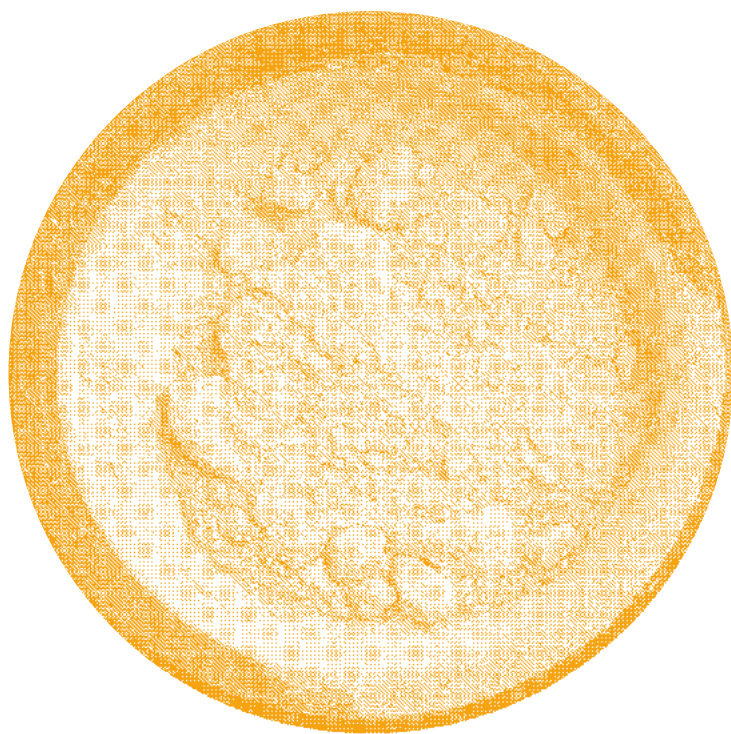
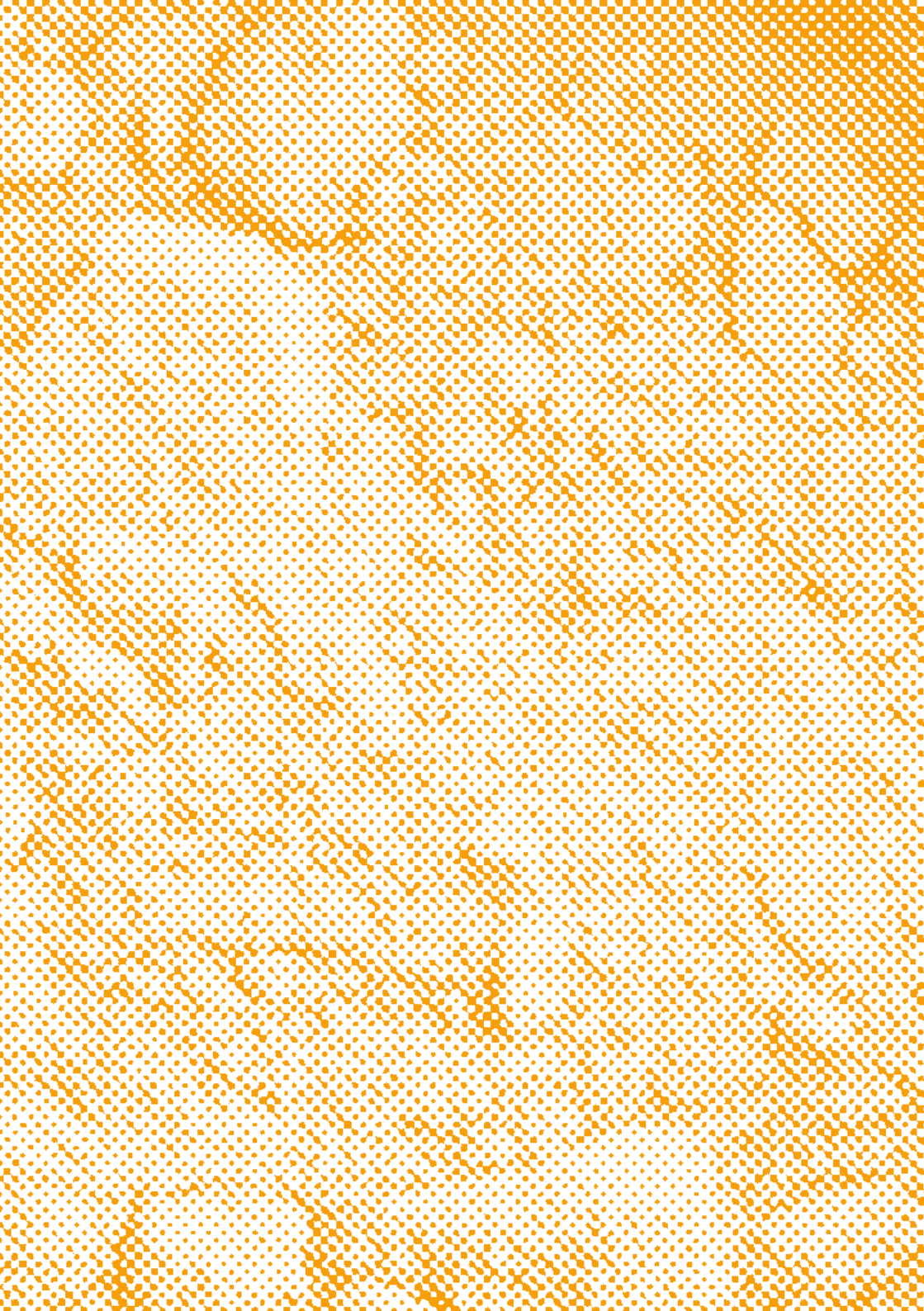


Cúrcuma

Ciencia detrás de las recetas
nutritivas y saludables



Adriana Monserrath Orellana Paucar
María Cecilia Vintimilla Álvarez
Valeria Valentina Dávila Alarcón
Diego Esteban Pérez Borja
María Nathalia Sánchez Peralta
Michelle Antonella Cevallos Peralta



Cúrcuma

Ciencia detrás de las recetas
nutritivas y saludables

Adriana Monserrath Orellana Paucar
María Cecilia Vintimilla Álvarez
Valeria Valentina Dávila Alarcón
Diego Esteban Pérez Borja
María Nathalia Sánchez Peralta
Michelle Antonella Cevallos Peralta

UCUENCA

Cúrcuma

Ciencia detrás de las recetas nutritivas y saludables

©Universidad de Cuenca

Autores: Adriana Monserrath Orellana Paucar, María Cecilia Vintimilla Álvarez, Valeria Valentina Dávila Alarcón, Diego Esteban Pérez Borja, María Nathalia Sánchez Peralta y Michelle Antonella Cevallos Peralta.

María Augusta Hermida Palacios

Rectora

Juan Leonardo Espinoza Abad

Vicerrector académico

Elena Monserrath Jerves Hermida

Vicerrectora de Investigación e Innovación

Vilma Bojorque Iñiguez

Decana de la Facultad de Ciencias Médicas

David Achig Balarezo

Director de Publicaciones de la Facultad de Ciencias Médicas

Centro Editorial UCuenca Press

Dirección (e): Ángeles Martínez Donoso. **Corrección:** Erika Torres Mogrovejo. **Diseño:** Juan José Loja. **Preprensa:** Juan Tigre Amón.

Ciudadela Universitaria

Doce de Abril y Agustín Cueva

+593 (07) 413 4520

Casilla postal

editorial.ucuenca.edu.ec

Fotografía: María Cecilia Vintimilla Álvarez

Primera edición digital

ISBN: 978-9978-14-639-2

Derechos de autor reservados

El presente libro ha sido arbitrado por pares externos bajo el sistema doble ciego. Fieles al espíritu de la universidad pública, los libros de nuestra editorial son de acceso abierto y descarga libre para democratizar el conocimiento. Queda prohibida su venta.

La reproducción de este material para grupos o fines específicos, que no son personales, deben contar con la autorización de la Universidad de Cuenca.

Cuenca, 2025

Contenido

Introducción a la cúrcuma y a su aceite5

Beneficios nutricionales7

Propiedades farmacológicas8

Seguridad del consumo de cúrcuma y su aceite11

Uso de la cúrcuma y su aceite esencial en la gastronomía 13

Potencial de la cúrcuma en la cocina14

Consideraciones importantes para aprovechar
sus beneficios14

Impacto de los procesos culinarios en los compuestos activos
de la cúrcuma y de su aceite.....15

Sabor, nutrición y salud: recetas innovadoras con cúrcuma y aceite de cúrcuma..... 17

Elementos de sazón con sabor a cúrcuma19

Ghee dorado de cúrcuma20

Mix especiado de cúrcuma23

Cubo de vegetales con cúrcuma.....26

Aceite saborizado con cúrcuma.....29

<i>Chutney</i> de cúrcuma y frutas.....	32
Vinagreta «espléndida»	35
Creaciones de masa y cúrcuma	38
Pan aromático de cúrcuma.....	39
Pizza «fiesta de sabores»	42
Delicias dulces de cúrcuma	45
Mermelada «cúrcuma encantada».....	46
Galletas «choco-cúrcuma».....	49
Cúrcuma refrescante: bebidas frías y calientes.....	52
<i>Frozen</i> «cúrcuma tropical»	53
Leche dorada revitalizante	56
Té «delicia de higo y cúrcuma»	59
Té «cúrcuma mint».....	62

Glosario..... 65

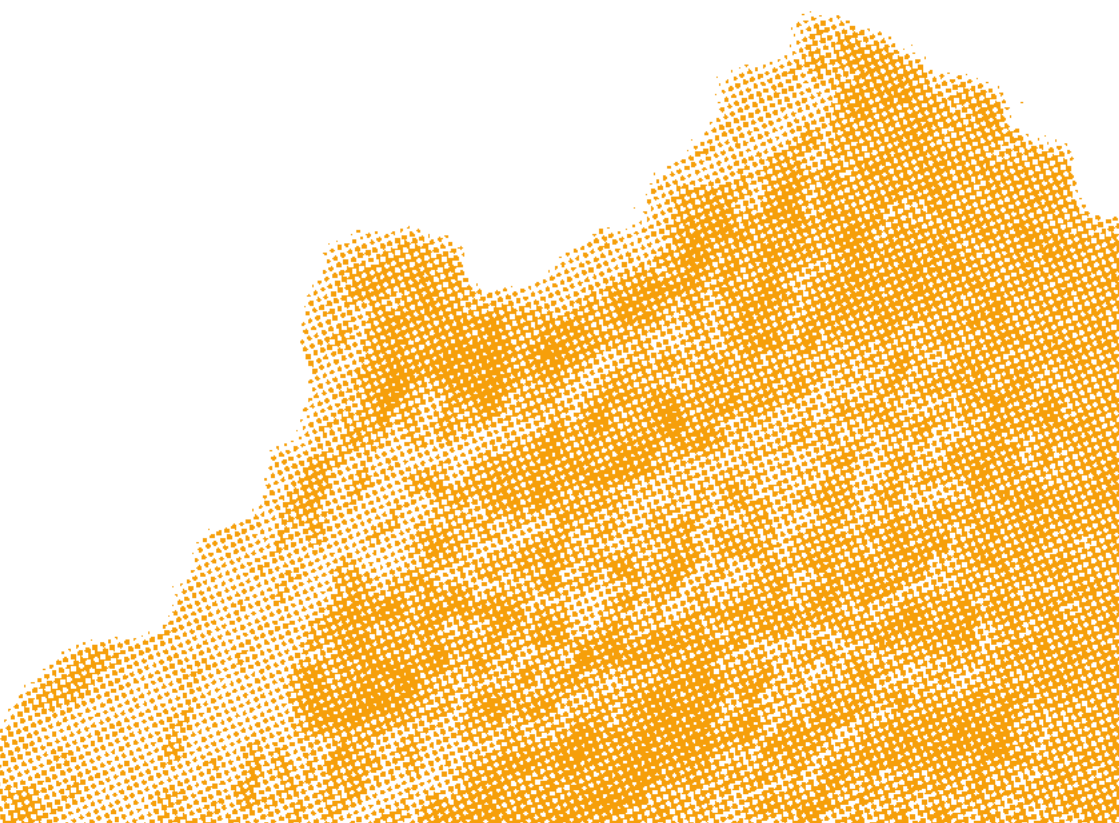
Tablas de información nutricional 67

¿Cómo interpretar una tabla nutricional?	68
--	----

Referencias bibliográficas..... 69

Acerca de los autores 74

Introducción a la cúrcuma y a su aceite



La cúrcuma (*Curcuma longa* L.) es una planta nativa de Asia que se cultiva en climas tropicales y subtropicales alrededor del mundo. Tradicionalmente, sus rizomas han sido utilizados no solo como condimento sino también como materia prima para la elaboración de tintes. En la medicina tradicional China y Ayurvédica, las propiedades terapéuticas de la cúrcuma se han empleado en el tratamiento de diversas afecciones, incluyendo trastornos digestivos, problemas hepáticos, enfermedades de la piel, inflamación y dolor.

Los componentes principales de la cúrcuma son:

- Difenilalcaloides. También conocidos como curcuminoides, siendo la curcumina su representante más destacado. El contenido de curcumina es especialmente alto en la cúrcuma en polvo.
- Terpenoides. Se clasifican en tres tipos: germacranos, guaianos y bisabolanos. Dentro de los bisabolanos, la ar-turmerona se distingue como el componente más común en la mayoría de especies del género. Este compuesto es también el principal constituyente del aceite esencial de cúrcuma.

Para aprovechar sus propiedades nutricionales o terapéuticas, los rizomas se hierven, se secan y se trituran hasta reducirlos a polvo. Esta es la forma en que se comercializa la cúrcuma como condimento.

