

# HARINA de COCO, deliciosa alternativa al trigo y al gluten

Si te tomas en serio el llevar una vida sana, el coco debe ocupar un papel destacado en tu alimentación. Hay muchas maneras de incorporar diariamente el coco en tu dieta. Si quieres experimentar los numerosos efectos saludables del coco la mejor opción es usar aceite virgen de coco. Esta pequeña inversión en tu salud te proporcionará enormes beneficios. Rico en ácido laurico, el aceite de coco no contiene grasas hidrogenadas (transaturadas), estimula el sistema inmunológico y el metabolismo.

La harina de coco ocupa un segundo lugar entre los derivados del coco, dada su capacidad de mejorar la manera de cocinar y alimentarse. Si sustituyes la harina de trigo por la harina de coco ya no es necesario que renuncies a tus recetas favoritas. Nunca más te sentirás culpable degustando tus postres preferidos, puesto que la harina de coco los transforma en un alimento saludable (dado sus efectos nocivos, también debes sustituir el azúcar por el edulcorante natural stevia). También puedes hornear pan, utilizar para rebozar carne o pescado, espesar sopas o salsas...

La harina de coco de producción ecológica está elaborada con carne fresca de coco procedentes de las Islas Filipinas, la cual se somete a un proceso de secado y desgrasado. Por último, es finamente molida hasta asemejarse a la harina de trigo, aunque la textura es la única similitud con la harina de trigo. Tiene certificación ecológica, no ha sido edulcorada ni contiene sulfitos.

La harina de coco no se asemeja a ninguna otra al contener un 14% de aceite de coco y un 50% de fibra. El resto está formado por agua, proteínas y carbohidratos. El resto de las harinas sólo contienen carbohidratos.

## ¿Por qué cambiarse a la Harina de Coco?

- Es ideal para repostería. Tiene menos carbohidratos digestibles que otras harinas.
- 100% libre de gluten y no produce alergias. No sólo los celíacos, sino gran parte de la población, padece de intolerancia o sensibilidad al gluten, aunque no haya sido clínicamente diagnosticada.
- La harina de coco contiene el porcentaje más alto de fibra (un 50%) de todas las harinas. El salvado de trigo únicamente contiene un 27%.
- La harina de coco te ayuda a alcanzar tu peso ideal. Recomendada para los que siguen una dieta baja en carbohidratos. Su alto contenido en fibra te ayudará a sentirte saciado si sigues un régimen de adelgazamiento.
- 0% colesterol
- Alto aporte en proteínas. Ideal para vegetarianos, deportistas o personas que necesitan un aporte extra de proteínas. Contiene un 19% de proteína sin gluten. Excelente para elaborar batidos proteicos (puedes añadir clara de huevo para incrementar el aporte en proteínas -en caso de usar huevos crudos procurar que sean ecológicos)

Dale un toque exótico a tus platos con el sabor tropical del coco.

La cantidad de azúcar a utilizar al elaborar repostería se minimiza dado que el coco es ligeramente dulce. En todo caso, no recomiendo el azúcar en ningún caso por sus efectos nocivos para la salud. Puedes sustituir el azúcar por la hierba stevia, incluso si eres diabético. Personalmente para endulzar los postres de harina de coco utilizo el extracto de cereza negra que forma parte de la limpieza de riñón de la dra. Clark. ¡Delicioso!

## Ya no tienes por qué sacrificar tus comidas favoritas

La mayoría de las personas ignoran las muchas reacciones que puede provocar el trigo, aparte de la enfermedad celíaca, que pueden causar diversos problemas de salud. La mayoría de nosotros somos adictos al pan, pasta, pizza, bollería y repostería y preferiríamos morir antes que eliminarlos de nuestra

dieta. De hecho, muchas personas mueren de los efectos secundarios provocados por décadas de comer trigo.

Pero eliminar el gluten de la dieta no es tarea fácil...

Muchos de los alimentos procesados libres de gluten utilizan harina de soja. La mayoría de nosotros nos hemos tragado el cuento chino de que la soja es un alimento milagroso que cura todas las enfermedades. Sin embargo, nada más lejos de la realidad. Más bien es el causante de numerosas enfermedades. Existen múltiples estudios en los que se relaciona la soja con numerosas patologías, entre los que se encuentran:

- ✓ Incremento del riesgo de cáncer de mama en las mujeres, daño cerebral en hombres y mujeres y anomalías en niños.
- ✓ Puede provocar problemas de tiroides, especialmente en las mujeres.
- ✓ Debilitamiento del sistema inmunológico
- ✓ Alergias alimentarias severas, y en algunos casos fatales. Existen otras alternativas a la harina de soja, como harina de garbanzo, de arroz, etc, que también pueden provocar problemas de salud.

La harina de coco es una alternativa deliciosa y saludable para la mayoría de la gente que es alérgica a los frutos secos, trigo, leche o a otros alimentos que pueden producir alergias. Dado que hay muy pocas personas que sean alérgicas al coco, se le considera hipoalergénico.

Sin duda la mejor alternativa para elaborar repostería es la harina de coco. Harina de coco, huevos y aceite de coco o mantequilla es todo lo que necesitas.

### **El arma secreta para controlar tu peso**

Los alimentos contienen dos tipos de carbohidratos: digestibles y no digestibles. Los carbohidratos digestibles están formados de almidón y azúcar y aportan calorías. La FIBRA es un carbohidrato no digestible, y por tanto, NO aporta ninguna caloría. La carne del coco está compuesta principalmente por fibra no digestible junto con aceite y agua.

La fibra actúa como una escoba, barriendo las sustancias de deshecho del intestino a través del tracto digestivo facilitando su digestión y el funcionamiento óptimo del sistema digestivo. Dado que la fibra no se digiere, no aporta ninguna caloría a tu dieta.

Estudios realizados muestran que unos 14gr adicionales de fibra al día (una cantidad aproximada de un cuarto de taza de harina de coco) se asocia con una disminución del 10% de la ingestión de calorías, resultando en una pérdida de peso en el cuerpo. Estos son algunos de los beneficios de la fibra:

- ✓ Facilita el óptimo funcionamiento del corazón y del sistema inmunológico
- ✓ Mejora el proceso digestivo
- ✓ Facilita una mejor digestión
- ✓ Ayuda a la absorción de vitaminas y minerales
- ✓ Ayuda a desintoxicar el organismo
- ✓ Mantiene el colesterol dentro de niveles saludables.

PRECIOS y venta online de todos los productos en: [www.terapiaclark.es/tienda.htm](http://www.terapiaclark.es/tienda.htm)

Este documento se puede descargar en: [www.terapiaclark.es/documentos.htm](http://www.terapiaclark.es/documentos.htm)  
(este enlace también aparece al final del email que recibiste al hacer el pedido)

Mónica Gómez, terapeuta holística - Tlf: 902 996 375 - E-mail: [pedidos@terapiaclark.es](mailto:pedidos@terapiaclark.es)