DESPENSA NATURAL

500 Soluciones Naturales

Muestra gratis: 12 recetas del recetario

DESPENSA NATURAL

500 Soluciones Naturales

Muestra gratis: 12 recetas del recetario

© 2026 Despensa Natural. Todos los derechos reservados.

Esta publicación es para tu uso personal. No está permitido copiarla, compartirla, revenderla ni publicarla, completa o en partes, por ningún medio, sin permiso escrito de Despensa Natural.

Su contenido es informativo: acompaña una alimentación cuidada y no reemplaza la consulta con un profesional de la salud.

Las fotos son ilustrativas: tu preparación puede verse distinta.

PRIMERA EDICIÓN · 2026

Antes de empezar

Las preparaciones de este libro usan ingredientes de cocina en cantidades de cocina. Acompañan una alimentación cuidada y un estilo de vida saludable.

No reemplazan el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de la salud. Si tomas medicación, estás embarazada o en lactancia, o tienes una enfermedad crónica, consulta a tu médico antes de incorporar una preparación de forma diaria.

Si una molestia es intensa, aparece de golpe o empeora, o si dura más de una o dos semanas, busca atención médica.

Infusión de semillas de hinojo

Ayuda a aliviar los gases y la sensación de hinchazón después de las comidas.

INGREDIENTES

- **1 taza** de agua
- **1 cucharadita** de semillas de hinojo

CUÁNDO Y CUÁNTO

1 taza después del almuerzo o la cena, hasta 2 tazas al día, por no más de 1 semana seguida.

Tiempo: 12 min · Rinde: 1 taza

PREPARACIÓN

1. Machaca apenas las semillas con el dorso de una cuchara para que suelten su aroma.
2. Hierve el agua y viértela sobre las semillas en una taza.
3. Tapa y deja reposar 10 minutos.
4. Cuela y toma tibia, sin azúcar.

Si sobra: Tapada en el refrigerador, hasta 24 horas. Tómala tibia o fría.

PRECAUCIONES

- Evítala en el embarazo y la lactancia, y no la des a menores de 4 años.
- No la tomes si eres alérgico al hinojo o a plantas de su familia, como el apio, el anís o el eneldo.

Por qué puede ayudar: La semilla (fruto) del hinojo se usa tradicionalmente para aliviar molestias digestivas leves, incluidas la hinchazón y los gases. Es un uso basado en la tradición más que en estudios clínicos.

CONSEJOS

- Machaca las semillas justo antes de usarlas: el aroma se va rápido.
- Tápala mientras reposa para que no se escape el aroma.

VARIANTES

- **Con naranja:** suma una tira de cáscara de naranja al reposar.
- **Fría:** déjala enfriar y sírvela con hielo.

Agua de canela y naranja

Te ayuda a tomar más agua sin recurrir a jugos o refrescos con azúcar.

INGREDIENTES

- **4 tazas** de agua
- **1** canela en rama
- **1/2** naranja en rodajas finas, con cáscara

CUÁNDO Y CUÁNTO

1 vaso cuando tengas sed o ganas de algo dulce, hasta 4 vasos al día. Se conserva 2 días en el refrigerador.

Tiempo: 10 min · Rinde: 4 vasos

PREPARACIÓN

1. Hierve 1 taza del agua con la canela en rama durante 5 minutos.
2. Apaga el fuego, tapa y deja reposar hasta que se entibie.
3. Pasa el líquido a una jarra y suma el resto del agua fría y las rodajas de naranja.
4. Deja en el refrigerador al menos 1 hora antes de servir.

Si sobra: Tapada en el refrigerador. Lo ideal es tomarla en 24 horas; no pases de 2 días.

PRECAUCIONES

- Lava bien la naranja antes de cortarla, porque va con cáscara.
- Tómala en 2 días como máximo: después pierde sabor y puede fermentar.
- Si la tomas a diario, prefiere canela de Ceilán: la canela común (cassia) tiene cumarina, que en exceso puede afectar el hígado.

Por qué puede ayudar: Se recomienda elegir agua en lugar de bebidas azucaradas, que pueden hacer que consumas demasiadas calorías. Esta agua aromatizada no lleva azúcar.

CONSEJOS

- Rompe la rama de canela en 2 o 3 trozos: suelta más sabor.
- Elige naranjas de cáscara fina y brillante, sin manchas.

VARIANTES

- **Con clavo:** suma 2 clavos de olor al hervir la canela.
- **Con manzana:** cambia la naranja por media manzana roja en láminas.

