



**LAURIS MUNDARAY RUÍZ**

*"Que tu alimento sea tu medicina  
Y que tu medicina sea tu alimento"*

*Hipócrates*

*"ENTRE GUSTOS Y SABORES"*

*POESÍA*

**Usted puede navegar en el libro de la siguiente manera:**

Para pasar las páginas – Colocar el cursor del ratón sobre las esquinas de las paginas y hacer click

Para ampliar las páginas – Hacer doble click en la pagina que desea aumentar de tamaño

Para minimizar la pantalla de la aplicación – Presione la tecla ESCAPE (ESC)

# *ENTRE GUSTOS Y SABORES*

Poesía

"Que tu alimento sea tu medicina  
Y que tu medicina sea tu alimento"

Hipócrates

Lauris Mundaray Ruíz

## **ENTRE GUSTOS Y SABORES**

**Producido por el Sistema de Bibliotecas de la Universidad de Oriente SIBIUDO**

Derecho reservados © 2015 Fondo Editorial De la Universidad de Oriente

Depósito Legal: lfx 58920166411856

Corrección de textos y estilo:

Prof. Lauris Mundaray Ruíz

Composición y diagramación digital:

Lcdo. Marcos Ramírez

Diseño de portada:

Prof. Lauris Mundaray Ruíz

## AGRADECIMIENTOS

A la Madre Naturaleza,  
Que nos regala infinitos sabores.

A cada mujer y hombre  
Que labora en el campo,  
De la producción agrícola  
Y animal de consumo humano.

A las manos creativas,  
Que día a día

Elaboran cada ingesta

Con sabor y amor

Deleitando el gusto

De nuestros paladares.

Al equipo de la Dirección de Biblioteca

De la Universidad de Oriente

En Cumaná - Edo. Sucre Venezuela

Por la excelente labor que realizan en el

Proceso de digitalización y por darme

La oportunidad de que se conozcan mis escritos.

Gracias a todos

*Lauris Mundaray Ruíz*



## DEDICATORIA

A todas las personas  
Cuyo objetivo  
Es mantener una alimentación sana  
Para mejorar sus condiciones de salud.  
A todos los seres que amo  
Con el anhelo de que tengan una vida saludable.  
"Que tus alimentos,  
En medicina se conviertan,  
Y que esa medicina,  
Sea una ingesta cierta"  
A mis hijos, nietas y nietos

*Lauris Mundaray Ruíz*



## LISTA DE POESÍAS "ENTRE GUSTOS Y SABORES"

- 1.- ENTRE GUSTOS Y SABORES
- 2.- SABORES DE ORIENTE
- 3.- DULCES ORIENTALES
- 4.- LOS JUGOS DE ORIENTE
- 5.- LOS DULCES QUE HACÍA MI ABUELA
- 6.- LOS DULCES DE MI TIERRA
- 7.- EL PAN DE MAÍZ TIERNO
- 8.- EL SABROSO CASABE
- 9.- EL PAN DE TRIGO
- 10.- LA VENEZOLANA AREPA
- 11.- EL PAN DE JAMÓN
- 12.- LA MULTISÁPIDA HALLACA
- 13.- EL DELICIOSO ALFANDOQUE
- 14.- EL NUTRITIVO AGUACATE
- 15.- LA RICA LECHE
- 16.- CUIDADO CON EL MONDONGO
- 17.- EL DESAYUNO
- 18.- LA BUENA SOPA DE POLLO
- 19.- EL CAFECITO MAÑANERO
- 20.- ALIMÉNTATE SANAMENTE
- 21.- LA NOBLE AUYAMA
- 22.- EL PLÁTANO ES REY
- 23.- EL PLÁTANO Y EL ESTRÉS
- 24.- EL NUTRITIVO YOGURT
- 25.- EL LIMÓN Y LAS DEFENSAS
- 26.- LA MIEL DE ABEJAS
- 27.- LA MIEL Y EL SEÑOR LIMÓN
- 28.- EL TOMATE O POMODORO
- 29.- EL CRUCÍFERO REPOLLO
- 30.- EL REPOLLO Y EL TOMATE
- 31.- LOS VITAMINICOS CÍTRICOS
- 32.- LAS JUGOSAS NARANJAS
- 33.- LAS DORADAS MANDARINAS

- 34.- EL MELÓN Y LA PATILLA
- 35.- LAS RECOMENDABLES UVAS
- 36.- LAS SALUDABLES MANZANAS
- 37.- LAS DULCES PERAS
- 38.- LAS DELICIOSAS BANANAS
- 39.- LA AROMÁTICA GUAYABA
- 40.- LA DEPURADORA PIÑA
- 41.- LA FRUTA DE LA PASIÓN
- 42.- LA GUANÁBANA Y EL ANÓN
- 43.- LAS FRESAS DE LA ESTACIÓN
- 44.- EL APETECIBLE MANGO
- 45.- EL COCO Y SUS MINERALES
- 46.- LA LECHOZA O PAPAYA
- 47.- DURAZNOS Y ALBARICOQUES
- 48.- LAS EXPLOSIVAS GRANADAS
- 49.- LOS BENÉFICOS VEGETALES
- 50.- LA CEBOLLA LAGRIMERA
- 51.- EL AJO ANTIBACTERIANO
- 52.- EL PUERRO O AJO PORRO
- 53.- EL APIO ESPAÑA O CÉLERY
- 54.- EL HINOJO Y SU SABOR
- 55.- LAS FRESCAS LECHUGAS
- 56.- LA ESPECIAL ALFALFA
- 57.- EL BERRO DE AGUA
- 58.- LAS VERDES ACELGAS
- 59.- LOS ESPÁRRAGOS TRIGUEROS
- 60.- LA EXÓTICA ALCACHOFA
- 61.- EL BRÓCOLI O BRÉCOL
- 62.- LA EXQUISITA COLIFLOR
- 63.- CALABACÍN O ZAPALLITO
- 64.- LA MANZANA DEL AMOR
- 65.- EL PEPINO COHOMBRO
- 66.- EL RUIBARBO CHINO
- 67.- LA PODEROSA ZANAHORIA
- 68.- REMOLACHA O BETAVEL
- 69.- LA POPULAR PAPA

- 70.- LA BATATA CAROTENA
- 71.- LA OKRA O QUIMBOMBÓ
- 72.- FUENTES DE FIBRA
- 73.- LAS JUDÍAS Y LA SALUD
- 74.- LA SOPA DE LENTEJAS
- 75.- LOS PROTEÍNICOS GARBANZOS
- 76.- EL BARBUDO MAÍZ
- 77.- LA AVENA PROTECTORA
- 78.- PASTAS CON VERDURAS
- 79.- LOS ALIMENTOS DE LA ALEGRÍA
- 80.- EL CACAO Y SU CHOCOLATE
- 81.- LAS VALIOSAS FRUTAS SECAS
- 82.- LA TENTACIÓN SALUDABLE
- 83.- LAS FRUTAS DE LA LONGEVIDAD
- 84.- LAS POSTURAS DE GALLINA
- 85.- LAS SABROSAS TORTILLAS
- 86.- COCTELES SALUDABLES
- 87.- ZUMOS NATURALES
- 88.- EL GUSTO POR LA COMIDA
- 89.- EL GUSTO POR EL LICOR
- 90.- LA INGESTA DE CARNE
- 91.- ALIMENTOS ANTICOLESTEROL
- 92.- PROCURA SER SELECTIVO
- 93.- UN TOQUE DE MOSTAZA
- 94.- LA SENSUAL CANELA
- 95.- LA CÚRCUMA MEDICINAL
- 96.- ALIMENTOS EECTIVOS
- 97.- ALIMENTOS PARA EL CEREBRO
- 98.- UNA DIETA MODERADA
- 99.- TAMBIÉN ES SANO CONSUMIR
- 100.- ALIMÉNTATE AL NATURAL
- 101.- DISFRUTA DE UN DIETA SANA
- 102.- ALTERNATIVAS NATURALES
- 103.- LAS SEMILLAS DE LINAZA
- 104.- EL VITAL LÍQUIDO
- 105.- EL SABROSO AJONJOLÍ

106.- LEMONGRASS O CITRONELLA

107.- EL BONDADOSO NONI

108.- SEMILLAS DE GIRASOL

109.- AGUA, VITAL LÍQUIDO

110.- EL LAUREL

111.- LA RECONOCIDA SALVIA

112.- EL AROMÁTICO ROMERO

## PREÁMBULO

En más de varios años de lectura en la búsqueda de conocimientos, me ha resultado verdaderamente divertido el hecho de descubrir una manera de brindar a ustedes la posibilidad de que tengan a mano,

Un apoyo para enfrentar lo que afecta su salud.

Al estudiar infinidad de interesantes artículos que sobre la salud y los alimentos, contenidos en Innumerables libros y revistas,

Que tengo en mi haber y están basados en investigaciones científicas, de lo que Ha surgido la creación de estas poesías que, en versos de rimas asonantes y algo de humor, Ofrezco a los lectores interesados, en un nutrido compendio de: "ENTRE GUSTOS Y SABORES"

Que acompañados de otras referencias de consumo de la cultura de comida propias del oriente venezolano.

Son una variada gama de sabores que de forma poco usual pongo a su disposición en la presente entrega.

Un sano repertorio de las propiedades de alimentos, vegetales, frutas y algunas conocidas especies y plantas Empleadas en el arte culinario.

Así como de sencillos consejos para el consumo diario de su ingesta de alimentos Que son beneficiosos para mantener, su organismo en las mejores condiciones de salud, Y alejado de enfermedades, que hoy por hoy afectan a un sinnúmero de personas a todo nivel. No es mi intención, que lo tomen al pie de la letra en sus aplicaciones, me gustaría que a su vez Investigaran estos datos para reafirmar o bien rechazar lo que es o no es de su utilidad.

Mi satisfacción es contribuir a ese conocimiento con humildad y sin pretensiones.

Espero que los lectores se recreen, disfruten y aprecien

El placer de saborear con exquisito gusto, las delicias de sus comidas diarias más sencillas, En las sugerencias de estas poesías.

"QUE TU ALIMENTO SEA TU MEDICINA Y QUE TU MEDICINA SEA TU ALIMENTO"  
Buen provecho y a su salud.

LA AUTORA



## ENTRE GUSTOS Y SABORES

### I

Entre gustos y sabores  
Me divertí al escribir  
Leyendo libros y revistas  
Mis versos pude pulir.

### II

Y con el mayor cuidado  
Realicé mis creaciones  
Y las rimas de mis poesías  
Por unas sencillas razones.

### III

Para que con los sabores  
Des gusto a tu paladar  
Deleitándote con ellos  
De una manera especial.

### IV

Darse un gusto es necesario  
Y hay que tener la virtud  
De escoger comidas sanas  
Para cuidar la salud.

### V

Y si muy de vez en cuando  
Meter la pata es normal  
No comas tanta chatarra  
Pues la vas a pasar mal.

## VI

Pues cuando ya no seas joven  
Te tendrás que lamentar  
De algunas enfermedades  
A las que haz de enfrentar.

## VII

Cuida tu ingesta de ahora  
Y aliméntate sanamente  
Que tus gustos sean sencillos  
Y de sabores diferentes.

## VIII

Cambia tus hábitos al comer  
Y atrévete a consumir  
Más vegetales y frutas  
Y así no habrás de sufrir.

## SABORES DE ORIENTE

### I

En el oriente tenemos  
Comidas de gran sabor  
Y el visitante las degusta  
Pues les da su justo valor.

### II

Las sabrosas empanadas  
Cuando hay que desayunar  
Y no se diga en la tarde  
Cuando es hora de cenar.

### III

Esa sencilla y gustosa comida  
De cazón, queso o mechada  
La encuentras en cada esquina  
Y te das, para comerla una parada.

### IV

Y saboreas con gusto y delicia  
La masa dulcita y crujiente  
Que te halaga el paladar  
Y gusta tanto a la gente.

### V

Y no se diga mi hermano  
Cuando se habla de tortillas  
De cazón, raya o pepitona  
Al paladar, hacen cosquillas.

## VI

Con plátano frito o papas  
Que acompañan su sabor  
Cuando al mezclarse con huevos  
El cuajao se hace superior.

## VII

Y el sancocho de pescado  
De sabor tan singular  
Sea de mero, sierra o pargo  
No lo vas a despreciar.

## VIII

Y un cococoro o catalana frita  
Aguacate y una buena ensalada  
Con casabe o delgadas arepas  
Te dejarán la boca aguada.

## DULCES ORIENTALES

### I

Cuando de dulces se trata  
Oriente compite y gana  
Con una variedad de sabores  
Que darán deleite a tus ganas.

### II

Con las conservas tenemos  
De coco, mango y batata  
Que te dejan en la boca  
Sabor de delicia grata.

### III

De coco las hay muy variadas  
Con piña, lechosa o guayaba  
Que junto a los coquitos atraen  
Con sabores y colores que agradan.

### IV

Y si el dulce es de lechosa  
Te sugiero el famoso piñonate  
Tradición oriental margariteña  
Que a cualquier dulce combate.

### V

Y los riquísimos coscorriones  
Que en la boca se disuelven  
Que dulcitos tan sabrosos  
Que a tu paladar envuelven.

## VI

Y no se hable del tamarindo  
Que a la pulpa da sabor  
Y el bocadillo de guayaba  
Y su jalea de delicado dulzor.

## VII

Si te vas por el mercado  
Consigues gran variedad  
Y hasta el gofio de casabe  
Probarás con sabiedad.

## VIII

Disfruta de nuestros dulces  
Con regocijo y cuidado  
No te vayas a empachar  
Con el sabroso mandado.

## LOS JUGOS DE ORIENTE

### I

Cuando de jugos se trate  
Debes tomar con pasión  
Un buen jugo de parchita  
O un papelón con limón.

### II

Este último mientras más frío  
Te alejará del agobiante calor  
Pues con hielo bien picadito  
Se hace especial su rico sabor.

### III

Y si quieres una buena chicha  
No te olvides de llegar  
Hasta el carretón de Yeyo  
Allá en la Perimetral.

### IV

Y cuando el tiempo es de mango  
Del verde se hace carato  
Si te lo tomas ten por seguro  
Que te quitará el hambre para rato.

### V

Un raspao es muy refrescante  
De colita, coco, tamarindo o limón  
Y coronado con leche condensada  
Te darás un gusto bien sabrosón.

## VI

Y si el jugo a escoger es tamarindo  
Tómatelo con mucho cuidado  
No vaya a ser que tu noble panza  
Te deje sin querer muy mal parado.

## VII

Un buen jugo de naranja  
También es muy buena colación  
Tómalo con hielo y no tan puro  
Porque es mejor aguaón.

## VIII

Y si te decides por agua de coco  
Tus venas se han de limpiar  
Saboréala bien con un pitillo  
Pues así no te haz de ahogar.

## LOS DULCES QUE HACÍA MI ABUELA

### I

Yo quise hacer unos dulces  
Como los que hacía mi abuela  
Y me quedaron tan duros  
Tan duros como una piedra.

### II

A lo mejor fue que no supe  
Medir o calcular los ingredientes  
Y cuando tuve listos los dulces, mordí uno  
Y caramba casi me saco los dientes.

### III

No se parecían en nada  
A los suaves y olorosos ahogagatos  
Que así los nombraba ella y yo  
Quería comerlos a cada rato.

### IV

Porque me gustaban tanto  
Que ella me los escondía  
Yo los trasteaba con ansia y ella  
Con amor y paciencia me decía.

### V

Te va a dar dolor de panza  
Guaricha, no seas grosera  
Por la boca muere el pez  
No comas ansias, espera.

VI

Solo te daré uno al día  
No te vayas a enfermar  
No le des comía a lombrices  
Deja de trastear y buscar.

VII

Y cuando descubría el tesoro  
Y la totuma con los dulces encontraba  
Me daba yo la gran vida  
Y mi paladar cándidamente gozaba.

VIII

Así recuerdo a mi abuela  
Con dulzura, cariño y emoción  
Jamás yo la olvidaré, porque  
Siempre la tendré en mi corazón.

## LOS DULCES DE MI TIERRA

### I

El arroz con coco es delicia  
Que se come calientico  
Que halaga tu paladar  
Con el papelón dulcito.

### II

Y te das vida mi hermano  
Si le echan coco en trocitos  
Porque te gozas comiéndolos  
Y aprecias más su saborcito.

### III

Con coco también se hace  
El beso y el sabroso majarete  
Y cuando lo van anunciando  
Dices, dame aquel y anda vete.

### IV

Ese manjar tan sabroso  
Contiene en sus ingredientes  
Coco, masa de maíz, canela, azúcar  
Y clavo, que tu paladar consienten.

### V

Y el gusto del anís dulce  
Le da un sabor especial  
Que al comenzar a comerlo  
Ya no lo puedes dejar.

VI

Mejor es bien calentito  
Porque frío no sabe igual  
Se endurece y ya no es suave  
Por la garganta al pasar.

VII

Y si es el arroz con leche  
De gusto tan singular  
Cómetelo bien caldeado  
Porque fresco no es de agradar.

VIII

Son los dulces de mi tierra  
De aceptación popular  
Que disfrutamos cuando niños  
Y ya de adultos, no han de faltar.

## PAN DE MAÍZ TIERNO

### I

Así es la humilde cachapa  
Un pan de delicia grata  
Si lo comes una vez  
Su sabor a ti, te atrapa.

### II

Una cachapa con queso  
Es un bocado tradicional  
La degustas en el día, en la tarde  
O en la hora nocturnal.

### III

Y te saboreas de gusto  
Si es con aguacate y queso  
Y con cochino bien frito  
¡Qué sabroso es comer eso!

### IV

El que no come cachapa  
Se pierde su gusto y sabor  
Ese pan de maíz tierno  
Atrae con su dorado color.

### V

Y si es con pescado salado  
Con que te lo haz de comer  
Prepárate una rica ensalada  
Que tu panza lo va a agradecer.

## VI

Y si son en tiernos bollos  
Que el pan te ha de alimentar  
Acompáñalos con queso  
Y no te vayas a olvidar.

## VII

De untarlos de mantequilla  
No te vayan a atorar  
Cómetelos bien calienticos  
Que así su sabor no tiene par.

## VIII

En bollitos o en cachapas  
Ese pan es algo especial  
Para darte un mejor gusto  
De delicia sin igual.

## EL SABROSO CASABE

### I

Si a ti te gusta el casabe  
Debes saber escogerlo  
No se te atore el gañote  
Al querer solo comerlo.

### II

Y dígame si tomas agua  
Tu pobre estómago se ahoga  
Porque cuando el casabe mojas  
Absorbe como una esponja.

### III

Y se pone tan blandito  
Si lo empapas en guarapo  
Pero sabe tan sabroso  
Que estarás lleno para rato.

### IV

Y cuando te ataca el hambre  
Si con cambur te lo haz de comer  
La hartazón te ha de durar  
Justo hasta el amanecer.

### V

Ah, y la bendita naiboa  
Con anís dulce y papelón  
Una delicia exquisita  
Que te roba el corazón.

VI

Comer casabe con queso  
Es el mejor pasapalo  
Así no te embriagas nunca  
Al tomarte unos cuantos palos

VII

Hay gente que dice iay!  
No me gusta el tal casabe  
No saben lo que se pierden  
No saben lo bueno que sabe.

VIII

A mí, me llamarán india  
Porque el casabe me gusta  
Me gusta ese pan humilde  
Que a los ricos les asusta.

## EL PAN DE TRIGO

### I

Aunque en Venezuela no se da  
La siembra del famoso trigo  
Comemos el sabroso pan  
Que se ha hecho nuestro amigo.

