



Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition)

Adolfo Perez Agusti

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition)

Adolfo Perez Agusti

Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition) Adolfo Perez Agusti

La sal, ese elemento imprescindible para la vida y que definió el término “salario”, es ahora un nutriente muy controvertido. De ser considerado uno de los alimentos básicos para la salud humana y objeto de guerras, monopolios, impuestos y base de la economía (los países más ricos eran aquellos que albergaban salinas), ahora es un elemento a excluir, en ocasiones bajo normas sanitarias que solamente demuestran al criterio erróneo de sus dirigentes. Ya nadie se acuerda de aquellas épocas en que los soldados partían a la guerra con su ración de sal, ni de esas leyes que permitían privar a los presos de todo... salvo de agua y sal. La sal común se convirtió en la antigüedad en un lujo, ocasionando su carencia grandes éxodos y guerras, atrayendo invasores y diezmando la salud de la población que no tenía acceso a ella. Se puede decir, que los pueblos eran ricos o pobres en función de la sal disponible. Obviamente, este libro no pretende ser una loa al consumo de sal, sino que recomienda un uso racional de la sal en la cocina, bien sea mediante sales naturales, especias o mezclas sabias de hierbas y condimentos. Con ellas, amigo lector, habrá conseguido las dos cosas que pretendía: disminuir la cantidad de sal en sus alimentos, y mejorar incluso su sabor. Aunque ahora, en el siglo XXI, las dietas se elaboran con una menor cantidad de sal, especialmente en los alimentos precocinados, congelados y pasteurizados, en su cocina lo importante es adecuar sus gustos a las recomendaciones de su médico. Desde ahora, dispondrá de una gran cantidad de recetas de fácil elaboración, pero ya no las tendrá que comer insípidas y con un mediocre sabor que le haga detestar el momento de comer. Lo que debe saber, antes de ponerse a preparar estas exquisitas recetas, es que la sal es imprescindible en nuestra alimentación y no resulta recomendable suprimirla en su totalidad, ya que es necesaria para la vida. Hay que tener en cuenta que la naturaleza no es tan desproporcionada como para que algo tan poco útil exista en tan grandes cantidades. Su misión es asegurar la supervivencia de los seres, no dañarles. La abundancia de sal en la naturaleza es, por tanto, una necesidad vital, aunque quizá deberíamos especificar a qué tipo de sal nos referimos. La sal que usted consume habitualmente es sal marina purificada, incluso extraída de las minas, pero que a causa de un proceso industrial se transforma en cloruro sódico casi puro, algo poco recomendable para la salud. El sodio –y debo advertir de que no estoy hablando de la sal común– contribuye al proceso digestivo manteniendo una presión osmótica adecuada, fomenta la producción del ácido clorhídrico y en colaboración con el potasio regula los líquidos de las células. Impide la salida excesiva de los líquidos corporales, manteniendo la excreción renal en unos niveles óptimos y con su presencia en el interior de la célula colabora en la transmisión del impulso nervioso, siendo esencial para el óptimo desempeño del cerebro. Igualmente se sabe que su ausencia genera debilidad, pérdida de peso y calambres musculares. No menos importante es el uso de las especias culinarias en la alimentación, aunque a diferencia de la sal no cambian el sabor, sino que potencian las cualidades organolépticas de los alimentos (color, sabor y olor), contribuyendo de manera intensa y eficaz a que resulte más sabroso y digestivo. El valor de una especia, por tanto, no está en dar sabor y olor a algo que no lo tiene, sino en evitar que se pierda por el proceso de cocinado o manipulación. Con ellas, evitará tener que mezclar muchos alimentos para lograr una adecuada mezcla de color y sabor, consiguiendo una comida más saludable, pues la mayoría de las especias poseen importante efectos medicinales.

 [Download Recetas sabrosas bajas en sal \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

 [Read Online Recetas sabrosas bajas en sal \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

Download and Read Free Online Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition) Adolfo Perez Agusti

From reader reviews:

Debra Daniel:

Why don't make it to be your habit? Right now, try to ready your time to do the important work, like looking for your favorite reserve and reading a guide. Beside you can solve your condition; you can add your knowledge by the book entitled Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition). Try to face the book Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition) as your friend. It means that it can for being your friend when you truly feel alone and beside those of course make you smarter than previously. Yeah, it is very fortunated for yourself. The book makes you considerably more confidence because you can know everything by the book. So , let's make new experience as well as knowledge with this book.

Harrison Bowman:

Book is written, printed, or descriptive for everything. You can recognize everything you want by a e-book. Book has a different type. We all know that that book is important factor to bring us around the world. Beside that you can your reading ability was fluently. A book Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition) will make you to become smarter. You can feel far more confidence if you can know about everything. But some of you think this open or reading some sort of book make you bored. It is not make you fun. Why they can be thought like that? Have you searching for best book or acceptable book with you?

Leroy Barker:

Playing with family inside a park, coming to see the water world or hanging out with close friends is thing that usually you may have done when you have spare time, then why you don't try thing that really opposite from that. Just one activity that make you not sense tired but still relaxing, trilling like on roller coaster you are ride on and with addition associated with. Even you love Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition), you can enjoy both. It is very good combination right, you still need to miss it? What kind of hangout type is it? Oh seriously its mind hangout folks. What? Still don't get it, oh come on its named reading friends.

Mary Moore:

Reading a book to be new life style in this year; every people loves to go through a book. When you learn a book you can get a large amount of benefit. When you read publications, you can improve your knowledge, due to the fact book has a lot of information on it. The information that you will get depend on what forms of book that you have read. If you need to get information about your examine, you can read education books, but if you act like you want to entertain yourself look for a fiction books, these us novel, comics, in addition to soon. The Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition) offer you a new experience in reading a book.

Download and Read Online Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition) Adolfo Perez Agusti #OFE267K9MAX

Read Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition) by Adolfo Perez Agusti for online ebook

Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition) by Adolfo Perez Agusti Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition) by Adolfo Perez Agusti books to read online.

Online Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition) by Adolfo Perez Agusti ebook PDF download

Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition) by Adolfo Perez Agusti Doc

Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition) by Adolfo Perez Agusti Mobipocket

Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition) by Adolfo Perez Agusti EPub