

# NIÑOS SANOS

108 ENFERMEDADES INFANTILES

ALIMENTACIÓN PARA BEBÉS Y NIÑOS



109 RECETAS DE COCINA

623 TRATAMIENTOS NATURALES



JORGE VALERA

# NIÑOS SANOS

---

Enfermedades Infantiles  
Alimentación y Nutrición Infantil  
Dietas y Recetas Infantiles

Jorge Valera  
**Agosto 2009**

**TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS**

**AUTOR - EDITOR:**

**JORGE AUGUSTO VALERA LÓPEZ**

E-Mail: [jvalera00@hotmail.com](mailto:jvalera00@hotmail.com)

Hecho El Depósito Legal En La Biblioteca Nacional Del Perú 2010-00691

INDECOPI PERU Dirección de Derechos de Autor; Certificado de Registro de Obras  
Literarias; Partida Registral N° 000831-2009.

ISBN; **978-612-00-0174-5**

Primera Edición – Enero 2010.

Impresión Digital, por Jorge Augusto Valera López

Fecha: Lima, Enero 2010

En memoria a mis hijas kissie y nadia, que murieron de asma a sus 16 y 15 años. Después de 8 años de sufrimiento.

**Resumen:**

Los **niños sanos** son niños felices. Cuando en un hogar hay un **niño sano**, los más felices son los padres, ya que el hijo juega y aprende cosas todos los días, es un niño hiperkinético e inteligente siendo la alegría de la casa. Tener un **niño sano** debe ser lo más común en la gran mayoría de las familias que se van constituyendo. Una gran mayoría de los niños que nacen son sanos y por ende alegres. Seguirán sanos si las madres les dan de lactar a sus niños hasta los dos años complementándola con una alimentación orgánica. Y desde los 2 años hasta los 12 años serán **niños sanos** y fuertes si su alimentación es la adecuada.

Existe un pequeño porcentaje de niños enfermos, ya sea porque así nacieron o porque adquirieron alguna enfermedad por contagio (bronquitis, asma) o por un virus (gripe) o por una mala alimentación (alergias). Cuando un niño está enfermo hay tristeza en la casa, el niño está amodorrado o quietecito en la cama, no juega con sus amigos, llora por cualquier cosa, se vuelve caprichoso ya que algunas madres para calmarlo les dan regalos innecesarios, toda la familia está cuidando al niño porque es una gran preocupación y el tiempo perdido en esa enfermedad es un tiempo que el niño deja de aprender cosas nuevas y finalmente no sonríe.

Existe una infinidad de enfermedades que tienen los niños, algunos son comunes como la gripe. Existe un dicho que tiene más de 50 años: "La gripe con el médico se cura en 7 días y sin ayuda del médico se cura en una semana". Nosotros les decimos que la gripe si se puede curar con métodos naturales y económicos, con remedios caseros que se encuentran en la cocina; pero solo si se hace el primer día el tratamiento, de echar una gota de cebolla (con un hisopo) en cada fosa nasal del niño, le arde pero se curan de inmediato. Sólo se puede usar este tratamiento cuando la gripe recién se inicia y sólo si hay afección en la nariz con relleno de mucosidad. Cuando pasa al segundo día y ya hay tos proveniente del pecho, ya no hay remedio. Simplemente hay que esperar los 7 días.

En otro lado del mundo en una gran ciudad esta una madre desconsolada, el niño tiene diarrea y esta bajando de peso rápidamente, le da sus pastillitas y no pasa nada, entonces tiene que darle una pastilla más fuerte (un antibiótico), que seguramente le va a calmar la diarrea y de paso le hace daño al hígado y al riñón además de bajarle las defensas; todo por una simple diarrea. Pero en las zonas pobres de Perú, en las serranías o en los conos de Lima – Perú, las madres no tienen dinero para ir a comprar sus pastillas y les dan, cosa curiosa, desde tiempos inmemoriales su medicina tradicional, que siempre les ha dado resultado; les dan su panetela que les ayuda a controlar su diarrea, sin complicaciones de ninguna índole; si la diarrea es muy fuerte les dan alimentos que fortalecen el bolo fecal, como arroz con zanahoria (niños mayores de 2 años), y plátano maduro o manzana rayada y negreada, sólo eso, como alimentación hasta que pase y se controle la diarrea.

Los niños enfermos también pueden ser **niños sanos** con métodos de curación natural o caseros, que son efectivos y económicos. En este libro se presentan tratamientos naturales para muchas enfermedades, que son usados por muchos pueblos hace miles de años. Nosotros les ofrecemos esta información para que ustedes puedan usarlo a su libre discreción, siempre bajo una vigilancia médica. Si les sirve esta recetas que les damos, les sugerimos nos envíen un testimonio. Si tienen conocimientos de otras formas de curar naturalmente, les agradecemos desde ya si nos envían esa información, que debe ser de uso público.

# INDICE

<b>CAPITULO 1: ENFERMEDADES INFANTILES</b>	12
1.1 Adenoides Infantil	13
1.2 Aftas Infantiles	14
1.3 Alergias Infantiles	16
1.4 Alergias Alimentarias Infantiles	18
1.5 Amigdalitis Infantil	19
1.6 Anemia ferropenica Infantil	24
1.7 Apendicitis Infantil	26
1.8 Asma Infantil	27
1.9 Blefaritis Infantil	28
1.10 Bronquitis Infantil	29
1.11 Bronquiolitis Infantil	30
1.12 Cólicos Infantiles	31
1.13 Conjuntivitis Infantil	32
1.14 Constipación / Estreñimiento Infantil	33
1.15 Convulsión Infantil	35
1.16 Costra láctea Infantil	36
1.17 Crup Infantil (Laringitis Aguda)	37
1.18 Debilidad Infantil	38
1.19 Dentición Infantil	39
1.20 Dermatitis Atópica Infantil	40
1.21 Dermatitis Infantil	41
1.22 Dermatitis Seborreica	42
1.23 Deshidratación Infantil	42
1.24 Diabetes Mellitus Infantil	43
1.25 Diarrea Infantil	44
1.26 Difteria Infantil	46
1.27 Dispepsia / Mala Digestión	47
1.28 Dolor Abdominal Infantil	48
1.29 Dolor de cabeza Infantil	48
1.30 Dolor de Garganta	49
1.31 Dolor de Oídos Infantil	50
1.32 Eccemas Infantiles	50
1.33 Encías Infantiles	51
1.34 Enuresis / Incontinencia Urinaria Infantil	52
1.35 Epilepsia Infantil	53
1.36 Epistaxis Infantil	54
1.37 Erisipela Infantil	55
1.38 Escarlatina Infantil	56
1.39 Esguince Infantil	57

1.40 Estreñimiento Bebe / Infantil	57
1.41 Faringitis Infantil	61
1.42 Fiebre Infantil	62
1.43 Flemón Infantil	63
1.44 Forúnculos Infantiles	64
1.45 Fracturas Infantiles	64
1.46 Gases / Flatulencias	65
1.47 Gastroenteritis / Diarreas Infantiles	66
1.48 Gingivitis Infantil	66
1.49 Golpe de Calor Infantil / Insolación	67
1.50 Golpes en la Cabeza	68
1.51 Gripe Infantil	68
1.52 Hematomas Infantiles / Golpes en la Cabeza	70
1.53 Hemofilia Infantil	71
1.54 Hemorragia Infantil	72
1.55 Hepatitis Infantil	73
1.56 Hernia Infantil	74
1.57 Herpes Infantil	75
1.58 Hipercolesterolemia Infantil	76
1.59 Hipo Infantil	77
1.60 Hongo Infantil	78
1.61 Ictericia Infantil: Bebes	79
1.62 Impétigo Infantil	80
1.63 Inapetencia Infantil	81
1.64 Indigestión Infantil	82
1.65 Infección Infantil	82
1.66 Insolación Infantil	83
1.67 Insomnio Infantil	84
1.68 Intoxicación Infantil	85
1.69 Lactancia en Bebes	86
1.70 Laringitis Infantil	87
1.71 Leucemia Infantil	88
1.72 Lombrices en un Niño	88
1.73 Luxación Infantil	90
1.74 memoria Infantil	91
1.75 Meningitis Infantil	92
1.76 Mordedura en el Niño	92
1.77 Muguet Infantil	93
1.78 Nerviosismo Infantil	93
1.79 Neumonía Infantil	94
1.80 Niños Hiperactivos	95
1.81 Obesidad Infantil	96
1.82 Otitis Media Infantil	97

1.83 Orzuelo Infantil	97
1.84 Paperas ó Parotiditis Infecciosa Infantil	98
1.85 Pediculosis /Piojos Infantil	99
1.86 Picaduras Infantiles	100
1.87 Prurito Bebes / Infantil	101
1.88 Quemaduras Infantiles	102
1.89 Raquitismo infantil	103
1.90 Resfrío infantil	104
1.91 Retraso en el Crecimiento infantil	104
1.92 Rubeola Infantil	105
1.93 Sarampión Infantil	106
1.94 Sarna Infantil	107
1.95 Síndrome de Mala Absorción; Infantil	108
1.96 Sistema Inmunológico; Defensas Infantiles	108
1.97 Tétanos Infantil	109
1.98 Tiña Infantil	110
1.99 Tos Infantil	111
1.100 Tos Ferina Infantil	112
1.101 Urticaria Infantil	114
1.102 Varicela Infantil	114
1.103 Vértigo Infantil	115
1.104 Verruga Infantil	116
1.105 Viruela Infantil	117
1.106 Visión Infantil	118
1.107 Vómito Infantil	118
1.108 Vulvovaginitis Infantil	119
<b>CAPITULO 2: ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN INFANTIL</b>	119
2.1 Nutrición Infantil: Calcio	121
2.2 Nutrición Infantil: Colesterol Malo	122
2.3 Nutrición Infantil: Fósforo	122
2.4 Nutrición Infantil: Hierro	123
2.5 Nutrición Infantil: Yodo	123
2.6 Alimentación para Niños Anémicos	124
Menú para Niños Anémicos	125
2.7 Alimentación Niños Deportistas	125
Menú para Niños Deportistas	126
2.8 Alimentación para Niños Hiperactivos	126
Menú para Niños Hiperactivos	127
2.9 Alimentación para la buena Memoria	127
2.10 Alimentación para Niños Obesos	128
Menú para Niños con Obesidad	128



<b>CAPITULO 3: DIETAS Y RECETAS INFANTILES</b>	128
3.1 Nutrición Del Bebé: (0 – 12 meses)	130
Menú para bebés de 6 a 12 meses	130
Receta para Bebés	132
Desayuno	132
1- Papilla de Avena	132
2- Puré de Manzana y Damasco	132
3- Puré de Plátano	133
Almuerzo	133
1- Crema de Espinaca	133
2- Lentejas con Zanahoria y Cebollas	133
3- Puré de Brócoli y Coliflor	134
4- Puré de Hortalizas y Papas	134
5- Puré de Zanahoria con Limón	134
6- Salmón Sorpresa	135
7- Sopa de Brócoli, Vainita y Camote	135
Cena	135
1- Caldo de Pollo	135
2- Puré de Alverjita con Menta Fresca	136
3- Puré de Atún	136
4- Puré de Brócoli Saltado	137
5- Puré de Pollo y Hortalizas	137
6- Puré de Zanahoria con Caldo de Pollo	137
7- Soufflé de Espinaca	138
3.2 Nutrición del Niño (1 a 2 años)	138
Menú para Niños de 1 - 2 años	139
Recetas de Cocina: Niño 1 - 2 años	141
Desayuno	141
1- Avena Tradicional	141
2- Cereales Hervidos	141
3- Colada de Plátano	142
4- Huevo Poché con Tomate	142
5- Lima Batida	142
6- Papilla de Avena Tradicional	143
Almuerzo	143
1- Arroz Integral	143
2- Ensalada de Arroz	143
3- Menestrón con Pesto	144
4- Puré de Garbanzos con jugo de Limón	144
5- Pasta con Salsa de Palta	145
6- Queso de Brócoli y Coliflor	145
7- Sopa de Poro y Berro	146

8- Torrejas de Salmón	146
Cena	147
1- Croquetas de Papa con Tocino Tostado	147
2- Estofado de Carne	147
3- Hamburguesas de Cebolla	148
4- Hamburguesas de Pollo	148
5- Hamburguesa Vegetariana	149
6- Hortalizas Asadas	149
7- Pasta de Carne y Tomate	150
8- Salmón al Horno	150
9- Sopa de Calabaza	151
3.3 Alimentación Niños 2 - 6 años	152
Menú para Niños 2 - 6 años	152
Desayuno	153
1- Barras de Cereales	153
2- Ensalada de Frutas	153
3- Frutas Secas con Yogurt	154
4- Kekitos de Arándanos	154
5- Leche de Soja	155
6- Pan de plátano y Nuez	155
7- Yogurt de Frutas	155
8- Yogurt con Plátano	156
Almuerzos	156
1- Ensalada de Atún con Frijoles	156
2- Ensalada de pan y Tomate	156
3- Huevo al Horno	157
4- Pollo Dorado con Salsa	157
5- Puré de Papa con Caballa	158
6- Tartaleta de Caballa Ahumada	158
Cena	159
1- Pollo con Ciruelas	159
2- Puré de Papas y Arracacha	159
Postres	160
1- Budín Veraniego	160
2- Compota de Ciruelas	160
3- Compota de Manzana y Queso	161
4- Frutas en Chocolate	161
5- Panqueques	161
6- Tarta de Frutas con Crema	162
Refrescos	162
1- Jugo Especial de Manzanas	162
2- Jugo Mixto	162
3- Jugo de Mango y Maracuyá	163

---

4- Kiwi Energético	163
5- Limonada Peruana	163
3.4 Nutrición Niños 6 - 12 años	164
Menú para Niños 6 - 12 años	164
Recetas para Niños 6 – 12 años	167
Desayuno	167
1- Ensalada de Frutas	167
2- Frutas Secas con Yogurt	167
3- Huevos Revueltos con Tomates y Hongos	167
4- Jugo de Tunas	168
5- Kekitos de Arándanos	168
6- Leche de Soja	169
7- Tostadas con Hongos y Queso Crocante	169
8- Tostadas Francesas	169
9- Tostadas con Queso y Manzana	170
10- Torta de Zanahoria	170
11- Yogurt Cremoso con Nueces y Miel	171
Sopas	171
1- Crema de Apio	171
2- Crema de Betarraga con Cebolla	171
3- Menestrón con Arroz y Tomates	172
4- Sopa de Arvejas Partidas con Arroz	172
5- Sopa de Tofu	173
Almuerzos	173
1- Bacalao a la Antigua	173
2- Brócoli Frito con Kión y Ajo	174
3- Brócoli con Papas	174
4- Ensalada de Atún	175
5- Ensalada de Atún y Pasta	175
6- Escabeche de Pollo	176
7- Puré de Papa con Col	176
8- Tentempié de Espinaca	177
Cenas	177
1- Bollitos de Papa y Verdura	177
2- Brócoli con Espinaca	177
3- Camarones y Hortalizas Fritos	178
4- Frejoles sancochados	178
5- Hamburguesas de Frijoles	179
6- Hortalizas Mixtas	179
7- Pollo con Ciruelas	180
8- Tortilla Francesa	181
9- Trozos de Trucha	181
Postres	181

---

---

1- Budín de Arroz	181
2- Budín de Frambuesas y Grosellas	182
3- Puré de Ciruelas	182
Refrescos	183
1- Bayas en Yogurt	183
2- Jugo de Coco y Soya	183
3- Jugo de Manzana y Plátano	183
4- Jugo de Tomates y Zanahoria	184
5- Peras Refrescantes	184
6- Yogurt con Ajonjolí	184
BIBLIOGRAFIA	185

## **CAPITULO 1:**

# **ENFERMEDADES INFANTILES**



### **1.1 ADENOIDES INFANTIL**

---



El niño sano tiene las amígdalas fuertes y respira bien. En cambio un niño con adenoides tiene inflamada las amígdalas. Las amígdalas se encuentran detrás de las fosas nasales y alrededor de la boca; estas amígdalas contienen una serie de órganos repletos de linfocitos que sirven para capturar los agentes agresores. Cuando las amígdalas trabajan en exceso se hinchan y aparecen las vegetaciones; a veces acompañadas de amigdalitis, rinitis, faringitis, catarros, etc. Entre sus síntomas están la fiebre y la dificultad para respirar por la nariz, pudiendo complicarse con la aparición de bronquitis, otitis, etc.

El niño afectado de adenoides tiende a respirar por la boca y a roncar pues el tejido inflamado y agrandado obstruye el paso del aire de la nariz a la garganta. A veces también se le tapa la nariz y ganguea, o bien, queda bloqueada la trompa de Eustaquio que comunica el oído medio con la garganta y el niño pierde agudeza auditiva. Por lo común la amígdala faríngea recupera su tamaño normal al cabo de unos días, pero si los síntomas duran más de un mes o si el niño se queja de dolor de oídos o de sordera, requerirá ser tratado por un especialista.

#### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Sahumerio y Vahos con Mentol o Eucalipto:** Hacer sahumero en una taza o plato hondo con un puñado de hojas de una de estas plantas mezclado con agua caliente o quemar estas hojas secas. Sahumar esto dentro de la habitación del niño. También se puede realizar vahos de eucalipto 2-3 veces al día utilizando una taza de hojas de esta planta en un litro de agua; respirar profundamente durante 15 minutos (Txumari 2000).
- **Sustituir Leche:** Sustituir la leche de vaca (alimentada con hormonas), por otras de origen vegetal (almendras, etc.), sin azúcar. Además reducir el consumo de lácteos y de alimentos refinados (con aditivos).
- **Uña de Gato:** En principio, mejorar su estado de salud general y fortalecer sus defensas contra las infecciones tomando Uña de Gato como agua tiempo, permitida siempre y cuando el niño sea mayor de 2 años. En 1 litro de agua, agregue ½ cucharada de Uña de Gato en harina y someterla a decocción durante 10 minutos. Dejar enfriar. Si no tolera el sabor amargo, endulzar con miel de abeja. Se recomienda tomarla sola. Adicionalmente, deberá incluir en su dieta ciertos alimentos enteros ricos en vitamina C, frutas cítricas, frutillas, verduras de hojas verdes, papas, camotes, cebolla, ajos.

## 1.2 AFTAS INFANTILES

Un niño sano sin aftas es un niño feliz, ya que puede comer sus alimentos con tranquilidad. Las aftas infantiles son inflamaciones y/o úlceras de la mucosa bucal, son dolorosas y recurrentes. Se presentan como placas, vesículas, manchas grises y/o blanquesinas o prominencias del mismo color repartidas irregularmente en la mucosa bucal, en los bordes de la lengua y a veces se extiende a las vías digestivas o respiratorias superiores. Se clasifican en leves, severas y herpetiformes. Las leves; son erosiones pequeñas y solitarias que desaparecen entre los seis y diez días desde su aparición sin dejar cicatriz. Las severas; son úlceras más grandes, más profundas y mucho más dolorosas que tardan entre tres y ocho semanas en curarse y dejan cicatriz. Las aftas mayores; pueden producir fiebre, babeo en bebés, irritabilidad, malestar general, decaimiento e inapetencia. Las herpéticas; están constituidas por úlceras múltiples en forma de ramillete. Su ocurrencia está asociada a factores hereditarios, alérgicos, infecciosos, endocrinos, traumáticos, psicológicos o un sistema inmunológico deprimido; otros la presencia de gérmenes en la parte bucal; por ácidos provenientes del estómago; vómitos frecuentes, alimentación muy rica en azúcares, etc. Al margen de que las llagas en la boca se deban a una infección pasajera, también pueden ser síntoma de una deficiencia específica nutritiva de minerales como el hierro o de vitaminas como la vitamina A. También pueden ser un síntoma externo de la gestación de enfermedades más graves como la enfermedad de Crohn (inflamación del intestino) o la celiaquía (que afecta a las vellosidades intestinales). A menudo se confunde un afta bucal con una infección por el virus herpes, relativamente frecuente en niños pequeños entre los 3 y 4 años de edad, aunque esta infección suele ser más dolorosa y suele ir acompañada de fiebres más altas. Las aftas bucales suelen producir ardor o picor intenso durante una y dos semanas. Por tanto, conviene hacer cambios en la textura de los alimentos, escogiendo los más blandos y endulzando ligeramente los más ácidos para que la dieta no resulte monótona y aburrida (Reader's Digest 1971).

#### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Abedul (Betula Alba):** Realizar gargarismos con el líquido resultante de la decocción durante 10 minutos de una cucharada de corteza seca por taza de agua con unas gotas de limón.
- **Aloe Vera:** Chupar un trozo de pulpa de Aloe Vera con constancia, luego masticarlo y tragarlo. Uno o dos veces al día. Luego frotar con agua al terminar de chupar el trozo de aloe vera.
- **Anís (Pimpinella Anisum):** Infusión mixta a partes iguales de media cucharadita de frutos de anís machacados y hojas secas de malvasisco, menta y salvia. Realizar enjuagues.
- **Arándanos:** El efecto antiséptico de estos frutos ayuda a combatir la proliferación de los gérmenes y facilita la cicatrización de la herida. Es muy recomendable masticar unos cuantos de ellos un par de veces al día.
- **Arcilla Medicinal:** Aplicarse arcilla en la zona afectada, en forma de compresa. Es bueno mantener la boca abierta para que la aplicación sea efectiva; tratar de no tragarse la arcilla.
- **Bebidas frías:** Darle al niño bebidas frías para aliviar el dolor; también es bueno hielo con limón para niños mayores
- **Caldo de Higos Frescos:** Cortar 3-4 higos frescos y calentarlos en leche durante 5 minutos. Colar la leche y dejar enfriar. Aplicar 2-3 veces al día con una gasa.
- **Comidas Frías:** Ligeramente frías, para evitar que el niño sienta dolor y rechace.
- **Canela (Cinnamomum Zeylanicum):** Enjuagarse con el líquido resultante de la infusión de media cucharadita de canela en rama desmenuzada por vaso de agua.
- **Cebada:** Hervir ¼ de kilo de cebada en un litro de agua hasta que los granos queden blandos. Luego retirar del fuego, machacar hasta obtener una pasta poco consistente, que se pasa por

presión a través de un lienzo. Una vez filtrada, hervir nuevamente el líquido hasta que evaporar una tercera parte del volumen. Tomar una taza por la mañana y otra por la tarde con miel.

- **Cura de Vitamina A:** Incluir, durante los días que duren las llagas en la boca, un licuado de zanahoria y manzana para desayunar o merendar, un bol de crema de calabaza y zanahoria para cenar o comer, y una fruta diaria (o zumo) rica en esta vitamina, como zanahorias, espinacas cocidas, perejil.
- **Equinácea (Echinacea):** Constituye un estupendo bactericida. Ayuda en la cicatrización de las llagas. Realizar enjuagues bucales con el líquido de la planta fresca. Diluir unas gotas de tintura en agua y realizar enjuagues bucales.
- **Frambuesa (Rubus Idaeus):** Externamente las propiedades astringentes de esta planta pueden aprovecharse en el tratamiento de dolores de garganta, anginas, llagas en la boca, inflamación de las encías, etc. Decocción durante 1/4 de hora de 5 cucharadas de hojas secas por litro de agua. Dejar reposar 15 minutos más. Realizar gargarismos o enjuagues con el líquido resultante.
- **Fresa (Fragaria Vesca):** Las infusiones de hojas secas son muy astringentes y pueden utilizarse con la misma finalidad.
- **Genciana:** Los preparados con violeta de genciana son un buen recurso para las aftas en niños pequeños.
- **Limón (Citrus Limonum):** Excelente bactericida. Se pueden realizar enjuagues o pinceladas con el jugo fresco.
- **Llantén (Plantago Major):** Por su contenido en mucilagos ejerce propiedades emolientes, es decir suavizantes de las mucosas respiratorias, por lo que utiliza para curar el dolor de garganta o la boca irritada o con llagas causadas por las infecciones. Realizar enjuagues bucales con el líquido resultante de la infusión de una cucharadita de hojas secas por taza de agua.
- **Manzanilla (Matricaria Chamomilla L.):** Por sus propiedades antisépticas las infusiones bien cargadas de manzanilla resultan ideales para realizar enjuagues bucales para impedir las infecciones que pueden causar las llagas de la boca. Infusión de una cucharada y media de flores por vaso de agua. Realizar enjuagues bucales. No tragar, la manzanilla muy cargada resulta vomitiva.
- **Malva (Malva Sylvestris):** Enjuagues con la decocción durante 10 minutos de una cucharadita de flores por taza de agua. Infusión mixta de malva y tomillo, realizar enjuagues.
- **Malvavisco (Althaea Officinalis):** Realizar enjuagues con el líquido resultante de una decocción de 10 minutos un puñado de raíz seca en un litro de agua.
- **Madreselva (Lonicera Caprifolium):** Para el tratamiento de las llagas de la piel se puede realizar una decocción de 5 cucharadas de hojas secas durante 12 minutos. Después de enfriarse, aplicar con una gasa encima de la zona afectada. Este mismo tratamiento resulta muy eficaz para el tratamiento de las úlceras de la boca heridas. Realizar enjuagues bucales con el líquido resultante de la decocción mencionada.
- **Mirra (Commiphora Ssp):** Utilizada por su contenido en taninos que ayudan a la cicatrización de las llagas. Aplicar polvo de mirra sobre la llaga. De venta en farmacias y herbolarios.
- **Roble (Quercus Robur):** Su contenido en taninos y flavonoides le confiere propiedades astringentes y antibióticas. Enjuagues realizados con la maceración de una cucharada de corteza fresca en un litro de vino tinto durante 4 días ayudarán a desinflamarlas y detendrán la salida de la sangre.
- **Romero:** Enjuagarse la boca cada 4 horas durante 5 minutos con infusión de romero, elaborada con unas pizquitas de hojas y flores secas hervidas en ½ litro de agua. Dejar reposar a fuego lento 10 minutos y guardar. Mantener el tratamiento hasta que desaparezca los síntomas (Txumari 2000).



- **Salvia:** Enjuagarse la boca 2-3 veces al día con una infusión de hojas de salvia. Tiene propiedades bactericidas, antiinflamatorias y cicatrizantes (Manfred 1998).
- **Sello de Oro (Hydrastis Canadensis):** Las propiedades hemostáticas de los alcaloides se combinan con las propiedades vulnerarias que le proporcionan su riqueza en zinc, la vitamina C y la sacarosa para conseguir que esta planta sea adecuada en el tratamiento externo de las enfermedades de la piel. Realizar tres aplicaciones diarias con tintura de sello de oro, que puede comprarse en tiendas especializadas o farmacias, sobre las úlceras de la boca.
- **Tomate:** Es excelente para esta enfermedad consumir en cantidades.
- **Yogurt:** Con la ayuda de una gasa aplicar 2-3 veces al día una pequeña capa de yogur natural sobre las "manchas".

### 1.3 ALERGIAS INFANTILES



Un niño sin alergias es en estos tiempos miembro de una familia feliz y sana, que se alimenta con productos orgánicos. Un niño con alergias es el producto de la mala alimentación de estos últimos 20 años; hace 50 años no se veían tantos casos de alergias infantiles como ahora. La alergia es una reacción anormal del sistema inmunológico del organismo humano frente a sustancias extrañas (inocuas) que se le incorporan, desarrollándoseles una sensibilidad externa a ciertos alimentos, animales, polen, polvo y otras sustancias que causan abundante secreción lagrimal, fiebre del heno, asma, dispepsia, eccema y dolores de cabeza. Ocurre en un 30% de los niños. La causa podría radicar en una sensibilización adquirida durante la vida, aunque en algunos hay una predisposición hereditaria. Tengamos en cuenta que los principales tipos de desórdenes del

sistema inmunológico son las alergias y las enfermedades auto inmunes. Por tanto, las alergias se dan cuando el sistema inmunológico "hiperreacciona" a ciertas partículas aéreas de carácter benigno o ligeramente tóxicas, tales como el polen, o a ciertos componentes de la alimentación como si fueran altamente tóxicos (Soldano Maria 2005; Reader's Digest 1971).

Una de las cosas más importantes es la alimentación que les das a tus hijos cuando son pequeños. Una alimentación para no tener niños alérgicos debe empezar desde que uno decide tener un bebé, que sea fuerte y hermoso. Les recomendamos **amamantar al bebé hasta los 2 años**. Evitar dar a sus bebés otra leche en sustitución de la leche materna antes de los 2 años, ya que esto genera alergias en los bebés. Si la madre no puede dar leche o esta escasa de leche hay muchas formas naturales para aumentar la leche materna en los pechos, sin contraindicaciones. Después del primer año darle leche de vaca (sin aditivos, sin hormonas). En el caso de la madre es importante su alimentación, debe ser libre de leche de vaca durante su gestación o embarazo, y durante la lactancia, porque sino le trasmite las hormonas que le dieron a la vaca, sobre todo antes de los 6 meses. Como alternativa a la leche materna está la leche de soya (antialérgica).

Las sustancias que producen alergia son llamadas alérgenos. Si los alérgenos se encuentran en el aire; los síntomas pueden ser: picazón y enrojecimiento en los ojos, nariz, boca y

garganta. Los ojos se humedecen y la nariz gotea, la mucosidad blanca y transparente se incrementa (rinitis). Estornudos continuos. Cuando hay alergias en la piel se desarrolla un picor o prurito, que se puede tratar aplicando alcohol mentolado al 2% sobre la zona afectada con una algodón. La alergia no se contagia:

- Si la reacción es por ingestión; hay migrañas, náuseas, vómitos, dolor abdominal, diarreas.
- Cuando es por la mordedura de un animal o insecto; ocurren pústulas, enrojecimiento, edemas, urticaria, vómitos, espasmos.
- Si es una alergia medicamentosa; se produce edemas, eccemas, urticaria, secreción nasal abundante.
- Si es producto de la exposición al sol; se desarrolla prurito, manchas rojas, nódulos y estornudos.

### TRATAMIENTOS NATURALES

- **Tomas de Uña de Gato:** En principio, mejorar su estado de salud general y fortalecer sus defensas contra las infecciones tomando Uña de Gato (la rojita) como agua tiempo, permitida siempre y cuando el niño sea mayor de 2 años. En 1 litro de agua, agregue ½ cucharada de Uña de Gato en harina y someterla a decocción durante 10 minutos. Dejar enfriar. Si no tolera el sabor amargo, endulzar con miel de abeja. Se recomienda tomarla sola.
- **Ayuno corto:** Ayuno de 1 – 2 días, para desintoxicar el cuerpo. Escoger una de los siguientes extractos del siguiente parrafo. Les recomendamos con ortiga y uña de gato. Es la premisa fundamental (singh 2004).
- **Ayunos mañaneros:** Tomar un vaso de zanahoria + betarraga // zanahoria + apio // zanahoria + betarraga + pepino // Un vaso de apio + ¼ vaso de alcachofa; mezclar y tomar // Tomar zanahoria + pepino // Tomar zanahoria mas perejil // Tomar un vaso de zanahoria + ¼ vaso de apio; mezclar y tomar // Tomar zumo de papas negras o moradas + zanahoria // una copa de zumo de ortiga // una copa de rabano // una copa de tomillo // Tomar 5 semillas de papaya molidas con un vaso de agua // Tomar uña de gato (también como agua de tiempo) // Tomar equinacea // Agregar una cucharita de arcilla medicinal en un vaso de agua, revolver y tomar el agua (Mejias magdalena y Aflallo armando 2007).
- **Baño de Avena:** Un baño de avena coloidal alivia la picazón en el cuerpo.
- Evitar la leche de vaca, cabra u oveja; prolongar la lactancia materna lo más posible (2 años). Sustituir por leche vegetal natural (almendras, soya), incluso por leche hipoalérgica.
- Introducir en el bebe muy lentamente los diferentes tipos de alimentos.
- Evitar el polvo y pelusa proveniente de telas y peluches en las habitaciones de los niños.
- Si hay antecedentes de alergias en la familia; el niño está propenso a tenerlo también por lo que hay que vigilarlo con mayor cuidado.
- **Cebolla:** El flavonoide de la cebolla resulta muy útil para disminuir las reacciones alérgicas producidas por el polen. Macerar una cebolla pelada y troceada en un vaso de agua durante un par de minutos. Luego se bebe el agua.
- **Ensaladas y Verduras:** En mayor cantidad para los niños “mayorcitos”, mejor si son crudas y orgánicas.
- **Manzanilla:** Administrar al bebe una cucharadita de infusión de manzanilla después de cada comida. Se puede proceder lo mismo con hinojo. Cualquiera de estas hierbas ayuda a equilibrar el sistema inmunitario (Txumari 2000).
- **Tomar aire puro:** Cada vez mas las grandes capitales desarrollan mas polución y mas alergias infantiles. Que hacer, salir al campo, vivir fuera de las grandes ciudades, evitar las grandes contaminaciones ambientales e industriales.

**SUSTANCIAS ALERGÉNICAS MÁS COMÚNES:**

- Aerosoles de uso doméstico
- Caspa de los gatos
- Colorantes
- Condimentos
- Conservantes
- Cremas cosméticas
- Espirales contra los insectos
- Esporas
- Excrementos de ácaros y de cucarachas
- Frutas secas
- Frutillas
- Harinas
- Hongos
- Huevo
- Jabones
- Lavandinas
- Leche y sus derivados
- Mariscos
- Medicamentos como la penicilina
- Miel
- Pelo de mascotas
- Perfumes
- Pescados
- Plumas
- Polen
- Polvo

## 1.4 ALERGIAS ALIMENTARIAS INFANTILES

En la actualidad hay muchos niños enfermos que ocurren al alimentarse con alimentos alérgenos. Existen algunos alimentos que generan alergias en los niños, permitiendo una respuesta exagerada del sistema inmunitario. Los alimentos con mayor capacidad para producir alergia son; el huevo, la leche de soja, el pescado, la fruta (palta, plátano, kiwi, piña, melón, uvas y en menor medidas las naranjas y manzanas), frutos secos (castañas, nueces, avellanas, almendras) y el chocolate. Las molestias que pueden dar lugar son muy variables, aunque en general predominan rinitis, urticaria, reacciones asmáticas, inflamación de la garganta con dificultad para respirar, dolores de la cabeza, alteraciones digestivas. Lo ideal es conocer la causa para poder evitar ese alimento; pero mientras tanto podemos tratar los síntomas y fortalecer las defensas del organismo (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

Algunos de los buenos alimentos son las uvas, damascos, el melon, la acelga o la achicoria.

**TRATAMIENTOS NATURALES:**

- **Uña de Gato:** En principio, mejorar su estado de salud general y fortalecer sus defensas contra las infecciones tomando Uña de Gato como agua tiempo, permitida siempre y cuando el niño sea mayor de 2 años. En 1 litro de agua, agregue ½ cucharada de Uña de Gato en harina y someterla a decocción durante 10 minutos. Dejar enfriar. Si no tolera el sabor amargo, endulzar con miel de abeja. Se recomienda tomarla sola.
- **Alimentación recomendada:** acelga, achicoria, damascos, melon y uvas.
- **Carne:** Consumir carne orgánica (no alimentada con hormonas), ligeramente cocida y tierna.
- **Evitar los productos lácteos.** (Singh 2004).
- **Espliego:** Hierba muy eficaz que se utiliza en forma de esencia para absorción sublingual.
- **Ginseng Líquido:** Tomar cada día unas gotitas mezcladas con una de la comidas.
- **Helicrisio:** Una de las hierbas más eficaces para la alergia.
- **Hisopo:** Utilizarlo en forma de esencia para absorción sublingual.

- **Hierbas Reconocidas de Acción Antialérgica:** Grosellero negro, Mirtilo, Ortiga verde, Tomillo, Serpol, Fumaria, Ortiga verde, Equinácea, Ginseng, Milenrama, Borraja
- **Leche de Soja:** Tomar leche de soja preparado en forma natural de los mismo frijoles de soya (Txumari 2000).
- **Líquidos:** Consumir líquidos ya sea en sopas, infusiones, etc.
- **Ortiga mayor:** Comer en ensaladas, ½ a un kilo diario (Singh 2004).
- **Pescado:** El pescado debe de estar ligeramente cocido.
- **Verduras y Frutas:** Consumir ligeramente cocidas. Comer poca cantidad pero con mucha frecuencia, para que la actividad del aparato digestivo y del sistema inmunitario sea más equilibrada. En el caso de las frutas, hay que observar que los niños que tengan alguna alergia son propensos a desarrollar otras nuevas, por lo que no debemos darles zumos de frutas tropicales.

## 1.5 AMIGDALITIS INFANTIL



Un niño sano sin amigdalitis es un niño que ríe y grita todo el día. Un niño con amigdalitis no tiene hambre, tiene dolor de garganta, a veces fiebre, ronquera, tos y malestar general. La amigdalitis es una infección aguda e inflamación (enrojecimiento) de las amígdalas producidas por bacterias estreptocócicas. Es muy frecuente en los niños de 1 a 10 años. Ocurre principalmente en los meses de invierno, pero también hay en los meses de verano. Las amígdalas son ganglios situados en la parte trasera de la boca, uno de cada lado del velo del paladar, fácilmente visibles al abrir la boca de la persona y bajarle la lengua con una paleta. Las amígdalas son órganos que nos defienden de los elementos

extraños que ingresan por la boca o senos paranasales, como bacterias o virus o germenos, eliminándolos. La infección más común de las amígdalas es la angina. Cuando las infecciones son recurrentes o causan apneas durante el sueño o provocan abscesos peri amigdalinos (pus alrededor de la amígdala); es muy probable que el médico alergista recomiende la extracción de las amígdalas mediante una operación quirúrgica. La forma de contagio principal es a través de los virus que pululan en el medio ambiente; a veces por medio de la saliva (Soldano Maria 2005; Berdonces Jose 2003).

Las amigdalitis es un problema del tracto respiratorio superior, que también es conocido como dolor de garganta; más abajo sucede una infección parecida que son la faringitis y laringitis, también conocidas como angina de pecho. Todos sabemos que la amigdalitis, angina de pecho, el dolor de garganta, faringitis y laringitis son enfermedades respiratorias similares que afectan las vías del tracto superior, atacando primordialmente a la población infantil, por eso los tratamientos que aquí les recomendamos también son similares ya que ayudan a todos por igual. Por ello, hay que saber actuar cuando ocurren estos problemas respiratorios de la garganta de manera adecuada mediante ciertos tratamientos naturales en casa, complementados con una dieta especial, los que le ayudarán a aliviar rápidamente los diferentes síntomas como dolor de garganta, que provocan esta enfermedad.

Así nuestra recomendación es combinar los tratamientos, por un lado tener una alimentación que sirve para desinflamar la garganta, eliminar la infección y expectorar las flemas; a estos hay

que acompañar con extractos de hierbas y frutas en ayunas; así tenemos también que tomar jugo de naranja para controlar y bajar la fiebre. Para calmar el dolor e inflamación causada por la enfermedad, les recomendamos consumir los CAMELOS KOF KOF. Estos caramelos tienen la propiedad de generarle un picor en la garganta provocando así las ganas de toser y expectorar las flemas que éstos disuelven en la garganta por efecto del kió. Adicionalmente a ello, tendrá que hidratarse. ¿Cómo? Tomando mucha vitamina C, para eliminar esas flemas de la garganta; por ejemplo, naranja + limón + toronja o piña natural en jugo o extracto tibio (1/2 litro) que de alguna manera suavizan la garganta. Y para levantar las defensas de su sistema inmunológico, antes de dormir, tomar el cocimiento de **uña de gato**. Además en el día o en la noche hay que hacer cataplasmas calientes en el cuello para desinflamar y sahumeros en el cuarto del paciente.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

**Alimentos recomendados:** alga agar agar, ajos, col, hongos (maitake, shitake, reishi), pepino, rabanos, tomates.

**Alimentos prohibidos:** alimentos grasos, alimentos fríos y picantes, bebidas alcohólicas, café,

- Es mejor que el enfermo ingiera alimentos semilíquidos o líquidos no fríos, como yogures, flanes y batidos.
- Enseñar al niño la respiración nasal.
- **Baños de vapor:** eucalipto // manzanilla // melisa // menta // piernas // pies // salvia // romero. Tomar estos baños de vapor, y sea en ayunas o antes de dormir, se recomienda hacerse los baños matinales una vez por semana. Si se encuentra o viaja a Perú; visite Churín (210 kilómetros al noroeste de Lima), lugar privilegiado por sus aguas termales y sus fuentes medicinales, ideales para tratar afecciones dérmicas, hepáticas, renales, respiratorias, nerviosas y reumáticas. Estos baños le facilitarán la recuperación de los procesos crónicos de las vías respiratorias, sinusitis, asma, rinitis, bronquitis, catarros crónicos de las mucosas; entre a los baños de fierro de churin, que le ayudarán a expulsar las mucosidades del pulmón, mejorando así su respiración pulmonar.

Contraindicaciones de los Baños de Vapor: Trastornos cardiovasculares como, Arritmias, IMA reciente (Infarto de Miocardio Agudo); Estenosis Aórtica (Estrechamiento u Obstrucción de la Válvula Aórtica del Corazón); Hipotensión Ortostática (Presión Arterial Baja), u otras cardiopatías descompensadas; Cataratas; Dolencias Inflamatorias de la Piel y Debilidad General.

- **Compresas Calientes:** gargarismos de salvia, manzanilla, menta piperita y zumo de limón, remedios antiguos que aún conservan su eficacia.
- **Compresas dobles alrededor del cuello (tibias):** arcilla + llantén / arcilla + pino / arcilla + tomillo / col // fenogreco 10% + tomillo 3% en infusión // gordolobo / linaza caliente / malva / matico / mentol chino / papas hervidas / salvia (hojas calientes) / trigo (harina calentada en sartén y colocada como saquitos en el cuello) // vinagre de manzana fría / vinagre de sidra // vinagre tibio (Puget Henry, Teyssot Régine 2002).
- 
- **Dieta Ligera:** Abundantes sopas, zumos, frutas, ensaladas y verduras.

- **Envoltorios Frío:** Se coloca una toalla alrededor del cuello del niño y mantenerlo durante toda la noche.
- **Extractos para el desayuno o en ayunas:** Tomar uno de los siguientes extractos, te verde con miel // uña de gato con miel // Colocar en la extractora una toronja, una naranja del mismo tamaño de la toronja (aproximadamente) y 5 limones, cortados en trozos, con cáscara y sin semillas y extraer el zumo respectivo (también puede combinar o alternar con mandarina, lima, camu camu. Este zumo se debe hervir los 3 frutas juntas y tomar cada dos horas (si es muy grave cada hora) lo mas caliente posible. Es bueno guardar cama luego de esta toma // Jugo de Piña; agregar una pizca de kion, nuez moscada, romero y hierbabuena, y un poquito de regaliz para endulzar // Cáscara de mandarina (laringitis) // Kion + limón + sal // **Caramelos de kion (kofkof)** // Una copita de zumo de kion con una pizca de sal // castañas de agua (jugo) para aliviar la laringitis // mastuerzo (infusión) + miel de abeja // Miel de abeja + aceite de oliva + limón // orina caliente //ortiga // Dos vasos de piña + limón (2 limones) + un ajo (un diente) // piña + limon + naranja // piña + papa cruda // Dos vasos de piña (corazón) + una copa de rabanitos + 3 ajos (zumo) + un vaso de zanahoria + un vaso de apio // Dos vasos de piña (corazón) + una copa de rabanitos + 3 ajos (zumo) + 1 vaso de alfalfa + un vaso de zanahoria // Dos vasos de piña (corazón) + una copa de rabanitos + 3 ajos (zumo) + un vaso de manzana + un vaso de apio // Dos vasos de piña (corazón) + una copa de rabanitos + 3 ajos (zumo) + un vaso de manzana + un vaso de zanahoria // sábila // uña de gato (agua de tiempo) // zanahoria + apio + perejil // zanahoria + betarraga // zanahoria + betarraga + coco //Un vaso de zanahoria + zumo de cebolla + un ajo// un vaso de zanahoria + un vaso de manzana + jugo de dos limones + un ajo (un diente) // zanahoria + pino + naranja // Zanahoria + piña + 2 limones + un ajo (diente); mezclar y tomar.
- **Fiebre:** tomar alguno de estos zumos, limon, naranja o mandarina.
- **Frambuesas:** Realizar una cocción con 25 gramos de hojas secas de frambuesas por cada litro de agua, hervir 5 minutos y colar. Tomar tres tazas diarias. Practicar tres veces al día gargarismos con una infusión realizada con 40 gramos de hojas secas de peral, hervir 2 minutos y mantener a fuego lento otros 15, colar y dejar enfriar.
- **Frutas recomendadas:** algarrobo, dátíl, frambuesa, fresa, granada, guinda, higos (cocimiento), moras, pasas de uvas (infusión), peras, sandía, uvas (pasas, infusion), zarzamora. **Frutas ricas en vitamina C :** acerola, aguaymanto (capuli), , ciruela (Kakadu), camucamu, escaramujo, grosella negra, guayaba, kiwi, lima, limón, mandarina, mango, manzana, maracuya, melón, naranja, noni, piña, plátano, **sanky**, toronja,
- **Gárgaras de té, limón y sal:** Si el niño ya puede hacer gárgaras, les recomendamos esta medicina peruana, preparar una taza de cargada, agregar medio limón y una cucharita de sal, revolver y hacer gárgaras; para los niños pequeños que no pueden hacer gárgaras pueden hacerles toques con isopos embebidos en esta solución de te, limón y sal (Valera2009).
- **Gárgaras (amigdalitis y ronquera):** abedul // agua + limón // agua + sal // albaricoque (hojas) // aguaymanto // ají // algarrobo // aliso // árnica (3 cucharadas en media taza de agua) // caléndula // canela // cebolla + miel // coca + sal // lino // ciruela (hojas) // coca // consuelda // cúrcuma + sal + agua // encina // espliego // frambuesa // fresas (hojas) // granada (flores) // grosella roja (hojas) // kion // kion + limon + sal + agua // limón + bicarbonato // llantén // malva // menta // moras (no maduras) // mullaca // nabo (extracto) // níspero (cáscara) // orégano // pimienta + limón + sal + agua caliente // piña // propoleo // quinua // rábano + miel de abeja // rosal silvestre // sábila + agua // salvia // salvia + sal //

- salvia + coca + sal + limon // salvia 6% + pimienta de cayena 5% // tamarindo // **tara 10%** // tara + cáscara de limón + sal + limón + lumbre // tara + coca // **te + limón + sal** // te verde + miel de abeja // vinagre de manzana + agua // vinagre de manzana + bicarbonato // vinagre de sidra + miel // zarzamora (hojas cocimiento) + vinagre de manzana.
- **Gárgaras (amigdalitis con infección, con pústulas blancas amarillentas):** aceite de copaiba // mirra // naranja amarga // propoleo (gotas) // rábano // regaliz // salvia // sello de oro //
  - **Infusiones o cocimiento (infecciones en la garganta, amigdalitis, faringitis y laringitis):** acacia (infusión 2%) // agrimonia // anís + limón // cedro // +cola de caballo + limón // copaiba // equinacea // gordolobo // linaza + cola de caballo // llantén // malva flor en infusión // malvavisco // manzanilla + limón // manzanilla + zarzamora 50% // matico // noni // ortiga //pau de arco // rabanito // regaliz (usar solo una semana, no para hipertensos) // sábila // salvia (2 cucharadas) + saponaria (1 cucharada) + una taza de agua hervida; luego agregar medio limón y una cucharada de miel //saúco flor en infusión // sello de oro (tomar solo una semana, prohibido para embarazadas) // sangre de grado // **Uña de gato (cocimiento)** // vino de salvia (6 cucharadas de salvia y un vino blanco, macerar por una semana, una copita antes de las comidas) // salvia + cola de caballo + hisopo + gordolobo + manzanilla, infusión al 2% // zarzamora.
  - **Inhalaciones o aromaterapia (faringitis y laringitis):** aceite de pino // aceite de tomillo / benjuí // erisimo // bergamota // geranio americano // lavanda // llantén // nogal (hojas) // salvia esclarea // sándalo // tomillo // zarzamora (hojas).
  - **Pulverizaciones:** En las amígdalas y en la garganta con una infusión de hojas secas de salvia o con extracto de salvia. Hacerlo tres veces al día.
  - **Plantas Medicinales:** equinácea, eucalipto, grosellero negro, malva, salvia, **sangre de grado**, sauco, tomillo, **uña de gato**,
  - **Sahumerio diario (dormitorio del paciente):** ajos (cáscara seca) / eucalipto. El sahumero es indispensable aplicarlo y todos los días, con hojas de eucalipto o cáscara de ajos para acabar con los virus y bacterias que flotan en el ambiente. Antes de dormir, trate de hacer alguna de los cataplasmas o baños de pies.
  - **Verduras recomendadas:** **Ajo**, apio, betarraga, cebolla, lechuga, **nabo**, rabanito, zanahoria, **Verduras ricas en vitamina C:** ají, brócoli, **chucrut** (col fermentada en agua y sal), coles de Bruselas, coliflor, espinacas crudas, morron, olluco, papas, **perejil**, **pimiento rojo** y verde, poro, **rábano**, tomates
  - **Zumo de Uvas:** Ayuda a eliminar los virus responsables de la enfermedad. Tomar 2-3 veces al día.

## ALIMENTACION REVITALIZANTE:

Una alimentación que ayude a levantar las defensas del paciente es muy importante para evitar las recaídas y agravamientos de la enfermedad. Les recomendamos a todos los que sufren estos problemas respiratorios del tracto superior una **alimentación o dieta líquida**, nada de sólidos mientras dure el malestar o problema. Para solucionar eso solo hay que seguir estos consejos por un lapso de tres meses o hasta ver solucionado el problema (Huang 2007):

- **Alimentación digeribles:** aceitunas, avena, castaña de agua, col, leche de soya, pera, pepino, rábano, sopa de arroz, tomates,
- **Ajo / astrágalo / equinacea / noni / uña de gato / vitamina C / Zn:** Para reforzar las defensas estimulando la producción de linfocitos y como anti inflamatorio y antiviral.
- **Ajo y cebolla:** tienen una excelente acción antiséptica pulmonar con propiedades expectorantes muy interesantes.
- **Polen:** rico en sales minerales y vitaminas del grupo B, de preciosas propiedades inmunoestimulantes
- **Vitamina C:** alivia los síntomas del resfriado y hace más rápida la recuperación. También es útil como cura preventiva (aguaymanto, naranja, lima, limón, mandarina, maracuya, toronja, kiwi, guayaba, col (chucrut, col fermentada en sal y agua), zanahoria, cebolla, **perejil**, pimienta, olluco, **rábano, sanky**)
- **Vitamina B6:** tiene una acción directa sobre el sistema inmunitario, estimulando la producción de linfocitos T (cereales, pan integral, espinacas, guisantes, plátanos...)
- **Hierro:** debido a que la anemia ferropénica favorece la infección de las vías respiratorias superiores producido por un déficit funcional de la inmunidad (frutos secos, yema de huevo, carnes rojas, alubias, avena)
- **Zinc:** es el más indicado para tratar las infecciones del frío y elevar las defensas (carne magra, choclo, germen de trigo, higos, lechuga, levadura de cerveza, semillas de calabaza, tomate)

## CONSEJOS GENERALES

- Beber bastante líquido (agua, cítricos, caldos, sopa de cebolla) caliente, sobre todo en caso de fiebre, para reintegrar los líquidos perdidos por sudar; dos litros de agua, que equivale a 8 vasos al día. Es preferible tener una dieta líquida durante los problemas de garganta, especialmente si hay infección.
- Combatir el estreñimiento y evitar el cigarrillo (no fumar).
- Comer mucha fruta y verdura (ricos en vitamina C). También incluir en la comida kion (caramelos kof kof), miel, limón y zumo de piña.
- Extracción de las amígdalas, hacerlas solo en casos muy graves, hay que saber que las amígdalas son parte de nuestro sistema de defensa.
- Evitar hablar sobre todo cuando tiene laringitis
- Evitar las comidas picantes, frías, fritas, grasas o tomar alcohol. No fumar.
- Integra en la dieta carbohidratos como arroz y pasta.
- Practicar el ayuno es una de las mejores maneras de hacer descansar fisiológicamente a nuestro organismo. Es decir; posibilita a nuestro organismo a poner en marcha todos sus mecanismos de desintoxicación y regeneración. Es bueno hacerlo los fines de semana, tomando solamente jugos de frutas como naranja, limón, toronja y mandarina
- Reducir el consumo de proteínas de origen animal, por ejemplo, la leche, los quesos y la carne, para no fatigar al organismo con alimentos difíciles de digerir.
- Tomar te de Eucalipto, Hoja Santa, Hierba Dulce, Salvia, Lavanda, cáscara de mandarina (laringitis). También baños de vapor con estas hierbas. .
- Beber una mezcla a base de clara de huevo, jugo de limón y azúcar con el fin de recuperar la voz (Huang 2007)



## 1.6 ANEMIA FERROPENICA INFANTIL



La anemia infantil a los niños les produce sueño o cansancio, y agotamiento especialmente cuando están escuchando sus clases en el colegio; también se vuelven inapetentes o tienen la piel pálida. La anemia ferropénica es la disminución de los glóbulos rojos o hemoglobina en la sangre. Los glóbulos rojos contienen la hemoglobina, sustancia que transporta el oxígeno, desde los pulmones hasta el resto de los órganos del cuerpo y que estimula los procesos vitales de las células. Frente a la falta de oxígeno, el corazón bombea la sangre más rápido para poder compensar las necesidades no satisfechas del cuerpo, provocando aceleración en el pulso, cansancio y agotamiento en el niño.

La anemia puede ser aguda (por hemorragia) o crónica (por diversas causas). La anemia aguda; puede dejar graves secuelas en niños pequeños como la disminución en el nivel intelectual. Este mineral es muy importante dentro del primer año de vida ya que el crecimiento del bebé es muy rápido. La anemia a largo plazo; reduce la capacidad inmunológica en la persona exponiéndola a infecciones. El primer paso para prevenir la anemia en los niños es evitar a que la madre embarazada la tenga, a través de un buen control prenatal. Cuando nazca el bebé, se debe asegurar una lactancia materna por lo menos en los primeros 6 meses de vida, pero nosotros recomendamos 2 años mínimos. La falta de hierro en los niños también puede ser por infecciones, hemorragias frecuentes y a causa de una alimentación pobre en hierro. Hay que evitar hasta los 2 años darle una lactancia artificial; después de esta edad se puede utilizar fórmulas infantiles que tengan complementos de hierro; si es necesario, sino solo con alimentación adecuada que puede entresacar líneas abajo (Soldano Maria 2005; Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Alfalfa:** Comer brotes de alfalfa. Aporta todas las vitaminas conocidas incluidas la vitamina K, esencial para la síntesis de los factores de coagulación por lo que se recomienda en casos de anemia.
- **Algas:** Comer algas, cochayuyo en el almuerzo del niño.
- **Arveja:** Ayuda a formar la hemoglobina, debido al hierro que contiene, por lo que es recomendable que la ingieran personas anémicas.
- **Avena:** Es rica en hierro. Consumir avena en abundancia para



- evitar la anemia (Agapito y Sung).
- **Berro:** Comer berro en ensaladas o tomar su jugo. También machacar las hojas de berro y beber unos 100 gramos diarios (Manfred 1998).
  - **Betarraga:** Por su riqueza en hidratos de carbono es un alimento muy energético, aunque fácilmente asimilable. Debería consumirse en combinación con otras verduras y no con otros alimentos muy calóricos o ricos en hidratos para evitar una excesiva acumulación de los mismos. Siempre que sea posible debería comerse la betarraga cruda en ensaladas, en combinación con otras verduras u hortalizas. Resulta también ideal tomarlo en forma de zumos, mezclado con el de otras frutas como la manzana u hortalizas como la zanahoria.
  - **Ciruelas:** Ingerir habitualmente ciruelas para prevenir la aparición de la anemia o ayudar a su curación.
  - **Chirimoya:** Consumir la pulpa de la chirimoya diariamente.
  - **Consumir:** Carne de vaca (orgánica, sin alimentación hormonal), pollo (orgánica, sin alimentación hormonal) y pescado azul.
  - **Duraznos:** Comer duraznos en abundancia, mejor en el desayuno.
  - **Espárragos:** El espárrago contiene ácido fólico y hierro, por lo cual se debe consumir espárragos en ensaladas.
  - **Espinacas:** Consumir espinacas 3 – 4 tazas de zumo al día (Messegué 1985).
  - **Estimulante de Apetito:** Guisantes, espinacas, brócolis, coliflor, remolachas, berro.
  - **Fresas:** Consumir fresas habitualmente.
  - **Frutas:** Uvas, mango, cerezas, etc.
  - **Jugo de Carne:** Cocer la carne y luego licuarla.
  - **Habas:** Comer habas en todas las formas.
  - **Habas Tostadas:** Tostar las semillas de habas y hacer a modo de café. Con miel de abejas. Tomar dos tacitas al día.
  - **Higos:** Ingerir higos para recuperar fuerzas.
  - **Huevo:** Yema de huevo.
  - **Mandarina:** Consumir mandarinas con alimentos ricos en hierro.
  - **Manzana:** Combate la pobreza de sangre. Comer manzana con cáscara (Manfred 1998).
  - **Mariscos de Concha:** Mejillones, almejas.
  - **Menestras:** Alubias, lentejas, garbanzos, soja.
  - **Naranja:** Acompañe las comidas del niño con un vaso de jugo de naranja.
  - **Nogal:** Tomar la infusión de hojas de nogal en baños tibios, y friccionar con las mismas, también tomar té de sus hojas (10 gramos de hojas para 1 litro de agua hirviendo) (Manfred 1998).
  - **Palta y pera:** Incluir en el desayuno o almuerzo, una semana de palta y la otra semana de pera (Valera 2009).
  - **Tomates:** Comer tomates en abundancia.
  - **Verduras:** Estos problemas quedarán descartados siempre y cuando la alimentación sea rica en verduras, zumos naturales y carnes rojas. Evitar comer frituras.
  - **Visceras:** Hígado de ternera, riñones, sesos, etc.
  - **Vitamina C:** La vitamina C ayuda a la absorción de hierro.



- **Zanahorias:** Consumir zanahorias habitualmente. Jugo, previamente licuadas 1 ó 2 diario (Txumari 2000).