### II

Costumbre que es bien sabido  
Del conquistador heredamos  
Porque nuestra es más la arepa  
Que del maíz, procesamos.

### III

Hoy me quiero referir  
Al pan en su plenitud  
Que prolifera en tus gustos  
Y al que bien aprecias tú.

### IV

Y están las panaderías  
Que fabrican por doquier  
Los más diversos sabores  
Y así no dejas de comer.

### V

El pan para el desayuno  
Y el sándwich en su haber  
Relleno de jamón y queso  
Que degustas al atardecer.

## VI

También está el pan dulce  
Que con leche es delicioso  
Los hay de variadas formas  
Y comerlos es un gran gozo.

## VII

El crujiente campesino  
Y la canilla tostadita  
Que derrite la mantequilla  
Cuando está bien calientita.

## VIII

Pero no abuses hermano  
Respetar un poco tu panza  
Que el pan te puede enfermar  
Y luego la salud no alcanzas.

## LA VENEZOLANA AREPA

### I

La arepa viene a ser el nombre  
Del sabroso pan venezolano  
Y todo aquel que se respete  
Tiene a bien comerla, hermano.

### II

Sola o como acompañante  
Así como bien rellanita  
Nos la comemos con gusto  
De noche o en la mañanita.

### II

Y si es en compañía  
De un aguacate sabroso  
Le pones un trozo de queso  
Y te relames de gozo.

### IV

La de maíz amarillo  
Es para mí, la mejor  
Y si son de maíz blanco  
También tienen buen sabor.

### V

Tostaditas en el budare  
En el horno o en la parrilla  
Ambas son una delicia  
Si les pones mantequilla.

## VI

Y si haz de rellenarlas  
Con pepitona o cazón  
Te saben de lo más ricas  
Que te das un buen gustón.

## VII

Una arepa con pescado  
O rellena de perico gustoso  
Igual con carne mechada  
Cochino o pollito sabroso.

## VIII

Y degustarás con placer  
La reina pepiada famosa  
Que con pollo y aguacate  
Es una elección deliciosa.

## EL PAN DE JAMÓN

### I

¿Quién se atreve a despreciar  
Un rico pan de jamón?  
Solo aquel que no conoce  
De ese pan tan sabrosón.

### II

Solo o como acompañante  
Se disfruta su sabor  
Siendo de grata sazón  
Su equilibrado dulzor.

### III

Entre dulce y saladito  
Su sapidez, se hace rica  
Y entre aceitunas y pasas  
El jamón se magnifica.

### IV

Ingenioso el panadero  
Que bien lo supo crear  
Para que así todo el mundo  
Lo pudiera saborear.

### V

Su deje, nació en Caracas  
Eso dice y difunde el popular  
Y se degusta en todas partes  
Pues da gusto al paladar.

## VI

Ese apetitoso y exquisito pan  
Bien te invita a paladear  
Lo succulento de su relleno  
Para que puedas probar.

## VII

El placentero momento  
Que a tu boca le ha de dar  
Lo suave rico y delicioso  
Que a todos llega a gustar.

## VIII

Se ha convertido en diciembre  
De la hallaca, eterno galán  
Con la ensalada de pollo  
Plato navideño, para festejar.

## LA MULTISÁPIDA HALLACA

### I

En tiempos de la colonia  
A los esclavos les daban  
Las sobras de los señores  
Y lo que en la cazuela quedaba.

### II

Y ellos los pobres cautivos  
Todo lo iban recogiendo  
Para hacer luego un cocido  
Que terminaban comiendo.

### III

Así nace un gran tesoro  
De nuestro argot culinario  
Pues de recoger allá y acá  
Se formó lo necesario.

### IV

En un sabroso paquete  
Propio de nuestra tradición  
Que se degusta en diciembre  
Junto con pan de jamón.

### V

Me refiero a la hallaca  
Que jamás ha de faltar  
En la vianda navideña  
Cuando hay que celebrar.

VI

Con ensalada de pollo  
De gusto tan singular  
La hallaca viene a ser la reina  
Que el plato ha de coronar.

VII

La multisápida hallaca  
Hecha de carnes variadas  
Que hasta el pescado se presta  
Y de sabor, la olla engalana.

VIII

Con aceitunas, huevos y pasitas  
Guiso, masa, hojas y buen amarre  
Todo el mundo la celebra  
Sin que haya ningún agarre.

## EL DELICIOSO ALFANDOQUE

### I

Delicia tan delicada  
Que mi niñez alegraba  
Suave dulce de la caña  
Que mi paladar gozaba.

### II

El suavcito alfandoque  
Que en mi lengua se desleía  
Con inusitado placer  
Que casi no se sentía.

### III

Ambrosía de papelón  
De dulzura sin igual  
Que batían en la molienda  
Y a mi boca hacía aguar.

### IV

Recuerdos que no se borran  
Que en mi mente permanecen  
Que sea abren como abanico  
Que viven en mí y no perecen.

### V

En días pasados yo tuve  
La oportunidad grandiosa  
De probar una vez más  
Esa delicia tan sabrosa.

VI

Un señor me regaló  
Una barra de alfandoque  
Y me di gusto mi hermano  
Al probarlo solo de toque.

VII

Fue un trocito pequeñito  
Porque no debo abusar  
Pero me di, el grato placer  
Al degustarlo y con ello recordar.

VIII

Los tiempos de mi feliz niñez  
Cuando sin límites podía saborear  
Deliciosos trozos de alfandoque  
De suave dulzura sin par.

## EL NUTRITIVO AGUACATE

### I

Cuando es tiempo de aguacate  
De mantequilla me olvido  
Me lo como con arepa  
Y la dieta no me cuido.

### II

Y cuando tengo casabe  
Es un bocado tradicional  
Comerlo junto con queso  
Le da un sabor especial.

### III

¡Ah! Qué fruta que al ser verde  
No parece tan sabrosa  
Pero al degustar su pulpa  
Aunque ella no es olorosa.

### IV

Halaga tu exigente paladar  
Con su delicado y suave sabor  
Y lo comes con tanto gusto  
Que no te importa su color

### V

¿Quién se acuerda de mantequilla  
Cuando es tiempo de aguacate?  
Si solo lo condimentas con sal  
Su delicia, te complace.

## VI

Y no se diga compadre  
Cuando estás tomando sopa  
No importa qué carne sea  
Le da un gustillo que arropa.

## VII

Saborea tus aguacates  
No importa de qué manera  
Degusta con placer esa fruta  
Que calma el hambre que espera.

## VII

Son grasas que sin abusar  
Te alimentan la salud del corazón  
Cómetelas como mantequilla  
Y verás que buenas son.

## LA RICA LECHE

### I

De los pechos de la madre  
Fluye el mejor alimento  
La atemperada y rica leche  
Para el neonato al momento.

### II

Después que das a luz un ser  
Debes darle de mamar  
Lo protegerás por siempre  
Y de afecciones lo haz de alejar.

### III

Al dar de mamar a tu hijo  
Le haces un gran favor  
En la salud y la confianza  
De tu protección y amor.

### IV

Y no tendrás que cargar  
Con agua y con teteros  
Porque tienes en tus pechos  
El sano alimento primero.

### V

Y de la ubre de las vacas  
Emana el líquido blanquito  
Que luego licuamos de un polvo  
Y comemos en quesos exquisitos.

## VI

Tomar leche es un acierto  
Pues tus huesos se fortalecen  
En yogurt también es rica  
Y en crema su sabor crece.

## VII

Con galletas o con pan  
Es muy sabrosa merienda  
Con avena o en merengada  
Se convierte en una reina.

## VIII

Un nutritivo vaso de leche  
Es un buen tentempié a tomar  
Porque no hay mejor alimento  
Que a tu estómago ha de agradar.

## CUIDADO CON EL MONDONGO

### I

Si le das a tu marido  
Un rico dulce de lechosa  
Después de comer mondongo  
Ahí se pone fea la cosa.

### II

Porque puedes enviudar  
Aunque no sea tu intención  
Pues lo haz de llevar a la tumba  
Con tremenda indigestión.

### III

Después de mondongo, agua  
No se te vaya a olvidar  
Porque es comida pesada  
Y el dulce lo puede matar.

### IV

Tienes que ser cuidadosa  
Al combinar las comidas  
Los postres son muy sabrosos  
Porque comerlos convida.

### V

El mondongo es rica sopa  
Pero siempre te debes acordar  
Que si lo acompañas con dulce  
Fácil él, te lo puede matar.

VI

Si no quieres quedar viuda  
Cuida a tu pobre marido  
Muerto no te sirve de nada  
Mejor es mantenerlo vivo.

VII

Aunque sean familia de perro  
Los hombres tienen su gracia  
Es mejor tratarlos bien  
Y no caer en desgracia.

VIII

Cuando le sirvas mondongo  
Dale solo un vaso con agua  
No quieras quedarte viuda  
Que ser viuda no es mangüangüa.

## EL DESAYUNO

### I

Desayuna como un rey  
Y como un príncipe almuerza  
Y sé un mendigo en la cena  
Porque así tendrás la fuerza.

### II

Para comenzar cada día  
Con voluntad y con valor  
Con el estómago satisfecho  
Podrás hacer mejor tu labor.

### III

Porque al tener su cavidad llena  
El corazón estará contento  
Trabajarás con tenacidad  
Y energía, en todo momento.

### IV

Yo no sé por qué hay personas  
Que, al revés se alimentan  
No desayunan y en el almuerzo  
Como en la cena se revientan.

### V

Luego no concilian el sueño  
Y no hacen una buena digestión  
Porque comen y se acuestan  
Y entonces les da, indigestión.

## VI

Y viven con la pobre panza  
Colmada de protectores  
Debes cambiar tus costumbres  
Y disfrutar de los sabores.

## VII

Al levantarte temprano  
Desayúnate muy bien  
Para iniciar cada mañana  
Agradeciendo así también.

## VIII

A Dios por el nuevo día  
Y por el alimento recibido  
Dale importancia al desayuno  
Y saborea lo que has comido.

## LA BUENA SOPA DE POLLO

### I

Una sopita de pollo  
Tu gripe podrá mejorar  
Te elevará las defensas  
Y a tu cuerpo pone a andar.

### II

Para que así te levantes  
Y con bien vuelvas a luchar  
Pues te llena de vitalidad  
Y de brío para trabajar.

### III

Con voluntad y con afán  
Tu estómago lo agradecerá  
Junto con tu tratamiento  
Más pronto te sanarás.

### IV

Con alas, muslos y huesitos  
Se hará un buen consomé  
Con ajo, cebolla y cilantro  
Fácil te lo haz de comer.

### V

Si le agregas zanahoria  
Papas y apio de verduras  
Te alimentarás tan bien  
Que ninguna gripe te dura.

## VI

La sopa de pollo es y será  
Entre todas las comidas  
El caldo más sustancioso  
Que con su sabor convida.

## VII

Como alimento ligero  
Tu cuerpo lo aceptará  
Y al asimilar sus nutrientes  
Tu vigor se potenciará.

## VIII

Una buena sopa de pollo  
A tu estómago complacerá  
Verás que le da la energía  
Que tu ánimo necesitará.

## EL CAFECITO MAÑANERO

### I

El cafecito mañanero  
Te ayudará a despertar  
Con ese sabor tan rico  
De aroma tan especial.

### II

Se te graba en el olfato  
Y con tan solo aspirarlo  
Te sientes tan animado  
Que te apuras a probarlo.

### III

Saboreando con delicia  
Un guayoyo o un marrón  
Y el negrito bien dulcito  
Sabe mejor con papelón.

### IV

Más de uno en este suelo  
Ha tomado guarapo con pan  
En el desayuno o la cena  
O como merienda te dan.

### V

Desde que eres un niño  
Café aprendes a tomar  
Y si no abusar de las tazas  
Jamás te ha de dañar.

## VI

Tómatelo bien calientito  
Amargo o también dulcito  
Y un con leche mañanero  
Igualmente es sabrosito.

## VII

A mí el café me estimula  
Las muy mentadas neuronas  
Y me siento en la mañana  
Como reina sin corona.

## VIII

Degusto mi cafecito  
Como buena venezolana  
De costumbres orientales  
Que lleva una vida sana.

## ALIMÉNTATE SANAMENTE

### I

Si sano quieres comer  
Cocina tus alimentos al vapor  
Sobre todo las verduras  
Tendrán un mejor sabor.

### II

Olvídate de los aceites  
Y de fritangas preparar  
Mejor cocina a la plancha  
Y tu salud ha de mejorar.

### III

Si sufres de triglicéridos  
Del azúcar debes olvidarte  
Porque se convierte en grasas  
Que fácil pueden matarte.

### IV

Y si también es el colesterol  
Con el que haz de luchar  
Anímate con voluntad  
Y ponte ya a caminar.

### V

Recórtate bien el pico  
Respetar a tu corazón  
Y si de diabetes sufres  
Me haz de dar la razón.

## VI

Cuando te digo mi hermano  
Que debes cuidar tu ingesta  
Come con mucha prudencia  
Y no abuses en las fiestas.

## VII

Aprende que al alimentarte  
Lo hagas en pocas raciones  
Pues tu vida es un tesoro  
Y cuidarla es una de tus razones.

## VIII

No desfallezcas en el intento  
Por tener una vida mejor  
Cambia tu cultura de comida  
Y cuídate con mucho amor.

## LA NOBLE AUYAMA

### I

La muy noble y sana auyama  
Debe ser bien apreciada  
Como alimento o remedio  
Te ha de dejar bien parada.

### II

En una torta es deliciosa  
Con huevos y leche de coco  
Y endulzada con precaución  
Es bocado como pocos.

### III

Es de sabor placentero  
De gusto grato y especial  
La auyama tiene varios usos  
Alimentario y medicinal.

### IV

En exquisito quesillo  
Tiene un sabor sin igual  
Solita o con mantequilla  
Al vapor no tiene par.

### V

Y si es en sopas o cremas  
Tu estómago lo agradecerá  
Será buena tu digestión  
Y tus cañerías se limpiarán.

VI

Y si la ingesta es gourmet  
Sus flores bien rebosadas  
Serán de una exquisitez  
Sabrosa y muy delicada.

VII

Salcochada verde y con tripa  
Tu vesícula ha de limpiar  
Tómala licuada en ayunas  
Y en tres meses habrás de sanar.

VIII

En vez de tomarte un refresco  
Haz de la auyama un juguito  
Lo aromatizas con vainilla  
Papelón y verás que sabrosito .

## EL PLÁTANO ES REY

### I

El plátano es un gran señor  
De los vegetales el rey  
En dulce, asado o en tajadas  
No existe otro como él.

### II

Y con queso y mantequilla  
Salcochado te lo haz de comer  
Pues de niño te lo han dado  
Te alimenta y te hace crecer.

### III

Está full de minerales  
También vitaminas y potasio  
Consúmelo con confianza  
Y te librarás del cansancio.

### IV

Una sopita de plátano  
Cuando está bien madurito  
Te acomodará el estómago  
Y te lo pondrá muy sanito.

### V

Si está pasadito es sabroso  
Si lo enfrías en la nevera  
Te saciará el hambre para rato  
Aunque tu gula no quiera.

## VI

Y el famoso bocadillo  
Tu gusto ha de agradar  
Igual que su rica torta  
Que no dejarás pasar.

## VII

El plátano tiene sus usos  
Y es de origen tropical  
Todo el mundo lo aprecia  
Por su delicia sin igual.

## VIII

Es parte de nuestra ingesta  
Por su muy agradable sabor  
De variados méritos culinarios  
Nutritivo y de gran valor.

## EL PLÁTANO Y EL ESTRÉS

### I

Si estás sufriendo de estrés  
Plátanos debes consumir  
Porque contienen potasio  
Que combate ese sufrir.

### II

Fruto de grato sabor  
Dulce y expectorante  
Evita los estados depresivos  
Y el estrés, como dije antes.

### III

El tronco de la planta en jarabe  
Elimina las diarreas crónicas  
Y afecciones de las vías urinarias  
Siendo la savia del vástago, única.

### IV

Para curar la tuberculosis  
Ayudando ella en la prevención  
De los calambres musculares  
De la artritis y su condición.

### V

Aumentará tus glóbulos rojos  
Y consumir el plátano majado  
Desinflamará el intestino grueso  
Igual salcochado o bien asado.

## VI

Si estás enfermo del hígado  
No se te ocurra comerlo  
Y si eres de digestión lenta  
Tampoco deberías hacerlo.

## VII

El plátano bien maduro es rico  
En vitaminas, minerales y nutrientes  
Y si estás mal del estómago  
Toma su sopita pero no caliente.

## VIII

Pues tibia será la manera  
En que habrá de caerte mejor  
El Plátano es una fruta completa  
Que te agradará por su sabor.

## EL NUTRITIVO YOGURT

### I

Es la leche coagulada  
De un nutritivo valor  
Tiene calcio y vitaminas  
Y es de agradable sabor.

### II

Gran amigo de tu estómago  
Porque contiene pro-bióticos  
Que favorecen la digestión  
Y es excelente antibiótico.

### III

Ayuda a absorber las grasas  
Disminuye la acidez gástrica  
Estimula la secreción de la saliva  
Y la activación pancreática.

### IV

Previene la osteoporosis  
Es rico en calcio asimilable  
Y en la etapa de la menopausia  
Con las mujeres es amable.

### V

Regula el metabolismo de lípidos  
Y mejora la función inmunitaria  
Es ideal alimento para los bebés  
Y su ingesta puede ser diaria.

## VI

Es protector del intestino  
Al que aleja de las infecciones  
Defendiéndolo del cáncer  
Equilibrando su flora y funciones.

## VII

Comparable a la leche materna  
Ayuda al hierro en su asimilación  
Es de un alto valor biológico  
Y de la lactosa hace digestión.

## VIII

Como un helado es exquisito  
Y con mermelada muy sabroso  
Solo, líquido o también firme  
Satisface a cualquier goloso.

## EL LIMÓN Y LAS DEFENSAS

### I

Si las defensas tú quieres  
En tu organismo aumentar  
Toma tu agua con limón  
Y evitarás cada malestar.

### II

De inflamaciones y alergias  
Y el riesgo de padecer  
Enfermedades de la vista  
Cataratas que no te dejan ver.

### III

Contrarresta la diabetes  
Aumentando la insulina  
Producida por el Páncreas  
Poniendo las células finas.

### IV

Que metabolizan el azúcar  
Fibra soluble el limón tiene  
Pectina en gran cantidad  
Y bioflavonoides contiene.

### V

Entre la cáscara y la pulpa  
Su capa blanca es especial  
Hace la sangre más fluida  
Y facilita el tránsito intestinal.

## VI

Regula también el colesterol  
Igualmente el azúcar elevado  
Previene el estreñimiento  
Y te mantiene bien delgado.

## VII

Metaboliza los hidratos de carbono  
Así como los lípidos en tu digestión  
Ayuda a fijar el calcio en los huesos  
Y combate y regula la hipertensión.

## VIII

Contiene calcio y potasio  
Fomenta la actividad muscular  
Toma un buen guarapo de limón  
Y tus toxinas podrás eliminar.

## LA MIEL DE ABEJAS

### I

Las hay de diversos sabores  
Depende de su recolección.  
De las plantas y flora circundantes  
Y de las técnicas de preparación.

### II

Contiene agua y proteínas  
Grasas, fructosa y levulosa  
Minerales y oligoelementos  
Dextrosa, glucosa y sacarosa.

### III

Hierro, cobre y calcio  
Fósforo, potasio y magnesio  
Vitaminas del grupo B  
Azufre, yodo y manganeso.

### IV

Enzimas como la invertasa  
La diastasa y la catalasa  
Tiene gran poder endulzante  
Y no debe faltar en la casa.