Otra forma de aprovechar sus principios activos es a través de su aceite esencial, que se obtiene mediante destilación por arrastre de vapor. Esta técnica emplea agua como solvente para extraer los compuestos activos de la cúrcuma, concentrándolos en pequeños volúmenes. Por lo tanto, se requieren cantidades menores de aceite esencial para beneficiarse de sus propiedades nutricionales y terapéuticas.

Este recetario incluye preparaciones que utilizan rizomas de cúrcuma, el condimento en polvo y el aceite esencial, permitiendo aprovechar sus bondades en una variedad de platos salados y de dulce. Se prestó especial atención a aspectos como las técnicas de preparación, la temperatura y las combinaciones que favorecen su absorción y el efecto benéfico en el organismo.

En la preparación de estas recetas y en el consumo regular se sugiere el empleo de cúrcuma orgánica, ya sea en rizomas, polvo o aceite esencial, para potenciar sus beneficios y evitar la ingesta de pesticidas y otros contaminantes.

Beneficios nutricionales

La cúrcuma es una fuente excepcional de nutrientes esenciales, aportando una variedad de vitaminas y minerales, fundamentales para el bienestar integral. En la Tabla 1 se detalla la composición nutricional de la cúrcuma, resaltando su contenido de macronutrientes y micronutrientes, lo que la convierte en una valiosa adición a cualquier régimen alimenticio.

Tabla 1
Composición de la cúrcuma

Nutriente	Cantidad por 100 g
Calorías	390 kcal
Grasas totales	10 g
Grasas saturadas	3 g
Colesterol	0 mg
Carbohidratos	69,9 g
Fibra dietética	21 g
Azúcar	3 g
Proteínas	8 g
Minerales y vitaminas	
Calcio	0,2 g
Fósforo	0,26 g
Sodio	10 mg
Potasio	2.500 mg
Hierro	47,5 mg
Tiamina	0,09 mg
Riboflavina	0,19 mg
Niacina	4,8 mg
Ácido ascórbico	50 mg

Propiedades farmacológicas

Como se ha mencionado, la cúrcuma presenta una composición variada, siendo sus principales constituyentes la curcumina (en la cúrcuma en polvo) y la ar-turmerona (en el aceite esencial de cúrcuma). Ambos compuestos comparten propiedades farmacológicas similares, aunque la principal diferencia está en su absorción oral: la curcumina se absorbe significativamente menos que la ar-turmerona.

Enfermedades infecciosas

Esta planta ha demostrado tener actividad científicamente reconocida contra bacterias, virus y hongos. La curcumina actúa como un potente antibacteriano, siendo eficaz contra *Salmonella typhimurium*, *Pseudomona aeruginosa* y *Escherichia coli*. Además, se ha reportado su capacidad antiviral contra el virus de inmunodeficiencia humana (VIH), influenza (H1N1 y H6N1) y el virus del papiloma humano (VPH). En cuanto a su acción antifúngica, la curcumina es activa contra *Candida albicans*, mientras que el aceite de cúrcuma actúa contra otras especies de hongos patógenos como las aflatoxinas y *Trichophyton rubrum*.

Inflamación

Tiene propiedades antiinflamatorias que han sido demostradas por estudios científicos que evidencian el efecto benéfico de la curcumina en condiciones como el asma bronquial, la gingivitis, periodontitis crónica, enfermedad crónica renal, artritis reumática, colitis ulcerativa y úlcera péptica, así como su uso como antiinflamatorio tópico. Asimismo, se han documentado las propiedades antiinflamatorias y analgésicas de la ar-turmerona en casos de psoriasis, úlceras gástricas, inducidas por el consumo de alcohol, y como agente preventivo del daño causado por procesos inflamatorios en el tejido neuronal.

Enfermedades cardiovasculares

Tanto el polvo como el aceite tienen la capacidad de reducir la concentración de triglicéridos, colesterol LDL y colesterol total en plasma, contribuyendo así a la prevención de enfermedades cardiovasculares. El aceite incrementa la concentración de colesterol HDL, que ayuda a prevenir el exceso de colesterol en las arterias. El polvo también ha mostrado acción benéfica en el síndrome agudo coronario y en casos de infarto agudo de miocardio.

Enfermedades metabólicas

La curcumina y el aceite son capaces de reducir la concentración de glucosa en sangre, mejorar la función de las células beta del páncreas y prevenir complicaciones trombóticas asociadas a la resistencia a la insulina. La evidencia científica respalda su importante contribución como coadyuvante en el tratamiento de la diabetes mellitus tipo II.

Cáncer

El aceite de cúrcuma inhibe la activación de carcinógenos en el organismo y presenta una potente acción en el carcinoma hepatocelular. Asimismo, la curcumina ha demostrado tener propiedades anticancerígenas en casos de mieloma múltiple, cáncer de colon, colorrectal, gástrico y pancreático. La combinación de cúrcuma o aceite de cúrcuma con la quimioterapia se sugiere como una estrategia prometedora en la mejora del resultado terapéutico, así como en la reducción de efectos adversos.

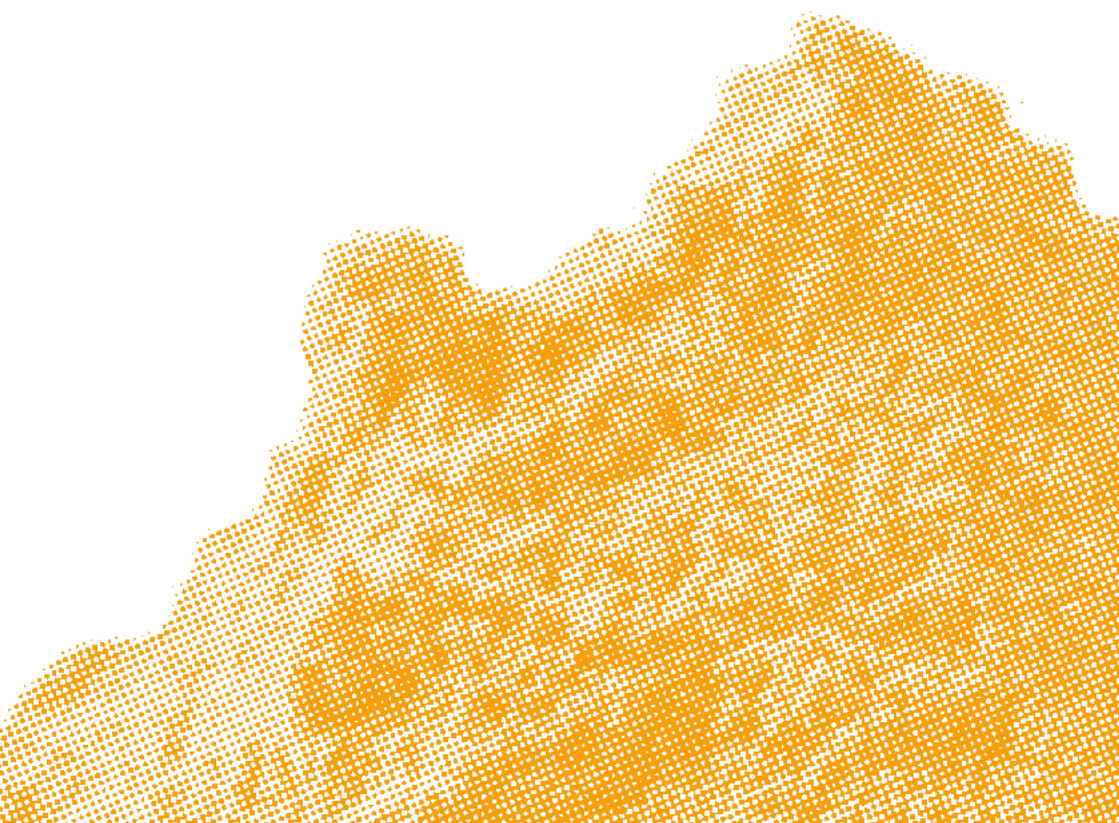
Enfermedades neurológicas

La cúrcuma tiene la capacidad de aumentar la plasticidad sináptica en el sistema límbico, mejorando la función cognitiva y la memoria. Además, se han demostrado científicamente los efectos beneficiosos que el aceite tiene en la prevención de demencia, así como en el tratamiento de la epilepsia, las enfermedades de Parkinson y Alzheimer. Esta acción inhibitoria de la neuroinflamación, característica de estos trastornos, se ha asociado a las propiedades antiinflamatorias y antioxidantes de la cúrcuma y de su aceite esencial, lo que sugiere su uso terapéutico como agente preventivo de procesos neurodegenerativos y como coadyuvante en el tratamiento de enfermedades neurológicas.

Actividad antioxidante

Los seres humanos dependemos del oxígeno para vivir. Sin embargo, esta dependencia puede provocar una acumulación de radicales libres asociada con el desarrollo de enfermedades crónicas y degenerativas. El aceite de cúrcuma se presenta como un potente antioxidante, capaz de inhibir los efectos nocivos de los radicales libres en el organismo. Además, los antioxidantes desempeñan un papel fundamental en la conservación de los productos alimentarios. La evidencia científica respalda la capacidad de la cúrcuma y de su aceite como antioxidantes naturales que contribuyen a prolongar la vida útil de los alimentos.

Seguridad del consumo de cúrcuma y su aceite

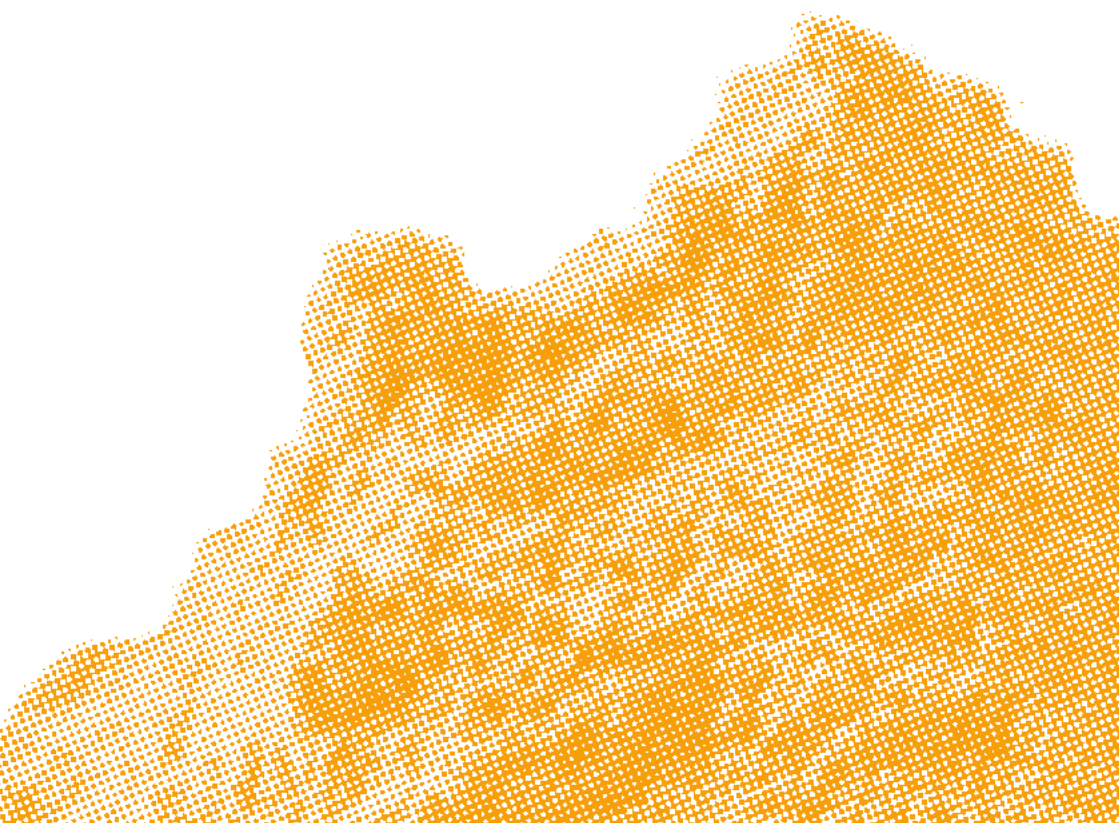


La cúrcuma ha sido utilizada para el consumo humano durante milenios, tanto por sus propiedades nutricionales como por sus beneficios terapéuticos. En India se consumen diariamente entre 1,5 y 4,0 gramos diarios de cúrcuma sin reportar efectos adversos significativos. De manera similar, la Food and Drug Association (FDA) de los Estados Unidos la ha clasificado como un ingrediente seguro (GRAS: Generally Recognized As Safe).

Investigaciones en humanos han demostrado que el consumo oral de cúrcuma, incluso en dosis de hasta 12 gramos diarios durante tres meses, se asocia únicamente con reacciones adversas mínimas como erupción cutánea, dolor de cabeza y diarrea. Asimismo, no se han establecido efectos nocivos de relevancia clínica relacionados con la administración oral de aceite de cúrcuma en dosis de hasta 1 ml diario durante dos meses. Esto sugiere que el consumo de cúrcuma y de su aceite es seguro dentro de este rango de dosis.

Es importante mencionar que las recetas detalladas en este libro contienen una concentración por porción considerablemente menor que las dosis asociadas a las propiedades terapéuticas mencionadas previamente. Sin embargo, la intención de esta publicación es, fundamentalmente, promover el consumo de cúrcuma y su aceite como una alternativa nutritiva, saludable y libre de efectos adversos. Al incorporarla en la cocina diaria, buscamos generar una cultura culinaria y científica que reconozca y valore las propiedades beneficiosas de esta especia. Fomentar un uso racional de la cúrcuma no solo en el ámbito médico-farmacológico, sino también en el gastronómico, puede enriquecer nuestra alimentación y contribuir al bienestar general. De esta manera, aspiramos a que su uso se convierta en una práctica habitual, promoviendo así un enfoque integral de la salud que combine la ciencia y la gastronomía.

