

# Por una vida óptima



Su contacto con otras culturas, especialmente de Europa y Asia, alimentaron los deseos de Mario Carballo de la Espriella de entender mejor sus propios problemas de salud y los del ser humano en general. Fue así como se comprometió a practicar un estilo de vida más sano y a compartir con los demás sus experiencias en el campo integral de la alimentación y de la nutrición.

Las promesas de ese entonces no se las llevó el viento, pues hoy las cumple cabalmente y de diversas maneras. Es el director y gerente de la Academia Internacional de la Salud, imparte cursos y seminarios y asesora a varias empresas para que sus empleados tengan una óptima calidad de vida por medio de la salud integral. En el campo académico, Mario ha llevado cursos de medicina natural en la Facultad Latinoamericana de Ciencias de la Salud Natural, en Chile.

Actualmente es alumno de la carrera de Nutrición en la Universidad de San José. Además, en el 2002 obtuvo

el título de entrenador personal en la Canadian Personal Trainers Network de Canadá.

Mario –quien ganó el título de Mister Internacional 1988-1999 en Jaipur, India–, también fundó el proyecto Vida Óptima, que nació como respuesta a sus objetivos y metas de mejorar la salud desde diferentes ángulos.

Vida Óptima la conforma hoy un equipo de profesionales en diversas áreas, orientadas hacia la salud integral y la búsqueda de una vida plena. No solamente se abarcan temas relacionados con la alimentación o la actividad física, sino que también se tratan áreas tan importantes como la fisioterapia y la acupuntura, entre otras. Este mes, Vida Óptima inaugurará su propia clínica, donde se continuará con los programas de salud integral. Este nuevo servicio estará ubicado en Rohrmoser.

Si desea saber más de Vida Óptima, ingrese a su sitio en internet: <http://www.vidaoptima.com>.



Mario Carballo de la Espriella, gerente y director de la Academia Internacional de la Salud.

# ¿Intolerante a la lactosa?

*Existen otras opciones diferentes del queso para quienes tienen intolerancia a la lactosa o desean disminuir el contenido calórico de su dieta.*

○ MARIO CARBALLO  
● FOTOGRAFÍA: PHOTOS.COM

¿Ha consumido queso de cabra o frijol de soya a través del tofu? ¿Y qué tal una opción vegetal con nueces y semillas; o bien, con leguminosas, como lentejas o garbanzos? En la alimentación existen muchas opciones culinarias insospechadas, que poco o nada se conocen y por consiguiente no son utilizadas con frecuencia para preparar alimentos nuevos, fáciles, sabrosos y especialmente saludables, por desconocimiento o falta de creatividad. La intolerancia a la lactosa imposibilita digerir la lactosa –azúcar de la leche–, por una deficiencia en la enzima lactasa. Este inconveniente aparece en la infancia, pero progresa conforme avanza la edad hasta llegar incluso a afectar considerablemente la digestión. Los síntomas son dolor abdominal, diarrea, distensión del abdomen, flatulencia, pérdida de peso y por ende, malnutrición. Así entonces, el queso de cabra es una opción que

presenta menos lactosa y menos colesterol. También se considera una opción diferente en cuanto a sabor y nutrición se refiere. En el caso del tofu, no es más que “leche” de soya cuajada con la consistencia del queso y que viene en una variedad de texturas para diferentes usos. Su ventaja culinaria es que no tiene sabor ni olor fuerte, por lo que absorbe el sabor de los ingredientes utilizados en su preparación. Puede ser usado como sustituto de crema agria, de queso crema o de queso común, y es rico en proteínas de excelente calidad así como bajo en calorías, sodio, grasas saturadas y colesterol. También es reducido su contenido de azúcares y fibra, lo cual lo hace muy digestivo. Es, sin duda, ideal para toda aquella persona preocupada por la salud. Finalmente, las opciones vegetales con oleaginosas (almendras, ajonjolí, etc.) y leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos, etc.) presentan muchos y variados beneficios



en la salud y en la cocina, por lo cual son alternativas novedosas en la alimentación que deben ser consideradas sin discriminación. En general, se puede resumir diciendo que el tofu y las opciones vegetales son idóneas en casos de intolerancia a la lactosa, así como todo tipo de dieta baja en colesterol, grasas saturadas, sodio y azúcares refinados. El queso de cabra también es una opción que debemos considerar por su sabor, características nutricionales y digestivas, en comparación con las opciones del queso de vaca. Es mi deseo personal que cada uno de los lectores conozca y, especialmente, practique estas opciones alimenticias en su cocina como parte de una alimentación balanceada y no como parte de una moda o fin extremista de alimentación. No debe olvidarse que la salud es el componente más importante del cuerpo humano y que por tanto conlleva responsabilidad y disciplina.