### V

Facilita el trabajo del Páncreas  
Con sus niveles altos de fructosa  
Te previene de las infecciones  
Y su presentación es viscosa.

## VI

Aplicada sobre la piel  
La estimula en su curación  
Si hay heridas y quemaduras  
Por ello tenerla es una razón.

## VII

Es antibiótica y desinflamatoria  
Calma el dolor y la hinchazón  
Elimina el cansancio físico y mental  
Y es una ingesta de fácil asimilación.

## VIII

Te ayuda a recuperar la energía  
Es ideal para hacer tocamientos  
Si tienes faringitis, laringitis o gripe  
Mejorando esos males al momento.

## LA MIEL Y EL SEÑOR LIMÓN

### I

Si la garganta te duele  
Date unos toquecitos  
De miel y jugo de limón  
Y pronto estarás curadito.

### II

Y si afónico te quedas  
Mezcla la miel y el limón  
Con jengibre machacado  
Y tendrás un jarabe sabrosón.

### III

La miel es un antiséptico  
Y el señor limón también  
Y en combinación los dos  
Remedio que te hará bien.

### IV

Te ha de curar una gripe  
Y la flema te aflojará  
Para limpiar tus pulmones  
A los que libres dejará.

### V

Del fastidio de toser  
De molestias en el pecho  
Alejándote de una neumonía  
Y tu salud será un hecho.

VI

Y si la miel la degustas  
Con una merienda sabrosa  
Tu paladar se alegrará  
De una manera gustosa.

VII

Y el limón de acompañante  
En guarapo de papelón  
Será una ingesta refrescante  
Bien frío lo tomarás de un tirón

VIII

La miel y el señor limón  
Solos o en grata compañía  
Son un gran acierto ambos  
De la popular sabiduría.

## EL TOMATE O POMMO D´ORO

### I

El tomate o pommo d´oro  
Hortaliza de gran valor  
Los franceses lo bautizaron  
Como manzana de amor.

### II

Sostienen que es un afrodisíaco  
Que proporciona energía natural  
Es predominantemente alcalino  
Pues es de contenido mineral.

### III

Valiosa fuente de vitaminas  
Con aminoácidos vegetales  
Hierro, fósforo, magnesio y  
Potasio son sus minerales.

### IV

Previene el cáncer de próstata  
Y aumenta el metabolismo celular  
Beneficia la digestión y el intestino  
Mejorando su actividad normal.

### V

Dicen que sus hojas curan  
Cuando son bien trituradas  
En emplasto, llagas y heridas  
Que con ello son sanadas.

## VI

Reduce la presión sanguínea  
Si se toma el jugo diariamente  
Y los accidentes cerebro-vasculares  
Su consumo, los evita altamente.

## VII

Es una gran fuente de licopeno  
Una sustancia anti-oxidante  
Que aleja el cáncer de páncreas  
Del que su bajo nivel es causante.

## VIII

Recomendable para las alergias  
Debe tomarse a partes iguales  
El zumo de zanahoria y tomate  
Es refrescante y muy agradable.

## EL CRUCÍFERO REPOLLO

### I

En Grecia a las futuras madres  
Era dado antes del alumbramiento  
Para promover la producción  
De leche materna al momento.

### II

Es uno de los alimentos  
Más usados en la cocina  
De muy variadas especies  
Y alto contenido de vitaminas.

### III

El repollo es rico en hierro  
Betacaroteno y también folatos  
Su consumo es muy apreciado  
Comerlo sacia por un buen rato.

### IV

Es protector del estómago  
De úlceras te ha de librar  
Excelente contra el cáncer  
Y te ayudará a respirar.

### V

Cuando de bronquitis y asma  
Se sufre de estas afecciones  
Mantiene el colon saludable  
Ya sea crudo o en decocciones.

## VI

Y protege a tu organismo  
De la excesiva radiación  
Emitida por computadoras  
Hornos microondas y televisión.

## VII

De propiedades anti-inflamatorias  
Se usa en la medicina natural  
Como cataplasma en hinchazones  
Su efectividad no tiene igual.

## VIII

Atenúa los síntomas de paperas  
Y las articulaciones adoloridas  
Su emplasto pondrás calientito  
Haciéndolo de sus hojas bien cocidas.

## EL REPOLLO Y EL TOMATE

### I

El repollo es buena fibra  
Para las madres en gestación  
Evita la espina bífida  
Y del feto aleja esa afección.

### II

Vegetal rico en nutrientes  
Minerales calcio y potasio  
Vitaminas del grupo B, que  
Evitan el estrés y el cansancio.

### III

Previene estados patológicos  
De los problemas de la visión  
Como lo son las cataratas  
Y también achaques del corazón.

### IV

Acelera la curación de úlceras  
Mejorando la salud digestiva  
Consúmelo con frecuencia  
Y tendrás una mejor vida.

### V

Y el tomate es alimento  
Que una sustancia contiene  
Pigmento rojo, el licopeno  
Que en su pulpa y concha tiene.

## VI

Que ayuda a reducir el riesgo  
De ciertos males contraer  
Cáncer de próstata, de pulmón  
Y en el estómago padecer.

## VII

A los hombres les aconsejo  
Los tomates deben consumir  
Así como sandía y pomelo  
Si de la próstata no quieren sufrir.

## VIII

Los carotenos y antioxidantes  
Come de esta fruta bien rojita  
En ensaladas o ricas salsas  
Que serán muy sabrositas.

## LOS VITAMÍNICOS CÍTRICOS

### I

La mandarina es una fruta  
Que es muy fácil de pelar  
Fuente de vitaminas y potasio  
Y el cítrico más popular.

### II

Pequeña, dulce y sabrosa  
Rica en agua, escasa de azúcar  
Contiene reducidas calorías  
Y a tu intestino reeduca.

### III

Toma el agua de su cáscara  
Y tus triglicéridos se reducirán  
Y el colesterol y la glicemia  
Igualmente los disminuirás.

### IV

Igual una naranja en gajos  
Buena fibra te ha de dar  
Másticala con empeño  
Para el tránsito intestinal.

### V

Y si un jugo de esta fruta  
En la mañana deseas tomar  
Rebájalo con un poco de agua  
Y tu estómago no se ha de dañar.

## VI

Haz una sabrosa gelatina  
Con zumos que mezclarás  
De naranja y de zanahoria  
Y tu paladar lo agradecerá.

## VII

Y la toronja o pomelo  
Blanca o roja es peculiar  
Nutritivas frutas cítricas  
Para tu salud cardiovascular.

## VIII

Y por favor no las mezcles  
Con frutas dulces jamás  
Son mejores ellas solas  
Así te beneficiarán más.

## **LAS JUGOSAS NARANJAS**

### **I**

Sean dulces o también agrias  
Son ricas en anti-oxidantes  
Muy útiles para las molestias  
De las hoy gripes circulantes.

### **II**

Rebosantes de vitamina C  
Y un flavonoide el quercitin  
Son de acción anti-inflamatoria  
Y contienen potasio y folatin.

### **III**

Inhiben los efectos cancerígenos  
De la carne y el pescado cocidos  
Así como los procesos infecciosos  
Y tendrás un colesterol reducido.

### **IV**

Evitan los accidentes vasculares  
Y disminuyen la presión arterial  
Promueven la buena digestión  
Y del escorbuto te han de librar.

### **V**

Su ingesta reconstruye la piel  
Así como los tejidos lesionados  
Ayuda igual a bajar la fiebre y  
Son bien útiles en los resfriados.

## VI

Aconsejables para perder peso  
En estados anémicos y reumatismo  
Tratar gota, piorrea y neumonía  
Y su piel se emplea asimismo.

## VII

Para prevenir gases estomacales  
Y para combatir el mal aliento  
Después de comer cebolla y ajo  
Masticarla atacará eso al momento.

## VIII

Sus blancas flores de sensual olor  
En infusión con miel podrás tomar  
Te ayudarán a conciliar el sueño  
Su acción es excelente para relajar.

## **LAS SABROSAS MANDARINAS**

### **I**

De la familia de cítricos  
Las sabrosas mandarinas  
Defienden el organismo  
Con la C que es su vitamina.

### **II**

Reducen el colesterol malo  
Porque pectina contienen  
Un tipo de fibra soluble que  
En cantidad ellas tienen.

### **III**

Protegen los vasos capilares  
Y favorecen la circulación  
Importante antiinflamatorio  
Que ejerce una gran acción.

### **IV**

Reducen el riesgo de cáncer  
Porque son antioxidantes  
Ricas en folatos y potasio  
Su ingesta debe ser abundante.

### **V**

Son tan fáciles de pelar  
Y gran fuente de vitaminas  
Calcio, fósforo y magnesio  
Fibras, hierro y proteínas.

## VI

Frutas de pocas calorías  
Como merienda van bien  
Y si las consumes en jugo  
Son beneficiosas también.

## VII

Y es que comérselas en gajos  
Será para todos una diversión  
Pues pelarla es muy sencillo  
Y les ayudará en su digestión.

## VIII

De aroma dulce e intenso  
Y fragancia suave y delicada  
Consúmela como un postre  
En gelatina o en mermelada.

## EL MELÓN Y LA PATILLA

### I

El melón limpia el organismo  
Favoreciendo mucho la piel  
Vigoriza los glóbulos rojos  
Y de la anemia te aleja él.

### II

Es laxante y también diurético  
Para estos males es recomendable  
Hemorroides, gota y reumatismo  
Y para los diabéticos es insuperable.

### III

Aconsejable para los que padecen  
De artritis, ciática y reumatismo  
Hiperacidez y dolor de cabeza  
Y de hipertensión severa asimismo.

### IV

Su corteza en cocimiento  
Te evitará padecer de retención  
De líquidos en riñones y vejiga  
Y sanarás en ocho días la afección.

### V

Y es que el jugo de melón  
Es refrescante y muy sabroso  
Pero no conviene tomarlo  
A los de estómago perezoso.

## VI

La patilla limpia la sangre  
Sus tejidos y también el riñón  
Es buena para la próstata  
La gota, artritis y la retención.

## VII

Ambas frutas se deben tomar  
Cada una a la vez y por separado  
Pues mezcladas con otras frutas  
Te puede dejar muy malparado.

## VIII

Recuerda que consumir melón  
Cuando sufres de dilatación  
Te puede causar flatulencias  
Que te incomodarán en la acción.

## LAS RECOMENDABLES UVAS

### I

Frutas de excelente calidad  
Que ayudan a bajar la tensión  
Pediátricas por excelencia  
Nutritivas y de fácil digestión.

### II

Combaten también la anemia  
Desinflan el bazo y es laxante  
Limpian y purifican el organismo  
Son antisépticas y cicatrizantes.

### III

Curan otras enfermedades  
Como de riñones e intestinos  
Sanan la palidez y la debilidad  
Y en las intoxicaciones son un tino.

### IV

Recomendables en la descongestión  
Tanto del hígado como del Bazo  
En la obesidad, artritis, gota y fiebre  
Convalecencias, lactancia y embarazo.

### V

Previenen la calcificación de arterias  
Fortalecen los músculos y el cerebro  
Facilitan la secreción de la bilis  
Son diuréticas, lo cual yo celebro.

## VI

Ayudan a mantener la acidez  
Del colon o intestino grueso  
De ingesta fácil para operados  
Hay que tener muy en cuenta eso.

## VII

En afecciones del estómago  
Del intestino y de la circulación  
El zumo de uvas frescas es ideal  
Para mantener sano tu corazón.

## VIII

Las uvas pasas alivian resfriados y tos  
Son un tónico cerebral y reconstituyente  
Sirven para la gota, la ciática y lumbago  
Remojadas previamente en agua caliente.

## **LAS SALUDABLES MANZANAS**

### **I**

Los griegos decían que curaban  
Las hay rojas, verdes y amarillas  
Consumirlas te proveen de energía  
Sus nutrientes son una maravilla.

### **II**

Contienen cromo, fibra soluble  
Y sorbitol sus laxantes naturales  
Son antibacterianas, anti-oxidantes  
Anticancerígenas y muy especiales.

### **III**

Buenas aliadas de los diabéticos  
Que no sean insulino- dependientes  
Para la presión y los vasos sanguíneos  
El corazón y el colesterol, excelentes.

### **IV**

Estabilizan el azúcar en sangre  
En sustancias anti-cáncer abundantes  
Eliminan varios virus infecciosos  
Y del constipado han de liberarte.

### **V**

Si quieres un sueño tranquilo  
Y del insomnio deseas alejarte  
Emplea su cáscara en infusión  
Y en las noches podrás relajarte.

## VI

Y para desocupar el colon  
Con su piel las debes consumir  
Las rojas son efectivas y las verdes  
Para las diarreas te han de servir.

## VII

Cuando selecciones una manzana  
Que su piel tenga brillo y firmeza  
Su olor fragante haz de apreciar  
Y su interior será de gran riqueza.

## VIII

Para el cabello y las uñas  
Sus minerales dan bienestar  
Y a los niños de todas las edades  
En compotas y jugos se las podrás dar

## LA DULCE PERA

### I

Sus colores son variados  
Del verde brillante al marrón  
Pasando por tonos rojizos  
Es digestiva y de suave sabor.

### II

Es refrescante y muy nutritiva  
Es rica en fibras así como jugosa  
Aporta minerales y oligoelementos  
De fácil ingesta y también sabrosa.

### III

Tiene potasio en gran cantidad  
Calcio, cobre y manganeso  
Ácido fólico y vitamina E  
Enzimas, hierro y magnesio.

### IV

Es fuente rápida de energía  
Azúcares en forma de levulosa  
Es tolerada por los diabéticos, por  
Su componente llamado fructosa.

### V

Es aconsejable para hipertensos  
Anti-cancerígena y antioxidante  
Es excelente para los riñones  
Y su consumo debe ser abundante.

## VI

Es astringente y uricolítica  
Depurativa y también sedante  
Alcalinizante y estomáquica  
Laxante y buen remineralizante.

## VII

Es de bajo contenido calórico  
Y en los casos de exceso de peso  
Es un alimento muy conveniente  
Es diurética y ayuda en eso.

## VIII

Cómela cruda y con su piel  
Te hará reducir el colesterol  
Igual bajará tu presión sanguínea  
Es una fruta de especial valor.

## LAS DELICIOSAS BANANAS

### I

Digestivas y bajas en grasas  
Fuente de energía poderosa  
Previenen el estreñimiento  
Y son una ingesta sabrosa.

### II

Excelentes para los ancianos  
Reducen la confusión mental  
Aportan el potasio necesario  
Y contienen muy poca sal.

### III

Alimento para hipertensos  
Disminuye la presión arterial  
Dilata los vasos sanguíneos  
Pues su ancho ha de aumentar.

### IV

Inhibe los radicales libres  
Y te aleja del accidente vascular  
Previene los coágulos sanguíneos  
Que problemas te pueden causar.

### V

Beneficiosas para los diabéticos  
Pues mantienen la estabilidad  
De los niveles de azúcar en sangre  
Lo cual es una gran bondad.

## VI

Deben consumirlas pintonas  
Con zonas de piel amarilla  
Así tienen almidón resistente  
De digestión lenta, una maravilla.

## VII

Pues no se asimilan bien  
En el intestino delgado  
Y el colon las metaboliza  
En un proceso muy liviano.

## VIII

Ricas en potasio y magnesio  
Energía de lenta degradación  
Consume una banana al día  
Y te lo agradecerá tu corazón.

## LA AROMÁTICA GUAYABA

### I

Muy madura es aromática  
De pulpa blanca o rosada  
Se consume cruda o cocida  
En comidas dulces o saladas.

### II

Su ingesta es recomendable  
Pues actúa como astringente  
Cuando se sufre de diarreas  
Que dan malestar a la gente.

### III

Y si de anemia tú padeces  
Licúala junto al pimentón  
Que será verde y tiene hierro  
En jugo es de gusto sabrosón.

### IV

Las hojas de la guayaba  
De toxinas y drogas te liberan  
No te acostumbres a eso  
Porque tendrás muchas penas.

### V

Si en conservas te apetece  
Esta sabrosa fruta tropical  
Haz una muy rica mermelada  
Que en pan podrás degustar.

## VI

Y si un jugo refrescante  
De ella te haz de tomar  
Procura que sea un solo vaso  
No te vayas a atascar.

## VII

Rica en potasio y calcio  
Vitamina C en gran cantidad  
Hierro y fósforo además  
Son buenas para la edad.

## VIII

Y recuerda que en exceso  
No la debes consumir  
Tu intestino se ha de tapan  
Lo cual es de gran sufrir.

## LA DEPURADORA PIÑA

### I

Con propiedades antiinflamatorias  
Que dificultan la formación  
De los coágulos sanguíneos  
Su consumo facilita la digestión.

### II

Fruta que es parte de la dieta  
Cuando de peso quieres bajar  
Contiene agua fisiológica  
Siendo un diurético natural.

### III

Depuradora de la sangre  
Remueve los estancamientos  
Con sus vitaminas y minerales  
Activa sus enzimas al momento.

### IV

Tiene una enzima terapéutica  
Que acelera la digestión  
Y actúa como el jugo gástrico  
En la gastritis e inflamación.

### V

Pues con sus proteínas  
Al estómago le hace favor  
Y le ayuda en los problemas  
De sus trastornos y su labor.

## VI

Regulariza en las féminas  
Desórdenes de la menstruación.  
Se sugiere en los cólicos nefríticos  
Que atacan sin piedad a tu riñón.

## VII

Es de ayuda para el hígado  
La vesícula y el páncreas  
Combate los parásitos intestinales  
Y calma la tos aunque no lo creas.

## VIII

Con su aroma dulce e intenso  
Es una fruta de origen tropical  
Saboréala bien madura y su jugo  
Antes de la comida debes tomar.

## LA FRUTA DE LA PASIÓN

### I

Parchita o maracuyá  
Es la fruta de la pasión  
De color amarillas o rojas  
Las primeras de gran sabor.

### II

Porque son más productivas  
Y su cantidad de jugo es mayor  
Y si su concha está arrugada  
El gusto de la pulpa, superior.

### III

Su contenido es de agua  
Carbohidratos y proteínas  
Vitaminas grasas y fibra  
Hierro, fosforo y niacina.

### IV

Contiene ácido ascórbico  
Y su ración de riboflavina  
Buenas en betacarotenos  
Y se usan como medicina.

### V

En recetas y remedios caseros  
Como sustituto del limón  
Puede bajar la temperatura  
Y también reducir la presión.

## VI

Ayuda a combatir el ácido úrico  
Y ejerce una acción laxante  
Suavemente ayuda al intestino  
Sus flores se usan como sedante.

## VII

Asimismo en otras afecciones  
Se emplea como un tratamiento  
Para la próstata, hígado y vejiga  
Y el sistema urinario al momento.

## VIII

Y no se diga en un quesillo  
Postre que te ha de gustar  
Igual en un brazo gitano que  
Como relleno haz de saborear.

## LA GUANÁBANA Y EL ANÓN

### I

Delicia que es del trópico  
De concha verde y oscura  
De pulpa blanca y jugosa  
Suave aroma y sabrosura.

### II

Dicen que hojas y tronco  
El cáncer pueden tratar  
Y al consumir esta fruta  
Ese mal se ha de curar.

### III

Fruta fina y sustanciosa  
Dulce y ácida en sabor  
Alto contenido de agua  
Y propiedades de gran valor.

### IV

Cenizas y carbohidratos  
Fibra, grasas y proteínas  
Calcio, fósforo y hierro  
Tiamina, niacina y riboflavina.

### V

Si la sientes blanda al tacto  
Es porque ya está madura  
Y si su maduración no es pareja  
Presentará unas partes duras.

