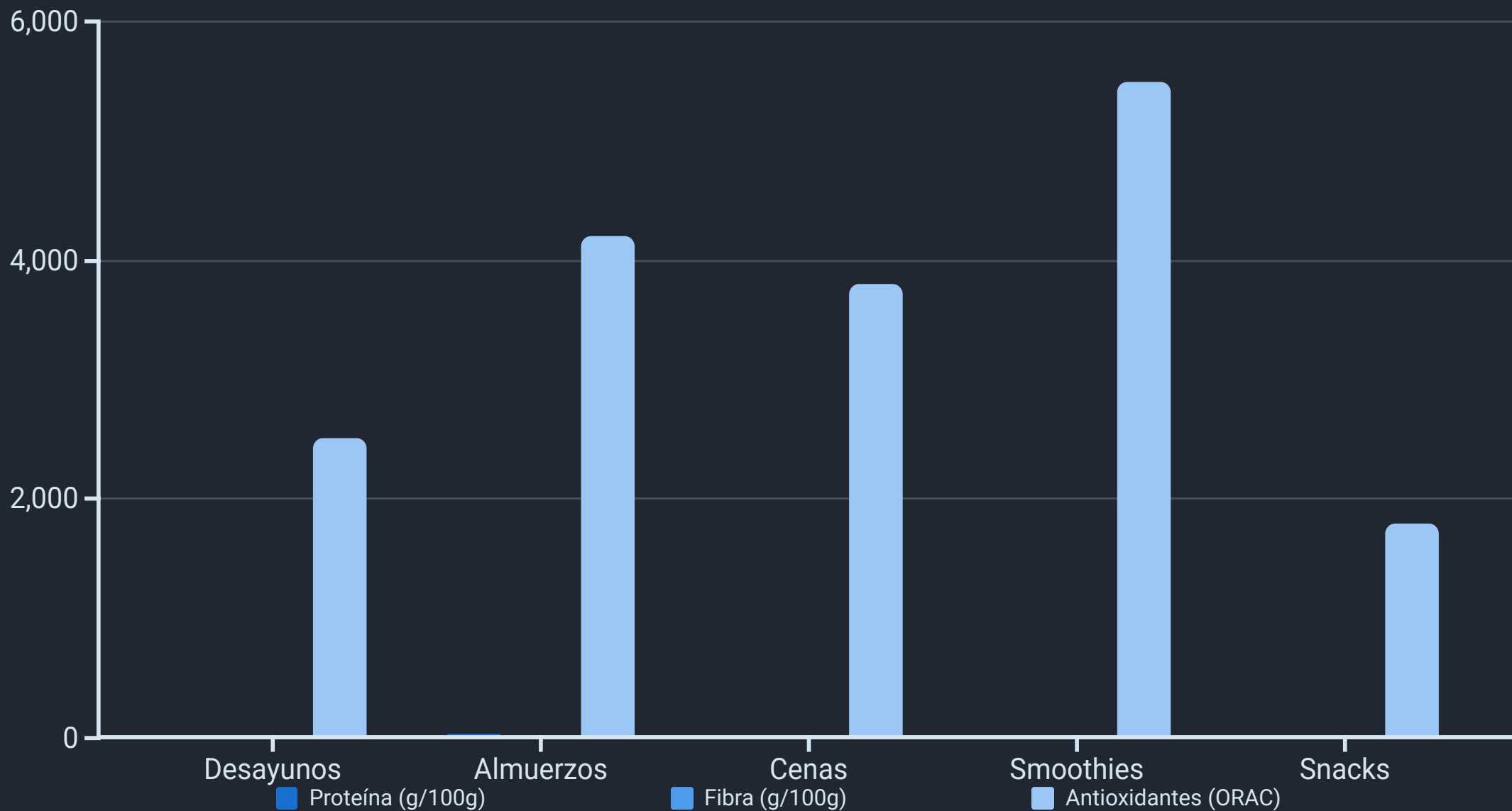
Todos los ingredientes se encuentran fácilmente en supermercados españoles, con sugerencias de sustitutos cuando sea necesario.

