EL MÉTODO SIN

Pablo Zumaquero

Una completa guía para aprender a comer bien

Editado por:
sinAzucar.org

© 2019 Aquí Está el Pato

QUÉ ES EL MÉTODO SIN

Bienvenidos al maravilloso mundo de aprender a comer bien de una vez por todas.

De eso trata este libro, de llegar a alimentarse y nutrirse de una forma correcta sin irse por los cerros de Úbeda, explicado todo de una forma sencilla, amena y práctica, mezclando textos divertidos y didácticos al mismo tiempo.

Para ello hemos añadido capítulos para prácticamente todas las situaciones que nos podemos encontrar a la hora de mejorar lo que comemos, desde cómo planificar los menús, ir a la compra, leer etiquetas, cómo cocinar estos alimentos y sobrevivir a situaciones concretas (vacaciones, cenas con amigos...).

Luego hemos creado cantidad de recetas saludables para llevar a cabo las recomendaciones, ejemplos concretos, reales, sencillos, baratos, rápidos que haga que comer bien sea un juego de niños. Unas fotos espectaculares hacen que se te caiga la baba y los trucos de preparación te salvan la vida.

No importa si eres paleo, ceto, vegan,... tenemos recetas y menús para todos porque no estamos en contra de ninguna forma de alimentación saludable, nos encanta la libertad de decisión y la igualdad alimentaria.

Así que, sin más preámbulos, os dejamos disfrutar del libro y os deseamos una nueva, feliz y maravillosa vida comiendo de puñetera madre.

Gracias por vuestra confianza.

EL MÉTODO SIN

1. ELABORA TU MENÚ
2. GRUPOS ALIMENTARIOS
3. TIPOS DE MENÚS
4. HACIENDO UNA BUENA LISTA DE LA COMPRA
5. CÓMO LEER LAS ETIQUETAS
6. LA COMIDA BASURA
7. ORGANIZAR LA COCINA Y UTENSILIOS INTERESANTES
8. DESAYUNOS, COLACIONES Y POSTRES
9. IDEAS RÁPIDAS CON CONSERVAS, CONGELADOS O BOLSAS
10. SALSAS, ALIÑOS, VINAGRETAS
11. COMER FUERA DE CASA POR TRABAJO, BOCADILLOS Y TUPPER
12. IDEAS SABROSAS PARA OCASIONES ESPECIALES
13. VIDA SOCIAL, QUÉ BEBER Y QUÉ COMER
14. IDEAS PARA NIÑOS
15. IDEAS PARA BAJAR DE PESO
16. OTROS BUENOS HÁBITOS DE VIDA
17. EL AZÚCAR POR ANTONIO RODRÍGUEZ (SINAZUCAR.ORG)
18. EJEMPLOS DE MENÚS

RECETAS































01.

ELABORA TU MENU

CÓMO HACER TU MENÚ SALUDABLE

No importa qué estilo dietético decidas llevar, te daremos opciones para todos, pero han de cumplir una serie de requisitos para que sean sanos:

1. TODOS LOS PLATOS LLEVARÁN SIEMPRE VERDURAS Y HORTALIZAS

- Si quieres tomar un plato único, la verdura debería ser un ingrediente abundante del mismo como verás a continuación en las proporciones que ponemos de ejemplos.
- Si vas a meter un primer y segundo plato, la verdura y hortaliza deberían ser el primer plato y de segundo, usar los ejemplos que vamos a poner en los menús (legumbres, carnes, arroz...).

Las verduras y hortalizas podrán cocinarse de cualquier forma.

- pueden ser frescas, congeladas, de bolsa o de bote
- puede ir una verdura sola o varias
- se pueden sazonar con especias, aceite, sal...



COMO INGREDIENTES O GUARNICIONES

Las podemos picar, pochar, guisar, asar, poner en crudo, en salsa, en purés, al microondas...

COMO PRIMER PLATO

Podemos usarlas cocidas, asadas, guisadas, a la parrilla, salteadas o al wok, crudas, al vapor, desecadas, brochetas, rellenas, budín, espiralizadas, fritas (chips)...

