



## Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition)

*Adolfo Perez Agusti*

Download now

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

# Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition)

*Adolfo Perez Agusti*

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

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

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

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



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

---

### **From reader reviews:**

#### **Joshua Sigmund:**

Here thing why this specific Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition) are different and reputable to be yours. First of all looking at a book is good however it depends in the content of it which is the content is as tasty as food or not. Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition) giving you information deeper since different ways, you can find any book out there but there is no book that similar with Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition). It gives you thrill looking at journey, its open up your personal eyes about the thing in which happened in the world which is probably can be happened around you. It is possible to bring everywhere like in park, café, or even in your approach home by train. If you are having difficulties in bringing the paper book maybe the form of Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition) in e-book can be your option.

#### **Christy Dennie:**

Spent a free time to be fun activity to accomplish! A lot of people spent their spare time with their family, or their very own friends. Usually they carrying out activity like watching television, about to beach, or picnic inside park. They actually doing same task every week. Do you feel it? Would you like to something different to fill your current free time/ holiday? Could possibly be reading a book can be option to fill your free time/ holiday. The first thing that you ask may be what kinds of guide that you should read. If you want to consider look for book, may be the reserve untitled Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition) can be excellent book to read. May be it is usually best activity to you.

#### **Richard Delarosa:**

Do you like reading a guide? Confuse to looking for your chosen book? Or your book ended up being rare? Why so many concern for the book? But just about any people feel that they enjoy for reading. Some people likes reading through, not only science book and also novel and Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition) as well as others sources were given expertise for you. After you know how the fantastic a book, you feel want to read more and more. Science reserve was created for teacher as well as students especially. Those books are helping them to put their knowledge. In different case, beside science e-book, any other book likes Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition) to make your spare time more colorful. Many types of book like this.

#### **Pauline Stern:**

Some people said that they feel bored stiff when they reading a publication. They are directly felt the idea when they get a half portions of the book. You can choose the actual book Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition) to make your own personal reading is interesting. Your own skill of reading proficiency is developing when you just like reading. Try to choose straightforward book to make you enjoy to read it and mingle the opinion about book and reading especially. It is to be 1st opinion for you to like to open up a book and read it. Beside that the guide Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition) can to be your brand new

friend when you're feel alone and confuse in what must you're doing of that time.

**Download and Read Online Recetas sabrosas bajas en sal (Spanish Edition) Adolfo Perez Agusti #ZGP85NJYVDO**

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

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

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

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

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

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