4

## Meal Prep Friendly

Muchas recetas se pueden preparar con antelación y congelar, perfectas para familias ocupadas que buscan comer saludable.

# Valores Nutricionales y Beneficios



Cada categoría de recetas ha sido balanceada nutricionalmente para aportar proteínas completas, fibra prebiótica y un alto contenido en antioxidantes medidos por la escala ORAC.

# Tips de Preparación y Conservación

## Batch Cooking

Dedica 2 horas los domingos para preparar bases: caldos, quinoa cocida, verduras cortadas y mezclas de especias. Facilita la preparación durante la semana.

## Conservación Óptima

La mayoría de platos se conservan 3-4 días en refrigeración en recipientes de cristal. Las sopas y caldos se pueden congelar hasta 3 meses.

## Adaptaciones Personales

Ajusta las especias según tu tolerancia. Comenzar con cantidades pequeñas y aumentar gradualmente permite que el cuerpo se adapte progresivamente.

# Planificación Semanal Antiparasitaria

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Tortilla cúrcuma	Salmón al coco	Crema calabacín
Martes	Avena con papaya	Curry lentejas	Pescado papillote
Miércoles	Smoothie verde	Quinoa calabaza	Tortilla verduras
Jueves	Tostadas aguacate	Pollo tomillo	Ensalada tibia
Viernes	Yogur coco	Sopa miso algas	Calabaza asada

# Ingredientes Imprescindibles en Tu Despensa

## Espicias Básicas

- Cúrcuma en polvo y fresca
- Jengibre fresco
- Cayena y pimienta negra
- Comino, canela, cardamomo

## Aceites y Vinagres

- Aceite de coco virgen extra
- Aceite de oliva primera presión
- Vinagre de manzana sin filtrar
- Aceite de sésamo tostado

## Semillas y Frutos Secos

- Semillas de calabaza
- Semillas de chía y lino
- Nueces y almendras crudas
- Semillas de sésamo

## Productos Fermentados

- Miso sin pasteurizar
- Kéfir de agua o leche
- Chucrut casero
- Kombucha natural

# Adaptaciones para Diferentes Necesidades



## Para Niños (2-12 años)

Reducir especias picantes a la mitad.  
Enmascarar sabores intensos con frutas dulces naturales. Presentaciones divertidas aumentan la aceptación.



## Adultos Mayores

Texturas más suaves, cocciones prolongadas. Aumentar caldos y sopas. Especial atención a la hidratación y fácil masticación.



## Embarazadas

Evitar ciertas hierbas como el orégano en grandes cantidades. Consultar con profesional sanitario antes de iniciar protocolos intensivos.

# Resultados Esperados del Protocolo

## Semana 1-2

Mejora en la digestión, menos hinchazón abdominal. El cuerpo comienza a adaptarse a los nuevos ingredientes antiparasitarios.

1

2

3

4

## Semana 5-8

Mejora significativa en la salud digestiva. Fortalecimiento del sistema inmunológico y mayor resistencia a infecciones.

## Semana 3-4

Mayor energía y claridad mental. La flora intestinal se equilibra gradualmente con los alimentos fermentados y prebióticos.

## Mes 2-3

Establecimiento de hábitos alimentarios saludables duraderos. El protocolo se convierte en un estilo de vida natural y sostenible.

# Tu Nueva Cocina Antiparasitaria

## El Poder Está en Tus Manos

Con estas 50 recetas, tienes un arsenal culinario completo para transformar tu salud desde la cocina. Cada plato es una oportunidad de nutrir, proteger y sanar tu cuerpo naturalmente.

Recuerda que la consistencia es clave. No se trata de perfección, sino de incorporar estos ingredientes poderosos en tu rutina diaria de forma gradual y sostenible.



✔ ¡Comienza Hoy!

Elige una receta que te resulte apetecible y comienza tu transformación. Tu cuerpo y tu familia te lo agradecerán.