TAMBIÉN PUEDEN IR COMBINADAS

En forma de salmorejos, gazpachos, menestras, pistos, sopas julianas, wok, salteadas, parrilladas, en ensaladas, revueltos, salpicones, cremas, purés, al vapor, al horno o en tempuras...

Incluimos un calendario de verduras de temporada, que suelen ser más baratas y accesibles para ir rotando todo el año.

	ENE.	FEB.	MAR.	ABR.	MAY.	JUN.	JUL.	AGO.	SEP.	OCT.	NOV.	DIC.
ACELGA	●	●	●	●	●	○	○	●	●	●	●	●
AJO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ALCACHOFA	●	●	●	●	●	○				○	○	●
APIO	●	●	●	○							●	●
BERENJENA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
BRÓCOLI	●	●	●	●	●	●			○	●	●	●
CALABACÍN	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
CALABAZA	●	●	●	○	○	○	○	○	●	●	●	●
CARDO	●	○								○	○	●
CEBOLLA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
COL LOMBARDA	●	●	○							●	●	●
COLIFLOR	●	●	●	●	○	○			●	●	●	●
ENDIBIA	○								●	●	●	○
ESCAROLA	●	●	●	●	○	○				●	●	●
ESPÁRRAGO VERDE			●	●	●	●			●			
ESPINACA	●	●	●	●	●	●			○	●	●	●
GUISANTE	○	○	○	○	●	●	○					
HABA	●	●	●	●	●	○					○	
JUDÍA VERDE							○	●	●	●	○	○
LECHUGA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
NABO	○	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●
PEPINO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
PIMIENTO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
PUERRO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
RÁBANO	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
REMOLACHA							○	●	●	●	○	○
REPOLLO	●	●	●	○	○	○	○	○	●	●	●	●
TOMATE	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
ZANAHORIA	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● Mayor nivel de comercialización ○ Menor nivel de comercialización

Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación

2. HAN DE CUMPLIR UNAS PROPORCIONES DE INGREDIENTES O GRUPOS ALIMENTARIOS DENTRO DE CADA COMIDA

Como hemos dicho, no importa si haces plato único o 2 platos, lo importante es que las verduras y hortalizas sean las protagonistas.

Si haces un plato único donde usas otro ingrediente, entre la mitad y 3/4 del plato debería estar compuesto por verduras. Por ejemplo, ternera con verduras salteadas.



Ejemplo de plato único: las 3/4 partes del plato es verdura y la 1/4 parte es ternera.

Si haces un plato único donde usas otros 2 ingredientes, la mitad del plato debería estar compuesta por verduras. Por ejemplo, pollo con patata cocida y menestra.



Ejemplo de plato único: la mitad del plato es verdura, 1/4 pollo y 1/4 patata

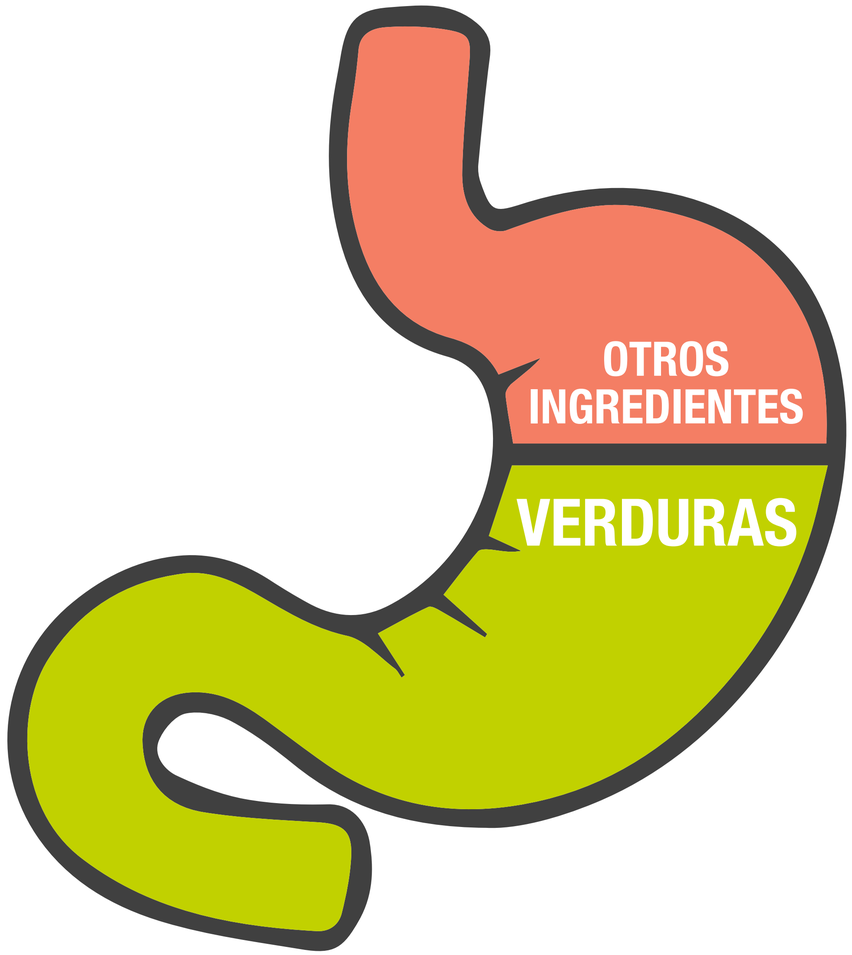
Sí, la comida sana también puede hacerte engordar. Será sana, pero también puede ser muy calórica, estar muy buena y digerirse fácilmente, con lo que acabarás comiendo más de la cuenta.