Uso de la cúrcuma y su aceite esencial en la gastronomía



Potencial de la cúrcuma en la cocina

Color, sabor y aroma

La cúrcuma, tanto en su forma de polvo como en su aceite esencial, aporta un sabor y aroma únicos que pueden realzar una amplia variedad de platos, tanto salados como dulces. Esta especia no solo enriquece el gusto, sino que también añade un atractivo color amarillo a las preparaciones.

Propiedades antioxidantes

La curcumina y las turmeronas son conocidas por sus propiedades antioxidantes. Esto significa que pueden ayudar a proteger los alimentos de la oxidación durante la cocción, lo que es beneficioso para mantener su frescura.

Conservación de alimentos

Algunos estudios han demostrado que estos extractos pueden inhibir el crecimiento de bacterias en los alimentos, lo que contribuye a extender su vida útil.

Consideraciones importantes para aprovechar sus beneficios

Sensibilidad a la luz y al calor

Es fundamental tener en cuenta que la curcumina y las turmeronas pueden degradarse si se exponen a la luz intensa o a altas temperaturas durante un tiempo extendido.

Oxidación

Se recomienda evitar el uso de la cúrcuma o de su aceite esencial para freír o cocinar a altas temperaturas durante largos periodos, ya que esto puede provocar la oxidación de sus componentes bioactivos.

Biodisponibilidad

La evidencia científica sugiere que la administración oral de curcumina junto con piperina, compuesto activo de la pimienta, así como la asociación de curcumina con el aceite esencial de cúrcuma incrementan su absorción en el tracto digestivo. Este principio se ha aplicado a algunas de las recetas compartidas en este libro, con la finalidad de aprovechar al máximo el potencial benéfico de la cúrcuma.

Métodos de cocción

Es preferible optar por métodos de cocción que minimicen la temporalidad de exposición al calor para preservar los compuestos activos de esta especia.

Impacto de los procesos culinarios en los compuestos activos

Ebullición

Este método puede reducir tanto el contenido de curcumina, uno de sus principales componentes beneficiosos, como el atractivo color amarillo que esta especia aporta a los alimentos. Sin embargo, algunos estudios sugieren que hervir los rizomas de cúrcuma con una pequeña cantidad de carbonato de sodio (0,1 % Na_2CO_3) puede ayudar a retener mejor la curcumina y el aceite esencial. A pesar de que ciertos métodos de cocción pueden disminuir la concentración de los curcuminoides, se ha comprobado que estos mantienen sus propiedades antioxidantes incluso después de ser sometidos a ebullición, tostado o fritura.

Asado y fritura

Asar consiste en cocinar los alimentos sobre una parrilla expuesta al calor, mientras que en la fritura se sumergen en aceite caliente a temperaturas superiores a 150 °C. Aunque estas técnicas pueden reducir el contenido de curcumina, sus propiedades antioxidantes se conservan si el tiempo de cocción no es excesivo.

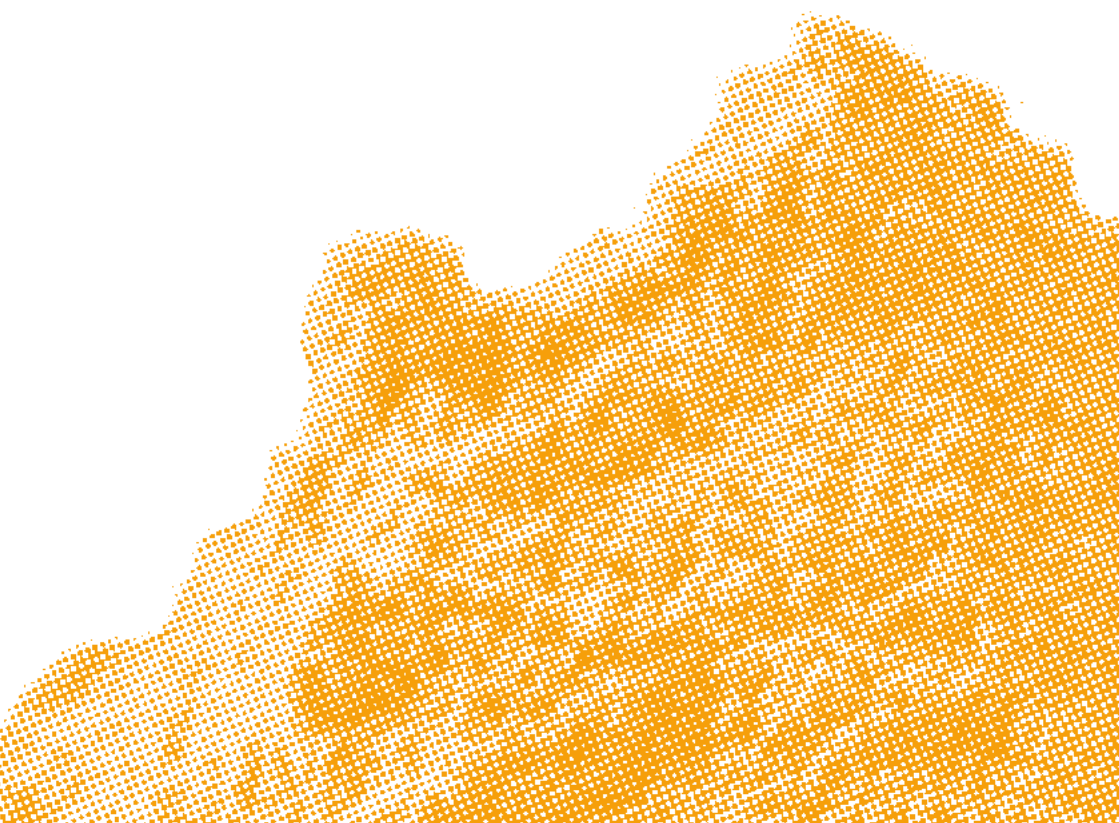
Cocción a fuego lento

Cocer a fuego lento la cúrcuma permite extraer su sabor y sus compuestos beneficiosos sin degradarlos significativamente.

Secado

El secado solar o artificial, evitando altas temperaturas o largos periodos de secado, es un método eficaz para conservar la curcumina y el aceite esencial de la cúrcuma.

Sabor, nutrición y salud: recetas innovadoras con cúrcuma y aceite de cúrcuma



La alimentación adecuada y un estilo de vida saludable desempeñan un papel fundamental en la prevención de enfermedades. En este contexto, la cúrcuma ha logrado destacar en la cocina moderna gracias a su singular combinación de tradición milenaria y beneficios para la salud, que cautivan tanto a los profesionales de la salud como a chefs y al público en general.

Como ya se ha explorado en las secciones anteriores, las propiedades de la cúrcuma y su aceite esencial trascienden lo meramente culinario, invitando a descubrir un mundo de posibilidades gastronómicas y de bienestar. A continuación, se presentan recetas innovadoras con la cúrcuma y su aceite esencial como protagonistas, ofreciendo una variedad de platos inspirados en la búsqueda de una vida más equilibrada y saludable.



Elementos de
sazón con sabor a
cúrcuma



Ghee dorado de cúrcuma

El *ghee* es una deliciosa mantequilla clarificada que ha sido un favorito en la cocina india durante siglos. A diferencia de la mantequilla común, este se elabora eliminando los sólidos lácteos y el agua, lo que lo hace más estable y adecuado para cocinar a altas temperaturas. Su textura suave y su sabor único lo convierten en un ingrediente ideal para una variedad de platos. Al añadir cúrcuma, se convierte en un verdadero superalimento. Esta combinación no solo realza el sabor de las comidas, sino que también potencia los beneficios para la salud, creando un ingrediente tan nutritivo como delicioso.

Ingredientes

200 g de mantequilla
1 g de pimentón
1 g de cúrcuma en polvo
0,2 ml (4 gotas) de aceite esencial de cúrcuma
3 g de **mix de pimientas** 

Rendimiento de la receta

200 g

Preparación

En una cacerola, colocar la mantequilla a fuego medio.

Una vez que la mantequilla comience a hervir, reducir la llama a fuego bajo.

Retirar la natilla o espuma que se forma en la superficie. Repetir este proceso hasta que el líquido adquiera un aspecto cristalino.

Agregar las especias y el aceite esencial de cúrcuma. Cocinar a fuego bajo durante cinco minutos.

Transferir la mezcla a un recipiente de vidrio resistente al calor y dejar enfriar.



Consejos basados en ciencia

Para potenciar los beneficios del *ghee*, es recomendable calentar la cúrcuma a temperatura moderada en un tiempo no mayor a cinco minutos. Esto ayuda a activar sus compuestos antioxidantes.

Para maximizar su estabilidad, se lo puede almacenar en un recipiente de cristal oscuro para protegerlo de la luz y prolongar su frescura. Se pueden incorporar hierbas frescas o secas, como el romero o el tomillo, para añadir propiedades antioxidantes adicionales.

Aspectos nutricionales

Beneficios nutricionales de consumo

Es una grasa más estable y potencialmente más saludable que la mantequilla tradicional. Desde un punto de vista nutricional y bioquímico, el ghee ofrece ventajas respecto a la mantequilla tradicional en términos de estabilidad térmica, digestibilidad, perfil lipídico y contenido de micronutrientes funcionales. Su consumo moderado, dentro del contexto de una dieta equilibrada, se recomienda especialmente para las personas con sensibilidad a los componentes lácteos o cuando se requiere una grasa de cocción estable.

Ingesta diaria sugerida

Para utilizar en la preparación de ensaladas, sopas, cremas, salsa blanca, refrito, sándwich.

Para dorar: 3-5 g

Para untar: 8-10 g

Tabla 2

Información nutricional

Nutriente	Porción (100 g)	% IDS* (10g)
Calorías	90	1,5
Proteínas	0,2 g	0,1
Grasas	10 g	4,7
Grasas Saturadas	6,2 g	9,3
Colesterol	25 mg	2,7
Sodio	0,3 mg	0
Calcio	0,2 mg	0

Nota. El porcentaje de ingesta diaria sugerida (% IDS) se basa en una dieta diaria de 2.000 calorías.

Toca aquí para saber
cómo interpretar
estos datos





Mix especiado de cúrcuma

El *mix* especiado de cúrcuma es una combinación deliciosa y versátil que realza el sabor de diversos platillos. Esta mezcla, que incluye cúrcuma como ingrediente principal, se caracteriza por su vibrante color amarillo y su aroma distintivo, que aportan un toque exótico a las comidas. Es ideal para enriquecer sopas, guisos, arroces y aderezos y es un ingrediente valioso que transforma cada comida en una experiencia culinaria única.

Ingredientes

80 g de perejil americano
100 g de puerro
3 g de pimentón en polvo
4 g de cúrcuma en polvo
4 g de **mix de pimientas** 

Rendimiento de la receta

60 g

Preparación

Deshidratación. Limpiar el puerro y el perejil. Lavarlos cuidadosamente con agua. Secarlos en horno a una temperatura máxima de 50 °C. El proceso de deshidratación tomará entre 4 y 8 horas, dependiendo del grosor y humedad del material vegetal.

Una vez deshidratados, triturar hasta obtener un polvo.

Mezclar el polvo de puerro y perejil con el resto de las especias.



Consejos basados en ciencia

Para maximizar los beneficios de la cúrcuma en el *mix* de especias, la receta ha incorporado pimienta. La piperina, un compuesto presente en la pimienta, puede ayudar a mejorar la absorción de la curcumina.

Adicionalmente, tostar ligeramente las especias en una sartén seca antes de agregarlas a los platos puede intensificar sus sabores y aromas. Este proceso activa los aceites esenciales y los compuestos volátiles de la mezcla, enriqueciendo el perfil gustativo.

Aspectos nutricionales

Beneficios nutricionales de consumo

Adicionar este *mix* de especias naturales a la preparación de los alimentos aporta beneficios nutricionales significativos, debido a su contenido en antioxidantes, fibra, vitaminas y compuestos bioactivos que pueden ayudar a mejorar la digestión, prolongar la vida útil de la preparación y aportar principios antioxidantes a la dieta. A diferencia de los condimentos comerciales que suelen contener altas cantidades de sodio, de aditivos químicos y saborizantes artificiales sin valor nutricional, las especias naturales actúan de forma sinérgica, potenciando no solo el sabor de las comidas, sino también su aporte funcional para la salud.

Ingesta diaria sugerida

Porción sugerida: 1-3 g

Tabla 3

Información nutricional

Nutriente	Total (60 g)	% IDS* (60 g)
Calorías	43	2
Proteína	1,7 g	3-4
Carbohidratos	8,9 g	3
Grasas	0,7 g	1
Curcuminoides totales	160 mg	-
Sodio	26 mg	1
Fibra dietética	1,6 g	6

Nota. El porcentaje de ingesta diaria sugerida (% IDS) se basa en una dieta diaria de 2.000 calorías.

Toca aquí para saber
cómo interpretar
estos datos





Cubo de vegetales con cúrcuma

Es ideal para preparar caldos, sopas y guisos. El cubo de vegetales con cúrcuma no solo añade un sabor delicioso, sino que también potencia el valor nutricional de las comidas. La cúrcuma convierte a este producto en un aliado perfecto para quienes buscan una alimentación más equilibrada. Incorporar este cubo en la preparación de diversos platos es una forma sencilla y efectiva de disfrutar de sabores intensos y beneficios saludables en cada bocado.