## VI

Y el anón es obra maestra  
De la sabia naturaleza  
Como la guanábana es delicia  
De gran aroma y nobleza.

## VII

De una piel lisa y bronceada  
Su pulpa es bien exquisita  
Muy dulce, suave y cremosa  
Delicada, perfumada y sabrosita.

## VIII

Rica en carbohidratos y cenizas  
Agua, calcio, fibra y proteínas  
Hierro, riboflavina y fósforo  
Ácido ascórbico y niacina.

## IX

Gran contenido de fructosa  
El diabético no lo debe consumir  
Y en dietas de adelgazamiento  
Esta fruta es preferible no ingerir.

## LAS FRESAS DE LA ESTACIÓN

### I

Tienen una forma peculiar  
Que recuerda el corazón  
Y un compuesto antiviral  
Que es de una gran acción.

### II

Antioxidante y anti-cancerígenas  
Ricas en potasio y en manganeso  
Vitamina C y también biotina  
Es de importancia saber eso.

### III

Existen dos grandes grupos  
Los fresones y las frutillas  
Promueven la producción de orina  
Y como laxante son una maravilla.

### IV

Eliminan el ácido úrico  
Y fomentan el metabolismo  
Del hígado y de las glándulas  
Su acción evita el nerviosismo.

### V

Buenas en el tratamiento  
De las afecciones renales  
De la glándula tiroides, gastritis  
Y limpian los conductos biliares.

## VI

Así como para el reumatismo  
Sus virtudes son aconsejables  
Cumplen funciones diuréticas  
Y para diabéticos, recomendables.

## VII

Pues sus azúcares no perjudican  
Ellas previenen la hipertensión  
Accidentes cerebro-vasculares  
Y enfermedades del corazón.

## VIII

En el tratamiento de la gota  
Es muy conveniente consumir  
Y los síntomas de la menopausia  
Las fresas los podrán prevenir.

## EL APETECIBLE MANGO

### I

Sabrosa pulpa dorada  
Mango fruta tropical  
Si lo comes una vez  
Siempre te podrá gustar.

### II

Gran volumen de vitamina C  
Minerales y antioxidantes  
Te depura y pierdes peso  
Y para la piel es humectante.

### III

Aporta hierro calcio y azúcares  
Y de fibra alto contenido  
Con propiedades laxantes  
Estimula el sistema digestivo.

### IV

Un batido de piña y mango  
De unos kilos te libraré  
Es provechoso para tu piel  
Su mascarilla la suavizará.

### V

Por sus volúmenes de agua  
Como diurético te ha de ayudar  
Y en procesos de gripes fuertes  
Tu respiración podrá mejorar.

## VI

Con la infusión de sus flores  
La bronquitis combatirás  
Y los nervios de tu estómago  
Tomando su jugo calmarás.

## VII

Evitarás vómitos y espasmos  
Gases pesadez y estreñimiento  
Y con la cocción de sus hojas  
Bajarás tu tensión al momento.

## VIII

No importa que tenga hilachas  
Que se metan en tus dientes  
El mango es una fruta deliciosa  
De gusto exquisito y complaciente.

## EL COCO Y SUS MINERALES

### I

Fruta de pulpa nutritiva  
Pero de grasas saturadas  
De gran valor energético  
Su leche es muy apreciada.

### II

Ricos en sales minerales  
Buenos para huesos y dientes  
Magnesio, fósforo y calcio  
Son los más contribuyentes.

### III

Pulpa de agradable aroma  
Y de un muy intenso sabor  
Beneficiosa para la osteoporosis  
A la que le hace gran favor.

### IV

Y si el coco está tiernito  
Su agua haz de tomar  
Refrescará tu organismo  
Y tus riñones podrás limpiar.

### V

Y si es que sufres de várices  
Y está mal tu circulación  
Tómame un coquito a diario  
Y se alegrará tu corazón.

## VI

Y si es el aceite de coco  
Que en casa puedes hacer  
De una forma natural  
El alzheimer podrás vencer.

## VII

Su ingesta en pocas dosis  
Siempre con los alimentos  
Sus triglicéridos de cadena media  
Se convierten en cetonas al momento.

## VIII

Que van a las células cerebrales  
Donde se habrán de asimilar  
Y los trastornos neurovegetativos  
Tomándolo comenzarán a mejorar.

## IX

La demencia senil y el parkinson  
La diabetes y la distrofia muscular  
El autismo y el síndrome de dwon  
También el daño traumático cerebral.

## LA LECHOZA O PAPAYA

### I

Alto contenido de agua  
Carbohidratos y proteínas  
Así como fibra y cenizas  
Y también muchas vitaminas.

### II

Hierro, fósforo y calcio  
Betacarotenos y riboflavina  
Contenido de ácido ascórbico  
Niacina, vitamina C, y tiamina.

### III

Plena de carotenoides  
Pigmentos anti-oxidantes  
Con enzimas como la papaína  
Digestivas y regenerantes.

### IV

En la hipertensión arterial  
Ayuda en su prevención  
Previene tipos de cáncer  
Y enfermedades del corazón.

### V

Es digestiva y diurética  
Y evita el estreñimiento  
Es útil para la acidosis  
Pues disuelve los alimentos.

## VI

Es de grandes beneficios  
Su jugo para los infantes  
Les hace bien a su estómago  
Y la digieren al instante.

## VII

Repone las energías perdidas  
Gracias a su azúcar natural  
Para el hígado y los riñones  
Y en las infecciones es ideal.

## VIII

Consúmela sola o en jugo  
En dietas o para purificar  
Depurando a tu organismo  
Tus eczemas podrás sanar.

## DURAZNOS Y ALBARICOQUES

### I

Un alto contenido de cobre  
Les reconoce la medicina tradicional  
De la china que es un portento  
Cuando la anemia deseas curar.

### II

Te han de calmar la sed  
Y de la garganta la resequedad  
Asma y afecciones pulmonares  
Debe ser una gran verdad.

### III

Frescos son un gran antioxidante  
Porque betacarotenos contienen  
Secos son buena fuente de potasio  
Si es que la tensión alta tienes.

### IV

Los duraznos se recomiendan  
Para estómagos con inflamación  
Los hombres deben consumirlos  
Para la próstata y su disfunción.

### V

Si los cocinas y haces puré  
Te aliviarán de la congestión  
Y en cierta edad como postre  
Para los que sufren de depresión.

## VI

Mejoran la visión nocturna y  
Reducen los riesgos de la enfermedad  
Proporcionan escasas calorías  
A los que adolecen de obesidad.

## VII

La digestión de sus azúcares  
Se libera muy lentamente  
En el torrente sanguíneo  
Pues son una ingesta indulgente.

## VIII

Para la infertilidad masculina  
Son de privilegio y distinción  
En la producción de espermatozoides  
Su movilidad y su duración.

## LAS EXPLOSIVAS GRANADAS

### I

Estas frutas para los griegos  
Eran un símbolo de fertilidad  
Y las usaban para los parásitos  
Que expulsan con efectividad.

### II

Y atacan la llamada solitaria  
Dejando al gusano paralizado  
Que se desprende del intestino  
Y con las heces es eliminado.

### III

Para ello se usan las raíces  
Con esos fines medicinales  
Que tienen abundantes taninos  
Alcaloides y muchos minerales.

### IV

Contienen mucha vitamina C  
Y su concha un remedio natural  
Controlando la infame diarrea  
Que deja pronto de molestar.

### V

En infecciones respiratorias  
Igual es muy eficaz al combatir  
Laringitis, amigdalitis y faringitis  
De acción astringente y antifebril.

## VI

Al cocinar la corteza del fruto  
En una efectiva y rápida infusión  
Que se hierve por unos minutos  
En gargarismos alivia la afección.

## VII

Las frutas son refrescantes  
Y en general muy usadas  
En sumos, licores y sorbetes  
Y en jarabe también empleada.

## VIII

Depurativa y diurética  
Con potasio y manganeso  
Ácidos cítricos y málicos  
Es rica en fósforo y magnesio.

## IX

Y no se diga en vitaminas  
Útil en la astenia y decaimiento  
Es muy buena para la piel y  
Consumirlas evita el agotamiento.

## X

Es un tónico excelente  
Para el nivel cardiovascular  
Inmejorable en casos de asma  
Y en ensaladas es muy original.

XI

Es el complemento perfecto  
Por el contraste de color  
Y combinada con otros sabores  
Aporta su exótico y grato dulzor.

XII

Y la delicia gustosa y placentera  
Del jarabe de la granadina  
Acompañará helados y cremas  
Y se hace presente en gelatinas.

## LOS BENEFICIOSOS VEGETALES

### I

Los vegetales son buenos  
Pues cuidan de tu salud  
Te aportan las vitaminas  
Que necesitan tu cuerpo y tú.

### II

Consúmelos con frecuencia  
Y jamás dejes de hacerlo  
Crudos o bien al vapor  
Todos los días debes comerlos.

### III

Lechugas, zanahorias y tomates  
En una buena ensalada  
Tu estómago lo agradecerá  
Igual, las vainitas salcochadas.

### IV

Cebolla, pepino y repollo  
Serán una buena opción  
Cuando de dieta se trata  
Y de cuidar tu corazón.

### V

El perejil y el cilantro  
Son ramas de buen sabor  
Y le dan gusto exquisito  
A las papas y al coliflor.

## VI

Una ensalada rallada  
Con muy poco condimento  
Será un buen acompañante  
Del pollo en todo momento.

## VII

Y si es con la carne asada  
Que ella te haz de comer  
Con la yuca y guasacaca  
Más gustosa ha de saber.

## VIII

Recuerda que los vegetales  
Son sanos y te alimentan  
Consúmelos con frecuencia  
Para que tu salud no se resienta.

## LA CEBOLLA LAGRIMERA

### I

Aliada de la salud  
Usada en la antigüedad  
Para tratar la diabetes  
Debido a su bondad.

### II

Se dice que su consumo  
Ayuda a contrarrestar  
El azúcar en la sangre  
Por un efecto similar.

### III

Al de la talbulamina  
Fármaco que llega a estimular  
La producción de insulina  
Que el páncreas ha de secretar.

### IV

Y concentrados de azufre  
Su bulbo ha de contener  
Desactiva los cambios celulares  
Y el cáncer no haz de temer.

### V

Previene el cáncer de estómago  
Ataca la bacteria causante  
De aquellas úlceras gástricas  
Que te han molestado antes.

## VI

La cebolla, igual que el ajo  
Es un antibiótico natural  
Que te beneficiará comerla y  
De las bacterias te ha de librar.

## VII

Consúmela cruda y crujiente  
Son sabrosas en ensaladas  
Y con mantequilla y aceite  
Muy agradables confitadas.

## VIII

En pan tostado son delicia  
Si quieres una cena ligera  
Y en exquisita sopa gratinadas  
Serán una ingesta de primera.

## EL AJO ANTIBACTERIANO

### I

Bulbo de antiquísimo uso  
Contra bacterias e infección  
Libera de él sus alicinas  
Para la salud de tu corazón.

### II

De naturaleza antibiótica  
Se consume crudo o cocido  
Cura algunas infecciones  
Que tu cuerpo ha sufrido.

### III

Tos, catarro y congestión nasal  
Del pecho y los enfriamientos  
Si infectados están los oídos  
El ajo te aliviará del sufrimiento.

### IV

Y si a tu tracto digestivo  
Los parásitos han de atacar  
El ajo será el mejor remedio  
Para tu intestino sanar.

### V

Es capaz de diluir la sangre  
Disminuyendo el colesterol  
Bajando la presión sanguínea  
Así te haz de sentir mejor.

## VI

Reduce los niveles de azúcar  
Y el páncreas ha de estimular  
Con la secreción de insulina  
Tu diabetes podrá mejorar.

## VII

Es un poderoso antioxidante  
Y su infusión con leche caliente  
Alejará de ti el cruel insomnio  
Y tu cuerpo dormirá plácidamente.

## VIII

Como cataplasma contribuye  
A sanar úlceras en la piel  
Te aliviará de dolores reumáticos  
Y callosidades podrás desprender.

## EL PUERRO O AJO PORRO

### I

Del Mediterráneo Oriental  
Nos llega esta maravilla  
Cultivado en la antigüedad  
Es de preparación sencilla.

### II

Llamado el ajo de verano  
De intenso y suave sabor  
Tallo blanco y hojas verdes  
Anchas y de oscuro color.

### III

Posee al igual que la cebolla  
Diversos aceites esenciales  
Con principios aromáticos  
Y curativas propiedades.

### IV

Hierro, fósforo y vitaminas  
Elevados índices de potasio  
Sodio y el betacaroteno  
Así como el necesario calcio.

### V

Es buen tónico para los nervios  
Y el flujo de la orina promueve  
Es laxante y es antiséptico  
Y al intestino grueso mueve.

## VI

Sana heridas y quemaduras  
Combate los callos y durezas  
Alivia los dolores reumáticos  
Y en decocción les quita fuerza.

## VII

Asimismo actúa como diurético  
Crudos o también en cocción  
Limpia de toxinas tus riñones y así  
Mejorará funciones de eliminación.

## VIII

Consejo: si maceras en vinagre  
Una hoja de puerro sano  
Será ideal remojar los callos  
Y en tres días serán eliminados.

## EL APIO ESPAÑA O CELERY

### I

Utilizado en la Edad Media  
Como una medicina  
Es una verdura aceptable  
En la elaboración de comidas.

### II

De tallos dulces y crujientes  
Se ha hecho muy popular  
A las sopas y ensaladas  
Les da un sabor singular.

### III

Familia de las zanahorias  
Es de un sabor delicado  
Con mucho betacaroteno  
Semillas y tallos son utilizados.

### IV

Como medicina es ideal  
Antiespasmódico y carminativo  
Recomendado en la artritis  
Ácido úrico y como depurativo.

### V

Muy útil para hipertensos  
Pues baja la presión arterial  
Se considera un antiséptico  
Que tus riñones ha de limpiar.

## VI

El jugo de apio es muy famoso  
Porque desintoxica el organismo  
Calmante de los estados nerviosos  
En té para la nefritis y el reumatismo.

## VII

Como alimento se recomienda  
Cuando sientas ansiedad de comer  
Fuera del horario habitual  
Si algunos kilos deseas perder.

## VIII

Si con jugo de zanahoria  
Lo tomas en partes iguales  
Será bueno para tus nervios  
Y te purificarán sus propiedades.

## EL HINOJO Y SU SABOR

### I

Se dice que antiguamente  
El hinojo fue utilizado  
En picaduras de serpientes  
Un remedio eficaz empleado.

### II

En la temprana Edad Media  
Sirvió para protegerse  
Contra hechizos y brujerías  
Algo que debe saberse.

### III

De aspecto chato y bulboso  
Con una corona hermosa  
Y unos tallos superpuestos  
De hojas verdes y plumosas.

### IV

Es una planta perenne  
Al anís es símil su sabor  
De retoños rígidos y erectos  
Y flores verdosas su color.

### V

De esta verdura se usa  
El bulbo medicinalmente  
Pero así mismo las semillas  
Se emplean ocasionalmente.

## VI

De beneficios diversos  
Es su jugo especialmente  
En el tratamiento de la gota  
Y males que atacan a la gente.

## VII

Como artritis y bronquitis  
Y los desórdenes nerviosos  
Problemas de los riñones  
Y en la digestión es fabuloso.

## VIII

Comer hinojo muy fresco  
Como también en infusión  
Y mezclado con yogurt y miel  
Ayuda a una buena digestión.

## LAS FRESCAS LECHUGAS

### I

En la filosofía muy mentadas  
Y de ellas Aristóteles decía  
Que su jugo aliviaba de nauseas  
A aquellos que la padecían.

### II

Las lechugas varían mucho  
De tamaño y consistencia  
Las hay de presencia repollada  
Y largas o crujientes con frecuencia.

### III

Las de cabeza muy blanda  
Son de hojas delicadas  
Son de muy suave sabor  
Y grandemente apreciadas.

### IV

Hay unas que son comunes  
De consistencia crujiente  
Hojas dispuestas como repollo  
Preferidas por mucha gente.

### V

Lechugas de cabeza suelta  
Pero sin un núcleo central  
Se abren de adentro hacia afuera  
Son crespas y de sabor sin par.

## VI

Con alto porcentaje de agua  
Vitamina C y betacaroteno  
Ácido fólico, calcio y potasio  
Yodo y contenido de hierro.

## VII

Alejan de ti el insomnio  
La bronquitis y el nerviosismo  
Porque son de efecto sedante  
Para tu alterado organismo.

## VIII

Su jugo es un buen antiácido  
Para las agruras y la indigestión  
Es refrescante, laxante y depurativo  
Y su celulosa agiliza la cuestión.

## LA ESPECIAL ALFALFA

### I

Los árabes la bautizaron  
"Padre de todos lo alimentos"  
De nombre mielgo o coronilla  
Hoy se consume al momento.

### II

Nitrógeno, fósforo y potasio  
Calcio, azufre y magnesio  
Sodio, hierro, cobre y zinc  
Cobalto, selenio y manganeso.

### III

Yodo, cromo y vanadio  
Tiene en sus micro-elementos  
Boro y también vitaminas  
C, K y P en un valioso aditamento.

### IV

Cuando una ensalada quieras  
Su presencia es especial  
Pues actúa como un diurético  
Y tu vejiga se ha de limpiar.

### V

Si de halitosis o mal aliento  
Y además sufres de indigestión  
De impotencia o de osteoporosis  
Ingerir su jugo será una opción.

## VI

Desórdenes de la visión  
Fatiga o la caída del cabello  
Los riñones y pérdida de peso  
Ingiérela y te favorecerás con ello.

## VII

La alfalfa es considerada  
Un suplemento nutricional  
Pues ha de limpiar tu cuerpo  
Y tu apetito ha de estimular.

## VIII

Sus hojas son una fibra  
Que actúa como laxante  
Con proteínas y pro-vitamina A  
Del colesterol es un arrasante.

## EL BERRO DE AGUA

### I

Se dice que los antiguos griegos  
Para el cerebro lo recomendaban  
Pues era alivio para la estupidez  
Y también la sangre purificaba.

### II

Sus tiernos tallos se crecen  
En aguas de limpios arroyos  
Sus hojas verdes y nutritivas  
En sus orillas tienen su apoyo.

### III

Los berros son una valiosa fuente  
De vitaminas y varios minerales  
Alto contenido en betacarotenos  
Y para desintoxicar son ideales.

### IV

Esta verdura estimula el apetito  
Y alivia también la indigestión  
Cura la bronquitis crónica  
Elimina el moco y su producción.

### V

Es un poderoso diurético  
Depurador y estimulante  
Y para las personas débiles  
Un tónico muy refrescante.

## VI

Y aquellos que están anémicos  
Y por cálculos de riñón afectados  
Eczemas, sobrepeso y diabetes  
Su consumo es aconsejable.

## VII

Son aliados de la belleza  
Pues actúan positivamente  
Para evitar la caída del pelo  
Y hacerlo bello nuevamente.

## VIII

El berro fortalecerá tus encías  
Y el escorbuto te ha de curar  
Cómelo como una ensalada  
Y tu dentadura podrás salvar.

## LAS VERDES ACELGAS

### I

Verduras ricas en folatos  
Son un fabuloso nutriente  
Las más tiernas son mejores  
Fuente de fibra excelente.

### II

Con hierro, calcio y potasio  
Y con un muy suave sabor  
Esa es la acelga llamativa  
Por el verde de su color.

### III

Contienen vitamina A  
Ricas en sales minerales  
Complejo B y vitamina C  
Sus nutrientes son reales.