## 1.7 APENDICITIS INFANTIL



La apendicitis infantil ocurre principalmente en niños mayores de 10 años, que se manifiesta como un dolor abdominal, falta de apetito, fiebre, náuseas, vómitos y diarreas. Es la inflamación del apéndice (segmento del intestino grueso conectado con el ciego) estos síntomas, acompañados de una exploración física acorde y de las pruebas analíticas y de imagen (radiografía, ecografía) que se estimen oportunas pueden ser suficientes para diagnosticar o descartar apendicitis. Frecuentemente no se llega a confirmar esta patología y el diagnóstico se logra observando la evolución del enfermo o al intervenir quirúrgicamente. No es raro que se decida la intervención quirúrgica de un niño y no se encuentre nada anómalo en su apéndice, son las llamadas apendicitis "blancas".

El apéndice es una porción pequeña localizada en el intestino grueso cerca de donde éste se une al intestino delgado, a la altura de la cadera derecha. Su función es muy importante, ya que es el órgano que se preocupa del sistema inmunológico y forma parte del aparato digestivo. Cuando hay un ataque de apendicitis, esta debe tratarse de inmediato, dentro de las primeras 24 a 48 horas de contraerse; ya que puede perforarse y derivar en una peritonitis. Esta complicación consiste en la perforación del apéndice, volcando el contenido intestinal lleno de bacterias en la cavidad abdominal y provocando una infección de gravedad. La peritonitis puede poner en riesgo la vida de la persona (Txumari 2000).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Alimentos ricos en fibra** que faciliten un mayor movimiento de las heces, como la mayoría de frutas (peras, fresas, manzanas, cítricos, arándanos, pasas), verduras y cereales integrales (la avena es una de los cereales más ricos en fibras solubles. Para los problemas de estreñimiento es bueno hacer un día de ayuno de 24 horas, solo con guanabana o ciruela (Valera 2009).
- **Compresas de cebolla:** Cortar la cebolla blanca en pedazos, freírla en aceite de almendras, luego envolver en hojas de higuera y aplicar caliente en la zona adolorida (Arias 1982).
- **Emplastos de arcilla:** Aplicar emplastos de arcilla sobre la zona afectada, si combina con agua de llantén mejor.
- **Manzanilla:** Reduce las molestias mediante el empleo de una infusión de manzanilla y equinácea.

## 1.8 ASMA INFANTIL



Cuando un niño con bronquitis se cansa al correr y se agita fácilmente, es una señal clara que tiene asma (principios). El asma es una enfermedad respiratoria (obstrucción parcial) de los pulmones, caracterizada por una inflamación crónica de los bronquios, dificultando la respiración. Entre sus síntomas mas comunes la sensación de opresión en el pecho, dificultad para respirar, respiración entrecortada, tos y sibilancias (“silbidos”). La tos del asmática cuando expectora es de color blanco, espeso y ligoso. El asma es una de las enfermedades crónicas más comunes de la infancia. En muchos casos, desaparece cerca entre los 12 – 15 años. En el resto, puede controlarse eficazmente mediante tratamientos naturales y controles médicos periódicos (Balch Phyllis 2,000).

#### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Actividad física:** Practicar con regularidad una actividad física (natación especialmente)
- **Arándanos Amargos:** Desmenuce dos cucharadas de arándanos amargos y échelos en un vaso de agua caliente. Se mezcla bien y se toma poco a poco. Con ello dilatamos los bronquios y reducimos la producción de moco, por lo que es muy útil en el transcurso de los ataques (Txumari 2000).
- **Astexpect:** Expectorante y antiinflamatorio 100% natural de **Asteráceas**; indicado para eliminar las flemas de la Tos. Limpia los bronquios, despeja la obstrucción nasal, reduce el dolor de la garganta y el de sus pulmones. Se complementa con Caramelos Kof Kof, Harina de Plátano y Uña de Gato.
- **Baños Contra el Asma:** Hacerlo por la mañana y si no hay crisis asmática sumergir los antebrazos hasta el codo en agua fría durante un minuto.
- **Calabaza:** La calabaza reduce el dolor de las inflamaciones. Incluir calabazas en tu dieta.
- **Cebolla:** Hervir una cebolla cortada en rodajas durante 4 minutos y luego envolverlas en un paño limpio que se aplicará sobre el pecho del niño hasta que se enfríe (Manfred 1998).
- **Dieta expectorante:** En líquidos para favorecerla limpieza de los bronquios y la salida de las secreciones. Ver mas información en [www.medicinasnaturistas.com](http://www.medicinasnaturistas.com) o el siguiente libro ALIMENTOS MEDICINALES por jorge valera, proximos a publicar.
- **Eucalipto:** Las infusiones de sus hojas secas propician efectos similares al anterior.
- **Gordolobo:** Tomar de vez en cuando una infusión de hojas de gordolobo para fortalecer los pulmones.
- **Helenio:** La decocción de sus raíces resulta ideal para eliminar las secreciones de los bronquios y evitar la infección que con frecuencia acompaña a la crisis de asma.
- **Jarabe de Girasol:** Alivia la tos que acompaña al asma. Hervir 2 litros de agua con 2 vasos de semilla de girasol hasta que el líquido se reduzca la mitad. Colar y mezclar con 1 litro de miel. Hervir otra vez hasta que se ablande. Guardar en un frasco hermético.

- **Lechuga:** Dejando espigar la planta de lechuga, hacer una decocción al 50% de los tallos florales. Tomar un par de vasos al día.
- **Mango:** Comer mango soasado, antes de dormir.
- **Platano:** Comer platano maduro o verde soasado, calentar con todo su cascara. Tambien tomar la savia del tallo del arbol del platano.



Calabaza



Cebolla



Eucalipto



Gordolobo

## 1.9 BLEFARITIS INFANTIL

La blefaritis infantil es la picazón o enrojecimiento en los ojos. Es la inflamación de los bordes de los párpados con aparición de rojeces, aumento de tamaño y formación de pequeñas costras. Los folículos de donde salen los pelitos de las pestañas, se contaminan con gérmenes, sobre todo con el estafilococo. Algunas veces se relaciona con procesos alérgicos, e incluso con exceso de grasa en la cara y en el cuero cabelludo, obstruyendo la salida del contenido de las glándulas. En las noches, mientras duerme los párpados se pegan por las secreciones secas. Da sensación de tener algo en los ojos, picazón o enrojecimiento en los bordes de los párpados, lagrimeos, etc. (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Acelga:** Hervir durante 5 minutos una hoja de acelga, dejar enfriar un poco y aplicar sobre los párpados durante 30 minutos. Repetir durante 2 veces al día.
- **Agua con Sal:** Lavar con frecuencia los ojos cerrados con agua hervida tibia y un poco de sal.
- **Manzanilla:** Lavarse los párpados con agua de manzanilla aplicándose con una gasa.
- **Te de Eufrasia:** Poner  $\frac{1}{4}$  de agua fría y verter 2 cucharaditas de Eufrasia troceada, calentar hasta hervir y dejar cocer durante 2 minutos más. Colar y agregar una pizca de sal. Empapar una gasa y colocar sobre los párpados. Hacerlo 2-3 veces al día. (Txumari 2000).

## 1.10 BRONQUITIS INFANTIL

Un niño con bronquitis es un niño con tos seca, fiebre y expectoración de flema amarilla o verde; no se cansa al correr. La bronquitis es una infección en los bronquios que produce inflamación. En la mayoría de los casos proviene de una gripe mal curada o de un catarro las bronquitis suelen producirse por el mismo virus que provoca el resfrío, existen también las bronquitis bacterianas, aunque son las menos comunes. Se contagia por la cercanía con un niño con bronquitis dentro del mismo cuarto o aula de clases (Soldano María 2005).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Ajo:** Se aplica en forma de zumo (triturar varios dientes de ajo y exprimir el jugo en una cuchara), aceite de ajo o ajo en cápsula.
- **Alfalfa:** Para fortalecer los pulmones en caso de bronquitis, se muelen las semillas de alfalfa y se agregan una cucharadita a los alimentos cuando ya están servidos a diario.
- **Astexpect:** Expectorante y antiinflamatorio 100% natural de **Asteráceas**; indicado para eliminar las flemas de la Tos. Limpia los bronquios, despeja la obstrucción nasal, reduce el dolor de la garganta y el de sus pulmones. Se complementa con Caramelos Kof Kof, Harina de Plátano y Uña de Gato. Preguntar por Jorge Valera.
- **Avena:** Poner a hervir 4 cucharadas de semillas de avena en dos litros de agua hasta que el agua se evapore hasta la mitad. Beber un par de vasos al día repartidos en varias tomas.
- **Berro:** Tomar lentamente antes de acostarse un vaso caliente de la mezcla de 100 gramos de jugo de berros (extraído por machacar sus hojas) con un vaso de leche y miel de abeja al gusto.
- **Cebolla:** Decocción de cebolla blanca y habas tostadas molidas. Todo con leche de vaca. Agregar 100 ml de pisco. Tomar caliente antes de acostarse. Decocción de habas molidas y orégano.
- **Col:** Para aliviar las afecciones de los bronquios. Poner a hervir una hoja de col en un vaso de leche durante 15 minutos. Tomar repartido a lo largo de las comidas del día. Esta misma preparación resulta útil en los resfriados, gripe, etc.
- **Eucalipto:** Los baños de inmersión en agua caliente con extractos vegetales de eucalipto favorecen la descongestión.
- **Jarabe de Col:** Licuar las hojas de una col tipo lombarda y añadir 2-3 cucharadas de miel. Cocer a fuego lento durante 20 -30 minutos, al tiempo que mezclamos los ingredientes. Guardar en recipiente hermético. Tomar una cuchara 2-3 veces al día si persiste la tos o solo cuando aparezca.
- **Leche, Higos:** Ablanda las mucosidades del pecho y ayuda a quitar la tos. Cocción de ¼ de litro de leche hervida con 12 higos secos durante 15 minutos. Tomar el líquido resultante una vez filtrado y endulzado.
- **Lechuga:** Realizar un jarabe cociendo 150 gramos de hojas frescas y hervirlas de lechuga durante un cuarto de hora. Añadir una taza de azúcar. Se guarda en un frasco cerrado para tomar un par de vasos al día calientes. También realizar una decocción de unas hojas en agua. Añadir el jugo de un limón. Beber un par de vasos al día, uno antes de irse a la cama.
- **Mango:** Combate la bronquitis. Infusión de flores del mango.
- **Manzana:** Tomar en infusión 15 gramos de flores secas de manzana por litro de agua. Tomar tres vasos al día.
- **Naranja:** Tomar jugo de naranja (Meltzer 2002).

- **Ricino (Aceite):** Se aplica en el pecho una mezcla de 2 cucharitas de aceite y una de trementina, se frota el pecho con la mezcla y se deja cubierto con un paño caliente. Aplicar 3 veces al día.
- **Sauco:** Administrar una cucharadita de infusiones de sauco. Tienen notables efectos antiinflamatorios y sedantes.
- **Tomillo:** Administrar 2-3 cucharaditas al día para desarrollar un efecto contra los gérmenes y para relajar los bronquios irritados y además son tónicos. Los baños de inmersión en agua caliente con extractos vegetales de tomillo favorecen la descongestión / Masajee el pecho del niño con una emulsión para masajes y unas gotitas de aceite esencial de tomillo. También puede utilizar una crema de tomillo. Esta hierba es antiséptica y expectorante (Txumari 2000).
- **Tusilago:** Preparar en forma de infusiones, para la tos, tomarlo 2-3 veces al día.

## 1.11 BRONQUIOLITIS INFANTIL

Es la bronquitis en los meses fríos de invierno en los bebés menores de un año; puede ser epidémica y es muy contagiosa. Es una infección en los conductos más pequeños de los pulmones provocada, generalmente, por un virus. La infección hace que los bronquiolos (los pequeños conductos en los pulmones) se inflamen obstruyendo el flujo de aire y dificultando la respiración. Algunos lactantes necesitan ser hospitalizados para tratar la afección. Las condiciones que aumentan el riesgo de una infección severa incluyen el nacimiento prematuro, una enfermedad pulmonar o cardíaca crónica previa, y un sistema inmunológico debilitado por enfermedades o medicamentos.

Se contagia a través del contacto con la mucosidad o la saliva de una persona infectada (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Astexpect:** Expectorante y antiinflamatorio 100% natural de **Asteráceas**; indicado para eliminar las flemas de la Tos. Limpia los bronquios, despeja la obstrucción nasal, reduce el dolor de la garganta y el de sus pulmones. Se complementa con Caramelos Kof Kof, Harina de Plátano y Uña de Gato. Preguntar por Jorge Valera.
- **Tratamiento de bronquitis:** Seguir el mismo tratamiento de la Bronquitis.
- **Hidratación:** En casa, mantener al niño bien hidratado, humedad ambiental, lavados nasales frecuentes y aspiración de secreciones con perilla de goma (Txumari 2000).
- **Posición para dormir:** Son útiles la posición de medio incorporado (para facilitar la respiración) y la fisioterapia (palmaditas en la espalda y en el pecho) para movilizar las secreciones de moco en los bronquios.
- **Evitar el humo y la polución:** El humo del tabaco es muy dañino para estos niños por lo que los padres deberán abstenerse de fumar delante de ellos. También no es bueno vivir en ciudades con mucha contaminación.
- **Baños de vapor:** Deje que el agua caliente corra en la ducha o en la bañera para hacer que el baño se llene de vapor y siéntese ahí con su niño en caso de que este esté tosiendo con fuerza y teniendo dificultad para respirar.
- **Líquidos:** Haga que el niño tome líquidos. No se preocupe si él o ella no se sienten con ganas de tomar alimentos sólidos.

- **Sahumerio:** Use un vaporizador con agua fresca (no muy fría) y eucalipto en el cuarto mientras el niño está durmiendo.

## 1.12 CÓLICOS INFANTILES



El cólico es un ataque de llanto por el dolor abdominal por problemas intestinales o respiratorios (tragar aire cuando come) que aparece, por lo general, en la tarde; llorando desconsoladamente hasta por tres horas. Los cólicos comienzan en la segunda o tercera semana de vida, se acentúan en la sexta y desaparecen alrededor de los tres meses (Santwani y Taylor 1998).

Durante los cólicos:

- Ácelo panza abajo contra su brazo, para que tenga una presión leve sobre su estómago y se relaje el niño.
- Otro recurso para aliviarlo es acostarlo boca arriba y doblarle las piernas contra el abdomen, de esa manera expulsará los gases.
- Alimentarlo en una posición derecha y hacerle eructar a menudo. Si lo alimentas con biberón hazlo cada 30 ml de leche.
- La alimentación de las madres debe ser libre de comidas picantes y cafeína. Comer plátanos, fresas, tomates y mandarinas con moderación y observar si los evitas, se reduce los cólicos en los niños (o llora menos). Lo mismo con los productos lácteos. (Wang 2007).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Aceite de Manzanilla:** Masajee la panza de su niño con unas gotitas de aceite esencial de manzanilla. La manzanilla es sedante, carminativa y antiespasmódica.
- **Ajo:** Dar al niño ajo triturado del tamaño del arroz, envuelto en pan para disfrazar al ajo, 1-3-5 partes del ajo según edad.
- **Anís:** Preparar una infusión de anís, 5 – 10 gramos de semillas en un litro de agua, tomar como agua de tiempo; esta infusión deben tomarlas las mamás para cuando lacten leche sus hijos les alivie. (Manfred 1998).
- **Cebada:** Para niños de pecho (pocos meses) darles el cocimiento de la cebada perlada; se prepara haciendo hervir una cucharada en un medio litro de agua durante 20 minutos; este remedio se filtra y se les da; también se puede agregar a la leche de vaca, si esta es pesada para el niño.
- **Cebolla:** Los alimentos que favorecen los cólicos en los niños, son cebollas, alubias, ajos y verduras de hojas verde.
- **Compresas Calientes:** Aplique calor en la panza mediante una bolsa de agua caliente. Antes de utilizar, verifique que la bolsa no queme la piel sensible del bebé.
- **Eneldo o roble:** Tomar un infusión de eneldo después de las comidas (Arias 1982).
- **Hinojo:** Darle un té de hinojo, un puñado en un litro de agua hirviendo. Se puede combinar con la leche. Sirve también para los cólicos nerviosos de los niños.



- **Huevos:** Hervir un huevo con toda la cascara, luego entibiar a temperatura cómoda para la piel del bebé. Con este huevo repasar el ombligo del bebé desde el centro hacia fuera a manera de espiral. Al final hazlo rodar al revés, de afuera hacia adentro (**Wang 2007**).
- **Manzanilla:** Hervir manzanilla 10 gramos, agua 150 ml, darles una cucharadita cada hora durante el día, hasta que el malestar se vaya (Oliveira, 2002).
- **Sal y cebolla:** Freír 100 gr de sal en un poco de aceite, a fuego lento, luego añadir dos tallos blancos de cebolla verde y calentarla un minuto más. Luego ponerlo en una bolsa de algodón y aplicar sobre el abdomen del bebé, a temperatura correcta, 5 minutos antes de acostarlo (**Wang 2007**).

## 1.13 CONJUNTIVITIS INFANTIL



Un niño con conjuntivitis es un niño problema, por el picor que siente en los ojos, sus lagañas y secreciones. La conjuntivitis es el enrojecimiento (inflamación) de la conjuntiva (membrana delicada y fina que recubre el globo ocular y los párpados). Es un problema ocular muy frecuente que ocurre por el contagio de virus y bacterias. También pueden padecerlo las personas alérgicas por contacto con sustancias alérgicas, como el polen o los productos cosméticos. A veces surgen por obstrucción en el conducto lagrimal y otras por contacto con sustancias irritativas. Cuando es virósica o bacteriana; es altamente

contagiosa. El enfermo debe lavarse muy bien las manos y no debe compartir las toallas o las almohadas (Soldano Maria 2005).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Baños oculares:** Lavarse los ojos con ruda, llantén o lechuga.
- **Cebolla:** hacer una cataplasma con cebolla machacada y aplicar sobre los ojos cerrados una vez al día, durante media hora.
- **Eufrasia:** Cocer por 2 minutos 2 cucharaditas de Eufrasia en  $\frac{1}{4}$  de litro de agua, se cuela y se aplica sobre los párpados una gasa húmeda con este líquido 2 veces al día (Txumari 2000).
- **Limón:** Hervir por 5 minutos un vaso de agua con el zumo de un limón, dejar enfriar el líquido. Luego aplicar para lavados oculares para mitigar el escozor y eliminar las lagañas que se pueden formar. También se puede aplicar esta fórmula, dependiendo del grado de acidez del limón, usar el jugo de un limón diluido en un tanto de agua hervida o esterilizada. Si la fórmula es muy fuerte diluir el limón en mayor cantidad de agua.
- **Llantén:** Preparar; 50 gr. de hojas de llantén  $\frac{1}{2}$  litro de agua. Cocer y reposar. Lavarse el ojo infectado.
- **Manzana:** hacer una cataplasma con manzana rallada y aplicar sobre los ojos cerrados una vez al día, durante media hora Arias (1982).
- **Manzanilla:** Lavar con abundante agua los ojos con agua de manzanilla.
- **Miel de abeja:** Remojar un algodón en agua (esterilizada o hervida) endulzada con miel y dejarlo unos minutos sobre los ojos.

- **Molle:** Triturar la planta con una gotas de agua. Colocarla en una gasa, exprimirla y colar. Hacer lavados con el jugo.
- **Papa roja:** hacer una cataplasma con papa rallada y aplicar sobre los ojos cerrados una vez al día, durante media hora.
- **Roble:** También puede hacer lo mismo con la Corteza de Roble (Txumari 2000).
- **Rosas:** Preparar un colirio natural con los pétalos de la rosa, 20 gr de pétalos en medio litro de agua, hacer un cocimiento Arias (1982).
- **Té Negro:** Las compresas con té negro y tibio por la mañana suelen servir para limpiar los párpados que se pegan con el pus durante la noche.

## 1.14 CONSTIPACIÓN / ESTREÑIMIENTO INFANTIL



Cuando un niño no defeca 3 – 4 días es un problema de estreñimiento. Son deposiciones duras, dolorosas, esporádicas y difíciles de expulsar. Pueden provocar fisuras anales y deposiciones con sangre. Generalmente, el estreñimiento se debe a ciertos medicamentos (suplementos de hierro, analgésicos y antidepresivos), una dieta pobre en fibras y poca actividad física. Por factores psicológicos como el estrés, hipotiroidismo, o enfermedad de Parkinson. En ocasiones, la presión de los padres para que el hijo deje los pañales puede ser un factor desencadenante de la constipación; o cuando no sabe pedir baño en presencia de personas extrañas (escuela). Evite alimentarlo con manzanas, dulce de membrillo, papa y quesos durante la constipación (Berdonces Jose 2003; Santwani y Taylor, 1998).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Ejercicios físicos:** Si el bebe se encuentra incomodo y estreñido; podemos aliviarle colocándolo con la boca hacia arriba y moviendo sus piernas como los pedales de la bicicleta.
- **Agua:** Dar al niño en ayunas 1 – 2 vasos de agua, diariamente, para hidratar los intestinos y los proximos 30 minutos debe llamarle al baño.
- **Alfalfa:** Son comprobados sus atributos, que en el mercado se encuentran pastillas de alfalfa, pues una ingesta diaria de ésta, o la que el especialista prescriba, previene el estreñimiento. También puede comer brotes de alfalfa. La alfalfa por su contenido de celulosa (alta) estimula y acelera la evacuación intestinal. Si la persona no desea este efecto sobre su organismo, puede hervirla. En estas condiciones se aprovechan las proteínas y los minerales, pero se pierden las vitaminas.
- **Avena:** Facilita el tránsito intestinal y evita el estreñimiento. Consumir avena en abundancia.
- **Calabazas:** Contienen abundante fibra. Consumir calabazas diariamente.
- **Cebada:** Tostar la cebada y reducirla a polvo. Tomar en ayunas, una o dos tazas, con o sin azúcar al gusto.

- **Ciruela:** consumir jugo o compotas de ciruelas, se toma todos los días, empezando poco a poco hasta que el intestino se acostumbre especialmente durante las mañanas. Muy eficaz en los bebés.
- **Chirimoya:** Comer chirimoyas por su contenido en vitamina C.
- **Choclo:** Es muy bueno comer choclo en las comidas. El saltado de choclo con tomates debe ser imprescindible.
- **Dieta:** Tenerlos a dieta (frutas, verduras, cereales, ensaladas y zumos) con abundante líquido.
- **Diente de León:** Infusiones de raíz de diente de león, con unas cucharitas suficiente y ejercitara su actividad laxante.
- **Duraznos:** En caso de niños más grandes, consumir duraznos frescos entre comidas ya que actúan como laxantes.
- **Ejercicios físicos:** Si el bebe se encuentra incomodo y estreñido; podemos aliviarle tumbándole boca arriba y moviendo sus piernas como los pedales de la bicicleta.
- **Enema ó laxante:** Como última instancia, puede recomendar un supositorio de vaselina en niños pequeños; o un laxante o un enema en niños mayores. Pero sólo como último recurso.
- **Espárragos:** Exprimir espárragos y tomar un par de cucharadas de su jugo al día.
- **Espinacas:** Consumir espinacas ya que es rico en fibra y es fácilmente digerible. También tomar caldo de espinacas hervidas.
- **Higo:** Es laxante. Hervir 3 higos en agua durante un cuarto de hora. Dejar reposar, beber el líquido y comer los higos a la mañana siguiente.
- **Infusión de malva, anís y manzanilla:** Preparar una infusión de malva, anís verde, y manzanilla verde en medio litro de agua. Con el líquido se preparan 2 ó 3 de las tomas diarias del bebe añadiendo la misma cantidad de leche en polvo que reciba en cada toma.
- **Jugos:** Darle jugos con uvas pasas y evitar los de guayaba.
- **Mandarina:** Estimula la motilidad intestinal. Consumir la pulpa blanca que hay debajo de la piel y entre los gajos de la mandarina y que no conviene desechar.
- **Mango:** Ingerir jugo de mango. Comer mango maduro en ayunas.
- **Manzana:** Comer manzanas rayada y oxidada a primera hora de la mañana.
- **Masajes en el abdomen:** Masajear con movimientos circulares la parte superior del abdomen, podría favorecer sus secreciones y con ello eliminar el estreñimiento.
- **Naranjas:** Consumir jugo de naranjas
- **Pan Integral:** Reemplace los panes blancos por panes de cereales integrales.
- **Perejil:** Hacer una bolita con hojas frescas de perejil y untarla con un poco de aceite de oliva. Con la bolita estimular el ano del bebe, el efecto es casi inmediato.
- **Regaliz:** Realizar lo mismo con infusiones de regaliz.
- **Uva:** Comer la uva entera o la uva pasa, sin desechar la piel.
- **Verduras:** Preferible de hojas como las acelgas, preparar un caldo de acelgas
- **Yogurt:** Incluir el yogurt natural o descremado.
- **Zanahoria:** Es laxante. Consumir zanahorias habitualmente.



Chirimoya



Manzana



Espinacas

## 1.15 CONVULSIÓN INFANTIL

Cuando un niño convulsiona la familia esta muy afectada, pues el niño pierde el conocimiento, sus ojos se voltean hacia arriba, sus dientes están apretados y sus extremidades se vuelven rígidas para llegar a fuertes sacudidas. La convulsión o epilepsia es la respuesta corporal a una descarga eléctrica anormal en el cerebro. Existen muchos motivos para que los niños tengan una convulsión. Las más comunes son aquellas que se producen por una subida abrupta de la temperatura corporal en niños pequeños. Las convulsiones también pueden ser causadas por infecciones cerebrales como la meningitis o la encefalitis (mayor información sobre epilepsia, ver en su capítulo respectivo de epilepsia) (Soldano Maria 2005).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Artemisa:** Picar la raíz seca de la Artemisa; dar al bebe 20 miligramos al inicio, luego aumentar la dosis a 100 miligramos; darle acompañado de azúcar rubia cada hora.
- **Baños fríos de agua:** Sumergir brevemente al niño en la bañera de agua fría, con un camisón largo de algodón, luego envolverlo con una manta de franela o lana, acostarlo y cubrirlo con un edredón. Puede repetir varias veces la operación.
- **Goma arábica:** Aplicar como enemas al niño.
- **Malvavisco y toronjil:** Los ingredientes son 15 gr. de raíz de malvavisco, 5 gr. de toronjil y 200 gr. de agua. Hacer un cocimiento, luego reposar. Tomar 3 veces al día.
- **Jazmín amarillo:** Preparar una tintura tranquilizante. Triturar 10 gr de raíz de jazmín amarillo y macerarlos en 50 cms<sup>3</sup> de alcohol de 70°, en un recipiente tapado durante 5 días. Luego filtrar y extraer el líquido macerado y guardarlo en una botella cerrada. Luego en un segundo tiempo macerar la raíz exprimida en igual cantidad de alcohol por 5 días más. Filtrar y mezclar ambas tinturas. Luego tomar 20 gotas diarias para las convulsiones, diluidas en un poco de agua, Arias (1982).
- **Tilo:** Tomar 3 tazas de tilo al día (Messegué 1985).

## 1.16 COSTRA LÁCTEA INFANTIL

Algunos bebés desarrollan una capa o costra o escama blanquecina, amarillenta o rojiza en su cuero cabelludo (detrás de las orejas, sobre las orejas y en el puente de la nariz), que se denomina Costra Láctea. En los bebés la costra en la cabeza puede ir acompañada de una dermatitis en la zona del pañal (Soldano María 2005).



### TRATAMIENTOS NATURALES:

Padecimiento común en los recién nacidos en el que el cuero cabelludo produce placas de pequeñas escamas grasientas y amarillas, y protuberancias similares a los granos, ocasionalmente aparecen en las pestañas o en las cejas. A continuación se presentan los posibles tratamientos para la costra láctea.

- **Aceite de Almendras:** El aceite de almendras ayuda a sacar las escamas (Txumari 2000).

- **Bardana (Arctium Lappa L.):** Usar la raíz y las hojas. Hacer una decocción de 5%, hervir 15 minutos. Se emplea como compresa sobre las partes enfermas.



- **Ortiga y vinagre de manzana:** Agregar en una taza de agua hirviendo ¼ de ortigas secas. Cuando la infusión se enfríe, filtrar con un colador y añadir ¼ de taza de vinagre de manzana. Luego probar la solución para ver si no hay irritación en el bebe. Luego aplicar frotando el cuero cabelludo. Evitar que la solución llegue a los ojos del bebe. (Arias 1982).



- **Pensamiento:** Usar toda la planta triturada y mezclada con leche, en forma de cataplasma sobre la parte afectada.

- **Senecio o Hierba Cana (Senecio Vulgaris L.):** Usar toda la planta florida. Hacer una decocción al 8%, hervir 12 minutos. Se emplea como compresa.

- **Trinitaria, Violeta Tricolor o Pensamiento (Viola Tricolor L.):** Usar la flor. Hacer una infusión del 8%, reposar 30 minutos. Se emplea como compresa.



## 1.17 CRUP INFANTIL (Laringitis Aguda)

Cuando en las noches los bebés (6 – 36 meses) resuelan (respiración fuerte), tosen y tienen sibilancias, es una señal que puede tener crup. El crup es una infección vírica de los conductos respiratorios superiores e inferiores (laringitis o traquea). La infección inflama la membrana que recubre los órganos respiratorios, lo que dificulta el paso del aire y por ende, la respiración. Esta afección se manifiesta, generalmente, durante la noche, con ataques de tos y dificultad al respirar. Cuando el crup es infectado por el virus de la gripe, pueden contraerlo los niños de hasta siete años. Existe la posibilidad de desarrollar el crup espasmódico. Se llama de esta manera a los niños que padecen crup con cierta frecuencia. Las personas alérgicas son más propensas a padecer esta enfermedad (océano).

#### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Agua:** Durante el día beber abundante líquido para fluidificar las vías respiratorias y reducir la inflamación.
- **Ambiente fresco:** El aire del dormitorio puede conservarse húmedo con un humidificador eléctrico o apoyando una cacerola con agua sobre alguna fuente de calor.
- **Equinácea:** Tomar un té de Equinácea.
- **Eucalipto:** Tomar baños de eucalipto especialmente en la noche, o llenar la bañera de agua caliente mientras el niño permanece dentro de la bañera respirando ese ambiente (Txumari 2000).
- **Kión:** Hacer vaporizaciones de kión en el cuarto en la noche para que inhale y despeje la nariz.
- **Lácteos:** Disminuya la cantidad de lácteos, ya que éstos favorecen el aumento de la mucosa.
- **Limón:** Echar una gota de limón en cada fosa nasal para la congestión nasal. (Manfred 1998).
- **Mandarina:** Tomar té de cascara de mandarina.
- **Manzana:** También beber zumo de manzana para reducir la tos y la inflamación (Txumari 2000).
- **Vitamina A;** Tomar aceite de bacalao, necesario para la curación de las mucosas.
- **Vitamina C;** Tomar jugo de naranja, limón, mandarina o toronja.
- **Vitamina E;** tomar aceite de hígado de bacalao.



Naranjas



Limones

## 1.18 DEBILIDAD INFANTIL

Existe una gran cantidad de niños débiles, sobre todo en las zonas pobres o en los cinturones periféricos de las grandes ciudades, a causa de una mala alimentación. La debilidad en los niños es la disminución de las fuerzas en uno o varios músculos, que puede ser total o parcial, causada a veces por la anemia, o por ser de origen metabólico, neurológico, muscular o tóxico.



- **Abuta:** Tomar el cocimiento de una cucharita de harina de abuta en una taza de agua, una vez al día (Agapito y Sung).
- **Albahaca:** Poner 5 hojas de albahaca en una taza de agua hirviendo, tomar luego la infusión.
- **Avena:** Tomar en el desayuno en forma prioritaria (arias, 1982).
- **Baños de laurel común:** Darles un baño con las hojas de laurel para combatir la debilidad general de los niños.
- **Baños de nogal:** Hacer una decocción de hojas de nogal por 12 minutos, luego echar ese cocimiento en la tina de baño.
- **Berro y alfalfa:** Comer en ensaladas. Junto con la alfalfa.
- **Canela:** Tomar la decocción de las hojas. (Manfred 1998).
- **Espinaca:** Tomar el jugo crudo de espinaca.
- **Habas:** Preparar una bebida con habas y endulzarla con miel de abeja, tomar a gusto.
- **Hinojo:** Darle un té de hinojo, un puñado en un litro de agua hirviendo. Se puede combinar con la leche.
- **Maíz:** Preparar un puchero, dejar que se enfríe y servirlo con leche de soya y miel de abeja.
- **Manzana:** cortar una manzana, hervirlo 10 minutos en 500 ml de agua, añadir 2 cucharadas de miel. Hervir de nuevo durante 5 minutos, luego enfriar y servir. Se puede tomar todos los días antes de dormir. (Manfred 1998).
- **Mate:** Tomar una infusión de mate en el día, nunca de noche.
- **Menta silvestre:** Tomar una infusión al 2%, dos tazas diarias entrecomidas.
- **Llantén:** Hacer una infusión al 6% de las hojas del llantén, reposar 20 minutos y tomar 2 tazas diarias.
- **Romero:** Hacer una infusión de 5 gr de romero en una taza de agua hirviendo, durante 5 minutos. Tomar 3 tazas al día.
- **Trigo:** Comer dos o tres cucharaditas de germen de trigo al día.



Espinacas

## 1.19 DENTICIÓN INFANTIL



Una buena dentadura en los niños es señal de que su madre es sana. Una buena dentadura es generada por una buena alimentación en la niñez, en líneas abajo les damos algunas pautas sobre esta alimentación favorable para tener buenos dientes y duros. La formación de los dientes comienza durante el embarazo. El bebé suele cortar sus primeros dientes entre los seis y ocho meses aproximadamente. de manera dolorosa para ellos y de mucha ansiedad y entusiasmo para los padres.

A partir de los dos años, el niño debe asistir al dentista por lo menos una vez al año. A esta edad ya tiene cuatro muelas, dos colmillos y los cuatro incisivos en cada mandíbula. A partir de los seis años, los dientes definitivos empiezan a empujar a los de leche para poder salir (**Santwani y Taylor, 1998**).

#### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Alfalfa:** Tomar jugo de alfalfa, mejor combinado con zanahoria o tomate. Comer brotes de alfalfa. Es debido al flúor que posee. También tomar jugos combinados con **zanahoria o tomate**. Es bueno la combinación de zanahoria + naranja.
- **Dientes movedizos:** Enjuagarse con raíz de nogal (cocimiento) o echarse los polvos de la papaína (papaya). Frotarse con hojas de salvia, también le ayudara a blanquear los dientes.
- **Dolor de muelas:** Hacer enjuagues con berenjena, con zumo de cebolla (+ agua), o con el cocimiento de raíz de nogal. Masticar clavo de olor con la muela adolorida. Aplicar en la parte externa una cataplasma de repollo sobre la zona afectada.
- **Ensaladas de verduras:** Comer alcachofas con limón; otro espinaca + brócoli + nabo; lechuga + espinacas; preferibles en las noches.
- **Frutas:** En las mañanas es muy bueno el dátil, importante; además peras y jugo de naranja.
- **Malvavisco:** Para los problemas de encías y de la salida del primer dientes en los bebés darles un palito de malvavisco para que chupen y eviten el dolor, Arias (1982).
- **Manzanilla:** Dar a los bebés té de manzanilla cuando aparezcan los primeros dientes.
- **Plátano:** Acompañar en el desayuno, junto con su leche, una o dos cucharadas de harina de plátano.
- **Si al niño le está por salir un diente;** los adultos pueden darles pedazos de pan duro, un trozo de zanahoria o incluso una cuchara para que el pequeño se lleve a la boca. Evitar darle los de jebe.

## 1.20 DERMATITIS ATÓPICA INFANTIL





Cuando un bebe presenta erupciones en la piel, enrojecimientos, sequedad y picores, estamos frente a una dermatitis atópica infantil. La dermatitis atópica es una inflamación de la piel. Se llama atópica porque generalmente la padecen quienes sufren o tienen antecedentes familiares de asma, fiebre de heno o alergia. Es una afección crónica y muy común en la niñez que suele mejorar con los años. En niños menores de 2 años, las lesiones de piel empiezan generalmente en las mejillas, en la parte interior de los codos o detrás de las rodillas. Se pueden propagar al cuello, las manos, los pies y los párpados (Soldano Maria 2005).

#### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Alfalfa:** El jugo de la alfalfa mezclada con agua y con jugo de zanahoria o con jugo de tomate es muy saludable y nutritivo para los niños.
- **Aloe vera:** Aplicar pulpa de aloe vera sobre la zona afectada varias veces al día.
- **Baños:** Se recomendará utilizar un jabón neutro o de glicerina, baños de agua tibia y no caliente, y aplicar una loción humectante sobre la piel luego del baño. La piel se debe secar en forma suave, dando golpecitos y no frotando.
- **Jabón de avena:** Utilizar jabón de avena aplicándolo con la mano, no emplear esponja para evitar erosiones en la piel (Txumari 2000).
- **Jugos curativos:** Tomar uno de los siguientes jugos: zanahoria + apio / zanahoria + apio + manzana / zanahoria + apio + betarraga / zanahoria + betarraga + pepino.
- **Palta:** Aplicar una crema realizada con pulpa de palta o aplicando su aceite.
- **Roble:** Hervir dos cucharadas de la corteza del roble, trituradas en medio litro de agua, durante 15 minutos, luego colar y enfriar la decocción. Luego empapar en paños de lino o gasas y usar como compresa sobre la zona afectada, Arias (1982)
- **Vestido:** Use solamente ropas de algodón.

## 1.21 DERMATITIS INFANTIL / ECCEMA INFANTIL



Cuando la piel del niño esta inflamada por efectos del uso del pañal, o de la orina, heces o hongos y bacterias, se produce una dermatitis infantil. Para contrarrestar la dermatitis infantil puede seguir alguna de estas recomendaciones (Soldano Maria 2005):

- Cambie el pañal con frecuencia para evitar que la zona esté húmeda.
- Si es posible, deje desnudo al niño por un tiempo.
- Utilice óleo calcáreo, aceite de cocina o agua tibia para limpiar la cola del niño sin resecaarla. Los jabones pueden eliminar la gratitud normal de la piel.
- Ponerlo boca abajo durante los días que permanezca la irritación.
- Trate de no presionar la zona lesionada como estar mucho tiempo sentado.

#### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Aloe vera:** Aplicar pulpa de aloe vera sobre la zona afectada varias veces al día.
- **Arroz:** Para este tipo de lesiones en la piel, se obtienen muy buenos resultados en los bebés si se aplica sobre la zona lesionada polvo de arroz (triturar medio puñado de arroz) cada vez que se cambie el pañal
- **Avena:** Añadir a 1 litro de agua 3 cucharadas de avena y calentar durante 10 minutos a fuego medio. Reposar 10 minutos y colar; se deberá beber el líquido al niño 2-3 veces al día.
- **Jugos curativos:** Tomar uno de los siguientes jugos: zanahoria + apio / zanahoria + apio + manzana / zanahoria + apio + betarraga / zanahoria + betarraga + pepino.
- **Roble:** Hervir dos cucharadas de la corteza del roble, trituradas en medio litro de agua, durante 15 minutos, luego colar y enfriar la decocción. Luego empapar en paños de lino o gasas y usar como compresa sobre la zona afectada, Arias (1982)



## 1.22 DERMATITIS SEBORREICA DEL BEBE



Los niños con dermatitis seborreica o grasa en el cuero cabelludo suelen tener costras dolorosas y con picor. Ocurre generada por las glándulas sebáceas que acompañan a la raíz de los folículos pilosos producen de forma exagerada gran cantidad de grasa posibilitando la obstrucción de la propia glándula. Cuando la infección desarrolla; se observan en el cuero cabelludo zonas enrojecidas, ligeramente aumentadas de tamaño y cuando se forman costras ligeramente dolorosas y acompañadas de picor. Es recomendable tratar con rapidez para evitar que las lesiones puedan extenderse a la piel de la cara donde también existen glándulas sebáceas (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

#### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Almendras:** Eliminar las costras utilizando aceite de almendras.
- **Aloe vera:** Aplicar pulpa de aloe vera sobre la zona afectada varias veces al día.
- **Dieta Sana:** Tener una dieta sana rica en alimentos naturales con la presencia de vegetales.
- Lavar la cabeza con champú suave, hacerlo dos veces por semana.
- **Jugos curativos:** Tomar uno de los siguientes jugos: zanahoria + apio / zanahoria + apio + manzana / zanahoria + apio + betarraga / zanahoria + betarraga + pepino.
- **Mora:** Cocer las hojas de mora y usarlos como cataplasma, con la ayuda de un paño. Sustituir el cataplasma cada vez que se enfríe por otro caliente.
- **Roble:** Hervir dos cucharadas de la corteza del roble, trituradas en medio litro de agua, durante 15 minutos, luego colar y enfriar la decocción. Luego empapar en paños de lino o gasas y usar como compresa sobre la zona afectada, Arias (1982).

## 1.23 DESHIDRATACIÓN INFANTIL

Un niño deshidratado tiene la piel seca, los ojos hundidos, náuseas, le falta fuerzas y fatiga mental y física. Se produce deshidratación cuando falta líquidos y sales minerales en el cuerpo porque el organismo elimina mayor cantidad de agua de la que ingiere. Generalmente el niño se deshidrata como consecuencia de una diarrea, vómitos, fiebre, sudoración o por un bajo consumo de líquidos. En ocasiones, puede ser el síntoma de otra enfermedad como la diabetes o la enfermedad de Addison. La deshidratación grave provoca la caída abrupta en los niveles de sales, minerales y de sangre (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

#### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Arroz:** Hervir durante un cuarto de hora arroz con agua en una proporción de una parte de arroz por 3 de agua. Luego se deja enfriar, se cuele y se bebe el líquido. Tomar dos o tres vasos al día.
- **Bebidas isotónicas:** Si la deshidratación es leve; recomendará la ingesta de bebidas isotónicas para compensar los niveles de sodio y de potasio.
- **Limón y bicarbonato:** Preparar una "limonada alcalina", disolver en 1 litro de agua el zumo de 2 limones, una cucharada de bicarbonato de sodio y azúcar al gusto (Txumari 2000).
- **Menta:** Tomar la infusión de menta. Preparar una cucharada de hojas secas de menta en un vaso de agua hirviendo. Es preferible tomar la infusión bien fría.

- **Miel de abeja y sábila:** Preparar un litro de agua hervida, luego agregar dos cucharadas de miel de abeja, ½ cucharadita de sal, un poco de bicarbonato y un poco de jugo de sábila; mezclar hasta que se disuelva y tomar varias veces por hora.
- **Tomate:** Tomar jugo de tomate, se puede añadir un poco de sal.

## 1.24 DIABETES MELLITUS INFANTIL

Un niño diabético se le reconoce por su cansancio, pérdida de peso, hormigueos en las manos y en los pies (disminución de la circulación), orina frecuente, sus ganas de comer y mucha sed. La diabetes mellitus infantil es el aumento del azúcar (glucosa) en la sangre. El azúcar aumenta por la falta de insulina segregada por el páncreas. La insulina convierte el azúcar en energía; al existir poca insulina en el organismo, aumenta la cantidad de glucosa en la sangre. Una diabetes no tratada; puede generar graves consecuencias para la salud de la persona, como infecciones difíciles de curar, gangrenas, trastornos en la visión, ceguera, daño crónico de los nervios, insuficiencia renal, diarreas, dificultades en la deglución e insuficiencias cardíacas entre otros padecimientos (Walter Rodger 2006; Soldano Maria 2005).

- **Tipo 1:** Son las personas *insulinodependientes*. El 90% de las células que producen insulina son destruidas de una forma irreversible, por lo que debe recibir inyecciones de insulina todos los días de su vida. Es una afección grave. Los diabéticos tipo 1 son aquellos que desarrollan la enfermedad antes de los 30 años por eso es también conocida como la diabetes juvenil.
- **Tipo 2:** No son *insulinodependientes*. El páncreas produce insulina, pero el organismo desarrolla una resistencia a sus efectos y el resultado es un déficit insulínico. Aunque pueden padecerla niños y adolescentes, es más común en personas mayores de edad, obesos, con altos índices de colesterol, que no hacen ejercicios físicos, con antecedentes de diabetes en la familia, mujeres que tuvieron diabetes durante su embarazo e incluso algunas etnias determinadas. Se controla con pastillas, eventuales inyecciones de insulina, ejercicio físico y dieta.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Alimentación en 6 tiempos:** Conviene distribuir las comidas del día entero en muchas tomas (5 -6 veces) y poca cantidad en cada una de ellas, para que los niveles de glucosa en la sangre no muestren grandes variaciones.
- **Actividad física:** Tener una actividad física activa de regular forma como natación, gimnasia, trotar, etc.
- **Alcachofa:** Rebaja el nivel de azúcar en la sangre y combate la diabetes. Tomar jugo de las hojas de alcachofa mezcladas con vino. Decocción de unas hojas hasta reducir el líquido a la mitad. Tomar un vaso al día.
- **Alhova:** Infusiones de Alholva, hacer lo mismo que el anterior pero con semilla molida de alholva y dejar reposar 3 horas para hervir nuevamente (Txumari 2000).
- **Arándano:** Infusión de hojas de Arándano, se vierten 2 cucharaditas en ¼ de litro de agua hirviendo y se deja reposar en 10 minutos. Colar y tomar media taza a sorbos o con una cuchara. Repetir este remedio dos veces por semana interdiario. Esto hace que pueda reducir la dosis de insulina (Txumari 2000).
- **Alfalfa:** Comer brotes de alfalfa o beber diariamente 40 g de jugo de las hojas frescas.

- **Arroz:** El arroz ayuda a eliminar agua y estabiliza los niveles de azúcar en la sangre siendo muy útil para las personas diabéticas.
- **Avena:** La absorción lenta de la avena permite un mayor control de los niveles de azúcar sin subidas bruscas de azúcar. También el uso habitual de harina de avena prescinde de buena parte de las dosis de insulina.
- **Berro:** Infusión de las ramas de berro. Consumir regularmente berro en ensaladas.
- **Calabaza:** Ejerce control en niveles de azúcar en el organismo y ayuda a estimular la producción del páncreas. Consumir calabazas diariamente.
- **Cebolla:** Poner a hervir durante media hora con cebolla, apio, limón y col, luego tomar a discreción varias veces al día.
- **Chirimoya:** Regula el nivel de glucosa en la sangre, teniendo un efecto saciante evitando el hambre. Consumir chirimoyas habitualmente.
- **Fresas:** Consumir fresas ya que contienen poca cantidad de azúcar.
- **Lechuga:** Ayuda a rebajar la azúcar en la sangre. Decocción al 50% de hojas de lechuga durante 10 minutos. Tomar un par de vasos al día.
- **Mandarina:** Consumir la pulpa blanca que hay debajo de la piel y entre los gajos de la mandarina y que no conviene desechar.
- **Tomates:** Ensalada de tomates con bastante ajo picado o machacado.
- **Vainitas:** TOMAR EL EXTRACTO DE VAINITAS EN AYUNAS, UNA COPITA
- **Zanahoria:** Comer zanahorias habitualmente.

## 1.25 DIARREA INFANTIL



La diarrea infantil en los niños debe ser tratada con remedios caseros, inmediatamente por las mamás, ya que ocasiona muy rápidamente pérdida de peso y deshidratación, que difícil se vuelve a recuperar. Un niño con diarreas tiene fiebre, dolor abdominal y pocas ganas de comer. Cuando las diarreas ocurren más de 4 – 6 veces al día y ya pasan al segundo día hay que estar alerta ya que puede tratarse de una infección intestinal y hay que tratar inmediatamente de manera casera, si dura más de dos días ir al médico inmediatamente.. La diarrea es un trastorno digestivo que se caracteriza por el aumento en el número, la flacidez y el volumen de las evacuaciones. Las causas pueden ser varias: infecciones gastrointestinales producidas por bacterias, virus o parásitos; intolerancias a ciertos alimentos; excesos en jugos de frutas; comida en mal estado, intoxicación, incluso deficiencias enzimáticas. Al inflamarse por infección las paredes del intestino; no solo no absorben el alimento, sino que, además, pierden muchos líquidos, que se dirigen al exterior con la diarrea. En niños de seis meses; la dentición puede provocar un ataque de diarrea (Santwani y Taylor, 1998; Balch Phyllis 2,000).

**ALIMENTOS ASTRINGENTES RECOMENDADOS:** arandano, **arroz**, **zanahoria**, **platanos (verdes cocidos)** **manzanas**, papas amarillas o moradas (puré o cocidas), cascara de limon, harina de habas, yogurt natural, ajos, papas, pescado blanco, ave cocida, membrillo, papaya, pera, piña, pan blanco tostado, rabanito, semilla de algarrobo, suero con limonada, nísperos, avena (Carper Jean, Hassan de Adrianar, 1994)

**HIERBAS ASTRINGENTES RECOMENDADOS:** Te negro, te verde, manzanilla, **hojas de guayaba**, hojas de llantén, ortiga, romero, salvia, menta, yerba luisa, **casho o marañon**, melisa, anís, paico, hojas de níspero, hojas de zarzamora, culen, pepa de calabaza, cola de caballo.

**ALIMENTOS PROHIBIDOS: Leche y derivados:** Leche en todas sus variables, queso, etc. // **Frutas y verduras:** Evitar las frutas cítricas (naranja, mandarina, camu camu, kiwi, toronja, limón, lima, etc). También almendras, avellanas o nueces. No se deben comer verduras crudas, verduras de color verde (acelgas, espinacas, lechugas). Evitar comer pan negro, por su efecto laxante. Ninguna legumbre por su contenido de fibra. // **No tome dulces:** caramelos, chocolates, pastelería, alimentos azucarados. // **Bebidas frías:** Evite todo tipo de bebidas refrescantes, así como las aguas minero-medicinales con gas, café, alcohol.

**ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA EL AYUNO:** Tomar zumo de col, un vaso // 1 vaso de yogurt natural // una copa de **extracto de ortiga** // una copa de extracto de llantén // un vaso de te verde // un vaso de te negro // **Infusión de guayaba** // 2 – 4 vasos de agua de manzanilla // **2 – 5 dientes de ajos** // te negro con limón // mermelada de nísperos. En los casos de infección bacteriana o diarreas de largo plazo o crónica, es bueno seguir los tratamientos con guayaba, llantén, ortiga y/o ajos.

#### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Bellotas:** Tostar unas bellotas y machacarlas hasta convertirlas en polvo. Realizar una decocción de 3 gramos por taza de agua.
- **Calabaza:** Hervir un puñado y medio de hojas de calabaza por litro de agua durante 10 minutos. Dejar reposar durante media hora. Tomar cuatro tazas al día.
- **Cebada:** Tomar 1 litro de agua de cebada. Poner a hervir 4 tazas de agua. Cuando hierva agregar media taza de cebada y dejar cocer durante 45 minutos a fuego lento. Luego colar la cebada y separar del agua. Añadir una cucharada de azúcar de caña y remover bien. Si desea añada una rodaja de limón o un trocito de canela. Tomar dos o tres vasos al día bien fríos. (Manfred 1998).
- **Cebolla:** En casos de diarrea es conveniente tomar algunas tazas con la decocción de cebolla, apio, limón y col durante media hora, luego tomar a discreción varias veces al día.
- **Ciruella:** Dejar reposar tres o cuatro ciruelas en un vaso de agua durante una noche. A la mañana siguiente beber el agua del vaso y comerse las ciruelas.
- **Dieta:** Tomar una dieta blanda tales como **yogures, sopas, caldos**, etc.
- **Fresa:** Beber tres a cuatro tazas diarias de la decocción de las hojas de la fresa.
- **Guayaba:** Infusión de 6 hojas y 4 frutos verdes de guayaba previamente machucados y remojados en un litro de agua hervida caliente. Luego dejar entibiar y agregar 8 cucharaditas de azúcar y una cucharadita de sal. Tomar una taza junto con el desayuno, almuerzo y comida. También hacer un cocimiento con dos hojas de guayaba en una taza de agua, tomar como agua de tiempo.
- **Kión:** Elimina la Escherichia coli, responsable de la mayor parte de las diarreas, especialmente en los niños. Infusión con la mitad de una cucharadita de raíz seca rallada de kión.

- **Limón:** Limonada alcalina es uno de los mejores hidratantes en casos de diarreas. Para su eliminación basta añadir, por cada litro de agua hervida, el zumo de 2 limones, una cucharadita de azúcar, una pizca de sal y otra de bicarbonato. Puede tomarse todas las veces que se quiera. Mantenerla hasta que los síntomas desaparezcan (Txumari 2000).
- **Manzanas:** Regula el aparato intestinal. Comer manzanas a primera hora de la mañana. (Manfred 1998).
- **Papaya:** Cortar una rodaja de papaya verde, quitarle las pepitas y hervir en medio litro de agua durante 15 minutos. Añadir un poco del líquido resultante a la leche hasta que la diarrea vaya remitiendo.
- **Uva:** Decocción de hojas de vid en agua al 5% durante ¼ de hora. Tomar 2 vasos al día.
- **Zanahoria:** Hacer una sopa de zanahorias, hervir ½ kilo en agua con un poco de sal durante 30 minutos (Txumari 2000).

**EN BEBES:** Tiene valor astringente. Hacer una papilla con plátano.

Biberones con zanahorias hervidas durante 90 minutos, trituradas y pasadas por el colador.

### **PANETELA MÁS ARROZ MÁS ZANAHORIA MÁS MANZANA: SOLUCIÓN INTEGRAL**

- **Dar su panetela.** Tostar el arroz y luego cocinar el arroz tostado en el doble de agua. Puede acompañar con zanahoria picada. Tomar el cocimiento como agua de tiempo.
- **Dar una alimentación especial a los niños de 2 a- 12 años** constituida por arroz cocinado (agregar un poco de zanahoria) en el almuerzo y la comida.
- **Desayuno, manzana rayada y negreada.** Dar esta alimentación durante los días del problema de la diarrea. También es bueno darle plátano maduro. Con la panetela y esta alimentación vera sanar al niño rápidamente; no será necesario usar ninguna pastilla o medicamento. Usando esta formula ahorrara dinero y tiempo (**Pompa, 1984; Valera 2009**).

### **TRATAMIENTOS EN BEBES:**

Para niños de pecho (pocos meses); darles el cocimiento de la cebada perlada; se prepara haciendo hervir una cucharada en un medio litro de agua durante 20 minutos; este remedio se filtra y se les da.

## **1.26 DIFTERIA INFANTIL**

Un niño con difteria infantil tiene problemas para respirar y comer, tiene hinchados los ganglios del cuello; además fiebre, falta de apetito e intranquilidad. La difteria es una enfermedad infecciosa grave y contagiosa de la faringe, ocasionada por el *Corynebacterium diptheriae*, se caracteriza por la aparición de lesiones localizadas generalmente en mucosa nasal, faringe amigdalina y laríngea, pueden lesionar también por las toxinas que navegan en la sangre, el corazón y el sistema nervioso. Se puede contagiar a través de la tos y objetos contaminados. Es importante enfatizar que es una enfermedad que afecta principalmente a los niños y que se puede prevenir con la vacunación oportuna. Si hay estreñimiento hay que corregir (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

**TRATAMIENTOS NATURALES:**

- **Baños de asiento: tomar baños de asiento calientes.**
- **Baños de Eucalipto:** Tomar baños de eucalipto para abrir las vías respiratorias y facilitar la salida de secreciones, así como para mejorar el paso del aire.
- **Compresas de vinagre de sidra:** Aplicar en el cuello del niño una compresa fría empapada en vinagre de sidra. Cambiar cuando se caliente, aproximadamente cada 15 minutos.
- **Compresas de manzanilla:** Aplicar compresas calientes de manzanilla sobre la zona adolorida.
- **Limón:** Preparar una limonada en un litro de agua con el zumo de dos limones. Tomar en el día, (Arias 1982, Manfred 1998).
- **Paños Húmedos:** Calmar la fiebre con paños húmedos aplicándolos en la cabeza y en el pecho, mientras se esta recostado.
- **Piña:** Tomar zumo de piña tibia en grandes cantidades.
- **Tomar Líquidos:** Hay que proporcionar al niño abundante liquido ya sea agua, zumo, etc. Tomar una dieta basada en caldos, sopas, yogur, etc.

**1.27 DISPEPSIA / MALA DIGESTIÓN INFANTIL**

Es la incapacidad diaria de ingerir bien los alimentos, haciendo que la digestión sea lenta y pesada. Entre sus síntomas esta la presencia de gases, la dificultad de digerir, vómitos, acidez, dolor en al boca del estómago y dolor en la espalda a la altura del esternón. La indigestión es una dispepsia ocasional.

**TRATAMIENTOS NATURALES:**

- **Albahaca:** Preparar hojas y flores al 5% en infusión, reposar 10 minutos y tomar 3 tazas diarias fuera de las comidas.
- **Ajenjo:** Preparar una infusión de 5 hojas en ¼ de litro de agua hirviendo, tomar 3 veces al día, echar miel si desea.
- **Boldo:** Tomar agua de boldo, si es en forma de emoliente mejor (Agapito y Sung).
- **Cebada:** Dar el cocimiento de la cebada pelada, se prepara haciendo hervir una cucharada en ½ litro de agua durante 20 minutos, luego se filtra y se da a niños desde los pocos meses (Arias, 1982).
- **Cúrcuma:** Preparar una cucharita de cúrcuma /palillo, en una taza de agua, hervir y tomar.
- **Hierbabuena:** Preparar una infusión con sus hojas; tomar después de las comidas.
- **Infusiones:** Las infusiones de plantas ayudan en algunos casos y se conocen anís, angélica, Hierba Luisa, manzanilla, milenrama, menta, poleo, regaliz, hinojo, laurel. Tomar en ayunas o antes de acostarse.
- **Muña:** Tomar un té de sus hojas, anti flatulento, antimicrobiano y alivia los cólicos estomacales.
- **Plátano:** Acompañar en el desayuno, junto con su leche, una o dos cucharadas de harina de plátano.