Las verduras son muy voluminosas y muy poco calóricas, así que te llenarás con ellas previniendo que te llenes con otras cosas más calóricas, por lo que nunca te pasarás de calorías en las comidas.



Aunque ambos platos parezcan similares, el de arriba contiene casi el doble de calorías que el de abajo.

Por eso, y por muchos otros motivos como la cantidad de vitaminas, minerales, fibra, agua y otras moléculas saludables, las verduras y las hortalizas deberían conformar la base de nuestra alimentación cotidiana.



3. PLANIFICA UNA TABLA PARA TODA LA SEMANA O VE AL DÍA, NO IMPORTA

Si bien siempre es más cómodo planificar una tabla de lo que vas a comer para toda la semana, ya que puedes acordarte de qué ir comprando, cocinando o sacando del congelador, si tienes muchas ideas, como todas las recetas que te damos, y haces una buena compra, puedes cocinar al día.

Es muy útil cocinar una cantidad abundante y dejar para otros días. Por ejemplo, si haces un puré de verduras, es raro que salgan sólo una o dos raciones, mejor, así tienes primer plato para el resto de los días de la semana.

Otro truco es hacer suficiente comida o cena y repetirla otro día o al día siguiente, así sólo cocinas una vez al día. Es más repetitivo, pero puede salvarte la vida, sobre todo si estás a turnos o si pasas poco tiempo en casa.

Y cómo no… congelar. Muchos platos quedan bien al descongelarlos, como las legumbres, carnes o pescados ya guisados, y otros no, como las patatas, que quedan arenosas al descongelar.

En fin, que hagas lo que prefieras, ir al día o preparar una tabla de ejemplo de los menús que vamos a darte en el capítulo 3. Estos menús hablarán de grupos alimentarios concretos y los distribuirán a lo largo de una semana. El capítulo 2 hará que sepas qué alimentos componen cada grupo alimentario.

4. SI AHORA COMES MAL, NO HAGAS CAMBIOS BRUSCOS

Si ves que leyendo este libro, tu alimentación dista mucho de ser saludable, no intentes hacer cambios radicales, será peor. Intenta ir mejorando poco a poco distintos aspectos semana tras semana hasta que comas más o menos correctamente. Roma no se hizo en un día.

Si ahora comes productos con sabores muy potentes y muy agradables, es mejor que hagas un paso intermedio hacia sabores menos intensos.

Me explico. Si desayunas leche con azúcar o con cacao azucarado, quizás sea un buen paso ir añadiendo menos cantidad, luego pasar al café con algo de azúcar y al final probar con café sin azúcar.

Pero si pasas directamente del primer producto al café sólo te va a saber a rayos y abandonarás el intento de hacer buenos hábitos. Así con todo, mejor ir despacito como dice esa canción que nos taladró la cabeza hace un tiempo.