### IV

Blanquéalas en agua salada  
Y agrégale unas gotas de limón  
Saltéalas con ajo y mantequilla  
Al vapor es mejor su cocción.

### V

En cremas de vegetales  
Y con quesos gratinadas  
Se resaltarán su sabor  
Y serán bien apreciadas.

## VI

Si las haz de comer crudas  
Tendrás una recuperación  
De la molestosa artritis  
Y de su dolorosa condición.

## VII

En las dietas son ideales  
Pues kilos haz de perder  
Tienen muy escasas calorías  
Y por ello las debes comer.

## VIII

Su contenido de ácido fólico  
La hacen un alimento sano  
Consúmelas de vez en cuando  
Pues en exceso hacen daño.

## IX

Y si tu cara enrojecida  
Quieres con ellas aliviar  
Póntelas de cataplasma  
Y al rato podrás mejorar.

## X

Si sufres de ácido úrico  
No las debes consumir  
Porque ello contribuirá  
A exacerbar tu sufrir.

## LOS ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

### I

De bajo contenido calórico  
Y en agua de alta proporción  
Varios nutrientes energéticos  
Comerlos es una valiosa razón.

### II

Por su contenido de fibra  
Aportan sensación de saciedad  
Ayudan a reducir el apetito  
Aunque comas poca cantidad.

### III

Vitaminas C y E y pro-vitamina A  
Muchas sustancias antioxidantes  
Compuestos fenólicos, los lignanos  
Consumirlos se hace interesante.

### IV

Indicados para las embarazadas  
Con folatos de importante acción  
En el desarrollo neural del feto, en  
Las primeras semanas de gestación.

### V

Bien frescos son ricos en potasio  
Poco sodio, impulsan la eliminación  
De líquidos en el organismo, pues  
Al ser diuréticos, son una opción.

## VI

Al ser altos poseedores de fibra  
Favorecen el tránsito Intestinal  
Por sus propiedades laxantes  
Del estreñimiento te han de salvar.

## VII

Es el vegetal más rico en glutatón  
Un compuesto activo, la saponina  
Anti-cancerígeno y anti-tumoral  
Ricos en un flavonoide, la rutina.

## VIII

Limpian los riñones de cálculos  
Al comerlos evitas su formación  
Neutralizan los radicales libres  
Útiles en casos de hipertensión.

## IX

Mejoran los síntomas alérgicos  
Bloquean cataratas en progresión  
Reducen sofocos en la menopausia  
Amparan la mácula y su regeneración

## X

De uso múltiple en la cocina  
A la brasa, la plancha o vapor  
Con un simple aliño, gran plato  
Sencillo, rápido y delicioso sabor.

## XI

Como ingrediente en cremas  
Canapés, revueltos o en tortillas  
Guarnición de pescados y carnes  
Calientes o tibios, una maravilla.

## XII

Consúmelos recién comprados  
Tallo tierno, firme y consistente  
Puntas carnosas y bien formadas  
Para la digestión fácil aliciente.

## LA EXÓTICA ALCACHOFA

### I

Es una exótica especialidad  
Y aunque resulta algo costosa  
La base de pétalos y tierno corazón  
La hacen nutritiva y deliciosa.

### II

Rica en vitaminas y minerales  
Hierro, fósforo y manganeso  
Complejo B y pro-vitamina A  
Quién puede resistirse a eso.

### III

Contiene otra sustancia  
Con el nombre de inulina  
Que te provee de energía  
Muy semejante a la insulina.

### IV

Útil para los diabéticos  
Pues tiene una propiedad  
Actúa como esa hormona  
Cuando esa es tu necesidad.

### V

La alcachofa o alcaucil estimula  
El páncreas, hígado y producción  
De la bilis siendo una ingesta ideal  
Que impulsa una valiosa acción.

## VI

Cuando hayas consumido  
Alimentos con profusión  
Ricos en algunas grasas  
Te ayudará en la digestión

## VII

Posee propiedades diuréticas  
Y es un excelente depurador  
Que te elimina las toxinas  
Haciendo una gran labor.

## VIII

Si de gota, artritis o reumatismo  
Padeces con mucha frecuencia  
Este cardo es muy efectivo  
Si como alimento es su presencia.

## EL BRÓCOLI O BRÉCOL

### I

El de repollos cerrados  
Con facilidad se encuentra  
De color entre verde y azulado  
Que en sus botones se centra.

### II

Dispuestos en tallos carnosos  
Y en varios retoños a los lados  
El hermoso color de esta verdura  
No se pierde al ser cocinado.

### IV

Constituye un conjunto único  
Y funcional como antioxidante  
Espectacular contra enfermedades  
Su acción es potente y vibrante.

### IV

Con betacaroteno y vitamina C  
Contiene glutatón y quercetina  
El glucarato Y el sulfosafano  
Y otras sustancias como la luteína.

### V

Tiene fama de ser una planta  
Que evita cánceres de pulmón  
De colon y también de mamas  
Que con el hierro en combinación-

## VI

La vitamina C y el ácido fólico  
Son un alimento muy sabroso  
Para la anemia y la fatiga crónica  
Su consumo es rico y valioso.

## VII

Sube los niveles de energía  
Es fibra reductora del colesterol  
Contribuye a regular la insulina  
Y es muy agradable de sabor.

## VIII

Incrementa las defensas naturales  
Y el asma y la tos te ha de aliviar  
Fortalece el sistema inmunológico  
Y su valor nutritivo puede curar.

## LA EXQUISITA COLIFLOR

### I

La coliflor es una col  
Como el brécol y el repollo  
Familia de las crucíferas  
Y su inflorescencia no es cogollo.

### II

Es una hortaliza exquisita  
Su nombre es "flor de la col"  
Es un conjunto de tallos  
Compactos y de suave sabor.

### III

De ella la más común  
Luce de un blanco marfil  
Contiene betacarotenos  
Y de sus parientes es afín.

### IV

En riboflavina y folatos que  
Se pierden con la cocción  
Cómela cruda en ensaladas y así  
El riesgo de cáncer irá en reducción.

### V

Pues con su gran potencial  
Estudios ya lo han señalado  
Que del colon y del estómago  
El cáncer se ha retirado.

## VI

Es una verdura aconsejable  
En dietas de adelgazamiento  
Pues alimenta y no engorda  
Saciando el hambre al momento.

## VII

Útil en algunos problemas  
Referentes a la indigestión  
Gratinadas son muy ricas  
Y al vapor son un gustón.

## VIII

Con propiedades diuréticas  
Laxantes y depuradoras  
Con calcio, hierro y vitamina C  
De la anemia es sanadora.

## EL CALABACÍN O ZAPALLITO

### I

Diminutivo de la calabaza  
Familia del pepino y del melón  
Verde, blanco o bien amarillo  
De interesante y delicado sabor.

### II

Verdura de mucha fibra  
Rica en hidratos de carbono  
Potasio, calcio y fósforo  
Y de vitaminas como el oro.

### III

Su piel contiene betacaroteno  
De la vitamina A, el precursor  
Conviene cocinarlo con ella  
Al vapor lo conservará mejor.

### IV

Mi consejo es cocerlo muy poco  
Para la piel es beneficioso  
Es recomendable comerlo crudo  
Y con su corteza es más sabroso.

### V

Si licuas esta verdura  
Es un remedio efectivo  
Que cura la fatiga crónica  
Por lo que ha sido difundido.

## VI

Por un médico antropólogo  
Que J. Helnerman es nombrado  
Para superar y sanar los síntomas  
De ese mal que te ha afectado.

## VII

Cuando vayas a comprarlo  
Que su cáscara sea brillante  
De buen peso firme y tierno  
Será de nutrientes abundantes.

## VIII

Si es amarillo que sea claro  
Y si es verde esta verdura  
Que la uña fácil se hunda  
Y que la piel no sea dura.

## LA MANZANA DEL AMOR

### I

De colores muy diversos  
Llamada manzana de amor  
La popular berenjena combina  
Con comidas a las que da sabor.

### II

Puede ser alargada o gruesa  
Redonda o bien ovalada  
De superficie brillante  
Y de gusto muy apreciada.

### III

Alimento que contribuye  
A controlar el colesterol  
Asada es la mejor forma  
De que se aprecie su valor.

### IV

Te ayuda cuando haces dieta  
Y es reguladora de la hipertensión  
Alivia las molestas hemorroides  
En cataplasma acelera su curación.

### V

Cocer al vapor unos minutos  
Y la trituras para obtener  
Una pasta tibia y suave  
Que calmará ese padecer.

## VI

Esta verdura tropical  
En comidas es deliciosa  
Con ella se hace un pasticho  
Y en cremas es muy sabrosa.

## VII

Pero si el ácido úrico  
Es un problema en cuestión  
Es mejor que no la comas  
Pues este hará su aparición.

## VIII

La berenjena en varios usos  
Ha de resultar muy efectiva  
Con carne, pollo y vegetales  
Y en guisos también convida.

## EL PEPINO COHOMBRO

### I

Dicen que es nativo de India  
Y en el Asia fue cultivado  
Consumido por emperadores  
Y por hortelanos desarrollado.

### II

Es una planta rastrera  
De frutos tiernos y alargados  
Su piel es de un verde oscuro  
Firme y de corazón aguado.

### III

Por ser buena fuente de agua  
Se utiliza mucho en las ensaladas  
Empleado para mejorar la belleza  
Con efectividad para las interesadas..

### IV

Un buen jugo de pepinos  
Con piña lo haz de acompañar  
Te libra de toxinas en la vejiga y  
Tu sangre y nervios han de mejorar.

### V

Contiene un agente preventivo  
Que ha de actuar potencialmente  
Con la provitamina Criptosantina en  
El cáncer de pulmón especialmente

## VI

Baja triglicéridos y colesterol  
En ayunas ayuda a tu digestión  
Pero no le quites toda la piel  
Porque ella activará su acción

## VII

Fabuloso en mascarillas  
Si tienes el cutis grasoso  
Se verá más fresco y te libras  
De los poros tapados y odiosos.

## VIII

Coloca una buena tajada  
Sobre tus ojos cansados  
O bien usa un cataplasma  
Cuando los tengas inflamados.

## IX

Vitamina E y aceites naturales  
Excelente ingesta para adelgazar  
Su pulpa triturada como crema  
Suaviza la piel expuesta a la luz solar.

## EL RUIBARBO CHINO

### I

En alimentación y en medicina  
Es el bicho raro de las verduras  
Pues se utiliza como una fruta  
Y en tu bilis actúa y la estimula.

### II

Se cultiva en todo el mundo  
Es de hojas grandes y ovaladas  
De un aspecto majestuoso  
Lobuladas, palmadas y dentadas.

### III

Del ruibarbo se emplea el tallo  
Es comestible como alimento  
Las hojas no se deben consumir  
Porque intoxican al momento.

### IV

También se aprecia su raíz  
De matiz muy amarillento  
Para curar la hepatitis  
Y limpiarte bien por dentro.

### V

Ella es muy apropiada  
Como tónico estomacal  
Te controla el estreñimiento  
Pues es un laxante natural.

## VI

Actúa como un purgante  
Y activa el hígado en su función  
Su raíz reducida a polvo es  
Un tónico hepático de solución.

## VII

Si sufres de cálculos renales  
Estás embarazada o amamantando  
Debes abstenerte de utilizarla  
Porque a tu bebé estará purgando.

## VIII

Y también con el ruibarbo  
Podrás hacer una mermelada  
Escoge tallos firmes y crujientes  
Y endúlzala con azúcar moscabada.

## LA PODEROSA ZANAHORIA

### I

Si de ella un buen zumo  
En ayunas haz de tomar  
Te curarás de la gastritis  
Y no volverás a enfermar.

### II

Es el vegetal más completo  
Con minerales y betacaroteno  
El antioxidante más poderoso  
Que de vitamina A está lleno.

### III

Para una piel bien fresca  
Sin arrugas y más lozana  
El zumo de la zanahoria  
Será una ingesta muy sana.

### IV

Cura el cáncer de pulmón  
Las gripes y los resfriados  
Consume el zumo varios días  
Y verás que has mejorado.

### V

Pues te sube las defensas  
De una manera especial  
Su sabor es exquisito  
Y te acostumbrarás a tomar.

## VI

Contiene su propio dulce  
Y no es necesario agregar  
Azúcar, miel u otro aditivo  
Pues sin ellos te llega a gustar.

## VII

Si te encuentras indispuesto  
Y diarrea o vómito llegas a tener  
Tómate el zumo lo más pronto  
Y no los volverás a padecer.

## VIII

Es un alimento muy sano  
Ligero y remedio muy barato  
Que te compondrá el estómago  
Sintiéndote mejor al rato.

## IX

Y no sube el azúcar en la sangre  
Pues una fitohormona contiene  
Que actúa como la insulina  
Y es una cualidad que tiene.

## REMOLACHA O BETAVEL

### I

De raíz globosa y esférica  
A veces plana y alargada  
Con hermosas hojas verdes  
Y de coloración variada.

### II

No siempre ellas son rojas  
Las hay blancas y doradas  
Éstas últimas se cultivan y tallos  
Y hojas se comen en ensaladas.

### III

Ricas en potasio y betacaroteno  
Ácido fólico, hierro y vitaminas  
Y en dietas de adelgazamiento  
En jugo o ralladas convidan.

### IV

Es un tónico reconstituyente  
Y un poderoso purificador  
Para la sangre y el organismo  
No hay un remedio mejor.

### V

Buen estimulante del hígado  
Y facilitadora de la digestión  
La nombran la azucarera  
Para diabéticos no es una opción.

## VI

Ayuda a expulsar la flema  
Usada como inhalación  
Dicen que "purga" la cabeza  
Y licuada es buena solución.

## VII

Como es un zumo muy fuerte  
Combínalo con jugo de manzana  
Es el mejor reconstituyente  
Depura y con ello te sana.

## VIII

Y con zumo de zanahorias  
Es más agradable su sabor  
Pues ambas son muy dulcitas  
Y te sabrá mucho mejor.

## LA POPULAR PAPA

### I

Se originó en los Andes  
Y su cultivo fue popular  
Entre los Incas Y Aztecas  
Como un alimento sin par.

### II

Ha sido un gran recurso  
Aliada de la humanidad  
En las épocas de hambruna  
Fue una ingesta con bondad.

### III

Tubérculo de gran labranza  
De innumerables variedades  
Redondas, ovals o de colores  
Con diferentes cualidades.

### IV

Hermosas y de firme textura  
Básicas en la alimentación  
Fécula, proteínas y minerales  
Y vitaminas en su composición.

### V

Las moradas o chuganas  
De carne blanca y cerosa  
Su tamaño es bien pequeño  
Pero su ingesta es sabrosa.

## VI

Piel marrón y carne amarilla  
En los Andes cultivadas  
Y hay una la papa rosada  
Altamente muy apreciada.

## VII

Al vapor, en sopas o puré  
Y en caldos también son usadas  
Pruébalas en una pizca andina  
En tortillas españolas o ensaladas.

## VIII

Cocínalas con concha y cómelas así  
Es fibra buena para la digestión  
De acción benéfica en el cáncer  
Y ayuda a prevenir la hipertensión.

## LA BATATA CAROTENA

### I

Hortaliza rica en potasio  
Ayuda a controlar la tensión  
Sus hidratos de carbono y vitaminas  
Son muy buenos para el corazón.

### II

Con sus contenidos minerales  
Que son de un valor esencial  
Aportan hierro y magnesio  
Y fósforo como algo especial.

### III

Así como el cobre y el calcio  
Posee propiedades astringentes  
Contiene taninos y flavonoides  
Y es rica en antioxidantes.

### IV

Su color es del betacaroteno  
Con vitamina C en cantidad  
Semejante a la de las papas  
Lo que le aporta calidad.

### V

Dicen que es la hortaliza  
De la mujer y su salud  
Tiene fibras y proteínas  
Pues saciar es su virtud.

## VI

Es abundante en calorías  
Y en su ingesta te haz de limitar  
Por su contenido de azúcares  
Si deseas tu peso controlar.

## VII

Eso sí, no aporta grasas  
Y es de fácil asimilación  
Expulsa tóxicos y metales  
Elimina la diarrea y su erosión.

## VIII

Recuerda que todo exceso  
Incomodidades te ha de causar  
Sé comedido en tus ingestas  
Y bien lo habrás de pasar.

## LAS OKRAS O QIMBOMBÓ

### I

Son pequeñas vainas verdes  
De un gustillo mucilaginoso  
Que es un espesante de sopas  
Por su contenido pegajoso.

### II

De extraordinario sabor  
Y propiedades saludables  
Destaca su acción higiénica  
Y se mucílago es agradable.

### III

Su función en la digestión  
Es prevenir el estreñimiento  
Y así eliminando las toxinas  
Es igual que un tratamiento.

### IV

Ayuda a reducir el colesterol  
Y favorece el crecimiento  
De una flora bacteriana sana  
Que se mejora al momento.

### V

Son excelentes para los riñones  
Y aportan muchos minerales  
En calcio, potasio y magnesio  
Y ácido fólico en cantidades.

## VI

Fortalecen músculos y huesos  
Y los fluidos corporales equilibran  
De los molestos estados nerviosos  
Y de las infecciones te libran.

## VII

Las pequeñas son las mejores  
Sus vainas podrás consumir  
Después de una cocción ligera  
O igual si las deseas freír.

## VIII

Y si la quieres comer crudas  
Hazlo con una buena ensalada  
De tomates, cebollas y pimientos  
Y con aceite de oliva y sal aliñadas.

## FUENTES DE FIBRA

### I

Si consumes diariamente  
Alimentos de origen vegetal  
Combatirás el estreñimiento  
Y te librarás de ese malestar.

### II

Aunque no se digiere ni absorbe  
Incluir fibra es lo fundamental  
Pues te mantendrá saludable  
Y gozarás de un gran bienestar.

### III

Ella se hincha con el agua  
Y produce sensación de saciedad  
Suaviza y protege tu intestino  
Estreñido no será tu enfermedad.

### IV

Te alejará de las hemorroides  
Cáncer de colon y diverticulitis  
Que causan tantas molestias  
Así como las diarreas y colitis.

### V

Ayudan a reducir el colesterol  
Y hacen más lenta la digestión  
Favorecen el estado de las arterias  
Y por consiguiente de tu corazón.

## VI

Son aconsejables para diabéticos  
Controlan el azúcar y su absorción  
El salvado de algunos cereales  
Debes incluirlos en tu alimentación.

## VII

Es fibra celulósica e insoluble  
También están las gelatinosas  
Como la pectina de las frutas  
De linaza y algas son generosas.

## VIII

Los vegetales y las frutas  
Son alimentos protectores  
Aumentan la flora bacteriana  
Y de los parásitos son detractores.

## LAS JUDÍAS Y LA SALUD

### I

Las judías son un alimento  
De gran riqueza nutricional  
Su consumo preventivo  
A tu salud puede ayudar.

### II

Hidratos de carbono y fibras  
Buenos en diabetes y obesidad  
En afecciones cardiovasculares  
Su ingesta es una bondad.

### III

Estas legumbres en el mundo  
Son de presencia importante  
Y con su variados nombres  
Se hacen recetas interesantes.

### IV

Las pochas a la navarra  
La fabada o el estofado  
Y las negritas del pabellón  
Son manjares solicitados

### V

Su fécula es glucídica  
De muy lenta digestión  
Tienen un valor proteico y  
Con arroz en combinación.

## VI

Son el mejor sustituto  
En la dieta vegetariana  
Pues es como comer carne  
No necesaria para nada.

## VII

Son de origen vegetal  
Y carecen de colesterol  
Llenas de hierro y potasio  
Bajas en grasas, lo mejor.