## 1.28 DOLOR ABDOMINAL INFANTIL:

Un bebe o un niño presenta dolor abdominal, de corta duración, cuando hay vomitos, diarreas o estreñimiento; también hay por comida contaminada, por problemas de parasitosis o gusanos en el intestino. Es crónico si las molestias son mayores al orinar la alteración es de las vías urinarias. Si presenta anginas o infecciones víricas, también puede aparecer dolor abdominal o tratase de un niño nervioso que o no quiere ir al colegio por diferentes motivos. (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

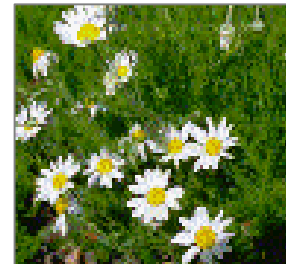
- **Agua caliente:** Colocar una bolsa de agua caliente para que se relaje la musculatura de esa zona y para que disminuya el dolor.
- **Alfalfa:** Comer brotes de alfalfa. Muy eficaz en los dolores de estómago.
- **Avena:** Consumir avena en el desayuno.
- **Berro:** Decocción de las ramas frescas de berro o molerlas para tomarse como agua de tiempo.
- **Manzanilla:** Aplicar una dosis de manzanilla según la edad para calmar el estómago y el intestino.



Alfalfa



Berro



Manzanilla

## 1.29 DOLOR DE CABEZA INFANTIL

UN niño con dolor de cabeza es un niño problema, es un problema que hay que combatir. Es un niño llorón. Por lo general, los niños tienen el mismo tipo de dolores de cabeza que los adultos. Y el dolor de cabeza suele ser hereditario, de modo que, si usted o su pareja padece de este tipo de dolor, es posible que su hijo (o hija) también lo desarrolle.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Caramelos Salvador:** Es un caramelo de salvia que ayuda a la circulación cerebral y alivia los dolores de cabeza, muy bueno para los bebes con este problema. Ver [medicinasnaturistas.com](http://medicinasnaturistas.com)



- **Cebada:** Hervir ¼ de kilo de cebada en un litro de agua hasta que los granos queden blandos. Luego retirar del fuego, machacar hasta que obtener una pasta poco consistente, que se pasa por presión a través de un lienzo. Una vez filtrada, hervir nuevamente el líquido hasta que evaporar una tercera parte del volumen. Tomar en infusión.
- **Lavanda:** Tomar un baño de agua de Lavanda para que el relaje el cuerpo.
- **Masaje:** Realizar un suave masaje de aceite de menta o de orégano sobre la sien y la frente.
- **Menta:** Inhalar los vapores de esencia de romero, con la ayuda de una toalla (Txumari 2000).
- **Orégano:** Inhalar los vapores de esencia de romero, con la ayuda de una toalla (Txumari 2000).
- **Romero:** Inhalar los vapores de esencia de romero, con la ayuda de una toalla. Tomar baños como otra opción.



### 1.30 DOLOR DE GARGANTA INFANTIL

Un niño con dolor de garganta es porque sus amígdalas están inflamadas (infección por bacterias o virus). Cuando la garganta se irrita aparece dolor al tragar, sensación de quemazón, enrojecimiento y a veces fiebre. Los dolores de garganta se pueden tratar fácilmente con gárgaras, con remedios caseros, al momento que la mamá detecte que hay esos problemas; líneas abajo tiene una lista de consejos que puede usar antes de ir al médico.

#### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Agua, Limón, Miel:** Hacer gárgaras con agua algo salada, con zumo de limón o con un poco de miel.
- **Berro:** Decocción de 50 gramos de hojas de berro en un ¼ de litro de agua. Tomar un vaso al día.
- **Caramelos kof kof:** Es un caramelo de kión que ayuda al alivio del dolor de garganta, muy bueno para los bebés con este problema. Ver [medicinasnaturistas.com](http://medicinasnaturistas.com)
- **Cebada:** Hervir ¼ de kilo de cebada en un litro de agua hasta que los granos queden blandos. Luego retirar del fuego, machacar hasta que obtener una pasta poco consistente, que se pasa por presión a través de un lienzo. Una vez filtrada, hervir nuevamente el líquido hasta que evaporar una tercera parte del volumen. Tomar una taza por la mañana y otra por la tarde con miel.
- **Equinácea:** Tomar infusiones de equinácea 3 veces al día para reducir la inflamación.
- **Eucalipto:** Los vahos con vapor de agua con eucalipto suelen desaparecer los síntomas.
- **Líquidos:** Consumir abundante líquidos tibios, no fríos.
- **Salvia:** Hacer gárgaras con infusiones de salvia 3 veces al día. Conservar el líquido en lugar seco y oscuro.
- **Vitamina C:** Se recomienda consumir alimentos ricos en vitamina C como naranja, toronja, limón y guayaba, o bien, hacer uso de complementos vitamínicos.



## 1.31 DOLOR DE OIDOS INFANTIL



El dolor de oídos en los niños les genera inapetencia, lloros, insomnio y a veces fiebre. En los niños y bebés el dolor no siempre proviene de una infección, pues se deben considerar otras causas como la acumulación de agua durante el baño, la retención de jabón o champú o la irritación de los canales por el uso de aplicadores de algodón. Hay que recordar que desde la garganta hasta el oído medio existe un pequeño túnel denominado trompa de Eustaquio, por ahí los gérmenes pueden entrar hasta el oído y producen un dolor.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Ajo:** Echarse gotas de ajo diluido al 50%, si es muy fuerte diluir más la solución (Bestic 2004).
- **Almendra:** Añadir unas gotas de aceite de almendras al oído dolorido y colocar un pequeño algodón para que no escurra.
- **Azucena:** Aplicar el aceite de azucena para calmar los dolores del oído, 3 veces al día, algunas gotas tibias (Arias 1982)
- **Leche:** Durante muchas generaciones han aliviado los dolores de oído a los niños colocando unas gotas de leche de mujer que no sea de la propia madre.
- **Manzanilla:** Aplicar infusión concentrada de manzanilla unas gotas sobre el oído dolorido colocando un pequeño algodón para que no se escurra.
- **Miel de abejas:** Aplicarse una gota de miel de abejas sobre el oído afectado.
- **Paño caliente:** Aplicar paño caliente sobre el oído dolorido; utilizar un paño limpio y calentarlo con la plancha. Colocar el paño con el oído hasta que pierda el calor.
- **Sauce:** La infusión de sauce que se aplica para muchas otras dolencias, como ser la gripe. Al tener el sauce las mismas propiedades que una aspirina (salicina) funciona de maravillas como analgésico. Recuerda: siempre una pequeña corteza por taza de agua y ponerlo a hervir. Luego consumir en forma de té.

## 1.32 ECCEMAS INFANTILES



Un niño con eccemas (dermatitis) tiene la piel engrosada, escamosa, rojiza y a veces con picor. Las eccemas son inflamaciones de la piel, no contagiosas, secas y Este proceso suele aparecer por etapas, primero enrojecimiento, luego, aparición de vesículas y finalmente pequeñas costras que desaparecen solas cuando la piel recupera la normalidad.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Ajo y mantequilla:** preparar un ungüento con ajo molido y mantequilla y aplicar sobre la zona afectada.
- **Arcilla:** aplicar una compresa de arcilla sobre la zona afectada.
- **Berro:** Las compresas de zumo de berro depuran la zona afectada y aceleran la recuperación. Para preparar el zumo, licue unas hojas de berro durante 15 minutos, el liquido obtenido se aplica con una gasa sobre ele eccema y se mantiene durante 15 a 20 minutos. Aplicarlo 2 veces al día (Txumari 2000).
- **Caléndula:** Hacer una infusión con compresas de Caléndula o Consuelda y colocarla sobre la zona afectada hasta que se enfríe. Aplicarlo 2 ó 3 veces al día hasta que desaparezca la lesión.
- **Infusión:** Preparar una infusión de **Escrofularia, Ortiga y Trébol Rojo**, tomarla tres veces al día; para los niños 3 ó 4 cucharadas en cada toma y para los mayorcitos media taza.
- **Manzanilla:** Colocar sobre la zona afectada una gasa mojada en infusión de manzanilla durante 15 minutos.
- **Quiebra barriga:** Hacer un cocimiento con un puñado de hojas y tallos de quiebra barriga, luego bañar con esta solución la parte afectada, Arias (1982).
- **Repollo:** Hacer una cataplasma de repollo y aplicar sobre la zona afectada.
- **Salvado de trigo:** Hacer un cocimiento con 30 gr de salvado de trigo en 3 litros de agua, añadir 2 gr de soda. Aplicar tibio esta solución sobre la piel del niño.
- **Vinagre de manzana:** Aplicar como compresa vinagre de manzana sobre la zona afectada.
- **Zanahoria:** Aplicar una cataplasma de zanahoria rayada sobre la parte afectada.

### 1.33 ENCIAS INFANTILES



Las encías de los bebés sufre en demasía cuando aparecen los primeros dientes; también en los niños cuando sus dientes están flojos. Las encías son la parte basal de los dientes. Las encías son un tipo de piel rojiza por tener muchos vasos sanguíneos y húmedos porque libera muchas secreciones seguidas que protege la base de los dientes. Las encías rodean las raíces de los dientes; por eso cuando se alteran pueden molestar al diente e incluso afectarlo y dar lugar a la periodontitis.

#### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Aceite de Oliva:** Calma el dolor de las encías cuando salen los dientes en los bebés. Hacer frotaciones de las encías con un poquito de aceite de oliva. Es recomendable para los bebés.
- **Encina:** Preparar en una botella de vino tinto mas 20 gr de hojas secas más 10 gotas de ácido clorhídrico medicinal (ver farmacias), un macerado en una semana, luego filtrar y hacer gárgaras o enjuagues dos veces al día (encías sangrantes).
- **Malvavisco:** Para los problemas de encías y de la salida del primer dientes en los bebés darles un palito de malvavisco para que chupen y eviten el dolor.
- **Matico:** Prepara una infusión en una taza de agua hirviendo con una hoja de matico, dejar reposar una hora; hacer gárgaras.

- **Limón:** Hacer gárgaras 3 ves al día, con jugo de limón, también puede diluir en un tanto de agua para su mejor conveniencia.
- **Miel de abeja:** Frotar con miel de abeja la parte afectada.
- **Palta:** Moler las hojas de la palta y frotar las encías por varios minutos. (Manfred 1998).
- **Roble:** Añadir una cucharada de corteza de roble seca a una taza de agua fría. Dejar hervir por 5 minutos y reposar. Aplicar con una gasa sobre la zona adolorida por 3 veces al día, también pueden hacer gárgaras sin tragar el liquido.
- **Sal y agua oxigenada:** Mezclar dos cucharaditas de sal y dos cucharaditas de agua oxigenada en un vaso de agua caliente. Hacer gárgaras.
- **Salvia:** Realizar una infusión de salvia y hacer enjuagues bucales 3 veces al día. Esta planta desinfecta y desinflama. (Manfred 1998).
- **Sangre de grado:** Echar 5 gotas en una taza de agua tibia, luego hacer gárgaras.
- **Tara:** Echar 10 gr de hojas y frutos en un litro de agua fría por 24 horas en verano y 48 en invierno. Hacer gárgaras
- **Vitamina C:** Consumir naranja + limón + toronja.
- **Zarzamora:** Preparar una infusión de hojas de zarzamora, agregando una cucharada de ello a una taza de agua hirviendo, dejar reposar y aplicarlo con una gasa sobre la encía inflamada (Txumari 2000).

## 1.34 ENURESIS / INCONTINENCIA URINARIA INFANTIL



Cuando un niño de 5 años (o mas) se orina en la cama, sufre en silencio ya que sabe que la mama (la familia) lo retara al dia siguiente y no sabe que hacer; se vuelve timido. Estos problemas de incontinencia urinaria, en su mayoría son de carácter sicológico y de esa manera hay que resolverlo. La enuresis es la micción involuntaria durante la noche en niños mayores de cinco años, aproximadamente. La continencia nocturna es el último paso en el desarrollo del niño con respecto al control de esfínteres. Alrededor del 30% de los niños sigue mojado la cama a los cuatro años y el 10% a los seis. Por lo general, suele estar más asociada a una causa psicológica, a un síntoma de maduración o simplemente a un niño de sueño muy pesado. A veces a infecciones urinarias, a un tamaño menor de vejiga, diabetes y falta de sueño. Es más frecuente en varones que en mujeres. Puede haber recaídas luego de un hecho estresante o una enfermedad (Santwani y Taylor, 1998; Soldano Maria 2005).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Alimentos Preferidos:** Darles estos alimentos, le ayudaran en su problema de incontinencia: Nueces remojadas, espirulina, polen de abejas, levadura de cerveza, papas, cereales, pan integral, frejoles, pollo, soya, queso de cabra, mantequilla de nuez; alimentos ricos en magnesio. Comer nueces, dátiles rojos y semillas de sésamo. Masticar corteza de canela en el día. No tomar productos con cafeína (te, café, etc.).
- **Baños de asiento:** Tomarlos calientes por 10 minutos, luego otro frio por 1 minuto, antes de acostarse.

- **Control de la hora de orina nocturna:** Es importante controlar la hora de orina del niño durante la noche, ya que normalmente es una hora promedio; luego tratar de levantarse antes para hacerlo orinar, eso con ayuda de un despertador. Esto ayudara muchísimo, ya que le dará confianza al niño.
- **Encina o roble:** Cocimiento de hojas pulverizadas. Dar dos tazas al día (Arias 1982)
- **Fortalecer los Esfínteres;** Cada vez que el niño orine en lugar que expulse la orina con un chorro continuo debe de hacerlo de manera entrecortada orinar-parar orinar-parar; así fortalecerá los esfínteres.
- **Infección Urinaria:** Acudir al médico pediatra para descartar una infección urinaria.
- **Infusión de hinojo:** Preparar una infusión de hinojo con miel y tomarla antes de ir a la cama. Esto le ayudara a retener líquido durante la noche. También de perejil / buche / pelo de choclo / paja de avena / llantén diluido / milenrama / poleo / ortiga. (Txumari 2000)
- **Kión:** Machacar 30 gr de kión y echarlo en 100 ml de vodka de 80°. Antes de acostarse el niño hay que frotar con una gasa empapada con la solución kión – vodka sobre el vientre, debajo del ombligo, por un minuto; repetir por 5 días. Si hay reacción alérgica no continuar (Wang 2007).
- **Masajes con aceite de oliva:** Darle unos masajes antes de acostarse en la parte baja del abdomen con aceite de oliva (Txumari 2000).
- **Miel:** Tomar antes de acostarse media cucharadita de miel (excepto los diabéticos).
- **Orinar antes de dormir y/o no tomar líquidos tres horas antes** (sopas, caldos, bebidas, etc.).
- **Pelo de choclo:** Tomar te de pelo de choclo, si desea agrega azúcar, tomar por una semana una vez al día (Wang 2007).
- **Pimienta negra:** Colocar pimienta negra en polvo en una bolsita de algodón y colocar sobre el ombligo del niño, luego fijarlo sobre su ombligo con una venda, para que duerma toda la noche en una semana; si hay reacción alérgica detener el tratamiento (Wang 2007).
- **Problemas nerviosos:** Cuando el medico pediatra le diga que el problema es de origen nervioso, o la misma madre vea que su hijo es muy nervioso, le aconsejamos darle la siguiente infusión: Tomar la infusión de cola de caballo + hierba san Juan + pelo de choclo + toronjil, 3 v / d.
- **Tratamiento motivacional:** Implementar un tratamiento con premios. Cuando el niño no tenga incontinencia urinaria en las noches darle un premio. Lo contrario, castigar o retar, como muchas madres lo hacen es perjudicial.

## 1.35 EPILEPSIA INFANTIL

Cuando un niño convulsiona 10 – 20 veces al día y todos los días, estamos frente a una crisis de epilepsia infantil. La epilepsia genera contracciones musculares involuntarias llamadas convulsiones que duran un o dos minutos, provocadas por alteraciones eléctricas del cerebro; también pérdida de conocimiento, caídas al suelo, adormecimiento. El niño después del ataque de epilepsia no se acuerda de nada, tiene una pérdida de memoria de ese momento.

Los ataques de epilepsia se denominan “crisis”; y, de acuerdo con la intensidad de la crisis, puede ser parcial o generalizada y simple o compleja.

Frente a un ataque de epilepsia, debe hacer lo siguiente: Aleje los objetos con los que el niño pueda golpearse. Desabróchele la ropa que pueda oprimirle el cuello. No intente introducirle nada en la boca para evitar que se muerda la lengua. No busque sujetar los miembros en convulsión. Quédese al lado de él. Una vez que haya pasado la convulsión; acomódelo en la

posición de recuperación, límpiele suavemente la espuma de la boca y déjelo tranquilo (Soldano Maria 2005).

#### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Artemisa:** La raíz de la Artemisa, en polvo, hervir 15 gr en un litro y tomar 4 tazas al día (arias, 1982)
- **Digital:** Preparar una infusión de flores blancas de digital en dosis de una, tres, o cuatro corolas (sin ovario) en una taza de agua antes del desayuno, obteniéndose curaciones sorprendentes. Se le puede poner un poco de miel (Arias, 1982).
- **Granadilla:** Tomar 2 flores de granadilla o pasionaria y en 300 ml de agua hirviendo echar las flores y hacer una infusión. Tomar la infusión.
- **Pajarito pito:** La mejor solución, remedio peruano. Usar la sangre de este pajarito (una cucharita) es mezclado con dos cucharitas de vino tinto, mezclar y agitar para hacer una única solución; luego dar al niño en ayunas 4 veces al año, o sea cada 3 meses, hasta ver la solución completa. En el caso de niños he observado que con las 4 tomas durante el año es suficiente. Muchos testimonios de niños y adultos curados en varias partes del país. Consultar con [www.medicinasnaturistas.com](http://www.medicinasnaturistas.com) para dar más referencias.
- **Sauco:** Triturar la (80 gr) corteza del sauco y hacer un cocimiento en un litro de agua. Tomar 4 veces al día, Arias (1982)
- **Valeriana:** Preparar infusiones de valeriana o ajeno, seguir lo mismo que el remedio anterior. (Manfred 1998).



Infusión



Flores de Digital



Valeriana

## 1.36 EPISTAXIS INFANTIL

Cuando un niño sangra por la nariz estamos frente a una epistaxis infantil. Esta situación es muy frecuente en los niños pequeños, es mayoritaria en varones y responde a lo general a la rotura de venas diminutas por un golpe, un fuerte estornudo, pequeñas heridas en las fosas nasales y a un ambiente caliente y seco que produce sequedad de las fosas nasales o fragilidad en las pequeñas venas. (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

#### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Cola de Caballo:** Aspirar el vapor de un cocimiento de cola de caballo, y con el mismo lavar la nariz.

- **Compresas:** Control de la hemorragia. Mientras comprime con la yema de uno de sus dedos la fosa nasal sangrante aplique en la nuca del niño una compresa empapada de agua fría (Txumari 2000).
- **Hamamelis:** Mojar una infusión de Hamamelis y colocar en la nariz con una gasa.
- **Perejil:** Poner en la fosa nasal un tapón de perejil.
- **Salicaria:** Preparar una infusión de salicaria, empape en ella una pequeña gasa y luego lo aplica en la nariz sangrante (Txumari 2000).
- **Santa María:** Poner la cabeza hacia atrás y poner sobre la frente compresas de hojas Santa María.
- **Tapar:** Oprimir la nariz para no dejar salir la sangre.



Hamamelis



Perejil



Cola de caballo

### 1.37 ERISPELA INFANTIL:

Un niño con erisipela tiene la piel inflamada, en forma de placas rojizas, duras y calientes, principalmente en las piernas y en la cara. La Erisipela es una infección epidérmica, contagiosa; La erisipela se presenta con mucho dolor, fiebre, escalofríos, dolor de cabeza y a veces vomitos (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

#### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Cebolla:**  
Hervir cebolla blanca y poner como cataplasma en la parte afectada (manfred 1998).
- **Compresas frías:**  
Aplicar compresas frías sobre la zona lesionada para reducir las molestias (Txumari 2000).
- **Equinácea:**  
Aplicar compresas de infusiones de la planta de Equinácea ayuda a reducir la inflamación y acelerar la recuperación, mejorar la piel y disminuir los síntomas asociados. Practicarlo 2 veces al día (Txumari 2000).
- **Paños:**  
Aplicar paños húmedos en la frente para combatir la fiebre.
- **Zanahoria:**  
Aplicar sobre la zona afectada zanahoria rallada (Manfred 1998).





## 1.38 ESCARLATINA INFANTIL

Cuando un niño de 4 – 8 años tiene fiebre alta (40°), náuseas, vómitos, **lengua blanca y/o rojiza, faringitis, erupciones en el cuello y cara, y piel enrojecida y rugosa (piel de gallina de color rojizo)**; estamos frente al caso de una escarlatina infantil. La escarlatina es una enfermedad infectocontagiosa y constituye una de las formas clínicas de la infección de una bacteria estreptococo. La forma de contagio es la de contacto persona a persona, a través de las secreciones respiratorias. En los comienzos de la enfermedad, la erupción se parece a una quemadura de sol con pequeñas pápulas que provocan picazón. Usualmente, las áreas donde hay erupción se ponen blancas cuando se aprietan. Para solucionar los problemas de faringitis vea la sección faringitis de este mismo libro, allí hay muchas soluciones naturales (Soldano María 2005).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Aceite de Oliva:**

Aplicar aceite de oliva sobre la piel infectada.

- **Baños:**

Practicar todos los días baños de agua caliente durante una hora.

- **Borraja:**

Preparar una infusión con treinta gramos de flores de borraja en un litro de agua hirviendo. Consumir cuatro copas diarias (Arias 1982)

- **Comidas:**

Aliméntelo con alimentos tibios, no picantes e incluya muchos alimentos líquidos o semilíquidos. Darle té, sopas nutritivas, refrescos, batidos de leche y helados.

- **Dieta Líquida:**

Para facilitar la deglución y una buena hidratación. Puede dar frutas licuadas al niño.

- **Hielo:**

Echarse hielo picado en la boca y mantenerlo ahí durante 1-2 minutos con el fin de reducir las molestias de garganta y los vómitos (Txumari 2000).

- **Manteca de Cacao:**

Aplicar manteca de cacao sobre la piel infectada.

- **Manzanilla:**

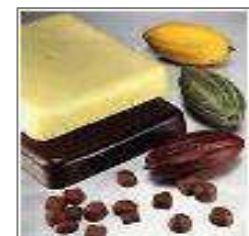
Lavados con té de manzanilla pueden relajar la piel.

- **Ortiga:**

Añadir una cucharadita de hojas de ortiga a ¼ de litro de agua hirviendo. Dejar cocer a fuego lento, aplicarse con una gasa sobre la piel afectada por la erupción. Proporciona alivio y facilita la curación (Txumari 2000).

- **Ortiga (Jugo):** Introducir un puñado de ortigas frescas en agua y dejarlas remojar 12 horas. Después machacar y extraer el jugo y se aplica sobre la piel infectada.

- **Tomates:** Comer en grandes cantidades.



## 1.39 ESGUINCE INFANTIL

Cuando hay una rasgadura, distensión o estiramiento del ligamento del niño por efecto de un golpe, caída, movimiento brusco o una torsión, entonces estamos frente a un problema de esguince. El esguince es una lesión traumatológica que afecta a las partes blandas de la articulación: llegando a producir la distensión y en ocasiones rotura parcial de las mismas (Txumari 2000).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Hielo:**  
Para reducir la inflamación y la hinchazón, aplicar algunos cubitos de hielo por algunos minutos (Txumari 2000).
- **Hamamelis:**  
Aplicar sobre la zona afectada una gasa empapada de infusión de hamamelis y sobre ella poner el vendaje que fija el esguince (Txumari 2000).
- **Lechuga:**  
Decocción de hojas tiernas de lechuga durante 15 minutos en agua. Colar, dejar enfriar y aplicar como una cataplasma. Se incrementan estas propiedades si se añade a la pasta unas gotas de aceite de oliva. Obtener su zumo machacando la planta. Colar y aplicar sobre la zona dolorida
- **Romero, Tomillo:**  
Tomar unos baños de pie con agua de romero o tomillo 2 veces al día.



## 1.40 ESTREÑIMIENTO BEBE / INFANTIL

Cuando un niño no defeca 3 – 4 días es un problema de estreñimiento. Son deposiciones duras, dolorosas, esporádicas y difíciles de expulsar. Pueden provocar fisuras anales y deposiciones con sangre. Generalmente, el estreñimiento se debe a ciertos medicamentos (suplementos de hierro, analgésicos y antidepresivos), una dieta pobre en fibras y poca actividad física. El estreñimiento se define como la retención de las materias fecales, que se traduce clínicamente por una disminución en el número de las evacuaciones, así como un aumento en la consistencia de las heces. Los procesos intestinales de los bebés dependen en gran medida de su alimentación, en promedio, un bebé menor de 6 meses debe evacuar al menos una vez al día como mínimo. A partir de los dos años, los niños pueden tener entre una y dos evacuaciones por día (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Ejercicios físicos:** Si el bebe se encuentra incomodo y estreñido; podemos aliviarle tumbándole boca arriba y moviendo sus piernas como los pedales de la bicicleta.

- **Alfalfa:** Son comprobados sus atributos, que en el mercado se encuentran pastillas de alfalfa, pues una ingesta diaria de ésta, o la que el especialista prescriba, previene el estreñimiento. También puede comer brotes de alfalfa. La alfalfa por su contenido de celulosa (alta) estimula y acelera la evacuación intestinal. Si la persona no desea este efecto sobre su organismo, puede hervirla. En estas condiciones se aprovechan las proteínas y los minerales, pero se pierden las vitaminas.
- **Avena:** Facilita el tránsito intestinal y evita el estreñimiento. Consumir avena en abundancia.
- **Anís:** tomar un gramo de granitos mezclados con agua.
- **Calabazas:** Contienen abundante fibra. Consumir calabazas diariamente.
- **Cebada:** Tostar la cebada y reducirla a polvo. Tomar en ayunas, una o dos tazas, con o sin azúcar al gusto.
- **Ciruela:** consumir jugo o compotas de ciruelas, se toma todos los días, empezando poco a poco hasta que el intestino se acostumbre especialmente durante las mañanas. Muy eficaz en los bebés (Txumari 2000; (Messegué 1985).
- **Chirimoya:** Comer chirimoyas por su contenido en vitamina C.
- **Choclo:** Es muy bueno comer choclo en las comidas. El saltado de choclo con tomates debe ser imprescindible.
- **Dieta:** Tenerlos a dieta (frutas, verduras, cereales, ensaladas y zumos) con abundante líquido.
- **Diente de León:** Infusiones de raíz de diente de león, con unas cucharitas suficiente y ejercitara su actividad laxante.
- **Duraznos:** En caso de niños más grandes, consumir duraznos frescos entre comidas ya que actúan como laxantes.
- **Ejercicios físicos:** Si el bebe se encuentra incomodo y estreñido; podemos aliviarle colocándolo boca arriba y moviendo sus piernas como los pedales de la bicicleta.
- **Enema o laxante:** Como última instancia, puede recomendar un supositorio de vaselina en niños pequeños; o un laxante o un enema en niños mayores. Pero sólo como último recurso.
- **Espárragos:** Exprimir espárragos y tomar un par de cucharadas de su jugo al día.
- **Espinacas:** Consumir espinacas ya que es rico en fibra y es fácilmente digerible. También tomar caldo de espinacas hervidas.
- **Higo:** Es laxante. Hervir 3 higos en agua durante un cuarto de hora. Dejar reposar, beber el líquido y comer los higos a la mañana siguiente.
- **Infusión de malva, anís y manzanilla:** Preparar una infusión de malva, anís verde, y manzanilla verde en medio litro de agua. Con el líquido se preparan 2 ó 3 de las tomas diarias del bebe añadiendo la misma cantidad de leche en polvo que reciba en cada toma.
- **Jugos:** Darle jugos con uvas pasas y evitar los de guayaba.
- **Mandarina:** Estimula la motilidad intestinal. Consumir la pulpa blanca que hay debajo de la piel y entre los gajos de la mandarina y que no conviene desechar.
- **Mango:** Ingerir jugo de mango. Comer mango maduro en ayunas.
- **Manzana:** Comer manzanas rayada y oxidada a primera hora de la mañana.
- **Masajes en el abdomen:** Masajear con movimientos circulares la parte superior del abdomen, podría favorecer sus secreciones y con ello eliminar el estreñimiento.
- **Naranjas:** Consumir jugo de naranjas, Arias (1982)
- **Pan Integral:** Reemplace los panes blancos por panes de cereales integrales.
- **Perejil:** Hacer una bolita con hojas frescas de perejil y untarla con un poco de aceite de oliva. Con la bolita estimular el ano del bebe, el efecto es casi inmediato (Txumari 2000).
- **Regaliz:** Realizar lo mismo con infusiones de regaliz.
- **Tamarindo:** Comer esta fruta que es una de las buenas para los estreñidos.
- **Uva:** Comer la uva entera o la uva pasa, sin desechar la piel.

- **Verduras:** Preferible de hojas como las acelgas, preparar un caldo de acelgas.
- **Yogurt:** Incluir el yogurt natural o descremado.
- **Zanahoria:** Es laxante. Consumir zanahorias habitualmente.



Manzanas



Ajos

## ALIMENTACION PARA EL ESTREÑIMIENTO

**Alimentos recomendados para lubricar el intestino:** Espinaca, platano, ajonjolí (semilla o aceite), miel, pera, **ciruela**, melocotón, manzana, albaricoque, nueces, almendras, brotes de alfalfa, productos de soya, coliflor, betarraga, leche fresca, algas (Pitchford 2002)

**Alimentos recomendados para promover la evacuación intestinal:** repollo, camote, espárragos, papas. **Frutas** (aceituna, albaricoque, capuli, cereza, coco, durazno, higos (secos), **ciruelas**, almendras, frambuesa, granada, grosella negra, mora, pandisho, papas, pasas, papaya, piñones, **melon**, duraznos, naranja, fresas, manzana, maracuya, níspero, palta, pepino, pera, sandía, uva, limon, **guanábana**, **tamarindo**, toronja, tuna); semillas y aceites (ajonjolí, girasol, maiz, linaza, pepita de uva, ricino, soya); legumbres (Lentejas, garbanzos, alubias, habas, frejoles); cereales integrales (salvado, germen de trigo, avena, productos elaborados con harina integral); verduras y hortalizas (vegetales verdes: espinacas, lechugas; rábanos, apio, cebolla, acelgas, berros). Entre las hierbas tenemos a la cascara sagrada y el sen (Pitchford 2002).

**Alimentos recomendados que mejoran la flora intestinal:** miso, chucrut (fermentado de col en agua y sal), yogurt, yogurt probióticos (kefir, yacult, jocoque, etc), miel; alimentos ricos en clorofila (alfalfa, espirulina, algas verde azul); fibra (linaza, ajo, poro, cebolla, espárragos, achicoria ) (Pitchford 2002)

**Hierbas laxantes recomendadas:** raíz de diente de leon, raíz de ruibarbo, cascara sagrada, semilla de lino, salvado de avena, sabila, agar agar, fresno, hojas de sen, ricino, sauco, verdolaga, llantén, achicoria, aceite de ricino,

**Hierbas mucilaginosas recomendadas:** Aumentan el volumen de las heces por hinchamiento de agua. Tenemos, semillas de lino, mucus, zaragatona, ispagula,

**Alimentos prohibidos:** Alimentos con harina refinada (pan blanco, pastas), huevos, arroz, azúcar refinada, chocolates, queso duro, polenta y semola. Evitar las verduras flatulentas como alcachofas, col, coliflor, brócoli, coles de Bruselas, pimiento, pepino, rábanos, cebolla, poros y ajos según tolerancia; la zanahoria (por su carácter astringente, sólo temporalmente) // **Carnes rojas, frituras, embutidos, quesos fuertes y otros productos fermentados** // **Bebidas alcohólicas y cigarrillos** // Te negro, te verde // **Fármacos** que contengan plomo, bismuto, hierro o tanino // **Frutas astringentes:** membrillo, platano, manzana oxidada //

**Alimentación recomendada en ayunas** Al levantarse, entre 5 a 6 de la mañana, deberá tomar obligatoriamente **4-8 vasos de agua** (adultos), **1-4 vasos de agua** (niños); agregar el jugo de un limón por un litro de agua // Tomar leche tibia (soya natural) con miel de abejas // Dejar en remojo 3 – 5 **ciruelas** secas toda la noche y tomar el agua más las **ciruelas** a primera hora de la mañana; o comer 300 500 grs de **ciruelas; o jarabe ciruelas** // Jugo de 10 Ciruelas + 1 limón + 1 zanahoria // 1 cucharada de aceite de oliva // Jugo de cebolla diluído // Agua de linaza // 1 vaso grande de zumo de 2 – 3 naranjas incluida su pulpa // Tomar infusión de hojas de sen (no mas de 7 dias, ya que irrita las mucosas intestinales) // Cascara de semilla de llantén // Enema de limón (aplicarse de 5 – 7 de la mañana, casos cronicos) // Tomar un vaso de pepino crudo acompañado de un vaso de agua // Cocer 30 grs de **tamarindo** en 250 ml de agua y tomar // tomar un vaso de zumo de papas // consumir higos secos, remojando conjuntamente con una cucharada de linaza, de un día a otro // Un vaso de agua con un kiwi //

**Alimentación recomendada para el desayuno:** Consumir 3 frutas en el desayuno (escoger cualquiera de ellas, higos, almendras, pasas, melón, peras, durazno, fresas, kiwi, papaya, plátano, pulpa de aloe vera, toronja, piel de Limón, piel de Naranja, pepino, tomate, semilla de calabaza, algarrobo, cocona, guayaba, saúco y/o granadilla) // Leche agria o yogurt // Jugo de zanahoria + manzana + betarraga // Ensalada de papaya e higos // Salvado, avena o germen de trigo // Ajo con leche // Ajo con yogurt // Jugo de naranja y tomate // Jugo de zanahoria (50%), apio (25%) y manzana (25%) // Jugo de 1 zanahoria + 2 manzanas // Jugo 1 zanahoria + 1 betarraga + 1 pepino // Jugo de zanahoria (70%) y espinaca (30%) // pan integral // Comer un platano maduro + un vaso de agua fría + una cucharada de miel de abeja // 2 vasos de zumo de espinaca + col + espárragos // 2 vasos de zumo de zanahoria + manzana // 2 vasos de zumo de pimiento / 1 vaso grande de zumo de naranja con su pulpa (De 2 a 3 naranjas) + 500 gramos de ciruelas + 2 yogures descremados.

**Alimentación recomendada para el almuerzo:** Ensalada de lechuga (Ensalada de espinacas) + Choclo saltado + Merluza en salsa verde + Infusión de boldo // Ensaladas variadas con 1 zanahoria cruda + ½ pimiento rojo crudo + coliflor cruda + col + lechuga

+ endibia + cebolla (+ 50 gramos de legumbres secas cocidas) // ensalada mixta con zanahoria, pimiento rojo, coliflor, col, lechuga, cebolla, etc. + un plato de legumbres secas cocidas // comer 3 piñones //

**Alimentación recomendada para la cena:** Ensalada (caldo) de verdura + Queso descremado + yogurt descremado + 30 o 40 gramos de frutos secos + pan integral // Ensalada de frutas + yogurt descremado + pan integral // Estofado de verduras + puré de verduras + queso descremado + frutos secos // 2 kiwis o 3 peras o bien 2 o 3 piezas de fruta // Sopa de zapallo + Avena con pecanas y castañas + Leche de coco + Infusión de **sen** // Tomar un vaso de ciruelas y pasas, previamente remojadas todo el día (guardar en el frigider) // Comer 30 gramos de nueces (casos crónicos) // queso descremado + yogurt + 50 gramos de frutos secos + pan integral // una ensalada de frutas + yogur + pan integral // estofado de verduras + queso descremado // estofado de verduras + frutos secos // pure de verduras + frutos secos de segundo // pure de verduras + queso descremado

## 1.41 FARINGITIS INFANTIL

Cuando hay una inflamación de la garganta (ganglios linfáticos), con dolor al tragar, dificultad para hablar, **amígdalas inflamadas** y fiebre; estamos frente al caso de una faringitis. La faringitis es una infección en la faringe producida por una bacteria que se llama estreptococo de grupo A. Se contagia por contacto con personas infectadas, por las gotitas de saliva (Soldano María 2005).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Ajos:** Dar al niño ajos crudos en capsulas pequeñas de 200 mg.
- **Alcohol:** Proteger la faringe con un pañuelo mojado ligeramente con alcohol.
- **Cebolla:** Picar finamente una cebolla y mezclarla con 3 cucharadas de azúcar. Añadirle agua y cocer por 10 minutos. Reposar luego tomar 1- 2 cucharadas tres veces al día (Txumari 2000).
- **Dieta Líquida:** Purés, zumos, caldos, pescados cocidos, etc.
- **Evita:** El frío, tanto en los alimentos como en el aire que se respira.
- **Flor de Sauco:** Infusiones de flores de sauco, 1 cucharada en ½ litro de agua. Cocer y reposar. Hacer gárgaras 3-4 veces al día.
- **Malvaviscos:** Infusión de malvaviscos, realizar 2 cucharaditas de la raíz picada en un vaso de agua. Cocer y reposar. Tomar 3-4 cucharadas calientes dos veces al día.
- **Mandarina:** Tomar el té de la cascara de mandarina varias veces al día.
- **Naranja:** Tomar el té de la cascara de naranja varias veces al día.
- **Salvia:** Preparar la infusión de salvia. Preparar con una cucharadita colmada de salvia en una taza de agua, Luego hacer gárgaras (Treben 1995).
- **Tomillo:** Infusión de tomillo, en un vaso de agua caliente agregar una cucharada de tomillo y reposar 15 minutos. Hacer gárgaras 3-4 veces al día. También se puede tomar como otra opción (Txumari 2000).

## 1.42 FIEBRE INFANTIL



Un niño con fiebre (38 – 41°) se encuentra caliente, colorado, sudoroso, decaído y a veces le da escalofríos; es un niño que hay que atender inmediatamente, para eso podemos recurrir a los remedios naturales antes de ir al médico y antes de que empeore la situación.

La fiebre es una reacción inmunológica del cuerpo frente a una infección, es nuestro sistema de defensas frente a cualquier enfermedad; es el aumento de globulos blancos en el lugar de la infección. Cuando no tenemos fiebre frente a cualquier proceso viral, entonces tenemos el sistema inmunológico bajo o nuestras defensas organicas no responden como debería ser. La fiebre ocurre en respuesta a infecciones bacterianas o virales como neumonía o gripe; también a reacciones alérgicas, cáncer, desequilibrios hormonales, fármacos, etc. (Brigo 2005; Reader's Digest 1971).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Aliméntelo bien.** La fiebre consume muchas calorías del cuerpo y el niño necesita reponerlas.
- **Arroz:** Hervir durante un cuarto de hora arroz con agua en una proporción de una parte de arroz por 3 de agua. Luego se deja enfriar, se cuele y se bebe el líquido. Opcionalmente se le puede dar al paciente una cucharada de harina de arroz por taza.
- **Baño:** Bañar al niño con agua tibia para facilitar la pérdida de calorías y reducir la temperatura corporal.
- **Cebada:** Consumir sopa de cebada una vez por semana. Preparar con agua, con leche o con caldo de carne. (Manfred 1998).
- **Cebada con Limón:** Diluir 5 cucharadas de agua de cebada en dos litros de agua. Hervir la mezcla hasta que quede la mitad de agua. Añadir el zumo de un limón. Tomar dos vasos al día.
- **Dieta:** Darle una dieta líquida o semilíquida para compensar la perdidas generadas por medio de la sudoración. Darles zumos de frutas y verduras (Oliveira 2002).
- **Grosellas:** Administrarle jarabe de grosellas una cucharada 2-3 veces al día (Txumari 2000).
- **Girasol:** Añadir una cucharada de pétalos secos de girasol en una taza de agua hirviendo. Dejar reposar 10 minutos. Colar y añadir un poco de miel. Tomar 2-3 cucharaditas 3 veces al día (Txumari 2000).
- **Líquido:** Déle al niño abundantes líquidos para evitar la deshidratación producto de la sudoración que conlleva la fiebre.
- **Miel:** Para la fiebre, cuando le comienzan a salir los dientes, aplíquelo en las encías miel de abejas.
- **Naranja:** Dar el jugo de naranja varias veces al día.
- **Paños:** Cuando tiene fiebre colocar paños de agua tibia, comenzando en la cabeza y terminando en los pies: en la frente, pecho, vientre, muslos y en las piernas.
- **Papas:** Colocar en la planta del pie del niño rodajas de papas crudas y fijada con una venda o calcetín. Cambiarlo 2 veces al día.
- **Ropa ligera:** Para no posibilitar que la temperatura aumente.
- **Sandia:** El jugo de la sandia es muy útil para los enfermos que tienen fiebre.

- **Termómetro:** Cuando tome la temperatura del niño, recuerde que el termómetro rectal debe mantenerse durante 1 minuto, el oral durante 3 minutos y el axilar durante 4 minutos.



Cebada con limón



Agua de Arroz



Grosellas

## 1.43 FLEMÓN INFANTIL

Cuando un niño tiene inflamado los tejidos debajo de la piel estamos frente a un flemón. El origen de un flemón es de tipo infeccioso con gérmenes, sucede en el caso de una caries y los flemones de la boca, una herida en la rodilla y el flemón de tejidos próximos, etc. Cuando hay flemón siempre hay aumento de tamaño de la zona afectada, enrojecimiento, calor y dolor. A veces se forma con pus. En la infancia los flemones más comunes se deben a la dentición o a las caries (Txumari 2000).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Agua:** Cuando hay flemones por caries, enjuagarse la boca 3-4 veces al día con un poco de agua oxigenada mezclado con un vaso de agua templada.
- **Agua con Sal:** También hay resultados haciendo agua con sal.
- **Alholva:** Cocer 100 gramos de semilla de Alholva en poco agua hasta que se haga como una papilla. Extenderla sobre una gasa y aplicar sobre el flemón. Repetir 2-3 veces al día (Txumari 2000).
- **Higos:** Echar 4-5 higos en agua caliente y dejarlo reposar toda la noche. En la mañana siguiente calentar el agua, coger un higo abrirlo y depositarlo sobre el flemón. Hacerlo 3 o 4 veces al día, te ayudara a eliminar el flemón. (Manfred 1998).
- **Agua:** Calentar ½ litro de agua hasta que hierva y echar en ese momento 2-3 cucharadas de sal. Mezclar bien y apagar el fuego. Empapar un paño limpio y colocarlo sobre el flemón durante unos minutos. Hacerlo 3 veces al día.
- **Consuelda:** En un litro de agua hirviendo añadir 100 gramos de raíz de consuelda. Conservarlo 10 minutos, mojar una gasa con el líquido y aplicar sobre la zona afectada. Repetirlo 2 veces al día (Txumari 2000).





## 1.44 FORÚNCULOS INFANTILES

Cuando aparecen nódulos dolorosos con pus en la piel (cara) enrojecida originado por una infección de una bacteria, estos nódulos se llaman forunculos. El forúnculo es un absceso en la piel causado por una infección bacteriana. (Estafilococo) se desarrolla en un folículo piloso y la piel subcutánea adyacente. La zona afectada comienza con un nódulo subcutáneo que se calienta, eleva, entumece y se llena de pus (Balch Phyllis 2,000).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Cebada:** Aplicar cataplasma de la harina de semillas de cebada hervidas.
- **Compresas humedecidas** en agua caliente con una dosis de antiséptico local (como agua de Alibour) para provocar el vaciado de pus y poder acelerar así su curación.
- **Higiene:** Es muy importante la higiene y las precauciones para evitar el contagio hacia otras zonas del cuerpo e incluso a otras personas; lavarse las manos con jabón antibacterial antes y después de tocar un forúnculo.

### Tratamiento integral:

**Paso 1: Desinflamar el forúnculo:** Se puede desinflamar con una serie de compresas, la más efectiva la papa, también la col, otro es consuelda más aceite de linaza, de cebolla asada, etc.

**Paso 2: Eliminación del forúnculo a florante:** Al desinflamar el forúnculo se verá en su proporción completa y será fácil sacarlo, puede exprimir el forúnculo y echar la solución ASTÉ (Preguntar por Jorge Valera) o Arcilla. (Manfred 1998).

## 1.45 FRACTURAS INFANTILES

Cuando un niño tiene una rotura o fisura de hueso, a eso se le llama fractura ósea; sucede por una caída o un golpe. En general los niños son menos propensos a las fracturas por tener huesos flexibles que en el supuesto caso de fractura estas se curan rápidamente. Como reconocer una fractura por el dolor agudo y por la incapacidad de mover el miembro afectado; siempre están acompañados de inflamación y a veces deformación. Es importante acudir a un centro médico ante la menos sospecha pues el dolor puede ser insoportable para el niño (Balch Phyllis 2,000).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Fractura de Muñeca:** Ya que son frecuentes sobre todo en el caso de las caídas al apoyar las manos en el suelo. Para fijar el antebrazo o la muñeca, sujetarlos al tronco con un pañuelo, sujetos alrededor del cuello (Txumari 2000).
- **Fractura de Clavícula:** Cuando los niños se caen de hombros. El niño tiene dificultad de mover el brazo. Para fijarla e impedir que se mueva basta con meter la mano en el cinturón o colgar el brazo de un pañuelo anudado al cuello (Txumari 2000).
- **Fractura de Costilla:** No suele producir deformidad, pero hay dolor al respirar. Para reducir las molestias basta con aplicar un trozo de esparadrapo y acudir al medico (Txumari 2000).
- **Para una Pronta Recuperación:** Alimentarse con productos ricos en calcio como la leche, cacao, yogur, frutos secos, etc.

- **Cáscara de Huevo Blanco:** Prepare por la noche un huevo limpio que sumergirá en una taza llena de zumo de limón. A la mañana siguiente hay que beber en ayunas todo o parte del líquido blanquecino que rodeara al huevo. Hacerlo durante 15 días. Un día si y otro no.

## 1.46 GASES /FLATULENCIAS INFANTILES

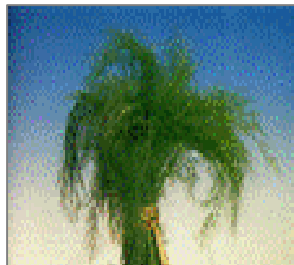
Los gases intestinales de los niños ocurren por comer con rapidez, comer muchos alimentos ricos en fibras, intolerancia a ciertos alimentos, tener el colon irritable, problemas pancreáticos y mala absorción intestinal; en general es una molestia y no una enfermedad. Los gases intestinales se forman en el intestino grueso por la digestión de los alimentos por la flora intestinal (bacterias). Si estos gases se producen de forma excesiva o se retienen, pueden producir dolores abdominales, a veces intensos, en general de forma aguda (cólicos) pero en otras ocasiones persistente y leve (pesadez de estómago) (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Anís:** Preparar una infusión de anís verde preparada con una cucharada de este tipo de anís. Alivia los síntomas de forma rápida.
- **Comino:** Si el niño es mayorcito podemos darle ½ cucharadita de comino para que lo coma lentamente y bien masticado.
- **Hinojo:** Administrar infusiones de hinojo o comino ayuda a expulsar los gases intestinales.
- **Masaje:** Realizar con la palma de la mano un masaje abdominal en forma circular.



Comino



Hinojo



Cebada

## 1.47 GASTROENTERITIS / DIARREAS INFANTILES

La gastroenteritis o diarrea infantil en los niños debe ser tratada con remedios caseros, inmediatamente por las mamás, ya que ocasiona muy rápidamente pérdida de peso y deshidratación, que difícil se vuelve a recuperar. Un niño con diarreas tiene fiebre, dolor abdominal y pocas ganas de comer. Cuando las diarreas ocurren más de 4 – 6 veces al día y ya pasan al segundo día hay que estar alerta ya que puede tratarse de una infección intestinal y hay que tratar inmediatamente de manera casera, si dura más de dos días ir al médico inmediatamente. Es una inflamación del estómago y el intestino causadas un virus (Rotavirus), bacterias (este tipo es más frecuente en lugares donde las condiciones sanitarias no son las más adecuadas o correctas), hongos, mala ingesta alimentaria o protozoos. Los niños sufren con más frecuencia que las personas adultas. Puede darse en niños con las defensas alteradas o más bajas, o con enfermedades como diabetes. Se contagia a través del aire, la

ingesta oral (comida) y por contacto directo con una persona infectada a través de la saliva. Hay dos tipos de infecciones; una atraviesa la pared intestinal pudiendo afectar al estómago y produciendo pequeñas llagas en él y la otra; se limita al tubo intestinal sin producir heridas. Los síntomas de gastroenteritis incluyen diarrea, dolor abdominal, vómitos, dolor de cabeza, fiebre y escalofríos. En general las soluciones naturales para la diarrea se pueden aplicar muy bien para la gastroenteritis. Para ver soluciones de diarreas, ver **diarreas infantil**, en esta misma sección. En vómitos lo mismo, ver **vómitos infantil, etc.** (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

#### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Alimentarlo:** El niño puede comer una hora después de haber vomitado, no espere mucho tiempo más.
- **Alimentación:** Si hay diarreas alimentarlo sólo con arroz con zanahoria, plátano o manzana (ver diarrea infantil)
- **Líquidos:** Rehidratar con líquidos una hora después del último vómito, con sueros específicos o limonada alcalina (1 litro de agua hervida, zumo de 2 limones, una cucharada de azúcar, una pizca de sal y otra de bicarbonato. Darle de rato en rato todo lo que quiera.
- **Manzanilla:** Darles infusiones de manzanilla, ayuda a disminuir la inflamación y a combatir los gérmenes (Txumari 2000).

## 1.48 GINGIVITIS INFANTIL



Cuando las encías están inflamadas, sensibles y sangrantes (a veces hay úlceras) tenemos un problema en los niños, se llama gingivitis. La gingivitis es un malestar. Está asociada principalmente a una defectuosa o incorrecta higiene bucal, que facilita la formación de la denominada placa dental, la cual se forma por la acumulación de restos alimenticios, células epiteliales muertas y mucina. Esta placa dental proporciona un medio ideal para el desarrollo de numerosos microorganismos responsables de ocasionar la gingivitis y las caries. También contribuyen en el desarrollo de la gingivitis la acumulación de sarro, malos arreglos dentales, cierre defectuoso de la dentadura y la acumulación de restos de alimentos entre los dientes (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

#### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Agrimonia:** Hacer gargarismos con agrimonia, vierta  $\frac{1}{4}$  de agua hirviendo 2 cucharaditas de agrimonia y reposar por 10 minutos. Hacer gárgaras 2- 3 veces al día (Txumari 2000).
- **Betónica:** Infusiones de Betónica, hacer gárgaras de esta infusión lo mismo que el anterior.
- **Higiene:** Tener una perfecta higiene bucal para evitar el sarro.
- **Tormentilla:** Infusiones de Tormentilla, hacer lo mismo que lo anterior (Txumari 2000).

## 1.49 GOLPE DE CALOR INFANTIL / INSOLACIÓN



El golpe de calor se produce cuando una persona se expone a altas temperaturas durante un tiempo y su cuerpo levanta fiebre superior a los 40°C. Para bajar la temperatura corporal, empieza a sudar, pero la excesiva sudoración provoca la pérdida de líquidos, sales y minerales necesarios para el correcto funcionamiento del organismo. La falta de líquidos hace fallar el sistema de regulación de la temperatura y puede llevar a la persona a la inconsciencia (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

#### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Arroz:** Hervir durante un cuarto de hora arroz con agua en una proporción de una parte de arroz por 3 de agua. Luego se deja enfriar, se cuele y se bebe el líquido. Tomar dos o tres vasos al día.
- **Baño:** Se recomienda un baño con agua fresca –no helada – o compresas de agua fría para bajar la temperatura del cuerpo.
- **Líquidos:** Darles jugos naturales o agua antes de que lo pidan los niños (Txumari 2000).
- **Vestimenta:** Vestir al niño con ropa adecuada, mientras más blanca mejor, fresca y cubrir la cabeza.

## 1.50 GOLPES EN LA CABEZA INFANTIL



Es un traumatismo craneal por impacto directo contra algún objeto. Estos golpes en la cabeza son muy frecuentes en los niños y en los bebés debido a la falta de coordinación de sus movimientos. Siempre cuando haya caídas hay que vigilar al niño las primeras 48 horas, para saber si el golpe es importante, en el cráneo interior puede haber hematomas, hemorragias y otras lesiones que comportan grandes riesgos (Txumari 2000).

Se recomienda observar en el niño o bebé si hay pérdida de conocimiento por varios minutos o más; si el niño tiene convulsiones o se agita; si sus ojos presentan pupilas dilatadas; si habla en forma descoordinado, incoherente, etc.; si hay dolor de cabeza que perdure una o dos horas; y finalmente si hay hemorragias en la nariz, boca u oído.

#### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Ajos:** Cuando el niño este restablecido y no haya dolores de cabeza comenzar un tratamiento con ajos de 5 días para limpiar la sangre coagulada en la parte afectada (zona del golpe); darle ajo molido crudo dentro de una capsula de 200 mg y que se lo trague con agua, así no sentirá el amargor del ajo. Es conveniente darle este tratamiento ya que estos golpes después de 10 o 20 años la sangre coagulada y estancada producen migraña.

- **Llantén:** Aplicar en la zona afectada una compresa de llantén caliente con una toalla o franela para no quemar la piel del bebe. Es muy efectivo para desinflamar.

## 1.51 GRIPE INFANTIL



La gripe en los niños es muy fácil de reconocer, principalmente el primer día, cuando solo tiene mucosidad en las fosas nasales. El segundo día al séptimo día, es la combinación de moco y tos seca (fiebre y escalofríos), además fatiga. La gripe es una infección viral aguda en las vías respiratorias desencadenada por los virus Influenza; es altamente contagiosa y ocurre principalmente en los meses invernales. Se contagia a través de la tos y los estornudos (Brigo 2005).

“El resfrío se caracteriza por un cuadro de congestión en el tracto respiratorio superior, mientras que la gripe se manifiesta en un cuadro de congestión general, con sensación de abatimiento, fiebre alta e incluso dolores en los huesos. A pesar de esta diferencia no es fácil distinguir una enfermedad de otra”. Fuente: Guía Práctica

para padres, Albatros, 2004.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Ajos:** Es uno de los más importantes alimentos con propiedades antivíricas que puede ser útil en la disminución del contagio. El ajo es capaz de combatir a muchas bacterias incluso a determinados virus como el de la gripe porcina. También purifica las mucosas de los pulmones, nariz y garganta manteniéndolos sin gérmenes. Es importante consumirlo al primer síntoma, cortarlo en trozos y molerlos como una pasta, luego introducirlos en una capsula vacía y pequeña, luego limpiar el exterior de la capsula para que el niño no sienta el olor a ajo y lo tome sin reclamar; este tratamiento es recomendable para niños mayores de 5 años. Tomar una sola capsula antes de dormir.
- **Alfalfa:** Para las gripes y resfríos, se recomienda una infusión de 10 gramos de flores de alfalfa en un litro de agua. (3 o 4 veces al día.)
- **Avena:** Contiene zinc que incrementa el sistema inmunológico, por lo que es conveniente consumir avena en abundancia.
- **Berro:** Tomar lentamente antes de acostarse un vaso caliente de la mezcla de 100 gramos de jugo de berros (extraído por machucamiento de sus hojas) con un vaso de leche y miel de abeja al gusto.
- **Cebolla en gotas:** Aplicar para los menores de 10 años: 1 – 2 gotas, para los bebés una gota con hisopo en las fosas nasales. Esto provocará la eliminación del virus y una expectoración del moco en cantidad, acompañado de una sensación de calor muy fuerte (no hay que desabrigarse, es importante). Los que creen que una dosis no es suficiente aplicarse dos veces este tratamiento. En caso de los niños es bueno guardar cama y en los mayores no salir al medio ambiente por lo menos en una hora hasta que el cuerpo recupere su temperatura normal. También puede tomarse en combinación, un zumo de cebolla acompañada del zumo del limón y dos cucharadas de miel caliente. Este tratamiento debe usarse prontamente y solo el primer día de la gripe cuando hay mucosidad nasal y servirá para eliminar definitivamente a la gripe.

- **Culantro:** Preparar una infusión de culantro repartida a lo largo de cuatro o cinco tomas diarias después de la comida.
- **Ensalada antitusiva de 7 verduras:** Una alimentación muy recomendable es comer en el día este plato antigripal (tos). Preparar un tanto de berro, betarraga, cebolla, lechuga, nabo, perejil y rabanito; al final agregar un diente de ajo. Bien cortados y listos para comer. Algunos pueden echarle un poco de limón y sal (no recomendable) para mejorar su sabor. Lo puede comer toda la familia como parte de su menú diario hasta observar bienestar. También lo puede tomar como una extracto mezclando todo los ingredientes. Puede ser una buena forma de alimentarse por estos días aciagos (sustituir a las comidas del día, sólo hasta 2 – 3 días).
- **Eucalipto:** Si dispone de un aceite esencial de eucalipto; incluya unas gotitas.
- **Gárgaras:** Cocimiento de 20 gr. de sauco, por 100 gr. de agua.
- **Jugo de kion con sal:** Preparar zumo de kion, una cucharada para los adultos, mas un pizca de sal y tomar; si no aguanta el sabor, diluir un tanto más. Puede tomar 3 veces al día entre comidas. Si son niños tomar diluido, un tanto de zumo de kion, con un tanto de agua hervida (2 tantos). Es bueno no salir de la casa y zahumar el medio ambiente para evitar el contagio. Se recomienda tomarlo por las mañanas en ayunas y antes de acostarse.
- **Kion:** Alivia la fiebre o la congestión nasal y pectoral. Tomar en infusión de una cucharadita de la raíz seca de kion por vaso de agua. Tomar un par de vasos al día. Añadir el zumo de medio limón para potenciar su valor / Otra formula: Hervir jugo de limón y de kion hace expectorar el pecho cargado, y rebajar la fiebre, añadir una cucharada de miel. / chupar los caramelos de kion kof kof, que son buenos para la garganta / Preparar esta nueva formula, la infusión de kion en un vaso con una cucharita de sal será efectiva al aliviar el dolor. Se recomienda tomarlo por las mañanas en ayunas y antes de acostarse. Si la formula es fuerte para los niños disminuir las dosis hasta llegar a una dosis adecuada.
- **Líquido:** Ofrezca a su hijo abundante líquido; incluya sopas y jugos de fruta que no sólo lo hidraten, sino también lo nutran.
- **Mandarina:** Comer mandarinas durante los meses invernales y en los cambios estacionales
- **Mango:** Infusión de una cucharadita de flores secas de mango por vaso de agua. Un par de vasos diarios.
- **Manzana:** Es expectorante. Tomar en infusión 15 gramos de flores secas de manzana por litro de agua. Tomar tres vasos al día.
- **Saucu:** Preparar una infusión de; 30 gr. de sauco; 500 gr. de agua. Hacer hervir y reposar, tomarlo 3 veces al día.
- **Zumo cítrico: naranja, limón y toronja:** Durante el día puede acompañarse con este zumo rico en vitamina C. Juntar en un vaso un tanto de naranja, limón y toronja (mandarina), hervir, enfriar y tomar. Se recomienda una dosis diaria de tres vasos para los adultos y un vaso para los niños. Puede ser a voluntad. SE puede tomar cualquier día que el paciente tenga gripe.