Ingredientes

300 g de zanahoria
200 g de cebolla
200 g de pimientos
30 g de ajo
10 g de rizomas de cúrcuma
10 g de mostaza
0.7 ml (14 gotas) de aceite esencial de cúrcuma
4 g de cúrcuma en polvo
8 g de (mix de pimientas) 
14 ml de aceite de oliva

Rendimiento de la receta

196 g

Preparación

Cortar en láminas delgadas las zanahorias, cebollas, pimientos, ajo y rizoma de cúrcuma.

Deshidratar las láminas de vegetales y el rizoma de cúrcuma a una temperatura de 50 °C en el horno (revisar la técnica) .

Triturar los vegetales deshidratados en un procesador de alimentos. También puede emplear un mortero si lo prefiere.

Mezclar el polvo de los vegetales triturados con el polvo de cúrcuma y el mix de pimientas.

Agregar mostaza y aceite a la mezcla y amasar hasta formar una pasta homogénea.

Dividir la mezcla en catorce porciones y colocar cada una en moldes individuales presionando la masa con firmeza.

Dejar reposar en la refrigeradora a 3 °C durante, al menos 2 horas.

Envolver cada porción en papel aluminio para su almacenamiento.



Consejos basados en ciencia

Al deshidratar los vegetales, se debe controlar que la temperatura no supere los 50 °C para preservar la integridad de los nutrientes. En cuanto al almacenamiento, se sugiere envolver los cubos en papel aluminio y guardarlos en un recipiente hermético en el refrigerador. Esto no solo ayuda a mantener su frescura, sino que también protege los compuestos sensibles a la luz y al aire. Hay que rotular los envases con la fecha de preparación de los cubos, ya que la cúrcuma y los vegetales pueden perder parte de sus propiedades con el tiempo.

Aspectos nutricionales

Beneficios nutricionales de consumo

A diferencia de los cubos de caldo comerciales que contienen altos niveles de sodio, aditivos artificiales, glutamato monosódico y grasas procesadas sin valor nutricional, los cubos de vegetales con cúrcuma conservan el perfil nutricional de los vegetales frescos y no sobrecargan el organismo con ingredientes artificiales. Además, el cubo dorado, al ser exento de sodio, no genera dependencia a este sabor, promoviendo una alimentación más natural, funcional y protectora de la salud a largo plazo.

Ingesta diaria sugerida

Porción sugerida: 7 g (½ cubo)

Tabla 4
Información nutricional

Nutriente	Porción (7 g)	% IDS* (7 g)
Calorías	3	0,15
Proteína	0,1 g	0,2
Carbohidratos	1,3 g	0,25
Grasas	0,15 g	0,2
Curcuminoides totales	1-2 mg	-
Sodio	6-12 mg	< 1
Fibra dietética	0,3 g	0,4

Nota. El porcentaje de ingesta diaria sugerida (% IDS) se basa en una dieta diaria de 2.000 calorías.

Toca aquí para saber
cómo interpretar
estos datos





Aceite saborizado con cúrcuma

El aceite saborizado con cúrcuma es una deliciosa alternativa al aceite tradicional que no solo realza el sabor de las preparaciones, sino que también aporta los beneficios antioxidantes de la cúrcuma. Puede utilizarse en lugar de los aceites convencionales para elaborar refritos o para freír una amplia variedad de alimentos, infundiendo un toque exótico y vibrante a cada receta.

Ingredientes

400 ml de aceite de girasol
10 g de ajo
128 g de cebolla
0,5 ml (10 gotas) de aceite esencial de cúrcuma
17 g de cúrcuma en polvo
4 g de (*mix* de pimientas) 

Rendimiento de la receta

400 ml

Preparación

En un recipiente apto para horno, combinar el aceite con trozos de ajo y cebolla, la cúrcuma en polvo y el *mix* de pimientas.

Llevar el recipiente al horno a una temperatura no superior a 75 °C y dejarlo durante 1 hora.

Retirar el recipiente del horno y añadir el aceite esencial de cúrcuma. Mezclar bien hasta obtener una consistencia homogénea.

Almacenar la mezcla a temperatura ambiente en un recipiente de vidrio, preferiblemente de color oscuro. Mantenerlo alejado de la luz para preservar sus propiedades.



Consejos basados en ciencia

Al preparar el aceite saborizado con cúrcuma es recomendable calentar los ingredientes a baja temperatura (no más de 75 °C) para activar los compuestos bioactivos de la cúrcuma sin descomponerlos.

Para el almacenamiento se sugiere mantener el aceite en un lugar fresco y seco, lejos de fuentes de calor, para preservar su frescura y efectividad durante más tiempo.

Información nutricional

Beneficios nutricionales de consumo

El aceite de girasol saborizado con cúrcuma representa una opción nutricionalmente superior al aceite de girasol tradicional, ya que, además de aportar ácidos grasos esenciales, incorpora compuestos bioactivos con propiedades antioxidantes. Sustancias como la curcumina y las turmeronas, los compuestos azufrados del ajo y los flavonoides de la cebolla mejoran la estabilidad oxidativa del aceite, reducen la formación de compuestos dañinos durante la cocción y aportan beneficios funcionales sin modificar su valor calórico. Esto convierte al aceite saborizado en una grasa más saludable y funcional, ideal para enriquecer la dieta diaria con compuestos protectores naturales.

Ingesta diaria sugerida

Porción para frituras y mayonesa: 10 ml

Porción para tostar, refritos, sopa, ensalada, estofado, arroz: 3-5 ml

Tabla 5

Información nutricional

Nutriente	Porción (10 mL)	% IDS* (10 mL)
Calorías	92	4,6
Grasas	10,2 g	13
Curcuminoides totales	15,6 mg	-

Nota. El porcentaje de ingesta diaria sugerida (% IDS) se basa en una dieta diaria de 2.000 calorías.

Toca aquí para saber
cómo interpretar
estos datos





Chutney de cúrcuma y frutas

El *chutney* es un clásico de la India, conocido por su capacidad de realzar sabores en una variedad de platillos. Combina a la perfección el sabor exótico de la cúrcuma con la dulzura y frescura frutal, lo que la convierte en un acompañante ideal para platos de carnes, quesos, galletas e incluso preparaciones veganas. Su versatilidad se extiende a la cocina moderna, ya que también puede incluirse en la elaboración de sándwiches fríos o calientes, aportando un toque delicioso. Con su mezcla única de sabores y su riqueza en propiedades nutricionales, es una opción deliciosa y saludable para cualquier ocasión.

Ingredientes

160 g de naranja
243 g de mango
1 g de cúrcuma en polvo
0,2 ml (4 gotas) de aceite esencial de cúrcuma
100 g de cebolla
1 g de clavo de olor
100 g de azúcar
13 g de rizomas de cúrcuma triturados
1 g de cardamomo
90 ml de vinagre de manzana
4 ml de aceite de girasol
1 g de **mix de pimientas** 

Preparación

Cortar el mango en dados y la cebolla en cubos pequeños.

En una sartén, calentar un poco de aceite y sofreír la cebolla hasta que esté transparente.

Agregar los dados de mango a la cebolla y dejar cocer por 2 minutos.

Incorporar el resto de los ingredientes y cocinar a fuego lento durante 30 a 40 minutos, removiendo suavemente de vez en cuando.

Retirar del fuego y dejar enfriar.

Rendimiento de la receta

480 g



Consejos basados en ciencia

Al preparar el *chutney*, se sugiere cocinarlo a fuego lento para evitar la degradación de los nutrientes, permitiendo que los sabores se integren de manera óptima.

Una vez preparado, es importante refrigerarlo en un recipiente hermético, preferiblemente de vidrio oscuro, para protegerlo de la luz y el aire, lo que ayuda a preservar sus propiedades antioxidantes. Puede durar hasta dos semanas en el refrigerador, por lo que se recomienda etiquetarlo con la fecha de elaboración.

Información nutricional

Beneficios nutricionales de consumo

El *chutney* casero y natural aporta beneficios nutricionales relevantes gracias a su combinación de ingredientes funcionales. No solo es una fuente natural de energía rápida por sus azúcares naturales, sino que también contiene compuestos bioactivos como curcuminoides, turmeronas y quercetina con efectos antioxidantes y digestivos. Además, el vinagre y las especias estimulan la secreción gástrica y favorecen la digestión, mientras que la fibra de la fruta contribuye a la salud intestinal. Al no contener aditivos artificiales, su adición a la preparación de los alimentos constituye una manera saludable de realzar su sabor con beneficios funcionales adicionales.

Ingesta diaria sugerida

Porción: 15 g

Tabla 6
Información nutricional

Nutriente	Porción (15 g)	% IDS* (15 g)
Calorías	30-45	1,5-2,25
Proteína	< 0,5 g	< 1
Carbohidratos	7-9 g	2,5-3,3
Grasas	0,5 -1 g	0,7-1,4
Grasas saturadas	< 0,2 g	< 1
Curcuminoides totales	30,5 mg	
Sodio	30-60 mg	1,3 - 2,6
Fibra dietética	0,5-1,2 g	2-5

Nota. El porcentaje de ingesta diaria sugerida (% IDS) se basa en una dieta diaria de 2.000 calorías.

Toca aquí para saber
cómo interpretar
estos datos





Vinagreta «espléndida»

La vinagreta «espléndida» es una deliciosa y saludable opción, perfecta para aderezar ensaladas, verduras frescas, granos o, incluso, como marinada para carnes. Es fácil de preparar y se convierte en un aliado ideal para quienes buscan añadir un toque especial y nutritivo a sus comidas.

Ingredientes

80 g de naranja
100 g de mango
1 g de cúrcuma en polvo
0,2 ml (4 gotas) de aceite esencial de cúrcuma
1 g de clavo de olor
100 g de azúcar
13 g de rizomas de cúrcuma rallados
90 ml de vinagre de manzana
4 ml de aceite de girasol
1 g de mix de pimientas 

Rendimiento de la receta

480 g

Preparación

Cortar el mango en cubos pequeños.

Exprimir las naranjas para obtener su zumo.

En una cacerola, calentar a fuego bajo el zumo de naranja junto con el mango, los rizomas de cúrcuma rallados, el azúcar y las especias. Cocinar hasta que la mezcla adquiera una consistencia similar a un jarabe.

Retirar del fuego y dejar enfriar.

Agregar vinagre, aceite vegetal y aceite esencial de cúrcuma a la mezcla enfriada.

Verter la vinagreta en un recipiente de cristal limpio y estéril para su conservación.



Consejos basados en ciencia

Una vez que la mezcla esté lista y fría, es crucial almacenarla en un recipiente de cristal oscuro y hermético, ya que la luz y el aire pueden reducir la efectividad de los antioxidantes presentes en la cúrcuma. Para maximizar su frescura, se debe guardar la vinagreta en el refrigerador, donde se mantendrá en óptimas condiciones durante un máximo de dos semanas.

Información nutricional

Beneficios nutricionales de consumo

Esta vinagreta combina frutas como la naranja y el mango, ricas en vitamina C, antioxidantes y fibra, con varios componentes de cúrcuma (polvo, aceite esencial y rizoma) que aportan propiedades antioxidantes potentes. Además, el vinagre de manzana y las especias, como el clavo de olor y la pimienta, contribuyen a mejorar la digestión. En conjunto, todos los ingredientes de esta vinagreta constituyen un aporte nutritivo y saludable para acompañar las comidas.

Ingesta diaria sugerida

Porción: 15 ml

Tabla 7

Información nutricional

Nutriente	Porción (15 mL)	% IDS* (15 mL)
Calorías	21	1.1
Proteína	0,1 g	< 0,2
Carbohidratos	5,2 g	1,9
Grasas	0,15 g	< 1
Curcuminoides totales	4 mg	-
Sodio	< 5 mg	< 0,3
Fibra dietética	0,1 g	0

Nota. El porcentaje de ingesta diaria sugerida (% IDS) se basa en una dieta diaria de 2.000 calorías.

Toca aquí para saber
cómo interpretar
estos datos





Creaciones de masa y cúrcuma



Pan aromático de cúrcuma

El pan aromático de cúrcuma es una deliciosa y saludable opción que combina el sabor distintivo de la cúrcuma con la suavidad del pan casero. Es ideal para acompañar comidas o disfrutar en un desayuno nutritivo, este pan se puede personalizar con hierbas y especias adicionales, brindando un toque único a cada rebanada. Su color dorado y su aroma envolvente lo convierten en una opción atractiva y saludable para cualquier mesa.

Ingredientes

300 g de harina de trigo
200 ml de agua
2 g de levadura seca de panificación
5 g de sal
2 g de cúrcuma en polvo
0,4 ml (8 gotas) de aceite esencial de cúrcuma
1 g de mix de pimientas 

Rendimiento de la receta

490 g

Preparación

Precalentar el horno a 180 °C.

Disolver la levadura en agua tibia.

En un tazón grande, mezclar la harina con la cúrcuma en polvo, el aceite de cúrcuma y el mix de pimientas.

Incorporar a esta mezcla el agua con la levadura y la sal. Mezclar bien.

Amasar la mezcla durante unos minutos hasta obtener una masa suave. Reservar y dejar leudar a temperatura ambiente durante una hora.

Dividir la masa en siete porciones y dejar leudar nuevamente a temperatura ambiente hasta que duplique su tamaño original.

Hornear los panes durante 12 minutos o hasta que estén dorados.



Consejos basados en ciencia

Al preparar la masa, asegurarse de hidratar correctamente la levadura en agua tibia, lo que activa su potencial leudante.

Asimismo, precalentar el horno mientras los panes leudan garantiza que el ambiente esté óptimo para una cocción uniforme. Es importante cuidar el tiempo de cocción, ya que dependerá del tipo de horno que se utilice para preparar esta receta. Generalmente, al hacer pan con levadura seca, esta requiere más tiempo de leudo para alcanzar su máximo volumen, lo que resulta en una textura más esponjosa.