Si cada semana empiezas a mejorar un aspecto de tu alimentación, acabarás incluyendo dichos cambios en tu rutina, se convertirán en hábitos y los harás de forma inconsciente, así que... ¡no te estreses mi amol!.

5. NO TIENES QUE COMER PERFECTO, PERO SÍ PUEDES COMER MEJOR

No te agobies, que no te vendan la moto, nadie come perfecto el 100% del tiempo, es algo irreal, es una farsa, todos nos damos caprichos de vez en cuando de cosas que sabemos que no son sanas pero que nos gustan, y habría que hacerlo sin remordimientos si de verdad lo hacemos de forma esporádica, con moderación.

Pero ahí radica el problema, que la moderación nos la inventamos, y lo que para ti es moderarte, a mí me puede parecer un abuso, y viceversa. Entonces, ¿qué es moderación? dices mientras clavas en mi pupila tu pupila azul.

Pues moderación es, por ejemplo, que yo te pregunte cuándo fue la última vez que comiste churros con chocolate y tú mires al techo, alzando una ceja mientras bajas la otra y me digas "Pues ahora mismo no me acuerdo". Eso es moderación.

Si no logras concebir aún esta idea, apunta todo lo que comes y bebes en una semana y analiza cuántas comidas son bastante correctas, dentro de una alimentación saludable, y en cuantas te has salido de la misma.

Establece un porcentaje y observa cuánto tiempo comes bien y cuánto no. Si logras mantener una buena alimentación entre un 70% y un 90% vamos por buen camino. En este libro no buscamos que llegues al nirvana, sino que no hagas burradas y puedas disfrutar de una vida plena y feliz.



6. PRACTICA, PRACTICA Y PRACTICA

Es normal que al principio tardes un huevo y medio en hacerte algunas recetas, porque es la primera vez que las haces, pero caminante, se hace camino al andar, a la segunda vez ya tendrás memorizados los pasos y los optimizarás, tardando la mitad de la mitad.

Para ello practica, sobre todo los fines de semana que tenemos más tiempo dedícalos a alguna receta que no hayas cocinado nunca. Cuando la domines, la podrás incluir en el recetario de entre semana, al ya conocer todos los pasos para hacerla.

7. VARÍA

Evita la monotonía como evitarías la picadura de una cobra real. Como empieces a hacerte “sota, caballo y rey” la hemos liado, le cogerás asco a estas 4 recetas facilonas y volverás a la comida basura, que tiene mil y una modificaciones.

No es que te canses de “las ensaladas” es que te cansas de la misma ensalada con los mismos ingredientes una y otra vez. Variar la base, los ingredientes y los aliños hará que se te salten las lágrimas al probar nuevos sabores y texturas, un parque de atracciones en tu paladar.

8. NO TE RINDAS

Es obvio que vas a cagarla de vez en cuando, que muchos días no tendrás ganas de cocinar, que no tendrás tiempo, que viene tu hermana del pueblo y no le gusta comer bien... no importa, tú sigue intentándolo, que al final lo logras.

Pero si tiras la toalla en la primera situación que no puedas comer bien y vuelves a los malos hábitos, habremos perdido un tiempo y un esfuerzo precioso, así que cuando te caigas, te levantas, te sacudes el polvo y sigues caminando.

02.

GRUPOS ALIMENTARIOS

DEFINIENDO LOS GRUPOS ALIMENTARIOS Y SUS NUTRIENTES PRINCIPALES

Cuando escuchamos hablar de hidratos, proteínas y grasas, cuando escuchamos carne roja, pescado azul o cereales, muchas veces entramos en cortocircuito, no sabemos de qué nos están hablando, esto ya no volverá a pasar gracias a este maravilloso capítulo, donde iremos definiendo los alimentos que componen cada uno de los grupos alimentarios y sus nutrientes principales.

Cuando se habla de proteínas, grasas e hidratos de carbono, se hablan de macronutrientes, o nutrientes grandes, porque están en cantidades grandes, esto se diferencia de los micronutrientes, o nutrientes pequeños, que serían las vitaminas, minerales o fibra porque estos últimos están en poca cantidad en los alimentos.