Agua de pepino, limón y jengibre

Una bebida fresca y sin azúcar para tener a mano cuando te dan ganas de picar algo o de tomar una gaseosa.

INGREDIENTES

- **4 tazas** de agua fría
- **1/2** pepino en rodajas finas
- **1** limón en rodajas
- **1 cucharadita** de jengibre fresco en láminas finas

CUÁNDO Y CUÁNTO

1 vaso a media mañana y otro a media tarde, o cuando te den ganas de picar. Hasta 1 jarra (4 tazas) por día.

Tiempo: 10 min · Rinde: 4 vasos

PREPARACIÓN

1. Lava bien el pepino y el limón, y córtalos en rodajas finas.
2. Ponlos en una jarra junto con las láminas de jengibre.
3. Agrega el agua fría y deja la jarra en el refrigerador al menos 1 hora.
4. Sírvela sin azúcar y tómala dentro del día.

Si sobra: Tapada en el refrigerador, hasta 24 horas. Saca el limón a las 4 horas para que no amargue.

PRECAUCIONES

- Si tu médico te indicó limitar los líquidos por un problema del corazón o de los riñones, respeta esa cantidad.
- Si tomas anticoagulantes o tienes una cirugía cerca, consulta antes de tomar jengibre a diario.

Por qué puede ayudar: Se aconseja elegir agua en lugar de bebidas azucaradas, porque estas pueden hacer que consumas demasiadas calorías. Esta jarra te da una opción fresca y sin azúcar.

CONSEJOS

- Corta el pepino bien fino: suelta más sabor en menos tiempo.
- Lava el limón con un cepillo y agua tibia, porque va con cáscara.

VARIANTES

- **Con naranja:** cambia el limón por rodajas de naranja, de sabor más suave.
- **Con albahaca:** cambia el jengibre por 4 hojas de albahaca fresca.

Ensalada de banana, kiwi y naranja

Una merienda de fruta fresca con potasio y sin azúcar agregada, que acompaña una alimentación tipo DASH.

INGREDIENTES

- **1** banana en rodajas
- **1** kiwi en cubos
- **1** naranja en gajos (y su jugo)
- **1/2** limón (su jugo)

CUÁNDO Y CUÁNTO

1 bol a media mañana o a media tarde, 3 o 4 veces por semana.

Tiempo: 10 min · Rinde: 1 bol grande (1 o 2 porciones)

PREPARACIÓN

1. Pela la naranja, sepárala en gajos y guarda el jugo que suelte.
2. Pela el kiwi y córtalo en cubos.
3. Corta la banana en rodajas y rocíala enseguida con el limón para que no se oscurezca.
4. Mezcla todo en un bol con el jugo de la naranja y sirve fresco.

Si sobra: Prepárala en el momento: la banana se oscurece y el kiwi se ablanda si la guardas cortada.

PRECAUCIONES

- Aporta bastante potasio: si tienes problemas de riñón o tomas medicación que retiene potasio, consulta antes de comerla seguido.
- Si tienes diabetes, cuéntala como fruta dentro de tu plan y acompáñala con un yogur natural o unos frutos secos.

Por qué puede ayudar: Una banana mediana aporta unos 450 mg de potasio y muy poco sodio. Comer poco potasio y mucho sodio puede favorecer la presión alta; por eso la banana tiene lugar en planes como DASH.

CONSEJOS

- Elige una banana amarilla y firme: se oscurece menos que una muy madura.
- Enfría las frutas enteras 1 hora antes de cortarlas: la ensalada queda más fresca.

VARIANTES

- **Con papaya:** cambia el kiwi por 1 taza de papaya en cubos.
- **Con yogur:** sírvela sobre 1/2 taza de yogur natural sin azúcar.

Avena cocida con pera y nueces

Un desayuno tibio que suma fibra soluble y grasas buenas para empezar el día.

INGREDIENTES

- **1/2 taza** de avena en hojuelas
- **1 taza** de agua o leche descremada
- **1/2** pera madura en cubos, con cáscara
- **1 cucharada** de nueces picadas
- **1 pizca** de canela

CUÁNDO Y CUÁNTO

1 tazón en el desayuno, 4 o 5 días por semana.

Tiempo: 10 min · Rinde: 1 tazón

PREPARACIÓN

1. Pon la avena con el agua o la leche en una olla pequeña a fuego bajo.
2. Cocina 5 minutos, revolviendo, hasta que espese.
3. Suma la pera y la canela, y cocina 1 minuto más.
4. Sirve con las nueces por encima.