Naranja



Manzana



Cebolla

## 1.52 HEMATOMAS INFANTILES / GOLPES EN LA CABEZA

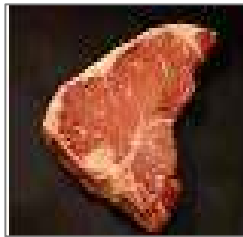
Un hematoma también puede ser llamado contusión o magulladura. Son lesiones originadas por una acción que chocan de forma violenta contra nuestro organismo, apareciendo una zona de nuestra piel de distinto color, debido a una acumulación de sangre producida por la rotura de pequeños vasos sanguíneos. Los hematomas pequeños son frecuentes entre los niños por los golpes que se dan a menudo. Los hematomas extensos son consecuencia de golpes fuertes. Nuestra piel no se rompe, gracias a su elasticidad, lo que se produce es un sangrado interno. Entre sus síntomas están el dolor en la parte afectada, inflamación, y cambio del color de la piel; empezará de color rosáceo, luego cambiará a un color azulado, con los días pasará a ser amarillo-verdoso y finalmente a medida que nuestra piel vaya sanando regresará a su color normal.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Caléndula:** Realizar una infusión mezclando una taza de agua hervida con una cucharada de Caléndula, empapar una gasa y aplicarla durante 15 minutos sobre la zona afectada (Txumari 2000).
- **Carne:** Aplicarse filete de carne fría en las zonas débiles como párpados, pómulos, cara, etc.
- **Hielo:** Después de recibir un golpe aplicar sobre la zona afectada una bolsa de cubitos de hielo. Esto hace que los vasos sanguíneos se cierren y no salga la sangre.



Hielo



Carne



Caléndula

## 1.53 HEMOFILIA INFANTIL

Si su niño tiene una herida con sangre que emana y emana y no se detiene o no hay coagulación, estas con un hijo que tiene hemofilia. La hemofilia es un trastorno hemorrágico o de coagulación hereditario que transmiten las mujeres pero solo lo padecen los hombres. La correcta coagulación sanguínea ayuda a prevenir el sangrado excesivo. Entre sus síntomas están principalmente los Moretones en el cuerpo; Sangrado con facilidad; Una Hemorragia en una articulación; puede producir dolor, inmovilidad y, con el tiempo, deformación si no se trata de la forma adecuada; Hemorragia en los músculos; puede causar hinchazón, dolor y enrojecimiento; Hemorragia por lesiones o hemorragia cerebral; es la causa más común de muerte en los niños que tienen hemofilia; y finalmente existen otras fuentes de hemorragia: la sangre en la orina o en las heces puede ser también un síntoma de hemofilia (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

**TRATAMIENTOS NATURALES:**

- **Alcachofa, limón y cebolla:** Comer en ensaladas crudas o cocidas (Ballbach.)
- **Alfalfa:** Tomar el zumo de la alfalfa tierna (brotes), en el desayuno y de manera diaria.
- **Alimentos provechosos:** Incluir en su alimentación hígado y yema de huevo,
- **Ambrosia:** Preparar una infusión al 2%, de hojas y flores, reposar 10 minutos y tomar 3 tazas diarias.
- **Bolsa de hielo:** Aplicar sobre las articulaciones hinchadas para aplacar el dolor y reducir el sangrado; luego debe sumergirse en una bañera de agua tibia para obtener un efecto calmante. Durante el episodio de sangrado evite las compresas calientes o el agua tibia, ya que ello (el calor) hace fluir más la sangre. Los baños en jacuzzi también ayudan a aliviar el dolor.
- **Bolsa de pastor:** Preparar infusiones de Bolsa de Pastor, en una taza de agua hervida agregar una cucharada de esta hierba. Reposar 10 minutos y beber medio vaso. Tomar de vez en cuando (Txumari 2000).
- **Ensalada de verduras:** Tomar una ensalada de verduras de brócoli, coliflor, espinaca (otras verduras de color verde), como parte de su almuerzo, de manera diaria.
- **Evitar tomar aspirina,** ya que producen más sangrado.
- **Infusiones:** Mezclar una pizca de Pie de león, Milenrama, y Cola de caballo con ¼ de agua hervida. Dejar reposar y distribuirlo en 4 tomas al día. Beber durante 3 días cada 15.
- **Limón:** Tomar media taza de zumo de limón, puede ser diluida con un poco de agua.
- **Llantén mediano (plantago media L) / llantén menor (plantago lanceolata L.):** Tomar una infusión al 5%, después de hervir reposar la solución por 20 minutos. Tomar 3 tacitas al día.

## 1.54 HEMORRAGIA INFANTIL



Es una situación que provoca una pérdida de sangre, la cual puede ser interna (cuando la sangre gotea desde los vasos sanguíneos en el interior del cuerpo); por un orificio natural del cuerpo (como la vagina, boca o recto); o externa a través de una ruptura de la piel. Las hemorragias importantes deben tratarse con urgencia para evitar la pérdida de la sangre y que fomenta fallos cardíacos y la de la oxigenación cerebral, etc.

Los signos y síntomas de las hemorragias dependen del órgano afectado y de la cantidad de sangre perdida; entre ellos tenemos Palidez, Sudoración fría, Taquicardia, Pulso débil, Agitación, Taquipnea, Debilidad, Descenso de la temperatura corporal, Hipotensión y Pérdida del estado de conciencia (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

**TRATAMIENTOS NATURALES:**

- **Alfalfa:** La ingestión de unos 50 gramos diarios de jugo fresco de las hojas de alfalfa, repartidos en dos tomas, ayudará a detener el flujo de la sangre. Aplicar un algodón mojado con el líquido resultante de la infusión de una cucharada de planta seca de alfalfa por taza de agua.
- **Algodón:** Quemar un pedazo de algodón en una cuchara y luego taponar la pieza extraída, para la hemorragia dental.



- **Arcilla:** Aplicar emplastos de arcilla o compresas frías sobre la hemorragia externa.
- **Café:** Comer café tostado y molido por poquitos.
- **Cebolla:** Aspirar zumo de cebolla por la nariz para las hemorragias nasales.
- **Cola de caballo:** Aspirar por la nariz (hemorragias nasales), el cocimiento de cola de caballo. Para las hemorragias de la vena se pueden usar como compresas en la parte afectada. (Manfred 1998).
- **Diente de león:** Tomar la infusión de raíz y hojas al 5%, 3 tazas diarias. También incluir las hojas en las ensaladas. Sólo para hemorragias anales.
- **Infusión:** Hacer bebidas de **apio, altamisa** (artemisa) **y valeriana**. Tomar tres veces al día por todo el mes.
- **Higuera:** Pulverizar dos higos, mezclarlos con miel de abeja y harían de trigo y hacer una masa, luego aplicar la masa en las hemorragias anales.
- **Hemorragias pequeñas;** deben tratarse comprimiendo la herida con una gasa durante 10 minutos (Txumari 2000).
- **Hemorragia arterial;** se debe aplicar un vendaje de modo fuerte pero siempre vigilando el color y la temperatura de la piel por debajo de la herida.
- **Hemorragia interna;** hay que trasladar al niño en posición de seguridad, recostado, con la cabeza ladeada, las piernas en alto y las rodillas aflojadas, pero bien abrigado.
- **Limón:** Tomar jugo de limones para hemorragias internas. Acompañar con fricciones de agua fría con una toalla por todo el cuerpo para estimular el funcionamiento de la piel.
- **Llantén:** Tomar en ayunas una infusión de llantén sin vena licuado, preferible por tres días.
- **Malva:** Enjuagarse con el cocimiento de malva, cuando hay extracciones dentales.
- **Milenrama:** Hacer una decocción al 10%, hervir 10 minutos y aplicar como compresa en la hemorragia de las venas, en su parte afectada. También para hemorragias anales, tomar una infusión al 5%, 3 tazas al día.
- **Pimienta de cayena (polvo):** Aplicar el polvo sobre la herida.
- **Te:** Poner un bolsita de te en agua hirviendo, después exprimirla y eliminar el agua y dejar que se enfríe; luego poner la bolsita en la herida hasta 30 minutos, en las extracciones dentales.

## 1.55 HEPATITIS INFANTIL

Cuando las deposiciones de un niño son palidas (blancas), los ojos son amarillentos, tiene una orina oscura; además tiene fiebre, debilidad, vomitos, nauseas, dolor de cabeza e inapetencia; estas frente a un problema mayúsculo, tu niño tiene hepatitis. La hepatitis es una inflamación del hígado por una infección viral. El hígado no puede realizar sus funciones entre ellas eliminar la bilirrubina, sustancia que se acumula en la sangre y da el color amarillo típico de piel y mucosas conocido como ictericia. Su causa puede ser infecciosa (viral, bacteriana, etc.), inmunológica (por auto-anticuerpos) o tóxica (por ejemplo por alcohol, venenos o fármacos) (Balch Phyllis 2,000).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Aceite de Oliva:** Mezclar un cuarto de taza de aceite de oliva con una cantidad igual de jugo de limón o naranja; beberlo lentamente dos horas después de la cena.

- **Alcachofa:** Infusión de dos cucharadas de hojas secas de alcachofa por litro de agua. Tomar tres veces al día antes de las comidas. Un preparado de jugo de las hojas verdes mezcladas con vino.
- **Artemisa:** Aplicar cataplasmas de hojas frescas de artemisa machacadas y un poco de vinagre.
- **Caldo de Alcachofas:** Se elabora con el líquido resultante de la cocción de alcachofas troceadas.
- **Cebada:** Tomar bebidas refrescantes como agua de cebada u suero.
- **Coco:** Tomar dos veces al día un vaso de jugo de agua de coco.
- **Compresas:** Aplicar compresas calientes en el abdomen una vez al día.
- **Dieta Ligera:** Como zumo de frutas, papillas, purés derivados lácteos, etc.
- **Evitar:** no comer higos, uvas y frejoles.
- **Frutas: comer algunas de ellas:** Hacer cura de fresas, **comer melón** diariamente, también naranjas.
- **Infusiones:** Menta, manzanilla, boldo, para la función biliar (Txumari 2000).
- **Jugos:** Tomar jugo de remolacha, zanahoria, apio, pepino o jitomate.
- **Leche, Rábano:** Tomar a sorbos un vaso de leche tibia al que se le agrega un rábano grande, rallado y reposado durante diez minutos
- **Para el Picor:** Da buenos resultados hacer friegas sobre la piel con gasas empapadas en un chorrito de vinagre diluido en un vaso con agua.
- **Reposo Absoluto:** Para facilitar la recuperación.

## 1.56 HERNIA INFANTIL

Una hernia en los niños es una situación muy delicada, hay que correr al doctor inmediatamente. Pero en el entretanto puede realizar los consejos que les damos líneas abajo. Una hernia se origina cuando un órgano interno sobresale como un relieve a través de una pequeña abertura en los músculos o del tejido que la contiene. Las hernias pueden desarrollarse en cualquier parte del cuerpo, pero son más frecuentes en el área abdominal. La cavidad abdominal está recubierta por una capa de músculos que mantiene a los órganos en su lugar. Si un segmento de esa pared muscular se debilita, puede asomar por ella la porción de algún órgano. Cuando una hernia no es tratada; existe la posibilidad de desarrollar un estrangulamiento del órgano que protruye. Las hernias estranguladas; son peligrosas ya que obstruyen el órgano que sobresale generando serias infecciones (Soldano Maria 2005).

### TRATAMIENTOS NATURALES

- **Alimentación principal:** tomar en lo posible una alimentación blanda para evitar la acidez gástrica.
- **Aloe vera:** tomar un cuarto de taza de aloe vera, una en la mañana y otra antes de dormir.
- **Arcilla:** aplicar emplastos fríos de arcilla (un centímetro de grosor) sobre hernias que no tengan más de dos años. los emplastos deben ser resistentes para varias semanas de uso; cambiar la arcilla cada 5 horas.
- Se debe sujetar la hernia cuando hay cambio de emplasto y el paciente no debe moverse. Acompañar con masajes suaves con aceite de oliva + ajo picado sobre la hernia del paciente, que debe estar tendido en la cama.

- **Braguero:** Para hacer entrar la hernia a su sitio, conviene acostarse boca arriba con las piernas encogidas, después ponerse un braguero bien conformado que haga presión suave y uniforme.
- **Café:** TOMAR CAFÉ SIN AZUCAR, DOSIFICAR EL AMARGOR.
- **Compresas de malva:** Poner compresas de agua caliente de malva.
- **Consuelda + malvavisco + ulmaria:** Preparar una infusión con estas yerbas, en partes iguales, y beberlo como agua de tiempo, inclusive en las noches.
- **Evitar las comidas:** alimentos condimentados, grasas, alimentos fritos, café, té y colas
- **Malva:** Friccionar dos veces al día el bajo vientre con hojas de malva.
- **Molle + matico:** Aplicar un cataplasma caliente de molle y matico en la parte dolorida.
- **Pan de árbol:** Aplicar el látex en forma de emplastos en la parte adolorida (Brack 1999).
- **Ricino:** Tomar una infusión de semillas de ricino.
- **Salvia, romero, hinojo, eneldo o menta:** Tomar la infusión de algunas de estas plantas.
- **Zanahoria + apio:** Tomar zumo antes de dormir.
- **Zanahoria + espinaca:** Tomar antes de dormir.
- **Zanahoria+ pepino + apio + espinaca:** Tomar antes de dormir

## 1.57 HERPES INFANTIL

Cuando un niño tiene ampollas dolorosas y llenas de líquidos, en la boca y en los labios, luego se secan y no dejan cicatriz; estamos frente a un problema de segundo orden conocido como herpes. El herpes es una infección viral frecuente producida por un grupo de virus, el herpes común y el herpes zoster. El herpes común produce lesiones dolorosas alrededor de la boca en forma de aftas (calenturas). El Herpes Zoster, afecta, sobre todo, a adultos y es más frecuente en la región genital, produce también la varicela. Los episodios de recurrencia del Herpes virus no producen síntomas generales como fiebre. Se limita apenas a la zona afectada. El contagio desaparece cuando aparecen las costras que sustituye a las vesículas en la piel (Brigo 2005).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Acedera:** Aplicar cataplasmas de hojas frescas de acedera.
- **Acelga:** Aplicar cataplasmas de hojas frescas de acelga.
- **Berenjena:** Usar como cataplasma las hojas de la berenjena sobre la parte afectada (Balbach)
- **Arcilla:** Hacer un emplasto con la arcilla medicinal y aplicara en la zona afectada hasta que se vaya el malestar (Valera 2009).
- **Durazno:** Lavar con agua de durazno.
- **Flores de Mastuerzo:** Aplicar cataplasmas de hojas frescas de flores de mastuerzo.
- **Frutas recomendadas:** Durazno.
- **Limón:** Aplicar sobre las pústulas compresas de agua con zumo de limón, cambiándolas dos o tres veces durante el día. Para sostenerlas basta un simple vendaje.
- **Lúcumo:** Aplicar el látex del lúcumo sobre las partes afectadas.
- **Nogal:** Tomar té de hojas de nogal. Aplicar el aceite secante de las nueces sobre el herpes Balbach)

- **Valeriana:** Para calmar el dolor y acelerar la maduración de las vesículas y prevenir infecciones añadidas por el rascado son muy útiles los baños de valeriana, otra de hipérico y una más de pasiflora.
- **Zanahoria:** Aplicar las hojas verdes de la zanahoria como cataplasma.



Acedera



Acelga



Limón



Durazno

## 1.58 HIPERCOLESTEROLEMIA INFANTIL



Cuando un niño tiene exceso de colesterol (grasa) puede tener dos problemas, uno es un exceso de peso y el otro es tener una mala alimentación (comida chatarra); los dos problemas se pueden resolver, la primera es bajar de peso a uno apropiado; y en el caso del segundo problema es dejar la mala alimentación, cambiar el estilo de alimentación a una mas conveniente, ser vegetariano por ejemplo. El colesterol es una grasa que es parte del torrente sanguíneo, pero cuando hay en abundancia es un problema para el corazón ya que desarrolla males cardiacos.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Alcachofa:** Reduce el nivel de colesterol en la sangre. Infusión de dos cucharadas de hojas secas de alcachofa por litro de agua. Tomar tres veces al día antes de las comidas. Un preparado de jugo de las hojas verdes de alcachofa mezcladas con vino (Txumari 2000).
- **Alimentos principales:** manzanas, bananas, zanahorias, habichuelas secas, ajo, cebollas, toronjas y aceite de oliva.
- **Alfalfa:** Comer brotes de alfalfa. Disminuye los niveles de colesterol; para mejorar su efectividad, suelo recomendarlo combinado con Aceite de Pescado o Lecitina de Soja.
- **Antioxidantes:** Enfaticé el consumo de alimentos antioxidantes que destruyan los radicales libres: como frutas, tomates, Papa dulce, vegetales de hojas verdes y productos de granos enteros.
- **Apio:** Para rebajar el colesterol se puede ingerir zumo de la planta fresca de apio.
- **Arroz:** Consumir arroz integral y levadura roja de arroz rebajan los niveles de colesterol LDL en la sangre, aumentar el colesterol HDL y disminuir los triglicéridos
- **Avena:** Consumir avena en abundancia para disminuir el "colesterol malo" (LDL).
- **Berenjena:** Consuma abundante berenjena, incluso en infusión, hongos.

- **Dieta:** Coma una dieta rica en fibras y baja en grasas, evitando las grasas saturadas e hidrogenadas tales como: mantequillas, margarinas, alimentos procesados con aceite, frituras, etc.
- **Esencias:** Las esencias oleosas de lavanda y neroli tienen propiedades calmantes que reducen el stress. Use cualquiera de ellas individual o combinadas, agréguelas al agua de baño o al aceite de masaje.
- **Infusiones:** Prepare infusiones de tilo y cola de caballo, ya que la primera tiene efecto vasodilatador y sedante además de fluidificante sanguíneo; el segundo contiene silicio, lo que estimula la regeneración de las fibras elásticas de las paredes arteriales.
- **Jugos:** Prepare los siguientes jugos: ZANAHORIA, ESPINACA, NABO, BERRO, PEPINILLO, APIO, Hágalos en extractor o licuadora, se recomienda ingerirlos una o dos veces al día. No coma ningún tipo de manís, excepto la nuez de nogal que puede consumirla con moderación.
- **Pollo, Pavo:** Evite la carne de res, de cerdo o de cordero. Prefiera pollo (orgánico), pavo (orgánico) o pescado sin piel.

## 1.59 HIPO INFANTIL

El **hipto** es un espasmo involuntario del diafragma, a veces repetitivo y varias veces por minuto. Es una serie de contracciones espasmódicas, súbitas e involuntarias de la musculatura inspiratoria, principalmente el diafragma, seguidas de un cierre brusco de la glotis, lo que origina un sonido peculiar y característico.

El hipo ordinario se cura fácilmente; en la mayoría de los casos, se curan solos. Entre los remedios caseros más comunes se incluyen: asustar a los niños o bebés afectados por hipo; también alterar la respiración tapándose la nariz y, con ésta tapada, esperar hasta que el hipo cese. Otra buena opción es hacer reír al paciente. Al reírse, la contención del aire hace que cese el hipo. Una forma muy efectiva es inspirando lo que más se pueda y luego retener el aire sin espirar durante 40 segundos, los brazos y manos deben estirarse hacia arriba como intentando tocar algo, si fuese posible alcanzar el marco de una puerta y con los dedos o palmas tocando el marco debe alzarse levemente hacia delante dejando los brazos lo más atrás posible de su cabeza.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Agua:** Hacer gárgaras con agua. Tomar un vaso de agua en posición de agachado.
- **Anís:** Tomar una infusión de anís.
- **Apio:** Tomar la infusión (Brack 1999).
- **Azúcar:** Comer una cucharada de azúcar.
- **Eneldo o roble:** Tomar una infusión de eneldo después de las comidas (Arias 1982).
- **Hinojo:** Tomar una infusión de hinojo.
- **Hipérico:** Tomar una infusión de hipérico.
- **Lengua del niño:** Jalar la lengua del niño con fuerza.
- **Limón:** Exprimir una cuantas gotas de limón sobre una cucharada de azúcar y tomar inmediatamente. Si persiste el hipo beber media cucharadita de zumo de limón sin azúcar.
- **Manzanilla:** Tomar una infusión de manzanilla.
- **Pan seco:** Comer y tragar pan seco (niños mayores).
- **Respiración:** Retener la respiración.

- **Tilo:** Tomar una infusión de tilo
- **Valeriana:** Tomar una infusión de valeriana.

## 1.60 HONGO INFANTIL

Los hongos rápidamente se ubican en las zonas húmedas, como los pies, axilas, manos, cuero cabelludo y provocan picor y descamación de la piel. Son fáciles de contagiar a otros niños, pero para eso hay que cuidarse para que los hongos no se expandan. Los hongos son muy fáciles de transmitir a otros niños si no adoptamos una serie de medidas (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

- Mantener la piel seca y limpia; lavándola frecuentemente con agua y jabón.
- Secado muy cuidadoso de la piel; especialmente en áreas de pliegues.
- Mantener todo lo posible la piel al aire libre.
- Cambiar los pañales en niños pequeños; utilizando pañales desechables de un solo uso.
- Cambiar diario los calcetines, y evitar calzado cerrado todo el día que mantenga el pie cálido y húmedo.
- Utilizar toallas limpias; preferibles que sea de uso personal.
- En las duchas y baños públicos; utilizar sandalias de plástico o chanclas.
- Si se tienen que utilizar sprays de esteroides inhalados (asma, etc.); usar cámaras espaciadoras de inhalación y enjuagarse la boca tras las inhalaciones.
- No rascar las lesiones; para evitar la diseminación de la contaminación a otras zonas.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Ajo:** El ajo elimina los hongos. Frotarse sobre la piel.
- **Canela:** Hacerse un lavado de pies con el líquido de la infusión de dos cucharadas de canela.
- **Cebolla:** Consumir cebolla, combate los hongos.
- **Infusión de manzanilla y nogal:** Hacer una infusión de manzanilla y nogal, agregarle una cucharada de manzanilla y aplicar en la zona afectada con una gasa.
- **Limón:** Remojar la zona afectada con el jugo de limón y dejar que se vaya secando poco a poco.
- **Nogal:** Mezclar una cucharada de hojas de Nogal muy picadas con una taza de agua fría. Calentar hasta que hierva y luego dejar cocer 5 minutos. Colar y empapar una gasa en el líquido, para luego aplicarla en la zona afectada. Practicar esta operación 2 veces al día (Txumari 2000).
- **Sal:** Preparar baños de pies lo mas caliente posible, con 3 vasos de agua y un vaso de sal; si desea agregar ajo. Echar en una bandeja y poner los pies en esta agua hervida, que este lo mas caliente posible. Repetir varias veces. Ver video en youtube.com, buscar alli como jorge valera hongos uñas de pies. Este tratamiento es muy bueno para los hongos en los dedos de los pies, especialmente uñas gruesas y marrones. Es recomendable limar las uñas.



## 1.61 ICTERICIA INFANTIL; BEBES

Cuando los bebés recién nacidos tienen una pigmentación amarillenta en la piel y en los ojos, tienen ictericia, originada por problemas hepáticos como la hepatitis, generado por la acumulación de bilirrubina en la sangre. La bilirrubina es extraída del torrente sanguíneo por el hígado, que la transforma y la envía a los riñones para ser eliminada a través de la orina. Generalmente se cura con la exposición del niño a la luz solar a través de una ventana cuidando que no haga mucho calor y no se deshidrate (Balch Phyllis 2,000).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Apio:** tomar la infusión de las hojas de apio. 40 gr por litro de agua.
- **Caña de Azúcar:** Tomar un jugo de caña de azúcar, acelera la recuperación de la ictericia.
- **Cebada:** El agua de la cebada bebida varias veces durante el día es otro buen remedio.
- **Cidra, limón, mandarina, naranja y toronja:** juntar 10 semillas de cada fruta, luego se tuestan y muelen, luego se les pone en infusión, tomar una taza en ayunas (balbach...)
- **Diente de León:** Hacer una infusión de diente de león dejar reposar y tomar (Txumari 2000).
- **Frutas recomendadas:** fresa, grosella negra, grosella roja, limón, manzana, melón, papaya (ayunas), piña y cura de uvas.
- **Hortalizas recomendadas:** ajos, alcachofa, berro, cebolla, col, esparrago, jugo de rabanito, rábano y zanahoria.
- **Limón y toronja:** Con el zumo de limón y toronja mezclar con agua para reducir un poco, se toma lo que desee (Txumari 2000).
- **Líquido:** Ofrézcale abundante líquido para evitar que se deshidrate.
- **Plátano:** Extraer la savia del tronco del plátano, tomar un trago antes de dormir, durante 3 días (remedio cubano). (Manfred 1998).
- **Rábano:** La hoja debe ser golpeada y su jugo ser extraído a través del paño. Darle una copita al niño o lo que desee.
- **Raíz de Genciana:** Realizar una infusión de Raíz de Genciana y mezclar una taza grande de agua hervida con una cucharada de flores de genciana. Dejar reposar 10 minutos y tomar 2-3 vasitos al día.
- **Tomate:** Un vaso de jugo fresco del tomate, mezclado con una pizca de sal y de pimienta. Tomarlo en ayunas.
- **Verdolaga:** Usar el tallo de la verdolaga como cocimiento o infusión.
- 



Mandarinas

## 1.62 IMPÉTIGO INFANTIL

Cuando en su niño (2 – 5 años) vea vesículas alrededor de la boca o nariz (brazos y piernas), que luego se seca y se vuelve una costra que al romperse sale un líquido lleno de pus; es señal que su niño tiene impétigo. El impétigo es una infección superficial contagiosa, que se desarrolla en la piel, producida por microorganismos en zonas previamente lesionadas por picaduras de mosquitos, cortes o rayones. Los microorganismos que se depositan en las lastimaduras y causan impétigo son los estafilococos y los estreptococos.

Se propaga por contacto con personas afectadas o con objetos contaminados. Al rascarse la zona afectada del cuerpo.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Ajo:** El ajo es útil en relevar picar constante causado por esta enfermedad. Debe ser machacado y extender por áreas irritadas. También por sus propiedades antibacterianas, se les puede administrar a los niños el ajo crudo y molido en capsulas para que no sientan el mal sabor.
- **Alimentación:** Darle al niño alimentos ricos en vitaminas A y C como naranjas, zanahorias, verduras, ensalada con yogur.
- **Aloe vera:** Aplicar el gel de aloe vera o sábila sobre las vesículas.
- **Caléndula, Equinácea:** Preparar baños con infusión de Caléndula o Equinácea. Seleccione una de estas plantas y prepare una infusión concentrada a partir de 3-4 cucharaditas de la planta a ½ litro de agua hirviendo y agregar al baño. Practicar esta mezcla todos los días, su efecto es antiséptico y calmante para el dolor.
- **Diente de león u ortiga:** Tomar como agua de tiempo para depurar el hígado o los riñones.
- **Higiene:** Limpiar un par de veces al día las zonas de la piel afectada con jabón antiséptico y mucha agua. Secarse presionando suavemente con la toalla.
- **Nabo:** Incluir pedazos de nabo en vinagre y luego comer.
- **Naranjas, limón, mandarina, toronja:** Preparar un mixto de 3 frutas, en aportes iguales, hervir y darles de tomar (vitamina C).
- **Ropa del enfermo:** Lavar en forma separada y en agua hirviendo. Los otros familiares deben bañarse con jabón germicida.
- **Uña de gato /Equinácea /tomillo:** Tomar cualquiera de ellas para levantar las defensas del paciente.
- **Vitamina E:** Aplicar aceite de vitamina E sobre las vesículas.
- **Zanahoria + naranja:** Tomar como jugo, es un gran levantador de defensas.



## 1.63 INAPETENCIA INFANTIL



La inapetencia en los bebés y niños es muy frecuente y esta relacionada a algunas enfermedades, a problemas psicológicos y a un tipo de alimentación mala. En el caso del bebé podría ser que no asimila bien los alimentos. Aunque los padres no lo perciban, los problemas de alimentación infantil aparecen a temprana edad, y a los dos años la mayoría de estos trastornos ya están presentes. En los seres humanos, la forma de alimentarse, las preferencias y los rechazos hacia determinados alimentos están muy condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros 5 años de edad. Por eso, un

niño de dos años que come bien y tranquilo no va a tener dificultades más adelante.

Seguir algunas de estas recomendaciones cuando el niño no tiene apetito:

- Respetar la falta de apetito del niño, no lo obligue a comer.
- Este alerta si se le presenta algún síntoma como fiebre, diarrea, erupciones en la piel, etc.
- Evitar distracciones; la televisión no debe ser su compañero habitual en la comida.
- No ofrecer plato alternativo si no quiere comer; solo le ofreceremos una sola comida y si no quiere, pues no pasa nada.
- Comer siempre en el mismo lugar; los niños se sienten mejor si se respetan sus rutinas.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Ajenjo:** Hacer infusión y tomar.
- **Alfalfa:** Comer brotes de alfalfa. Soluciona la falta de apetito (pero no aumenta el apetito en personas que no estén inapetentes).
- **Apio, Cebolla, Pimiento:** Un buen plato de apio fresco con algo de cebolla, pimiento rojo y perejil, nos abrirá el apetito y ayudará a realizar la digestión al incrementar los jugos intestinales y expulsará los gases sobrantes.
- **Apio:** Abre el apetito. Poner a hervir durante media hora de 30 gramos de raíz de apio por litro de agua. Tomar una tacita delante de cada una de las comidas principales del día.
- **Culantro:** Tomar un par de tacitas al día, antes de las comidas de la infusión de un pellizco de frutos de culantro por vaso de agua.
- **Hinojo:** Hacer infusión y tomar.
- **Lechuga:** Comer un poco de lechuga al inicio de las comidas. (Solo o con el prime plato).
- **Manzanilla:** Hacer infusión y tomar (Valera 2009).
- **Naranja:** Las semillas o pepas de naranja. Unas 20 o 30 de estas pepitas, tostadas y molidas, se prepara a manera de café, y se suministra a los niños, por cucharaditas. Se les quita la falta de apetito.
- **Trébol de Agua:** Hacer infusión y tomar.

## 1.64 INDIGESTION INFANTIL



Después de comer su alimento su niño se siente lleno, tiene náuseas, mareo y dolor opresivo; es una señal de Indigestión (dispepsia). Cuando se come en exceso o muy rápido se tiene una sensación de ardor en la parte superior del abdomen. También hay acidez estomacal y vómitos (Balch Phyllis 2,000).

### TRATAMIENTO NATURAL:

- **Agua Caliente:** Colocar una bolsa de agua caliente para calmar el dolor (Txumari 2000).
- **Consuelda:** Tomar una infusión o decocción de la raíz de consuelda.
- **Frutas recomendadas:** Dátil, cura de limones, manzana y palta (Balbach).
- **Hortalizas recomendadas:** Berenjena y esparrago.
- **Infusiones:** Frambuesa, Menta piperita, o Perejil realizadas con una cucharada de hojas frescas de esta planta (Txumari 2000).
- **Infusiones de Ulmaria:** Ayuda a tranquilizar el estómago, a mejorar su actividad y reducir los síntomas.
- **Infusión:** En caso de nerviosismo; utilizar una infusión de valeriana, lavanda, romero o manzanilla.
- **Masajes:** Hacer unos masajes con aceite de ajo, lo puede obtener en una herboristería o si no machacar unos dientes de ajo sobre una compresa, aplicar en la parte superior del abdomen con movimientos circulares.
- **Tisana para la indigestión:** Preparar: 5 gr. de anís, 10 gr. de manzanilla, 2 gr. de ajeno, 1 litro de agua. Cocer y reposar. Tomar 5 tacitas al día.
- **Toronja:** Tomar la infusión de la cascara de toronja.
- **Zanahoria:** Usar las flores en cocimiento para las indigestiones.

## 1.65 INFECCION INFANTIL

Cuando encuentre zonas inflamadas en el niño, hay que ver si estos están relacionados a infecciones desarrolladas por la invasión de gérmenes (bacterias, virus, hongos). Los gérmenes suelen contaminar directamente sobre las heridas o cortes o de manera indirectas como alimentos contaminados, gotitas al toser o estornudar una persona enferma. Algunas veces la contaminación es intensa y aparece la inflamación como hepatitis, dermatitis, bronquitis, faringitis, meningitis. En toda infección hay que ayudar a nuestras defensas a eliminar los gérmenes y evitar el contagio a otras personas (Balch Phyllis 2,000).

**TRATAMIENTOS NATURALES:**

- **Ajo:** Tomado con regularidad y crudo estimula las defensas contra los gérmenes. También se puede utilizar externamente su aceite o extracto.
- **Baños de Contraste:** Puede ser para los pies, los brazos o todo el cuerpo, una vez por semana, utilizar agua templada – caliente y luego unos segundos de fría (realizar 2-3 veces al día).
- **Col / cebolla:** Tomar el jugo de col. Una cucharada o cebolla (una cucharada)
- **Frutas:** Tomar el jugo de manzana, uvas, arándanos, durazno, fresas, ciruelas, en el desayuno, una fruta por vez.
- **Naranja, limón, mandarina o toronja:** Preparar un jugo de 3 de estas frutas, en partes iguales, hervir y tomar (vitamina C).
- **Tomillo, Ajenjo y Equinácea:** Se realiza en infusiones para hacer gargarismo (infecciones de boca, faringe, etc.) consuma de vez en cuando, o también aplicándose externamente (Txumari 2000).
- **Verbena, Eucalipto, Menta, Romero y Lavanda:** También son muy buenos.
- **Uña de gato / Equinácea / tomillo:** Tomar como agua de tiempo para levantar las defensas.
- **Zanahoria + apio + betarraga:** Tomar el jugo en las mañanas.

## 1.66 INSOLACION INFANTIL

Una insolación en los niños les genera una alteración corporal generada por una exposición prolongada al sol por más de una hora, sobre todo al medio de un día de verano. La insolación les produce una pérdida de líquidos, sed, sudor frío, fatiga, dolor de cabeza, inapetencia, mareos, náuseas y vómitos.

Durante los primeros síntomas de insolación debemos proteger al niño en la sombra y colocarlo boca arriba. Los niños deberán estar bien hidratados dándoles de beber abundante líquido. Mojar el cuerpo con la ayuda de toallas empapadas en agua fría o templada. Darles reposo absoluto para evitar una mayor pérdida de líquidos (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

**TRATAMIENTOS NATURALES:**

- **Almendras:** Frotar suavemente las partes afectadas con aceite de almendras.
- **Baños tibios:** Darse un baño de pies, medio baño o baño entero, tibio y prolongado.
- **Coco:**  
Frotar suavemente las partes afectadas con aceite de coco.
- **Beber:** Tomar bebidas refrescantes.
- **Pepino:** Zumo fresco de pepino. Con la ayuda de una gasa o toalla pequeña efectuaremos suaves friegas sobre las partes de la piel más sensible (cara, cabeza, tronco y muslos) (Txumari 2000).



## 1.67 INSOMNIO INFANTIL



Cuando un niño no duerme, tampoco duerme su madre, o duerme de noche pero se despierta muchas veces o no duermen sus 12 horas en la noche. Existen bebés que duermen bien de día y de noche juegan, estos tienen los ritmos cambiados. Otros bebés tienen un sueño ligero y cualquier ruido lo despierta; y muy pocos no pueden dormir solos. Es bueno combatir el problema de insomnio infantil con tratamientos naturales para lo cual tenemos una serie de consejos muy útiles, antes de ir a visitar a los médicos.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Alfalfa:** Comer brotes de alfalfa.
- **Almohada con Lavanda:** Vierta unas gotas de esencia de lavanda en la almohada del niño, puede ser también sobre el colchón si no usara la almohada.
- **Baños:** Antes de acostarse báñelo con agua caliente para que se relaje.
- **Baños con Manzanilla:** Además de relajar al niño le dará más vitalidad a su piel (Txumari 2000).
- **Baño de Tilo:** Añadir a 1 litro de agua hervida 2 cucharadas de tilo. Dejar reposar ½ hora y añadir el líquido al baño de agua caliente (Txumari 2000).
- **Frutas:** Comer durazno, aguacate con limón o ensalada de lechuga.
- **Infusión:** Tomar té de boldo, tilo, flor de azahar, manzanilla, epazote blanco, chicalote, malvavisco, hojas de frambuesa, cedrón o toronjil.
- **Infusiones de Valeriana:** Puede realizarse de forma habitual o según la edad desde un par de cucharas hasta un vaso antes de acostarse.
- **Leche:** Beber un vaso con leche tibia antes de acostarse.
- **Lechuga:** Tómese antes de acostarse una taza de infusión, hecha con una lechuga entera con su tronco, en medio litro de agua que se dejará hervir cinco minutos o en ensaladas; es el uso diario y seguido durante largo tiempo. Aplicar también esta otra fórmula, decocción al 50% de hojas de lechuga. Tomar un par de vasos al día, por las mañanas y antes de acostarse.
- **Manzana:** Comer una manzana antes de dormir. Recomendamos darle compota de manzana (manzana hervida) (Manfred 1998).
- **Paño Mojado:** Antes de acostarse, friccionar todo el cuerpo durante un minuto, con un paño mojado en agua tibia.
- **Toronjil:** Cuando el niño no quiere dormir, darle agua hervida de toronjil, de lechuga o de orégano.

## 1.68 INTOXICACION INFANTIL

En los niños el aspecto, color o sabor de algunos productos de limpieza, medicamentos u otras sustancias, facilitan que los confundan con diversos comestibles como golosinas, zumos y los confundan por accidente. La mayoría de las intoxicaciones tienen síntomas inmediatos como tos frecuente y rápida, náuseas y vómitos, dificultad para respirar, dolor abdominal, etc. Pero otras se demoran un poco más.

Para prevenir una futura intoxicación es recomendable:

- No dejar el botiquín medicamentos o productos de limpieza al alcance de los niños.
- Algunas plantas también pueden ser tóxicas para los bebés.
- Para cualquier intoxicación; se le podría dar también al momento pequeños sorbos de agua con una pizca de arcilla.
- Si ha consumido ácido como la lejía; le puede dar leche o clara de huevo ligeramente batido.
- Si ha tomado bases, como sosa y detergente; contribuye a su neutralización el consumo de medio vaso de vinagre con un poco de zumo de limón.
- En el caso de medicamentos como capsulas, jarabes; podemos provocar vómito con la ayuda de los dedos.
- Si la intoxicación está más avanzada y hay dificultades; llévelo a los servicios de urgencias.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Ajo:** El ajo constituye el remedio bactericida por excelencia.
- **Orégano:** Posee propiedades antimicrobianas que pueden ser útiles para eliminar los microorganismos causantes de la intoxicación alimentaria.
- **Manzanilla:** Disminuyen los síntomas desagradables estomacales de la desintoxicación alimentaria.
- **Romero:** Su uso podría ser interesante en caso de intoxicación por alimentos en mal estado.
- **Salvia:** Junto con el ajo, constituye otro estupendo bactericida. Infusión de una cucharadita de planta seca por taza de agua.
- **Zanahoria:** El consumo habitual puede ayudar a disminuir la toxicidad de las intoxicaciones alimentarias.



Salvia



Orégano



Romero

## 1.69 LACTANCIA EN BEBES

La leche materna es el mejor alimento para la mayoría de los bebés y se recomienda que todas las mamás den de lactar a sus bebés hasta los 2 años. Contiene todos los nutrientes que el bebé necesita para crecer y desarrollarse sano, de sustancias que lo protegen de numerosas enfermedades. La leche materna es la más completa ya que tiene anticuerpos que protegen al bebé e incluso facilitan el desarrollo de la inteligencia, estrecha la relación entre madre e hijo e incluso hoy en día se considera que la lactancia es un factor preventivo para el cáncer de mama. Amamantar al bebé también es beneficioso para la salud de la madre ya que, entre otras cosas, le permite recuperar con más rapidez el peso que tenía antes de quedar embarazada. Además, el vínculo especial que se forma entre la madre y el bebé se traduce en beneficios emocionales para los dos.

Durante la lactancia; las madres no deben consumir, ni darle a los niños, bebidas terminadas en cola, ya que les quitan el sueño y los vuelven nerviosos y psicoactivos. Tampoco bebidas alcohólicas.

Algunas recomendaciones para las madres en el periodo de la lactancia

- Reducir el uso de laxantes; en especial el dantón.
- Nada de Alcohol y Nicotina; pasan con facilidad a la leche y con ella al bebé.
- Antibióticos; si llegan al bebé podrían favorecer a una posible aparición de alergias.
- Café; alcanza hasta la leche materna en pequeñas cantidades.
- Tranquilizantes y Sedantes; la mayoría llegan a la sangre y pueden reducir las funciones vitales del bebé.
- Anticonceptivos; algunos disminuyen la cantidad total de leche materna.
- Silicona; podrían alterar los movimientos esofágicos del bebé y dificultar la alimentación.
- Es aconsejable no tomar anticonceptivos durante la lactancia; ya que el estrógeno sintético de las pastillas se les pasa por la leche, dando como resultado que los niños no asimilen el calcio y además, les degenera el aspecto sexual. (Hernández, Manuel; Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Ajos:** Las mujeres lactantes deben evitar comer ajos, ya que transmiten el mal olor de los ajos a los bebés, altera la calidad de la leche y los niños sufren de problemas intestinales (Manfred, 1998).
- **Alfalfa:** Comer brotes de alfalfa en ensaladas. Aumenta la producción de leche. Para mejores resultados, tanto para la mamá como para el bebé, puede combinarse con levadura de cerveza y aceite de pescado. Además hace que la mamá se recupere más rápido del parto ya que es muy rica en Hierro.
- **Algodón:** Con 80 gr de semillas de algodón pulverizado y 100 ml de alcohol puro de 40°. Macerar por 15 días y se guarda. Se toman 10 gotas sobre la comida.
- **Anís:** Tomar infusión de anís aumenta la leche de las mamás.
- **Avena, anís y grama:** Para que la madre tenga abundante leche, debe consumir avena, agua de panela con anís estrellado, grama (césped) hervida en agua de panela; 2 ó 3 cucharadas al día de ajonjolí tostado, en los jugos.
- **Avena:** Tomar puré de avena para aumentar la leche, 20 gr de harina en 300 ml de agua (Arias 1982)
- **Eneldo o roble:** Tomar una infusión de eneldo después de las comidas (Arias 1982).

- **Fresas:** En infusión aumentan la leche de las madres lactantes.
- **Hinojo:** Darle un te de hinojo, un puñado en un litro de agua hirviendo. Se puede combinar con la leche.
- **Maní:** El fruto tostado de maní ayuda a las secreciones lácteas para que aumente la leche.
- **Plátano:** Comer plátanos bien maduros.
- **Tomate:** Conviene comerlos especialmente cuando esta en estado de gestación y de lactancia.
- **Uva:** El zumo de la uva es muy nutritivo y muy bueno para las madres lactantes.
- **Zanahoria:** Para aumentar la producción de leche puede utilizar infusión de semillas secas de zanahoria (una cucharada de semilla por cada litro de agua hirviendo), o infusiones de galega seca (una cucharada por cada litro de agua 2-3 vasos diarios, evitar el consumo en caso de ser diabéticas).

## 1.70 LARINGITIS INFANTIL

La laringitis es la inflamación de la laringe, produce generalmente una pérdida de voz, ronquera, llanto apagado, dolor al comer y a veces fiebre; originado por los gritos (en demasía) de los niños; también son generados por alergias, resfriados, tos y por polvos del aire; que ocurre generalmente en las noches. La laringitis es una infección vírica que produce una inflamación con estrechamiento de la laringe y afecta, principalmente, a niños entre los 6 meses y los 3 años. Suele llamarse tos "metálica, perruna", afonía, ronquera, respiración ruidosa – estridor -, dificultad respiratoria y fiebre..

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Equinácea:** Pulverizar infusiones de Equinácea, hacer una infusión con una cucharada de la planta mezclada con una taza de agua hirviendo. Utilizar un spray para pulverizar la boca y la garganta con el líquido de la infusión 3-4 veces al día (Txumari 2000).
- **Frambuesa:** Infusiones de Frambuesa. Hacer lo mismo que el anterior y tomar 2-3 veces al día.
- **Infusión de Pimpinela Negra:** Preparar una cucharadita de la planta seca mezclada con una taza de agua hirviendo. Tomar 2 veces al día, puede agregarle un poco de miel (Txumari 2000).
- **Mandarina:** Hacer un te de la cascara de mandarina y tomar como agua de tiempo.
- **Naranja:** hacer un te de la cascara de naranja y tomarlo como agua de tiempo
- **Salvia:** Infusión de hojas de salvia. Mezclar 2 cucharadas de hojas de esta con ½ litro de agua hirviendo deja reposar 10 minutos y colar. Con el líquido hacer gárgaras 3-4 veces al día.



Frambuesa



Equinacea

## 1.71 LEUCEMIA INFANTIL

La determinación si su niño tiene leucemia es muy difícil, entre sus síntomas principales están la anemia, los hematomas y hemorragias (encías y nariz); además hay otros como la fatiga crónica, fiebre, palidez, pérdida de peso, infecciones frecuentes, dolor de cabeza, erupciones cutáneas, presencia de sangre en las heces u orina, aumento del tamaño de los ganglios linfáticos y/o el bazo. La leucemia es el cáncer de la sangre que genera un aumento explosivo de glóbulos blancos anormales que da lugar a que los niños sufran muchas infecciones sin tener la fuerza para defenderse. La leucemia linfática aguda es la más frecuente en niños. No se conocen las causas que la provocan, pero se cree que hay factores que predisponen a la persona a contraerla, como antecedentes familiares, algunos productos químicos, la radioactividad, la exposición a rayos X antes de nacer, o los virus cancerígenos. Sin tratamiento, conduce a la muerte. La leucemia mieloide crónica puede ser asintomática en sus fases iniciales (Soldano María 2005).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Betarraga (Remolacha):** La acción de la betaina y la alantolina renuevan las células y aumentan las defensas.
- **Cítricos:** Las naranjas, limones, mandarinas muy ricos en vitaminas C y en pectina que también tienen un poder protector del sistema digestivo y lo protegen contra los cánceres que lo puedan afectar.
- **Col:** Por la presencia de componentes antioxidantes, protegen de cánceres el sistema digestivo.
- **Coliflor:** Por la presencia de componentes antioxidantes, protegen de cánceres el sistema digestivo.
- **Manzana:** Por la presencia de componentes antioxidantes, protegen de cánceres el sistema digestivo.
- **Melón:** Por la presencia de componentes antioxidantes, protegen de cánceres el sistema digestivo.
- **Tomate:** La presencia de un componente llamado Licopeno influye en un porcentaje menor de cánceres.



## 1.72 LOMBRICES EN UN NIÑO

Algunas lombrices (oxiuros, de 1 cms de largo), producen picor en el ano de los bebés y ambos no saben que hacer, ni la madre ni el bebé que se rasca para evitar la comezón, llegando a lastimarse y el oxiuro hasta se pasa a la vagina, con los consiguientes problemas que va desarrollando. Las lombrices son parásitos que viven en el intestino y son un fastidio principalmente para los niños. Hay varios tipos de lombrices pero los más frecuentes llegan al intestino por vía oral, cuando uno come verduras, hortalizas contaminadas, también cuando no se lavan bien las manos, etc. El gusano joven o adulto utiliza los alimentos que llegan al intestino y crece, al tiempo que produce molestias abdominales (**Santwani y Taylor, 1998**).

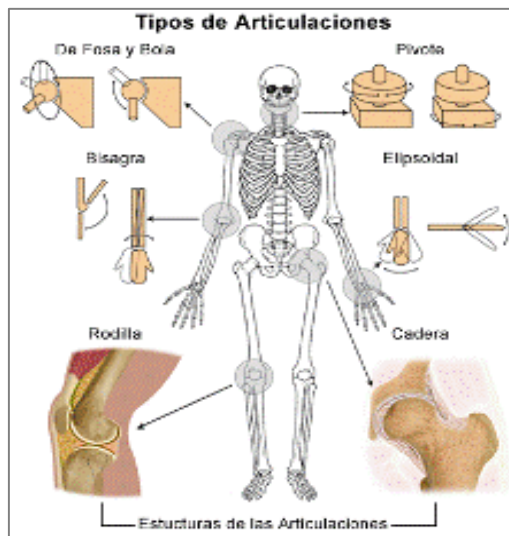


**TRATAMIENTOS NATURALES:**

- **Ajenjo:** Mezclar 1 cucharada de esta planta en un litro de agua hervida y mantener en el fuego por 3 minutos, dejar reposar 10 minutos y darle al niño lo que desee 3 veces al día. (Manfred 1998).
- **Ajenjo y naranja:** Cocer 5 gr. de ajenjo, 5 gr. de corteza de naranja, 50 gr. de agua. Cocer por media hora.
- **Artemisa:** Preparar un cocimiento de 10 gramos de raíz de Artemisa en un litro de agua y tomar 4 tazas al día.
- **Calabaza:** Consumir todos los días por la mañana semillas de calabaza, unas pocas semillas de calabaza machacadas en el mortero.
- **Calabaza Laxante:** Favorece el tránsito intestinal. Hervir un puñado y medio de hojas de calabaza por litro de agua durante 10 minutos. Dejar reposar durante media hora. Tomar cuatro tazas al día.
- **Ciruella:** Las ciruelas actúan como enema al vaciar los intestinos y ayuda a mantener una buena silueta.
- **Cebolla:** Poner a hervir durante media hora con **cebolla, apio, limón y col**, luego tomar a discreción varias veces al día/ Tomar en ayunas 3 – 6 cucharadas de agua de cebolla, que en la noche anterior se puso en una taza de agua con una cebolla en pedazos (Pompa, 1984; Manfred 1998).
- **Culantro:** Tiene poder depurativo del organismo. Tomar en infusión una pizca de frutos secos de culantro por taza de agua, dos veces al día.
- **Hinojo y culantro:** Ejerce una función tónico estomacal, digestivo, tranquilizante y estimulante. Realizar una infusión al 50% de hinojo y culantro. Tomar media cucharadita por vaso de agua, luego tomar una pequeña taza después de las comidas. También tomar un par de tacitas al día, antes de las comidas de la infusión de un pellizco de frutos por vaso de agua.
- **Infusión de Ajenjo y Hierba Buena:** Esta es muy buena y efectiva en el caso que tuviera la Solitaria; tomarlo una vez al día en ayunas.
- **Guayaba:** Infusión de 12 gramos de hojas y 30 gramos de frutos verdes de guayaba en un litro de agua hervida caliente. Tomar una taza con las principales comidas.
- **Hinojo y galega:** Juntar 30 gr de tintura de hinojo mas 30 gr de tintura de galega y echarlas en una botella de vino de un litro. Tomar una copita antes de las comidas (arias 1982).
- **Limón:** Triturar 12 pepitas de limón y hervir junto con un vaso de leche. Añadir ½ cucharadita de miel y tomar en ayunas. Tomar la preparación por 3-4 días de tratamiento (Txumari 2000).
- **Mandarina:** Ayuda a combatir las infecciones y potencia la acción de la vitamina C. Consumir mandarinas habitualmente.
- **Mango:** Contiene fibra lo que le otorgan propiedades laxantes. Comer mangos verdes a voluntad.
- **Manzana:** Favorece la eliminación de líquidos corporales y elimina las toxinas que se almacenan en el cuerpo. Consumir manzanas habitualmente.
- **Milenrama:** Mezclar una cucharada de esta planta en 1 taza de agua hervida y reposar 15 minutos. Darle 2-3 veces al día (Txumari 2000).
- **Paico:** Hacer Infusión y tomar 5 tomas al día. 10 gr. de paico, 100 gr. de agua.
- **Pelo de Choclo:** Elimina líquidos del organismo. Decocción de 50 gramos de barbas de maíz por litro de agua durante 20 minutos. Tomar cuatro vasos diarios.

- **Semillas de Calabaza:** Comer las semillas de calabaza sin cáscara a voluntad. Elimina la tenia. Para expulsar la tenia machacar 50 gramos de semillas frescas, mezclarlas con azúcar o miel y con agua. Comer la mezcla como única comida del día, repartida en tres porciones correspondientes al desayuno, merienda y cena. Después de unas horas de reposo, se deben controlar las deposiciones para ver si se ha expulsado el parásito. En caso de no haberlo hecho, repetir el tratamiento otro día (Txumari 2000). Este tratamiento también es bueno para la variedad oxiuro vermicular, que habita generalmente en la terminación del intestino, desarrollando intensa comezón; a veces se moviliza hacia la vagina de la niña, generando desesperación en ella (Carvajal, 1957)
- **Ruda:** Preparar, 5 gr. de ruda, 1 litro de agua. Cocer y tomar 4 tacitas al día. (Manfred 1998).
- **Tratamiento completo para la tenia:** Purgar en la noche con aceite de ricino (3 cucharadas grandes). En la mañana siguiente tomar en ayunas 50 gr de semillas de calabaza molidas y mezcladas con azúcar. Dos horas después tomar la segunda dosis de aceite de ricino. Si aun con este tratamiento no sale la tenia, se preparara un macerado de la raíz de la granada (50 gr) que se dejan toda la noche en 500 ml de agua, luego hervir por algunos minutos, finalmente tomarlo cada 15 minutos, el cocimiento de la granada. Se aconseja no tirar de la tenia, sino dejarlo salir espontáneamente (Carvajal, 1957).

## 1.73 LUXACIÓN INFANTIL



Cuando un niño recibe un golpe o un estiramiento puede producir una rotura o fisura en la articulación, separando en dos partes, muchas veces de manera definitiva. Hay dos tipos de luxación: Incompleta, cuando los huesos se separan un poco y Completa, cuando los huesos se separan del todo y no mantienen contacto (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

Las características de una luxación son:

- Dolor intenso; que además aumentará conforme intentemos mover la zona.
- Deformidad de la zona luxada.
- Incapacidad de movimiento.
- Hinchazón o inflamación.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Árnica:** Aplicar una loción sobre la zona afectada con ungüento de árnica.
- **Cola de caballo:** Se recomienda para que el cuerpo repare tejidos óseos que se encuentran en mal estado, ayuda a fijar el calcio. Preparar una infusión de esta planta por 30 minutos y tomar 2 veces al día.
- **Consuelda:** Para acelerar la recuperación, agregar encima una gasa mojada en infusión de Consuelda.
- **Hielo:** Para calmar el dolor, aplicar sobre ella una bolsa con unos cantos cubitos de hielo.

- **Malvavisco:** Aplicar una compresa con el líquido resultante de una decocción de 10 minutos un puñado de raíz seca en un litro de agua.
- **Sauce:** Decocción de un pellizco (1gr) por vaso de agua. Tomar 2 veces al día.
- **Nota:** Evitar tomar en caso de alergia a la aspirina.
- **Vendas:** Evitar mover la zona afectada con ayuda de vendas.

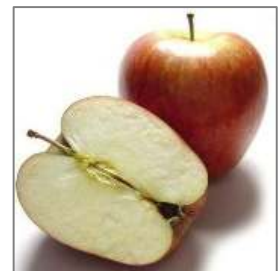
## 1.74 MEMORIA INFANTIL



Cuando un niño lee una página de su libro de estudio para el examen del día siguiente 3 – 5 veces para poder estar preparado; pero si le damos una alimentación adecuada y algunas hierbas que sirvan para depurar el torrente sanguíneo cerebral esta se puede reducir a 1 – 2 veces en promedio, de la lectura y estará más preparado para el examen y más fresco el cerebro. La memoria nos ayuda a recordar, ya que tenemos almacenada mucha información. También existe una memoria visual de las cosas que vemos; una memoria gustativa, de las cosas que comemos; una memoria olfativa, de los olores que percibimos; y una memoria sensorial de las cosas que tocamos. Por medio de la memoria aprendemos, hablamos, jugamos, respiramos, hacemos muchas acciones que nuestro cerebro determina que lo debemos hacer.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Arroz con leche y pasas:** tomar en el desayuno esta deliciosa combinación.
- **Chachacoma:** Tomar el cocimiento de esta planta (Chavez, 1977).
- **Habas tostadas:** consumir habas tostadas (Alarco 2000).
- **Manzana:** Hervir 2-3 manzanas medianas en ½ litro de agua. Filtramos el líquido, llenamos con el medio vaso y lo endulzamos con un poco de miel. Tomarlo 2 veces por semana. Le ayudara a mejorar la actividad cerebral y para la memoria del niño.
- **Nueces:** Las nueces y los frutos secos tienen una gran cantidad de minerales, especialmente fósforo. Se les puede dar 2 veces por semana como merienda a los niños (Txumari 2000).
- **Piña:** Tomar jugo de piña (Brack 1999).
- **Romero:** Infusiones de Romero, facilita la actividad cerebral. Lo recomendable sería dar medio vaso de esta infusión a la semana (Txumari 2000).



## 1.75 MENINGITIS INFANTIL

La meningitis es un problema serio para el niño, la madre debe tratar de resolver el problema muy prontamente. Entre sus síntomas que debes observar están una fiebre alta, nuca rígida, dolor de cabeza, vomitos y sarpullido; los bebés pueden desarrollar hidrocefalia. La inflamación de las meninges es mortal; es una infección viral o bacteriana. La más común y la menos peligrosa es la de tipo viral. La meningitis bacteriana, por el contrario, puede conducir a la muerte de la persona. Se contagia por contacto con personas infectadas u objetos contaminados, por la saliva o al toser.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Carnes:** Cocine las carnes orgánicas por encima de los 70°C. Las temperaturas inferiores a esa no matan las bacterias que residen en la carne.
- **Compresas frías:** Aplicar sobre todo en la cabeza.
- **Naranjas:** Dar jugo de naranja diluido en un tanto de agua. Eso tonifica al niño.