La proteína es un **nutriente estructural**, son los ladrillos del cuerpo, son difíciles de digerir, sacian mucho a largo plazo y nos ayudan a mantener unos músculos y huesos fuertes, además de otras muchas funciones.

No hemos visto que un exceso de la misma cause un gran problema de salud, es difícil que se acumulen en forma de grasa y a nivel de riñón e hígado no hemos observado daños, pero sí que se consuman pocas, así que no vemos el motivo de limitar la cantidad que se come de la misma.

Las proteínas están formadas por aminoácidos, que uniéndose entre ellos forman cadenas para formar las mismas. Existen algunos que se pueden formar dentro del cuerpo y otros que tenemos que consumir de los alimentos, los llamados “esenciales”.

Las grasas y los hidratos de carbonos, carbohidratos o muchas veces “hidratos” son dos **nutrientes principalmente energéticos**, por lo que se usan como combustible dentro del cuerpo para que se quemen y liberen energía. Su exceso sí hemos visto que pueda causar un problema, ya que se acumulan en forma de grasa corporal (ambos) y esto deriva en una serie de complicaciones, por lo que sí que sería necesario, al menos, tener cierto control en el consumo de las mismas. Eso sí, no todos los hidratos de carbono ni las grasas son iguales.

Dentro de las grasas existen muchas y muy diferentes debido a su longitud, composición y efecto dentro del cuerpo. Las más famosas son las trans, que serían dañinas para la salud, las saturadas, que depende del tipo que sean pueden ser malas o buenas para la salud y los ácidos grasos omega 3 y omega 6, que tenemos que consumirlos de los alimentos porque no podemos producirlos, serían también “esenciales” como algunos aminoácidos vistos anteriormente.

Dentro de los carbohidratos también hay muchos diferentes. Los que se componen de 1 molécula (fructosa, glucosa y galactosa), los que se componen de 2 moléculas (sacarosa, lactosa y maltosa) y los que se componen de más de 2 moléculas

llegando hasta un gran número (almidones). El “azúcar” que todos conocemos, como explicaremos luego, es la sacarosa, un tipo de carbohidrato, pero como veis hay muchos más. De estos carbohidratos no hay ninguno “esencial” como pasaba con algunos aminoácidos y grasas, es decir, podemos vivir sin ellos, que no quiere decir que sea malos consumirlos de una forma razonable, al igual que las grasas.

De los micronutrientes, las vitaminas y minerales tienen funciones básicas en el cuerpo, la mayoría son esenciales, porque no los podemos crear en nuestro organismo y dependemos de los alimentos para obtenerlos. Su déficit sí que puede provocar serios problemas.

La fibra es un componente de los alimentos que no se digiere del todo ni se absorbe, llegando a los intestinos y fermentándose por las bacterias que tenemos en los mismos. También son muy beneficiosos, pues hace que caguemos mejor, que nos llenemos antes, miman a nuestras bacterias y generan otras moléculas muy beneficiosas para el cuerpo.

Y con esta breve explicación os vamos a resumir qué alimentos se incluyen en cada grupo alimentario y qué nutrientes contienen principalmente cada uno de los mismos:



VERDURAS Y HORTALIZAS

Contienen principalmente vitaminas, minerales, fibra y agua.

Brócoli, col blanca o repollo, nabo, lechuga, alcachofa, champiñón y setas (boletus, seta de cardo, níscalo, trufa...), borraja, acelgas, col de bruselas, zanahorias, tomate, cebolla, ajo, escarola, canónigo, coliflor, lombarda, calabacín, berenjena, pepino, calabaza, judía verde, apio, endibia, grelos, perifollos, puerro, espárragos, pimientos, remolacha, espinaca, berro, cardo, cebolleta, chile, rábano, ruibarbo, tagarnina...



CEREALES / PSEUDOCEREALES / SEMILLAS

Contienen principalmente hidratos de carbono.

Panes, arroz, pastas (espaguetis, macarrones, fideos, cuscús...), avena, quinoa, amaranto, maíz, mijo, trigo sarraceno, espelta, cebada, centeno, teff, cañihua, fonio, sorgo, alforfón, gofios, bulgur...