Si sobra: Sin las nueces, tapada en el refrigerador hasta 2 días. Recaliéntala con un chorrito de leche.

PRECAUCIONES

- Si no estás acostumbrado a comer fibra, empieza con 1/4 de taza de avena y aumenta en unas semanas.
- Si tienes alergia a las nueces, usa semillas de girasol en su lugar.
- Si la tomas a diario, prefiere canela de Ceilán: la canela común (cassia) tiene cumarina, que en exceso puede afectar el hígado.

Por qué puede ayudar: La avena y la pera aportan fibra soluble, y las nueces, grasas más saludables. Son alimentos que se incluyen en una alimentación para cuidar el colesterol.

CONSEJOS

- Tuesta las nueces 2 minutos en una sartén seca: ganan sabor y quedan crocantes.
- Si espesa de más, suma un chorrito de agua o leche caliente y revuelve.

VARIANTES

- **Con durazno:** cambia la pera por durazno maduro en cubos.
- **Con cardamomo:** suma 2 vainas de cardamomo abiertas mientras se cocina la avena.

Avena con banana y cacao

Un desayuno tibio y completo que puede ayudarte a arrancar la mañana con más energía.

INGREDIENTES

- **1/2 taza** de avena en hojuelas
- **1 taza** de leche
- **1** banana madura
- **1 cucharadita** de cacao amargo en polvo

CUÁNDO Y CUÁNTO

1 tazón en el desayuno, de 3 a 5 días por semana.

Tiempo: 10 min · Rinde: 1 tazón

PREPARACIÓN

1. Pon la avena y la leche en una olla pequeña.
2. Cocina a fuego bajo unos 5 minutos, revolviendo, hasta que espese.
3. Apaga el fuego, agrega el cacao y mezcla bien.
4. Sirve en un tazón y cubre con la banana en rodajas.

Si sobra: Sin la banana, tapada en el refrigerador hasta 2 días. Recaliéntala con un chorrito de leche.

PRECAUCIONES

- El cacao tiene algo de cafeína: prefiere esta preparación por la mañana y no de noche.
- Si tienes diabetes, cuenta la avena y la banana dentro de los hidratos de tu desayuno.

Por qué puede ayudar: La banana, la leche y los granos enteros como la avena aportan magnesio, un mineral que ayuda en la producción de energía y al funcionamiento normal de músculos y nervios.

CONSEJOS

- Usa banana con pintitas marrones: es más dulce y no hace falta azúcar.
- Si te gusta más cremosa, pisa la mitad de la banana y cocínala con la avena.

VARIANTES

- **Con maní:** suma 1 cucharadita de mantequilla de maní al servir.
- **Con nueces:** espolvorea 1 cucharada de nueces picadas por encima.

Té de tilo con canela

Ayuda a bajar el ritmo y a calmar los nervios después de un día cargado.

INGREDIENTES

- **1 taza** de agua
- **1 cucharada** de flores secas de tilo
- **1** canela en rama, chica

CUÁNDO Y CUÁNTO

1 taza al final de la tarde o después de cenar. Hasta 2 tazas al día.

Tiempo: 10 min · Rinde: 1 taza

PREPARACIÓN

1. Hierve el agua con la canela durante 3 minutos.
2. Apaga el fuego, agrega el tilo y tapa la taza.
3. Deja reposar de 5 a 7 minutos.
4. Cuela y toma tibio, sin apuro.

Si sobra: Tapado en el refrigerador, hasta 24 horas. Entíbialo a fuego bajo, sin que hierva.

PRECAUCIONES

- El tilo puede sumarse al efecto de calmantes, antidepresivos o alcohol: si los tomas, consulta antes.
- No se recomienda en el embarazo, la lactancia ni en menores de 12 años.
- Si la tomas a diario, prefiere canela de Ceilán: la canela común (cassia) tiene cumarina, que en exceso puede afectar el hígado.

Por qué puede ayudar: La flor de tilo se usa tradicionalmente para aliviar síntomas leves de estrés mental. La canela le suma aroma y sabor.

CONSEJOS

- Elige flores de tilo verde claro y con aroma: si están marrones, perdieron sabor.
- Agrega el tilo con el fuego apagado: si hierve, la infusión sale más amarga.

VARIANTES

- **Con manzana:** suma unas láminas de manzana al hervir la canela.
- **Con cardamomo:** abre 1 vaina de cardamomo y hiérvela junto con la canela.