## VIII

Contienen ácido fólico  
Y comerlas es una razón  
Y por su escasez en sodio  
Buenas en la hipertensión.

## IX

Previenen el cáncer de colon  
Evitando el estreñimiento  
Y en problemas estomacales  
Su fibra es un buen elemento.

## X

Y si te producen gases  
Debes cocinarlas muy bien  
Tritúralas y haces un puré  
O elimina la piel también.

## XI

Un consejo es remojarlas  
En el agua previamente  
Cambiándola por dos veces  
Y que ésta sea muy caliente.

## LA SOPA DE LENTEJAS

### I

Primer alimento del año  
Es esa sopa que debes comer  
Son los granos de la abundancia  
Que día a día podrás tener.

### II

Fuente importante de hierro  
De muy fácil asimilación  
Ayuda a prevenir la anemia  
Mejorando la circulación.

### III

Su preparación es rápida  
Y son ricas en proteínas  
Fósforo, cobre y manganeso  
Y un caudal de vitaminas.

### IV

Su fibra es aconsejable  
Que la consumas con arroz  
Pues aumenta su calidad  
Y te calma el hambre atroz.

### V

Complejo B y ácido fólico  
Y además zinc y selenio  
Resultando muy beneficiosas  
Para el corazón y el cerebro.

## VI

Y te reducen el colesterol  
Las grasas y también el azúcar  
Estimulan el tránsito intestinal  
Porque a tu colon educan.

## VII

Y si quieres acompañarlas  
Con tomates y pimientos  
Alimentos ricos en vitamina C  
Serán un buen complemento.

## VIII

Excelentes para los diabéticos  
Pues son de muy lenta absorción  
Sus hidratos de carbono complejos  
Ayudan al páncreas en su función.

## LOS PROTEÍNICOS GARBANZOS

### I

Son un alimento muy completo  
Pues proteínas de calidad tienen  
Igual a la carne, pescado o huevos  
Y buenas dosis de fibra contienen.

### II

Fibras insolubles y saludables  
Que regulan el tránsito intestinal  
Controlan los niveles de azúcar  
Y del colesterol te han de librar.

### III

Con buenas dosis de calcio  
Hierro en considerable cantidad  
Ideal para gestantes y adolescentes  
De valor energético hasta la saciedad.

### IV

Debes evitar acompañarlos  
De carnes y de embutidos  
No condimentarlos mucho  
Y en puré son más digestivos.

### V

Con poco contenido de grasas  
Las cuales son poli-insaturadas  
Beneficiosas para las arterias  
De absorción lenta y algo pesada.

## VI

Déjalos en remojo una noche  
Con agua caliente y sal  
Así lo gases no te atacarán y  
A fuego lento los haz de cocinar.

## VII

Añádeles algunas hierbas  
De preferencia carminativas  
Tomillo, hinojo, salvia o romero  
Y su ingesta será más digestiva.

## VIII

Y si les eliminas la piel  
Podrás digerirlos mejor  
Con verduras y hortalizas  
Obtendrás un gran sabor

## EL BARBUDO MAÍZ

### I

Nativo de Mesoamérica  
Y por los Incas cultivado  
Fue su base alimentaria  
Un manjar muy apreciado.

### II

De largas y angostas hojas  
En una planta de gran tamaño  
Dispuestas en oposición  
A su esbelto y firme tallo.

### III

Generalmente de uso culinario  
Los hay de diversa clasificación  
Unos duros y otros blandos  
Según su forma y composición.

### IV

De grano pequeño y esférico  
Con centro o núcleo harinoso  
Otros revientan en palomitas  
Es un refrigerio muy famoso.

### V

Útil para el consumo humano  
Blando y de fécula ligera  
En arepas, tortillas y tamales  
Y si como bebida lo prefiera.

## VI

Y en la elaboración comercial  
Se emplea el maíz dentado  
Para aceites, alcohol y miel  
Como materia prima es utilizado.

## VII

Y el llamado maíz dulce  
Cuyo endosperma consiste  
En un azúcar soluble, asados  
Que la ingesta no resiste.

## VIII

Sus barbas en una infusión  
Se usan en el tratamiento  
De ciertos problemas urinarios  
Que se aliviarán al momento.

## LA AVENA PROTECTORA

### I

Cereal protector de tu salud  
Rico en fibras y nutrientes  
Equilibra el sistema nervioso  
Y de almidón es buena fuente.

### II

Te proporciona la energía  
Que a diario podrás consumir  
Es de sabor muy agradable  
Y en tu dieta la debes elegir.

### III

Evita la sensación de fatiga  
Y te energiza por mucho tiempo  
Su consumo debe ser integral  
Y se cocina en un momento.

### IV

Disminuye el colesterol  
Y su fibra es un suave laxante  
Pues al lubricar tu intestino  
Te sentirás de mejor talante.

### V

Es una excelente ingesta  
De proteínas abundantes  
Que al combinarla con leche  
Te ha de saciar al instante.

## VI

Previene la aterosclerosis  
Es un alimento cardiovascular  
Mejora tu torrente sanguíneo y  
Del estreñimiento te ha de librar.

## VII

Contiene también Lecitina  
Especial para la buena función  
De tu sistema nervioso y aleja  
De ti el estrés y su condición.

## VIII

Sus vitaminas son del grupo B  
Tiacina, Rivoftamina y Niacina  
Contiene vitamina E, mi consejo es  
Que tu alimento sea tu medicina.

## PASTAS CON VERDURAS

### I

Si pastas deseas comer  
Te proporcionarán energía  
Ricas en hidratos de carbono  
Que te saciarán por un día.

### II

Casi no te aportan grasas  
Y son de fácil preparación  
Si te las comes al dente  
Mejorarán tu digestión.

### III

Y si estás adelgazando  
También las puedes comer  
Solo ponle unos vegetales  
Y resultados podrás tener.

### IV

Si las aderezas con salsas  
De preparación bien ligera  
Con tomates y cebollas  
Será una ingesta muy buena.

### V

Y si además las acompañas  
Con zanahorias ralladas  
Ajos, porros y pimientos  
Estarán más que sobradas.

## VI

Antes de echar en las pastas  
Tus verduras saltarás  
En cuadritos o en juliana  
De su sabor disfrutarás.

## VII

Las espinacas y acelgas  
Con queso ricotta será ideal  
Para rellenar unos raviolis  
Canelones y lasañas preparar.

## VIII

No escatimes con el queso  
Cocínalas en agua suficiente  
Agrega hierbas aromáticas  
Y usa la salsa bien caliente.

## LOS ALIMENTOS DE LA ALEGRÍA

### I

Si quieres levantar el ánimo  
Y recuperar la alegría  
Recobrarás tu optimismo  
Y le dirás adiós al mal día.

### II

Comiendo algunos alimentos  
Que con su gran influencia  
Han de nutrir tu cerebro  
Estado de ánimo y paciencia.

### III

Por ejemplo el chocolate  
Da energía y es reconfortante  
Te estimula la serotonina  
Y es un gran antioxidante.

### IV

Y si es la carne de pavo  
De proteínas es rica fuente  
Reduce los niveles de estrés  
Y te hace sentir diferente.

### V

Y si quieres relajarte  
Consume el pan integral  
Contiene un aminoácido  
Sedante y muy especial.

## VI

Y si de nueces se trata  
Te disminuyen la ansiedad  
Son abundantes en selenio  
Y son una ingesta anti-edad.

## VII

Las muy sabrosas bananas  
De angustias te han de librar  
Contienen potasio y magnesio  
Su consumo no debes despreciar

## VIII

Naranjas, pomelos o toronjas  
Favorecerán tu concentración  
Estarás motivado y con defensas  
Y alegre prestarás más atención.

## EL CACAO Y SU CHOCOLATE

### I

Alimento de los dioses  
En América fue plantado  
Por comunidades aborígenes  
Siendo su cultivo muy practicado.

### II

Como medicina y alimento  
Se usó como trueque también  
Sinónimo de riqueza colonial  
Funcionó como moneda muy bien.

### III

Fruto con forma de cápsula  
Que alberga muchas semillas  
Que da origen al chocolate  
Como elixir es una maravilla.

### IV

Su contenido es de agua  
Proteínas, grasas y potasio  
Fibra, fósforo y carbohidratos  
Hierro, cobre y también calcio.

### V

Está lleno de riboflavina  
Así como de tiamina y niacina  
Betacarotenos y da vigor  
Pues es rico en vitaminas.

## VI

Es una bebida energética  
Muy nutritiva y reconstituyente  
Es calmante para los bronquios  
Y se toma líquido, frío o caliente.

## VII

La manteca del cacao  
Para piel seca es usada  
Igual en barra para labios  
Tu dermis será regenerada.

## VIII

Y si te sientes muy triste  
Te subirá las endorfinas  
Consúmelo en las mañanas  
Y estarás de lo más fina.

## IX

Aprende a saborear el chocolate  
Poniendo un trocito en tu boca  
Masticarlo no es lo apropiado  
Pues paladearlo es como provoca.

## LAS VALIOSAS FRUTAS SECAS

### I

Fuentes de energía y de hierro  
Complementos de la alimentación  
Muy ricas en fibras saludables  
Deben consumirse con moderación.

### II

Su dulzura se hace apta  
Como endulzante natural  
Secas o también hidratadas  
Según el uso que le haz de dar.

### III

Algunas de las más usadas  
Son las uvas desecadas  
Con hierro, potasio y pectina  
Como laxantes son valoradas.

### IV

Ellas son anti-anémicas  
Si se toman en infusión  
Y favorecen las arterias  
Que irrigan tu corazón.

### V

Están las ciruelas pasas  
Que remojadas previamente  
Te alivian del estreñimiento  
Si tu problema es urgente.

## VI

Reducen el colesterol  
Son diuréticas y depurativas  
Y fácil te harán ir al baño  
Lo agradecerás de por vida.

## VII

Los más dulces son lo dátiles  
Contienen fibra y magnesio  
Potasio, fósforo y calcio  
Y en hierro pagan su precio.

## VIII

Orejones de durazno, higos secos  
Que actúan como emolientes  
Hidratados, son un postre sabroso  
Con mucha energía y nutrientes.

## LA TENTACIÓN SALUDABLE

### I

Postres ricos y saludables  
Con aportes de vitaminas  
Las frutas son opción sabrosa  
Al culminar las comidas.

### II

Comer frutas puede ser  
Una experiencia de maravilla  
Que nuestro cuerpo necesita  
En recetas más que sencillas.

### III

Una ensalada de frutas  
Ha de alegrar tu paladar  
Te librerá bien de las grasas  
Y obeso no habrás de estar.

### IV

Naranjas, peras y manzanas  
Chirimoyas, bananas y fresas  
Moras, sandías o papayas  
Mangos, piñas y frambuesas.

### V

Melones, maracuyá o kiwis  
Duraznos, ciruelas o dátiles  
Granadas, nísperos y cerezas  
Para la salud son muy útiles.

## VI

Vitales son sus contenidos  
En vitaminas hidrosolubles  
La C, la B y el ácido fólico  
Te alejan de los liposolubles.

## VII

Porque son micronutrientes  
Serán variadas y abundantes  
Consumiéndolas muy frescas  
O en batidos refrescantes.

## VIII

Proporcionan agua y fibra  
Se digieren con facilidad  
Y con verduras en zumos  
Te llenarán de vitalidad.

## IX

Crudas debes de comerlas  
Para aprovechar su potencial  
Gelatinas, sorbetes o helados  
Y su macedonia es especial.

## X

Deben estar bien maduras  
Así son una fuente esencial  
De sus valores vitamínicos  
Y en su temporada natural.

## LAS FRUTAS DE LA LONGEVIDAD

### I

Fruto de la longevidad  
De interés nutricional  
Su papel como antioxidante  
Es de una virtud esencial.

### II

Las almendras es fruto seco  
Con vitamina E, original  
Ahuyenta los radicales libres  
Y su fibra es muy especial.

### III

En los procesos intestinales  
Los que llega a estimular  
Da sensación de saciedad  
Y de la carne es muy similar.

### IV

Pues tiene gran importancia  
Ya que son ricas en proteínas  
Y contienen un aminoácido  
Cuyo nombre es arginina.

### V

Mínima en hidratos de carbono  
Para diabéticos es buen alimento  
Se podrán consumir crudas o  
Tostadas para picar al momento.

## VI

Su contenido de hierro  
Las hace muy virtuosas  
Y con sus ácidos linoleicos  
Son una ingesta sabrosa.

## VII

Minerales básicos para la salud  
De la musculatura y huesos  
Extraordinario valor de magnesio  
Y rica en fósforo y manganeso.

## VIII

Regulan los niveles de colesterol  
Y protegen así tu corazón  
Pues sus grasas son muy sanas  
Y su ingesta es una razón.

## IX

Un puño de diez a doce  
Tres veces a la semana  
Y para la osteoporosis  
Su calcio es opción sana.

## X

En un vaso de agua remoja  
Una docena de ellas peladas  
Licúalas y obtendrás una leche  
Y tu salud será la beneficiada.

## XI

Siete con semillas de ajonjolí y linaza  
Medidas éstas en una cucharadita  
Remójalas, licúalas y tómalas en ayunas  
Son minerales en una bebida exquisita.

## **LAS POSTURAS DE GALLINA**

### **I**

Quien dijo que comer postura  
Te elevará el colesterol  
Es aquel que le hace caso  
A su flamante doctor.

### **II**

Las posturas de gallina  
Tienen importantes vitaminas  
Que ayudan a tus neuronas  
A mantenerse bien activas.

### **III**

Claro todo en exceso hace daño  
Y es que si tomas dos a la semana  
Pueden ser muy saludables  
Y no hacen daño para nada.

### **IV**

Sus yemas están cargadas  
De una excelente proteína  
Buena para las células cerebrales  
Que es la mencionada luteína.

### **V**

Las mías cada día que pasa  
Están por ello más despiertas  
Aunque sufrí de meningitis  
Jamás mi mente se está quieta.

## VI

Y escribo con mucho sabor  
Para ilustrarte la conciencia  
Y sepas que con propiedad  
Alimentarse no es una ciencia.

## VII

Consume en tu desayuno  
Unos huevitos revueltos  
De vez en cuando alguno frito  
Y salcochados serán un acierto.

## VIII

Acompáñalos con arepitas  
O también con pancito tostado  
Con casabe o bien con arroz  
Tajadas y un buen queso rallado.

## LAS MUY SABROSAS TORTILLAS

### I

Sola con hierbas o queso  
Gran recurso es la tortilla  
Y con patatas o verduras  
Se convierte en maravilla.

### II

Humilde o muy sofisticada  
Según sean los componentes  
Receta de elaboración sencilla  
Que complace al más exigente.

### III

Símbolo, inicio de creación  
De fecundidad y renacimiento  
El huevo es el sano ingrediente  
Insustituible de este alimento.

### IV

Con muy valiosas proteínas  
Que facilitan la recuperación  
De personas convalecientes  
Su ingesta es de mucho valor.

### V

Sus aminoácidos esenciales  
Lo aprovecha el organismo  
El huevo aporta vitaminas  
Y es agradable por sí mismo.

## VI

Sean francesas o españolas  
Son de realización sencilla  
Y si es con tocino y ajo porro  
Es aún más deliciosa la tortilla.

## VII

Los huevos tienen la fama  
De producir mal colesterol  
Pero ellos aportan colina  
Que es un metabolizador.

## VIII

Su consumo fortalece huesos  
Y son bueno para el crecimiento  
Son de un gran valor nutritivo  
Y se preparan al momento.

## IX

Un consejo para su uso  
En agua los debes colocar  
Agrega sal y si son frescos  
Al fondo ellos se han de quedar.

## X

Si flotan es mejor desecharlos  
No te vayas a enfermar  
Tira los de yemas rotas  
Y los que huelen muy mal.

XI

Pues tienen una bacteria  
Que produce intoxicación  
Es la ingrata salmonella, que  
Causa una grave indigestión.

XII

Consume unos tres a la semana  
En tortillas de gratísimo sabor  
Salcochados fritos o escalfados  
Un alimento que nutre de lo mejor.

## COCTELES SALUDABLES

### I

Si necesitas limpiar  
De toxinas tu organismo  
Existen gratos cocteles  
Prepáralos ahora mismo.

### II

Pepino, piña y Apio o celery  
Juntos los haz de licuar  
Tómalo en el desayuno  
Y pronto te podrás sanar.

### III

Fresas, moras y frambuesas  
Son una fuente de salud  
Son de acción antioxidante  
Y viejo no te pondrás tú.

### IV

Son lo llamados frutos rojos  
Con sus beneficiosos polifenoles  
Y también sus vitaminas fortalecen  
El corazón, hígado y riñones.

### V

La frambuesa en fruto seco  
Te alejará de la impotencia  
Y curará la eyaculación precoz  
Sin ayuda de la ciencia.

## VI

Es una terapia de estrógenos  
En los problemas de la mujer  
Estimula sus órganos sexuales  
Y muy nutritivo es su hacer.

## VII

Un coctel por demás sabroso  
Es de zanahoria y manzana  
Te llenará de mucha energía  
Y tu vida será más sana.

## VIII

Y si quieres buena fuente  
Licúa el repollo morado  
Contiene potasio y minerales  
Que te dejarán bien parado.

## IX

Un buen licuado de bananas  
Del cansancio te libraré  
Y si le añades unas claras  
Tu vigor físico se potenciará.

## ZUMOS NATURALES

### I

El valor de frutas y verduras  
En la alimentación es fundamental  
Sus minerales, vitaminas y enzimas  
Deben tomarse en cantidad ideal.

### II

En zumos son alternativa natural  
Y es una opción muy atractiva  
Que permite asimilar los nutrientes  
De una manera más efectiva.

### III

Licuada y fuera de las comidas  
Los vegetales se asimilan fácilmente  
No dan trabajo al estómago  
Y pasan al intestino directamente.

### IV

De importante efecto probiótico  
Estimulan bacterias beneficiosas  
Para los procesos intestinales  
Y su ingesta es bien sabrosa.

### V

Y si se ingieren en zumos  
Sus enzimas llegarán vivas  
Y en su totalidad el colon  
Así mejor las asimila.

## VI

Consúmelos recién hechos  
Y en tragos muy espaciados  
Para no desbordar el páncreas  
Con sus azúcares concentrados.

## VII

Mantén tu trago en la boca  
Y con ello haz de procurar  
La activación de las enzimas  
Que gusto y placer te han de dar.

## VIII

En ayunas es el momento  
De beber un zumo vegetal  
O tentempié antes de las comidas  
Y como una ingesta nocturnal.

## IX

Es conveniente que sepas  
Que no debes combinar  
Frutas ácidas con dulces, pues  
Hacen lento el tránsito intestinal.

## X

Las manzanas y zanahorias  
Combinan todas muy bien  
Con verduras y hortalizas  
Y son un comodín también.

## XI

Una rama de apio España  
Trozo de piña y medio pepino  
Licuados en un vaso de agua  
Es un desintoxicante efectivo.

## EL GUSTO POR LA COMIDA

### I

Hay quien le gusta comer  
De una manera azarosa  
Esos engordan y no degustan  
La comida que es sabrosa.

### II

Hay quienes con cada bocado  
Se deleitan plenamente  
Le toman gusto a los sabores  
Y lo hacen gozosamente.

### III

Hay el que es muy frugal  
Y se pasa de moderado  
Y el estómago se le encoge  
Y anda siempre malhumorado.

### IV

Hay quien goza del placer  
De una excelente comida  
Y es que tiene muy buen diente  
Porque la vianda convida.