TUBÉRCULOS

Contienen principalmente hidratos de carbono.

Arracacha, batata (boniato), chago, chirivía, chufa, colinabo, mashua, nabo, ñame, oca olluco, papa o patata, salsifí, taro o malanga, topinambur, yuca...



LEGUMBRES

Contienen principalmente hidratos de carbono y proteínas.

Garbanzo, guisante, frijoles, lentejas, alubias, chícharo, fabes, habichuelas, habas, caparrones, almorta, soja, altramuz, edamames, hummus, ...



CARNE BLANCA

Contienen principalmente proteínas.

Pollo, pavo, conejo, pato, ganso, gallina y otras aves (pichón, faisán, perdiz y codorniz).



CARNE ROJA

Contienen principalmente proteínas y grasas.

Ternera y vaca, cerdo, cordero, buey, venado, jabalí, caballo, toro, avestruz y caza mayor.



EMBUTIDOS

Contienen principalmente proteínas y grasas.

Chorizo, jamón, lomo embuchado, cecina, pechuga de pavo o pollo, jamón cocido o "de York", salchichón, salchicha, morcilla, mortadela, chopped, fuet, longaniza, butifarra, sobrasada, morcón, patés...



VÍSCERAS

Contienen principalmente proteínas y grasas.

Hígados, criadillas, callos, lengua, oreja, morro, corazón, mollejas, pulmones, riñones, sesada...



PESCADOS BLANCOS

Contienen principalmente proteínas y grasas.

Acedia, bacalao, besugo, cabracho, cazón, dorada, merluza, raya, mero, gallo, rosada, rape...



PESCADOS AZULES

Contienen principalmente proteínas y grasas.

Arenque, anchoa, salmón, boquerón, anguila, atún, bonito del norte, lamprea, pez espada, emperador, salmonete, sardina, verdel, caballa, jurel...



MARISCOS

Contienen principalmente proteínas.

Almeja, chirla, berberecho, mejillón, navaja, ostra, coquina, vieira, lapa, bígaro, calamar, pota, pulpo, sepia, choco, bogavante, cigalas, gambas, langostino, cangrejo, buey de mar, centollo, nécora, langosta, percebe...



PROTEÍNAS VEGETALES

Contienen principalmente proteínas.

Tofu, tempeh, miso, soja texturizada, seitán, germinados, heura, quorn...



FRUTAS

Contienen principalmente hidratos de carbono, agua y fibra.

Peras, manzanas, melón, frambuesas, fresas, naranjas, mandarinas, sandía, uvas…



HUEVOS

Contienen principalmente proteínas y grasas.

A ser posibles del 0 o el 1 como primer número. Tortilla, revueltos, duros...



LÁCTEOS (DE VACA, OVEJA, CABRA...)

Contienen hidratos de carbono, proteínas y grasas.

Leche, quesos, yogures, kéfir, cuajada, mantequilla, suero, crema agria, nata, requesones...



SEMILLAS Y FRUTOS SECOS

Contienen principalmente grasas.

Almendra, avellana, nuez, anacardo, pistacho, nuez de Brasil (coquito), macadamia, castaña, pecanas, chía, sésamo, lino, bellote, piñones...



GRASAS Y ACEITES

Contienen principalmente proteínas y grasas.

Aceite de oliva virgen extra (AOVE), aceite de girasol alto oleico, aguacates, mahonesa, mantequillas, otros aceites, aceitunas, mantecas, torreznos...



BEBIDAS

Contienen principalmente agua.

Agua, té, café, infusiones, bebidas vegetales (de soja, avena, almendra...), refrescos sin azúcar, zumos...

03.
TIPOS DE MENUS

Cualquier estrategia dietética presentada está suficientemente estudiada como para saber que al menos son saludables y no generan riesgos para la salud. Aún así, para llevar a cabo de forma correcta cualquier cambio de patrones alimentarios, os aconsejamos acudir a un dietista-nutricionista de vuestra zona para que os ayude a personalizarla a vuestra forma de vida y extenderse en todas las explicaciones que requiere cada una de ellas.