Una vez horneados, dejar enfriar los panes a temperatura ambiente antes de almacenarlos en un recipiente hermético a temperatura ambiente. Esto ayudará a preservar su frescura y sabor, permitiendo disfrutar de sus beneficios nutricionales por más tiempo.

Información nutricional

Beneficios nutricionales de consumo

La curcumina y las turmeronas presentes en el pan aromático de cúrcuma ofrecen propiedades antioxidantes que benefician al organismo y ayudan a prolongar la vida útil del pan al controlar la oxidación de sus ingredientes. Además, este pan proporciona energía de forma saludable, convirtiéndose en una opción nutritiva y funcional para incluir en la dieta diaria.

Ingesta diaria sugerida

Porción: 70 g

Tabla 8

Información nutricional

Nutriente	Porción (70 g)	% IDS* (70g)
Calorías	150	7,5
Proteína	4,5 g	9
Carbohidratos	30 g	10
Grasas	2 g	3
Fibra	1,5 g	6
Sodio	150 mg	6,2
Curcuminoides totales	12,4 mg	

Nota. El porcentaje de ingesta diaria sugerida (% IDS) se basa en una dieta diaria de 2.000 calorías.

Toca aquí para saber
cómo interpretar
estos datos





Pizza «fiesta de sabores»

Esta es una deliciosa y saludable variante de la tradicional pizza, que incorpora el vibrante color, el toque exótico y los beneficios de la cúrcuma. La masa se puede complementar con una variedad de ingredientes frescos, como verduras, hierbas y quesos, creando una opción nutritiva y sabrosa para cualquier ocasión. Es ideal para quienes buscan alternativas más saludables sin sacrificar el placer de disfrutar de una buena pizza.

Ingredientes

Para la masa

580 g de harina de trigo
433 ml de agua
6 g de levadura fresca de panificación
5 g de sal
2 de cúrcuma en polvo
0,5 ml (10 gotas) de aceite esencial de cúrcuma
125 g de queso mozzarella
100 g de jamón serrano
25 g de albahaca fresca

Para la salsa

500 g de pasta de tomate
215 g de tomate
153 g de cebolla
5 g de ajo

Rendimiento de la receta

1.600 g o dos pizzas de 8 porciones.
Cada porción corresponde a 100 g.

Preparación

Para la masa

Mezclar la harina con el agua tibia, las especias y la levadura hasta obtener una masa homogénea.
Agregar la sal y el aceite esencial de cúrcuma. Amasar hasta conseguir una masa uniforme y lisa.
Dejar leudar a temperatura ambiente durante una hora.

Para la salsa

Sofreír cebolla, ajo y tomate, todo cortado en cubos.
Procesar la mezcla y colar para obtener una salsa fina.
En un tazón combinar la salsa colada con la pasta de tomate.

Para formar la pizza

Precalentar el horno a 180 °C.
Extender la masa y darle forma de acuerdo al molde en el que se vaya a hornear.
Pintar la base del molde con aceite, colocar la masa y pinchar con un tenedor para evitar que se hinche.
Agregar la salsa, el queso rallado, el jamón serrano y la albahaca.
Hornear durante 15 a 20 minutos o hasta que esté dorada y crujiente.



Consejos basados en ciencia

La incorporación de cúrcuma en polvo y su aceite esencial en la masa potencia la absorción en el organismo.

Una vez horneada, es recomendable dejar enfriar la pizza a temperatura ambiente antes de almacenarla en un recipiente hermético en el refrigerador. Esto no solo preserva su frescura y sabor, sino que también ayuda a mantener las propiedades antioxidantes de la cúrcuma.

Al recalentar la pizza, es preferible hacerlo en el horno para conservar su textura crujiente. Se sugiere evitar el microondas, ya que puede hacer que la masa se torne gomosa.

Información nutricional

Beneficios nutricionales de consumo

Esta pizza ofrece beneficios nutricionales superiores a la tradicional, debido a la presencia de compuestos bioactivos antioxidantes de la cúrcuma. Además, su formulación con ingredientes naturales permite un mejor control del perfil nutricional, ya que presenta un menor contenido de grasas saturadas y aditivos artificiales. La inclusión de vegetales también incrementa el aporte de fibra dietética, favoreciendo la salud digestiva. En conjunto, esta pizza representa una opción más saludable y funcional, con un impacto positivo en la nutrición y bienestar general.

Ingesta diaria sugerida

Porción: 100 g

Tabla 9

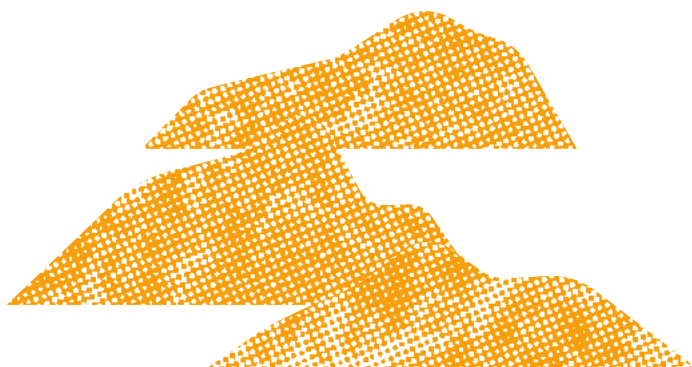
Información nutricional

Nutriente	Porción (100 g)	% IDS* (100g)
Calorías	186	9,3
Proteína	6,1 g	12,2
Carbohidratos	23,5 g	7,8
Grasas	2,1 g	3,2
Fibra	1,5 g	6
Curcuminoides totales	3,7 mg	-

Nota. El porcentaje de ingesta diaria sugerida (% IDS) se basa en una dieta diaria de 2.000 calorías.

Toca aquí para saber
cómo interpretar
estos datos





Delicias dulces de cúrcuma



Mermelada «cúrcuma encantada»

La mermelada de cúrcuma es una deliciosa fusión de sabores que combina el toque exótico de la cúrcuma con el dulzor del chamburo maduro y la acidez del tomate de árbol. Esta receta no solo ofrece un sabor único, sino que también está repleta de beneficios nutricionales. La cúrcuma, conocida por sus propiedades antioxidantes, se une a la riqueza en vitamina C y fibra del chamburo y el tomate de árbol, creando una opción saludable y sabrosa para los desayunos y postres.

Ingredientes

400 g de tomate de árbol
225 g de chamburo
150 g de azúcar
1 g de cúrcuma en polvo
2 g de pimienta dulce
1 g de clavo de olor
50 ml de agua
0,2 ml (4 gotas) de aceite esencial de cúrcuma

Rendimiento de la receta

525 g

Preparación

En una cacerola, cocer el tomate de árbol con el chamburo, ambos sin cáscara y cortados en cubos, junto con el agua, azúcar y las especias.

Una vez que las frutas estén cocidas, colocar la mezcla en un procesador de alimentos y colar para obtener un puré suave.

Llevar la mezcla a fuego medio, removiendo constantemente hasta alcanzar la textura de mermelada.

Agregar el aceite esencial de cúrcuma, incorporar bien y retirar del fuego.

Reservar y almacenar en un envase de cristal.



Consejos basados en ciencia

Durante la cocción, es recomendable añadir el aceite esencial de cúrcuma al final del proceso, para cuidar la integridad de sus compuestos activos.

Al utilizar frutas frescas como el tomate de árbol y el chamburo, se debe elegir aquellas que estén en su punto óptimo de madurez, ya que esto no solo mejorará el sabor, sino también el contenido nutritivo de la preparación.

Una vez que la mermelada esté lista, se debe enfriar a temperatura ambiente antes de transferirla a un recipiente de cristal hermético. Almacenarla en el refrigerador para prolongar su frescura y conservar sus propiedades antioxidantes.

Hay que asegurarse de usar utensilios limpios al servir la mermelada, evitando así la contaminación y preservando su calidad.

Información nutricional

Beneficios nutricionales de consumo

Esta mermelada representa una opción nutricionalmente superior en comparación con las mermeladas tradicionales, gracias a su contenido en curcumina y turmeronas. Tanto el chamburo como el tomate de árbol son ricos en vitamina C y fibra, lo que contribuye al adecuado funcionamiento del sistema inmunológico y a una adecuada digestión. Por lo tanto, esta mermelada se presenta como una alternativa saludable y nutritiva para complementar una dieta equilibrada.

Ingesta diaria sugerida

Porción: 8-10 g

Tabla 10

Información nutricional

Nutriente	Porción (10 g)	% IDS* (10 g)
Calorías	25	1-1,25
Proteína	0,2 g	0.2-0,4
Carbohidratos	5,5 g	1,6-2
Grasas	0,5 g	0,4-0,7
Grasas saturadas	0,1 g	0,5
Curcuminoides totales	10-20 mg	-
Vitamina C	1-2 mg	1,1-2,2
Fibra dietética	0,2-0,4 g	0,7-1,4

Nota. El porcentaje de ingesta diaria sugerida (% IDS) se basa en una dieta diaria de 2.000 calorías.

Toca aquí para saber
cómo interpretar
estos datos





Galletas «choco-cúrcuma»

Estas galletas son una deliciosa y sorprendente combinación que fusiona el rico sabor del chocolate con las propiedades saludables de la cúrcuma. Estas galletas deleitan el paladar con su textura crujiente y su sabor indulgente. Son perfectas para un *snack* o un postre, ideales para quienes buscan disfrutar de un dulce sin renunciar a la salud. Prepararlas es fácil y divertido, y el resultado es un bocado que encantará a grandes y pequeños.

Ingredientes

200 g de harina de trigo
30 g de azúcar
70 g de mantequilla
0,5 ml (10 gotas) de aceite de cúrcuma
4 g de cúrcuma polvo
75 g de chocolate negro (de preferencia 65 % o más de contenido de cacao)
75 g de tableta de chocolate blanco con azúcar
40 g de leche condensada
50 g de huevo (1 unidad)
1 g de polvo de hornear

Preparación

Precalentar el horno a 180 °C.

Mezclar la harina con el polvo de hornear.

Agregar la mantequilla fría cortada en cubos.

Con una batidora de mano o electrónica, batir el huevo, la leche condensada y el azúcar hasta obtener una mezcla líquida y homogénea, sin grumos.

Incorporar todos los ingredientes de la receta, incluyendo el aceite esencial, y mezclar hasta obtener una textura pastosa, tipo masa quebrada.

Separar en 15 porciones y hornear durante 10 a 12 minutos.

Rendimiento de la receta

15 unidades de 25 g



Consejos basados en ciencia

Esta receta incorpora polvo y aceite de cúrcuma para favorecer la absorción de la curcumina a la vez que añade turmeronas a la preparación.

Es importante no amasar la masa por mucho tiempo para que quede quebradiza y crujiente al salir del horno.

Una vez horneadas, dejar enfriar las galletas a temperatura ambiente antes de almacenarlas en un recipiente hermético, lo que ayuda a mantener su frescura y textura. Se debe emplear utensilios limpios al sacar las galletas del recipiente para evitar la contaminación y asegurar su calidad.

Información nutricional

Beneficios nutricionales de consumo

Estas galletas son una opción más nutritiva y funcional, con beneficios antioxidantes adicionales y un perfil lipídico más saludable. Las galletas comerciales con chispas de chocolate contienen mayor cantidad de azúcar y grasas menos saludables, además de carecer de componentes funcionales como la cúrcuma.

Ingesta diaria sugerida

Porción: 25 g (1 galleta)

Tabla 11

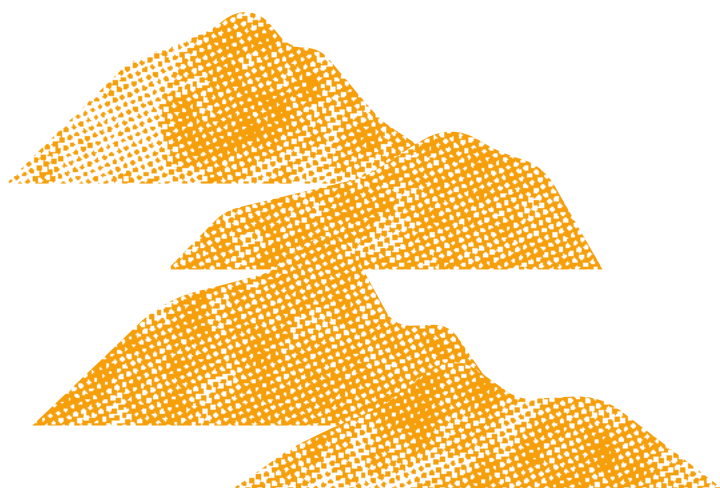
Información nutricional

Nutriente	Porción (25 g)	% IDS* (25g)
Calorías	110	5,5
Proteína	1,9 g	3,8
Carbohidratos	13,5 g	4,5
Grasas	5,5 g	8,5
Fibra	0,75 g	3
Azúcares	5,1 g	0
Curcuminoides totales	7,3 mg	

Nota. El porcentaje de ingesta diaria sugerida (% IDS) se basa en una dieta diaria de 2.000 calorías.

Toca aquí para saber
cómo interpretar
estos datos





Cúrcuma
refrescante
Bebidas frías y
calientes



Frozen «cúrcuma tropical»

Este *frozen* es una refrescante y saludable opción para disfrutar en cualquier momento del día. Esta deliciosa mezcla combina la dulzura jugosa de las fresas y la exótica acidez del maracuyá, realzada por el sabor característico de la cúrcuma. Ideal para los días calurosos o como un postre ligero, además es fácil de preparar y se convierte en una opción saludable y perfecta para compartir con amigos y familiares.

Ingredientes

290 g de fresas
200 g de pulpa de maracuyá
0,3 ml (6 gotas) de aceite esencial de
cúrcuma
50 g de azúcar

Rendimiento de la receta

480 g

Preparación

En una cacerola, disolver el azúcar junto con la pulpa de maracuyá hasta obtener la textura de un **sirope**.