Como "dip",  
acompañelo con  
zanahoria, "zucchini",  
pepino o apio en  
tiritas.

## Crema vegetal de macadamia (tipo queso crema)

### Ingredientes:

- 1 taza de macadamia Britt sin sal
- 1 cebolla pequeña
- 1 diente de ajo
- sal marina al gusto (de la gruesa)

### Preparación:

1. Coloque primero la cebolla y el diente de ajo en la licuadora.
2. Agregue la macadamia y luego agua natural para cubrir apenas los ingredientes.
3. Finalmente, añada la sal y licue hasta alcanzar la consistencia deseada.



Nivel de complejidad:

**muy fácil.**



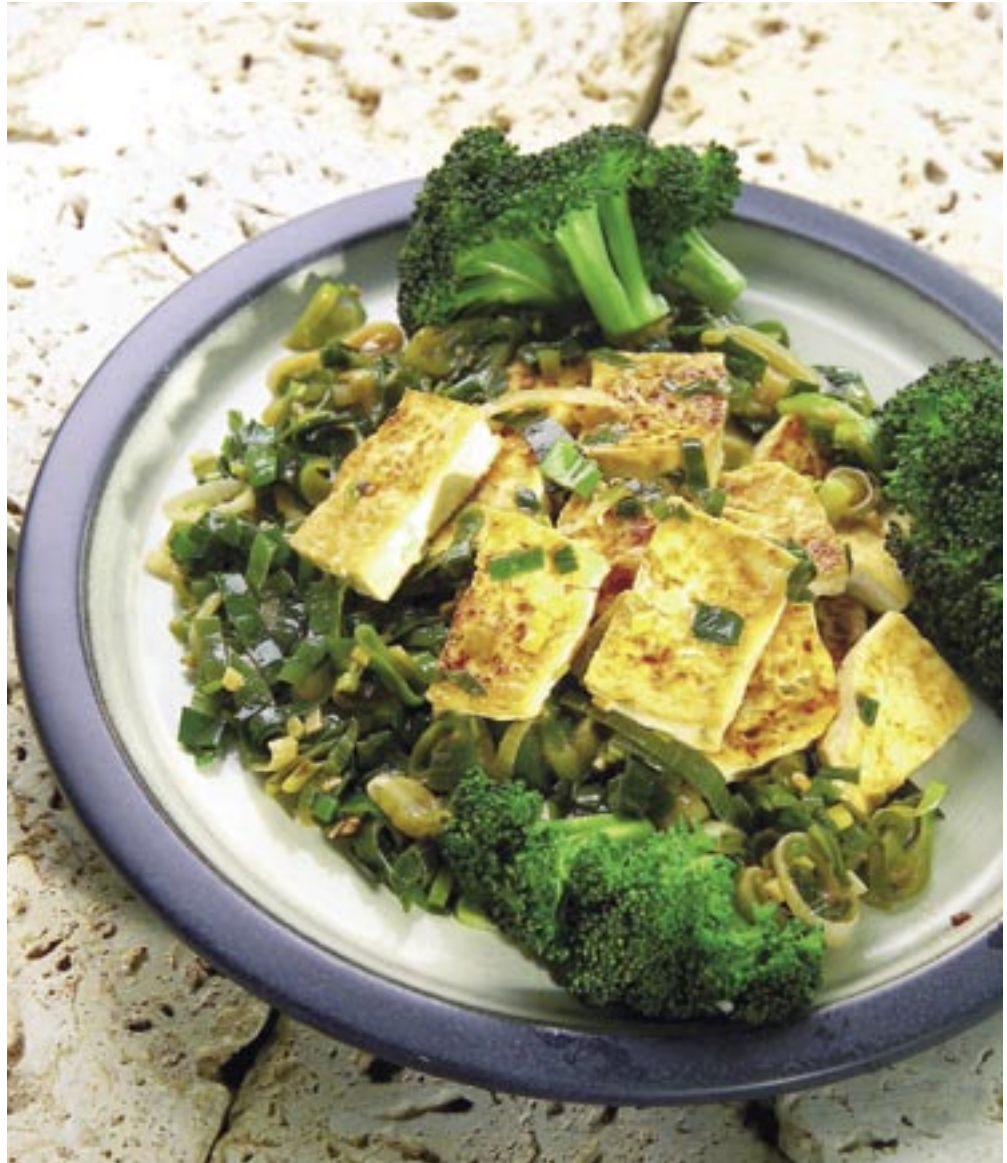
Tiempo de preparación:

**10 minutos.**

Rinde entre

**10 y 12** porciones.

Guarde el tofu en la refrigeradora, en un recipiente hermético con agua; esta debe cambiarse cada 2 ó 3 días.



