

NORA SOBARZO ROCHA

"Cocinando Rico y sano"

INTRODUCCIÓN A LA COCINA Y ALIMENTACIÓN NATURISTA
SUGERENCIAS PARA QUIENES SE INICIAN EN ESTA NUEVA COMIDA

PRÓLOGO DEL DOCTOR PEDRO SILVA JARAMILLO

EDICIONES CAMPIÑA INGLESA

"Que tu alimento sea tu medicina
y que tu medicina sea tu alimento"

HIPÓCRATES

"Cocinando Rico y sano"

AUTORA: Nora Sobarzo Rocha

Registro propiedad intelectual

Inscripción n° 156586

Santiago - Chile - 2006

En la medicina natural el régimen de alimentación constituye la piedra angular del programa de tratamiento de cualquier enfermedad. Sin una adecuada alimentación es imposible obtener una curación plena.

La comida natural es, en realidad, muy sencilla y fácil de organizar, pero al comienzo muchas personas suelen tener dificultades para cambiar sus hábitos tradicionales de alimentación. Necesitan una guía para implementar una dieta que sea saludable y que al mismo tiempo sea agradable, nutritiva y económica. Además es necesario distribuir adecuadamente los alimentos en las principales comidas del día: desayuno – almuerzo – once y cena.

Para ayudar en esta tarea, esta guía escrita por la señora Nora Sobarzo es un valioso aporte, basado en su experiencia de más de un cuarto de siglo de cuidar su propia salud y la de su familia, en una alimentación que ella misma denomina “Rica y Sana”. Sus recetas son sencillas, agradables y están organizadas siguiendo el cronograma de la alimentación medicinal en el día a día, ajustadas a las exigencias del proceso de la curación.