## 1.76 MORDEDURAS EN EL NIÑO



Una mordedura de perro en un niño puede ser fatal o solo un susto; pero inmediatamente hay que averiguar si el perro tiene rabia. Y así con muchos otros animales (gatos, humanos, etc.). La mordedura puede ser por pérdida de materia orgánica (desgarros), contaminación por gérmenes (en casos graves, tétanos, rabia, etc.), así como la inyección de sustancias tóxicas (venenos) (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Agua y Jabón:** Limpiar abundantemente la herida con agua y jabón o solo con agua oxigenada a chorros.
- **Ajos:** Si la herida es pequeña, coloque sobre la herida una gasa con unas gotas de aceite de ajos machacados en un mortero.
- **Clavo:** Agregar alguna planta antimicrobiana como el clavo envuelto con una gasa.
- **Herida Grande:** Después de lavar tapar con una gasa y aplicar el vendaje y acudir a un especialista (Txumari 2000).
- **Otros:** En mordeduras de serpiente, no intente sacar el líquido abriendo la herida o chupando. Evite que el posible veneno se difunda por la sangre colocando sobre la herida una bolsa con cubitos de hielo compresas de agua muy fría.
- **Quitar:** Extraer con ayuda de unas pinzas los cuerpos extraños que ocupe la herida.
- **Tomillo:** Agregar alguna planta antimicrobiana como el tomillo envuelto con una gasa.
- **Verbena:** Agregar alguna planta antimicrobiana como la verbena envuelta con una gasa.

## 1.77 MUGUET INFANTIL / ver AFTAS INFANTILES



Cuando un bebe presenta placas blancas en la boca, lengua, paladar o encías, estamos frente a una infección llamada Muguet (aftas infantiles). Es una micosis (candidosis pseudomembranosa) producida por el hongo *Cándida albicans*. El contagio se produce por contacto con objetos contaminados, como chupetes y mamaderas; o personas afectadas, como en el caso de las mamas en mujeres que amamantan. Recomendamos ver la sección AFTAS INFANTILES (Soldano Maria 2005).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Bicarbonato:** Colocar una cuchara de bicarbonato en un recipiente limpio y agregar gotitas de agua esterilizada hasta lograr la consistencia de una pasta.
- **Gasa Esterilizada:** Para higienizar la boca del niño; envuelva su dedo índice con una gasa esterilizada, unte con el preparado y limpie las placas; no frote con fuerza.
- **Limpieza:** Procederemos a desinfectar aquellos elementos que el niño lleva a la boca (chupete) con agua hirviendo, durante unos 15 minutos y conviene mantenerlos a remojo en agua bicarbonatada. Si el bebé toma el pecho, la madre deberá lavar el pezón y aplicar una crema de nistatina o bien agua con bicarbonato (Txumari 2000).

## 1.78 NERVIOSISMO INFANTIL



Cuando los niños desarrollan mucha preocupación, las manos le sudan y su hombro se pone tenso; estos niños tienen problemas nerviosos. Algunos padres creen que el mundo de sus hijos es muy feliz y sin problemas, ya que tienen en sus manos muchas cosas materiales. Pero lo cierto es que ellos desarrollan una serie de temores y tensiones que a veces se les vuelve un problema infantil. Pero lo cierto es que hasta los niños más pequeños, se preocupan y sienten presión hasta cierto grado. Por ejemplo; los niños de brazos pueden sentirse abrumados cuando son separados de sus padres y, aquellos en edad escolar, cuando se están preparando para exámenes. A medida que los niños van creciendo, la presión escolar y social les crea tensión. Incluso, hasta los padres pueden causarle tensión en la vida de sus niños. Aquellos niños a quienes les falta la motivación o

habilidad de sus padres se frustran y puede que les cause tensión nerviosa, la que varía de niño a niño y la cantidad de tensión que uno puede fácilmente manejar también varía. Algunas

veces la tensión puede empujar al niño a grandes logros, pero la tensión excesiva puede llevarlo a una derrota personal. Por ello, las señales de tensión en los niños deben tomarse con seriedad porque la tensión nerviosa los puede llevar a problemas en la escuela, pudiendo afectar su desarrollo social y su aprendizaje.

**TRATAMIENTOS NATURALES:**

- **Flores de Naranja:** Tomar la infusión concentrada de las flores de naranja (1 ó 2 cucharadas soperas) en el biberón constituye un remarcable calmante de los bebés nerviosos. (Manfred 1998).
- **Melisa o Toronjil fresco:** Hacer una infusión de las hierbas y darle un baño al bebe. (Manfred 1998).
- **Melisa y cedrón:** Preparar una infusión de 10 gr de hojas de cedrón y 10 gr de hojas de melisa en un litro de agua. Tomar como agua de tiempo. (Manfred 1998).



## 1.79 NEUMONÍA INFANTIL

Cuando un niño tiene fiebre alta, escalofríos, sudor frío, mucha tos con flema amarilla o con sangre, dolores musculares, fatiga, respiración rápida y difícil; es posible que su niño tenga neumonía. La neumonía es una infección en los pulmones que afecta principalmente a los niños. Hay varios microorganismos que pueden provocarla, como los virus (el virus sincitial respiratorio, el adenovirus, el virus para influenza, el virus de la gripe, y el virus del sarampión); las bacterias (neumococos, estafilococos, *Micoplasma pneumoniae*, bacterias gramnegativas, *Haemophilus influenzae* tipo b) e incluso los hongos. Según el agente patógeno, la enfermedad se desarrollará en forma más rápida o no, y dañará los tejidos pulmonares con mayor o menor rapidez. Su desatención o falta de tratamiento puede conducir a la persona a la muerte. La neumonía neumocócica es la más común dentro de las de tipo bacteriana y suele aparecer luego de una enfermedad viral en el tracto respiratorio sanguíneo. La neumonía puede contagiarse por inhalación del microorganismo que la produce, por influencia de una infección cercana o a través del flujo sanguíneo (Soldano María 2005).

**TRATAMIENTOS NATURALES:**

- **Cebada:** Ingerir un cocimiento de cebada.
- **Chirimoya:** Tomar té bien caliente de chirimoya (quitar las semillas).
- **Frutas:** Zumos de frutas en abundancia sobre todo de cítricos.
- **Golpes en la espalda;** con el niño tumbado en la cama, boca abajo, hacer un hueco con la palma de la mano y golpear suavemente así ayudamos a desprenderse las secreciones almacenadas en pulmones y bronquios.
- **Hinojo:** Tomar una infusión de raíz de hinojo en agua o leche.
- **Líquido:** Durante la enfermedad, ofrezca al niño abundante líquido.
- **Tratamiento integral:** Aplicar Astexpect, uña de gato, harina de plátano y caramelos kofkof, según indicaciones para niños mayores de 2 años.
- **Vaporizador:** Utilice un vaporizador para humidificar el ambiente.



## 1.80 NIÑOS HIPERACTIVOS



Un porcentaje de niños desarrollan una intensa actividad motora, que se mueven continuamente sin parar y sin que toda esta actividad tenga un propósito. Van de un lado para otro, pudiendo comenzar alguna tarea, pero que abandonan rápidamente para comenzar otra, que a su vez, vuelven a dejar inacabada. Esta hiperactividad aumenta cuando están en presencia de otras personas, especialmente con las que no mantienen relaciones frecuentes. Por el contrario, disminuye la actividad cuando están solos. También hay niños hiperactivos por cambio de casa o de colegio, por padres que discuten demasiado, celos entre hermanos, malos entendidos con sus padres, etc., se manifiesta por inquietud y nerviosismo.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Borraja:** Preparar una mezcla con 4 hojas de borraja bien picada, 3 cucharadas de leche y una de miel, tomarla un par de veces a la semana. Esto le va a proporcionar tranquilidad.
- **Flores de Bach:** Es una alternativa que se utiliza para que el niño adquiera una tranquilidad interior pero sin perder la actividad.
- **Manzana:** Con la cáscara de una manzana preparar una infusión y tomarla templada 2-3 veces por semana.
- **Masajes:** Hacer pequeños masajes en toda la espalda de arriba hacia abajo, esto le va ayudar a aliviar el nerviosismo del niño. Practicar cada 3 días durante 10 minutos. Calentar una cebolla en  $\frac{1}{2}$  litro de agua, añadir  $\frac{1}{2}$  vaso de vino blanco. Se hierve hasta que quede la mitad de agua en el recipiente, y luego mojando la mano en el hacemos el masaje.
- **Origen Vegetal:** Sustituir la leche de origen animal y sus derivados por otros alimentos de origen vegetal y sus derivados; azúcar, dulces, galletas y harinas han de ser de tipo integral. Reducir el consumo de carnes y embutidos.
- **Semillas:** Antes del desayuno, comida y cena, darle al niño aceite de semilla de onagra y de borraja una cucharada cada uno bien mezclado.



Flores de Bach



Borraja



Manzana

## 1.81 OBESIDAD INFANTIL



La obesidad infantil es un problema mayúsculo para lo niños por los maltratos verbales que reciben de sus amigos o compañeros de escuela, que inclusive por este problema no quieren salir de su casa. El otro problema es la posibilidad de seguir siendo obesos en la etapa de adultos. Su tratamiento debe estar ligada a su nutrición principalmente. (Porti 2006).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Acuérdese:** 7,000 calorías es un kilo adicional de grasa en el cuerpo. Lo que significa que si el niño come 1.25 kg de mayonesa aumenta un kilo (aproximadamente 25 salchipapas con mayonesa, en 25 días, pero solo mayonesa). Esto significa que esta subiendo un kilo cada mes y aproximadamente 15 kilos al año, piénselo bien. Con las papas fritas es otro cuento, si come cuatro kilos de papas fritas puede subir un kilo de grasa, esto puede ocurrir en 40 días, lo que significa que al año puede aumentar de peso 8 kilos. en conjunto mayonesa y papas fritas pueden hacer aumentar al niño en un año, 23 kilos, claro si comiera todos los días lo mismo. **Controle la comida de su hijo, que no coma comida chatarra.** también gaseosas, golosinas, etc.
- **Agua:** Beber mucha agua entre las comidas para calmar cierta sensación de hambre.
- **Alimentarse:** Distribuir la comida del día en 4-5 tomas, aunque reduciendo la cantidad total de calorías de todas ellas.
- **Brócoli + betarraga:** Tomar este zumo en las mañanas.
- **Ejercicios:** Fortalecer una actividad física regular.
- **Evitar:** No comer entre horas en especial alimentos de alto valor calórico. No comer alimentos con hormonas (carnes rojas, leche de vacas, pollo y huevos), son dañinos, en especial para el aparato reproductor de las mujeres.
- **Frutas bajas en calorías:** Darle en el desayuno cualquiera de estas frutas, manzana, melón, toronja, fresas y sandía.
- **Malva:** Tomar el cocimiento de 25 gr de hojas de malva en un litro de agua, en ayunas, durante 30 días.
- **Marrubio e hisopo:** Tomar el cocimiento de 100 gr de marrubio y 100 gr de hisopo, en un litro de agua, bien picadas y mezcladas, todos los días, como agua de tiempo.
- **Marrubio, fucus e hisopo:** Lavar el mucus (10 gr) y hacer un te en un litro de agua hirviendo, agregar 80 gr de marrubio y 20 gr de hisopo, bien picadas y mezcladas, Tomar todos los días, una taza dos veces al día, por dos meses, abrigarse bien y sudar por 10 minutos. Evitar los hidratos de carbono, grasas, dulces.
- **Ooobesús:** Hacer un tratamiento integral con ooobesús. (Preguntar por Jorge Valera)
- **Reducir calorías:** Reducir la ingesta de calorías totales aportando más alimentos como frutas, verduras, hortalizas, etc.
- **Toronja:** Acostumbrar al niño obeso a tomar jugo de toronja todos los días. Si quiere échele miel de abejas para un mayor placer al paladar.
- **Verduras:** Si es una buena madre, inteligente y tiene una buena relación con sus hijos deles jugos de verduras, col, brócoli, coliflor, apio, pepino, kale, lechuga, cebolla, rábano, espinaca y nabo, cualquiera de ellos combinado con zanahoria.
- **Vinagre de manzana:** Tomar una cucharada de vinagre de manzana en las mañanas.
- **Zanahoria + hinojo + pepino:** Tomar este zumo en las mañanas.



## 1.82 OTITIS MEDIA INFANTIL

Si el niño tiene sordera, dolor de oídos, inapetencia y vértigo, su niño puede tener una inflamación del oído medio llamada otitis. Esta inflamación puede ocurrir después de una faringitis, bronquitis y rinitis. Es una infección frecuente en niños de hasta 5 años y suele devenir luego de un enfriamiento o enfermedad en el tracto respiratorio. Los agentes patógenos suelen llegar al oído a través de la trompa de Eustaquio y allí se acumulan secreciones. Es necesario tratarla porque su desatención puede desembocar en otitis crónicas, e incluso en la perforación del tímpano y la consecuente sordera (Soldano Maria 2005).



### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Aceite de oliva;** Aplicar una gotita de aceite de oliva tibia en el oído.
- **Agua caliente:** Calmar el dolor reposando el oído afectado sobre una bolsa de agua caliente o una toalla mojada en agua caliente hasta que el agua se enfríe. Repita esta operación 2-3 horas.
- **Agua en los oídos:** En ocasiones, queda agua, en los oídos, que puede ocasionar incomodidad o dolor. En ese caso, colocar una gotita de solución elaborada con mitad de alcohol boricado y mitad de agua puede ser un buen recurso para evaporar el líquido y evitar la posterior infección.
- **Ajos:** preparar una cucharadita de zumo de ajo, diluirlo con 3 cucharaditas de agua hervida, Luego echar esta solución una gota al oído del niño. Si se ve muchas molestias, diluir un poco más. Es un remedio peruano muy efectivo, sirve también para la picazón en el oído.
- **Cebolla:** Aplicar una gotita de cebolla tibia en el oído.
- **Hisopo:** Nunca coloque un hisopo dentro del oído del niño; los canales auditivos son cortos y puede dañar el tímpano.
- **Linaza:** Aplicar compresas calientes de linaza en la parte afectada.
- **Llantén:** 20 gr. Tintura de llantén, agua 150 gr. Hacer lavados de oído.
- **Evitar:** No mojarse la cabeza y en especial el oído, mientras se manifiesta la otitis, tanto en el baño diario de casa como en las piscinas.
- **Orégano:** Aplicar una gotitas de aceite de orégano al oído la calmara el oído.

## 1.83 ORZUELO INFANTIL

Cuando un niño tiene un bulto redondeado rojizo con un punto amarillento (pus) en el párpado, doloroso y caliente, eso se llama orzuelo. El orzuelo es una infección producida por un estafilococo en una de las glándulas que se sitúan en el borde del párpado. Existen tres tipos de glándulas oculares y dentro de sus funciones se encuentra la de mantener el ojo lubricado. En ocasiones estas glándulas se tapan y se produce un quiste sebáceo que también puede desembocar en un orzuelo.

**TRATAMIENTOS NATURALES:**

- **Antibióticos:** Sólo recetará antibióticos cuando el orzuelo no haya desaparecido luego de varios días de compresas calientes en la zona afectada.
- **Anillo de oro:** La antigua receta de frotar un anillo de oro contra un paño para que se caliente y colocarlo en el párpado afectado es lógica y exitosa. La temperatura que toma el oro ablandará el quiste favoreciendo su maduración.
- **Cebolla:** También compresas de cebolla ligeramente tibia sobre el orzuelo.
- **Frambuesa:** Prepare infusión con hojas frambuesa y utilícela para lavar orzuelos.
- **Hierba Buena:** Se mastican algunas hojas de hierbabuena y se aplican como emplasto sobre el ojo afectado.
- **Higuerilla:** Aplicar una gota de aceite de higuerilla.



Cebolla



Hojas de frambuesa



Hierbabuena

## 1.84 PAPERAS O PAROTIDITIS INFECCIOSA INFANTIL

Un niño tiene paperas cuando tiene inflamada las parótidas (debajo de los oídos), dolor de cabeza, dolor de garganta, dolor al tragar y fiebre. Las paperas es una infección viral de las glándulas salivales (parótidas) que afecta a niños mayores de dos años. Si no se la trata a tiempo, genera graves complicaciones, como meningitis viral, sordera, encefalitis, pancreatitis, inflamación de los ovarios y de los testículos. Una vez contraída la enfermedad, la persona adquiere inmunidad total contra el virus que la provoca (**Santwani y Taylor, 1998**; Brigo 2005).

**TRATAMIENTOS NATURALES:**

- **Agua caliente:** Tratamiento específico del dolor, reposar la zona afectada sobre una bolsa de agua caliente o una toalla mojada durante media hora.
- **Alimentación principal:** Consumir una dieta blanda, frutas y vegetales crudos en jugo o puré. Tomar abundante agua.
- **Arcilla:** Aplicar un emplasto de arcilla de un centímetro de grosor, 4 veces al día.
- **Borraja:** Administrar a lo largo del día un cocimiento de borraja hecho con 25 gramos de hojas en un litro de agua.
- **Comida preferentemente líquida o semilíquida:** Para reducir las molestias.
- **Col:** Colocar un sombrero de hojas de col sobre la cabeza y hacer un vendaje. Debe sustituirse cada 8 horas; esto en prevención de meningitis.
- **Diente de león + aloe vera:** Hacer un cataplasma y aplicar.

- **Evitar:** Café, productos lácteos, harina blanca ni azúcar.
- **No comer alimentos que estimulen la producción de saliva (ácido):** Ya que exigen mayor trabajo de las glándulas salivares y generan mayor dolor.
- **Guardar reposo:** Durante 2-3 días para reducir el contagio de otros niños y facilitar la rehabilitación de otros niños (Txumari 2000).
- **Guanábano:** Aplicar cataplasmas de hojas frescas de guanábano, molidas y mezcladas con sebo de res.
- **Hipérico con Arcilla:** El aceite de hipérico caliente es muy útil para reducir los síntomas más cuando se lo aplica sobre la zona afectada con ayuda de un paño limpio. También podemos utilizar este aceite con un poco de arcilla para, una vez templada la mezcla aplicarlo sobre la piel instalando sobre ella una bolsa de agua muy caliente (Txumari 2000).
- **Manzanilla:** Tomar te de manzanilla para aplacar el dolor e inducir al sueño.
- **Manzanilla y malvavisco:** Preparar una infusión de 25 gr de manzanilla y 25 gr de malvavisco en una taza de 200 ml de agua hervida, Enfriar y servir con una pizca de miel (Oliveira 2002).
- **Ortiga:** Prepara un te con 25 gr de ortiga en una taza de 200 ml de agua hirviendo (Oliveira 2002).
- **Salvia, romero o tomillo:** Tomar una infusión de cualquiera de estas plantas.
- **Uña de gato / Equinácea:** Preparar el cocimiento y tomar como agua de tiempo, eleva las defensas y reducen la inflamación.

## 1.85 PEDICULOSIS / PIOJOS INFANTIL



Un niño con piojos ocurre por falta de higiene. Los piojos son parásitos que viven en el cuero cabelludo por 40 días y se alimentan de sangre. Generalmente se ubica detrás de las orejas y de la nuca. Pone 55 huevos a lo largo de su vida, comúnmente llamados liendres, que fija firmemente al cabello con un cemento que evita que se desprendan con facilidad (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Aceites:** Una loción con *Cuassia amarga* (palo amargo), o unas gotas de aceite esencial de la planta *Melaleuca alternifolia* (cayepu) en el peine fino o dentro del champú, pueden ser un buen antiséptico natural para utilizar como preventivo.
- **Arcilla Verde:** Echar varias cucharadas de esta arcilla en un recipiente con agua y mezclar hasta conseguir un champú espeso, al que añadiremos 3 gotas de tomillo en esencia. Lavar la cabeza en arcilla una vez mezclada con el champú del niño o con otro de tipo neutro (Txumari 2000).
- **Cepillo de cerdas:** Eliminar las liendres con ayuda de un cepillo de cerdas muy finas. Pasarlo durante 10 minutos.
- **Hinojo:** Aplicar la siguiente pomada, 10 gr de aceite de hinojo mas 10 gr de manteca de cerdo. (Manfred 1998).
- **Limpieza:** Desinfectar ropas, toallas y peines con agua muy caliente y jabón durante 20 minutos.

- **Palta:** Hervir varios huesos de la palta, y una ramita de ruda en un litro de agua. Aplicar sobre la cabeza el líquido resultante como si fuera una loción, después de lavar la cabeza (Txumari 2000).
- **Vinagre:** Lavar el pelo con vinagre sirve también para ahuyentar estos parásitos.
- **Vinagre y Agua;** Llenar  $\frac{1}{2}$  vaso de agua y otra  $\frac{1}{2}$  de vinagre mezclarlo bien, aplicar sobre el cabello limpio y húmedo realizando masajes. Luego peinar intensamente.

## 1.86 PICADURAS INFANTILES

Los niños pueden ser picados por muchos insectos, entre ellos las abejas, avispas, mosquitos y medusas de mar. Las lesiones pueden ir desde una pequeña inflamación con enrojecimiento hasta una reacción alérgica general, pasando por la aparición de habones acompañados de dolor, picor rojeces e hinchazón (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Albahaca:** cultivar albahaca para espantar a los mosquitos.
- **Alimentación principal:** si va a salir de paseo es bueno comer antes, arroz, levadura de cerveza, germen de trigo, o pescado, que por su contenido de vitamina b1, los repele.
- **Caléndula:** preparar un ungüento de caléndula y aplicar sobre las picaduras de insectos.
- **Cataplasmas:** Aplicar cataplasmas de acanto, borraja o perejil. Para las picaduras de insectos
- **Cebolla:** Ante cualquier picadura de insectos siempre es bueno colocar un trozo de cebolla y mantenerlo ahí durante 15 minutos, ayuda a reducir la molestia y desinflama rápido (Txumari 2000).
- **Escaramujo:** Hervir medio litro de vinagre puro de vino y verterlo en una botella con un puñado de pétalos frescos de escaramujo, tapar la botella por dos semanas. Luego colar el líquido y empapar en un algodón y aplicar sobre la zona afectada o irritada. Para las picaduras de insectos.
- **Lavanda, toronjil y geranio:** Estas plantas espantan a los mosquitos.
- **Loción repelente de insectos:** Hervir un litro de agua con dos cucharadas de clavo de olor durante 5 minutos, retirarlo del fuego y añadirle 6 cucharadas de tilo, luego dejar reposar por 15 minutos. Filtrar la loción y guardarlo en una botella. Usar la loción con ayuda de un algodón y aplicarlo en las partes afectadas.
- **Llantén:** Aplicar una cataplasma de hojas frescas de llantén sobre las picaduras de insectos (Alarco 2,000).
- **Medusas:** Suelen producir múltiples picaduras que se manifiestan con dolor agudo como manchas rojas y pequeñas vesículas de contenido claro. Es muy útil la aplicación de hielo / alcohol / vinagre / amoníaco (Txumari 2000).
- **Perejil:** Frotar con las hojas del perejil en la zona afectada. Es bueno para la picadura de insectos.
- **Picaduras de Abejas:** Suelen dejar el aguijón que debemos extraer empujando con la ayuda de una aguja colocada en paralelo a la piel. Aplicar agua y jabón o un poco de hielo para reducir los síntomas y la llegada de sustancias a la sangre. También aplicar una loción de calamina o una pasta formada con bicarbonato sódico y unas gotas de agua (Bestic 2004).

- **Picaduras de arañas:** Aplicar una tintura de caléndula y alcohol sobre la parte afectada. Las cataplasmas de diente de león son efectivas. También las cataplasmas de sello de oro. Si es una araña venenosa (viuda negra), acuda al médico de inmediato.
- **Picaduras de Avispas:** No hace falta extraer el aguijón, ya que no lo dejan incrustado. Reduciremos los síntomas aplicando hielo o arena húmeda sobre la zona afectada. Aplicar zumo de limón con vinagre, zumo de cebolla o ajo triturado. (Bestic 2004).
- **Picadura de insectos:** Extraer el dardo venenoso del insecto lo más rápido posible y luego desinfectar. Para extraer el dardo de los insectos hay que usar un algodón empapado de alcohol. Luego aplicar sobre la zona de la picadura un algodón empapado en vinagre o poner una rodaja de limón o unas gotas de limón. Es aconsejable no rascarse.
- **Poleo:** Usar aceite de poleo para repeler los insectos.
- **Raíz de Camote:** Tomar como agua de uso un cocimiento de raíz de camote.
- **Ramas de Colorín:** Untar en el lugar afectado jugo de ramas de colorín, para picaduras de insectos.

## 1.87 PRURITO BEBES / INFANTIL

Cuando un niño siente picor o comezón en cualquier parte del cuerpo provocando un rascado, es un señal de prurito: Ocurre mayormente en niños y bebés, por enfermedades de la piel o por enfermedades infecciosas que afectan al estado general y, en especial a la piel; muy pocas veces por picaduras de insectos, ortigas, reacciones alérgicas y lombrices si se da alrededor del ano (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Avena:** Utilizar diferentes preparados similares a los polvos de talco, cuyo principal ingrediente sea la avena y aplicar
- **Manzana:** Aplicar sobre la zona dañada vinagre de manzana directamente con la ayuda de una gasa realizando círculos. También puede ser aplicado la vinagre agregando un poco más de agua sustituyendo al jabón en todo su cuerpo.
- **Menta piperita:** Hacer una cataplasma y aplicar. Machacar las hojas y tallos y aplicarlo sobre la zona afectada.
- **Orina:** Aplicar sobre el prurito orina reciente hasta que se seque el líquido.
- **Pepino:** Licuar el pepino fresco para extraer todo su zumo y con la ayuda de una gasa aplicarlo sobre la zona que pica. Debe de aplicarse 2-3 veces al día según la intensidad de las molestias y su evolución (Txumari 2000).
- **Trigo:** Aplicar sobre la zona afectada aceite de germen de trigo en la mañana y otra en la noche.
- **Vinagre de Vino:** Se aplica como los remedios anteriores.
- **Zanahoria:** El picor puede reducirse aplicando zanahoria rallada fijada con una venda o gasa sobre la zona afectada. También puede usarse como cataplasma de zanahoria aplicando un poco de agua (Txumari 2000).

## 1.88 QUEMADURAS INFANTILES

Cuando un niño sufre quemaduras por cualquier circunstancia, lo primero que hay que ver es el tipo de quemadura, si son de primer grado, con manchas rojas y dilatación de los vasos sanguíneos. Los de segundo grado, presentan ampollas, porque sale líquido de la sangre. Pero cuando es de tercer grado, que es grave, la quemadura abarca todas las capas de la piel, dermis y epidermis; es la destrucción del tejido conectivo y muscular; en estos casos hay que correr al médico o a la posta médica. Las quemaduras en los niños pueden suceder por lavarse con agua demasiado caliente o por derramar una taza de café. Los bebés y niños son más vulnerables que los adultos porque son curiosos, pequeños y su piel sensible necesitan más protección (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Agua:** Lavar la zona con abundante agua hasta que se calme el dolor.
- **Ampollas de quemaduras:** Si hay ampollas, debemos protegerlas con una venda hasta que eliminen poco a poco su contenido. No romperlas porque se corre el riesgo de infección.
- **Aloe vera:** Es uno de los tratamientos naturales más importantes para el tratamiento de las quemaduras. Se pela la hoja y restregarla suavemente sobre la quemadura. (Manfred 1998).
- **Cebolla:** Colocar sobre la zona quemada rodajas de cebolla y cubrir con una gasa y fijarlas con una venda, cambiar 2 veces al día (Txumari 2000).
- **Consuelda:** Mojar la quemadura con el líquido resultante de la infusión de hojas secas.
- **Escaramujo:** Hervir medio litro de vinagre puro de vino y verterlo en una botella con un puñado de pétalos frescos de escaramujo, tapar la botella por dos semanas. Luego colar el líquido y empapar en un algodón y aplicar sobre la zona afectada o irritada.
- **Hamamelis:** Disminuye el dolor y previene su infección, aplicar agua de hamamelis sobre las quemaduras.
- **Llantén:** La aplicación de cataplasmas realizada con hojas frescas machacadas aplicadas sobre una quemadura, alivian el dolor y ayudan a regenerar la piel. (Manfred 1998).
- **Malvaviscos:** Hervir un puñado de raíces en agua durante 10 o 12 minutos. Mojar con el líquido una gasa y poner encima de la quemadura.
- **Melisa:** Machacar sobre una gasa hojas frescas de melisa y exprimir el jugo sobre la parte afectada. Hacerlo 2 veces al día (Txumari 2000).
- **Quemadura extensa:** En caso de quemadura extensa, debemos quitar las ropas quemadas o manchadas con el líquido que quema y cubrir al bebé o niño con una sábana limpia. Podemos calmar el dolor del niño con un baño de agua tibia. Nunca quitarlas ropas que estén quemadas y pegadas a la piel.



## 1.89 RAQUITISMO INFANTIL

Los niños con raquitismo son fáciles de reconocer ya que presentan retraso en su crecimiento y deformación ósea (piernas arqueadas, escoliosis, las rodillas se juntan y la caja torácica se estrecha); que ocurre por deficiencia de vitamina D en su época de mayor crecimiento. El raquitismo causa debilitamiento y deformación de los huesos. Podemos decir que el raquitismo ocurre por una mala alimentación o es parte de la pobreza. Una de las mejores maneras de combatir es con una alimentación especializada que líneas abajo va a encontrar (Balch Phyllis 2,000).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Alimentos con vitamina D:** nueces, aceites vegetales, huevos, cereales integrales.
- **Avena;** proporcionar al niño adaptada a su edad (Txumari 2000).
- **Perejil;** Añadir siempre a la comida ya sea en trozos, aplastado o licuado (Txumari 2000).
- **Aceite de Hígado de Bacalao:** Ingerir como complemento alimenticio una cucharada de aceite de hígado de bacalao en cada comida.
- **Arvejas:** El caldo de arvejas bien frescas y tiernas e inclusive con las envolturas sanas, es un alimento especial para confeccionar la sopa para los niños débiles, raquícticos, prestando iguales servicios en la convalecencia y en la consunción (arias 1982).
- **Ciruelas:** Tomar muchas ciruelas.
- **Espinacas:** El jugo crudo de espinacas es un tónico especial para niños, para personas débiles y convalecientes y en los casos de consunción.
- **Helecho Real:** Se usa contra el raquitismo. La Fórmula es 500 gr. de agua, 50 gr. de Rizomas machacados (raíces). Se hace por 10 minutos y se toman tres tazas diarias.
- **Maguey:** Cocer una penca de maguey, extraer el jugo y ponerlo a hervir con miel o piloncillo; se toma el jarabe a cucharadas durante el día.
- **Nogal:** Comer muchas nueces y tomar té de hojas de nogal.
- **Perejil;** Añadir siempre a la comida ya sea en trozos, aplastado o licuado.
- **Plátano:** Preparar en un litro y medio de agua se hacen cocer tres plátanos guineos o coliceros verdes con su corteza, después de hacer algunas incisiones en estas. Este cocimiento se administra en cuatro tomas al día, es muy eficaz. Sus resultados hasta ahora no han sido igualados ni superados.
- **Romero:** Tomar baños calientes del cocimiento de romero.
- **Soya:** Incluir en la alimentación soya en todas sus formas.



## 1.90 RESFRÍO INFANTIL



Un niño resfriado es un niño con mocos en la nariz, sobre todo en el primer día; luego mucha tos seca y estornudos y mocos después del primer día, acompañados de fiebre, dolor de cabeza y de garganta. El resfrío ocurre por una infección de un virus afectando las vías respiratorias superiores, nariz, garganta, laringe y bronquios. El resfrío disminuye las defensas del cuerpo; lo que facilita la aparición de infecciones bacterianas como la otitis, la angina o la neumonía.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Aceite de Menta de Pepino:** Aplicar unas gotas en las fosas nasales con ayuda de una gasa. También se le puede aplicar sobre el pecho con un ligero masaje antes de dormir.
- **Eucalipto:** Echar 3 cucharadas de hojas de eucalipto en una olla con  $\frac{1}{2}$  litro de agua hirviendo, luego después de hervir, colocar sobre la olla la cabeza tapada con una toalla y respirar profundamente los vahos de eucalipto durante 10 minutos. Hacerlo 2-3 veces al día. (Manfred 1998).
- **Líquidos y Zumos:** Quitar la alimentación, algunos productos que aumentan la producción de secreciones o dificultan su eliminación. Darles mucho líquido en especial zumos.
- **Naranjas:** Darle jugos de naranja para aportarle vitamina C.
- **Rábano:** Alivia las molestias generales de los resfriados. Licuar 2-3 rábanos, poner el líquido en un vaso y tomarlo con un poco de miel (Txumari 2000).
- **Tomillo:** Los baños de inmersión con aceite esencial de tomillo pueden facilitar la respiración por las vías nasales congestionadas.

## 1.91 RETRASO EN EL CRECIMIENTO INFANTIL

Cuando un niño pierde peso o altura por motivos alimenticios hay que preocuparse o no esta comiendo lo que debe comer, o no le están dando la comida adecuada. Cuando un niño tiene retraso en el crecimiento se aísla, no tiene amigos, no puede mirar directamente a los ojos de sus amigos, se vuelve tímido, no lleva una conversación a la altura de sus amigos de su misma edad.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Almendras:** Darle al niño 6 almendras junto con el desayuno (Txumari 2000).
- **Agua de Mar:** Es muy rica en minerales. Conviene tomar después de las comidas principales del día, durante 3 meses y junto con 3 dátiles, una cucharadita de agua de mar previamente hervida (Txumari 2000).
- **Cacao:** Contiene vitamina D. Prepare una infusión con media cucharadita de cáscara de cacao y tomar dos veces al día.
- **Chirimoya:** Consumir la pulpa de la chirimoya diariamente.
- **Dátiles:** Contienen gran cantidad de magnesio que ayuda a fijar el calcio al hueso.
- **Ejercicios:** Tener actividad física en forma regular.
- **Uchuva:** Ayuda a los niños retardados en hablar.



- **Zanahoria:** Dar al niño zanahorias crudas para que tengan huesos fuertes, firmes y bien formados.



Cacao



Almendras



Chirimoya

## 1.92 RUBÉOLA INFANTIL

Cuando un niño presenta erupciones rosadas / rojas en la cara y en el cuerpo, que dura 3 días, se llama rubeola. Es una enfermedad viral contagiosa muy común en la infancia. Entre sus primeros síntomas están la tos, fatiga, fiebre moderada, dolores musculares y rigidez en el cuello. Se transmite por contacto directo o por las gotitas de la saliva presentes en la tos y los estornudos. Se recomienda aplicar la vacuna MMR, contemplada dentro del plan de vacunación oficial (Balch Phyllis 2,000).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Baños:** Bañar al niño o bebe con agua al tiempo para bajar la fiebre.
- **Clavo de olor:** Tomar el te de clavo de olor, ayuda a aliviar los síntomas.
- **Evitar contagios:** Se recomienda mantener al niño cómodo en el hogar y tomar precauciones para evitar contagios.
- **Evite:** Comer alimentos procesados.
- **Lobelia:** Tomar media cucharadita del extracto de lobelia, para mitigar el dolor.
- **Menta piperita:** Tomar el te de menta piperita, ayuda a aliviar los síntomas.
- **Naranja:** Tomar jugo de naranja para bajar la fiebre del niño.
- **Sello de oro:** Colocar debajo de la lengua 3 gotas del extracto de sello de oro. / otra formula es la combinación de sello de oro + Equinácea.
- **Tomar:** Abundantes líquidos, agua, jugos o caldos de verduras.
- **Vinagre:** Dar baños en agua tibia y echar sobre la bañera ½ taza de vinagre, para calmar la irritación cutánea (Oliveira 2002)

## 1.93 SARAMPIÓN INFANTIL



La enfermedad contagiosa mas conocida entre los niños es la sarampión. Se reconoce esta enfermedad por los sarpullidos rojos (con un punto blanco al centro) muy característicos (manchas koplik); además existen algunos síntomas como tos, catarro, fiebre alta, inapetencia, malestar general. El sarampión es una enfermedad viral Que gracias a la vacunación de la mayor parte de la población se han reducido considerablemente los casos. Es importante no minimizar la enfermedad ya que sin un buen tratamiento puede derivar en neumonías, convulsiones

febriles, otitis media y encefalitis. Se contagia de persona a persona o por contacto con objetos contaminados (Brigo 2005; Balch Phyllis 2,000).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

A continuación se presentan los posibles tratamientos para el sarampión.

- **Alimentación muy importante:** Es bueno comer berros y pimienta como parte de la alimentación. Tomar leche de las almendras.
- **Apio con cebolla:** Tomar el caldo para bajar la fiebre.
- **Arcilla:** Aplicar en toda la noche una envoltura de barro o lodo sobre el tronco.
- **Azafrán:** Tomar la infusión de azafrán, baja la fiebre.
- **Baño de Plantas:** Preparar un baño ligeramente caliente al que se añadirá una infusión concentrada realizada a base de azahar, manzanilla y flor de sauco. Es mejor proceder al baño por la noche.
- **Bardana:** Hacer una infusión de 10 gr de bardana en 100 ml de agua hirviendo, añadir un poco de miel de abeja y dar a los niños cada 5 minutos una cucharada. La erupción desaparecerá en varias horas de aplicación.
- **Borraja:** Preparar una infusión con treinta gramos de flores de borraja en un litro de agua hirviendo. Consumir cuatro copas diarias (Arias 1982; Manfred 1998).
- **Borraja y Tilo:** Para el tratamiento del sarampión es aconsejable preparar un cocimiento con treinta gramos de flores de borraja y un puñado de tilo en un litro de agua. Hervir durante cinco minutos y luego dejar reposar un rato y beber tres tazas al día.
- **Flor de heno:** Hacer una compresa doble, anterior con una toalla o camisa mojada con la infusión tibia de flor de heno; luego cubrir con una manta de franela al exterior. Se puede renovar cada 30 minutos.
- **Infusiones de Eufrasia:** Administrar una cucharita y en dosis de una al día durante 3-4 días.
- **Limón:** Hacer gárgaras de agua de limón para aplacar ala sed de los niños.
- **Maicena:** Dar un baño al niño con agua tibia con maicena para la comezón.
- **Milenrama:** Preparar una infusión al 6%, luego hacer reposar por 20 minutos.
- **Ortiga macho:** Decocción al 5%, tomar por cucharadas.
- **Pensamiento, hinojo, cola de caballo, manzanilla y sauco:** Hacer una mezcla de 20 gr de cada planta, luego sacar una cucharada de esta mezcla y echarla en una taza de agua hirviendo, tomar 5 tazas al día.
- **Perejil:** Decocción de la raíz al 25%, hervir 10 minutos. Tomar 3 tazas al día.
- **Sal;** Hacer envolturas con una toalla mojada con agua salada.

- **Suero de Leche:** Desinfectar las encías de los niños envolviéndolos el dedo en un paño limpio y sumergido en suero de leche. En niños más grande se puede utilizar cepillo.
- **Tomates:** Comer en grandes cantidades.

## 1.94 SARNA INFANTIL

Cuando un niño sufre un intenso picor en la piel y tiene lesiones en forma de canales o tuneles entonces tiene una infección cutánea denominada sarna. La sarna suele aparecer en el pecho, el abdomen, los brazos, los muslos, en la cara anterior de las muñecas, entre los dedos, en las axilas y los codos, zona mamaria y en los pies. En lactantes también afecta la cabeza, las palmas de las manos y las plantas de los pies. Puede transmitirse de persona a persona o por objetos contaminados, como ropa, sábanas y toallas. El ácaro sólo sobrevive 48 horas fuera del hombre (Balch Phyllis 2,000).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Ajos:** Durante tres días lavar muy bien la piel con agua y jabón corriente, después frotar todo el cuerpo con ajo; lo mismo deben hacer las personas que rodean al enfermo. (Manfred 1998).
- **Apio:** Aplicar emplastos de hojas de apio en las zonas atacadas, además de rociarlas con vinagre y sal.
- **Artemisa:** Tomar té de hojas de artemisa (lavar con este té las zonas atacadas) o de raíz de helenio.
- **Baños:** Bañarlos con agua hervida de matarratón, hierbabuena.
- **Chicalote:** Hacer una masa de semillas de **chicalote** y **leche**, y untarla en las partes afectadas.
- **Genciana:** Preparar infusiones de Genciana, 2 veces al día mientras duren los síntomas, e incluso 2-3 días después de que aparezcan (Txumari 2000).
- **Lave la ropa,** las sábanas y las toallas de todos los integrantes de la casa para desinfectarlas de la posible presencia de ácaros.
- **Mamey Molido:** Mezclar una almendra de **mamey molido con grasa**, que se unta sobre las partes afectadas; también sirve la resina que produce el tronco de este árbol.
- **Naranja:** La corteza de una **naranja agria** y verde se mezcla con **manteca** y **sal**, y con la pomada resultante se frota la zona atacada.
- **Petróleo:** Friccionar la piel con petróleo (es preferible por las noches, que es cuando los ácaros entran en acción).
- **Planchar** a altas temperaturas.
- **Tanaceto:** Hacer una decocción de Tanaceto, para eliminar los huevos de la piel y al parásito, se puede aplicar en forma de baños o lavando las zonas afectadas.



Ajos



Hojas de Apio



Artemisa

## 1.95 SINDROME DE MALA ABSORCION; INFANTIL

Cuando un niño no puede absorber algunos alimentos o minerales por incapacidad del intestino delgado o por problemas de alergias, cuya reacción es con diarreas, anemias, dolores abdominales y pérdida de peso, se conoce como síndrome de mala absorción infantil.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Consuelda:** La Raíz de consuelda, es muy útil y facilita la renovación de la pared interna del intestino delgado. Administrar con la ayuda de una cucharadita 2 veces al día.
- **Manzanilla:** La Infusión de manzanilla, relaja las molestias intestinales y facilita su rehabilitación (Txumari 2000).
- **Ulmaria:** Infusiones de Ulmaria, durante los síntomas tomar 2-3 veces al día, reduce la inflamación y las diarreas (Txumari 2000).

## 1.96 SISTEMA INMUNOLOGICO; DEFENSAS INFANTILES



Un niño sano tiene su sistema inmunológico fuerte y sus defensas actúan inmediatamente sobre cualquier infección, provocando fiebre. Por el contrario cuando el niño tiene el sistema inmunológico bajo, sus defensas corporales son bajas y no tiene fiebre para defenderse de las infecciones. Las defensas de nuestro cuerpo a excepción de nuestra piel y las mucosas con las que nacemos se forman lentamente en el hígado, médula ósea de los huesos. Los bebés cuentan con defensas que han recibido de la madre, hasta que a partir del sexto mes poco a poco y a medida que madura el sistema inmunitario, forman sus propios elementos defensivos. Por esta razón, los primeros años de vida las infecciones como la bronquitis, conjuntivitis, faringitis, gastroenteritis, etc. son procesos más o menos frecuentes (Balch Phyllis 2,000).

**TRATAMIENTOS NATURALES:**

- **Ambiente favorable:** Tener un ambiente agradable, sano y limpio para que el niño se sienta bien, preferible las ciudades pequeñas sin polución.
- **Baños:** Realizar baños de pie caliente-frío 2 veces por semana para estimular la circulación y el sistema inmunitario. Poner 2 lavatorios con agua una caliente y la otra fría. Meter un pie en la caliente por 2 minutos y luego el mismo pie en la fría por 30 segundos. Repetir lo mismo con el otro pie y hacerlo 3 veces.
- **Ejercicios:** Practicar alguna actividad física con regularidad, realizando inspiraciones y expiraciones lentas y profundas, mientras nosotros, con la mano situada en su ombligo, la desplazamos hacia arriba hasta el cuello, durante la inspiración y retornamos al ombligo durante la expiración. Hacerlo durante 10 minutos al día.
- **Equinácea:** Las infusiones de equinácea elevan las defensas naturales y son bactericidas, tomar ½ taza cada 15 días con un poco de miel.
- **Frutas y Verduras:** Tener una alimentación equilibrada de frutas y verduras.
- **Linaza, Lino:** Acompañar en las comidas hasta dos cucharadas de semillas de lino / linaza molidas.
- **Mandarina:** Comer mandarinas durante los meses invernales y en los cambios estacionales.
- **Orégano, Miel:** Utilizar una vez por semana o quincenal a niños de 4 a 5 años de edad ½ taza de infusión de orégano y endulzar con un poco de miel.
- **Sandia:** Comer sandía habitualmente.
- **Tomates:** Combate las infecciones y mantener una buena salud ocular. Comer tomates frescos o cocinados. También comer tomate en Ketchup o cualquier alimento cocinado con salsa de tomate.
- **Tomillo:** Administrar lo mismo que el anterior con infusión de tomillo.
- **Toronjil:** Tomar infusiones de toronjil. Hacer hervir y luego dejar reposar. Colar y administrar con una cucharita. Practicarlo dos veces por semana en los meses fríos.
- **Uña de Gato:** Para levantar las defensas de los niños hay que darles uña de gato. Hacer un cocimiento de una cucharita de harina de uña de gato en una taza de agua, hervir y tomar como agua de tiempo. Para bebés de 6 - 12 meses: 2 – 4 onzas cada semana; para bebés de 12 – 24 meses 4 – 8 onzas. Para niños mayores de 2 años: 1 taza cada semana. En momentos de problemas, como gripe, diarrea, infección estomacal, etc., darles los días de convalecencia. Sirve para todas las enfermedades originadas por virus.

## 1.97 TÉTANOS INFANTIL

Cuando observes que tu niño tiene contracciones musculares muy fuertes en la mandíbula (morderse los dientes o evitar abrir la mandíbula). Conforme la enfermedad aumenta, hay espasmos musculares tan fuertes que no pueden moverse, hablar o respirar (como asfixia). El tétanos es una enfermedad causada por una toxina que produce la **bacteria *Clostridium tetani***. Esta bacteria puede vivir durante años en la tierra o en las heces de los animales. Si una persona se quema o se corta y no higieniza correctamente la herida, corre el riesgo de que se infecte y la bacteria penetre en su organismo. Si sus esporas entran en una herida más allá del alcance del oxígeno, germinan y producen la toxina que interfiere en los nervios que controlan los músculos. El tétanos es una enfermedad altamente mortal y la mejor forma de evitarla es mediante la vacunación preventiva que se encuentra dentro del calendario de

vacunación oficial. Los adultos deberían reforzar la dosis de la vacuna antitetánica cada 5 ó 10 años (Soldano Maria 2005).

#### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Hojas de Tabaco:** También como paliativo emplear el jugo de hojas verdes de tabaco mezclado con alguna grasa y puesto al sol o a fuego lento. Se pone tibio.
- **Paños:** Para curar el tétano en el ombligo de los recién nacidos. En la región del ombligo aplicar alternadamente: toallitas frías y calientes cada 5 minutos durante una hora. Esto para restablecer el equilibrio térmico y sanar al niño. Luego, freír una rebanada de cebolla de cabeza en aceite de cocina (sin utilizar), rociarle alcanfor en polvo. Colocarla en emplasto sobre el ombligo. Esta fórmula ha sanado a muchos niños.
- **Salvia:** Como paliativo se pueden aplicar hojas calientes de salvia sobre las mandíbulas, cerviz y columna vertebral. Friccionar también esas mismas partes con aceite caliente en el que se hierven hojas de salvia.

## 1.98 TIÑA INFANTIL

Cuando el cabello del niño presenta manchas rojas que alcanzan hasta un centímetro de diámetro, luego se pueden expandir, con un centro curado y con los bordes que se elevan, se enrojecen, y forman escamas, como un anillo, y tienen un escozor muy intenso. La tiña del cuero cabelludo es una enfermedad causada por la infección fúngica del cuero cabelludo, las cejas y las pestañas, con tendencia a atacar los tallos y folículos del cabello. Se llama también "tiña tonsurante". **Se debe a un hongo que invade el tallo del cabello y produce su rotura.** La calva originada por la caída del cabello suele ser redondeada y el cuero cabelludo presenta una superficie con punteado negro correspondiente a los cabellos rotos (Txumari Alfaro y Pedro Ramos 2000).

#### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Aceite de Ricino:** El aceite debe ser frotado en las zonas afectadas del cabello.
- **Aceite de Coco:** Puede ser aplicado en las zonas afectadas, ya que mantiene la piel suave y evita la picazón.
- **Artemisa:** Tomar té de artemisa, además de untarla en las partes atacadas.
- **Barbasco:** Machacar una hierba de barbasco entera y poner cataplasmas.
- **Equinácea y Acedera:** Aumentar las defensas del organismo, con ayuda de Equinácea y acedera. Realizar decocciones mezclando, para ½ litro de agua. 2 cucharadas de la primera y una de la segunda planta. Tomar ½ vaso 3 veces al día.
- **Caléndula:** Mezclar 2 cucharadas de esta planta en una taza de agua hirviendo. Aplicar con la ayuda de una gasa empapada y vendas. Repetir la operación 3 veces (Txumari 2000).
- **Granada:** Hervir la cáscara de granada en agua, dejar enfriar y beber el jugo.
- **Lociones con Griseofulvina:** Administrar por tres semanas es eficaz contra el hongo.
- **Naranja:** Hacer emplastos de hojas secas de naranja molida mezclada con alguna grasa. También se puede aplicar el jugo de este fruto.

- **Papaya:** Unas cuantas rebanadas de la papaya inmadura puede ser frotado en la parte afectada dos veces al día.
- **Zanahoria:** El jugo de verduras crudas sobre todo el jugo de la zanahoria en combinación con jugos de espinacas se ha demostrado beneficioso para el tratamiento de la tiña.



Papaya



Jugo de zanahoria



Hojas de naranja

## 1.99 TOS INFANTIL

Uno de los síntomas más conocidos y frecuentes en los niños es la tos. Cuando un niño tose y bota las flemas (blancas, amarillas, verdes o con sangre) está botando su mal, hay que dejarle que siga tosiendo; pero cuando tose y no bota flemas es porque tiene tos seca. La tos es una expulsión brusca del aire propiciando una limpieza de los pulmones de sustancias irritantes y secreciones (mocos). Es una de las formas de defensa de los pulmones (nariz, garganta, laringe, traquea y bronquios), para sacudirse de las secreciones producidas por una infección o inflamación.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Aceite de Olivo:** Aplicar una compresa en el pecho, empapada de una mezcla de **aceite de olivo, alcanfor y vinagre**; dejarla toda la noche.
- **Ajos:** Pelar una cabeza de ajos, revolverla con **miel** y molerla; se toma una cucharada de la mezcla cada hora.
- **Caramelos kofkof:** Caramelos de kió, de 2 a 10 años, darles. A niños menores de 2 años darles el caramelo molido.
- **Cebolla:** Tomar una cucharada cada hora de jarabe de cebolla (se ralla la cebolla y se agrega miel y se deja reposar toda la noche).
- **Compresas Calientes:** Sobre el pecho con un paño, después con los paños fríos se deja ½ minuto. Repetir el ciclo por 3 veces, hacer en la mañana y otra en la noche.
- **Eucalipto:** Los vahos de eucalipto, para abrir las vías respiratorias y facilitar la salida de las secreciones, así como para mejorar el paso al aire. (Manfred 1998).
- **Higos:** Hervir dos higos secos en un vaso de leche, dejar reposar durante una hora y tomar una porción por la mañana y otra por la noche.
- **Limón:** Tomar zumo de limón, diluido con agua en partes iguales, añadiéndole unas gotas de aceite de oliva. Mezclar y tomar 2 veces al día. (Manfred 1998).
- **Líquido:** Dar mucho líquido para que las secreciones se ablanden.
- **Rábano:** Tomar una cucharada cada hora de jarabe de rábano (se ralla el rábano y se agrega miel y se deja reposar toda la noche).

- **Regaliz:** Un remedio muy agradable para eliminar la tos. Darles raíces de regaliz o regaliz de palo manchado en la punta con un poco de miel (Txumari 2000).
- **Salvia:** Realizar infusiones de Salvia, para realizar gárgaras 4-5 veces al día (Txumari 2000).
- **Tusilago:** Infusiones de Tusilago, es uno de los mejores remedios, tanto para la tos productiva como para la irritativa. Mezclar una cucharada de la planta desmenuzada con una taza de agua hirviendo. Darle ½ vaso y repetir la operación 3 veces al día.

## 1.100 TOS FERINA INFANTIL



Una de los sonidos desagradables, es escuchar cuando un niño tose de manera incontrolable, ruidosa y forzada, como si estuviera convulsionando; a veces se observan vomitos. Cuando observe todos estos síntomas debe acudir prontamente al medico ya que tiene un niño con tos ferina o tos convulsiva, que es muy contagioso. Generada por la bacteria *Bordatella pertussis*. Se caracteriza por un cuadro inflamatorio de las vías respiratorias que da lugar a crisis de tos persistentes que son extremadamente peligrosas en niños pequeños. La enfermedad comienza como un resfrío común que va empeorando a la semana de haberlo contraído. En muchos casos, el enfermo termina vomitando. Su padecimiento brinda inmunidad, pero es una enfermedad muy grave que puede poner en riesgo de vida a la persona.

Dentro de las complicaciones se encuentran la neumonía, la otitis, el neumotórax, el prolapso rectal, la hernia de ombligo y lesiones neurológicas en bebés por falta de oxígeno durante los ataques de tos (Brigo 2005).

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Ajo:** Se aplica en forma de zumo (triturar varios dientes de ajo y exprimir el jugo en una cuchara), aceite de ajo o ajo en cápsula.
- **Alfalfa:** Para fortalecer los pulmones, se muelen las semillas de alfalfa y se agregan una cucharadita a los alimentos cuando ya están servidos a diario.
- **Avena:** Poner a hervir 4 cucharadas de semillas de avena en dos litros de agua hasta que el agua se evapore hasta la mitad. Beber un par de vasos al día repartidos en varias tomas.
- **Baños con Ajedrea:** Echar 100 gr. de esta planta en un litro de agua hirviendo. Reposar 20 minutos. Echar el preparado en el baño del niño. Practicarlo mientras haya síntomas.
- **Berro:** Tomar lentamente antes de acostarse un vaso caliente de la mezcla de 100 gramos de jugo de berros (extraído por machacar sus hojas) con un vaso de leche y miel de abeja al gusto.
- **Caramelos kofkof:** Caramelos de kió, de 2 a 10 años, darles. A niños menores de 2 años darles el caramelo molido.
- **Cataplasma de Semillas de Lino:** Echar un puñado de estas semillas en un cazo con agua hirviendo. Remover hasta conseguir una pasta, extenderla sobre una tela limpia formando una capa de 1 cm. de espesor y depositarla sobre el pecho. Dejarlo 2 horas y aplicar 2 veces al día.



- 
- **Cebolla:** Decocción de cebolla blanca y habas tostadas molidas. Todo con leche de vaca. Agregar 100 ml de pisco. Tomar caliente antes de acostarse. Decocción de habas molidas y orégano.
  - **Col:** Poner a hervir una hoja de col en un vaso de leche durante 15 minutos. Tomar repartido a lo largo de las comidas del día. Esta misma preparación resulta útil en los resfriados, gripe, etc.
  - **Eucalipto:** Los baños de inmersión en agua caliente con extractos vegetales de eucalipto favorecen la descongestión. (Manfred 1998).
  - **Higo:** Hacer una infusión en un vaso de agua polvo de higo tostado como café y tomar 4 tazas al día.
  - **Infusión:** Una o dos cucharaditas de **miel**, una cucharada de **vinagre de manzana**, una cucharada de jugo de **limón** fresco, una cucharada de **marrubio blanco**, una cucharada de **regaliz**, un octavo de cucharadita de **Cayena**, polvo de vitamina C. Agregue agua caliente y beba a sorbos durante todo el día, bebiendo al menos tres a seis tazas diarias.
  - **Milenrama:** Preparar una infusión de Milenrama, tomar 3 veces al día, reduce la fiebre y además disminuye la tos (Txumari 2000).
  - **Jarabe de col:** Licuar las hojas de una col tipo lombarda y añadir 2-3 cucharadas de miel. Cocer a fuego lento durante 20 -30 minutos, al tiempo que mezclamos los ingredientes. Guardar en recipiente hermético. Tomar una cuchara 2-3 veces al día si persiste la tos o solo cuando aparezca.
  - **Jugo:** Preparar jugo mezclado con naranja, lima, limón, zanahoria y berros.
  - **Leche, Higos:** Ablanda las mucosidades del pecho y ayuda a quitar la tos. Cocción de ¼ de litro de leche hervida con 12 higos secos durante 15 minutos. Tomar el líquido resultante una vez filtrado y endulzado. (Manfred 1998).
  - **Lechuga:** Realizar un jarabe cociendo 150 gramos de hojas frescas y hervirlas de lechuga durante un cuarto de hora. Añadir una taza de azúcar. Se guarda en un frasco cerrado para tomar un par de vasos al día calientes. También realizar una decocción de unas hojas en agua. Añadir el jugo de un limón. Beber un par de vasos al día, uno antes de irse a la cama.
  - **Líquidos:** Beber abundantes líquidos.
  - **Mango:** Infusión de flores del mango.
  - **Manzana:** Tomar en infusión 15 gramos de flores secas de manzana por litro de agua. Tomar tres vasos al día.
  - **Ricino (aceite):** Se aplica en el pecho una mezcla de 2 cucharitas de aceite y una de trementina, se frota el pecho con la mezcla y se deja cubierto con un paño caliente. Aplicar 3 veces al día.
  - **Sauco:** Administrar una cucharadita de infusiones de sauco. Tienen notables efectos antiinflamatorios y sedantes.
  - **Tomillo:** Administrar 2-3 cucharaditas al día para desarrollar un efecto contra los gérmenes y para relajar los pulmones; además son tónicos. Los **baños** de inmersión en agua caliente con extractos vegetales de tomillo favorecen la descongestión.
  - **Tusilago:** Preparar en forma de infusiones, para la tos, tomarlo 2-3 veces al día.

## 1.101 URTICARIA INFANTIL

Los síntomas de la urticaria son fáciles de reconocer, ya que la piel se enrojece, se calienta y da mucha comezón; que ocurre por picaduras de insectos, o por contacto con ortigas o por acciones alérgicas (de extensión mayor). La urticaria es una respuesta del sistema inmunológico dando lugar a que áreas de la piel se inflamen.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Baños de Agua Templadas:** Es un remedio muy simple, sirve para reducir el picor (Txumari 2000).
- **Escaramujo:** Hervir medio litro de vinagre puro de vino y verterlo en una botella con un puñado de pétalos frescos de escaramujo, tapar la botella por dos semanas. Luego colar el líquido y empapar en un algodón y aplicar sobre la zona afectada o irritada.
- **Orina:** Aplicar sobre la zona afectada toques con orina reciente o hacer fricciones con sumo cuidado (Txumari 2000).
- **Te de Ortigas:** Mezclar una cucharada de hojas de ortiga con una taza de agua hirviendo, y cocer durante 5 minutos. Tomar  $\frac{1}{2}$  vaso del líquido en la mañana y en la noche. También se puede aplicar en las zonas lesionadas.
- **Te de Efedra:** Utilizado como infusión o aplicándolo también localmente con una gasa. Para preparar mezclar una cucharadita de efedra con una taza de agua hirviendo, reposar 10 minutos y beber  $\frac{1}{2}$  vaso 2 veces al día (Txumari 2000).