## Tofu con puerro y cebollín



Nivel de complejidad:

**fácil.**



Tiempo de preparación:

**1 hora.**

Rinde entre **4 y 6** porciones.

### Ingredientes:

- 2 tazas de tofu (consistencia semifirme).
- 2 puerros medianos
- 1/2 rollo de cebollín • 2 dientes de ajo • aceite de ajonjolí al gusto • salsa de soya al gusto • sal marina al gusto (de la gruesa)

### Preparación:

1. Ponga el tofu con agua y sal en una olla y cocine hasta que hierva por 5 minutos a fuego medio. Luego, se cuele

y se deja enfriar.

2. Parta el queso en rodajas de tamaño mediano para cocinar a la plancha en fuego medio-alto, con poco aceite de ajonjolí. Asegúrese de que se dore por ambos lados; luego, retire del sartén.
3. Lave bien el puerro y el cebollín. Píquelos o córtelos en rodajitas finas junto al ajo, según sea el caso. Luego, haga una pequeña cocción

con poco aceite de ajonjolí en el sartén.

4. Finalmente, agregue el tofu y la salsa de soya y después caliente a fuego bajo.



La pita se puede rellenar de otros vegetales, según sea el gusto.

## Pita integral con tofu y almendras

### Ingredientes:

- 2 pitas integrales Konig
- 1 taza de tofu (consistencia semifirme).
- 3 cditas. de almendra molida • 3 cditas. de pistacho molido (opcional)
- 250 g de hongos troceados naturales (opcional) • 1/2 taza de zanahoria rallada • 1/2 taza de frijoles nacidos
- 5 onzas de yogur de soya natural Salud Estelar
- 2 cebollas pequeñas
- 3 dientes de ajo
- 1 cdita. de aceite de

ajonjolí o de oliva extra virgen • 2 cdas. de salsa de soya (opcional) • sal marina al gusto (de la gruesa)

### Preparación:

1. Licue una cebolla y dos dientes de ajo en 1/2 taza de agua. Luego, agregue a este licuado el tofu y cocine por 10 minutos. Después, maje el tofu completamente.
2. Agregue la almendra y/o pistacho junto con el yogur, la sal, el aceite y la

salsa de soya (opcional). Mezcle hasta alcanzar la textura deseada tipo aderezo .

3. Por otro lado, pique finamente la otra cebolla y el diente de ajo y cocínelos a fuego bajo a la plancha (con poco aceite), junto con los hongos.
4. Finalmente, se calienta un poco la pita y se rellena con el aderezo, los hongos preparados, los frijoles nacidos y la



Nivel de complejidad:

**fácil.**



Tiempo de preparación:

**45 minutos.**

Rinde entre **2 y 4** porciones.

La mejor forma de consumir cualquier tipo de queso es por medio de ensaladas que ayudan en la digestión, y mejor aún si los vegetales son orgánicos.



## Ensalada con queso de cabra y aguacate



Nivel de complejidad:

**muy fácil.**



Tiempo de preparación:

**25 minutos.**

Rinde **2** porciones.

### Ingredientes:

- 50 g de queso de cabra en trocitos
- 1/2 aguacate mediano en cuadritos
- 1 hoja de lechuga grande (cualquier tipo)
- 5-10 hojitas de albahaca fresca
- 1/2 pepino en tiritas
- 1/2 "zucchini" en tiritas (opcional)
- 1 tomate pequeño en cuadritos
- 1/2 chile dulce mediano picado
- 1 cebolla pequeña picada
- sal marina al gusto (de la gruesa)

### Preparación:

1. Coloque en un plato la hoja de lechuga junto con algunas hojitas de albahaca fresca.
2. Ponga encima el peino y el "zucchini".
3. Luego, se le agrega el tomate fresco previamente mezclado con entre 2 y 4 hojitas de albahaca picada, el chile dulce, la cebolla y la sal marina.
4. Finalmente, agregue

por encima el queso de cabra y el aguacate.