Mezclar este sirope con las fresas cortadas en pedazos y congelar la mezcla durante 2 a 4 horas.

Una vez que esté congelada, procesar o licuar la mezcla.

Incorporar el aceite esencial de cúrcuma y mezclar bien para asegurar una distribución uniforme en la preparación.



Consejos basados en ciencia

Se debe emplear aceite esencial de cúrcuma de alta calidad, ya que esto garantiza una mayor concentración de turmeronas, los compuestos activos con potentes propiedades antioxidantes.

Es recomendable congelar el frozen en recipientes herméticos o en moldes de silicona para evitar la formación de cristales de hielo, lo que garantizará una textura suave.

Si se requiere almacenar el frozen por más de una semana, hay que dividirlo en porciones individuales para facilitar el acceso y mantener la frescura de cada porción.

Información nutricional

Beneficios nutricionales de consumo

El consumo de este frozen aporta una combinación refrescante y nutritiva que ofrece beneficios antioxidantes gracias a la presencia de las turmeronas en el aceite esencial de cúrcuma, mientras que las frutas contribuyen con vitaminas, fibra y minerales que fortalecen el sistema inmunológico, además favorecen la digestión y ayudan a mantener niveles saludables de energía.

Ingesta diaria sugerida

Porción: 80 g

Tabla 12
Información nutricional

Nutriente	Porción (80g)	% IDS* (80g)
Calorías	64	3,2
Proteína	0,5 g	1
Carbohidratos	15 g	5
Grasas	0,2 g	<1
Fibra	1,5 g	6
Curcuminoides totales	3-10 mg	

Nota. El porcentaje de ingesta diaria sugerida (% IDS) se basa en una dieta diaria de 2.000 calorías.

Toca aquí para saber
cómo interpretar
estos datos





Leche dorada revitalizante

La leche dorada de cúrcuma es una bebida que tiene sus raíces en la medicina ayurvédica y que ha ganado popularidad en todo el mundo por sus múltiples beneficios para la salud. Esta deliciosa bebida combina la cúrcuma con leche, que puede ser de origen animal o vegetal, y especias, como clavo de olor y pimienta negra, que potencian la absorción de la curcumina. Tradicionalmente, la leche dorada se ha utilizado como un remedio natural para diversas dolencias y como una forma de fortalecer el sistema inmunológico. Es perfecta para disfrutar en cualquier momento del día, ya sea como un relajante antes de dormir o como un reconfortante durante el día.

Ingredientes

1 l de bebida de soya
2 g de cúrcuma en polvo
2 g de pimienta dulce
1 g de clavo de olor
0,4 ml (8 gotas) de aceite esencial de cúrcuma

Rendimiento de la receta

1 |

Preparación

En una cacerola, verter la bebida de soya junto con las especias y llevar a punto de ebullición.

Bajar el fuego y mantener en cocción a fuego bajo durante 5 minutos antes de apagar.

Agregar el aceite esencial de cúrcuma y mezclar.

Dejar reposar por unos minutos, cernir la preparación y servir caliente.



Consejos basados en ciencia

La receta de la leche dorada revitalizante incluye pimienta no solo para realzar el sabor de la bebida, sino también para mejorar la absorción de la curcumina en el organismo.

La incorporación del aceite esencial de cúrcuma añade turmeronas a la preparación. Se recomienda añadir el aceite esencial de cúrcuma cuando la mezcla se ha retirado del fuego para preservar sus propiedades y aroma.

En cuanto al almacenamiento, esta leche puede refrigerarse en un recipiente hermético y consumirla en un plazo máximo de 3 días para disfrutar de su frescura y beneficios. Puede calentarse suavemente antes de servir, evitando que hierva.

Información nutricional

Beneficios nutricionales de consumo

La leche dorada revitalizante constituye una bebida funcional con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y digestivas. Su contenido en curcuminoides y turmeronas contribuye a combatir el estrés oxidativo y puede apoyar la modulación de procesos inflamatorios leves. La leche de soya aporta una fuente vegetal de proteínas de buena calidad, grasas insaturadas y compuestos fitoquímicos beneficiosos como las isoflavonas. Además, las especias añadidas no solo potencian la biodisponibilidad de la curcumina, sino que también aportan compuestos bioactivos con efectos antioxidantes adicionales. En conjunto, esta bebida representa una opción nutritiva, libre de lactosa y de origen vegetal, que puede integrarse a una dieta saludable como complemento para el bienestar general.

Ingesta diaria sugerida

Porción: 200 ml

Tabla 13
Información nutricional

Nutriente	Porción (200 mL)	% IDS* (200 mL)
Calorías	88	4,4
Proteína	6,9 g	13,8
Carbohidratos	4,7 g	1,6
Grasas	4,8 g	7,4
Fibra	2 g	8
Curcuminoides totales	20 mg	

Nota. El porcentaje de ingesta diaria sugerida (% IDS) se basa en una dieta diaria de 2.000 calorías.

Toca aquí para saber
cómo interpretar
estos datos





Té «delicia de higo y cúrcuma»

Es un té delicioso y reconfortante que combina el sabor dulce de los higos con las propiedades antiinflamatorias y antioxidantes de la cúrcuma. Esta infusión no solo es un placer para el paladar, sino que también ofrece numerosos beneficios para la salud, como el apoyo al sistema inmunológico y la mejora de la digestión. La combinación de estos ingredientes crea una bebida que es perfecta para disfrutar en cualquier momento del día, ya sea como una forma de relajarse por la tarde o antes de dormir.

Ingredientes

200 g de hojas de higo
100 g de rizomas de cúrcuma cortados
en láminas delgadas

Rendimiento de la receta

24 g

Preparación

Deshidratar las hojas de higo y las láminas de rizoma de cúrcuma en horno a 50 °C durante aproximadamente 6 horas (revisar técnica) 

Verificar la ausencia de humedad en las hojas y los rizomas. Puede comprobarse presionando suavemente con las yemas de los dedos.

Pulverizar las hojas de higo y los rizomas de cúrcuma deshidratados.

Conservar el polvo resultante en un envase hermético y almacenarlo en un lugar fresco y seco.

Para preparar el té se recomienda hidratar 20 g del polvo de higo y cúrcuma con 250 ml de agua hirviendo durante 2 minutos. Colar y servir caliente.



Consejos basados en ciencia

La deshidratación de los rizomas de cúrcuma a temperatura baja permite conservar las propiedades de la curcumina y las turmeronas.

Se recomienda conservar el polvo de higo y cúrcuma en recipientes herméticos, opacos y en lugares frescos y secos, para evitar su oxidación y pérdida de potencia.

Se puede añadir una gota de aceite esencial de cúrcuma a la preparación de 250 ml en el momento de infusionar el té. Este proceso no solamente añade turmeronas a la mezcla, sino que también mejora la absorción de la curcumina y potencia sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

Información nutricional

Beneficios nutricionales de consumo

Este té tiene propiedades antioxidantes que, además, puede aportar bienestar, favoreciendo la digestión y el metabolismo de la glucosa así como el fortalecimiento del sistema inmunológico. La combinación de sus compuestos bioactivos, como polifenoles, turmeronas y curcumina, lo convierte en una bebida funcional ideal para mantener una buena salud.

Ingesta diaria sugerida

Porción: 2 g del polvo en 250 ml

Tabla 14

Información nutricional

Nutriente	Porción (2g)	% IDS* (2g)
Calorías	10 - 15	0,5
Proteína	<0.5 g	<1
Carbohidratos	2 g	0,7
Grasa	<0,2 g	<0,3
Fibra	0 g	0
Curcuminoides totales	2.000 mg	-

Nota. El porcentaje de ingesta diaria sugerida (% IDS) se basa en una dieta diaria de 2.000 calorías.

Toca aquí para saber
cómo interpretar
estos datos





Té «cúrcuma mint»

El té «cúrcuma mint» es una infusión reconfortante que combina el frescor aromático de la menta con las propiedades antiinflamatorias y antioxidantes de la cúrcuma. Esta bebida no solo destaca por su sabor equilibrado y refrescante, sino también por sus beneficios digestivos y su potencial para fortalecer el sistema inmunológico. Es ideal para disfrutar caliente en días fríos o como una bebida tibia después de las comidas.

Ingredientes

200 g de hojas de menta
100 g de rizomas de cúrcuma en
láminas delgadas

Rendimiento de la receta:

24 g

Preparación

Deshidratar las hojas de menta y las láminas de cúrcuma en horno a 50 °C durante aproximadamente 5 horas (revisar técnica). 

Comprobar que las hojas de menta y las láminas de rizoma de cúrcuma estén completamente libres de humedad presionándolos suavemente con la yema de los dedos.

Una vez secas, triturar o pulverizar ambas hasta obtener un polvo fino.

Guardar el polvo en un recipiente hermético, en un lugar fresco y seco.

Para preparar el té, infusionar 20 g del polvo en 250 ml de agua hirviendo durante 2 minutos. Luego colar y consumir tibio o caliente.



Consejos basados en ciencia

Se recomienda deshidratar los rizomas de cúrcuma a baja temperatura (alrededor de 50 °C) para conservar las propiedades de la curcumina y las turmeronas.

Conservar el polvo en recipientes opacos, herméticos y almacenados en un lugar fresco y seco para preservar su estabilidad.

Antes de servir el té, se sugiere agregar una gota de aceite esencial de cúrcuma por porción de 250 ml, lo cual no solo potencia el aroma y el sabor, sino que también contribuye a una mayor absorción de sus compuestos bioactivos.

Información nutricional

Beneficios nutricionales de consumo

El té cúrcuma mint ofrece una combinación equilibrada entre el frescor digestivo de la menta y las potentes propiedades antiinflamatorias y antioxidantes de la cúrcuma. Esta infusión puede ayudar a aliviar molestias digestivas leves, reducir la inflamación y fortalecer el sistema inmunológico.

Ingesta diaria sugerida

Porción: 2 g del polvo en 250 ml

Tabla 15
Información nutricional

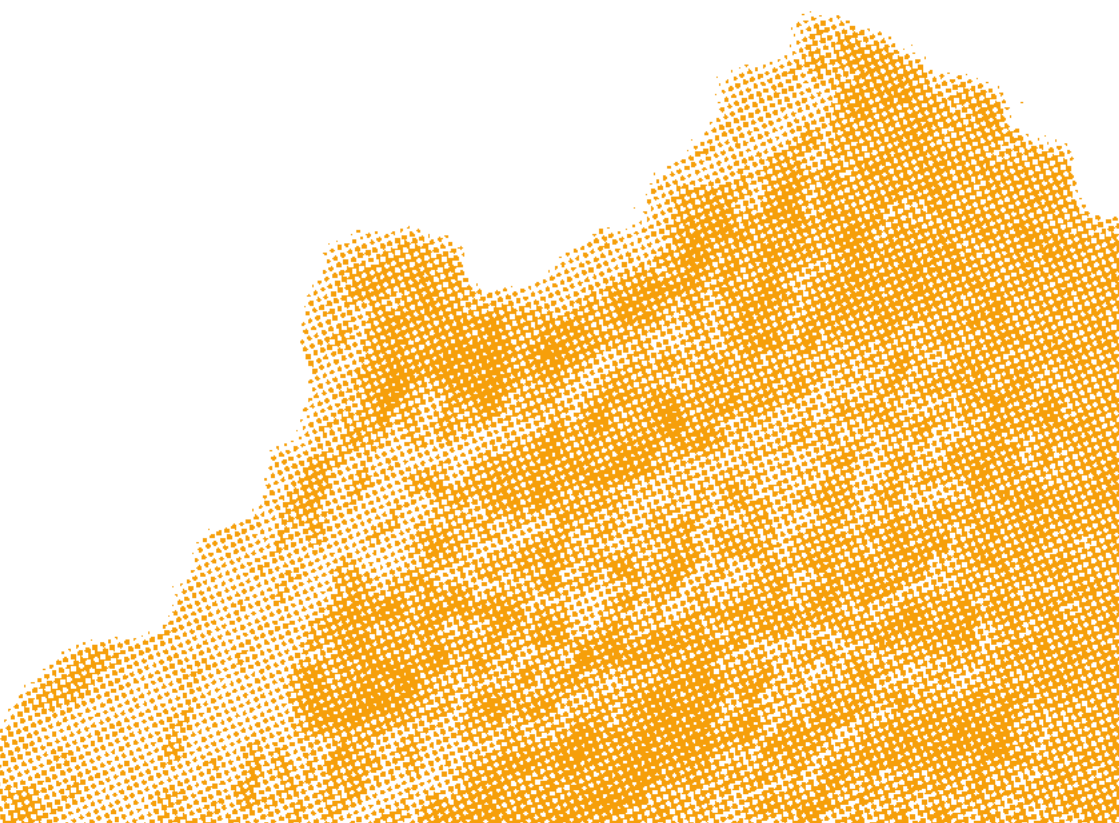
Nutriente	Porción (zg)	% IDS* (zg)
Calorías	10 - 15	0,5–0,75
Proteína	0,2–0,4 g	<1
Carbohidratos	2–3 g	<1
Grasa	0,05–0,1 g	<0,2
Curcuminoides totales	2.000-5.000 mg	-

Nota. El porcentaje de ingesta diaria sugerida (% IDS) se basa en una dieta diaria de 2.000 calorías.