NORMAL SALUDABLE MEDITERRÁNEA / PUEDE SERVIR PARA AYUNO INTERMITENTE

	COMIDA	CENA
LUNES	Cereal integral / pseudocereal	Ensalada completa
MARTES	Carne blanca	Huevos
MIÉRCOLES	Legumbre	Pescado azul
JUEVES	Carne roja	Ensalada completa
VIERNES	Legumbre	Mariscos
SÁBADO	Proteína vegetal	Disfrutar
DOMINGO	Tubérculos	Pescado blanco

En resumen para la lista de la compra:

- 2 raciones/ocasiones de cereales integrales y pseudocereales
- 2 raciones/ocasiones de ensaladas / vegetales crudos
- 1 ración/ocasión de tubérculos
- 1 ración/ocasión de legumbres
- 1 ración/ocasión de carnes rojas
- 1 ración/ocasión de carnes blancas
- 1 ración/ocasión de pescados azules
- 1 ración/ocasión de pescados blancos
- 1 ración/ocasión de mariscos
- 1 ración/ocasión de proteínas vegetales
- 1 ración/ocasión de huevos

La dieta mediterránea es el modo de alimentación que tradicionalmente se ha llevado a cabo en los países limítrofes con el mediterráneo.

Está basada en el consumo abundante de verduras y hortalizas, frutas, cereales integrales (pan, arroz, pasta...), frutos secos, lácteos o aceite de oliva y algunas legumbres, tubérculos, carne blanca y pescados.

Se reduce el consumo de carne roja y huevos. Los alimentos altamente procesados se consumen poco o nada. La bebida de base es el agua y el vino de forma moderada.

Está comprobado que tiene múltiples beneficios para la salud cuando se hace bien, no cuando la tuneamos a nuestro gusto poniendo al mismo nivel un pan artesano de fermentación larga y harina de calidad con un pan de molde porque los dos son cereales.

Entre estos beneficios se han observado mejoras del perfil lipído (los colesteroles), mejoras en el estado oxidativo (más antioxidantes), menor inflamación, menos riesgo de cáncer, mejoras en las bacterias de nuestros intestinos y otras.

Nosotros la hemos modificado para ceñirnos a las actualizaciones de alimentación saludable y sostenibilidad.

BAJA DE CARBOHIDRATOS

	COMIDA	CENA
LUNES	Mariscos	Ensalada completa
MARTES	Carne blanca	Pescado azul
MIÉRCOLES	Pescado blanco	Huevos
JUEVES	Carne roja	Mariscos
VIERNES	Pescado azul	Ensalada completa
SÁBADO	Proteína vegetal	Disfrutar
DOMINGO	Huevos	Pescado blanco

En resumen para la lista de la compra:

- 2 raciones/ocasiones de huevos
- 2 raciones/ocasiones de ensaladas / vegetales crudos
- 2 raciones/ocasiones de pescados azules
- 2 raciones/ocasiones de pescados blancos
- 2 raciones/ocasiones de mariscos
- 1 ración/ocasión de carnes rojas
- 1 ración/ocasión de carnes blancas
- 1 ración/ocasión de proteínas vegetales

La dieta baja de carbohidratos reduce los alimentos con altas cargas de los mismos hasta llegar a un consumo por debajo de unos 130 gramos diarios de los mismos, aunque no hay que ser tan estricto y podemos simplemente reducirlos de forma general sin contar gramos.

El beneficio teórico de esta estrategia es que al reducir la carga de carbohidratos, estos harían disminuir la insulina en la sangre de tal forma que el cuerpo necesitaría usar la grasa como principal fuente de combustible, ayudando a quemar esos malditos michelines.

Si bien vemos que los estudios comprueban una y otra vez que son las mejores a corto plazo para bajar peso total y grasa, a largo plazo suelen tener el mismo resultado que otras y no sabemos si es por la teoría anterior, o porque la gente acaba comiendo menos calorías, aún hay que comprobar esto.

Se han comprobado beneficios de la misma en la pérdida de peso, en riesgo cardiovascular, en diabetes y en epilepsias. Se investiga en cáncer, síndrome de ovario poliquístico, acné y enfermedades neurológicas.