### V

Hay quien come con los ojos  
Y pronto comer les cansa  
Porque el plato está muy lleno  
Y el tiempo no les alcanza.

## VI

Hay quien se muestra muy parco  
Y económico en el arte de comer  
Esos son los ricos más pichirres  
Que al pagar no sienten placer.

## VII

Hay otros que no reparan  
Y comen con satisfacción  
Cuando tienen el bocado  
Está contento su corazón.

## VIII

Esos son los que consiguen  
Gozo, deleite y complacencia  
Cuando le dan a su panza  
Un plato de comida con decencia.

## EL GUSTO POR EL LICOR

### I

Hay quien gusta del licor  
Aunque saben que hace daño  
Y otros prefieren tomarlo  
De vez en cuando cada año.

### II

Hay quien levanta la copa  
En reuniones sociales  
Aunque parecen esponjas  
Y borrachos siempre salen.

### III

Hay quien solo toma vino  
Y que para cuidar el corazón  
Pero es mejor que no abusen  
Si es que lo hacen por esa razón.

### IV

Hay quien le da a su organismo  
Licores dulces en una copita  
Esos deben tener buen cuidado  
Pues el traicionero almíbar invita.

### V

Hay quien toma una cerveza  
Y detrás de ella muchas otras  
Son aquellos que probando  
Toman y la tripa se les alborota.

VI

Y los que se han acostumbrado  
A tomar licor en las calles  
Los vecinos viven quejándose  
De que no hay quien los calle.

VII

Hay quienes ocultan sus penas  
Tomándose varias botellas  
Y dicen que todavía las aman  
Aunque muy mal paguen ellas.

VIII

Y hay quien toma a escondidas  
Y alcohólicos no aceptan ser  
Esos son dignos de lástima  
Y su ceguera no los deja ver.

IX

Allí te va un buen consejo  
Que tu hígado ha de agradecer  
Cúidate de consumir licores  
Y tu cuerpo no ha de padecer.

## LA INGESTA DE CARNE

### I

Ingeniosas son las vacas  
Porque nos dan de comer  
Nos regalan su blanca leche  
Y otras cosas en su haber.

### II

Como son variados quesos  
Duros, de mano o cuajadas  
Y la apetecida y jugosa carne  
En una buena parrillada.

### III

Alimentan a sus terneros  
Aunque no le dan casi nada  
Y los pobres con el destete  
Protestan aún con las ganas.

### IV

Y encima de todo eso  
Las llevan al matadero  
Donde han de sacrificarlas  
Para alimentar primero.

### V

Al tragón que no limita  
Su ida a la carnicería  
A pagar por un kilo de carne  
Una tremenda grosería.

## VI

Para luego ir a su casa  
A darse un gran atracón  
Sin pensar en la pobre vaca  
Que murió en la matazón.

## VII

Y come su carne guisada  
Y las costillas en un sancocho  
O bien en la cena una parrilla  
Causa de pesadez y trasnocho.

## VIII

Ya no comas tanta carne  
Y consume algo más sencillo  
Tu estómago lo agradecerá  
Y también lo hará el bolsillo.

## ALIMENTOS ANTI-COLESTEROL

### I

Si te preocupa tu colesterol  
Debes ponerte bien las pilas  
Porque se afecta tu buena salud  
Y sus síntomas alterarán tu vida.

### II

Existen variados alimentos  
Capaces de bajarlo por sí mismos  
Que son parte de una dieta  
Y beneficiarán tu organismo.

### III

La soja es una legumbre que  
Como la hormona femenina  
Es necesaria en la menopausia  
Y contiene la nutritiva lecitina.

### IV

La manzana es sabrosa fruta  
Con minerales y vitaminas  
Fibra soluble abundante  
Así como la virtuosa pectina.

### V

Los primos el ajo y la cebolla  
Ricos en compuestos azufrados  
Estimulan el hígado y el páncreas  
Con ello la digestión habrá mejorado.

## VI

El consumo de berenjenas  
Potasio a tu cuerpo aportan  
Nivelan tu presión arterial y  
Tus lípidos escasos se reportan.

## VII

El buen señor aceite de oliva  
Con su grasa mono-insaturada  
El más rico en ácido oleico  
Al colesterol le da una patada.

## VIII

Verdura de riqueza en fibra  
Ingredientes de bajas calorías  
Crudas si son jóvenes y tiernas  
O al vapor las verdes judías.

## IX

Arrastran el colesterol malo  
Y eliminan lípidos perjudiciales  
Con vitaminas y ácido fólico  
Sus nutrientes muy esenciales.

## X

Estimula la producción de bilis  
Por su contenido de cinarina  
Es la famosa alcachofa que en  
Extracto puede ser consumida.

## XI

Una bebida muy agradable  
Con virtudes antioxidantes  
Me refiero al suave té verde  
De efectos muy importantes.

## XII

Por su alto contenido en fibra  
Favorecen el tránsito intestinal  
Son las semillas de linaza que  
Tus triglicéridos podrán arrasar.

## XIII

Son fuente de ácidos grasos  
Y deben molerse al instante  
En que las haz de consumir  
Y pueden ser un natural laxante.

## XIV

Y si es el colesterol bueno  
El que tienes que aumentar  
El consumo de unas nueces  
Controlado lo podrás lograr.

## XV

Debes ingerirlas en crudo  
Quizás tres veces a la semana  
De ellas seis por cada día  
No más aunque tengas ganas.

## XVI

Toma en serio mis consejos  
Y consume estos alimentos  
Y con una dieta balanceada  
El colesterol no será un tormento.

## PROCURA SER SELECTIVO

### I

Si limitas con prudencia  
El azúcar y también la sal  
Refrescos, dulces y mermeladas  
Muchas molestias te podrás evitar.

### II

No consumas margarinas  
Ni alimentos enlatados  
Colorantes y tampoco harinas  
Evitando los procesados.

### III

Así como sus derivados  
Pastas, panes y pasteles  
Que obstruyen el intestino  
Aún cuando dan placeres.

### IV

Aléjate de las grasas y frituras  
Cocina a la plancha y al vapor  
Dale un descanso a tus tripas  
Y trátalas con más amor.

### V

Y en una buena ensalada  
Aceite de oliva o girasol  
Aportan grasas esenciales  
Y su ingesta es de gran valor.

## VI

Bebe abundante agua  
Aliviará tu tensión emocional  
Consúmela entre comidas  
Y controla tus ansias de picar.

## VII

Atrévete a comer verduras  
Rojas, verdes y amarillas  
Son proteínas vegetales  
Y de preparación sencilla.

## VIII

Y las frutas rojas y amarillas  
Están llenas de antioxidantes  
Muy ricas en betacarotenos  
Vitaminas y son mineralizantes.

## UN TOQUE DE MOSTAZA

### I

Especie de tradición culinaria  
Es una fuente de proteínas  
De compuestos azufrados  
Y de la picante sinagrina.

### II

De gran acción protectora  
Frente a dolencias degenerativas  
Así como del ominoso cáncer  
Al ser usada es bien efectiva.

### III

Sus semillas son muy ricas  
En ácidos grasos esenciales  
Es apreciada por su sabor  
En preparaciones especiales.

### IV

La mostaza estimula el apetito  
Y también las papilas gustativas  
Solo en contacto con líquidos  
Sus valiosas enzimas se activan.

### V

Es la gustosa mostaza francesa  
La de Dijon, muy popular  
Está hecha de semillas negras  
Mosto y vinagre de sabor singular.

## VI

La más delicada de sabor  
Es igualmente la más usada  
Que es una variedad blanca  
Y en la mesa es adecuada.

## VII

Algunas con miel y especias  
Se usan con col fermentada  
En vinagreta con aceite de oliva  
Es buen aliño para ensaladas.

## VIII

Y si le agregas la mostaza  
En germinadas semillas  
Al ser pariente del berro  
La mezcla te sabrá de maravilla.

## LA SENSUAL CANELA

### I

Especie de sensual aroma  
De dulce y delicado sabor  
Condimento de muchos platos  
En postres es de lo mejor.

### II

Que potencia los sabores  
De un chocolate casero  
Es una planta medicinal  
Y su uso es muy certero.

### III

Estimulante del apetito  
Si es tomada en infusión  
Evita la acidez estomacal  
Y hace fácil la digestión.

### IV

Posee muchas propiedades  
Antivirales y bactericidas  
Remedio contra las diarreas  
Si en un té es consumida.

### V

Un tónico digestivo  
Es la leche de canela  
Hierva en ella una ramita  
Repósala y después cuelas.

## VI

Y al páncreas lo estimula  
Para producir insulina  
Pero si eres hipertenso  
Tómala cuando esté fría.

## VII

En los postres ni se diga  
Con natillas, flanes y arroz  
Y en compañía de la leche  
Es de tradición su sabor.

## VIII

Es bien apreciada la canela  
En galletas, delicia de Navidad  
Y como ingrediente del curry  
Es de exigente necesidad.

## IX

El sensual olor de la canela  
Tu ambiente se aromatizará  
Al encender un incienso  
Tu mente se beneficiará.

## LA CÚRCUMA MEDICINAL

### I

Procedente de la India  
Especie de uso culinario  
Con que se prepara el curry  
Al que da su color originario.

### II

Se utiliza en la medicina  
Para combatir infecciones  
Así como dolores reumáticos  
Y del intestino, alteraciones.

### III

Familia del jengibre y comparte  
Algunas de sus propiedades  
Ayuda a asimilar los alimentos y  
Conservar es una de sus cualidades.

### IV

Su componente es la curcumina  
Que es una molécula biológica  
Y un poderoso antioxidante  
Su acción terapéutica es lógica.

### V

Contribuye a eliminar toxinas  
Es un anti-inflamatorio natural  
Las articulaciones son beneficiadas  
Y esas dolencias pueden mejorar.

## VI

También suprime molestias  
De inflamaciones bucales  
En enjuague o en el cepillado  
Su uso en polvo no tiene iguales.

## VII

Combate estados gripales  
Y sirve para curar la piel  
De soriasis y algunos hongos  
Su efecto es de buen ver.

## VIII

Es un efectivo antiséptico  
Y puede las diarreas combatir  
Evita la hinchazón abdominal  
Y las comidas ayuda a digerir.

## ALIMENTOS EFECTIVOS

### I

Fuente de potasio y fibra  
La uva es depuradora  
Es diurética y laxante  
Y el colesterol te mejora.

### II

Al eliminar tus toxinas  
La manzana te libera  
Con su agua y su potasio  
Como tu cuerpo lo espera

### III

Diurética y con mucha fibra  
La granada te ha de llevar  
A reducir los azúcares  
Y tu sangre ha de sanar.

### IV

Como diurético le elimina  
El limón a tu organismo  
De impurezas en la orina  
Que arrastra sin egoísmo.

### V

Si quieres quitar impurezas  
De tus pobres intestinos  
Come cereales integrales  
Ingesta de muy buen tino.

## VI

Depurativa y digestiva  
Reduce la presión arterial  
Me refiero a la cebolla  
Que tu colesterol ha de bajar.

## VII

Dos vegetales muy buenos  
Que facilitarán tu digestión  
Previenen la retención de grasas  
Y los líquidos en tu riñón.

## VIII

Son los espárragos y el apio  
Que desechan las toxinas  
Benefician la circulación  
Y tus residuos eliminan.

## ALIMENTOS PARA EL CEREBRO

### I

Disfrutar de una mente lúcida  
Es un bien muy apetecible  
Y con una equilibrada nutrición  
Lograrlo se hace posible.

### II

Es vital para el cerebro  
La calidad de la alimentación  
Pues influye en tu memoria  
Estado de ánimo y concentración.

### III

Y el pensamiento rápido  
De tu órgano director  
Te alejará del Alzheimer y  
Bien nutrido es mejor rector.

### IV

Así tu sistema nervioso  
Ya no tendrá depresiones  
Y tus facultades intelectuales  
Harán excelentes funciones.

### V

Tres partes de tu cerebro  
De agua están formadas  
Por eso debes beberla  
Y mantenerlas hidratadas.

## VI

El órgano más graso del cuerpo  
Es ese inteligente señor  
Y los ácidos grasos saturados  
Le causan un gran dolor.

## VII

Carnes, lácteos y dulcería  
Debes limitar al comer  
Degeneran tu memoria  
Y tu habilidad para aprender.

## VIII

Consume complejo B  
Y protégete de la homocisteína  
Que entorpece la circulación  
Toma ácido fólico y B9 su vitamina.

## UNA DIETA MODERADA

### I

Una dieta moderada  
Es preferible consumir  
Con una alimentación sana  
Que beneficiará tu existir

### II

Los pescados y legumbres  
Son buena fuente de ella  
Frutos secos y verduras  
Te darán una piel bella.

### III

El exceso es perjudicial  
De grasas poli-insaturadas  
En las dañinas margarinas  
Y otras salsas preparadas.

### IV

Pero las grasas omega tres  
Que contienen los pescados  
Nueces, aceites de girasol y oliva  
Serán los más adecuados.

### V

En las fuentes alimentarias  
Que aportan los vegetales  
Está el ácido alfa-linoleico  
De valores bien esenciales.

## VI

El funcionamiento óptimo  
Necesita de la energía  
Porque utiliza la glucosa  
Para estar bien cada día.

## VII

Esta debe ser equilibrada  
Pues cuando es deficiente  
Se ralentiza su funcionamiento  
Y en exceso degenera la mente.

## VIII

Grasas e hidratos de carbono  
Deben ser de buena elección  
Y con una ingesta correcta  
Tu cerebro hará mejor función.

## IX

La ingesta de proteínas  
Sobre todo en las mañanas  
Te aportará aminoácidos  
Y una salud mental sana.

## TAMBIÉN ES SANO COMSUMIR

### I

El triptófano de los lácteos  
Es un aminoácido esencial  
Crea la síntesis de la serotonina  
Un neurotransmisor de bienestar.

### II

Así como en los huevos y la soja  
Lo haz de encontrar también  
En carnes, frutos secos y legumbres  
Que te alimentarán muy bien.

### III

Y los hidratos de carbono  
De muy lenta digestión  
Pastas, arroz y lentejas  
Mejorarán tu atención.

### IV

Y en pequeñas cantidades  
Te aconsejo consumirlos  
Porque si abusas de ellos  
Saturarán tu organismo.

### V

Un aminoácido que estimula  
Es la muy mentada colina  
Que inhibe el colesterol  
Y está presente en la lecitina.

## VI

Así como en la yema de huevo  
Que ha sido tan difamada  
Está contenido un aminoácido  
Que por luteína es nombrada.

## VII

Consume variados alimentos  
Que te provean de antioxidantes  
Betarotenos y polifenoles, igual  
Vegetales y frutas son importantes.

## VIII

Espinacas, crucíferas, fresas y moras  
Tomates zanahorias y pimientos,  
Ajos, granadas, cítricos y ciruelas  
Serán para ti excelentes alimentos.

# ALIMÉNTATE SANO Y NATURAL

## I

Las semillas de calabaza  
Las legumbres y cereales  
Son una ingesta muy rica  
Con nutrientes esenciales.

## II

El oscuro y sensual chocolate  
Resulta un tanto atractivo  
Para la función del cerebro  
Pues es su protector activo.

## III

Contra los radicales libres  
Con polifenol y feniletilamina  
Unos poderosos antioxidantes  
Que producen noradrenalina.

## IV

Que sobe el estado de ánimo  
Tiene efectos estimulantes  
Motiva sensación de bienestar  
Y de la alegría es causante.

## V

Así como el aromático café  
Conviene consumir en ocasiones  
En las mañanas son aconsejables  
En las tardes producen alteraciones.

## VI

Todo en exceso hace daño  
Su ingesta debe de ser moderada  
Si es bueno para el cerebro  
Tu vida se verá beneficiada.

## VII

Evita los productos refinados  
Y aléjate también del alcohol  
Poca sal y muchas hierbas  
Come sin grasas y al vapor.

## VIII

Aprende que con los abusos  
Proliferan las enfermedades  
Aliméntate sano y natural  
Y dale a tu cerebro minerales.

## DISFRUTA DE UNA DIETA SANA

### I

Si tratamos de pensar  
En tener un buen comer  
Adoptar hábitos saludables  
Nos hará saber qué hacer.

### II

Consume buenos nutrientes  
Y cambia tu alimentación  
Te evitarás las migrañas  
Y la fatiga de tu corazón.

### III

De pequeños y grandes achaques  
A tu cuerpo habrás de librar  
Así como de dolor y pesadez  
Que tu ingesta ha de causar.

### IV

No cuentes tantas calorías  
Y disfruta de sanas comidas  
Alejándote de las chatarras  
Darás un beneficio a tu vida.

### V

Desayúnate como un rey  
Y sé un príncipe en el almuerzo  
Y en la cena serás un mendigo  
Si haces un buen esfuerzo.

## VI

Acostúmbrate en las mañanas  
A consumir las proteínas  
Los hidratos de carbono  
Y quizás alguna golosina.

## VII

Te aportarán vitaminas  
Comer frutas y vegetales  
Son una ingesta saludable y  
Alto contenido de minerales.

## VIII

Consume comidas sencillas  
Y toma una tibia infusión  
Se relajará tu estómago  
Y me darás la razón.

## ALTERNATIVAS NATURALES

### I

Si alguna vez sientes pánico  
Unas nueces debes comer  
Se alejará de ti el temor  
Y tu valor ha de crecer.

### II

Y si te sientes muy triste  
Come queso y pan integral  
Volverás a estar sonriente  
Y de una alegría sin par.

### III

Cuando te ataca el estrés  
Sopa de pavo haz de tomar  
Acompáñala con unos fideos  
Ingesta que te ha de agradar.

### IV

Y si estás de mal humor  
Saborea una buena ensalada  
De fruta con muchas naranjas  
Y dejarás de estar enojada.

### V

Y cuando sufres de insomnio  
Y tienes muy mal dormir  
Ración de cereales con bananas  
Tu estómago ha de consumir.

## VI

Y si estás muy agotada  
Consume sándwich de atún  
Agua en buenas cantidades  
Y tu cuerpo hará tun- tun.

## VII

Si sufres de algún resfriado  
Come ensalada de espinacas  
Te tomas un zumo de naranjas  
Y te curarás sin alharaca.

## VIII

Y si tu cuerpo está exhausto  
Jugo de pomelo tomarás  
Esa fruta llamada toronja  
Te dará fuerzas y mejorarás.

## LAS SEMILLAS DE LINAZA

### I

Fuentes ricas de ácidos grasos  
Omega 3 y 6 muy esenciales  
Necesarios para el organismo y  
Tienen propiedades especiales.

### II

En los procesos inflamatorios  
Así como el elevado colesterol  
Si se consume siempre la linaza  
Pronto lo tendrás en control.

### III

Si la tomas diariamente  
De peso puedes rebajar  
Regularás también el colon  
Y las hemorroides controlar.

### IV

En enfermedades auto-inmunes  
Y problemas de la respiración  
En los desequilibrios hormonales  
Y en el descontrol de la presión.

### V

Dolor de garganta y psoriasis  
Estrés, cansancio y debilidad  
También apatía sexual y eczemas  
Y ansias de comer y obesidad.

## VI

Pues su fibra es dietética  
Y una sustancia contiene  
Semejante a la prostaglandina  
Que entre sus funciones tiene.

## VII

Metabolizar el calcio y la energía  
Regulando la hipertensión arterial  
Previenen la formación de coágulos  
Y de los ACV te habrán de librar.

## VIII

Disminuyen los niveles de azúcar  
Y sus ligninas son bloqueadores  
De los receptores de estrógenos  
Que son los grandes productores.

## IX

De cáncer de próstata y colon  
De mama e igual de pulmón  
Tómala al momento de licuarla y  
Sus beneficios valorarás con razón.