Toca aquí para saber
cómo interpretar
estos datos



Glosario

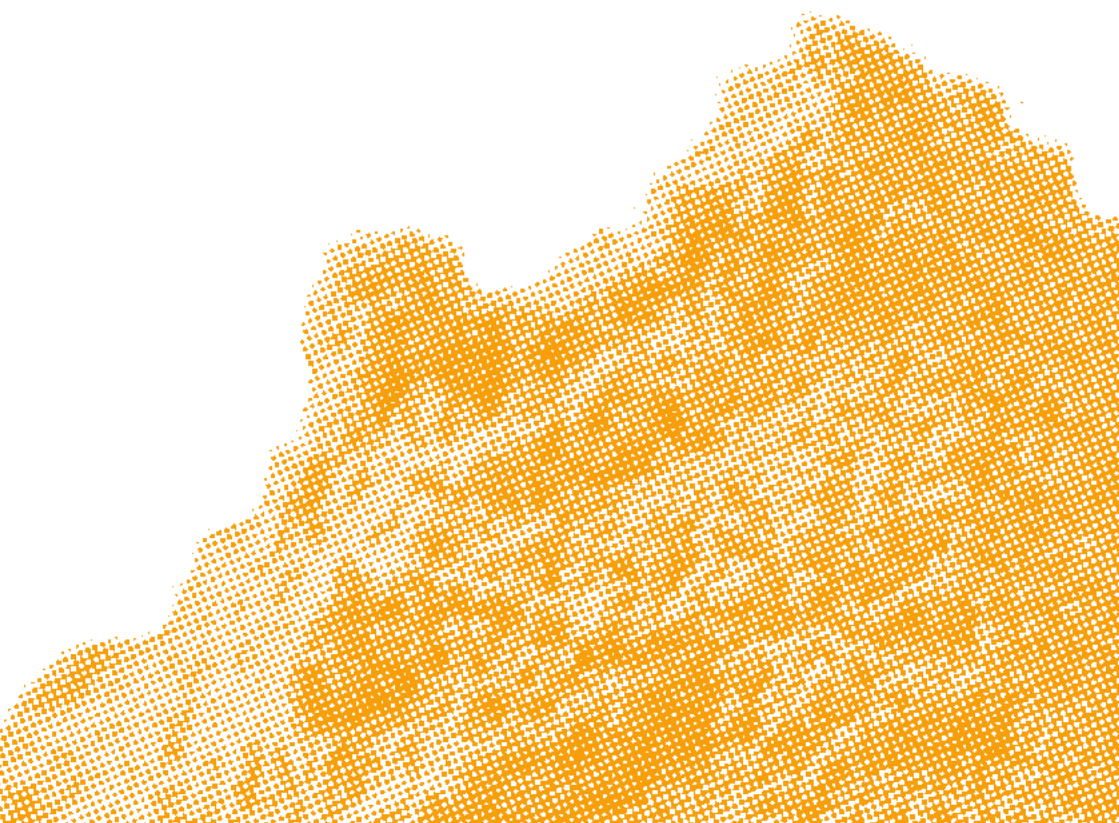


Masa quebrada. Masa básica de repostería, se caracteriza por su textura quebradiza.

Mix de pimientas. Combinación de granos de pimienta negra, blanca, verde y roja que aporta un equilibrio de sabores especiales a los platos. En el caso de no contar con esta mezcla, está bien usar únicamente pimienta negra, de preferencia recién molida.

Sirope. Preparación líquida, viscosa y dulce. Se obtiene al disolver azúcar en agua u otro líquido.

Tablas de información nutricional



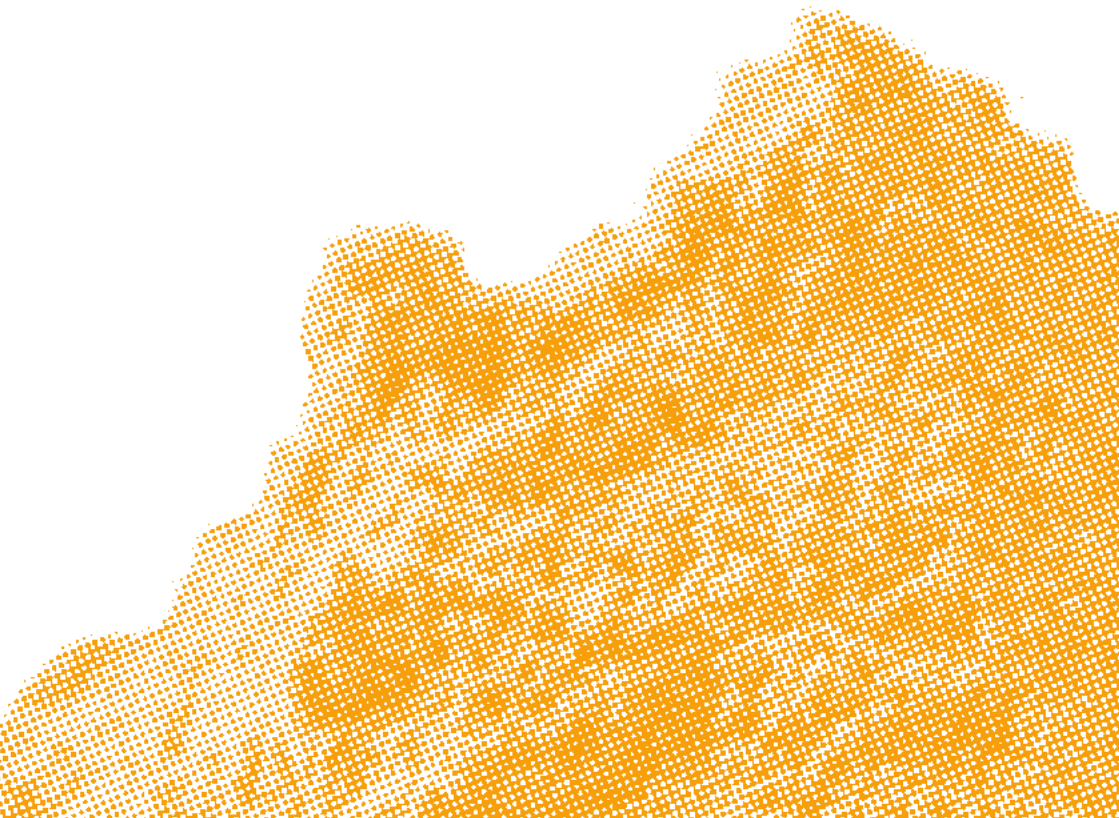
¿Cómo interpretar una tabla nutricional?

La tabla nutricional es una herramienta clave para entender el contenido de nutrientes en los alimentos. A continuación, se detalla cada uno de sus componentes:

- **Nutrientes.** En la tabla se detalla una lista de nutrientes importantes como proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales.
- **Porción.** Al lado de cada nutriente se indica la cantidad que se considera como una porción. Esta medida es importante porque todos los valores nutricionales están referidos a esta cantidad específica. Por ejemplo, si una porción es de 100 gramos, el análisis de nutrientes refleja el contenido de ellos en esos 100 gramos.
- **Porcentaje de Ingesta Diaria Sugerida (% IDS):** Este porcentaje indica cuánto de la ingesta diaria recomendada de un nutriente se proporciona en una porción del alimento. Por ejemplo, si el % IDS de vitamina C es del 30%, significa que, al consumir una porción de ese alimento, se obtiene el 30% de la cantidad diaria recomendada de vitamina C.

La información de la tabla nutricional sirve como una guía que facilita la toma de decisiones alimentarias informadas, ayudando a cumplir con las necesidades nutricionales diarias.

Referencias bibliográficas



- Abidi, A.; Surabhi, M.; Bhalla, H. L.; Mahip, S. (2014). Evaluation of Efficacy of Curcumin as an Add-on therapy in Patients of Bronchial Asthma. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(8). Disponible en HC19-HC24. doi: 10.7860/JCDR/2014/9273.4705.
- Alwi, I.; Santoso, T.; Suyono, S.; Sutrisna, B.; Suyatna, F. D.; Kresno, S. B.; Ernie, S. (2008). The effect of curcumin on lipid level in patients with acute coronary syndrome. *Acta Medica Indonesia*, 40(4), 201-10.
- Amalraj, A.; Varma, K.; Jacob, J.; Divya, C.; Kunnumakkara, A. B.; Stohs, S. J.; Gopi, S. (2017). A Novel Highly Bioavailable Curcumin Formulation Improves Symptoms and Diagnostic Indicators in Rheumatoid Arthritis Patients: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Two-Dose, Three-Arm, and Parallel-Group Study. *Journal of Medicinal Food*, 20(10), 1022-1030. Disponible en doi: 10.1089/jmf.2017.3930.
- Anitha, A.; Maya, S.; Krishna, P.; Vinoth-Kumar, L.; Jayakumar, R. (2014). *In vitro* combinatorial anticancer effects of 5-fluorouracil and curcumin loaded N, O-carboxymethyl chitosan nanoparticles toward colon cancer and *in vivo* pharmacokinetic studies. *European Journal of Pharmaceutics and Biopharmaceutics*, 88(1), 238-251.
- Baltazar, L. M.; Aimee, E.; Krausz, A.; Oliveira, C.; Brandon, L.; Adler, A.; Landriscina, T.; Musaev, J.; Nosanchuk, D.; Adam, J. (2015). Trichophyton rubrum is inhibited by free and nanoparticle encapsulated curcumin by induction of nitrosative stress after photodynamic activation. *PLoS one*, 10(3).
- Barthelemy, S.; Vergnes, L.; Moynier, M.; Guyot, D.; Labidalle, S.; Bahraoui, E. (1998). Curcumin and curcumin derivatives inhibit Tat-mediated transactivation of type 1 human immunodeficiency virus long terminal repeat. *Research in virology*, 149(1), 43-52.
- Baspinar, Y., Mehmet, Ü., Oguz, B. y Canfeza, S. (2018). Curcumin and piperine loaded zein-chitosan nanoparticles: Development and in-vitro characterisation. *Saudi Pharmaceutical Journal*, 26 (3), 323-334.
- Cas, M. D., y Ghidoni, R. (2019). Dietary Curcumin: Correlation between Bioavailability and Health Potential. *Nutrients*, 11(9), 2147. Disponible en doi: 10.3390/nu11092147.
- Chen, M., Chang, Y. Y., Huang, S., Xiao, L. H., Zhou, W., Zhang, L. Y., Li, C., Zhou, R. P., Tang, J., Lin, L., Du, Z. Y. & Zhang, K. (2018). Aromatic-Turmerone Attenuates LPS- Induced Neuroinflammation and Consequent Memory Impairment by Targeting TLR4- Dependent Signaling Pathway. *Molecular Nutrition & Food Research*, 62(2).
- Chuengsamarn, S., Rattanamongkolgul, S., Luechapudiporn, R., Phisalaphong, C. y Jirawatnotai, S. (2012). Curcumin extract for prevention of type 2 diabetes. *Diabetes Care*, 35(11), 2121-7.
- Dhir, A. (2018). Curcumin in epilepsy disorders. *Phytotherapy Research*, 32(10), 1865-1875.
- Divya, Ch. y Radhakrishna, M. (2006). Antitumor action of curcumin in human papillomavirus associated cells involves downregulation of viral oncogenes, prevention of NFkB and AP-1 translocation, and modulation of apoptosis. *Molecular Carcinogenesis*, 45(5), 320-332.
- Eun, C. S., Lim, J. S., Lee, J., Lee, S. P. y Yang, S. A. (2017). The protective effect of fermented Curcuma longa L. on memory dysfunction in oxidative stress-induced C6 glioma cells, proinflammatory-activated BV2 microglial cells, and scopolamine-induced amnesia model in mice. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 17(1), 367. Disponible en doi: 10.1186/s12906-017-1880-3.
- Copinath, H. y Karthikeyan, K. (2018). Turmeric: A condiment, cosmetic and cure. *Indian Journal of Dermatology, Venereology and Leprology*, 84(1), 16-21. Disponible en doi:10.4103/ijdv.IJ DVL_1143_16.
- Gottumukkala, N., Suneetha, K., Satheesh, M. y Narendra, M. (2013). Effectiveness of sub gingival irrigation of an indigenous 1% curcumin solution on clinical and microbiological parameters in chronic periodontitis patients: A pilot randomized clinical trial. *Contemporary Clinical Dentistry*, 4(2), 186-191. Disponible en doi: 10.4103/0976-237X.114874.