Infusión de menta y lavanda

Puede aliviar el dolor de cabeza leve de los días tensos y te ayuda a hacer una pausa tranquila.

INGREDIENTES

- **1 taza** de agua
- **1 cucharada** de hojas frescas de menta
- **1/2 cucharadita** de flores secas de lavanda de uso alimentario

CUÁNDO Y CUÁNTO

1 taza tibia cuando sientas la cabeza cargada, hasta 2 tazas al día.

Tiempo: 8 min · Rinde: 1 taza

PREPARACIÓN

1. Calienta el agua hasta que empiece a hervir y apaga el fuego.
2. Agrega la menta y la lavanda, tapa la taza y deja reposar 5 minutos.
3. Cuela y toma despacio, sentado y lejos de la pantalla.

Si sobra: Cuélala enseguida y guárdala tapada en el refrigerador hasta 24 horas: con las flores dentro, amarga.

PRECAUCIONES

- La lavanda podría sumar efecto a calmantes o pastillas para dormir: consulta si los tomas.
- Evítala en el embarazo y la lactancia: hay pocos datos sobre su seguridad.
- Puede empeorar la acidez o el reflujo.

Por qué puede ayudar: La menta suele usarse para el dolor de cabeza, y el té de sus hojas parece seguro, aunque la evidencia sobre su efecto todavía es limitada.

CONSEJOS

- Usa menta de hojas firmes y verdes: las hojas oscuras o con manchas amargan.
- Respeta los 5 minutos de reposo: con más tiempo, la lavanda se pone amarga.

VARIANTES

- **Fría:** déjala enfriar y sírvela con hielo en días de calor.
- **Con limón:** suma una tira fina de cáscara de limón al reposar.

Gárgaras de agua tibia con sal

Pueden aliviar la garganta irritada y acompañar los primeros días de resfrío.

INGREDIENTES

- **1 taza** de agua tibia
- **1/2 cucharadita** de sal fina

CUÁNDO Y CUÁNTO

Hasta 4 veces al día mientras sientas la garganta irritada: al levantarte, después del almuerzo, a media tarde y antes de dormir.

Tiempo: 5 min · Rinde: 1 taza (varias gárgaras)

PREPARACIÓN

1. Entibia el agua: debe sentirse agradable en la boca, nunca caliente.
2. Disuelve la sal revolviendo hasta que no queden granos.
3. Toma un sorbo, inclina la cabeza hacia atrás y haz gárgaras unos 30 segundos.
4. Escupe el agua y repite hasta terminar la taza.

Si sobra: Se prepara en el momento: descarta lo que sobre y haz una taza nueva la próxima vez.

PRECAUCIONES

- No tragues el agua con sal: escúpela siempre.
- No la uses con niños que todavía no saben hacer gárgaras sin tragar.
- Si el dolor es fuerte, ves placas blancas o te cuesta tragar, consulta al médico.

Por qué puede ayudar: Hacer gárgaras con agua tibia con sal, además de descansar y beber mucho líquido, es una de las recomendaciones habituales para aliviar los síntomas del resfrío.

CONSEJOS

- Usa sal fina: se disuelve enseguida y no deja granos que raspen.
- Prueba la temperatura en el dorso de la muñeca antes del primer sorbo.

VARIANTES

- **Más suave:** usa solo 1/4 de cucharadita de sal si te arde al hacerla.
- **Con bicarbonato:** cambia la mitad de la sal por bicarbonato de sodio.

Leche dorada de cúrcuma

Bebida tibia que tradicionalmente se usa para acompañar la rigidez de la mañana y las molestias leves de las articulaciones.

INGREDIENTES

- **1 taza** de leche entera o bebida vegetal
- **1/2 cucharadita** de cúrcuma en polvo
- **1 pizca** de pimienta negra molida
- **1 cucharadita** de aceite de coco o mantequilla
- **1 cucharadita** de miel (opcional)

CUÁNDO Y CUÁNTO

1 taza tibia al día, en el desayuno o a media tarde. No pases de 1 taza diaria.

Tiempo: 10 min · Rinde: 1 taza

PREPARACIÓN

1. Calienta la leche en una olla pequeña a fuego bajo, sin que llegue a hervir.
2. Agrega la cúrcuma, la pimienta y el aceite de coco, y bate con un tenedor.
3. Deja 3 minutos a fuego mínimo, revolviendo para que no se pegue.
4. Apaga, deja entibiar y endulza con la miel si quieres.

