



## Primera parte: La cocina saludable



Aliños, salsas y entremeses, cap. 4



Una mesa saludable y bien dispuesta, cap. 2



Las recetas base, cap. 3

<i>Al lector</i> . . . . .	5
<i>Índice de recetas por órganos y funciones</i> . . . . .	8
<i>Explicación de páginas, tablas, cuadros y gráficos</i> . . . . .	14
1. Consejos para una cocina saludable . . . . .	20
2. Una mesa saludable y bien dispuesta . . . . .	32
3. Las recetas base . . . . .	40
4. Aliños, salsas y entremeses . . . . .	54
5. Recetas de transición. . . . .	78



Recetas de transición, cap. 5



## Segunda parte: Recetas que previenen y curan



6. Recetas para los ojos . . . . .	128
7. Recetas para el sistema nervioso . . . . .	142
8. Recetas para el corazón . . . . .	160
9. Recetas para las arterias . . . . .	180
10. Recetas para la sangre . . . . .	202
11. Recetas para el aparato respiratorio . . . . .	214
12. Recetas para el hígado y la vesícula biliar . . . . .	226
13. Recetas para el estómago . . . . .	238
14. Recetas para el intestino . . . . .	256
15. Recetas para el aparato urinario . . . . .	274
16. Recetas para el aparato reproductor . . . . .	294
17. Recetas para el metabolismo . . . . .	306
18. Recetas para el aparato locomotor . . . . .	328
19. Recetas para la piel . . . . .	344
20. Recetas para las infecciones . . . . .	356
21. Recetas para prevenir el cáncer . . . . .	368

<i>Pesos promedio de piezas de fruta y de hortalizas . . . . .</i>	<i>386</i>
<i>Equivalencias entre unidades de medida . . . . .</i>	<i>388</i>
<i>Sinónimos y equivalentes hispánicos . . . . .</i>	<i>390</i>
<i>Índice de recetas por ingredientes . . . . .</i>	<i>392</i>
<i>Índice de recetas por platos . . . . .</i>	<i>396</i>
<i>Índice alfabético de recetas . . . . .</i>	<i>398</i>
<i>Procedencia de las ilustraciones . . . . .</i>	<i>399</i>



Recetas para los ojos, cap. 6



Recetas para el aparato locomotor, cap. 18



Recetas para la piel, cap. 19



Recetas para prevenir el cáncer, cap. 21