Té de Ortiga



Té de Efedra

## 1.102 VARICELA INFANTIL



Cuando al bebé o al niño (menor de 9 años) le aparecen manchas rojizas con mucho picor (vesículas), en la cara y en el cuerpo; con síntomas muy característicos como fiebre y dolor de cabeza. La varicela es una enfermedad infecciosa de tipo viral que tiene hasta tres semanas de incubación; muy contagiosa, que ocurre principalmente en las grandes ciudades industrializadas. Es producida por el virus *Varicella zoster*. Luego de un par de días las vesículas comienzan a supurar. Por último, se transforman en costras que luego se descaman y desaparecen al cabo de una semana (Brigo 2005; Balch Phyllis 2,000).

**TRATAMIENTOS NATURALES:**

- **Alimentación principal:** Debe de estar basada en líquidos y zumos.
- **Aplicar loción,** Para evitar el rascado y las posteriores lesiones, unte al niño con loción de calamina.
- **Baños de Harina de Avena:** Echar al agua templada del baño 1-2 tazas de este tipo de harina y permanecer en su interior 15-20 minutos. Ayuda a reducir los síntomas y a secar las lesiones (Txumari 2000).
- **Caldo de verduras:** Tomar caldo de verduras de hojas verdes, acompañar con zanahoria.
- **El baño tibio** con bicarbonato de sodio también calma la picazón.
- **Evitar:** Frituras, carnes, huevos, leche, queso, mantequilla, poca sal, azúcar, ají, condimentos, te, café, cacao, etc.
- **Infusión:** Para ayudar a que brote la erupción, tomar como agua de uso un cocimiento de **borraja, maravilla o conrahierba.**
- **Lavarse las Manos:** Con mucha frecuencia ya que suele haber contaminación y transmitimos el virus a otras personas.
- **Miel:** El uso de la miel como uso externo también ha probado ser valioso para la varicela. Este aceite se debe frotar en la piel, tendrá un efecto curativo y las marcas desaparecerán.
- **Naranja, limón, mandarina o toronja:** Hacer un zumo mixto, con 3 de ellos, hervir y tomar (vitamina C).
- **Orina:** Aplicar la orina reciente sobre la zona afectada como frotaciones. También como emplasto, huele mal pero es beneficioso y curativo.
- **Vinagre:** Dar baños en agua tibia y echar sobre la bañera ½ taza de vinagre, para calmar la irritación cutánea (Oliveira 2002)
- **Zanahoria, Culantro:** La cocción de la zanahoria con el cilantro se ha encontrado beneficiosa para la varicela. Hervir 100 g de zanahorias y 60 g de cilantro fresco deben de ser cortados en pequeños trozos. Tomar una vez al día.

## 1.103 VERTIGO INFANTIL

Cuando un niño tiene una sensación de inestabilidad o de dar vueltas en el espacio, acompañada de náuseas y vómitos; también es el miedo a las alturas; es conocido como vértigo. En los niños, las sensaciones de vértigo están relacionadas con alteraciones de la parte interna del oído, donde se encuentra el denominado órgano del equilibrio o laberinto.

**TRATAMIENTOS NATURALES:**

- **Ajo:** Las virtudes maravillosas del ajo dan excelentes resultados para aliviar síntomas de vértigos, etc.
- **Albahaca:** Tomar la infusión de hojas de albahaca, una cucharadita de hojas en una taza de agua,
- **Berro:** comer en ensaladas, preferible en las mañanas.
- **Diente de león:** Tomar el cocimiento de diente de león como agua de tiempo.
- **Ginkobiloba:** Tomar una capsula de 200 mg todos los días.
- **Infusiones de Primula:** Se realiza a partir de las hojas y las flores de esta planta. Tomar mientras se observen síntomas con una frecuencia de 2 veces al día (Txumari 2000).

- **Infusión de Menta Piperina:** Elaborada con un puñado de hojas por cada litro de agua hirviendo, dejando reposar la mezcla durante 10 minutos. Tomar 2 veces al día. (Manfred 1998).
- **Romero:** Tomar el cocimiento de romero como agua de tiempo.

### **Ejercicios:**

- Mover los ojos lentamente arriba- abajo y derecha- izquierda.
- Mover la cabeza, barbilla al pecho y luego nuca a la espalda, y después inclinación lateral de la cabeza a un hombro.
- Ascenso y descenso de los hombros intentando tocar la oreja.
- Andar en línea recta 5 pasos hacia adelante y 5 hacia atrás, primero con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados.
- Realizar cada operación 5 veces al día (Txumari 2000).

## **1.104 VERRUGA INFANTIL**

Cuando en las manos o en los pies de los niños ocurren prominencias duras (queratinizadas) conocidas como verrugas, no hay que alarmarse son lesiones benignas, generadas por el virus del papiloma humano (HPV). Ocurre en un 10% de la población: Son conocidos tres tipos de verrugas, las comunes, plantares y genitales. Algunas son pruriginosas, otras dolorosas, y las vulgares suelen infectarse por su localización en el cuerpo y la exposición a traumatismos. La evolución de las mismas es impredecible. Mientras que en algunos casos desaparecen entre los tres y seis meses posteriores a su comienzo, en otras personas perduran por años (Balch Phyllis 2,000).

### **TRATAMIENTOS NATURALES:**

- **Aceite de Ricino:** Este aceite debe ser aplicado abundantemente sobre las partes afectadas cada noche. El tratamiento se debe continuar por varios meses.
- **Ajo:** Preparar una rebanada de ajo en vinagre, toda la noche. Al día siguiente aplicar sobre la verruga; sostener con un esparadrápalo todo el día. Cambiar cada 12 horas.
- **Calendula:** Sacar el jugo fresco de una hoja y aplicar como una compresa sobre la verruga, haciéndola ablandar.
- **Cebolla:** Las verrugas desaparecen a veces cuando están frotadas con las cebollas cortadas. Corta una cebolla y hacerle un hueco, luego echarle sal en ese hueco y tapanlo con la otra mitad. Luego aplicar sobre las verrugas la solución resultante con pinceladas, varias veces por noche.
- **Celidonia:** Poner 15 gr de flores frescas en agua caliente. Esta solución aplicar como compresa, solamente en la zona afectada, solo un minuto. También aplicar el látex fresco de la celidonia. (Manfred 1998).
- **Diente de León:** La leche del extremo del corte del diente de león debe ser aplicado el área afectada dos o tres veces diario.
- **Higos:** El jugo de los higos frescos es otro remedio valioso. Este jugo se debe extraer de las frutas frescas, pelado-maduras y aplicar en las verrugas varias veces al día. El tratamiento se



debe continuar por dos semanas. También aplicar el látex fresco de la higuera sobre la verruga.

- **La Maravilla:** La maravilla es otra hierba encontrada beneficiosa en el tratamiento de verrugas. El jugo de las hojas de esta planta se puede aplicar beneficioso sobre verrugas. La savia del vástago también se ha encontrado beneficiosa en el retiro de verrugas.
- **Orina:** Aplicar toques de orina en la verruga.
- **Papa:** Se corta y se frota en el área afectada varias veces diarias, por lo menos dos semanas. Esto trae buenos resultados buenos.



## 1.105 VIRUELA INFANTIL

Cuando una familia vive en los trópicos y tiene niños, estos pueden contraer la viruela. La viruela es conocida por sus erupciones cutáneas rosadas y levantadas que se transforman en lesiones que luego forman una costra al octavo día. Entre sus síntomas se manifiesta por escalofríos, fiebre alta, dolor de cabeza y cintura, náuseas y vómitos. La **viruela** es una **enfermedad** infecciosa grave, contagiosa, causada por el *Variola virus*, que en algunos casos puede causar la muerte. Es la enfermedad que más gente ha matado en el mundo, y que tiene la facilidad de desarrollar contagios muy fácilmente. Se (Lezaeta 1997).

- **Alimentación principal:** Comer o mezclar en las comidas berro y pimienta.
- **Borraja:** Preparar una infusión con treinta gramos de flores de borraja en un litro de agua hirviendo. Consumir cuatro copas diarias (Arias 1982).
- **Chancapiedra, linaza con limón, llantén y malva:** Hervir por espacio de 3 a 4 minutos, un puñado de estas hierbas, en 4 vasos de agua. Para luego tomar  $\frac{1}{2}$  vaso del cocimiento a las 7 a.m. y el otro a las 4 p.m.
- **Cicatrices de la viruela:** Poner en decocción las semillas de la alverja, frescas o secas; aplicar esta solución para lavarse 2 veces al día o como lociones.
- **Garbanzo:** Comer garbanzos en el almuerzo (Agapito y Sung).
- **Limón:** Tomar el zumo de limón o limonada.
- **Limpia plata, corteza de encina y menta:** Preparar una infusión con estas 3 plantas. Beber en pequeña cantidad a cada rato.
- **Malva, llantén, cola de caballo y limón:** Hacer hervir un puñado de estas hierbas en dos litros de agua por 5 minutos. Luego darse un baño con esta mezcla.
- **Pallar:** Para tratar la viruela hacer decocción de la semilla del pallar.
- **Tomates:** Comer en grandes cantidades.

## 1.106 VISION INFANTIL



Una buena **visión infantil** es proporcionada por unos ojos sanos. Cuando los niños sufren miopía, los padres deben estar atentos a chequear este problema, sino visitar al medico oftalmólogo o a su pediatra, que esta también calificado para solucionar esos problemas. Cuando el medico le detecte que tiene miopía, Ud. padre de familia puede ayudar a su niño a combatir esa miopía con los siguientes tratamientos naturales:

### TRATAMIENTOS NATURALES

- **Muña:** Echar en las comidas del niño 1 cucharadita de hojas en polvo de muña.
- **Naranja:** Aplicar una gota diluida de naranja orgánica en cada ojo del niño. Preparar un tanto de naranja y un tanto de agua hervida (50 / 50), (Valera 2009).

## 1.107 VÓMITO INFANTIL

La mayoría de los casos de vómitos en la población infantil están provocados por una **gastroenteritis**, generalmente motivada por un virus que infecta el tubo digestivo. (La gastroenteritis a veces se denomina "gripe intestinal" y, además de los vómitos, también puede cursar con náuseas y diarrea). No debemos olvidar que pueden responder con infecciones a la garganta, oídos, anginas, apendicitis, vías urinarias, sistema nervioso en caso de meningitis. Estas infecciones no suelen durar mucho y son más molestas que peligrosas. Sin embargo, si un niño (especialmente un lactante) no puede tomar líquidos adecuadamente y, aparte de vómitos, tiene diarrea, podría deshidratarse.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Albahaca:** Tomar la infusión de hojas de albahaca, una cucharadita de hojas en una taza de agua.
- **Infusiones:** Recuperar los líquidos perdidos, una cucharadita c/ 5 minutos de agua templada o una o una infusión de te o anís, zumos de caldos suaves de acuerdo con la edad del niño. Si los vómitos han pasado (2-3 horas sin ellos) proporcionar mayor cantidad de líquidos.
- **Eneldo o roble:** Tomar un infusión de eneldo después de las comidas (Arias 1982; Manfred 1998).
- **Hinojo:** Preparar una infusión de 15 gr de hinojo en 500 ml de agua hirviendo. Tomar tibio. (Manfred 1998).
- **Limón:** Hacer un cocimiento de 10 gr de menta y 10 gr de salvia en 300 ml de agua; luego agregar 20 gotas de limón y tomar.
- **Menta piperita:** Tomar la infusión. Echar una pizca de hojas secas en una taza de agua hirviendo, luego se filtra, se añade una cucharadita de azúcar y se bebe.

- **Suero Oral:** Administrarse lentamente a cucharadas comenzando antes que llegue la primera hora tras el vómito y a un ritmo de cucharada por cada 3 minutos. Los líquidos son preferibles añadirles un poco de azúcar para recuperar la glucosa perdida con los vómitos, evitando la acetona. Si el niño no desea líquidos se le puede dar golosinas como el chupetín.
- **Receta para los vómitos:** Hacer una infusión y tomar 4 tacitas al día. En un litro de agua hirviendo echar 3 gr de canela, 10 gr de hierbabuena y 10 gr de eneldo; dejar enfriar y tomar.
- **Salvia y hierbabuena:** Hacer un cocimiento en 300 ml de agua. Echar 10 gr de salvia y 10 gr de hierbabuena. Hervir 5 minutos (Arias 1982).

## 1.108 VULVOVAGINITIS INFANTIL

Es una enfermedad vaginal en las niñas. Es una infección que se produce en los órganos genitales externos (labios menores y mayores) y la vagina **por hongos o bacterias o virus**. Genera un ardor al orinar, una comezón (picazón) en su vulva, y en ocasiones llegan a inflamarse sus labios.

### TRATAMIENTOS NATURALES:

- **Baños de asiento:** Tomar baños de asiento con Equiseto, mezclar 100grs de esta planta con 1 litro de agua muy caliente. Dejar reposar durante una hora y añadir después al agua de la bañera (Txumari 2000).
- **Baños de asiento con Manzanilla:** Añadir la infusión bien cargada a la bañera o puede usarlo también como baños de asiento sobre la zona genital o con ayuda de compresas húmedas de infusión (Txumari 2000).
- **Huacso:** Hacer baños de asiento con huacso. Hervir un puñado de hojas y ramas de huacso en un litro de agua y agregar a la bandeja para que la niña pueda hacer sus baños de asiento. Hacerlo diariamente hasta sentir alivio.
- **Medidas Higiénicas:** Baño o ducha diaria, cambio de ropa con frecuencia, preferencia por las ropas, etc. Enseñar a la niña a tener una buena limpieza de la región ano- genital, realizándola siempre de adelante para atrás, nunca al revés, para no trasladar las impurezas del ano a la vagina.
- **Ventilación:** Mantenerlas sin pañal para que se mantenga ventilada su parte evitando la humedad.
- **Yogur:** Consumir yogur de tipo natural, ayuda bastante con la infección.

## **CAPITULO 2:**

# **ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN INFANTIL**





## 2.1 NUTRICION INFANTIL: CALCIO

Los niños por su gran actividad física necesitan grandes cantidades de calcio para asegurar sus actividades diarias, que son aportadas con una alimentación adecuada y equilibrada. Dentro de los primeros dos años de vida del niño la nutrición de calcio es la más importante, ya que ellos deben recibir la leche materna, algunas mamás lo hacen solo 6 meses y eso puede ocasionarles alergias a los niños; y lo complementan con leche en polvo o leche de vaca embotellada con preservantes, que no son los más recomendables para los niños. Después de los dos años existe una tradición para alimentar a los niños con leche de vaca, que solo lo hacen los humanos, ya que los animales una vez que destetan a su crías, nunca más toman leche, cosa curiosa, ellos siguen muy fuertes y no toman leche, los humanos toman leche de vaca y no son nada fuertes, sino cada vez más débiles y enfermos. Personalmente no recomiendo tomar leche después de los dos años, puede suplirse con verduras de hojas verdes oscuras (brócoli, espinaca, acelga), ajonjolí o dátiles, frutos secos (almendras, avellanas), las sardinas y las anchoas. Otra de las formas de obtener calcio es tomando baños de sol o de mar. La mejor forma de proporcionarles calcio a los niños es dándole una onza de chocolate (con alto contenido de cacao), una vez a la semana; es conveniente darle las barras de chocolate como un premio muy especial, de lo contrario crea muy rápidamente dependencia (Txumari 2000).

### **FUNCIONES:**

- Formar y fortalecer los huesos, dientes y encías.
- Ayuda en la regularidad de la frecuencia cardíaca, y en la transmisión de impulsos nerviosos.
- Previene enfermedades cardiovasculares, disminuye los niveles de colesterol en sangre y ayuda en la coagulación de la sangre.
- Previene los calambres en la musculatura corporal.
- Previene enfermedades degenerativas como el cáncer.
- Reduce la tensión arterial en personas con hipertensión arterial.
- Previene la osteoporosis.
- Mantiene la piel sana.



### **EVITAR:**

Dar a los niños gaseosas, jugos químicos, enlatados, pan blanco, dulces químicos, salchichas, mortadelas, caramelos, bebidas alcohólicas, etc.

## 2.2 NUTRICION INFANTIL: COLESTEROL MALO

Existen dos tipos de colesterol, uno bueno y otro malo. El colesterol malo es el que nos preocupa, ya que es perjudicial para el corazón de los niños. Una gran parte del colesterol malo proviene de la dieta y en especial de los alimentos de origen animal. Cuando se proporciona mucho colesterol malo al organismo este inunda la sangre y comienza lentamente a obstruir las arterias generando el riesgo de padecer un infarto cardiaco o una angina de pecho. El colesterol malo en los niños, en general, no genera infartos. Si los niños tienen un nivel alto de colesterol malo, pueden aumentar el riesgo cardiovascular durante la vida adulta. Donde hay que medir los niveles de colesterol malo son en los niños con sobrepeso u obesidad. Estos niños pueden cambiar su estilo de vida alimentándose con una dieta saludable baja en grasas saturadas y colesterol malo. Cuando los niños se acostumbran a comer bien de pequeños es más probable que lo hagan de mayores. (Txumari 2000).

También existe un colesterol bueno proveniente de las dietas, así el pescado azul (trucha, atún, salmón, caballa, etc.), nos proporciona un aceite omega 3, que no afecta al corazón. La carne proporcionada por animales que tienen una alimentación normal, sin inyecciones de hormonas para el crecimiento tiene una grasa que genera colesterol bueno (alpaca, avestruz, cuy, pichón de paloma, gallina negra, etc.). También hay grasas de origen vegetal que son beneficiosas (especialmente el aceite de oliva, maíz y otras semillas). Es bueno darle al niño nueces y almendras 2 veces a la semana. El colesterol bueno aumenta con el ejercicio físico y disminuye si se fuma. Cuando la comida que se prepara en casa para los niños es saludable para el corazón, es más fácil y cómodo para los adultos que viven bajo el mismo techo lo sigan también. Por ese motivo hay que controlar la dieta, en especial el consumo de frituras, comida rápida y embutidos.

## 2.3 NUTRICION INFANTIL: FÓSFORO

Una nutrición basada en alimentos ricos en fósforo es fundamental para nutrir nuestro cerebro mejorando nuestra memoria. También interviene junto con el calcio en la formación y el mantenimiento de los huesos, el desarrollo de los dientes, la secreción normal de la leche materna, la formación de los tejidos musculares y el metabolismo celular. Desde ello se absorbe por el intestino hasta alcanzar diferentes órganos del cuerpo. Ejemplo; se une con el calcio para formar sales que forman la estructura y tejidos de los huesos, sustancias que se renuevan constantemente. Se puede incorporar al organismo a través del consumo de carnes, huevos, lácteos, frutas secas, granos integrales y legumbres. Una alimentación equilibrada aporta el fósforo que el cuerpo necesita, sin necesidad de recurrir a suplementos. La forma natural de eliminación de este del organismo es la orina. Los síntomas de ausencia de este son; decaimiento, debilidad, temblores y disartria, y en algunos casos anorexia y desordenes respiratorios. Lo contrario también es perjudicial, no hay que excederse demasiado en los suplementos de fósforo porque se puede entorpecer la mineralización de los huesos y también generar alguna alteración renal. (Txumari 2000).

Entre las fuentes alimenticias principales que contienen fosforo estas los Lácteos y Derivados de la Leche; las lentejas y Frutos Secos (girasol, sésamo, pistacho, almendras); las legumbres: (soja, alubias, garbanzos y lentejas); los cereales (trigo, copos de avena, arroz integral, levadura, salvado de trigo) y la carne y pescado.

## 2.4 NUTRICION INFANTIL: HIERRO

Este micro mineral u oligoelemento, interviene en la formación de la hemoglobina y de los glóbulos rojos, como así también en la actividad enzimática del organismo. Dado que participa en la formación de la hemoglobina, demás está decir que transporta el oxígeno en sangre y que es importante para el correcto funcionamiento de la cadena respiratoria y colabora con el crecimiento y desarrollo de los más pequeños. Las reservas de este mineral se encuentran en el hígado, el bazo y la médula ósea. También puede darse esta situación debido a que los alimentos que consume el niño no reponen el hierro que gasta diariamente su organismo. Todos los pequeños necesitan gran cantidad de hierro; su deficiencia retrasa el crecimiento y genera cierta alteración del desarrollo mental. Los recién nacidos cuentan con reservas de hierro adquiridas durante el embarazo, con las que cubren sus necesidades hasta el tercer mes. (Hernández, Manuel 1993)

### RECOMENDACIONES:

- **Alubias:** Los alimentos que reducen la absorción del hierro en el intestino son las alubias.
- **Avena:** El consumo regular de avena asegura un aporte importante de hierro.
- **Berros:** Consumir Berros en ensaladas o acompañado en otros platos.
- **Carne:** Consumir carne en las comidas.
- **Comidas:** Suprimir grandes cantidades de té o café con las comidas.
- **Espinacas:** Los alimentos que reducen la absorción del hierro en el intestino son las espinacas.
- **Selección:** Seleccionar los alimentos (patatas, brócoli, soja, tomate, zanahoria, calabaza, aguacate, remolacha, cereza, etc.)
- **Vitaminas:** Procurar dar vitamina C en cada comida,
- **Vinagre:** No utilizar exceso de ácido acético (vinagre).
- **Zarzamora y Frambuesa:** Son frutos muy ricos en hierro, se absorbe fácilmente del intestino hasta los glóbulos rojos.

## 2.5 NUTRICION INFANTIL: YODO

El yodo al igual, que el calcio o el hierro, es un elemento imprescindible en pequeñas cantidades pero que el cuerpo humano no puede fabricar. Recientes investigaciones certifican que el yodo es fundamental en la maduración de funciones cognitivas como la memoria, la

inteligencia, la capacidad de atención, etc. Las principales fuentes de yodo son; Verduras, frutas, mariscos, pescados, algas marinas y sal yodada. (Hernández, Manuel 1993)

#### **FUENTES DE YODO:**

- **Ajo:** Crudo en polvo, como el presentado en el interior de capsulas, se puede aportar mezclado con la comida.
- **Algas Marinas:** Especialmente tienen un alto contenido de yodo.
- **Baños de Mar:** Siendo el agua de mar muy rica en yodo.
- **Berro:** Preparar ensalada de berro, sus hojas de fácil asimilación, son muy ricas en yodo.
- **Cebolla:** Es esencial agregar a las comidas.
- **Mariscos:** Consumir mariscos.
- **Pescados:** Es un alimento que contiene yodo.
- **Rábanos:** Preparar en ensaladas.
- **Sal Yodada:** Se utiliza en la preparación de comidas asegura gran parte de las necesidades diarias.
- **Setas:** Contienen yodo.

#### **ALIMENTOS QUE DIFICULTAN LA ABSORCIÓN DE YODO:**

Otros alimentos que dificultan la absorción del yodo las **legumbres**, el **repollo**, los nabos, la **mostaza**, las nueces, la **yuca** y las **coles**.

#### **BENEFICIOS DEL YODO:**

- Lograr el buen funcionamiento de la hormona tiroidea.
- Estimula el buen funcionamiento de nuestro metabolismo.
- Tener un buen funcionamiento de nuestro sistema nervioso.
- Regula nuestro nivel de energía y un buen funcionamiento celular.
- Facilita que nuestro cuerpo quemar el exceso de grasa.
- Cuida las uñas, cabello y dientes.
- Se usa para limpiar y desinfectar las heridas.

## **2.6 ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS ANÉMICOS**

La anemia es una enfermedad que se caracteriza por una alimentación muy pobre en hierro, minerales y vitaminas. Entre los síntomas tenemos la fatiga, sensación de calor en las extremidades inferiores, también adormecimiento, calambres, falta de sueño, palidez, excesiva palidez en los niños, irritabilidad. Para poder recuperarse y tratar esta terrible enfermedad la forma de combatir es alimentándose bien. El tratamiento principal para este tipo de anemia es la administración oral de hierro y debe complementarse con una **dieta equilibrada** y muy rica

en alimentos que contengan este nutriente. Es aconsejable comer **carnes rojas orgánicas o pescado azul** una vez al día ya que las proteínas mejoran la asimilación del hierro contenido en las verduras. La **vitamina C** ayuda a que el cuerpo asimile este mineral por eso se debe incluir en el menú diario alguna fruta cítrica como las naranjas, kiwis, fresas, etc. Los panes blancos, pastas y arroces ó cereales enriquecidos con hierro nunca deben faltar.

Evitar ingerir alimentos integrales en exceso ya que contienen **ácido fítico** un inhibidor de la absorción de hierro y calcio. El té y el café también dificultan la absorción de hierro, por esto debe dejarse de lado el café después de la comida, lo mejor es consumirlos en las colaciones.

## Menú para Niños Anémicos

### Desayuno

Un vaso de leche con malta o achicoria, cereales enriquecidos y un vaso de jugo de naranja.

### Almuerzo

Ensalada de garbanzos con vegetales cocidos al vapor, hígado con cebollitas y de postre dos kiwis.

### Cena

Una abundante ensalada de tomate, remolacha, choclo, rúcula y brotes de soja, berenjenas rellenas con queso y jamón, de postre flan casero / Licuado de frutas con leche, tostadas con queso untable y un puñado de pistachos.

## 2.7 ALIMENTACION NIÑOS DEPORTISTAS

Todos los niños necesitan comer una variedad de alimentos saludables y los que practican deportes no son la excepción. Todos necesitan alimentos que incluyan lo siguiente:

- Proteínas (se encuentran en la carne, los huevos y los lácteos)
- Carbohidratos (cereales como el pan de trigo)
- Vitaminas (como las que se encuentran en las frutas y verduras, por ejemplo) y minerales como el calcio (se encuentra en los lácteos).

Los niños también necesitan algo de grasas, pero esto no suele representar un problema. Se las encuentra en las carnes, los quesos, las nueces, los aceites y la manteca, entre otros tantos alimentos.

**Prevenir la deshidratación:** Debido a que los niños responden a la deshidratación con un excesivo incremento en su temperatura corporal, su prevención es fundamental. Hay que asegurarse de que los niños lleguen bien hidratados a la sesión de ejercicio o competencia.

Durante actividades prolongadas, e incluso cuando el niño no tenga sed, se recomienda beber cada 15-20 minutos.

**Añade azúcar y un poco de sal al agua:** De esta manera el niño se hidratará sin calmarle totalmente la sed, lo que provocará que beba más, sólo que esa sal puede causar irritación estomacal. Una opción más cómoda es darles a beber bebidas deportivas que contienen estos elementos en cantidades exactas, además de dar un aporte más completo para la hidratación. (Melvin H. Williams 2002)

## MENU PARA NIÑOS DEPORTISTAS

### Desayuno

1 vaso de zumo de naranja natural (250 ml)  
1 ración de cereales (40 gramos) con un vaso de leche desnatada (200 ml)  
1 plátano 200 gramos  
2 tostadas (15 gramos) con mantequilla (10 gramos) y mermelada (30 g)

### Almuerzo

1 ensalada de lechuga escarola con tomate, cebolla, pepino, etc. (250 g)  
1 cucharada de mayonesa (10 g)  
Pollo, pavo o conejo (150 g)  
2 rebanadas de pan (60 g)  
1 vaso de zumo de naranja natural (250 ml)  
1 manzana (200 g)  
Queso tipo mozzarella (50 g)  
1 sorbete de limón (100 G)

### Cena

150 gramos de verdura fresca (brócoli, coliflor, etc.) con papas (200 g)  
2 cucharadas de postre de mantequilla o cantidad equivalente de aceite (20 g)  
4 rebanadas de pan (120 g)  
1 plato de tallarines (100 g) a la boloñesa (60 g de carne, 60 g de tomate frito)  
1 helado (100 g) con fresas naturales (100 g)  
1 manzana, naranja, melocotón, etc. (200 g)

## 2.8 ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS HIPERACTIVOS

Los síntomas de la hiperactividad son demasiado familiares para muchos desafortunados padres y maestros. Los niños hiperactivos están en constante movimiento, poseen un bajo nivel de coordinación, bajo índice de atención y son capaces de concentrarse. Además son emocionalmente inestables y propensos a los estallidos de violencia, y les resulta muy difícil irse a la cama y mucho más difícil aun quedarse dormidos.

La dieta recoge cuatro puntos importantes:

- **Los ácidos grasos esenciales** (pescado azul aceite de oliva, aceite de hígado de bacalao) regulan la inflamación e irritabilidad nerviosa, por lo que es recomendable que los niños con DAH reduzcan su consumo de grasas animales.

- **Los alimentos con salicilatos** (almendras, manzanas, tomates frutos del bosque, cítricos), los lácteos, el maíz, el trigo, la soja y los huevos influyen en este trastorno (se presume que se debe al metabolismo de las prostaglandinas).
- **Las vitaminas** que benefician a los niños con DAH son las vitaminas C, E y el complejo B; y los minerales calcio y magnesio.

Entre las hierbas recomendables: melisa, lavanda, manzanilla, flor de la pasión, tila. Combinar tres o cuatro es beneficioso.

## Menú para Niños Hiperactivos

### Desayuno

1 vaso de jugo de naranjas, de pomelo o de ananá.

1 taza de leche con cereales

1 yogur natural descremado.

Puede acompañarse cualquiera de estas opciones con pan con manteca (*no margarina*), o jalea o mermeladas. Queso orgánico.

### Almuerzo

Sopa desgrasada de verduras con arroz o fideos.

Tartas con harina integral.

Empanadas con harina integral.

Ensaladas.

### Cena

Puede alternarse entre un caldo, un plato de arroz integral con verduras o inclusive alguna porción de pizza de mozzarella preferentemente hecha con harina integral.

## 2.9 ALIMENTACIÓN PARA LA BUENA MEMORIA

Los alimentos que apuntan directamente a mejorar la memoria están encabezados, por nutrientes ricos en colina, la materia prima de la acetilcolina, el neurotransmisor más importante del sistema nervioso, algo así como la materia de la que están hechas las ideas, los pensamientos y los recuerdos. Esta se encuentra en la yema de huevo, germen de trigo y el salmón. El ácido fólico (conocido como vitamina B9) es altamente eficaz para mejorar la memoria. (Toyos Isabel 2007)

Le mostramos una relación de alimentación para mejorar la memoria de su hijo:

- **Agua:** Es recomendable beber mucha agua.
- **Arándanos:** Cuyos compuestos químicos también ayudan a mantener una buena memoria.
- **Brócoli y espinaca:** El brócoli, la espinaca y, en general, todos los vegetales de hojas oscuras, contribuyen a la preservación de los recuerdos. La razón está en que dentro de su composición química se encuentran el ácido fólico y la vitamina B, las mismas sustancias que son fundamentales para el desarrollo del sistema nervioso de los bebés en etapa de gestación.

- **Frutos rojos, fuente de flavonoides:** Las moras y las frambuesas son, entre los frutos rojos, los más ricos en flavonoides, un antioxidante muy beneficioso en la lucha contra el envejecimiento cerebral.
- **Lentejas:** Ricas en azúcares de asimilación lenta son idóneas para la salud neuronal, facilitan el transporte del oxígeno al cerebro.
- **Manzana:** Una de las frutas más conocidas por la humanidad, tiene como efecto principal el de mejorar la memoria y las funciones cerebrales. Frutas como el kiwi, la uva y el durazno también lo contienen.
- **Nueces, y cereales integrales:** Estos alimentos son muy importantes en el momento en que las señales nerviosas saltan de neurona en neurona hasta llegar al cerebro
- **Salmón:** Para aprovechar al máximo sus propiedades y su alto contenido en ácidos Omega 3, se recomienda tomar pescados grasos dos veces por semana, para frenar el deterioro cognitivo.
- **Semillas de girasol:** También son muy saludables para esto, pues tienen mucha vitamina E, la cual es uno de los más importantes antioxidantes.

## 2.10 ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS OBESOS

Alimentos permitidos: Arroz, legumbres, pasta, ensaladas o verduras y patata. Si se combina legumbres y cereales en el mismo plato, se convierte en un segundo muy nutritivo que sustituye alguna de las raciones de carne, pescado o huevos orgánicos.

Carnes, pescados y derivados de los huevos. Una cantidad moderada aporta parte de proteína, hierro y otros nutrientes. Acompañarlos siempre de guarnición vegetal, ensaladas, verduras.

La fruta siempre, fresca o un lácteo sencillo. (Porti, Mariana - 2006)

### Menú para Niños con Obesidad

**Desayuno:** leche con cereales y un zumo de frutas / Leche o zumo con tostadas de pan integral y mermelada sin azúcar / 1 trozo de pan con pechuga de pavo / 2 barritas de cereales.

**Comida:** sopa de verduras con pollo. Tortilla de espinacas. 1 yogurt / Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, etc./ Lentejas con verduras. 1 pieza de fruta / 1 manzana asada o una macedonia. de frutas.

**Cena:** Merluza hervida y revuelto de ajitos tiernos con espárragos trigueros. 1 yogurt / 5 galletas con leche / ensalada y hamburguesa de pollo a la plancha (sin pan). 1 flan.



## **CAPITULO 3:**

# **DIETAS Y RECETAS INFANTILES**

### 3.1 NUTRICIÓN DEL BEBÉ (0 – 12 meses):

**La lactancia materna del bebe entre los 0 – 6 meses:** La leche materna es la principal y única fuente de alimentación del bebe, exclusiva en los primeros 6 meses, cubriendo las necesidades nutricionales del bebe. Esta leche materna tiene características que permiten una digestión sin molestias en los lactantes. La lactancia materna duraba generalmente hasta los 2 años, ahora, algunas madres por muchos problemas dejan de lactar a sus bebes a los 3 meses; otras de los 6 meses en adelante; y una gran mayoría al cumplir el año. Nosotros recomendamos que la lactancia dure 2 años para que usted madre de familia tenga un hermoso bebé y sobre todo sin problemas de salud y mucho calor maternal. Durante estos dos primeros años que la madre da de lactar a su bebe, debe alimentarse con alimentos sanos y sin aditivos para nutrir mejor al niño. (Hernández, Manuel 1993)

**La alimentación complementaria del bebe entre los 6 – 12 meses:** Desde los 6 – 12 meses la madre del bebe debe estar atento al hambre del bebe y darle su leche materna cuando lo requiera. Es muy importante darle la leche materna ya que evitara enfermedades futuras como las alergias por ejemplo, que están muy de moda en las ciudades muy polucionadas. Cuando una madre no pueda darle de lactar a su bebe por problemas de escasez de leche materna, debe acudir al apoyo de algunas hierbas que ayudan a seguir dándole su leche o para aumentar la cantidad de leche materna; hay varias hierbas para ese problema. A partir de los 6 meses se le puede dar una alimentación complementaria al bebe. La madre debe dar de lactar a su bebe de manera prioritaria, salvo que por problemas orgánicos ajenos no pueda ofrecer a su bebe este alimento. La leche proporcionada como alimento único a partir de los seis meses les da la energía y los nutrientes necesarios que precisa el lactante a partir de esta edad. Como sus funciones digestivas están más fuertes, es bueno incluir nuevos alimentos en su dieta, siguiendo unas normas regladas. Es la época de educar al gusto del bebé y de hacer conocer nuevos alimentos básicos que permitirán al bebé adaptarse a una alimentación equilibrada, variada y suficiente. Hay que sustituir alguna toma de leche durante el día por sus papillas o purés (alimentación complementaria) de forma paulatina, con intervalo suficiente para que el niño vaya aceptando los nuevos alimentos, probando su tolerancia antes de introducir uno nuevo y dando tiempo a la adaptación de su organismo (Miralpeix 2003).

**Evitar estos alimentos:** Huevos de gallina (no orgánica) y leche de vaca (no orgánica) por estar asociados a los problemas de alergia que fácilmente adquieren los niños (en general asociados a los problemas de crecimiento rápido con métodos hormonales). No es bueno darles azúcar refinada ni miel. Tampoco es bueno darles pescado en esta temporada. (Hernández, Manuel 1993)

#### Raciones de alimentos para niños de 6 a 12 meses

- Leche: 500 cc diarios o equivalentes  
125 cc de leche = 1 yogurt  
= 50 gramos de queso tierno
- Caldo, papillas o puré liquido: 200 cc
- Sémola, pasta muy pequeña: 20 a 30 gramos
- Compuesto de cereales o arroz: 20 a 30 gramos

- Carne de pollo (sin piel): 40 a 60 gramos
- Carne de ternera(orgánica): 40 a 60 gramos
- Lomo de conejo: 40 a 60 gramos
- Patatas: 80 a 100 gramos
- Zanahorias 80 gramos
- Verduras: col acelgas, calabacín, coliflor, etc. 75 gramos (se acompañan con papas)
- Cebolla: 20 gramos
- Pescado azul: 75 gramos
- Fruta limpia y sin piel: 70 gramos

## **Menú para Bebés de 6 a 12 meses**

### **Desayunos**

- 10 hs: Puré de manzana y damasco con un poco de yogurt.
- 10 hs: Una yema de huevo duro con trocitos de pan de trigo integral embebidos en leche.
- 10 hs: Puré de plátano
- 10 hs: Banana pisada con un poco de yogurt y germen de trigo.
- 10 hs: Papilla de avena tradicional.
- 10 hs: Banana pisada con yogurt y un poco de germen de trigo.
- 10 hs: Una yema de huevo duro con galletas integrales

### **Almuerzos**

- 14 hs: puré de hortalizas y papas. Una pera madura pelada y rallada.
- 14 hs: Puré de nabo y zanahoria. Manzana rallada con jugo de naranja.
- 14 hs: Puré de espinacas con queso fresco. Un poco de banana pisada.
- 14 hs: Puré de pollo y hortalizas. Una pera fresca pisada.
- 14 hs: Puré de hortalizas y papas. Un durazno maduro pelado y rallado.
- 14 hs: Puré de brócoli y vainita. Palta pisada con unas gotas de jugo de limón.
- 14 hs: Puré de papa con pescado azul. Puré de nabo y zanahoria.

### **Cenas**

- 18 hs: puré de papas con un poco de queso fresco. Banana pisada.
- 18 hs: Damascos hervidos, licuados con yogurt.
- 18 hs: Puré de zanahoria, brócoli y papa.
- 18 hs: Mijo hervido con un poco de pera.
- 18 hs: Manzana hervida con yogurt. Trocitos de pan de trigo integral embebidos en leche.
- 18 hs: Avena con un poco de manzana cruda rallada.
- 18 hs: Banana con jugo de naranja.

## Recetas de Papillas para Bebés

### DESAYUNO

#### 1- PAPILLA DE AVENA

##### **Ingredientes**

- 2 cucharadas de granola orgánica sin azúcar
- Jugo de frutas
- 2 cucharadas de yogurt natural
- 2 cucharaditas de miel
- Frutas frescas

##### **Preparación**

Esta sencilla receta es maravillosa fuente de energía, minerales y vitaminas del complejo B.

Prepare la granola la noche anterior, en boles individuales. Agregue suficiente jugo de fruta a cada porción como para humedecerla. Luego vierta el yogurt y la miel. Deje los recipientes en la heladera durante toda la noche.

A la mañana siguiente retire la granola de la heladera lo más temprano posible. Justo antes de servir, agregue las frutas predilectas de sus hijos: manzana o pera rallada, rodajas de banana, algunas frutillas o trocitos de durazno (Gamboa y Pedraza 1940).



#### 2- PURÉ DE MANZANA Y DAMASCO

##### **Ingredientes**

- 1 manzana orgánica pelada, sin corazón y picada
- 2 damascos orgánicos, sin pepitas

##### **Preparación**

Coloque las frutas preparadas en una olla con agua suficiente. Lleve a punto de hervor, baje el fuego y cocine de 8 a 10 minutos.

Cuele las frutas y conserve el agua de la cocción, prepare el puré en el licuado. Para mejorar la consistencia del puré, agregue el agua de la cocción, agua hervida previamente enfriada, o leche materna u orgánica (Karmel 1999).

**3- PURÉ DE PLÁTANO****Ingredientes**

- 1 cucharada de avena arrollada orgánica
- 1 cucharada de pasa de uvas sultanas bien lavadas (bebés mayores de 6 meses)
- Agua o leche, para mezclar según el método indicado
- ½ banana madura en puré.

**Preparación**

Para bebés de 8 ó 9 meses de edad, o mayores, utilice avena directamente del paquete y agregue pasas de uva sultanas. Para bebés mayores de 6 meses, muele la avena con un molinillo de café o un mortero.

Coloque la avena arrollada y las sultanas o la avena molida en una cacerola con dos o tres cucharadas de agua, leche materna o leche orgánica especialmente formulada, o una mezcla de ambas. Cocine a fuego lento hasta el punto de hervor, baje el fuego y revuelva ocasionalmente para evitar que se pegue.

Una vez cocido, agregue el puré de banas y mezcle suavemente (Karmel 1999).

**ALMUERZO****1- CREMA DE ESPINACAS (2 tazas)****Ingredientes (9 – 12 meses)**

- 250 g de espinacas frescas y lavadas
- 1 cucharada de cebolla picada
- ¼ cucharada de harina
- 1 taza de crema de leche
- ¼ de taza de caldo de pollo, para el puré

**Preparación**

Lleve una cacerola mediana llena de agua a un hervor a fuego alto. Añadir las espinacas y cocine por unos 3 minutos, hasta que esté verde brillante y tierno. Escurrir. Dejar enfriar. Caliente el ¼ de taza de caldo a hervir en una cacerola pequeña, a fuego lento descenso. Cocine por 1 minuto y, a continuación, agregue las espinacas, revolviendo durante unos 2 minutos, hasta que caliente. Revuelva en la mantequilla.

Servir inmediatamente. Para los bebés de nueve a doce meses, el puré de guisantes en una licuadora con el extra de caldo de pollo caliente. Añadir más caldo, si fuera necesario, para lograr la coherencia. Congelación de los restos que no se come al día siguiente. (Peralta 2002).

**2- LENTEJAS CON ZANAHORIA Y CEBOLLAS (3 tazas)****Ingredientes (6- 9 meses)**

- 4 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 tazas de lentejas
- 2 zanahorias peladas y finamente picado
- 1 cucharadita de cebolla picada (opcional)

**Preparación**

En una cacerola grande, combine el caldo y las lentejas y llevar a ebullición. Agregar las zanahorias y la cebolla. Disminuir el calor de un fuego lento y cocine por unos 30 minutos,



hasta que las lentejas y los vegetales estén tiernos. Escurrir y reservar el líquido. Servir inmediatamente. (Splichal Christine 2003).

### 3- **PURÉ DE BRÓCOLI Y COLIFLOR** (2 tazas)

**Ingredientes** (9 – 12 meses)

- 150 g de brócoli, cortado en piezas chicas
- 150 g de coliflor, cortada en piezas chicas
- ¼ de taza de mantequilla sin sal
- ½ taza de caldo de pollo, además de extras para puré, calentado

#### **Preparación**

En una cacerola mediana, agregue el brócoli al vapor, de 3 a 5 minutos hasta que el brócoli es verde brillante y tierno. Al terminar, dejar enfriar.

Repita el procedimiento con vapor de agua dulce para la coliflor. Vapor durante 5 a 7 minutos, hasta que la coliflor esté tierna. Retire la coliflor esté tierna. Retire el vapor de la coliflor y dejar de lado.

Derretir la mantequilla en una sartén y saltee el brócoli y coliflor de 1 minuto.

Combinar el brócoli y la coliflor en una licuadora o procesador de alimentos equipada con una cuchilla de acero y el pulso hasta que quede suave. Añadir la ½ taza de caldo a la mezcla y el pulso de nuevo hasta que quede suave. Puede que necesite añadir un poco más de caldo, dependiendo de la consistencia de la puré.

Sirva caliente o a temperatura ambiente. (Splichal Christine 2003; Karmel 1999).

### 4- **PURÉ DE HORTALIZAS Y PAPAS**

Para preparar este puré se necesita aproximadamente la misma cantidad de cada hortaliza (brócoli, etc; orgánica si es posible). Coloque las hortalizas en una olla y cúbralas con agua. Tape la olla lleve a punto de hervor, baje el fuego y cocine durante aproximadamente 1 minuto ó hasta que las hortalizas estén cocidas. Cuele las hortalizas guarde el agua de la cocción. Prepare el puré con ayuda del pisapapas. Para que tenga la consistencia adecuada, agregue al puré parte del agua de la cocción, agua hervida fría, leche materna o leche orgánica especialmente formulada (Karmel 1999).

### 5- **PURÉ DE ZANAHORIA CON LIMÓN** (2 tazas)

**Ingredientes** (9 – 12 meses)

- 1 porción de zanahorias peladas y picadas
- ¼ de taza de leche entera
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal, derretida
- 1 cucharadita de jugo de limón recién exprimido
- perejil fresco picado para adornar (opcional)

#### **Preparación**

Lleve una cacerola mediana llena de agua a ebullición. Agregar las zanahorias y cocine durante 10 minutos hasta que las zanahorias estén tiernas. Quite las zanahorias con una cuchara. En una cacerola pequeña, combinado la leche y la mantequilla y calentar hasta que se derrita la mantequilla.

Transferir la mezcla a la leche en una licuadora con las zanahorias y puré hasta que quede suave. Añada el jugo de limón.

Decore con el perejil y servir caliente ó a temperatura ambiente. (Martinez 2000).



**6- SALMÓN SORPRESA****Ingredientes**

- 1 rulito de manteca
- ½ cebolla picada pequeña
- ½ cucharadita de harina integral
- 2 cucharadas de leche
- 60 gramos de filete de salmón

**Preparación**

Derrita la manteca en una olla pequeña antiadherente. Agregue la cebolla y cocine a fuego bajo hasta que este blanda pero no dorada. Espolvoree harina sobre la cebolla, revuelve y agregue la leche hasta obtener una salsa cremosa.

Cocine la salsa a fuego moderado durante aproximadamente 10 minutos, revolviendo de vez en cuando.

Mientras se cocina la salsa, quite la piel y las espinas al salmón. Luego agregue el pescado a la salsa y cocine otros 3 ó 4 minutos, o hasta que el pescado este tierno. Mezcle bien la salsa y el pescado.

**7- SOPA DE BROCOLI, VAINITA Y CAMOTE****Ingredientes**

- ½ camote pelado y trozado
- 3 ó 4 piñas de brócoli, picadas
- Alguna vainitas verdes sin hilo y picadas

**Preparación**

Cuando su bebé tenga 5 ó 6 meses, comience a incluir hortalizas verdes en su dieta, preferentemente orgánicas.

Coloque el camote picado en una olla y cubra con agua. Lleve a punto de hervor, baje el fuego y cocine durante 5 minutos. Agregue el brócoli y las vainitas y cocine otros 5 ó 6 minutos, hasta que las hortalizas estén tiernas.

Cuele las hortalizas y conserve el agua de la cocción. Prepare el puré, con ayuda del pisapapas. Para que tenga la consistencia adecuada, agregue al puré parte del agua de la cocción, agua hervida fría, leche materna o leche orgánica especialmente formulada.

**CENA****1- CALDO DE POLLO (4 porciones)****Ingredientes**

- Un rulito de manteca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 pollo orgánico mediano
- 300 ml de agua o caldo de verdura
- La parte blanca de dos poros
- 1 cebolla grande picada



- 2 zanahorias cortadas en rodajas
- 1 ramita de tomillo
- 1 hoja de laurel
- 1 ramita de perejil
- 2 papas grandes peladas y trozadas

**Preparación**

Los bebés pueden comer este plato si se procesa un trozo de pechuga con algunas de las hortalizas.

Ponga la manteca y el aceite en una olla o una cacerola de base pesada y caliente hasta que se derrita la manteca. Coloque el pollo en la olla y dórelo bien. Agregue el agua o el caldo, los pollos, las cebollas, las zanahorias y las hierbas, y lleve a punto de hervor. Baje el fuego, tape la olla y cocine a fuego moderado entre 45 y 60 minutos, o hasta que el pollo esté bien cocido y tierno. Agregue las papas después de los primeros 25 minutos de cocción (Peschiera 2004).

**2- PURÉ DE ALVERJITAS CON MENTA FRESCA (1 taza)****Ingredientes** (6- 9 meses)

- 2 tazas, alverjitas frescas sin cáscara
- 1 zanahoria, pelada y en cubitos
- 1 tallo de apio, recortada y cortar en pedazos pequeños
- 1 cucharada de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente
- 1 / 8 cucharadita de menta fresca picada (opcional)

**Preparación**

Trae una gran olla de agua a ebullición. Añadir las alverjitas, las zanahorias y el apio y cocinar durante unos 2 minutos, hasta que las alverjitas estén verde brillante y tierno. Retire del fuego y escurrir, reservando un poco de líquido para puré. Poner las verduras en agua helada y enjuague.

En una licuadora echar las verduras con la mantequilla y la menta, y el pulso hasta que quede suave, añadir la reserva de líquido necesaria para alcanzar el deseo de coherencia. Servir inmediatamente. (Splichal Christine 2003).

**3- PURÉ DE ATUN****Ingredientes**

- 2 papas medianas cortadas en rodajas muy finas
- Leche para cubrir
- ½ cebolla pequeña rallada
- 1 rulito de manteca
- 3 cucharadas de atún en lata, sin piel y sin espinas
- 1 cucharada de germen de trigo

**Preparación**

Coloque las rodajas de papa en una olla y cúbralas con leche. Agregue la cebolla. Lleve a punto de hervor, baje el fuego y cocine hasta que las papas estén cocidas y la leche se haya evaporado. Enmanteque una cacerola pequeña.



Pise las papas, agregando primero la manteca y luego el atún. Coloque la mezcla en la cacerola, espolvoree con germen de trigo y hornee hasta que este dorada.

#### 4- **PURÉ DE BRÓCOLI SALTADO** (3 tazas)

Saltear el brócoli en la mantequilla, añada un atractivo sabor a nuez a este plato. (9 – 12 meses)

##### **Ingredientes**

- 1 brócoli chico, las flores cortadas en trozos pequeños
- 3 cucharadas de mantequilla sin sal
- ½ taza de leche entera
- ¼ de taza de caldo de pollo, además de extras para puré, calentado.

##### **Preparación**

En una cacerola mediana cocine el brócoli al vapor de 3 a 5 minutos hasta que el brócoli es verde brillante y tierno. Escurrir el brócoli. Dejar enfriar, retirar el brócoli del agua.

En una sartén grande, calentar la mantequilla a fuego medio hasta que empiece a dorarse. Añadir el brócoli y sofría por 1 minuto. Revuelva en la leche y el ¼ de taza de caldo y cocer durante 1 minuto más, hasta que el brócoli esté ligeramente dorada y caliente. Retire la sartén del fuego y dejar de lado durante 5 minutos. (Splichal Christine 2003).

Transferir la mezcla de brócoli a una licuadora o puré. Añadir más caldo para lograr la consistencia deseada. Sirva a temperatura ambiente (Karmel 1999).



#### 5- **PURÉ DE POLLO Y HORTALIZAS** (6-9 meses)

##### **Ingredientes**

- Un trozo pequeño de pechuga de pollo asada, sin piel
- 60 gramos de calabaza cortada en cubos
- 1 cucharada de arvejas frescas
- 1 cucharada de granos de choclo fresco

##### **Preparación**

Conviene utilizar alimentos orgánicos para la preparación de esta comida nutritiva para bebés.

Asegúrese de que el pollo este bien cocido: al ser pinchado en la parte más ancha del muslo, debe largar un jugo transparente y no rosado.

Retire la piel de la pechuga de pollo y desmenuce la carne. Cocine la calabaza, las arvejas y los granos de maíz en agua sin sal, hasta que estén blandos. Escorra los vegetales y conserve el fondo de cocción para agregarlo al puré si fuera necesario. Procese el pollo y las hortalizas en el procesador de alimentos. (Splichal Christine 2003).

#### 6- **PURÉ DE ZANAHORIA CON CALDO DE POLLO** (2 tazas)

##### **Ingredientes** (6 – 9 meses)

- 2 tazas de bajo contenido de sodio de caldo de pollo
- 2 zanahorias peladas y cortadas en rodajas delgadas
- 2 cucharaditas de mantequilla sin sal, a temperatura ambiente

**Preparación**

En una cacerola a fuego alto, poner el caldo a hervir.

Agregar las zanahorias y cocine por 10 a 12 minutos, hasta que las zanahorias estén tiernas y fácilmente perforado con la punta de un cuchillo. Retire la sartén del fuego. Quite las zanahorias del caldo con una cuchara al ras, reservando el líquido. Combinar la zanahoria y la mantequilla en una licuadora y puré, añadiendo el caldo reservado hasta que la mezcla esté cremosa. Sirva caliente. (Splichal Christine 2003; Karmel 1999).

**7- SOUFFLE DE ESPINACA****Ingredientes**

- Manteca
- 125 gramos de espinaca cocida, bien escurrida
- 4 cucharadas de queso fresco
- 2 huevos (separe las claras de las yemas)
- 60 gramos de queso rallado

**Preparación**

Precalente el horno a 190° C. enmanteque una cacerola pequeña o dos boles, también pequeños.

Pique la espinaca y mézclela luego con el queso fresco. Bata ligeramente la yema de los huevos y viértalas sobre la espinaca, junto con el queso rallado.

Bata las claras de huevos a punto de nieve y agréguelas a la espinaca. Coloque la mezcla en la pequeña cacerola o los dos boles. Hornee durante 35 a 40 minutos o un poco menos (Pérez Olga).



## 3.2 NUTRICIÓN DEL NIÑO (1 a 2 años):

El niño de 1 – 2 años desarrolla una actividad física inagotable y una creciente necesidad de explorar y poner a prueba el mundo que lo rodea. Las madres de estos niños tan llenos de energía deben darle su leche materna hasta los dos años, como lo hacían nuestras abuelas y así criaban niños sanos y hermosos. Si no puedes dar de lactar por falta de leche materna busca ayuda en la hierbas que ayudan a mejorar la producción de leche materna. Si ya no puedes darle leche por otros problemas (laborales, etc.), procura darles alimentos que no contengan muchos aditivos. En esta etapa de crecimiento el bebe necesitara también abundantes hidratos de carbono benéficos. Estos se encuentran en los granos (trigo, arroz y avena), las legumbres (porotos y lentejas), las hortalizas que contienen almidón (zanahorias y papas), las frutas y la leche (Miralpeix 2003).

**Los niños a esta edad necesitan comer diariamente:**

Leche materna de 2 a 3 raciones.

Cada ración es de 200 cc de leche, 2 yogures, 100 gramos de queso fresco.

Carne, aves, pescado y huevos: 2 raciones. Cada ración es de 80 a 100 gramos de carne o aves (orgánica), 100 a 125 gramos de pescado azul, 2 huevos.

Pan, legumbres secas y tiernas, pasta y arroz: 4 raciones. Cada ración es de 40 gramos de pan, 50 gramos de legumbres tiernas, 50 gramos de arroz (crudo), 50 gramos de pasta (cruda), 125 gramos de papas.

Verduras frescas y congeladas: 2 raciones. Las verduras para cocer son de unos 100 gramos por ración. (Assumpta Miralpeix 2003)

Los seis primeros alimentos nutritivos a esta edad de crecimiento son: Coliflor, Kiwi, Mijo, Porotos, Salmon y Yogurt.

### **Raciones de alimentos para niños de 1 a 2 años**

- Leche materna: 2 – 3 raciones
- Pan: 25 gramos
- Pescado azul: 75 gramos
- Huevo: 1 unidad
- Carne de pollo(sin piel ni hueso): 75 gramos
- Carne roja orgánica: 75 gramos
- Lomo de conejo: 75 gramos
- Fruta natural limpia: 125 gramos
- Verduras para acompañar papa: 75 gramos
- Zanahoria: 80 gramos
- Calabaza: 80 gramos
- Papa: 100 gramos
- Tomate crudo pelado: 25 gramos
- Pasta: 30 gramos
- Lentejas, frejoles y garbanzos (secos): 30 gramos
- Arroz: 30 gramos
- Compuesto de cereales: 30 gramos
- Aceite de oliva: 10 gramos

## **Menú para Niños de 1 – 2 años**

### **Desayunos**

- Huevos revueltos con trocitos de pan integral y manteca. Un vaso de leche.
- Jugo de naranja recién exprimido. Papilla de avena con leche o crema y un poco de miel.
- Avena con pasas de uva y una banana en rodajas. Jugo de naranja recién exprimido.
- Huevo cocido en agua con trocitos de pan integral tostado. Jugo de naranja recién exprimido.
- Yogurt entero con puré de manzanas y pasas de uva. Tostada de pan integral con miel y manteca.
- Lima batida. Tostadas de pan integral untadas con manteca y mermelada de frutas sin azúcar.

- Kruska cinco granos con yogurt y una banana e rodajas o algunas frutillas.
- Mijo con banana picada y yogurt.
- Fruta seca embebida en yogurt y un poco de miel.
- Rodajas de pomelo. Papilla de avena tradicional con leche y un poco de miel.

### **Almuerzos**

- Pastas con salsa de palta. Ensalada de tomate, pepino y lechuga escarolada con un poco de mayonesa. Fruta fresca.
- Tortilla a la española. Bastoncillos de apio y zanahoria con humus.
- Ensalada de atún, palta y tomate con un poco de mayonesa, acompañada con pan integral con manteca. Un durazno.
- Hamburguesa de garbanzos vegetariana. Ensalada de lechuga, manzana y zanahoria rallada con mayonesa. Una manzana.
- Pollo asado frío con pisto y ensalada verde. Fruta fresca.
- Spaggetti a la boloñesa. Galletas de avena con fetas de queso y bastoncillos de apio.
- Torrejas de salmón con brócoli y papas cocidos a baño de maría. Un durazno.
- Queso de brócoli y coliflor y una papa al horno. Una manzana.
- Huevo poche con tomate, con papas. Trocitos de zanahoria y apio. Fruta fresca.
- Tostadas de pan integral con porotos en latas (libres de azúcar). Ensalada mixta pequeña. Una manzana.