Si sobra: Tapada en el refrigerador, hasta 24 horas. Entíbiala a fuego bajo y revuélvela antes de tomarla.

PRECAUCIONES

- Si notas acidez o malestar de estómago, tómala después de comer o usa la mitad de cúrcuma.
- En el embarazo, usa la cúrcuma solo como condimento de comidas y consulta antes de tomarla a diario.
- Evita cantidades altas si tomas anticoagulantes o tienes cálculos en la vesícula.
- No la des a menores de 1 año. Si tienes diabetes, cuéntala como azúcar.

Por qué puede ayudar: La cúrcuma se usa desde hace siglos en la medicina tradicional para molestias de las articulaciones. Los primeros estudios en artrosis de rodilla son alentadores, aunque todavía faltan pruebas de mejor calidad.

CONSEJOS

- Usa una olla de acero o enlozada: la cúrcuma tiñe el plástico y la madera.
- Revuelve antes de cada sorbo: la cúrcuma tiende a asentarse en el fondo.

VARIANTES

- **Con canela:** suma una pizca de canela molida junto con la cúrcuma.
- **Con jengibre:** agrega 2 rodajas finas de jengibre fresco y cuélalas al servir.

Soluciones rápidas

Listas en minutos, con lo que tienes en casa

RÁPIDA · 10 MIN DIFICULTAD PARA DORMIR · C07-21

Pasiflora con cáscara de mandarina

- **1 taza** de agua
- **1 cucharadita** de pasiflora seca (hojas y flores)
- **1 tira** de cáscara de mandarina, sin la parte blanca

1. Hierve el agua y apaga el fuego.
2. Agrega la pasiflora y la cáscara, tapa la taza y deja reposar 7 minutos.
3. Cuela y toma tibia, ya con las luces bajas.

Cuándo y cuánto: 1 taza una hora antes de acostarte, hasta 7 noches seguidas. Si sigues durmiendo mal, consulta.

- Puede dar sueño y sumarse a calmantes, antidepresivos o alcohol: si los tomas, consulta. No manejes después.
- No la tomes en el embarazo. En la lactancia o con una cirugía cercana, consulta antes.

Por qué: La pasiflora se usa tradicionalmente como calmante. Estudios pequeños sugieren que puede ayudar a dormir algo más de tiempo, aunque no son definitivos.

Variante · Con miel: endulza con 1 cucharadita de miel cuando esté tibia.
Consejo: Tapa la taza con un platito durante el reposo para que no se vaya el aroma.

RÁPIDA · 5 MIN DIFICULTAD PARA DORMIR · C07-22

Leche tibia con nuez moscada

- **1 taza** de leche
- **1 pizca** de nuez moscada rallada
- **1 cucharadita** de miel (opcional)

1. Entibia la leche a fuego bajo, sin que llegue a hervir.
2. Sirve en una taza, ralla encima una pizca de nuez moscada y endulza si quieres.

Cuándo y cuánto: 1 taza unos 30 minutos antes de acostarte, en lugar de un postre o un bocado pesado.

- Usa solo una pizca: en cantidad, la nuez moscada puede hacer daño.
- Si la lactosa te cae mal, usa leche deslactosada.
- No la des a menores de 1 año. Si tienes diabetes, cuéntala como azúcar.

Por qué: Relajarte antes de acostarte y evitar comidas y bebidas pesadas por la noche ayudan a dormir. Una taza tibia y liviana puede ser parte de ese momento.

Variante · Con vainilla: suma 2 gotas de esencia de vainilla al apagar el fuego.
Consejo: Ralla la nuez moscada en el momento: la que viene molida pierde aroma rápido.

¿Te gustaron estas recetas?

Esta muestra trae 12 de las 500 soluciones del recetario completo: una receta de cada capítulo y dos soluciones rápidas.

EN EL RECETARIO COMPLETO

- 10 capítulos con 500 soluciones: 200 recetas completas y 300 rápidas, agrupadas por molestia.
- Índices por molestia, por ingrediente y de la A a la Z, que se tocan para ir directo a cada receta.
- 8 recetas base para tener listas, una tabla de hierbas, alimentos y medicamentos, y preguntas frecuentes.
- 4 bonos: Guía de Infusiones, Antojos sin culpa, Plan de 21 días y Diario de 30 días.

US$ 19,90

Pago único · Acceso inmediato · Garantía de 7 días

Quiero el recetario completo

despensanatural.pages.dev