

SABOR  
*a tu*  
VIDA



© Rosalinda Ancira González

© Editorial Font, S.A.  
ISBN: 978-607-9171-89-6

Diseño Editorial / Jessica Ariadna Vallejo

Fotografías de portada e interiores / Tribeca Studio

Edición / Zaira Eliette Espinosa

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos sin el permiso previo y por escrito de la titular del copyright.

Impreso en México por Editorial Font. S.A. de C.V.

Junco de la Vega 357  
Contry San Juanito, Monterrey, N.L. C.P. 64859  
Tel. (81) 8342-0259 y (81) 8344-9727  
editorialfont@gmail.com

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria Editorial Mexicana  
No. de Registro 2014

# SABOR *a tu* VIDA

Aderezos, Ensaladas y Afirmaciones Positivas

LINDA ANCIRA



Gracias a mi hermana Chelito, a mis amigas Elena, Lupita, Lourdes, Lety, Cristina, Cecilia y Chela que con tanto gusto me han compartido algunas de sus recetas y me han permitido incluirlas.

Gracias también a Billy y Willy, Titina mi hermana, Tony y Aurora por aceptar leer y darme sus opiniones en este pequeño proyecto que realmente he disfrutado.

# ÍNDICE

- 09 Prólogo
- 11 Introducción

## SOBRE LAS AFIRMACIONES POSITIVAS

- 17 ¿Por qué? y ¿Para qué?
- 23 Tips para crear afirmaciones transformacionales y efectivas
- 26 Citas

- 31 Si de ensaladas se trata...
- 35 Tips para ensaladas sensacionales
- 40 Ingredientes para elegir y crear tus propias versiones

## VINAGRETAS

- 44 Vinagreta básica
- 47 Simple vinagreta balsámica
- 51 Vinagreta asiática
- 53 Vinagreta de chalotes con cítricos
- 55 Vinagreta de limón
- 57 Vinagreta de lima
- 59 Vinagreta cítrica
- 61 Vinagreta de fresas
- 63 Vinagreta para ensalada de espinacas con fresas
- 65 Vinagreta de mango
- 67 Vinagreta con mango
- 69 Vinagreta para ensalada griega
- 71 Vinagreta para maracuyá
- 73 Vinagreta de jengibre para ensalada tibia con filete de res


- 77 Vinagreta para ensalada de arúgula con mango
- 79 Vinagreta con ajo y tocino
- 81 Vinagreta de ajos asados
- 83 Vinagreta Oriental de jengibre y ajo
- 85 Vinagreta o aderezo de cilantro

## ADEREZOS

- 87 Aderezo de yogurt y cebollín
- 89 Aderezo de cebolla
- 91 Aderezo de blue cheese
- 93 Aderezo para chiles rellenos de jaiba, surimi o camarones
- 95 Aderezo de zarzamora
- 97 Aderezo de jamaica
- 99 Aderezo de yogurt y eneldo
- 101 Aderezo cremoso con eneldo
- 103 Aderezo para tomates con albahaca
- 105 Aderezo César
- 107 Aderezo con filetes de anchoa
- 109 Aderezo mostaza Dijon con miel
- 111 Mayonesa de cilantro para ensalada de surimi con papitas

## LAS ENSALADAS

- 115 Ensalada de manzana y lechuga sangría
- 117 Ensalada tibia de zanahoria y coliflor
- 119 Ensalada de espinacas
- 121 Ensalada de betabel con pepino
- 123 Ensalada de leguminosas
- 125 Relleno para tacos falsos de lechuga o tortilla de jícama
- 127 Clásica Ensalada Nicoise
- 131 Ensalada de jícama y aguacate
- 133 Ensalada fría de arroz, elote y morrones
- 135 Ensalada de Surimi

- 
- 137 Ensalada de aguacate y palmito sobre lechuga francesa
  - 139 Ensalada tibia de hongos
  - 141 Ensalada de aguacate y germinados con salmón ahumado
  - 143 Carpaccio de betabel
  - 145 Ensalada con peras y queso Roquefort
  - 147 Ensalada de pepino con surimi
  - 149 Ensalada de Nopalitos
  - 151 Ensalada de Navidad



# PRÓLOGO

Originalmente mi idea fue escribir solo un recetario de aderezos, vinagretas y ensaladas, pues me encanta prepararlas, comerlas y sobre todo compartirlas con la familia y amigos. Sin embargo, en el proceso de ir seleccionando cuáles incluir, tuve una idea que al principio parecía algo extraña: añadir “afirmaciones positivas”, con la intención de invitarte, si lo deseas, a ir plantando ideas positivas como una manera simple y accesible de entrenar o ejercitar tu mente en la selección de pensamientos y que mientras prepararas algún aliño o aderezo, simultáneamente pudieras eso, dirigir tu mente con conciencia hacia algo positivo o constructivo que aderezara tu día en particular y diera sabor a tu vida en general con mayor alegría, paz, entusiasmo, confianza, salud y bienestar.