- Hanai, H., Takayuki, I., Ken, T., Fumitoshi, W., Yasuhiko, M., Akira, A., Tomoyuki, T., Yoshihide, F., Keiichi, M., Michio, S., Masami, Y., Yasushi, I., Kazunari, K., Hideyuki, H., Kazuhisa, H., Hajime, A., Shigehito, Y., Masato, U., Toshi, N. y Yukio, K. (2006). Curcumin Maintenance Therapy for Ulcerative Colitis: Randomized, Multicenter, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 4(12), 1502-1506. Disponible en doi:10.1016/j.cgh.2006.08.008.
- Hu, Y., Zhang, J., Kong, W., Zhao, G. y Yang, M. (2017). Mechanisms of antifungal and anti-aflatoxigenic properties of essential oil derived from turmeric (*Curcuma longa* L.) on *Aspergillus flavus*. *Food Chemistry*, 220, 1-8. Disponible en doi: 10.1016/j.foodchem.2016.09.179.
- Hutchins, A. y Anahita, M. (2011). Dietary turmeric potentially reduces the risk of cancer. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 12 (12), 3169- 3173.
- Jalili, M., Soltani, A., Moussavi, S., Ghayour-Mobarhan, M., Ferns, G. A., Hassanian, S. M. y Avan, A. (2018). Current status and future prospective of Curcumin as a potential therapeutic agent in the treatment of colorectal cancer. *Journal of Cellular Physiology*, 233(9), 6337-6345. Disponible en doi: 10.1002/jcp.26368.
- Jankasem, M., Mansuang, W. y Wandee, G. (2013). Antidermatophytic Properties of Ar-Turmerone, Turmeric Oil, and *Curcuma longa* Preparations. *ISRN Dermatology*, 3. Disponible en doi: 10.1155/2013/250597.
- Joshi, J., Sadhana, G., Ashok, V., Rama, V., Kamat, D., Bhagwat, A. y Sumati, B. (2003). Early human safety study of turmeric oil (*Curcuma longa* oil) administered orally in healthy volunteers. *The Journal of the Association of Physicians of India*, 51, 1055-1060.
- Kiasalari, Z., Roghani, M., Khalili, M., Rahmati, B. y Baluchnejadmojarad, T. (2013). Antiepileptogenic effect of curcumin on kainate-induced model of temporal lobe epilepsy. *Pharmaceutical Biology*, 51(12), 1572-8. Disponible en doi:10.3109/13880209.2013.803128.
- Komonsing, N., Khuwijitjaru, P., Nagle, M., Müller, J., y Mahayothee, B. (2022). Effect of drying temperature together with light on drying characteristics and bioactive compounds in turmeric slices. *Journal of Food Engineering*, 317. Disponible en doi:10.1016/j.jfoodeng.2021.110695
- Kunwar, A. y Priyadarsini, K. I. (2016). Curcumin and its role in chronic diseases. In *Anti-inflammatory Nutraceuticals and Chronic Diseases*, 1-25.
- Li, C. J., Zhang, L. J., Dezube, B. J., Crumpacker, C. S. y Pardee, A. B. (1993). Three inhibitors of type 1 human immunodeficiency virus long terminal repeat-directed gene expression and virus replication. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 90(5), 1839-42. Disponible en doi: 10.1073/pnas.90.5.1839.
- Li, Y., Shi, X., Zhang, J., Zhang, X. & Martin, R. C. (2014). Hepatic protection and anticancer activity of curcuma: a potential chemopreventive strategy against hepatocellular carcinoma. *International Journal of Oncology*, 44(2), 505-13. Disponible en doi:10.3892/ijo.2013.2184.
- Li, Y., Zhi-Yun, Du., Peng-Hui, L., Longjia, Y., Wei, Zh., Ya-Dong, T., Guang-Rong, L., Yan-Xiong, F., Kun, Zh., Chang-Zhi, D. y Hui-Xiong, Ch. (2018). Aromatic-turmerone ameliorates imiquimod-induced psoriasis-like inflammation of BALB/c mice. *International Immunopharmacology*, 64, 319-325. Disponible en doi: 10.1016/j.intimp.2018.09.015.
- Liju, V. B., Jeena, K. y Kuttan, R. (2011). An evaluation of antioxidant, anti-inflammatory, and antinociceptive activities of essential oil from *Curcuma longa*. L. *Indian Journal of Pharmacology*, 43(5), 526-31. Disponible en doi: 10.4103/0253-7613.84961.
- Liju, V. B., Jeena, K. y Kuttan, R. (2014). Chemopreventive activity of turmeric essential oil and possible mechanisms of action. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 15(16), 6575-80. Disponible en doi: 10.7314/apjcp.2014.15.16.6575.
- Ma, X. W. y Guo, R. Y. (2017). Dose-dependent effect of *Curcuma longa* for the treatment of Parkinson's disease. *Experimental and Therapeutic Medicine*, 13(5), 1799-1805. Disponible en doi: 10.3892/etm.2017.4225.

- Mazumder, A., Krishnamachari, R., John, W., Kurt, W. y Yves, P. (1995). Inhibition of human immunodeficiency virus type-1 integrase by curcumin. *Biochemical Pharmacology*, 49(8), 1165-1170. Disponible en doi: 10.1016/0006-2952(95) 98514-a.
- Mohammadi, A., Sahebkar, A., Iranshahi, M., Amini, M., Khojasteh, R., Chayour-Mobarhan, M. y Ferns, G. A. (2013). Effects of supplementation with curcuminoids on dyslipidemia in obese patients: a randomized crossover trial. *Phytotherapy Research*, 27(3), 374-9. Disponible en doi: 10.1002/ptr.4715.
- Moreillon, J. J., Bowden, R. G., Deike, E., Griggs, J., Wilson, R., Shelmadine, B., Cooke, M. y Beaujean, A. (2013). The use of an anti-inflammatory supplement in patients with chronic kidney disease. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 10. Disponible en doi: 10.1515/jcim-2012-0011.
- Mun, Su., Dae-Ki, J., Yong-Sik, K., Ok-Hwa, K., Sung-Bae, K., Yun-Soo, S., Youn-Chul, K., Dong-Sung, L., Dong-Won, Sh. y Kee-Tae, K. (2013). Synergistic antibacterial effect of curcumin against methicillin-resistant *Staphylococcus aureus*. *Phytomedicine*, 20(8-9), 714-718. Disponible en doi: 10.1016/j.phymed.2013.02.006.
- Nair, A., Amalraj, A., Jacob, J., Kunnumakkara, A. B., y Gopi, S. (2019). Non-Curcuminoids from Turmeric and Their Potential in Cancer Therapy and Anticancer Drug Delivery Formulations. *Biomolecules*, 9(1), 13. Disponible en <https://doi.org/10.3390/Biom9010013>.
- Orellana, A.M. y Machado, M.C (2022). Pharmacological Profile, Bioactivities, and Safety of Turmeric Oil. *Molecules*, 27, 5055. Disponible en doi:10.3390/molecules27165055.
- Panahi, Y., Saadat, A., Beiraghdar, F. y Sahebkar, A. (2014). Adjuvant therapy with bioavailability-boosted curcuminoids suppresses systemic inflammation and improves quality of life in patients with solid tumors: a randomized double-blind placebo-controlled trial. *Phytotherapy Research*, 28(10), 1461-7. Disponible en doi: 10.1002/ptr.5149.
- Prasad, S.; Aggarwal, B.B. (2011). Turmeric, the Golden Spice. *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects: Second Edition*, 263-288.
- Price, L. C., y Buescher, R. W. (1996). Decomposition of turmeric curcuminoids as affected by light, solvent and oxygen. *Journal of Food Biochemistry*, 20(5), 125-133.
- Prucksunand, C., Indrasukhsri, B., Leethochawalit, M. y Hungspreugs, K. (2001). Phase II clinical trial on effect of the long turmeric (*Curcuma longa* Linn) on healing of peptic ulcer. *The Southeast Asian Journal of Tropical Medicine and Public Health*, 32(1), 208-15.
- Prusty, B. y Bhudev, C. (2005). Constitutive activation of transcription factor AP-1 in cervical cancer and suppression of human papillomavirus (HPV) transcription and AP-1 activity in HeLa cells by curcumin. *International Journal of Cancer*, 113(6), 951-960. Disponible en doi: 10.1002/ijc.20668.
- Ratnatilaka Na Bhuket, P., El-Magboub, A., Haworth, I. S. y Rojsittithsak, P. (2017). Enhancement of Curcumin Bioavailability Via the Prodrug Approach: Challenges and Prospects. *European Journal of Drug Metabolism and Pharmacokinetics*, 42(3), 341-353. Disponible en doi: 10.1007/s13318-016-0377-7.
- Ravindran, P. N., Nirmal Babu, K. y Kandaswamy, Sivaraman. (2007). *Turmeric: the genus Curcuma*: CRC press.
- Reddy, I. (2017). Effects of Cooking and Drying Methods on Curcumin Content of Turmeric (*Curcuma longa*). *International Journal of Pure & Applied Bioscience*, 5(6), 1730-1734.
- Saha, G., Sharangi, A. B., Upadhyay, T. K., Al-keridis, L. A., Alshammari, N., Alabdallah, N. M., y Saeed, M. (2022). Dynamics of Drying Turmeric Rhizomes (*Curcuma longa* L.) with Respect to Its Moisture, Color, Texture and Quality. *Agronomy*, 12(6), 1420. Disponible en doi: 10.3390/agronomy12061420.

- Sanpinit, S., Issuriya, A., Sakulkeo, O., Wetchakul, P., Limsuwan, S., Na-Phatthalung, P., Kantisin, S., Tang, J., y Chusri, S. (2025). Mechanisms underlying the wound healing and tissue regeneration properties of a novel gauze dressing impregnated with traditional herbal medicine (Ya-Samarn-Phlae) in type 2 diabetic Goto-Kakizaki (GK) rats. *Frontiers in Pharmacology*, 16. Disponible en doi: 10.3389/fphar.2025.1574715.
- Sasaki, Y., Satomi, K., Asako, K., Miyuki, O., Kazumi, K., Kayoko, I., Kazuyuki, T. y Shuji, T. (2002). The comet assay with 8 mouse organs: results with 39 currently used food additives. *Mutation Research/Genetic Toxicology and Environmental Mutagenesis*, 519(1), 103-119. Disponible en doi: 10.1016/S1383-5718(02)00128-6.
- Sharma, R., Stephanie, A., Sharon, L., Darren, N., Aisha, Sh., Heather, R. H., Timothy, H., Bruno, M., David, H. y Simon, M. (2004). Phase I clinical trial of oral curcumin: biomarkers of systemic activity and compliance. *Clinical Cancer Research*, 10(20), 6847-6854. Disponible en doi: 10.1158/1078-0432.CCR-04-0744.
- Shoba, G., Joy, D., Joseph, T., Majeed, M., Rajendran, R., y Srinivas, P. S. S. R. (1998). Influence of piperine on the pharmacokinetics of curcumin in animals and human volunteers. *Planta Medica*, 64(4), 353-356. Disponible en doi: 10.1055/S-2006-957450, 10.1055/S-2006-957450.
- Singh, V., Jain, M., Misra, A., Khanna, V., Prakash, P., Malasoni, R., Dwivedi, A. K., Dikshit, M. y Barthwal, M. K. (2015). Curcuma oil ameliorates insulin resistance & associated thrombotic complications in hamster & rat. *Indian Journal of Medical Research*, 141(6), 823-32. Disponible en doi: 10.4103/0971-5916.160719.
- Sui, Zh., Salto, R., Jia, Li., Charles, Craik. Y Ortiz, P. (1993). Inhibition of the HIV-1 and HIV-2 proteases by curcumin and curcumin boron complexes. *Bioorganic & Medicinal Chemistry*, 1(6), 415-422. Disponible doi: 10.1016/S0968-0896(00)82152-5.
- Sun, J. L., Ji, H. F., y Shen, L. (2019). Impact of cooking on the antioxidant activity of spice turmeric. *Food & Nutrition Research*, 63. Disponible en <https://doi.org/10.29219/FNR.V63.3451>.
- Vidal, B., Vázquez, R., Gnecco, D., Enríquez, R., Floran, B., Díaz, A. y Flores, G. (2017). Curcuma treatment prevents cognitive deficit and alteration of neuronal morphology in the limbic system of aging rats. *Synapse*, 71(3). Disponible doi: 10.1002/syn.21952.
- Villegas, I., Sánchez, S. y Alarcón, C. (2008). New mechanisms and therapeutic potential of curcumin for colorectal cancer. *Molecular Nutrition & Food Research*, 52(9), 1040-1061. Disponible en doi: 10.1002/mnfr.200700280.
- Yang, Y. S., Su, Y. F., Yang, H. W., Lee, Y. H., Chou, J. I. y Ueng, K. C. (2014). Lipid- lowering effects of curcumin in patients with metabolic syndrome: a randomized, double- blind, placebo-controlled trial. *Phytotherapy Research*, 28(12), 1770-7. Disponible en doi: 10.1002/p tr.5197.
- Yin, M., Weil, M., Avallone, S., y Lebrun, M. (2022). Impact of cooking and drying operations on color, curcuminoids, and aroma of *Curcuma longa* L. *Journal of Food Processing and Preservation*, 46(5).

Acerca de los autores

Adriana Monserrath Orellana Paucar. Es Ph.D. en Ciencias Farmacológicas por la Universidad Católica de Lovaina y Bioquímica-Farmacéutica por la Universidad de Cuenca. Es docente de la Carrera de Nutrición y Dietética, coordinadora e investigadora del Grupo Pharmacology and Nutritional Sciences (PharmaNut) de la Universidad de Cuenca. Es autora y coautora de artículos científicos en revistas indexadas nacionales e internacionales, autora y coautora de libros y capítulos de libros de carácter científico y académico. En el campo investigativo es co-inventora de la primera patente farmacológica internacional de la Universidad de Cuenca y co-inventora de patentes farmacológicas sobre la actividad terapéutica del aceite de cúrcuma, certificadas en Japón, Estados Unidos y la Unión Europea.

María Cecilia Vintimilla Álvarez. Es Máster en Ciencias con mención en Integrated Food Studies por la Universidad de Aalborg y Licenciada en Gastronomía y Servicios de Alimentos y Bebidas por la Universidad de Cuenca. Es docente de la Carrera de Gastronomía e investigadora de los grupos de Investigación Pharmacology and Nutritional Sciences (PharmaNut) y Alimentación, Nutrición, Salud y Actividad Física de la Universidad de Cuenca. Es autora y coautora de artículos científicos en revistas indexadas de carácter nacional e internacional.

María Nathalia Sánchez Peralta. Es Magíster en Gestión de Servicios de Alimentación y Nutrición por la Universidad de Valparaíso y Licenciada en Nutrición y Dietética por la Universidad de Cuenca. Es docente de la Carrera de Nutrición y Dietética e investigadora del Grupo Pharmacology and Nutritional Sciences (PharmaNut) de la Universidad de Cuenca. Es autora y coautora de artículos científicos en revistas indexadas de carácter nacional e internacional.

Valeria Valentina Dávila Alarcón y Diego Esteban Pérez Borja. Son Licenciados en Gastronomía por la Universidad de Cuenca.

Michelle Antonella Cevallos Peralta. Es estudiante de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Cuenca.



Este libro fue producido en octubre de 2025,
bajo el sello editorial UCuenca Press.

Cuenca-Ecuador



ISBN: 978-9978-14-639-2



9 789978 146392

UCUENCA PRESS