## EL SABROSO AJONJOLÍ

### I

Contiene muchas proteínas  
De una calidad muy especial  
Un aminoácido la metionina  
Cuya riqueza es esencial.

### II

Con omega 3 y omega 6  
Grasas buenas insaturadas  
Con la lecitina y fitoesteroles  
Son una ingesta sobrada.

### III

Tiene un alto nivel de calcio  
Y ayuda a reducir el colesterol  
Vitamina E, hierro y fósforo  
Magnesio y zinc para su control.

### IV

Contiene fibra que te regulará  
La función del tránsito intestinal  
Es un poderoso energizante  
En el agotamiento físico y mental.

### V

Para los deportistas y personas  
Que la fatiga llega a agobiar  
Consumir el ajonjolí licuado  
En agua los lleva a vigorizar.

## VI

Protegen de los radicales libres  
Porque antioxidantes contienen  
Como la sesamina y la sesamolina  
Que las semillas del ajonjolí tienen.

## VII

Contrarrestan problemas de estrés  
Insomnio, nerviosismo y depresión  
Alejan la pérdida de la memoria  
Consumirlas es una buena razón.

## VIII

Para ahuyentar estos males  
Es una ingesta muy agradable  
Es sencilla y bien económica  
Deliciosa y también saludable.

## IX

Y si quieres dos cucharadas agregar  
A la masa de una arepa mañanera  
Verás que apetitoso es el ajonjolí  
Comerlo de esta sin igual manera.

## LEMONGRASS O CITRONELLA

### I

Si te sientes apático y triste  
Y deseas tu bienestar emocional  
Aspira el aceite de citronella  
Y podrás tu ánimo levantar.

### II

Su perfume fresco y cítrico  
Resulta un buen estimulante  
Alivia el agotamiento nervioso  
Ataca el estrés y es revitalizante.

### III

El aceite de esta hierba  
Se utiliza por tradición  
En la medicina de la India  
Para fiebres e infección.

### IV

La infusión de sus hojas  
Estimula y aligera la digestión  
Ayuda a conciliar el sueño  
Y es reguladora de la tensión.

### V

Actúa como tónico suave  
Y corrige la flacidez de la piel  
El exceso de grasa y sudoración  
Es un óptimo desodorante, él.

## VI

Elimina hongos y pie de atleta  
Puede irritar la piel sensible  
Debe usarse con precaución  
En pequeñas dosis es preferible.

## VII

Usar la hierba de lemongrass  
En diferentes preparaciones  
En sopas ensaladas y comidas  
Ella tiene diversas funciones.

## VIII

Es un excelente expectorante  
Ingerir una taza en infusión  
Cada tres o cuatro horas al día.  
Descongestiona la respiración.

## IX

Se usa contra los vómitos  
Y controla la acidez estomacal  
Alivia los dolores de cabeza  
Es analgésico y es antibacterial.

## X

Antiespasmódico y antiflatulento  
Y hasta el asma puede controlar  
Reduce el exceso de grasas  
Y la celulitis llega a mejorar.

## XI

Refuerza el sistema inmunológico  
Y de tu cuerpo puede eliminar  
El ácido úrico y el colesterol  
Porque es un diurético natural.

## XII

Es muy rica en antioxidantes  
Y del cáncer te puede alejar  
Posee una sustancia "Citral" que  
De células malas te ha de librar.

## XIII

Hervir 20 hojas de lemongrass  
En un litro de agua y reposar  
En tomas de cuatro tazas diarias  
Es una receta para adelgazar.

## EL BONDADOSO NONI

### I

El Noni es una fruta tropical  
De propiedades antioxidantes  
Antibacteriana y antiinflamatoria  
Regula la tensión y es calmante.

### II

Árbol anti-dolor o árbol del pan  
Nombres con los que se denomina  
La Morinda Citrifolia y su fruta el Noni  
Es para la buena salud, una mina.

### III

Sus componentes activos  
Resultan de mucha utilidad  
Para el sistema inmunológico  
Y mejora la artritis con bondad.

### IV

En los tratamientos del cáncer  
Los efectos secundarios reduce  
Elimina los desechos celulares  
Y su ingesta a mejoría conduce.

### V

Contribuye a que las células  
Asimilen bien sus nutrientes  
Y su contenido de Proxeronina  
Sintetiza la Xeronina correctamente.

## VI

Reactiva la glándula pineal  
Mejora el páncreas en su función  
Equilibra el sueño y beneficia  
Los tejidos en su regeneración..

## VII

Entre otras propiedades está  
Su fusión con la Serotonina  
Que normaliza la presión arterial  
Pues contiene Escopolatina.

## VIII

Así mismo sus Flavonoides  
Actúan como antioxidantes  
Te alejan de los radicales libres  
Y del envejecimiento andante.

## IX

Alivia patologías mentales y emocionales  
Posee una sustancia la Serotonina  
Y convierte las proteínas del cerebro  
En receptores de las endorfinas.

## X

También tiene la hormona Elatonina  
De los ritmos biológicos reguladora  
Así en el hambre, la temperatura y  
La conducta sexual dota de mejoras.

## XI

El Noni estimula el Óxido Nítrico  
Gas que facilita la circulación  
Previene la angina de pecho  
Y evita del colesterol su oxidación.

## XII

Ayuda a nivelar la insulina  
Contribuyendo a la prevención  
Y el control de la Diabetes  
Ingerirlo es una buena razón.

## XIII

Para aprovechar sus beneficios  
En ayunas su jugo debes tomar  
Y antes de ingerir otro alimento  
Media hora habrás de esperar.

## XIV

O tal vez tres horas después  
De comer el último alimento  
Un poco antes de dormirte  
Puede ser el mejor momento.

## XV

Si su olor y sabor te desagrada  
Fácilmente lo puedes mezclar  
Con algún zumo de frutas  
Y con eso te llegará a agradar.

## XVI

Y si por un mes lo tomas  
Será como un tratamiento  
Y cuando hayas mejorado  
Hazlo por mantenimiento.

## XVII

Otro consejo muy sano  
Que deberías practicar  
Tomar su jugo bien pronto  
Regula el tránsito intestinal.

## XVIII

En el hombre tomarlo controla  
El apremiante apuro de orinar  
Por la inflamación de la próstata  
Glándula a la que llega a mermar.

## XIX

Alivia el síndrome de túnel carpiano  
Las alergias, el asma y la tendinitis  
Igualmente los dolorosos y agudos  
Achaques de artritis y de bursitis.

## XX

Aquí te anexo una lista  
De algunas enfermedades  
Que se podrán mejorar  
Con el Noni y sus bondades.

XXI

Siempre habrá sus detractores  
Los intereses transnacionales  
Que no quieren que te sanes  
Con alternativas más naturales.

## LISTA DE ENFERMEDADES

Adicciones

Tumores

Úlceras

Artritis

Asma

Sida

Alergias

Resfriados

Drogadicción

Esclerosis múltiple

Dolores musculares

Sistema digestivo

Estreñimiento

Hipertensión

Diabetes

sinusitis

Apatías

Insomnio

Migrañas

Infecciones

Mala circulación

Cólico menstrual

Disfunción sexual

Cáncer de colon

Cáncer de pulmón

Cáncer de próstata.

## LAS SEMILLAS DE GIRASOL

### I

Excelentes para la buena salud  
Alejan el problema cardiovascular  
Contienen vitamina E y magnesio  
Y la juventud te pueden conservar.

### II

Por su volumen de antioxidantes  
Y sus propiedades antiinflamatorias  
Mantienen a raya los radicales libres  
El asma y las alergias respiratorias.

### III

Igual en la artritis y osteoartritis  
Su selenio elimina la formación  
Y aparición de células cancerígenas  
Ayudando al ADN en su reparación.

### IV

Pues ese contenido de Selenio  
Que es un magnífico mineral  
Sintetiza las células dañadas  
Las que llegarán a eliminar.

### V

En casos de artritis y osteoartritis  
Reduce las afecciones ocasionadas  
Los minerales que las integran  
Lograrán que éstas sean descartadas.

## VI

Cáncer de colon, próstata y vejiga  
Los previenen las semillas de girasol  
Por su alto contenido de vitamina E  
Su fibra es para el intestino lo mejor.

## VII

Reducen el colesterol malo  
Y el bueno lo han de elevar  
Fósforo, potasio, calcio y zinc  
Te controlarán la presión arterial.

## VIII

Su contenido de Omega 6  
Ayudarán en este menester  
Ricas también en ácido fólico  
Su ingesta rejuvenecerá tu piel.

## AGUA, EL VITAL LÍQUIDO

### I

Dos de hidrógeno y una de oxígeno  
Componen el agua en sus partes  
Incoloro, inodoro e insípido, es  
El vital líquido que debes tomarte.

### II

Elimina los desechos del cuerpo  
Y contribuye a la disolución  
De los alimentos en el intestino  
Su ingesta debe ser buena razón.

### III

Primer nutriente del cuerpo  
Sus minerales generan energía  
Disuelve las proteínas solubles y  
Las lleva a la sangre con armonía.

### IV

Ingiérela antes de las comidas  
Así te preparas para la digestión  
En ayunas será tu primer alimento  
Para corregir la deshidratación.

### V

Toma agua antes de acostarte  
Eso te ayudará a la depuración  
Porque en las horas del sueño  
Tu cuerpo necesita hidratación.

## VI

Y cuando practiques deportes  
Disponer de ella es una condición  
Pues con el ejercicio físico  
Se produce la transpiración.

## VII

Siempre necesitas tomar agua  
Porque el cuerpo está compuesto  
En un setenta por ciento de ella  
Y ese líquido debe ser repuesto.

## VIII

Las carencias del vital líquido  
Pueden afectar a tu corazón  
Así como también a tu cerebro  
Y complicarte con hipertensión.

## IX

Mal de Alzheimer y esclerosis  
Asma, alergias y dispepsias  
Reumatismo, colitis y anginas  
Se producen con su carencia.

## X

Dolores musculares y de espalda  
Igual en las piernas al caminar  
También diabetes y colesterol  
Y tus arterias se pueden bloquear.

## XI

Es aconsejable no hervir el agua  
Porque pierde su oxigenación  
Y concentra nitratos peligrosos  
El mejor método es la cloración.

## XII

Proceso que aniquila las bacterias  
Y tiene consigo un poder residual  
Más seguro y requiere de tiempo  
Ese tratamiento es lo más normal.

## XIII

Y si posees un filtro de ozono  
Debes un rato dejarla ventilar  
No la consumas de inmediato  
Y ese sabor podrás eliminar.

## XIV

Su efecto es de base terapéutica  
Y es considerada un medicamento  
Es del dominio de la farmacología  
Y debe ser genuino su tratamiento.

## XV

El cerebro del ser humano  
Consta de agua en su composición  
Y el mecanismo mental y orgánico  
Exigen el vital líquido para su acción.

## EL LAUREL

### I

Símbolo de triunfo y victoria  
Sus hojas servían para coronar  
Emperadores, guerreros y atletas  
Por cuyos logros, solían destacar.

### II

Especie usada en la cocina  
Es además una planta digestiva  
Antiinflamatoria y antirreumática  
Que torceduras y esguinces alivia.

### III

Poderoso analgésico del dolor  
De la molesta ciática te mejorará  
Con el uso de su aceite esencial  
Frotado en esas zonas te calmará.

### IV

Es diurético y elimina gases  
Del tracto digestivo al liberar  
La pesadez de las digestiones  
Que este problema puede causar.

### V

Las hojas se usan como especie  
Para con buen gusto aromatizar  
Carnes, guisos, caldos y también  
Con otras hierbas ha de combinar.

## VI

Como el tomillo y el orégano  
Así como con el señor perejil  
Serán una muy buena opción  
Que fácil te ayudarán a digerir.

## VII

Entre algunas propiedades  
Es antiséptico y expectorante  
Vermífugo y antihemorroidal  
Espasmolítico y estimulante.

## VIII

Del apetito, en las anorexias y también  
Calma las molestias gastrointestinales  
Las dispepsias y el dolor de estómago  
Y las inflamaciones osteoarticulares.

## IX

En asma y las bronquitis crónicas  
Son otros usos de sus aplicaciones  
En sinusitis, faringitis y pediculosis  
Siendo efectiva por éstas razones.

## LA RECONOCIDA SALVIA

### I

Planta de uso medicinal  
De efectos bactericidas  
En afecciones respiratorias  
Su acción es muy reconocida.

### II

En las gargantas inflamadas  
Sus hojas secas en decocción  
Anginas, faringitis, laringitis  
Y ronqueras matan la infección.

### III

Puede sanar heridas y úlceras  
Favoreciendo la cicatrización  
E impide el riesgo de infecciones  
Con compresas en maceración.

### IV

Bien sea con sus hojas frescas  
O secas y cocinadas muy bien  
Y las aftas y úlceras bucales en  
Enjuague de infusión también.

### V

Recomendada en las diarreas  
En los vómitos y lenta digestión  
Ayuda a la función estomacal  
Eliminando acidez e hinchazón.

## VI

Controla los nervios del estómago  
Y problemas de Hernia de Hiato  
Descarta las molestias de gastritis  
Y la carga abdominal de flatos.

## VII

Disminuye el azúcar en sangre  
Por su acción hipoglucemiante  
Macerando hojas en vino de Jerez  
Un vasito al día resulta estimulante.

## VIII

Evita los dolores premenstruales  
Es emenagogo y facilita el vaciado  
Controla el calor de la menopausia  
Es mejor tenerla como un aliado.

## IX

Sirve para combatir el insomnio  
Al agua del baño debes añadir  
Frotada fortalece las encías y  
De sangramiento dejas de sufrir.

## X

Hace fecunda la Progesterona  
Su cinc influye en la producción  
Para mejorar la fecundación  
Sus flores se toman en infusión.

## XI

Ayuda a secretar Acetilcolina  
Su producción y conservación  
Mejora el enfermo de Alzheimer  
Tomarla es, una muy buena razón.

## XII

Reduce la sudoración excesiva  
Y combate el mal olor corporal  
Estrógenos tiene en cantidad  
Y la halitosis llega a controlar.

## XIII

Quita los bochornos menopaúsicos  
Es estimulante digestiva y antifebril  
Antiséptica, relajante y diurética  
Es la mejor medicina entre mil.

## EL AROMÁTICO ROMERO

### I

Planta de mucho consumo  
Que se utiliza para tratar  
Diferentes problemas de salud  
Entre ellos la hipertensión arterial.

### II

El sobrepeso y la caída del pelo  
Con aroma y sabor de resina  
Es empleado en el Mediterráneo  
Y altamente usado en la cocina.

### III

El té de romero es por excelencia  
De uso medicinal y larga tradición  
Es la manera en que sus beneficios  
Han de realizar una mejor función.

### IV

Es una hierba de uso culinario  
Al preparar platos de larga cocción  
Donde otras perderían propiedades  
El romero conserva sabor y acción.

### V

Sus hojas se emplean en carnes,  
En pollos y en corderos rostizados  
Combinándolas con limón, naranja  
Y vinagres en aderezos y marinados.

## VI

Sus flores son muy utilizadas  
Sobre todo en postres y helados  
Así como en mieles y en mousses  
Cuyo gustillo es de aroma delicado.

## VII

Inhibe la formación de bacterias  
Y se usa en casos de intoxicación  
Por ingerir alimentos contaminados  
Facilitando el proceso de digestión.

## VIII

Estimulante, analgésico y diurético  
Trata el cáncer y la hepatotoxicidad  
Limpiando el hígado y la vesícula  
Para así liberarlos de la toxicidad.

## IX

Su aceite incrementa la circulación  
Y es además excelente tratamiento  
Contra la alopecia areata o calvicie  
Impulsa en el cabello su crecimiento.

## X

Su uso es común en aromaterapia  
En terapias para tratar la ansiedad  
Mejorando el estado de ánimo y  
Alerta en sujetos de la tercera edad.

## XI

Aspirar la esencia de romero  
Recupera el desempeño mental  
Elevando la velocidad y la eficacia  
De la información a procesar.

## XII

Reduce los niveles del estrés  
Y las molestias que llega a causar  
Pero hay que tomar precauciones  
Pues en exceso no lo debes usar.

## XIII

Aunque es beneficioso para la salud  
La acción de algunos componentes  
Pueden causar reacciones alérgicas  
Y en su uso debemos ser prudentes.

## XIV

Para aprovechar sus propiedades  
Sus hojas en tisanas debes tomar  
Es eficaz en el proceso endocrino  
Pues en la mujer llega a equilibrar.

## XV

Flujos blancos y puede provocar  
El vaciado de la menstruación  
En caso de retrasos, dolor y falta  
Su té con miel es una salvación.

## XVI

Aumentando así la energía sexual  
Y los dolores lumbares logra evitar  
Alienta la producción de estrógenos  
Regula la orina y el flujo vaginal.

## XVII

Promueve el bienestar en general  
Y las molestas migrañas puede aliviar  
Fortalece la circulación sanguínea y  
En el embarazo no se debe tomar.

## XVIII

Recuerda que todas las hierbas  
Al usarlas tienen sus limitaciones  
Si las empleas de la forma correcta  
Aprovecharás bondades y funciones.



**LAURIS MUNDARAY RUÍZ** San Francisco de Maturín, Edo Monagas (1950)

Profesora egresada de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL) en la Especialidad Educación Integral, Mención Estética (Artes Plásticas- Artes Escénicas- Educación Musical) Pintora y Poeta. Actualmente jubilada (MPPE), con una trayectoria de 28 años en la Educación Media. Se inició como docente en el Liceo: "Domingo Badaracco Bermúdez" (1971- 1974) de Güiría - Edo. Sucre, impartiendo conocimientos en el Diurno de Educación Artística y Formación Social Moral y Cívica. Fundadora del Liceo Nocturno: "Badaracco Bermúdez" de Güiría Edo. Sucre (1972- 1974) Donde impartió las materias antes mencionadas. Profesora de Historia del Arte y Educación Artística en el Liceo: "Raymundo Martínez Centeno" de Cariaco, Edo. Sucre (1974- 1975) Profesora del Liceo: "José Antonio Ramos Sucre" de Cumaná, Edo. Sucre (1975- 1998) Docente de Educación Artística (1975- 1979), Área Educación Estética (1979- 1983) Coordinadora encargada del Área de Educación Estética (1979- 1983) Profesora de Dibujo Técnico y Educación Artística (1983- 1998) Profesora Tutora de Artes Plásticas en Venezuela (Semestre A-1991) y La Expresión Plástica en el niño de Pre-escolar (Semestre B-1991) en la Universidad Pedagógica Experimental (UPEL) Núcleo de Sucre.

Trayectoria en las Artes Plásticas Aplicadas: Mención Honorífica VII Salón Magisterial de Pintura a Nivel Regional Cumaná, Edo. Sucre (1990), Participación en exposiciones colectivas de pintura a Nivel Regional Cumaná, Edo. Sucre (1974-1990) Participación en el XXIII Salón de Pintura, Ateneo de Carúpano (2003) Participación en las Bienales VIII- IX y X de Arte Popular Salvador Valero En Valera Edo Trujillo, auspiciadas por La Universidad de Los Andes (ULA) Participación en Colectiva de Artistas del Estado Sucre, Salón Arturo Michelena, Caracas, Distrito Metropolitano.

POESÍA: Libro Digital de Poesía Reflexiva. "Entre Dichos y Saberes" Repositorio: Biblioteca Digital UDO - Universidad de Oriente, Núcleo de Sucre (2013)

e. mail: [gigiorm58ochev@gmail.com](mailto:gigiorm58ochev@gmail.com)

twitter: @LaurisRuz