### **Cenas**

- Sopa de calabaza con una tostada de pan integral untada con manteca. Una banana cortada en rodajas con yogurt.
- Pollo a la mexicana. Yogurt con rodajas de durazno.
- Musaca de merluza
- Hamburguesa de cebolla y espinaca. Kiwi en rodajas.
- Estofado irlandés con coliflor cocido al vapor. Una pera.
- Croquetas de papas con panceta tostada y chauchas. Un durazno fresco.
- Arroz integral con hortalizas asadas. Ensalada de frutas frescas.
- Porotos enlatados libres de azúcar, con tostadas de pan de trigo integral.
- Ensalada de tomate y pepino. Rodajas de pera con un poco de yogurt.
- Sopa de poro y berro. Una tostada de pan integral. Bastoncillos de zanahoria y apio con humus.
- Menestrón con pesto. Galletas de avena con queso crema. Una manzana.

## **Recetas de Cocina: Niño - 1 a 2 años de edad**

### **DESAYUNO**

#### **1- AVENA TRADICIONAL**

- Medio litro de agua mineral
- 60 gramos de harina de avena de grano mediano
- Una pizca de sal
- Miel, jarabe de arce o azúcar negro de caña
- Leche o crema

##### **Preparación**

Lleve al agua a punto de hervor y agregue lentamente la harina de avena. Revuelva constantemente hasta que el agua vuelva a hervir. Baje el fuego, tape la cacerola y cocine a fuego suave durante 10 minutos. Agregue sal, revuelva nuevamente y cocine otros 10 minutos.

Si así lo desea, endulce antes de servir.

Sirva con leche o crema o leche de soja o de avena de nuez preparada con almendras y castañas.

#### **2- CEREALES HERVIDOS**

##### **Ingredientes**

- 1 cucharada de granos de trigo integral
- 1 cucharada de mijo entero
- 1 cucharada de avena entera
- 1 cucharada de centeno entero
- 1 cucharada de cebada entera
- 250 ml de agua mineral caliente
- 1 cucharada de germen de trigo o de avena
- 1 cucharada de salvado de trigo o de avena
- 2 cucharadas de pasas de uva comunes o sultanas
- Leche o crema, para servir miel (opcional)

##### **Preparación**

Ponga los granos de trigo integral, el mijo, la avena, el centeno y la cebada en un molinillo de café o un procesador de alimentos recién lavados y procese hasta que estén bien molidos (nunca pulverizados). Traspase a una cacerola apta para el horno, agregue el agua y deje en remojo toda la noche.

A la mañana siguiente precaliente el horno a una temperatura de 150° C. Lleve la mezcla a punto de hervor y agregue el germen de trigo o de avena, el salvado y las pasas de uvas comunes o sultanas.

Coloque la cacerola en el horno y cocine durante 30 minutos. La textura del plato debe ser espesa, agregue un poco más de agua caliente. Sírvalo con leche fría o caliente o, si así lo prefiere, con un poco de crema y miel.

### 3- COLADA DE PLÁTANO

Partir el plátano verde en rodajas delgadas y ponerlas a secar al sol hasta que queden tostadas. Moler y hervir con leche durante 10 minutos.

### 4- HUEVO POCHE CON TOMATE

#### **Ingredientes**

- 1 tomate mediano
- 1 huevo
- Una tostada de pan de trigo integral

#### **Preparación**

Ponga a hervir un poco de agua en una cacerola pequeña. Coloque dentro el tomate. Coloque el huevo entero sobre una espumadera y sumerja en agua hirviendo durante medio minuto. Retire el huevo entero del agua, parta la cascara y vierta el contenido en el agua nuevamente.

Cocina durante cuatro minutos, hasta que el huevo y el tomate estén bien cocidos. Retírelos de la sartén con una espumadera. Sirva con una tostada de pan de trigo integral untada con manteca (Georgitsis y Erra 1976; Pérez Olga).

### 5- LIMA BATIDA

#### **Ingredientes**

- Jugo de 2 naranjas
- Jugo de una lima
- Banana pelada
- 300 ml de leche entera
- 150 gramos de yogurt natural
- 2 cucharadas abundante de germen de trigo

#### **Preparación**

Coloque todos los ingredientes en la licuadora (incluyendo la pulpa de los cítricos que hayan quedado de la juguera). Lique hasta que la mezcla se vuelva líquida.

**6- PAPILLA DE AVENA TRADICIONAL****Ingredientes**

- 2 cucharadas de granola orgánica sin azúcar
- Jugo de frutas
- 2 cucharadas de yogurt natural
- 2 cucharaditas de miel
- Frutas frescas

**Preparación**

Prepare la granola la noche anterior, en los boles individuales. Agregue suficiente jugo de fruta a cada porción como para humedecerla. Luego vierta el yogurt y la miel. Deje los recipientes en la heladera durante toda la noche.

A la mañana siguiente retire la avena de la heladera lo más temprano posible. Justo antes de servir, agregue las frutas predilectas de sus hijos: manzana o pera rallada, rodajas de banana, algunas frutillas o trocitos de durazno.

**ALMUERZO****1- ARROZ INTEGRAL****Ingredientes**

- 250 gramos de arroz integral
- Agua

**Preparación**

Precale el horno a 160 °C. Lave bien el arroz (cambie el agua del lavado varias veces) y escúrralo. Coloque en una cacerola y cúbralo apenas con agua. Tape la cacerola herméticamente, póngala en el horno y déjela allí durante aproximadamente 40 minutos. Si pasado este lapso el arroz todavía está un poco húmedo, déjelo un poco más en el horno con la olla destapada. Para preparar un delicioso plato de arroz integral, pruebe las siguientes recetas, o adáptelas a su gusto. Sirva el arroz con hortalizas asadas. Prepare una ensalada de arroz. Sirva el arroz con puré de manzanas y un poco de canela (Pitchford 2007).

**2- ENSALADA DE ARROZ**

Prepare el arroz integral como en la receta anterior.

Agregue al arroz integral un par de cucharadas de aceite de oliva extra virgen, una cucharadita de jugo de limón. Una pizca de sal marina, un poco de pimienta negra, un diente de ajo bien picado, y cualquiera de los siguientes ingredientes en verano: tomates maduros, pepino, cebolla de verdeo, palta y albahaca fresca picados; en invierno pedacitos de apio, hinojo, pasas de uva y semillas de girasol o piñones tostados en aceite y adornados con perejil o cilantros frescos picados (Perez Olga).



### 3- MENESTRON CON PESTO

#### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 puerro cortado en rodajas
- 1 zanahoria cortada en rodajas
- 2 bastones de apio cortado en rodajas
- 1 papa cortada en rodajas
- 200 gramos de tomates en lata
- 1,5 litro de caldo de pollo o verduras
- 2 calabacines cortado en rodajas
- 1 pedazo de repollo verde desmenuzado
- Una pizca de orégano seco
- 425 gramos de frejoles en lata escurridos y secados
- Sal y pimienta negra
- Pesto para dar sabor
- Perejil picado
- Queso parmesano fresco rallado

#### Preparación

Caliente el aceite en una olla de base pesada. Agregue la cebolla y el ajo, baje a fuego lento, tape la olla y cocine durante unos minutos hasta que estén traslucidos. Agregue el puerro, la zanahoria, el apio, la papa, los tomates y su jugo y el caldo.

Lleve a punto de hervor, baje el fuego y cocine aproximadamente 15 minutos o hasta que las hortalizas estén tiernas.

Agregue los calabacines, el repollo y una pizca de orégano y cocine hasta que el repollo este tierno. Agregue los frejoles y vuelva a calentar.

Pruebe y si es necesario agregue más condimentos. Vierta el pesto y adorne con hojas de albahaca. Sirva con queso parmesano rallado en un recipiente separado (Pérez Olga).

### 4- PURÉ DE GARBANZOS CON JUGO DE LIMÓN (Humus)

#### Ingredientes

- 400 gramos de garbanzos en lata, escurridos, o el mismo peso de garbanzos frescos recién cocidos, escurridos (guarde parte del liquido de la lata o de al cocción)
- El jugo de un limón
- 2 dientes de ajos pelados
- 2 cucharadas de pulpa de semilla de sésamo
- Sal y pimienta negra
- 125 ml de aceite de oliva
- 1 cucharadita de comino molido recién molido





**Preparación**

El humus es delicioso acompañado con distintas hortalizas crudas, por ejemplo hojas de achicoria, bastoncillos de pimiento rojo o zanahoria o apio rallado. También se puede servir con pan pita caliente, aceitunas negras y dientes de ajos enteros horneados.

Coloque todos los ingredientes, excepto el aceite de oliva, en el procesador de alimentos o en la licuadora.

Encienda el procesador de alimentos o la licuadora y agregue lentamente el aceite de oliva hasta obtener una mezcla de consistencia suave. El humus se puede rebajar agregándole un poco del líquido de la lata de los garbanzos o el líquido de cocción. Si desea obtener un humus más cremoso, agregue un poco de aceite de oliva.

**5- PASTA CON SALSA DE PALTA****Ingredientes**

- 2 paltas maduras
- Jugo de un limón
- 1 diente de ajo, grande, prensado
- Sal y pimienta negra
- Una cucharada de aceite de oliva
- 375 gramos de pasta seca.

**Preparación**

Coloque la pulpa de las dos paltas en el mismo recipiente en el que llevara las pastas a la mesa. Pise con el pisapapas hasta obtener un puré cremoso. Agregue el jugo de limón hasta que vuelva a pisar. Agregue el ajo prensado y revuelva bien. Agregue los condimentos y el aceite de oliva y revuelva vigorosamente hasta que obtenga una salsa cremosa.

Cocine la pasta en abundante agua hirviendo. Cuando casi a punto, agregue una cucharada del agua de la cocción a la salsa y mezcle bien. Cuando la pasta esté cocida, cuélela inmediatamente y vuélquela sobre la salsa de pasta. Mezcle bien antes de servir (Pérez Olga).

**6- QUESO DE BRÓCOLI Y COLIFLOR****Ingredientes**

- 1 coliflor pequeña cortado en ramitas
- 1 brócoli pequeño cortado en ramitas
- 500 ml de leche
- 60 gramos de manteca
- 1 cucharada de harina de trigo integral
- 60 gramos de queso duro rallado
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal y pimienta negra

**Preparación**

Precalente el horno a 180° C. enmanteque bien una fuente para horno. Coloque el brócoli y la coliflor en una olla, agregue la leche y cocínelas hasta que estén tiernas. Escorra, guarde la leche de la cocción y distribuya las hortalizas en una fuente para horno.

Derrita la manteca en una sartén pequeña antiadherente. Agregue la harina, una cucharada de queso y la mostaza, y condimente a gusto. Vaya agregando la leche caliente de a poco hasta obtener una salsa suave y cremosa.

Caliente bien y agregue la coliflor y el brócoli. Espolvoree con el resto del queso y hornee durante 15 a 20 minutos, hasta que el preparado se vea dorado.

## 7- SOPA DE PORO Y BERRO

### Ingredientes

- 60 gramos de manteca
- 1 poro cortado en rodajas finas
- 2 ó 3 papas cortadas en rodajas
- 900 ml de agua
- 1 ramo de berro, bien lavado
- Sal y pimienta negra
- 2 cucharadas de crema

### Preparación

Derrita la manteca en una olla de base pesada. Agregue el poro y cocine hasta que este blando. Agregue las papas y cocínelas en la manteca durante 1 ó 2 minutos. Agregue el agua, lleve a punto de hervor, tape la olla y durante 10 minutos o hasta que las papas estén cocidas. Mientras tanto, descarte los tallos mas gruesos del berro (guarde un par de ramitas para adornar) y pique las hojas y los tallos más finos. Agregue estos ingredientes a la sopa cuando las papas estén casi hechas y cocine de 1 a 2 minutos. Deje enfriar un poco y luego vierta e el procesador de alimentos o la licuadora. Procese o licue ligeramente. Vuelva a colocar la olla y caliente. Condimente a gusto, agregue la crema y adorne las ramitas de berro (Pérez Olga).



## 8- TORREJAS DE SALMÓN

### Ingredientes

- 500 gramos de papas peladas y cortadas en cuatro
- 125 gramos de manteca
- 2 cebollas de verdeo bien picadas
- Un abundante manojo de perejil fresco y picado
- 175 gramos de salmón en lata escurrido
- Sal y pimienta negra
- 150 ml de aceite de oliva

### Preparación

Cocine las papas hasta que estén blandas. Escúrralas, vuelva a ponerlas en la olla donde la cocino y coloque la olla sobre la estufa unos segundos para eliminar el agua residual. Prepare un puré de papas con manteca, cebollas de verdeo y perejil.

Parta el salmón en pedazos pequeños con un tenedor y mézclelo con el puré. Condimente a gusto, si la mezcla le parece demasiado espesa, agregue un poco de leche. Prepare cuatro torrijas.

Caliente el aceite en una sartén. Cocine las torrijas de pescado unos minutos de cada lado hasta que estén marrones y crocantes. Retírelas de la sartén con la espumadera y póngalas a secar sobre papel de cocina. Calientes o frías, las torrijas de pescado son deliciosas.

## **CENA**

### **1- CROQUETAS DE PAPA CON TOCINO TOSTADO (4 porciones)**

#### **Ingredientes**

- 500 gramos de papa cocida
- Manteca abundante
- Sal y pimienta
- 2 cucharadas de harina integral
- Aceite de oliva para freír
- 8 fetas de tocino magro ahumado
- Tomates asados partidos al medio, para servir (opcional)



#### **Preparación**

Pise las papas calientes agregándoles manteca, sal y pimienta. Incorpore la harina. Tomando dos cucharadas de mezcla por vez, prepare ocho croquetas de papa. Utilice si es necesaria la harina que cubre la mesada, y sobe y moldee la masa en discos chatos, de textura suave y agradable a la vista.

Caliente un poco de aceite de oliva en una sartén y fría las croquetas hasta que estén crocantes y doradas de ambos lados. Mientras se cocinan las croquetas, tueste el tocino y luego póngalo a secar sobre papel de cocina.

Sirva las croquetas de papa con tocino y tomates asados partidos al medio (Pérez Olga).

### **2- ESTOFADO DE CARNE (2 porciones)**

#### **Ingredientes**

- 375 gramos de carne de cordero orgánico para estofado
- 2 cebollas pequeñas cortadas en rodajas muy finas
- 2 papas cortadas en rodajas muy finas
- Una ramita de tomillo fresco
- 5 cucharadas de caldo de verdura

#### **Preparación**

Retire la mayor cantidad de grasa posible del cordero. Coloque la carne en una cacerola pequeña. Cúbrala con las cebollas y las rodajas de papa. Agregue el tomillo y el caldo de verduras. Lleve a punto de hervor, baje el fuego al mínimo, tape la cacerola y cocine durante una hora y media, por lo menos. Pasado este lapso, las papas y las cebollas se abran deshecho, formando una masa blanda espesa y sabrosa, y el cordero estará muy tierno. Mezcle con las hortalizas (Garaulet 2001):

**3- HAMBURGUESAS DE CEBOLLA** (6 porciones)**Ingredientes**

- 12 cebollas de verdeo
- 2 huevos apenas batidos
- Una pizca de nuez moscada rallada
- 2 rebanadas de pan integral, sin corteza, hecho pan rallado
- 375 gramos de papa pisada fría
- Sal marina y pimienta negra
- Aceite de girasol, para freír

**Preparación**

Lave y cocine las cebollas de verdeo en agua hirviendo, hasta que estén blandas. Escúrrelas bien y píquelas. Mezcle vigorosamente los huevos, la nuez moscada, el pan rallado, la papa pisada y los condimentos. Agregue a las cebollas de verdeo. Prepare seis hamburguesas con esta mezcla.

Caliente un poco de aceite en una sartén grande. Agregue las hamburguesas y fríalas entre 3 y 5 minutos de cada lado, hasta que estén bien cocidas. Sirva con lechuga criolla, anillos de cebolla cruda y rodajas de tomate.

**4- HAMBURGUESA DE POLLO** (4 porciones)**Ingredientes**

- 500 gramos de pechuga de pollo orgánico sin piel, deshuesado y bien picado
- 1 cucharada de salsa de soja ó salsa tamarindo
- 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
- 1 diente de ajo aplastado
- 1 cucharadita de cilantro fresco picado
- ½ cucharadita de sal marina, pimienta negra
- Harina integral sazónada
- Aceite de oliva para freír
- 4 tortillas mexicanas, mayonesa, lechuga y palta, para servir.

**Preparación**

Coloque todos los ingredientes, excepto la harina y el aceite de oliva en un recipiente grande. Mezcle muy bien y deje reposar unos minutos para que los sabores se amalgamen. Prepare cuatro hamburguesas con la mezcla. Pase las hamburguesas por harina sazónada. Caliente un poco de aceite de oliva en una sartén y fría las hamburguesas durante 3 ó 4 minutos de cada lado, hasta que estén bien cocidas. También puede pintarlas con aceite y cocinarlos a horno moderado, dándolas vuelta una sola vez. Estas hamburguesas se sirven

envueltas en tortillas mexicanas, con mayonesa, pedacitos de lechuga criolla y rodajas de palta. También se puede sustituir la mayonesa por crema amarga.

#### 5- **HAMBURGUESAS VEGETARIANA** (6 porciones)

##### **Ingredientes**

- 250 gramos de arvejas partidas en lata escurridas y lavadas
- 500 gramos de garbanzos en lata, escurridos y lavados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, bien picada
- 3 ó 4 bastoncillos de apio, tiernos bien picados
- 1 manzana bien picada
- 60 gramos de almendra
- 1 cucharadas de semillas de girasol
- Sal marina y pimienta negra
- 1 huevo pequeño batido
- Pan rallado de harina integral fresco o seco
- Aceite de girasol, para freír
- Pan para hamburguesa, berro o lechuga y mayonesa, para servir.

##### **Preparación**

Coloque las arvejas partidas y los garbanzos en el procesador de alimentos, y procese hasta que la mezcla sea espesa pero no líquida. Caliente el aceite en una olla de base pesada, agregue la cebolla pesada y fríala a fuego moderado hasta que este tierna y dorada.

Coloque las arvejas partidas y los garbanzos procesados, el apio, la manzana, las almendras, las semillas de girasol y la cebolla frita en un recipiente grande. Mezcle bien todos los ingredientes y sazone con sal y pimienta.

Prepare seis u ocho hamburguesas con esta mezcla. Embébalas primero en huevo batido y luego páselas por pan rallado.

Caliente un poco de aceite de girasol en una sartén y fría las hamburguesas sobre fuego moderado durante 7 minutos de cada lado, hasta que estén bien cocidas.

Sírvalas en pan integral para hamburguesas con berro o lechuga y una cucharada de mayonesa (Mandy 2006).

#### 6- **HORTALIZAS ASADAS** (4 porciones)

##### **Ingredientes**

- 1 pimiento rojo, sin semillas, cortado en pedazos
- 1 pimiento amarillo sin semillas, cortado en pedazos
- 2 cebollas partidas en cuatro
- 2 calabacines medianos, cortados en rodajas muy finas
- 8 tomates cherry
- 4 dientes de ajo
- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- Sal y pimienta negra
- Un manojo de cilantro, albahaca o perejil frescos

##### **Preparación**

Precalente el horno a 200° C. distribuya armoniosamente todas las hortalizas y el ajo en una asadera profunda. Agregue el aceite de oliva, y dé vuelta varias veces las hortalizas hasta que queden embebidas. Sazone con un poco de sal y pimienta. Hornee durante aproximadamente 40 minutos, dando vuelta las hortalizas una o dos veces hasta que estén tiernas y apenas doradas. Espolvoree con hierbas frescas picadas antes de servir. Este plato se acompaña con arroz integral.

#### 7- **PASTA DE CARNE Y TOMATE** (4 porciones)

##### **Ingredientes**

- 60 gramos de manteca
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla bien picada
- 1 zanahoria rallada
- 1 bastoncillo de apio, picado
- 200 gramos de carne picada orgánica
- 125 ml de vino tinto
- 200 gramos de tomates picados en lata
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- 1 ramito de tomillo fresco o una pizca de tomillo fresco
- 1 hoja de laurel
- Un poco de caldo de verduras
- Sal y pimienta negra
- 4 cucharadas de queso parmesano recién rallado



##### **Preparación**

Derrita la manteca y el aceite en una sartén. Agregue las hortalizas y cocine hasta que estén blandas.

Agregue la carne picada y fría sobre fuego moderado hasta que comience a tomar color. Agregue el vino y cocine hasta que el fondo de cocción casi se haya absorbido. Agregue los tomates y las hierbas, suba el fuego y deje hervir unos minutos.

Baje el fuego y cocine durante una hora aproximadamente, agregando un poco de caldo de vez en cuando, si la salsa se pone demasiada densa: recuerde que la salsa boloñesa debe ser espesa pero líquida.

Cocine la pasta de su elección al dente. Cuélela bien y vuelva sobre la salsa. Sirva con el queso parmesano rallado en un recipiente aparte.

#### 8- **SALMON AL HORNO** (2 porciones)

##### **Ingredientes**

- Manteca
- 180 gramos de filete de salmón sin piel y sin espinas
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 2 calabacines pequeños, cortados en rodajas finas
- 1 huevo

- 150 ml de leche caliente
- Una pizca de nuez moscada
- Un poco de eneldo fresco
- 1 cucharadita de germen de trigo

**Preparación**

Precalente el horno a 190° C. enmanteque apenas una fuente para horno profunda.

Corte el pescado en trozos muy pequeños, retirando todas las espinas. Coloque la merluza en la fuente y rocíela con jugo de limón. Cocine los calabacines durante un minuto en agua hirviendo. Luego escúrralos, séquelo sobre un repasador y colóquelos sobre el pescado. Bata el huevo y la leche, agregue la nuez moscada y el eneldo y vierta la mezcla sobre el pescado y los calabacines. Espolvoree con germen de trigo.

Coloque la fuente en una bandeja para horno llena de agua fría hasta la mitad. Hornee durante 45 minutos, o hasta que el preparado se vea dorado.

**9- SOPA DE CALABAZA** (6 porciones)**Ingredientes**

- 1 calabaza mediana
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 papa pequeña, cortada en daditos
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 900 ml de caldo de verduras
- 4 hojas de salvia fresca, picadas
- 150 ml de crema fresca
- 60 gramos de queso rallado
- Trocitos de pan frito para servir

**Preparación**

Pele la calabaza, retire todas las semillas, y córtelas en cubos grandes. Caliente el aceite en una olla de base pesada o una cacerola, agregue la papa y cocine sobre fuego moderado hasta que este dorada (nunca marrón). Agregue la cebolla y el ajo, mezclándolos bien con los daditos de papa. Luego agregue el caldo, la calabaza y la salvia. Lleve a punto de hervor, baje el fuego, tape la olla y cocine durante 20 a 25 minutos hasta que las papas y las calabazas estén blandas. Vierta la mezcla en el procesador de alimentos o la licuadora y procese o licue hasta que adquiera una consistencia cremosa. Vuelva a verter en al olla y coloque sobre fuego moderado. Agregue la crema fresca y sirva a la sopa en porciones individuales. Espolvoree con queso rallado y sirva los panes fritos en mantequilla por separado (Cooper y Reyes 2001).

### 3.3.- Alimentación Niños (2- 6 años)

La energía de los niños aumenta drásticamente al cumplir los tres años. Físicamente son más activos, su capacidad mental se desarrolla de tal manera que les demanda mucha energía y crecen rápidamente. Lo que más necesitan son calorías benéficas, derivadas de una ingesta balanceada de alimentos que también aporten las cantidades requeridas de otros nutrientes esenciales. Los alimentos nutritivos para el niño a esta edad son: el plátano, trigo sarraceno, pollo orgánico, uvas, papas y pan integral (Miralpeix 2003).

**Menú para niños de 2 – 6 años:** Escoger entre barras la que mas le conviene.

**El desayuno infantil** es la alimentación mas importante del día, debe aportar calorías y nutrientes esenciales para su buen rendimiento físico y mental. Es la primera alimentación que el niño debe tomar antes de empezar sus actividades diarias. Basta con un conjunto de nutrientes que incluya carbohidratos de buena calidad, proteínas y líquidos. Es mejor un buen desayuno balanceado que una cena pesada y difícil de digerir.

**Desayuno:** Papilla de avena tradicional / Banana para llevar, con una tostada de trigo integral untada con mantequilla / Panqueques de cebada, rellenos con una mezcla de queso requesón y pasas de uva sin semilla / Un panqueque sin azúcar. Envuelva con el una banana madura / Papilla de avena tradicional, con una rebanada de pan integral tostado untado con mantequilla / Tostada francesa. Una manzana pequeña en rodajas / Fruta mezclada con yogurt espeso y un poco de miel + Una rebanada de pan integral caliente, untada con mantequilla y mermelada orgánica / Un huevo escalfado sobre una tostada de pan integral, apenas untada con mantequilla + Una mandarina / Un huevo revuelto con tomates y hongos sobre una tostada de pan integral / Yogurt de frutas, con pan de trigo integral caliente y una rodaja de queso fresco.

**Almuerzo:** Puré de papa con pescado azul + Una mandarina y algunas uvas / Huevo saborizado, con trocitos de tostadas de pan integral + Un plátano / Queso de brócoli y coliflor + Una pera / Tostada con queso y manzana + Una ensalada pequeña de tomate y palta / Papa rellena con porotos cocidos + Bayas de estación con yogurt natural y un poco de miel / Arroz con Frejoles (negros) / Menestrón con arroz y tomate, con pan de trigo integral + Yogurt natural / Puré de papa con pescado azul, con pan integral untado con mantequilla + Un racimo pequeño de uvas sin semilla / Pollo (orgánico) asado con escabeche, con cualquier hortaliza verde / Tortilla a la española, con ensalada de lechuga escarolada, pepino y tomates.

**Cena:** Bastoncitos de pescado, con puré de papas y granos de choclo + Un kiwi pelado y cortado en rodajas / Couscous vegetariano. Plátano mezclado con yogurt natural y miel / Macarrón con daditos hervidos de zanahoria y brócoli, con salsa de tomate + Un tazoncito de puré de manzana con flan / Pastel de pescado con techo de papa, acompañado con arvejas. Manzana asada con crema fresca / Caldo de pollo orgánico + Yogurt de frutas orgánicas /



Croquetas de papa con panceta tostada (pechuga de pollo deshilachada ó jamón frito) + Puré de frutillas frescas y queso fresco / Sopa de arvejas partidas y arroz + Budín / Puré de atún con zanahorias y chauchas + Kekitos de arándano / Ensalada de pastas y atún + Un racimo de uva sin semilla / Couscous vegetariano, con trocitos de pollo frito con cebolla. Algunas rodajas de mango fresco pelado.

## **DESAYUNO**

### **1. BARRAS DE CEREALES (12 porciones)**

#### **Ingredientes**

- 300 gramos de cereales sin azúcar ni edulcorante (preferentemente sin nueces)
- Una pizca de nuez moscada
- 1 cucharadita de canela molida
- 60 gramos de miel líquida
- 125 gramos de azúcar de caña
- 125 gramos de manteca
- 3 bananas maduras, cortadas en rodajas finas
- 180 gramos de dátiles frescos o semisecos, sin carozo y picados
- El jugo de un limón

#### **Preparación**

Precalente el horno a 180 °C. enmantegue una fuente para horno profunda de 33x25 cm Mezcle el cereal y las especias en un recipiente grande. Coloque la miel, el azúcar y la manteca en una olla pequeña, y caliente sobre fuego moderado hasta que el azúcar se disuelva. Vierta esta mezcla sobre los cereales y mezcle bien.

Coloque la mitad de los cereales en la fuente enmantecada. Mezcle las bananas, los dátiles y el jugo de limón y vierta sobre los cereales. Agregue prolijamente el resto del cereal.

Cocine al horno durante 25 a 30 minutos, o hasta que este dorado. Deje enfriar sin retirar de la fuente. Luego corte el preparado por la mitad y divida cada una de las mitades en seis barras sustanciosas.

### **2. ENSALADA DE FRUTAS (4 porciones)**

#### **Ingredientes**

- ½ mango pelado y picado
- 1 rebanada de papaya
- 1 kiwi pelado y rebanado
- 1 durazno pequeño pelado y picado
- El jugo de una naranja

#### **Preparación**

Se pican finamente las frutas y se revuelven con el jugo. (Díaz, María Elena, Figueroa María Elena 2007).

**3. FRUTAS SECAS CON YOGURT** (4 porciones)**Ingredientes**

- 500 gramos de frutas secas (damascos, ciruelas, nueces, manzanas, peras y pasas)
- ½ litro de agua hirviendo.
- Un rulo de cáscara de naranja.
- 7 cm de canela en rama.
- Yogurt natural espeso, para servir.

**Preparación**

Lave y seque las frutas. Colóquelas en un recipiente y cúbralas con agua hirviendo. Agregue la cáscara de naranja y la canela en rama, tape el recipiente y deje reposar toda la noche.

A la mañana siguiente, retire la cáscara de naranja y la canela en rama, antes de servir agregue un poco de yogurt espeso en cada cuenco.

**4. KEKITOS DE ARÁNDANOS** (12 kekitos)**Ingredientes**

- 100 gramos de harina leudante
- 60 gramos de harina integral
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de especias mixtas
- 125 ml de leche
- 60 gramos de manteca derretida
- 1 huevo grande
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 90 gramos de azúcar negro

**Preparación**

Pre caliente a 180° C. coloque 12 moldes de papel manteca en una bandeja para horno.

Tamice las harinas, el polvo para hornear y las especias mixtas en un recipiente, y agregue el salvado que haya quedado en el tamiz. Bata la leche, la manteca, el huevo, el jugo de limón y el azúcar en un recipiente mediano. Haga un hueco en el centro de la mezcla de harina y vierta allí la mitad de la mezcla de leche. Amase suavemente y luego agregue el resto de la mezcla. Agregue los arándanos.

Coloque la mezcla en los moldes de papel. Hornee durante aproximadamente 20 minutos hasta que estén dorados y altos. Retire los kekitos de la bandeja y déjelos enfriar sobre una rejilla metálica.

**5. LECHE DE SOJA****Ingredientes**

- 1 taza de frijol de soja
- 4 tazas de agua
- 1 rajita de canela
- 1 pizca de sal

**Preparación**

El frijol limpio y lavado se pone en tres tazas de agua toda la noche. Al otro día se tira el agua y el frijol se muele en una licuadora, o molino. A esta masa se le añade 4 tazas de agua y se pone a hervir por una hora aproximadamente con la raja de canela y la pizca de sal. Se cuela y endulza al gusto. Esta leche puede ser tomada sola o acompañada de coco rallado, o con germinados. (Díaz, María Elena, Figueroa María Elena 2007).

**6. PAN DE PLÁTANO Y NUEZ****Ingredientes**

- 250 gramos de queso requesón previamente escurrido
- 125 gramos de azúcar negro
- 3 huevos batidos
- 60 gramos de nueces picadas
- 2 plátanos prensados
- 250 gramos de harina leudante de trigo integral

**Preparación**

Precalente el horno a 180°C. Revista un molde para pan (de 1 kg) con papel manteca o papel metalizado. Enmanteque el papel.

Mezcle bien el queso requesón y el azúcar. Agregue gradualmente los huevos batidos. Agregue las nueces picadas y las bananas, y mezcle bien. Incorpore la harina y mezcle vigorosamente. Vierta la mezcla prolijamente en el molde.

Hornee durante 40 a 45 minutos, o hasta que la masa pase satisfactoriamente la prueba del cuchillo (introduzca un cuchillo en la masa y verifique que el filo salga seco). Deje enfriar sobre una rejilla metálica y sirva este delicioso pan en rebanadas untadas con manteca.

**7. YOGURT DE FRUTAS (2 porciones)****Ingredientes**

- 100 gramos de yogurt natural espeso
- 100 gramos de frambuesas enteras o frutillas, duraznos o pérsicos en rodajas. También puede utilizar otras frutas de estación.

**Preparación**

Agregue las frutas al yogurt. Este es uno de los desayunos más sanos y rápidos de preparar que existen.

**8. YOGURT CON PLÁTANO** (1 porción)**Ingredientes**

- 100 Gramos de yogurt natural
- 1 banana cortada en rodajas
- 2 cucharaditas de levadura de cerveza
- 1 cucharadita de miel líquida.

**Preparación**

Coloque los ingredientes en la licuadora y procese hasta que la mezcla adquiera una deliciosa consistencia cremosa.

**ALMUERZOS****1. ENSALADA DE ATÚN CON FRIJOLES** (4 porciones)**Ingredientes**

- 400 gramos de frijoles , sancochados y escurridos
- 3 tomates pelados y picados
- ½ pepino pelado y cortado en daditos
- 6 cebollas de verdeo cortadas en rodajas
- 60 ml de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- Sal marina y pimienta negra
- 200 gramos de atún en lata escurrido y trozado
- 2 huevos duros partidos por la mitad
- 1 ramito de perejil y albahaca bien picado

**Preparación**

Coloque los frejoles en un recipiente. Agregue los tomates, el pepino y las cebollas de verdeo y mezcle bien.

Mezcle el aceite, el jugo de limón, la sal y la pimienta en un recipiente aparte, y luego vierta la mezcla sobre la ensalada. Agregue el atún trozado, adorne con mitades de huevos duros y hierbas picadas.

**2. ENSALADA DE PAN Y TOMATE** (4 porciones)**Ingredientes**

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 4 rebanadas gruesas de pan, sin corteza cortadas en cubos
- 2 dientes de ajos picados
- 6 tomates picados
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- 2 cucharadas de albahaca fresca, desmenuzada
- Sal y pimienta negra

**Preparación**

Caliente el aceite en un sartén grande y profunda. Agregue los cubos de pan y el ajo. Fría, revolviendo continuamente, hasta que el pan se ponga crocante. Ponga a secar los cubos de pan sobre papel de cocina.

Coloque los cubos de pan en un recipiente y agregue los tomates picados, el jugo de limón, la albahaca, una pizca de sal y una buena cantidad de pimienta negra recién molida. Mezcle bien todos los ingredientes y sirva.

**3. HUEVO AL HORNO** (1 porción)**Ingredientes**

- Manteca
- Cebolla china picada
- 1 cucharadita de queso rallado
- 2 cucharaditas de leche
- 1 huevo

**Preparación**

Precale el horno a 220° C. Enmantegue un recipiente pequeño. Coloque las cebollas chinas, el queso rallado y la leche en el recipiente. Para el huevo con cuidado, de manera de que no se rompa la yema. Coloque el recipiente en una fuente para horno, y llénela de agua hirviendo, hasta la mitad. Cocine al horno durante 15 a 20 minutos, hasta que el huevo este cocido.

**4. POLLO DORADO CON SALSA** (4 a 6 porciones)**Ingredientes**

- 1 clara de huevo
- 1 cucharada de harina de maíz
- 4 pechugas de pollo orgánico sin piel y sin huesos, cortadas en trozos de 5 cm
- 2 dientes de ajos aplastados
- 2 cucharadas de miel líquida
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de mostaza
- 8 hojas de lechuga criolla
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 125 gramos de maníes
- 12 cebollas de verdeo pelada y cortadas en diagonal
- 12 tomates cortados al medio
- Ramitas de cilantro
- Ramitas de perejil en hoja chata

**Preparación**

Bata la clara de huevo y la harina de maíz en una taza, agregue los trozos de pollo y un diente de ajo, y revuelva hasta que queden embebidos en la clara de huevo. Mezcle la miel,

el vinagre, la salsa de soja y la mostaza en otro recipiente. Coloque 2 hojas de lechuga en cada plato. Caliente una sartén y agregue aceite. Cuando el aceite empiece a humear, agregue los trozos de pollo y fríalos hasta que adquieran una tonalidad dorada. Retire el pollo de la sartén con una espumadera. Agregue los maníes y fría hasta que estén dorados. Agregue el otro diente de ajo, las cebollas de verdeo. Fría durante un minuto. Vuelva a poner el pollo y las nueces en la sartén, agregue la mezcla de miel y vinagre, y deje que la salsa burbujee y se reduzca un poco. Sirva el pollo y la salsa sobre las hojas de lechuga y acompañe con tomate, cilantro y perejil. Este plato debe servirse inmediatamente (Pérez Olga).

#### 5. **PURÉ DE PAPA CON CABALLA** (2 porciones)

##### **Ingredientes**

- 300 ml de leche
- 1 cucharada de menta o perejil frescos picados
- 1 rulo de cáscara de limón
- 100 gramos de caballa ahumada
- 2 papas peladas y cortadas en rodajas muy finas
- 1 rulo de manteca
- 2 cucharaditas de germen de trigo

##### **Preparación**

Coloque la leche, la hierba y la cascara de limón en una olla pequeña. Lleve a punto de hervor, baje el fuego y agregue el pescado y las rodajas de papa. Cocine durante 3 a 4 minutos, hasta que el pescado este bien cocido. Retire el pescado de la olla con una espumadera y deje que las papas se sigan cocinando.

Pele y corte el pescado, teniendo cuidado de retirar todas las espinas. Coloque el pescado en una cacerola pequeña, previamente enmantecada, cuando las papas estén a punto saque la olla del fuego y retire la cascara de limón. Aplaste la papa mezclándola con leche (utilice un tenedor) y distribuya el puré sobre la superficie del pescado. Espolvoree con germen de trigo, enmanteque y dore a la parrilla (Perez Olga).

#### 6. **TARALETA DE CABALLA AHUMADA**

##### **Ingredientes**

- 400 gramos de masa para horno
- 2 filetes de caballa ahumada
- 325 gramos de maíz en lata escurridos y lavados
- 1 huevo
- 150 ml de crema batida
- 150 ml de leche
- 1 pizca de sal y pimienta negra

##### **Preparación**

Caliente el horno a 200° C. estire la masa sobre una superficie enharinada, y una vez extendida cubra con ella una flanera de 20 cm de diámetro.

Distribuya los trozos de caballa sobre la mesa y agregue granos de choclo bien escurridos. Bata apenas el huevo en un recipiente y agregue la crema, la leche y los condimentos. Bata nuevamente los ingredientes y vierta la mezcla sobre la caballa y los granos de choclo. Cocine al horno durante aproximadamente 50 minutos, o hasta que el relleno suba y este dorado en la superficie.

## **CENAS**

### **1. POLLO (ORGÁNICO) CON CIRUELA (4 porciones)**

#### **Ingredientes**

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas picadas
- 1 pollo deshuesado y trozado
- 1 cucharada de harina integral
- 150 ml de vino tinto
- 12 ciruelas bien lavadas
- Varias ramitas de tomillo
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta negra

#### **Preparación**

Caliente el aceite en una cacerola. Agregue las cebollas y fríalas sobre fuego moderado hasta que se ablanden. Luego retírela de la cacerola con la espumadera. Pase los trozos de pollo con harina, colóquelos luego en la cacerola y cocínelos en el aceite bien caliente.

Cuando el pollo este bien dorado, agregue las cebollas, el vino, las ciruelas, el tomillo, la hoja de laurel y los condimentos. Lleve a punto de hervor, tape la cacerola, baje el fuego y cocine hasta que el pollo este cocido y tierno. (Pérez Olga)

### **2. PURÉ DE PAPAS Y ARRACACHA (4 porciones)**

#### **Ingredientes**

- 1 cucharada de jugo de limón o vinagre de vino blanco
- 1 arracacha grande
- 4 ó 5 papas trozadas
- Manteca abundante
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña, bien picada
- Pimienta negra

#### **Preparación**

Este puré es ideal para acompañar hamburguesas, salchichas, pollo asado o distintas variedades de pescado.

Agregue el jugo de limón o el vinagre a una olla grande llena de agua. Lleve a punto de hervor. Pele la arracacha y córtelo en trozos pequeños. Arroje los trozos al agua hirviendo.



Agregue los pedazos de papa. Lleve nuevamente a punto de hervor, baje el fuego y cocine durante 15 a 20 minutos hasta que las hortalizas estén tiernas. Cuele y guarde el fondo de cocción.

Vuelva a colocar las hortalizas en la olla y písela con el pisapapas, agregando la manteca y, si es necesario, el fondo de cocción hasta obtener un puré cremoso.

Caliente el aceite en una olla pequeña. Agregue la cebolla picada y fría sobre fuego moderado hasta que se dore agregue luego la cebolla frita al puré, junto con el aceite caliente de la olla.

## **POSTRES**

### 1. **BUDÍN VERANIEGO** (4 porciones)

#### **Ingredientes**

- 375 gramos de frambuesas
- 180 de grosellas rojas
- 60 gramos de azúcar negro
- 6 rebanadas delgadas de pan integral sin corteza
- Crema fresca o yogurt

#### **Preparación**

Lave las frutas, retire los cabos de las grosellas con un tenedor y coloque todas las frutas en una cacerola grande. Agregue el azúcar, ponga la cacerola sobre fuego muy bajo durante 2 o 3 minutos, hasta que el azúcar se derrita y las frutas comiencen a largar jugo. Deje a un lado. Tapice con 5 rebanadas de pan un molde para budín de 1 kg asegurándose de que no queden brechas que puedan estropear el aspecto del budín terminado. Agregue la fruta, reservando media taza de jugo. Cubra el budín con la rebanada de pan restante y coloque encima un plato plano para aplastar el contenido del molde. Ponga a enfriar el budín en la heladera por 6 horas por lo menos.

Para servir, desmolde sobre una elegante bandeja de porcelana. Recubra con el jugo que guardó y sirva solo con un poco de crema fresca o yogurt fresco.

### 2. **COMPOTA DE CIRUELAS** (4 porciones)

#### **Ingredientes**

- 500 gramos de ciruelas
- El jugo de 2 limones
- La cáscara de un limón
- 45 gramos de azúcar
- 3 huevos blancos orgánicos
- Yogurt y pimienta.

#### **Preparación**

Coloque las ciruelas en un recipiente, cúbralas con agua hirviendo y déjelas en remojo durante toda la noche. Al día siguiente, descaroce y pique las ciruelas.



Coloque el resto de los ingredientes en un recipiente y bata hasta que la mezcla se endurezca. Agregue las ciruelas y póngalas a enfriar durante 2 horas. Sirva el puré de ciruelas con yogurt natural mezclado con cáscara de limón y una pizca de pimienta.

### 3. COMPOTA DE MANZANA Y QUESO (4 porciones)

#### Ingredientes

- 60 ml de agua
- 30 gramos de
- 500 gramos de manzanas peladas, sin centro, cortada en rodajas
- 250 queso

#### Preparación

Coloque el agua y el azúcar en una olla grande, caliente fuego moderado hasta que el azúcar se haya disuelto. Agregue las rodajas de manzana a la mezcla y cocine a muy baja temperatura. Cuando las manzanas se hayan transformado en puré agregue el queso.

Sirva en recipientes individuales y póngalos a enfriar en la heladera antes de llevarlos a la mesa. También se le puede agregar una ramita de menta, algunos clavos de olor, o ambos ingredientes mientras las manzanas estén cocinando.

### 4. FRUTAS EN CHOCOLATE (4 porciones)

#### Ingredientes

- Fruta fresca lavada y puesta a enfriar durante 2 ó 3 horas
- 300 gramos de chocolate negro

#### Preparación

Elija la fruta predilecta como manzana, uva, pera, banana, durazno, mandarina, melón, etc. Corte las frutas grandes en trozos, si es necesario, y coloque todas las frutas en un recipiente o un plato grande.

Parta el chocolate en pedazos, y colóquelo en un recipiente a baño de María sobre una cacerola. Deje derretir el chocolate. Manténgalo caliente en un set, para que los niños puedan sumergir la fruta en el chocolate.

### 5. PANQUEQUES (8 panqueques)

#### Ingredientes

- 3 huevos
- 150 gramos de harina integral
- 250 ml de leche
- 1 cucharadita de azúcar negro
- Manteca para cocinar

#### Preparación

Bata apenas los huevos y agregue inmediatamente la harina, la leche y el azúcar. Mezcle bien y coloque en la heladera por lo menos 30 minutos.

Cuando este dispuesto a preparar los panqueques, derrita un poco de manteca en una panquequera pequeña. Cuando la manteca se ponga espumosa, agregue aproximadamente



4 cucharadas de mezcla y cocine 1 minuto de cada lado; hay que dar vuelta el panqueque cuando comienzan a aparecer pequeñas burbujas sobre toda su superficie. Mantenga los panqueques calientes en el horno, hasta que todos se hayan sentado a la mesa, o sívalos a medida que los vaya cocinando. La preparación de esta comida debería ser una fiesta familiar. Sirva con jugo de limón, azúcar, puré de manzanas, dulce de leche, frutillas ó frambuesas hervidas durante un par de minutos, puré de frutas sin azúcar ó helado.

## 6. TARTA DE CIRUELAS CON CREMA (6 porciones)

### Ingredientes

- 8 ciruelas grandes maduras, damascos o duraznos pequeños
- 250 gramos de masa de pastelería (descongelar anticipadamente)
- 2 huevos
- 200 ml de crema fresca
- 2 cucharadas de azúcar para caramelo, y un poco mas para espolvorear

### Preparación

Caliente el horno a 220° C. Enmanteque apenas una flanera de fondo removible de 25 x 33 cm. Lave, seque, corte por la mitad y descaroce las frutas.

Estire la masa sobre una superficie enharinada y luego tapice con ella la flanera. Distribuya las frutas sobre la masa con el lado cortado hacia abajo.

Bata los huevos en un recipiente, agregue la crema fresca y el azúcar, y siga batiendo hasta que la mezcla adquiera una consistencia suave. Vierta sobre al fruta y espolvoree con un poco de azúcar. Hornee durante aproximadamente 30 minutos, o hasta que la parte superior se ponga dorada.

## REFRESCOS

### 1. JUGO ESPECIAL DE MANZANAS (1 ó 2 vasos)

#### Ingredientes

- 6 manzanas partidas en cuatro
- 2 bananas
- 1 cucharadita de manteca de maní

#### Preparación

Procese las manzanas en la licuadora, agregue las bananas y la manteca de maní y vuelva a licuar.



### 2. JUGO MIXTO (1 ó 2 vasos)

#### Ingredientes

- 1 mango pelado sin carozo
- 1 piña sin hojas, cortado en pedazos grandes

- Un trozo de kiñon fresco
- 1 lima pelada y cortada en rodajas
- 150 gramos de yogurt natural
- Un puñado de cubitos de hielo

**Preparación**

Licue el mango, la piña, el kiñon y la lima, y mezcle este jugo con el yogurt y los cubitos de hielo; esta es la receta perfecta de un delicioso té tropical.

**3. JUGO DE MANGO Y MARACUYÁ ((1 ó 2 vasos)****Ingredientes**

- 1 mango, pelado y sin carozo
- 2 maracuyá sin cascara
- 150 gramos de yogurt natural congelado
- 300 ml de leche entera

**Preparación**

Procese el mango y la maracuyá en la licuadora, y luego agregue el yogurt y la leche.

**4. KIWI ENERGETICO (1 ó 2 vasos)****Ingredientes**

- 4 zanahorias
- 1 manzana partida en cuatro
- 1 kiwi

**Preparación**

Esta bebida es una dosis poderosa de energía que estimulara el sistema inmunológico y la capacidad intelectual. Además a los niños les encanta. Licue todos los ingredientes en la licuadora.

**5. LIMONADA PERUANA (4 ó 6 vasos)****Ingredientes**

- 6 limones
- 500 gramos de azúcar granulada
- 1,2 litros de agua

**Preparación**

Pele los limones, exprímalos en un recipiente grande y agregue el azúcar.

Coloque las cascara del limón y el agua en una olla mediana, lleve a punto de hervor y cocine durante 3 minutos.

Vierta este líquido en el jugo, revolviendo constantemente hasta que el azúcar se disuelva. Vierta la limonada en una botella con cierre hermético y guárdela en la heladera. Diluya la limonada con agua helada antes de beberla.



### 3.4.- Nutrición niños (6 - 12 años):

El niño después de los 6 años hasta los 9 años, cuando ya están en la escuela primaria necesita una nutrición que le de mucha energía; principalmente hierro, magnesio y todas la vitaminas del complejo B. Sin estos requerimientos al niño le resultara muy difícil aprender, memorizar y prestar atención. El exceso de comida (especialmente si los alimentos son demasiados sustanciosos y se ingieren demasiado tarde) le puede provocar insomnio. Para beber escoja leche entera orgánica (un vaso en el desayuno y otro en la cena), agua o jugo de fruta fresca diluido en abundante agua. Los niños en edad escolar no deben beber té ni café. Para los niños de 6 a 9 años su alimentación debe incluir Manzana, Avena, Huevos, Sardinas, Panes y galletas de trigo integral (Karmel Annabel 1999).

Los niños entre 9 – 12 años entran a una etapa indefinida, donde se inicia la transición de la infancia de la adolescencia a través de lo que denominamos pubertad; en esta etapa la nutrición es importante porque ayuda a desarrollar una madurez física y emocional en el niño. Tanto los niños como las niñas necesitan una dosis masiva de energía durante este periodo de rápido crecimiento y desarrollo. Lo ideal es que cada día coman seis porciones de alimentos con alto contenido de almidón (arroz, pan integral, papas pastas, cereales integrales) cinco porciones de frutas y hortalizas, una porción de productos lácteos organicos, y una porción de proteínas no lácteas de origen animal o vegetal. (Karmel Annabel 1999).

Cuanto mas variada sea la selección de alimentos, más amplio será el espectro de vitaminas, minerales y otros polinutrientes que consuman sus hijos. Jamás nos cansaremos de decir que esta etapa es vital para la incorporación de hábitos alimentarios sanos que acompañaran a sus hijos durante toda su vida. Entre sus alimentos nutritivos tenemos Avena, Dátiles, Huevos, Lentejas, Naranjas y Pescado azul (caballa, atún, trucha)

#### Menú para niños 6 – 12 años

##### Desayunos

- Cereal integral con leche. Una banana.
- Papilla de avena tradicional con miel y un poco de crema.
- Fruta al paso con cereales.
- Huevo revuelto con tomates y hongos y tostadas de pan integral.
- Huevo poché con tomate.
- Papilla de avena tradicional con leche o crema. Tostada de pan integral, untada con manteca y mermelada de frutas sin azúcar.
- Jugo de naranjas recién exprimidas. Un huevo duro y una rebanada de pan integral tostado untado con manteca.
- Huevo y tostada de pan integral untada con manteca.

- Cereales con pasas de uva, remojada durante toda una noche en jugo de manzanas. Servir con yogurt.
- Una mandarina. Cereales integrales con un poco de yogurt y una banana cortada en rodajas.
- Tostadas con sardinas: aplaste las sardinas con un tenedor, agregando un chorrito de vinagre. Unte con la mezcla una tostada de pan de trigo integral, cubra con rodajas delgadas de tomates y caliente en la tostadora. Aderece con un toque de ketchup. Sirva una segunda tostada de pan de trigo integral con manteca y miel. Papilla de avena tradicional, con dos rebanadas de pan integral tostado untadas con manteca. Una banana.
- Papilla de avena tradicional. Una hogaza de pan francés de trigo integral caliente con un pedacito de queso suave.
- Huevo poche con tomate y panceta asada crocante, con una tostada de pan integral.
- Lima batida, con dos rebanadas de pan integral tostado untadas con miel y manteca.
- Panqueques de avena arrollada: Rellene algunos con mermelada y otros con queso.
- Torrejas de salmón.
- Bacalao a la antigua.
- 2 huevos duros con 2 rebanadas de pan integral tostado untadas con manteca.
- Medio pomelo.
- Frejoles cocidos con bollitos de papa y verdura. Medio pomelo o una naranja fresca.

### **Almuerzos**

- Menestrón con arroz y tomates. Ensalada de pepino y queso requesón. Un durazno.
- Hamburguesa de frijoles con ensalada de col picada. Una manzana.
- Mayonesa de atún y huevo. Ensalada verde con tomates y pepinos.
- Tentempié de espinaca. Avena arrollada con manteca y bastoncitos de apio.
- Una manzana.
- Baguette de pizza con ensalada de pepino y lechuga. Un durazno.
- Tortilla francesa. Una rebanada de pan de trigo integral untada con manteca. Una pera.
- Hamburguesas vegetarianas con techo de queso y espinaca. Ensalada de col picada.
- Bastoncitos de pescado con papas sancochadas. Ensalada de zanahoria y remolacha rallada y rodajas de tomate con poco de mayonesa.
- Tortilla a la española con vainitas. Un durazno
- Torreja de salmón con puré de espinacas. Una manzana.
- Bocado de panceta caliente, con ensalada mixta.
- Soufflé de espinaca. Selección de frutas secas remojadas.
- Sopa de pescado. Si le parece un plato un tanto complicado para el almuerzo, recaliente la sopa del día anterior y omita los croutons. Acompañe con tostadas de pan integral. Luego sirva rodajas de naranja cubierta con dátiles picados y yogurt natural.
- Torrejas de pescado, con finas rodajas de tomate aderezadas con un chorrito de aceite de oliva.
- Tartaleta de caballa ahumada, con un tomate y una ensalada de berro y pepino.
- Curry vegetariano, con pan pita.

- Puré de papas con repollo. Rodajas de melón y naranja frescos.
- Baguette de pizza. Una pera madura.
- Ensalada de pan y tomate. Un kiwi pelado y picado en un cartón de yogurt natural.
- Tortilla a la española con ensalada verde.

### **Cenas**

- Camarones y hortalizas. Budín veraniego.
- Carne orgánica a la parrilla, con arroz y arvejas. Budín de arroz.
- Hamburguesa de pollo casera: Prepare una mezcla de pollo desmenuzado con cebolla bien picada y huevo crudo. Moldee las hamburguesas y cocínelas a la parrilla o en horno eléctrico. Recuerde que deben estar bien cocidas. Sirva sobre un colchón de lechuga y acompañe con tomates, ketchup, condimentos y papas al horno. Tarta de frutas con crema.
- Sopa de calabaza. Tostadas de queso y manzana.
- Menestrón con pan queso y una manzana.
- Pollo orgánico asado en escabeche con hortalizas asadas o cocidas al vapor. Budín de arroz.
- Estofado de carne., acompañado con una mezcla de puré de nabo. Fruta fresca.
- Pollo dorado con salsa. Cualquier fruta fresca.
- Filete de pescado fresco, asado con tomates y acompañado con papas y hortalizas verdes hervidas. Postre de moras y manzana con techo de pan.
- Pasta con brócoli y anchoas. Frutas frescas con salsa de chocolate.
- Pastas untables con hortalizas crocantes. Hamburguesa de arroz con vainitas. Trozos de fruta fresca.
- Bastoncitos de pescado azul. Puré de papas y arracacha y arvejas. Peras asadas con yogurt.
- Sardinas con pan tostado. Panqueques rellenos con mermelada de fruta sin azúcar.
- Papas al horno con porotos. Yogurt con ciruelas y damascos.
- Revuelto indonesio de hortalizas. Yogurt mezclado con trozos de frutas frescas.
- Sopa de repollo al horno con queso gratinado. Bastoncillos de apio y zanahoria con humus. Manzana asada con yogurt.
- Pollo asado con puré de papa y arracacha. Una manzana asada rellena. Con frutas secas.
- Arroz integral con queso. Ensalada de berro y achicoria. Frutas frescas.
- Pastas con salsa de tomate y pimiento rojo. Ensalada de lechuga y pepino.
- Yogurt griego con frutillas.
- Pasta con brócoli y anchoas. Galletas de arroz con queso crema y bastoncillos de apio.

## RECETAS PARA NIÑOS 6 – 12 AÑOS

### DESAYUNO

#### 1. ENSALADA DE FRUTAS (4 porciones)

##### **Ingredientes**

- ½ mango pelado y picado
- 1 rebanada de papaya
- 1 kiwi pelado y rebanado
- 1 durazno pequeño pelado y picado
- El jugo de una naranja
- Rebanadas de fresas

##### **Preparación**

Se pican finamente las frutas y se revuelven con el jugo. (Díaz, María Elena, Figueroa María Elena 2007).



#### 2. FRUTAS SECAS CON YOGURT (4 porciones)

##### **Ingredientes**

- 500 gramos de frutas secas mixtas: damascos, ciruelas, manzanas, peras y pasas de uva sultanas.
- ½ litro de agua hirviendo.
- Un rulo de cáscara de naranja.
- 7 cm de canela en rama.
- Yogurt natural espeso, para servir.

##### **Preparación**

Lave y seque las frutas. Colóquelas en un recipiente y cúbralas con agua hirviendo. Agregue la cáscara de naranja y la canela en rama, tape el recipiente y deje reposar toda la noche.

A la mañana siguiente, retire la cáscara de naranja y la canela en rama, antes de servir agregue un poco de yogurt espeso en cada cuenco.

#### 3. HUEVOS REVUELTOS CON TOMATES Y HONGOS (1 porción)

##### **Ingredientes**

- 1 tomate mediano
- 1 hongo blanco grande
- Un chorrito de aceite de oliva
- 1 huevo
- Sal y pimienta negra
- Un rulo de manteca
- Una tostada de trigo integral.

##### **Preparación**

Recubra una fuente para horno con papel metalizado y póngala a calentar. Corte el tomate por la mitad y chorree ambas mitades y el hongo con aceite. Coloque los medios tomates y el hongo en la fuente y cocine hasta que estén dorados. De vuelta el hongo por lo menos una vez durante el proceso de cocción.

Mientras tanto, bata y condimente apenas el huevo. Derrita la manteca en una olla pequeña antiadherente, agregue el huevo batido y cocine a alta temperatura.

Sirva con el tomate y el hongo, y acompañe con una tostada de trigo integral.

#### 4. JUGO DE TUNAS

##### **Ingredientes**

- 3 tunas peladas
- Un poco de agua

##### **Preparación**

Las tunas se licuan con muy poca agua y se cuelan. La tuna es un fruto muy dulce y acuoso, y no tiene que ser diluido, ni tampoco puede ser metido en el extractor por las semillas que contiene. Si se desea, se le puede añadir un poco de jugo de limón. (Díaz, María Elena, Figueroa María Elena 2007).



#### 5. KEKITOS DE ARÁNDANOS (12 kekitos)

##### **Ingredientes**

- 100 gramos de harina leudante
- 60 gramos de harina integral
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharadita de especias mixtas
- 125 ml de leche
- 60 gramos de manteca derretida
- 1 huevo grande
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 90 gramos de azúcar negro

##### **Preparación**

Pre caliente a 180° C. coloque 12 moldes de papel manteca en una bandeja para horno.

Tamice las harinas, el polvo para hornear y las especias mixtas en un recipiente, y agregue el salvado que haya quedado en el tamiz. Bata la leche, la manteca, el huevo, el jugo de limón y el azúcar en un recipiente mediano. Haga un hueco en el centro de la mezcla de harina y vierta allí la mitad de la mezcla de leche. Amase suavemente y luego agregue el resto de la mezcla. Agregue los arándanos.