Espero que te sea útil y sirva como un medio para expresar y compartir el cariño, la amistad, las ricas ensaladas y la posibilidad de aderezar con maravillosos pensamientos la vida que gozamos.



# INTRODUCCIÓN

Cuando compartí la idea de incluir afirmaciones positivas con mi esposo, él insistió en que buscara la manera de integrar los dos temas, pues en principio le parecía un poco descabellado. Para lograrlo opté por incluir algo de información respecto a de dónde vienen y el por qué de su eficacia; así que hice memoria y recapitulé sobre algo que tiempo atrás había llamado mi atención y daba respuesta a esa búsqueda de integración para darle algo de lógica a unir dos temas aparentemente tan ajenos.

Por mucho tiempo he estado atraída por saber sobre las propiedades de los alimentos, en este caso particular sobre vegetales, verduras crudas y frutas, este interés me había llevado a leer sobre el Doctor en Medicina Maximilian Bircher-Benner (1867-1939), famoso médico suizo naturista e investigador comprometido quien descubrió y explicó que la energía de las células vivas de los vegetales crudos e inalterados es semejante a la luz solar, por lo que los llamó “acumuladores de luz”, dividiéndolos posteriormente en grupos que fueron la base del tratamiento que realizó a sus pacientes con mucho éxito.

Años más tarde la ciencia permitió que se lograra medir los distintos niveles de esta acumulación de luz en los diversos grupos de vegetales, haciendo entonces posible demostrar que efectivamente las células vivas acumulan los fotones de luz solar y que el beneficio que nos proporcionan es precisamente debido a que éste efecto, activa los sistemas de enzimas en nuestro cuerpo con más intensidad de lo que lo hace la energía calórica de otros alimentos, una de las varias razones por lo cual los vegetales son tan buenos para nuestra salud.

Por otra parte, Bircher-Benner apuntaba que además de la importancia que tiene la alimentación para la salud, los tratamientos de su época se limitaban a tratar únicamente los síntomas de una enfermedad, sin tomar en cuenta algo muy importante, como son los procesos psíquicos (mentales y anímicos) u otros factores que la originan. Por lo que me quedo muy claro que hay que cuidar tanto lo que comemos como lo que pensamos.

Al mismo tiempo, a fines de los 80's inicios de los 90's habían llegado a mis manos dos libros que fueron un parteaguas para mí, el primero *Mente-Cuerpo* de Ken Dychtwald quien revela cómo nosotros mismos creamos nuestra estructura física y emocional, así como salud o enfermedad y el segundo, *You can Heal your Life* en español *Tú Puedes Sanar tu Vida* de Louise L. Hay, de quien posteriormente en 1998 me convertí en facilitadora de sus seminarios y talleres.

Ella fue quien introdujo en nuestra época el uso de afirmaciones positivas para lograr cambios tangibles ya fuera en salud, nivel de autoestima, autoconfianza, pautas de conducta, poder avanzar a pesar de los miedos o para lograr deshacernos de hábitos o comportamientos que ya no deseamos.

Desde aquel momento y hasta la fecha, estos temas y todo lo relacionado, han sido una brújula en mi caminar, así que mi interés por conocer más al respecto me había llevado a leer sobre el pionero en el uso de las afirmaciones positivas, el psicólogo y farmacólogo francés Emil Coué (1857-1926), quien se refirió a éstas como “semillas de luz” y aseveró en su libro *Afirmaciones y Autosugestión*, que repetirlas, efectivamente favorece a la salud y el bienestar, testificando que utilizándolas como método terapéutico él logró numerosas curaciones. “Es como ir sembrando luz en nuestro subconsciente”, decía, “alimentando así a nuestra mente, nos permite que ésta sea capaz de producir un comando positivo cuando la situación lo requiera”,

“es al subconsciente al que hay que ir reprogramando con conciencia, lo que se hace a través de repetir y repetir”. Por lo que incluso podemos usarlas para mejoramiento de actitudes, hábitos, cambios de percepción, creencias limitantes, etc.

Entonces descubrí la conexión que de alguna forma, sin darme cuenta había hecho en mi mente, M. Bircher-Benner hablando de los vegetales crudos como “**acumuladores de luz**” para el beneficio de nuestro organismo y Emil Coué refiriéndose a las afirmaciones como “**semillas de luz**” para el beneficio de nuestra mente, ambos, innovadores de su tiempo, me habían dado la pauta. ¡**La luz es el punto en común!** y aunque en principio pareciera un poco absurdo, éste fue el resultado que con gusto te comparto.