Coloque la mezcla en los moldes de papel. Hornee durante aproximadamente 20 minutos hasta que estén dorados y altos. Retires los kekitos de la bandeja y déjelos enfriar sobre una rejilla metálica.



**6. LECHE DE SOJA****Ingredientes**

- 1 taza de frijol de soja
- 4 tazas de agua
- 1 rajita de canela
- 1 pizca de sal

**Preparación**

El frijol limpio y lavado se pone en tres tazas de agua toda la noche. Al otro día se tira el agua y el frijol se muele en una licuadora, o molino. A esta masa se le añade 4 tazas de agua y se pone a hervir por una hora aproximadamente con la raja de canela y la pizca de sal. Se cuela y endulza al gusto. Esta leche puede ser tomada sola o acompañada de coco rallado, o con germinados. (Díaz, María Elena, Figueroa María Elena 2007).

**7. TOSTADAS CON HONGOS Y QUESO CROCANTE (2 porciones)****Ingredientes**

- 30 gramos de manteca
- ¼ de cebolla mediana, picada
- 1 diente de ajo picado
- 4 hongos chatos grandes, orgánicos si es posible, cortados en rodajas
- 8 rodajas de panceta magra no ahumada
- 2 rodajas de pan integral casero tostadas
- 60 gramos de queso cortado en rodajas

**Preparación**

Derrita la manteca en una sartén. Agregue la cebolla, el ajo y los hongos, y fría sobre fuego moderado hasta que estén blandos. Mientras tanto, ase a la parrilla las rodajas de panceta, hasta que estén crocantes.

Reparta los hongos entre las dos rebanadas de pan y cubra con queso. Coloque en el horno y cocine hasta que el queso se derrita. Adorne con las rodajas de panceta y sirva inmediatamente.

**8. TOSTADAS FRANCESAS (1 porción)****Ingredientes**

- 30 gramos de manteca
- 1 rebanada gruesa de pan de trigo integral, cortada en pedazos pequeños
- 1 huevo batido
- Azúcar negra
- Canela molida

**Preparación**

Derrita la manteca en una sartén mediana. Sumerja los pedazos de pan en el huevo batido. Colóquelos luego en la sartén y fríalos de ambos lados, hasta que adquieran una tonalidad dorada. Retire las tostadas de la sartén y rocíelas con un poco de azúcar negro y canela. Sirva mientras todavía estén calientes.



**9. TOSTADAS CON QUESO Y MANZANA** (4 porciones)**Ingredientes**

- 4 rodajas de pan integral de mediano espesor
- 90 gramos de manteca sin sal
- 250 gramos de queso duro rallado
- 4 cucharadas de crema fresca
- ½ cucharadita de mostaza en polvo
- 2 manzanas grandes peladas sin centro y cortadas en cuatro.

**Preparación**

Tueste y enmanteque el pan, utilizando aproximadamente dos tercios de la manteca. Mantenga caliente la tostada mientras prepara los ingredientes.

Coloque el queso en una olla de base pesada y agregue la crema fresca y la mostaza en polvo. Caliente a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que el queso se haya derretido y la mezcla adquiera una consistencia espesa y cremosa.

Derrita la manteca restante en una sartén. Agregue las rodajas de manzana y fríalas sobre fuego moderado. Esparza la mezcla de queso sobre las tostadas y dore al horno o a la parrilla. Sirva cada tostada con cuatro rodajas de manzana.

**10. TORTA DE ZANAHORIA****Ingredientes**

- 2 huevos
- 100 gramos de azúcar negro
- 180 gramos de zanahoria rallada
- 90 ml de aceite vegetal liviano
- 100 gramos de harina leudante de trigo integral
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ cucharadita de nuez moscada molida
- 60 gramos de pasas de uva
- 60 gramos de nueces picadas

**Preparación**

Precaliente el horno a 180° C, y enmanteque, un molde para tortas de 18 cm de diámetro.

Bata los huevos y el azúcar hasta obtener una mezcla cremosa. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien. Vierta el preparado en el molde.

Hornee durante 20 a 25 minutos, hasta que la torta levante y se ponga dorada. No olvide realizar la prueba del cuchillo para saber si la torta esta lista; introduzca un cuchillo en la masa y verifique que el filo salga seco (Fonseca 1978).

**11. YOGURT CON NUECES Y MIEL** (1 porción)**Ingredientes**

- 200 ml de yogurt natural espeso.
- 40 gramos de nueces picadas
- 2 cucharadas de miel

**Preparación**

Agregue las nueces y la miel al yogurt.

**SOPAS****1. CREMA DE APIO****Ingredientes**

- 1 arracacha pequeña
- 1 cucharada de jugo de limón o vinagre de vino blanco
- 130 gramos de manteca
- 1 cebolla picada
- 4 bastones de apio, cortados en rodajas: guarde las puntas plumosas para adornar los platos
- 1 papa pequeña cortada en daditos
- 900 ml de caldo de pollo o verduras
- 1 yema de huevo
- 3 cucharadas de crema entera
- 1 cucharada de perejil fresco picado

**Preparación**

Retire la nudosa piel de arracacha, corte la carne en rodajas y coloque en un recipiente lleno de agua con jugo de limón o vinagre (para evitar que la arracacha pierda su color).

Derrita la manteca en una olla de base pesada. Agregue la cebolla, cocine de 1 a 2 minutos, y luego agregue el apio, la arracacha seca y la papa. Agregue el caldo, lleve a punto de hervor, baje el fuego, tape la olla y cocine entre 25 y 30 minutos, o hasta que las hortalizas estén tiernas. Vierta la sopa en la licuadora, licue unos segundos y luego vierta nuevamente en la olla o en una sopera. Antes de servir, mezcle la yema del huevo con la crema y agregue este batido a la sopa. No vuelva a calentar. Espolvoree con las puntas de los apios o con perejil antes de servir (Pérez Olga).

**2. CREMA DE BETARRAGA CON CEBOLLA** (4 porciones )**Ingredientes**

- 500 ramos de betarraga cruda, rallada
- 1 cebolla pequeña picada
- 600 ml de jugo de limón
- Sal marina
- Pimienta negra
- 150 ml de crema amarga o entera

**Preparación**

Coloque las betarragas y la cebolla en la licuadora. Agregue una taza de jugo de manzana y licue hasta obtener una mezcla homogénea. Vierta el resto del jugo de manzana y el jugo de limón. Agregue una pizca de sal marina pimienta negra. Deje enfriar la sopa durante una o dos horas. Sírvala en cuencos individuales, y agregue la crema en el momento de servir.

**3. MENESTRÓN CON ARROZ Y TOMATES ( 4 porciones)****Ingredientes**

- 500 gramos de tomates pelados y picados
- 1 cebolla pequeña picada gruesa
- 1 bastón de apio picado grueso
- 1 litro de caldo de verduras
- 100 gramos de arroz de grano largo
- 30 gramos de manteca
- Pimienta negra
- 1 ramito de albahaca fresca
- 2 cucharaditas de pesto
- 2 cucharadas queso parmesano rallado

**Preparación**

Coloque los tomates, la cebolla y el apio en una olla de base pesada. Tape la olla y cocine sobre fuego bajo hasta que los tomates se vuelvan blandos y pulposos.

Vierta la mezcla en el procesador de alimentos o la licuadora y procese o licue hasta que adquiera una consistencia suave. Vuelva a verter la mezcla en la olla, agregue el caldo y lleve a punto de hervor. Agregue el arroz, tape la olla y cocine a fuego moderado durante 15 minutos o hasta que el arroz este blando. Agregue la manteca y un poco de pimienta. Luego espolvoree con albahaca picada y vierta el pesto. Sirva con queso parmesano rallado (Kemeny 1970).

**4. SOPA DE ARVEJAS PARTIDAS CON ARROZ (4 porciones)****Ingredientes**

- 250 gramos de arvejas partidas
- 1 litro de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas grandes picadas
- 1 diente de ajo aplastado
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 500 ml de caldo de verduras
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- Un manojo de arroz integral cocido
- Pimienta negra
- Culantro fresco picado

**Preparación**

Enjuague y escurra las arvejas partidas. Colóquelas en una olla de base pesada llena de agua. Lleve a punto de hervor, baje el fuego, tape la olla y cocine durante una hora.

Cuando las arvejas estén casi cocidas, caliente el aceite en otra olla de base pesada, o en una cacerola. Agregue las cebollas y el ajo y fría hasta que estén blandos pero no marrones. Agregue el comino y fría durante unos minutos. Escurra las arvejas y vuelva a colocarlas a la olla, agregue las cebollas y el ajo, el caldo de verduras, el jugo de limón y el arroz cocido. Caliente y sazone con pimienta. Sirva en cuencos individuales calientes y adorne con culantro picado (Cobo 1986).

#### 5. **SOPA DE TOFU** (4 porciones)

##### **Ingredientes**

- 450 ml de caldo de verduras
- 125 gramos de tofu duro en cubitos
- 1 zanahoria grande cortada en rodajas finas
- 2 cebollas de verdeo picadas
- La parte blanca de un poro pequeño, cortado en rodajas muy finas
- 1 cucharada de salsa de soja orgánica.
- Pimienta negra
- 1 ramito de cilantro fresco picado

##### **Preparación**

Caliente la sopa en una olla de base pesada y agregue todos los ingredientes, excepto el cilantro. Lleve a punto de hervor. Baje el fuego, tape la olla y cocine durante aproximadamente 10 minutos o hasta que las hortalizas estén tiernas. Sirva inmediatamente la sopa, espolvoreado con cilantro picado.



## **ALMUERZOS**

#### 1. **BACALAO A LA ANTIGUA** (4 porciones)

##### **Ingredientes**

- 250 gramos de arroz integral ó de grano largo
- ½ litro de agua hirviendo con una pizca de sal
- 250 gramos de bacalao cocido
- Leche, para cubrir
- 4 huevos duros picados
- 30 gramos de manteca en daditos
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharada de perejil fresco picado
- Un chorro de jugo de limón
- Sal marina y pimienta negra
- 2 cucharadas de crema (opcional)

##### **Preparación**

Lave y escurra bien el arroz. Colóquela en una olla y vierta el agua hirviendo. Coloque sobre fuego moderado, tape la olla y cocine durante 35 minutos. Escurra si es necesario y separe con cuidado los granos de arroz con un tenedor, para que no se pegue. Cocine el pescado mientras se cuece el arroz. Colóquelo en una olla profunda y cúbralo con leche. Lleve lentamente a punto de hervor, baje el fuego y tape la olla. Déjelo así durante 10 minutos. Pasado este lapso el pescado estará a punto. Retírelo de la olla con la espumadera y quítele la piel y las espinas. Córtele en trozos generosos. Mezcle el pescado y el resto de los ingredientes con el arroz caliente, reservando un poco de huevo para adornar el plato. Agregue los daditos de manteca y espere que se derritan. Pruebe y condimente si es necesario. Sirva el bacalao a la antigua adornado con huevos y perejil picados, si así lo prefiriera.

## 2. **BRÓCOLI FRITO CON KIÓN Y AJO** (4 porciones)

### Ingredientes

- 1 ó 2 plantas grandes de brócoli
- 2 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 2 rodajas de kión fresco
- 1 ½ cucharadita de sal
- 3 dientes de ajo, recientemente aplastados
- 3 cucharadas de caldo de verduras
- 1 cucharadita de aceite de sésamo



### Preparación

Pele y corte en rodajas finas los tallos gruesos del brócoli. Caliente el aceite vegetal en una sartén. Cuando el aceite este bien caliente coloque el kión e inmediatamente coloque el brócoli, la sal y el ajo. Fría vigorosamente durante un minuto o hasta que el brócoli adquiera una tonalidad verde brillante. Agregue el caldo, tape la sartén, y cocine a alta temperatura durante 1 ½ minutos. Retire la sartén de la cocina. Agregue el aceite de sésamo y vuelva a colocar sobre el fuego unos segundos. Servir inmediatamente.

## 3. **BRÓCOLI CON PAPAS** (8 porciones)

### Ingredientes

- 500 gramos de papas hervidas escurridas y enfriadas
- 6 cucharadas de aceite de maní
- 1 cucharadita de semilla de mostaza, marrón o amarilla
- Ají verde fresco, con la punta cortada
- 20 hojas de curry fresco
- Sal
- 800 gramos de piñas de brócoli, lavadas

### Preparación

Pele las papas y córtelas en cubos de igual tamaño que el brócoli. Caliente el aceite a fuego moderado en una sartén grande. Cuando el aceite este caliente agregue las semillas de mostaza. Apenas las semillas de mostaza comiencen a estallar agregue el ají verde y las

hojas de curry. Revuelva una vez y luego agregue las papas. Fría durante aproximadamente 4 minutos, o hasta que las papas se pongan doradas. Agregue una buena pizca de sal, mezcle bien y agregue el brócoli. Fría durante 1 ó 2 minutos, o hasta que el brócoli este caliente. Retire el ají y sirva inmediatamente.

#### 4. **ENSALADA DE ATÚN** (4 porciones)

##### **Ingredientes**

- 3 tomates pelados y picados
- ½ pepino pelado y cortado en daditos
- 6 cebollas cortadas en rodajas
- 60 ml de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- Sal marina y pimienta negra
- 200 gramos de atún en lata escurrido y trozado
- 2 huevos duros partidos por la mitad
- 1 ramito de perejil y albahaca bien picado

##### **Preparación**

Coloque los tomates, el pepino y las cebollas en un recipiente y mezcle bien.

Mezcle el aceite, el jugo de limón, la sal y la pimienta en un recipiente aparte, y luego vierta la mezcla sobre la ensalada. Agregue el atún trozado, adorne con mitades de huevos duros y hierbas picadas (Salazar 1967).



#### 5. **ENSALADA DE ATUN Y PASTA** (4 porciones)

##### **Ingredientes**

- Chorro de aceite vegetal
- Sal
- 250 gramos de pasta seca
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharaditas de jugo de limón
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal marina y pimienta negra
- 3 ó 4 tomates maduros, pelados y picados
- 6 cebollas de verdeo cortadas en rodajas finas
- 200 gramos de atún en lata, escurrido y trozado
- 1 cucharada de perejil fresco picado

##### **Preparación**

Llene de agua la olla grande y llévela a punto de hervor. Agregue un chorro de aceite vegetal y una o dos cucharaditas de sal común, y luego agregue la pasta.

Mientras la pasta se cocina, prepare un aderezo mezclando aceite de oliva, jugo de limón, mostaza, sal marina y pimienta.

Cuando la pasta este a punto, escúrrala bien y colóquela en una fuente de mesa. Cúbrala con el aderezo y mezcle bien. Por ultimo, agregue los tomates, la cebolla de verdeo y el atún, y adorne con perejil.

## 6. **ESCABECHE DE POLLO** (4 porciones)

### **Ingredientes**

- 4 pechugas de pollo orgánico
- El jugo de un limón
- 4 ramitas de romero
- 4 ramitas de tomillo
- 2 dientes de ajo picado grueso
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharada de miel
- Sal marina y pimienta negra

### **Preparación**

Sirva este plato con hortalizas asadas o cocidas al vapor y mayonesa de ajo.

Haga dos o tres incisiones en las pechugas de pollo con un cuchillo afilado y colóquelas en una fuente para horno. Mezcle el resto de los ingredientes y viértalos sobre el pollo. Deje enfriar por lo menos 2 horas.

Retire el pollo del escabeche. Coloque los ramitos de hierbas sobre las pechugas de pollo y cocine a la parrilla durante 8 a 10 minutos de cada lado, o a horno moderado (200° C) durante 20 a 25 minutos, hasta que la carne por completo la tonalidad rosada. Rocíe de vez en cuando con escabeche. El pollo esta cocinado cuando larga un jugo transparente al ser pinchado con un tenedor (Romero y Guttentag 1988).

## 7. **PURÉ DE PAPAS CON COL** (6 porciones)

### **Ingredientes**

- 250 gramos de col
- 500 gramos de papas cortadas en rodajas
- 1 zanahoria pequeña cortada en daditos
- 1 poro pequeño bien lavado y cortado en rodajas
- 125 ml de leche, y un poco más para el puré
- Una pizca de nuez moscada
- Un poco de pimienta negra
- 90 gramos de manteca sin sal, en daditos

### **Preparación**

Cocine la col en agua hirviendo hasta que este tierno. Cuélelo y píquelo. Hierva las papas, la zanahoria y el nabo hasta que estén blandos y luego cuélelos. En olla aparte, cocine el poro y la leche hasta que el poro este tierno.

Agregue nuez moscada y un poco de pimienta a las papas, la zanahoria y el nabo. Agregue el poro y la leche. Prepare un puré agregando mas leche si es necesario, de consistencia firme y suave. Agregue el repollo picado y la manteca. Coloque la mezcla en fuente para horno, rastrille la superficie con un tenedor y dore a la parrilla.



**8. TENTEMPÍE DE ESPINACA** (2 porciones)**Ingredientes**

- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 500 gramos de hojas de espinaca bien lavadas
- 2 dientes de ajos cortados en rodajas finas
- El jugo de un limón
- Un puñado de nueces
- Rebanadas gruesas de pan integral

**Preparación**

Caliente el aceite en una olla pequeña. Agregue el ajo y cocine sobre fuego moderado durante 5 minutos, sin que se dore. Agregue las nueces y cocine otros 5 minutos.

Coloque la espinaca en una olla grande, sin agua. Tape la olla y cocine hasta que las hojas estén tiernas. Deje enfriar unos segundos y luego agregue el aceite caliente, el ajo, las nueces y el jugo de limón. Mezcle bien y distribuya sobre las rebanadas de pan.

**CENAS****1. BOLLITOS DE PAPA Y VERDURA** (4 porciones)**Ingredientes**

- 500 gramos de papas hervidas
- Leche para el puré
- Un rulo de manteca
- 300 gramos de repollo cocido trozado
- Harina
- 2 ó 3 cucharadas de aceite de oliva

**Preparación**

Aplaste las papas hervidas con un tenedor, agregue con un poco de leche y manteca y aplaste la mezcla con el pisapapas. Agregue las verduras cocidas a las papas y mezcle bien, y prepare un bollo grande o cuatro bollitos. Enharine el bollo grande o los bollitos.

Caliente el aceite de oliva en la sartén y fría el bollo o los bollitos de ambos lados, hasta que estén dorados.

**2. BRÓCOLI CON ESPINACA** (4 porciones)**Ingredientes**

- 375 gramos de espinaca bien lavada y cortada
- 375 gramos de brócoli
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 30 gramos de cebolla bien picada
- 1 diente de ajo picado
- 2 rodajas finas de jengibre fresco, peladas y picadas
- 4 cucharaditas de comino molido

**Preparación**

Llene de agua una olla grande y llévela a punto de hervor. Agregue el brócoli y la espinaca., lleve nuevamente a punto de hervor y cocine nuevamente durante 3 ó 4 minutos., o hasta que ambas hortalizas estén tiernas. Cuele y reserve el agua de la cocción. Haga correr el agua fresca sobre las hortalizas y deje escurrir antes de picarlas.

Caliente el aceite en una sartén grande antiadherente, a temperatura moderada. Cuando el aceite este caliente, agregue la cebolla, el ajo, el jengibre. Fría hasta que la cebolla se ponga marrón en las puntas. Agregue el comino, revuelva un poco, y agregue rápidamente el brócoli y la espinaca. Revuelva una o dos veces, y cocine sobre fuego moderado hasta que las hortalizas estén cocidas.

**3. CAMARONES Y HORTALIZAS FRITOS (4 porciones)****Ingredientes**

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 250 gramos de camarones cocidos, descongelados si es necesarios, escurridos y secados sobre papel de cocina
- 1 diente de ajo picado
- 1 pimiento rojo sin semilla y picado
- 1 zanahoria grande, cortada en daditos
- Un manojo de vainitas picadas
- 125 gramos de granitos de choclo
- 550 ml de caldo de verdura
- 200 gramos de fideos secos al huevo
- 1 cucharadita de salsa de chile dulce
- Un chorro de salsa de soja

**Preparación**

Caliente el aceite en una sartén. Agregue los camarones y el ajo, fría durante 2 minutos, y luego retírelos con una espumadera y colóquelos en un plato. Ponga el pimiento, la zanahoria, las vainitas y los granos de choclo en la sartén, y fría durante 2 ó 3 minutos. Agregue el caldo, lleve a punto de hervor, baje el fuego y cocine aproximadamente 10 minutos, hasta que las hortalizas estén tiernas.

Mientras tanto, cocine los fideos y cuélelos cuando estén listos. Incorpore los ajos y los camarones a la sartén, agregue los fideos y aderece con salsa de chile y salsa de soja.

**4. FREJOLES SANCOCHADOS (2 porciones)****Ingredientes**

- 3 cucharadas de manteca
- 1 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 pimiento verde, sin semillas y picado
- 400 gramos de frijoles sancochados
- 1 ó 2 cucharadas de culantro fresco picado
- Sal



**Preparación**

Derrita la manteca en una sartén. Agregue las cebollas y fríalas sobre fuego moderado hasta que se pongan doradas. Agregue el ajo y la pimienta y fría sobre fuego moderado hasta que el pimiento este cocido. Asegúrese de que el ajo no se queme. Agregue los frijoles con la mitad de su líquido, el culantro y la sal. Tape la sartén y cocine aproximadamente 5 minutos.

**5. HAMBURGUESAS DE FRIJOLES** (6 hamburguesas)**Ingredientes**

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla grande bien picada
- 2 zanahorias ralladas
- 1 papa rallada
- 250 gramos de frijoles sancochados, escurridos y aplastados
- 1 cucharada de puré de tomate
- 1 cucharada de ketchup
- 1 diente de ajo bien picado
- 1 cucharadita de salsa de soja
- Una pizca de sal
- Pimienta negra
- 1 huevo batido
- 2 cucharadas de pan rallado integral

**Preparación**

Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue la cebolla y fría sobre fuego moderado hasta que se ponga blanda y dorada. Agregue las zanahorias, la papa y el pué de frejoles, y cocine durante 7 minutos, revolviendo de vez en cuando, hasta que las hortalizas se hayan cocinado un poco. Agregue el puré de tomate, el ketchup, el ajo, la salsa de soja y los condimentos. Mezcle bien todos los ingredientes hasta obtener una pasta pegajosa.

Vuelque la mezcla sobre una superficie enharinada y prepare seis hamburguesas (previamente, cubra sus manos de harina). Coloque las hamburguesas en la heladera durante una o dos horas, para que se endurezcan sumerja las hamburguesas en huevo batido y luego rebócelas en pan rallado.

Caliente un poco de aceite de oliva en una sartén y fría las hamburguesas a fuego moderado durante aproximadamente 5 minutos de cada lado. Sirva en pan integral para hamburguesas, cebolla cortada en anillos y lechuga.

**6. HORTALIZAS MIXTAS** (aprox. 16)**Ingredientes**

- 2 papas cortadas en cubos
- 125 gramos de hortalizas bien picadas; zanahorias, vainitas, arvejas, porotos, espinacas, choclo, coliflor, etc.
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 2 cucharadas de queso crema
- Sal y pimienta negra

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 60 gramos de manteca derretida
- 8 laminas de masa de hojaldre
- Semillas de amapola o sésamo negro

**Preparación**

Hierva los cubos de papas en agua apenas salada durante aproximadamente 10 minutos, o hasta que estén blandos. Escúrralos bien. En otra olla, lleve a punto de hervor la suficiente cantidad de agua para cubrir las hortalizas picadas y cocínelos hasta que estén tiernas pero todavía crocantes. Escúrralas bien. Coloque las hortalizas en un recipiente. Agregue el curry en polvo y el queso, y condimente con sal y pimienta. Mezcle vigorosamente todos los ingredientes. Precaliente el horno a 190° C. Mezcle el aceite de oliva y la manteca en una sartén pequeña. Extienda una lámina de masa de hojaldre y pínchela con la manteca derretida y el aceite. Coloque encima otra lámina y vuelva a pintar. Corte la masa de hojaldre en franjas de aproximadamente 7 cm de ancho. Coloque una cucharadita bien cargada de relleno en el extremo de una de las franjas. Doble la masa en diagonal, de modo tal de formar un triángulo. Pinte el triángulo y rocíe con semillas de amapola o sésamo negro. Repita el procedimiento hasta terminar el relleno y la masa. Coloque los triángulos sobre una bandeja para horno y cocine durante 15 a 20 minutos, hasta que estén dorados. Sírvalos mientras todavía estén calientes.

**7. POLLO (ORGÁNICO) CON CIRUELA (4 porciones)****Ingredientes**

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cebollas picadas
- 1 pollo deshuesado y trozado
- 1 cucharada de harina integral
- 150 ml de vino tinto
- 12 ciruelas bien lavadas
- Varias ramitas de tomillo
- 1 hoja de laurel
- Sal y pimienta negra

**Preparación**

Caliente el aceite en una cacerola. Agregue las cebollas y fríalas sobre fuego moderado hasta que se ablanden. Luego retírela de la cacerola con la espumadera. Pase los trozos de pollo con harina, colóquelos luego en la cacerola y cocínelos en el aceite bien caliente.

Cuando el conejo este bien dorado, agregue las cebollas, el vino, las ciruelas, el tomillo, la hoja de laurel y los condimentos. Lleve a punto de hervor, tape la cacerola, baje el fuego y cocine hasta que el pollo este cocido y tierno (Pérez Olga).

**8. TORTILLA FRANCESA** (4 porciones)**Ingredientes**

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 tomates maduros cortados en daditos
- 1 berenjena pequeña cortada en daditos
- 2 dientes de ajo bien picados
- 8 huevos
- 2 cucharaditas de perejil fresco y picado
- 2 cucharaditas de cebolla china
- 2 cucharaditas de perifollo fresco y picado
- Sal y pimienta

**Preparación**

Caliente una cucharada de aceite de oliva en la sartén. Agregue los tomates, la berenjena y el ajo y fríalos hasta que adquieran consistencia de puré.

Coloque los huevos, las hierbas frescas y los condimentos en un recipiente y bata con un tenedor. Agregue la mitad de la mezcla de hortalizas a este preparado.

Caliente el resto del aceite de oliva en una sartén y vierta lentamente la mezcla de huevo. Cocine hasta que la base este firme y dorada y por lo tanto, la tortilla este apunto como para ser doblada. Distribuya el resto de la mezcla de hortalizas sobre la tortilla, y sívala inmediatamente en un plato caliente.

**9. TROZOS DE TRUCHA** (1 porción)**Ingredientes**

- 125 gramos de filete de trucha (pescado azul)
- Pan rallado
- Huevo batido
- Aceite vegetal para freír

**Preparación**

Corte el pescado en trozos, retirando todas las espinas que puedan haber quedado. Sumerja los bastoncitos en el huevo batido y luego páselos por pan rallado. Caliente el aceite vegetal en la sartén, agregue los bastoncitos y fría entre 2 y 3 minutos de cada lado.

**POSTRES****1. BUDÍN DE ARROZ** (4 porciones)**Ingredientes**

- 45 gramos de manteca
- 3 cucharadas de arroz
- 600 ml de leche entera
- 2 cucharadas de azúcar negro
- Una pizca de nuez moscada

**Preparación**

Caliente el horno a 150° C. Enmanteque apenas una fuente para horno profunda. Coloque el arroz, la leche y el azúcar en la fuente y mezcle bien. Agregue pedacitos pequeños de manteca y nuez moscada recién rallada.

Coloque la fuente en el horno y cocine durante 15 minutos. Revuelva suavemente el budín, hornee otros 15 minutos. Revuelva suavemente el budín, hornee otros 15 minutos, y revuelva nuevamente. Cocine durante 1 hora y media, o hasta que la parte superior del budín se ponga crocante y oscura (Cobo 1986).

## 2. **BUDÍN DE FRAMBUESAS Y GROSELLAS** (4 porciones)

### **Ingredientes**

- 375 gramos de frambuesas
- 180 de grosellas rojas
- 60 gramos de azúcar negro
- 6 rebanadas delgadas de pan integral si corteza
- Crema fresca o yogurt griego para servir

### **Preparación**

Lave las frutas, retire los cabos de las grosellas con un tenedor y coloque todas las frutas en una cacerola grande. Agregue el azúcar, ponga la cacerola sobre fuego muy bajo durante 2 o 3 minutos, hasta que el azúcar se derrita y las frutas comiencen a largar jugo. Deje a un lado.

Tapice con 5 rebanadas de pan un molde para budín de 1 kg asegurándose de que no queden brechas que puedan estropear el aspecto del budín terminado.

Agregue la fruta, reservando media taza de jugo. Cubra el budín con la rebanada de pan restante y coloque encima un plato plano para aplastar el contenido del molde. Ponga a enfriar el budín en la heladera por 6 horas por lo menos.

Para servir, desmolde sobre una elegante bandeja de porcelana. Recubra con el jugo que guardó y sirva solo con un poco de crema fresca o yogurt fresco.

## 3. **PURE DE CIRUELAS** (4 porciones)

### **Ingredientes**

- 500 gramos de ciruelas
- El jugo de 2 limones
- La cáscara de un limón
- 45 gramos de azúcar
- 3 huevos blancos orgánicos
- Yogurt y pimienta.

### **Preparación**

Coloque las ciruelas en un recipiente, cúbralas con agua hirviendo y déjelas en remojo durante toda la noche. Al día siguiente, descaroce y pique las ciruelas.

Coloque el resto de los ingredientes en un recipiente y bata hasta que la mezcla se endurezca. Agregue las ciruelas y póngalas a enfriar durante 2 horas. Sirva el puré de

ciruelas con yogurt natural mezclado con cáscara de limón y una pizca de pimienta (Cruz 2004).

## **REFRESCOS**

### 1. **BAYAS EN YOGURT** (1 ó 2 vasos)

#### **Ingredientes**

- 150 gramos de yogurt natural
- 300 ml de leche
- Bayas frescas o congeladas (puede utilizar frutillas, arándanos, frambuesas y grosellas)
- Un puñado de cubitos de hielo

#### **Preparación**

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y procese hasta obtener una bebida espesa y suave.

### 2. **JUGO DE COCO Y SOYA** (2 vasos)

#### **Ingredientes**

- 300 ml de leche de soja
- 150 ml de leche de coco
- 150 gramos de yogurt natural congelado
- ½ cucharadita de canela molida
- ¼ de cucharadita de clavo de olor molido
- Un puñado de cubitos de hielo

#### **Preparación**

Coloque todos los ingredientes en la licuadora y procese hasta obtener una bebida espesa y suave.

### 3. **JUGO DE MANZANA Y PLATANO** (1 ó 2 vasos)

#### **Ingredientes**

- 6 manzanas partidas en cuatro
- 2 plátanos
- 1 cucharadita de manteca de maní

#### **Preparación**

Procese las manzanas en la licuadora, agregue los plátanos y la manteca de maní y vuelva a licuar.

**4. JUGO DE TOMATES Y ZANAHORIA** (1 ó 2 vasos)**Ingredientes**

- 4 tomates peritas maduros grandes
- 1 zanahoria picada
- 1 bastoncillo de apio
- Un manojo de hojas de albahaca
- El jugo de medio limón
- Un chorro de salsa inglesa
- Pimienta negra

**Preparación**

Procese los tomates, la zanahoria, el apio y la albahaca en la licuadora. Agregue luego el jugo de limón, la salsa inglesa y una pizca de pimienta.

**5. PERAS REFRESCANTES** (1 ó 2 vasos)**Ingredientes**

- 4 peras, partidas en cuatro
- 2 rodajas de piña fresca
- 2 manzanas partidas en cuatro
- 12 uvas blancas o negras

**Preparación**

Licue todos los ingredientes en la licuadora.

**6. YOGURT CON AJONJOLI** (1 ó 2 vasos)**Ingredientes**

- 300 gramos de yogurt natural
- 1 cucharada de tahini
- Un puñado de cubitos de hielo
- 1 cucharadita de semillas de ajonjolí

**Preparación**

Coloque el yogurt, el tahini y los cubitos de hielo en la licuadora y procese hasta obtener un líquido de consistencia espesa y suave. Sirva en vasos grandes y adorne con semillas de sésamo.



---

# Bibliografía

1. Agapito Teodoro y Sung Isabel: Fitomedicina, 1100 PLANTAS MEDICINALES. Editorial Isabel, 2 Tomos, 568 págs.
2. Alarco Adriana (2,000): EL LIBRO DE LAS PLANTAS MÁGICAS. Segunda edición, CONCYTEC, Lima Perú, 311pags.
3. Albertinazzi Elba (2004): Remedios naturales para todos. Utilísima editores, Argentina, 192 págs.
4. Arias Alzate, Eugenio (1982): Plantas medicinales, 17 edición, 288 págs.,
5. Assumpta Miralpeix, Random House Mondadori: LA ALIMENTACION INFANTIL, 192 paginas – 2003.
6. Bestic Liz (2004): Guía de los remedios caseros. Editorial Parragón, España. 64 págs.
7. Brack Antonio: (1999): Diccionario enciclopédico de plantas útiles del Perú. PNUD, Centro de estudios regionales andinos Bartolomé de las casas. 550 págs.
8. Brigo Bruno (2005): Todo sobre las enfermedades infantiles, prevención y tratamiento. Editorial Atlántida s.a... 93 págs.
9. Carvajal P. A. (1957): plantas que curan, plantas que matan. Editorial Juana de arco, México. 318 págs.
10. Chávez Nancy (1977): La materia medica en el incanato. Editorial Juan Mejía Baca. Perú, 426 págs.
11. Cobo Carola (1986): Recetario de comidas bolivianas y extranjeras. Publicado por Ediciones ISLA. Universidad de Texas. 290 páginas
12. Cooper Helen y Reyes Christiane (2001): Sopa de calabaza. Publicado por Juventud. 30 páginas.
13. Cruz Abel (2004): Cocina naturista para niños. Publicado por SELECTOR. 166 páginas
14. Díaz, María Elena, Figueroa María Elena “Recetario vegetariano para nutrir bien a los niños”– 2007 – 120 paginas.
15. Fonseca Nuri (1978): Recetas de América Latina. Publicado por Editorial Concepto. Universidad de Texas. 229 páginas
16. Gamboa Rubén y Pedraza Héctor (1940): Gamboa Rubén y Pedraza Héctor (1940): Higiene integral y alimentación del niño. Publicado por Imprenta nacional, Colombia. 396 págs.
17. Garaulet Martha (2001): Adelgazar sin milagros: Método Garaulet. Publicado por Ediciones Díaz de Santos. 235 páginas.
18. Georgitsis Ketty y Erra Mabe (1976): Cocina dietética: Regímenes agradables para la salud. Publicado por El Ateneo, Universidad de Texas. 295 páginas
19. Hernández, Manuel et al. “Alimentación del niño sano”. En: Alimentación infantil 2º Edición. Ed. Díaz de Santos. Madrid. Pág. 25 – 93. 1993.
20. Karmel Annabel (1999): La nueva cocina para niños. Publicado por Ediciones B. México, 144 páginas
21. Karmel Annabel; La nueva cocina para niños. Ediciones B - México, 1999. 144 páginas.
22. Kemeny Esteban (1970): Manual de alimentación. Publicado por Editorial Andrés Bello. Universidad de Texas. 468 páginas
23. Lezaeta Manuel (1997): Medicina natural al alcance de todos. Edición: 46, Publicado por Editorial Pax México. 479 páginas.

24. Mandy Francis (2006): Cocina sana para niños. Publicado por Ediciones Nowtilus S.L. 237 páginas
25. Manfred Leo (1998): 7,000 recetas botánicas a base de 1,300 plantas medicinales americanas, 6ª edición, editorial Kier, Argentina, 668 págs.
26. Martínez Lourdes (2000): Cocinar para el bebé. Publicado por SELECTOR, 199 páginas
27. Meltzer Barnet (2002): La alimentación equilibrada. Editorial Océano. 272 págs.
28. Melvin H. Williams; Nutrición para la salud, la condición física y el deporte: Para la salud, la condición física y el deporte. Editorial Paidotribo, 2002; 502 páginas
29. Messegué Maurice (1985): Mi herbario de salud. Editorial Plaza y Janes. España, 361 págs.
30. Oliveira, Lucia (2002): Remedios caseros y naturales. Editor Ojos de papel,
31. Peralta chapina (2002): Cocina para la recién casada. Editorial Limusa, 108 pags.
32. Pérez Olga: Cocinemos Con Recetas de Oro 1 \*rustica. Publicado por Librerías Artemis Edinter. Vigésima séptima edición.
33. Peschiera Emilio (2004): Secretos de la cocina peruana. Ediciones Origo. Publicado por Ediciones Granica S.A.
34. Pitchford Paul (2007): Sanando con alimentos integrales: Tradiciones Asiáticas y Nutrición Moderna. Publicado por North Atlantic Books. 803 páginas
35. Pompa Gerónimo (1984): Medicamentos indígenas. Edición 50; Editorial América S.A.; 340 págs.
36. Portela MLPM de. Vitaminas y minerales en nutrición. 2ª ed. Buenos Aires: La Prensa Médica Argentina, 2003.
37. Porti, Mariana (2006): Obesidad infantil, 128 pág., Editorial Imaginador, segunda edición.
38. Romero Emilia y Guttentag Carola (1988): Cocina tradicional boliviana. Edition: 2, illustrated. Publicado por Los Amigos del Libro, 1988. Universidad de Texas. 389 páginas.
39. Salazar Regina (1967): Cocina colombiana fácil. Publicado por Ediciones Triángulo. 119 páginas
40. Santwani M. T., Taylor Martha (1998): Enfermedades comunes de los niños y su tratamiento homeopático. Editores B Jaim, 343 págs.
41. Singh Darma (2004): La alimentación como medicina. Editorial Urano, 368 páginas.
42. Soldano Maria (2005): Primeros auxilios y enfermedades de la infancia. Editorial Albatros, 127 páginas.
43. Splichal Christine, Mosher Pamela. "FEEDING BABY" Ten Speed Press 2003, 160 páginas.
44. Toyos Isabel; ALIMENTOS SANADORES PARA LA MEMORIA, Grupo Editorial Norma USA, 2007 - 64 páginas
45. Treben María (1995): Aliviar y curar las enfermedades del sistema respiratorio. Editorial Tical, España, 116 págs.
46. Txumari Alfaro y Pedro Ramos (2000): Soluciones naturales para la salud de los niños. Editorial Plaza y Janes, España; 428 pags
47. Valera Jorge (2009), EL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA. Impresión digital o electrónica, 130 páginas.
48. Van straten Michael, Griggs Bárbara "SUPER ALIMENTOS PARA NIÑOS Y BEBES" Q. W. Editores S.A.C.2006.
49. Walter Rosemary y Rodger Hill (2006): Diabetes manual practico para el cuidado de la salud. Editorial Quebecor World Perú, 224 págs.
50. Wang lihua (2007): Medicina china casera. Ediciones robinbook. España, 289 págs.

<div style="background-color: green; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <h1 style="margin: 0;">ACNÉ</h1> <p style="margin: 0; color: white;">Comedoniano (2 semanas), Pustulento Quístico (8 semanas) Conclobata (12 semanas)</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <p style="color: blue; margin-top: 10px;"> <b>ASTE</b>, Elimina el acné  <b>ARCILLA MEDICINAL</b>; Potente desinflamante     </p>	<p style="text-align: center;"><b>Tratamiento Natural e integral para el acné</b></p> <p>Eliminación acné comedoniano (1 – 2 semanas); pustulento (4 semanas); quístico (8 semanas); conglobata (12 semanas).</p> <p>Tratamiento de la causa del acné, hormonal, digestivo, intestinal, hepático.</p> <p>Eliminación de la grasa (acné, espinillas, granos, pustulas, forunculos)</p> <p>Eliminación del acné en la cara, cuello, espalda, pecho y nalgas.</p> <p>Tratamiento del acné con vaporización, mascarillas o toques.</p> <p>Regeneración de la piel, dejándola tersa y suave          Veá muchas fotos de nuestros tratamientos</p> <p style="color: red;"><b>Contraindicaciones:</b> ninguno</p>
<div style="background-color: green; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> <h1 style="margin: 0;">ASMA</h1> <p style="margin: 0; color: white;">Niños/Adultos</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <p style="color: blue; margin-top: 10px;"> <b>ASTEXPECT</b>; Para eliminar flemas  <b>UÑA DE GATO</b>; Fortalece las defensas  <b>HARINA DE PLATANO</b>; Fortalece el pulmón  <b>KOF-KOF</b>; Caramelos de kion para cualquier tipo de tos  <b>ARCILLA MEDICINAL</b>; Potente desinflamante.     </p> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">         Más información en  <a href="http://www.medicinasnaturistas.com">www.medicinasnaturistas.com</a>  <a href="http://www.peruviannaturistasmedicines.com">www.peruviannaturistasmedicines.com</a> </p>	<p style="text-align: center;"><b>Tratamiento Natural e integral para el Asma intrínseca</b></p> <p>Tratamiento expectorante para expulsar las flemas de la garganta y del pulmón          Un tratamiento completo para cada caso (8 tratamientos en uno, un solo pago)          Actividad des inflamatoria del astexpect y de la uña de gato          Levantamiento del sistema inmunológico y de las defensas del cuerpo          Reforzamiento del tejido muscular con la harina de plátano          Eliminación progresiva de la tos seca y con flemas</p> <p><b>Duración:</b> 8 – 12 semanas (dependiendo del estado del paciente)          Tratamiento con una alimentación expectorante          Tratamientos adicionales con baños de vapor, sahumeros, cataplasmas</p> <p style="color: red;"><b>Contraindicaciones:</b> abstenerse personas con males hepáticos o renales; no asma alérgica; no tomar antibióticos durante este tratamiento; este tratamiento no afecta al corazón.</p>

<div data-bbox="276 293 751 371" data-label="Section-Header"> <h1>DIABETES</h1> </div> <div data-bbox="256 418 766 784" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="226 813 764 871" data-label="Text"> <p><b>DIABUTA</b>, desintoxica la sangre.  <b>STEVIA MELITUS</b>; Baja los niveles de ácido úrico.</p> </div>	<div data-bbox="876 311 1402 376" data-label="Section-Header"> <h2>Tratamiento Natural e integral para la Diabetes</h2> </div> <div data-bbox="845 376 1434 647" data-label="Text"> <p>Regulación y control de la glucosa (azúcar) de la sangre a niveles normales              Reducción del colesterol y de la hipertensión arterial              Alimentación adecuada para bajar la hiperglucemia              Estimula el funcionamiento del páncreas ocioso              Evita el desarrollo del pie y ojo diabético, ayuda a bajar de peso</p> </div> <div data-bbox="845 672 1370 766" data-label="Text"> <p><b>Duración del tratamiento:</b> 12 semanas.              Tenemos el gusto de recomendar una dieta especial alimentaria natural para diabéticos.</p> </div> <div data-bbox="845 790 1351 855" data-label="Text"> <p><b>Tratamiento Complementario:</b> Ejercicios físicos y baños sauna.</p> </div> <div data-bbox="845 884 1339 947" data-label="Text"> <p><b>Contraindicaciones:</b> Mujeres gestantes, lactantes – Personas alcohólicas -</p> </div>
<div data-bbox="260 994 762 1144" data-label="Section-Header"> <h1>ARTRITIS REUMATISMO</h1> </div> <div data-bbox="228 1182 794 1628" data-label="Image"> </div> <div data-bbox="226 1655 756 1769" data-label="Text"> <p><b>UÑA DE GATO</b>; Fortalece las defensas  <b>ARCILLA MEDICINAL</b>; Potente desinflamante.  <b>CALCIO DE CORAL</b>; Fortalece cartílagos.  <b>PULSERA DE COBRE</b>; Abastecimiento de calcio</p> </div> <div data-bbox="303 1792 719 1877" data-label="Text"> <p>Más información en  <a href="http://www.medicinasnaturistas.com">www.medicinasnaturistas.com</a>  <a href="http://www.peruviannaturistasmedicines.com">www.peruviannaturistasmedicines.com</a></p> </div>	<div data-bbox="876 1016 1402 1084" data-label="Section-Header"> <h2>Tratamiento Natural e integral para el Reumatismo / Artritis</h2> </div> <div data-bbox="845 1115 1422 1453" data-label="Text"> <p>Acción desinflamante y reductora de los dolores musculares y articulares              Aumento de las defensas del Sistema Inmune.              Reforzamiento de los cartílagos afectados              Abastecimiento de calcio (calcio de coral) y cobre (pulsera de cobre)              Alimentación alcalina adecuada para mejorar el tejido de los cartílagos              Alimentación anti ácido úrico              Evitar el desgaste de las articulaciones              Actividad deportiva adecuada</p> </div> <div data-bbox="845 1460 1134 1491" data-label="Text"> <p><b>Duración:</b> 12 semanas.</p> </div> <div data-bbox="845 1520 1364 1581" data-label="Text"> <p><b>Productos:</b> Uña de Gato, Arcilla Medicinal. Calcio de Coral. Pulsera de cobre</p> </div> <div data-bbox="845 1628 1434 1809" data-label="Text"> <p><b>Contraindicaciones:</b> Niños – Mujeres gestantes, lactantes - Personas con enfermedades auto-inmunes, esclerosis múltiple o tuberculosis - Personas quienes se estén administrando vacunas, terapias hormonales, extractos de timo, e insulina.</p> </div>

<h1 style="background-color: green; color: white; padding: 5px; text-align: center;">GASTRITIS</h1>  <p><b>ASTOMACAL</b>, Elimina la acidez estomacal  <b>ALMIDON DE YUCA</b>, cura las heridas del estomago  <b>ARCILLA MEDICINAL</b>; Potente desinflamante  <b>CARAMELOS SALVADOR</b>; Normaliza la función digestiva</p>	<h3 style="text-align: center;">Tratamiento Natural e integral para la Gastritis</h3> <p>Tratamiento de la gastritis crónica y aguda          Eliminar la acidez (clorhídrico) estomacal, flatulencia, dolor y ardor abdominal          Cicatrización de las lesiones (casa de la bacteria) de la cámara gástrica          Actividad desinflamatoria con ASTOMACAL Y ARCILLA MEDICINAL          Eliminación de la bacteria Helicobacter Pylori,          Alimentación y extractos alcalinos y antiácidos          Normalización de la función digestiva (caramelos salvador)</p> <p><b>Duración del tratamiento:</b> 04 Semanas</p> <p><b>Contraindicaciones:</b> Mujeres gestantes, lactantes – Personas alcohólicas - Dolencia hepática o renal.</p>
<h1 style="background-color: green; color: white; padding: 5px; text-align: center;">IMPOTENCIA FRIGIDEZ</h1>  <p><b>APOLO 69-HUANARPO MACHO</b>; Vigorizante.  <b>ACHIOTE</b>; Combate las infecciones urinarias.  <b>LLANTEN</b>; Desinflamante natural.  <b>ROMERO</b>; Refrescante y vigorizante.  <b>ARCILLA MEDICINAL</b>; Potente desinflamante.  <b>MACA</b>; Reconstituyente energético.</p> <p style="text-align: center;">Más información en  <a href="http://www.medicinasnaturistas.com">www.medicinasnaturistas.com</a>  <a href="http://www.peruviannaturistasmedicines.com">www.peruviannaturistasmedicines.com</a></p>	<h3 style="text-align: center;">Tratamiento Natural e integral para la Impotencia Sexual</h3> <p>QUE EL MIEMBRO ESTE DURO Y QUE DURE (hombres)</p> <p>Estimular la libido, el deseo, el vigor y la debilidad orgánica</p> <p>Controlar y mejorar la eyaculación precoz (que dure más de 15 minutos)          Mejorar la disfunción eréctil (que este duro)          Quitar la frigidez en las mujeres          Desinflamar la próstata en los hombres          Duplicar la actividad sexual en los hombres de la tercera edad          Alimentación afrodisiaca (alimentos y plantas)          Mejorar la irrigación cerebral</p> <p><b>Duración del tratamiento:</b> 04 semanas.</p> <p><b>Contraindicaciones:</b> Hipertensión Arterial Alta, personas débiles del corazón y de avanzada edad.</p>

<h2 style="background-color: green; color: white; padding: 5px;">MENOPAUSIA</h2>  <p><b>Q'ALIVIO</b>, desintoxica la sangre.  <b>MACA</b>; Reconstituyente energético.  <b>ARCILLA MEDICINAL</b>; Potente desinflamante.  <b>CARAMELOS SALVADOR</b>; Normaliza la función digestiva, relajante</p>	<h3 style="text-align: center;">Tratamiento Natural e integral para la Menopausia</h3> <p>Equilibrante hormonal femenino y control del desbalance hormonal          Terapia hormonal sustitutiva con Qalivio y alimentos (natural)          Alimentación con fitoestrogenos naturales (alimentos y plantas)          Alivio de los síntomas del climaterio (sofocos, sudoración, cambios de humor, resequedad vaginal e insomnio)          Alivio de la hipertensión arterial</p> <p><b>Duración del tratamiento:</b> 04 semanas.</p> <p><b>Productos:</b> Q'Alivio, Maca, Arcilla Medicinal, Caramelos Salvador.</p> <p><b>Contraindicaciones:</b> Personas alcohólicas - Presión baja.</p>
<h2 style="background-color: green; color: white; padding: 5px;">MENSTRUACIÓN</h2>  <p><b>Q'ALIVIO</b>, desintoxica la sangre.  <b>ARCILLA MEDICINAL</b>; Potente desinflamante.  <b>EXTRACTOS DE VERDURAS</b></p> <p style="text-align: center;">Más información en  <a href="http://www.medicinasnaturistas.com">www.medicinasnaturistas.com</a>  <a href="http://www.peruviannaturistasmedicines.com">www.peruviannaturistasmedicines.com</a></p>	<h3 style="text-align: center;">Tratamiento Natural e integral para los Trastornos de la Menstruación</h3> <p>Equilibrante hormonal femenino y control del desbalance hormonal          Generar una menstruación cada 28 días (no menstruación irregular)          Aliviar el dolor de cabeza menstrual          Evitar el poco o excesivo sangrado menstrual          Evitar el sangrado marrón o negro con coágulos          Evitar los dolores en las mamas (futuro cáncer de mamas)          Relajación del útero y eliminación del dolor (cólico menstrual)          Desinflamación del vientre (efecto antiinflamatorio)          Controlar las hemorragias uterinas y post parto          Alimentación con fitoestrogenos naturales (alimentos y plantas)          Llamar a la regla (ausencia de reglas), estimular el flujo menstrual mensual</p> <p><b>Duración del tratamiento:</b> 1 – 2 reglas (tratamiento cuando tenga su menstruación)</p> <p><b>Contraindicaciones:</b> Mujeres gestantes, lactantes, Personas alcohólicas - Presión baja.</p>

## QUISTES, MIOMAS FIBROMAS



**Q'ALIVIO**, desintoxica la sangre.  
**ARCILLA MEDICINAL**; Potente desinflamante.

### Tratamiento Natural e integral para los Quistes, Miomas ó Fibromas

Equilibrante hormonal femenino y control del desbalance hormonal  
Desinflamación del vientre (efecto antiinflamatorio)  
Eliminación de los quistes o miomas, eliminando la sangre negra  
Alimentación con fitoestrogenos naturales (alimentos y plantas)  
Evitar el poco o excesivo sangrado menstrual  
Evitar el sangrado marrón o negro con coágulos  
Evitar los dolores en las mamas (futuro cáncer de mamas)  
Relajación del útero y eliminación del dolor (cólico menstrual)  
Llamar a la regla (ausencia de reglas), estimular el flujo menstrual mensual

**Duración del tratamiento:** 08 - 12 Semanas

**Contraindicaciones:** Mujeres gestantes, lactantes, Personas alcohólicas - Presión baja.

## OBESIDAD



**OBESUS**; Adelgazante natural  
**STEVIA MELITUS**; Edulcorante natural  
**SAL MARINA**; Para limpieza colonica

### Tratamiento Natural e integral para la Obesidad

Bajar la grasa corporal, limpiando las arterias de las grasas (colesterol y triglicéridos),  
Disminución gradual del sobrepeso (3 – 10 kgs mensuales)  
Disminución de la hipertensión arterial  
Reducción ligera de la cintura  
Alimentación quema calorías  
Limpieza colonica

**Duración del tratamiento:** 12 semanas.

**Contraindicaciones:** Mujeres gestantes, lactantes, Gastritis o úlcera gastroduodenal - Presión baja.

Más información en  
[www.medicinasnaturistas.com](http://www.medicinasnaturistas.com)  
[www.peruviannaturistasmedicines.com](http://www.peruviannaturistasmedicines.com)

<p style="text-align: center;"><b>ULCERAS</b></p>  <p><b>ASTOMACAL</b>, Elimina la acidez estomacal  <b>ALMIDON DE YUCA</b>, cura las heridas del estomago  <b>ARCILLA MEDICINAL</b>; Potente desinflamante  <b>CARAMELOS SALVADOR</b>; Normaliza la función digestiva</p>	<p style="text-align: center;"><b>Tratamiento Natural e integral para las Ulceras</b></p> <p>Tratamiento de la ulcera gástrica y duodenal          Eliminar el dolor en la boca del estomago y la hiperacidez          Evitar la defecación de color negro          Cicatrización de las heridas y lesiones (casa de la bacteria) de la cámara gástrica          Actividad desinflamatoria con <b>ASTOMACAL Y ARCILLA MEDICINAL</b>          Eliminación de la bacteria Helicobacter Pylori, Alimentación y extractos alcalinos y antiácidos.          Normalización de la función digestiva (caramelos salvador)</p> <p><b>Duración del tratamiento:</b> 12 Semanas.  <b>Productos:</b> Astomacal, Almidón de Yuca, Caramelos Salvador, Arcilla Medicinal.  <b>Contraindicaciones:</b> Mujeres gestantes, lactantes – Personas alcohólicas - Dolencia hepática o renal.</p>
<p style="text-align: center;"><b>TOS</b></p>  <p><b>ASTEXPECT</b>; Para eliminar flemas  <b>UÑA DE GATO</b>; Fortalece las defensas  <b>HARINA DE PLATANO</b>; Fortalece el pulmón  <b>KOF-KOF</b>; Caramelos de kion para cualquier tipo de tos  <b>ARCILLA MEDICINAL</b>; Potente desinflamante.</p> <p style="text-align: center;">Más información en  <a href="http://www.medicinasnaturistas.com">www.medicinasnaturistas.com</a>  <a href="http://www.peruviannaturistasmedicines.com">www.peruviannaturistasmedicines.com</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>Tratamiento Natural e integral para la tos</b></p> <p>Tratamiento expectorante para expulsar las flemas de la garganta y del pulmón.          Un tratamiento completo para cada caso (8 tratamientos en uno, un solo pago)          Actividad desinflamatoria del Astexpect y de la uña de gato.          Levantamiento del sistema inmunológico y de las defensas del cuerpo.          Reforzamiento del tejido muscular con la harina de plátano.          Eliminación progresiva de la tos seca y con flemas          Tratamiento de la tos del asma (intrínseca o de frio), neumonía y bronquitis.  <b>Duración:</b> 1 – 12 semanas (dependiendo del origen).          Tratamiento con una alimentación expectorante.          Tratamientos adicionales con baños de vapor, sahumeros, cataplasmas.</p> <p><b>Contraindicaciones:</b> Abstenerse personas con males hepáticos o renales.</p>



<p style="text-align: center;"><b>HERPES</b></p>  <p><b>UÑA DE GATO;</b> Fortalece las defensas  <b>LLANTEN;</b> Desinflamante natural.  <b>MACA;</b> Reconstituyente energético.  <b>ARCILLA MEDICINAL;</b> Potente desinflamante</p>	<p><b>HERPES:</b>  <b>Tratamiento Natural e integral para el Herpes</b>  <b>Evitar</b> que el <b>virus del herpes</b> vuelva a reactivarse  <b>Desinflamar</b> la parte infectada  <b>Eliminar la ampolla</b> (vesícula o ulcera)  <b>Disminuir el dolor</b> drásticamente  Tratamiento antiinflamatorio, antibacteriano y cicatrizante.  Alimentación adecuada para levantar el sistema inmunológico</p> <p><b>Duración del tratamiento:</b> 04 semanas (cada vez que haya ataque o recurrencia del herpes)</p> <p><b>Contraindicaciones:</b> Mujeres gestantes (solo aplicación externa)</p>
<p style="text-align: center;"><b>HIGADO GRASO</b></p>  <p><b>ALCACHOFA;</b> Restablece la función del Hígado  <b>DIENTE DE LEÓN;</b> Purifica la sangre.  <b>LLANTEN;</b> Desinflamante natural.  <b>ARCILLA MEDICINAL;</b> Potente desinflamante.</p> <p style="text-align: center;">Más información en  <a href="http://www.medicinasnaturistas.com">www.medicinasnaturistas.com</a>  <a href="http://www.peruviannaturistasmedicines.com">www.peruviannaturistasmedicines.com</a></p>	<p style="text-align: center;"><b>Tratamiento Natural e integral para el Hígado Graso</b></p> <p>Restablecer la función del hígado y regular la producción de grasa (colesterol y triglicéridos)  Tratamiento desintoxicante del hígado y de la hipercolesterolemia  Reducción de peso (3 – 10 kg / mes), según constitución de la persona.  Disminución de la presión arterial y control de la hipertensión arterial  Desinflamar el hígado, evitar las afecciones hepáticas y facilitación de la digestión  Alimentación adecuada para aliviar el hígado  Eliminación de manchas marrones del acné facial</p> <p><b>Duración del tratamiento:</b> 04 semanas.</p> <p><b>Productos:</b> Alcachofa, diente de león, Llantén, Arcilla Medicinal.</p> <p><b>Contraindicaciones:</b> Mujeres gestantes, lactantes, Úlcera gástrica o duodenal – Diarrea Colitis Apendicitis - Cáncer de colon, Piel hipersensible y reacción alérgica, heridas abiertas, quemaduras.</p>



## **BIOGRAFIA**

**Jorge Valera López;** Naturista desde los años 70, experto en la búsqueda de recursos naturales, tanto vegetales y minerales. Especialista en plantas para aliviar los problemas respiratorios, como el asma, bronquitis, sinusitis, gripe, etc. También especialista en recursos mineros como arcillas para el acné, metales. Es autor del libro **DEPOSITOS DE MINERALES METALICOS**. Además es autor del libro **EL EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA**, donde se muestra una serie de tratamientos naturales para diversas enfermedades de las embarazadas. Además de recetas de comidas para no engordar más de lo necesario.