Verás, es que creo que en nuestro interior, todos llevamos una brillante y esplendida luz y que, en esencia, es lo que de verdad somos, creo también que nos corresponde desarrollarnos espiritualmente con conciencia, para que humanamente logremos manifestar esa luz y hacerla visible a través de nuestras palabras, actitudes, comportamientos, reacciones y así cada uno, podamos desarrollarla para mostrarla en el ser y que hacer de nuestro caminar por esta vida, pues al fin y al cabo: ¿Qué es desarrollar, sino solo permitir desenvolver lo que ya todos llevamos dentro?



**SOBRE LAS  
AFIRMACIONES  
POSITIVAS**





# ¿POR QUÉ? Y ¿PARA QUÉ?

¿Sabías que nuestro entorno es una extensión de nuestra mente?  
Y que cuando cambiamos nuestra mente cambia nuestra vida...

Darnos cuenta de esto, o si lo sabemos, mantenerlo presente, nos hace reconocer lo importante que es darle sabor a la vida a través de nuestros procesos mentales, profundizar en el tipo de pensamientos que elegimos y particularmente en la forma como nos hablamos a nosotros mismos, ya que nuestras palabras tienen poder.

Ahora sabemos que cada pensamiento, cada imagen, cada idea, cada emoción regula nuestro cerebro, ayudándolo a formar nuevas redes neuronales, (o creación de un nuevo nivel mental) y que éstas últimas se van formando a través de la combinación de asociación de ideas y de repetición.

Es por eso que, si queremos crearnos un mejor entorno, una vida con mayor paz, más sana y feliz, los principales ingredientes son nuestros pensamientos y las palabras que usamos en nuestro diálogo interno, ya que son –la materia prima– con la que trabajaremos y capacitaremos nuestra mente para crear, experimentar y sentir el mundo que deseamos.

Habrás escuchado que nuestros pensamientos son creadores... Pues sí, ¡así es!, como son en realidad la energía de la mente, tienen poder, ya que, no tan sólo son capaces de moldear nuestras emociones, percepciones, estados de ánimo y nuestra manera de sentirnos en general, sino de producir además importantes cambios fisiológicos en nuestro organismo permitiéndonos sentirnos más plenos y felices a través de evocar imágenes y emociones positivas con conciencia, e incluso como dice el Dr. Joe Dispenza: “Podemos reinventarnos a nosotros mismos y cultivar pensamientos que sanen nuestro organismo”.



# Vinagreta para ensalada de espinacas con fresas

## INGREDIENTES

¼ Taza de vinagre de terragón    | ½ c. de cebollín finamente  
1/3 Taza de azúcar                    | picado  
¼ c. de paprika (opcional)  
½ Taza de aceite de oliva extra  
virgen

## PREPARACIÓN

Se mezclan todos los ingredientes en frasco de aderezo, rectificar la sazón dejando el aceite al final, agitar muy bien y dejar reposar una hora; antes de servir agregar el cebollín y vaciar sobre:

½ Kilo de espinaca baby, sin tallos, bien lavadas y secas  
300 gr. de fresas seleccionadas y cortadas a lo largo en mitades  
Al final para adornar espolvorear:  
2 C. de poppy seeds  
2 C. de ajonjolí tostado

# Aderezo de cebolla

## INGREDIENTES

½ Cebolla rallada fina, bien escurrida

½ c. de sal

½ c. de azúcar

Jugo de 2 limones

1 c. de mostaza Dijon

1/3 Taza de vinagre balsámico

2 C. de agua

1/3 Taza de aceite de oliva extra virgen

## PREPARACIÓN

En un recipiente incorporar la cebolla con sal y azúcar e integrarla muy bien con el jugo de limón, dejar aparte y reposar mínimo tres horas. Posteriormente se incorpora la mezcla con el resto de los ingredientes en frasco de aderezo y como siempre el aceite al final, agitar muy bien y usarlo hasta el siguiente día.

Combina excelente con ensalada de lechugas varias y frutas a escoger como mango Ataulfo o petacón en cuadros o pera en medias lunas, además morrones de colores, (verde, naranja, rojo y amarillo) en finas tiras, aguacate firme en cuadros, champiñones naturales rebanados, y al final ajonjolí tostado

Te recuerdo marinar los morrones y los champiñones en un poco de aderezo una vez ya reposado antes de integrarlos al resto de los ingredientes.

# Ensalada de betabel con pepino

## INGREDIENTES

2 Pepinos grandes	Jugo de un limón
2 o 3 Betabeles medianos	Jugo de media naranja
1/3 Taza de Vinagre de arroz	½ Taza de aceite de oliva
1 C. de Consomé Knorr Suiza	

## PREPARACIÓN

Poner a cocer los betabeles con cáscara, una cucharita de bicarbonato y sal, luego déjalos enfriar, quítales la piel y córtalos en cubos medianos. Quita la piel y las semillas a los pepinos e igualmente cortarlos en cubos medianos. Calcula que aproximadamente sea la misma cantidad.

Integra los ingredientes del aderezo en un recipiente, rectifica la sazón y agregarlo a la mezcla ya en la ensaladera.