OVO LACTO VEGETARIANA

	COMIDA	CENA
LUNES	Legumbres	Huevos
MARTES	Cereal integral / pseudocereal	Proteína vegetal
MIÉRCOLES	Legumbres	Ensalada completa
JUEVES	Cereal integral / pseudocereal	Huevos
VIERNES	Legumbres	Ensalada completa
SÁBADO	Proteína vegetal	Disfrutar
DOMINGO	Tubérculos	Lácteos o tosta

En resumen para la lista de la compra:

- 3 raciones/ocasiones de legumbres
- 2 raciones/ocasiones de huevos
- 2 raciones/ocasiones de ensaladas / vegetales crudos
- 2 raciones/ocasiones de cereales integrales / pseudocereales
- 2 raciones/ocasiones de proteínas vegetales
- 1 ración/ocasión de lácteos
- 1 ración/ocasión de tubérculos

La dieta ovolactovegetariana es la dieta vegetariana (donde no se consumen carnes, pescados, mariscos ni derivados) que permite el consumo de huevos y lácteos.

Si bien la gente suele iniciar esta dieta por motivos éticos (respeto a los animales, sostenibilidad...) también podemos asegurar tras muchos estudios que es una dieta perfectamente saludable y que reduce riesgo de cáncer, diabetes o enfermedades cardiovasculares.

La mayoría de nutrientes que obtenemos de una alimentación omnívora podemos obtenerla de los vegetales, huevos y lácteos de una forma bastante sencilla, a excepción de la vitamina B12.

Como ya he dicho, los motivos éticos superan con creces a la “incomodidad” de tomar un suplemento semanal de vitamina B12 para las personas que deciden seguir esta muy loable forma de alimentación. Se recomendaría una dosis de 2.000 mcg/semanales de la misma.

Como cualquier estrategia dietética mal planificada puede tener déficits, pero una dieta mediterránea basada en comida basura que dice ser mediterránea tiene también muchos déficits nutricionales.

Es cierto que en esta pauta tenemos que currarnos un poco más la estructura y frecuencia de consumo para llegar a algunos nutrientes clave, pero no es para nada imposible.

VEGANA

	COMIDA	CENA
LUNES	Legumbres	Ensalada completa
MARTES	Cereal integral / pseudocereal	Proteína vegetal
MIÉRCOLES	Legumbres	Ensalada completa
JUEVES	Cereal integral / pseudocereal	Proteína vegetal
VIERNES	Legumbres	Ensalada completa
SÁBADO	Tubérculos	Disfrutar
DOMINGO	Legumbres	Proteína vegetal

La dieta vegana es la misma que la vegetariana pero excluyendo también los huevos y los lácteos y la miel, además de decisiones no dietéticas.

Como la anterior, es una dieta que se elige más por motivos éticos que por salud, aún así, con un suplemento de B12 y cierta pericia combinando alimentos es perfectamente saludable.

Hemos intentado dar una estructura semanal que cumpla con los requerimientos de todos los grupos alimentarios.

En resumen para la lista de la compra:

- 4 raciones/ocasiones de legumbres
- 3 raciones/ocasiones de ensaladas / vegetales crudos
- 3 raciones/ocasiones de proteínas vegetales
- 2 raciones/ocasiones de cereales integrales / pseudocereales
- 1 ración/ocasión de tubérculos

PALEO

	COMIDA	CENA
LUNES	Carne blanca	Ensalada completa
MARTES	Tubérculos	Caldo de huesos
MIÉRCOLES	Pescado blanco	Huevos
JUEVES	Carne roja	Mariscos
VIERNES	Pescado azul	Ensalada completa
SÁBADO	Vísceras	Disfrutar
DOMINGO	Tubérculos	Huevos

En resumen para la lista de la compra:

- 2 raciones/ocasiones de huevos
- 2 raciones/ocasiones de tubérculos
- 2 raciones/ocasiones de ensaladas / vegetales crudos
- 1 ración/ocasión de carnes rojas
- 1 ración/ocasión de pescado blanco
- 1 ración/ocasión de pescado azul
- 1 ración/ocasión de vísceras
- 1 ración/ocasión de mariscos
- 1 ración/ocasión de carnes blancas
- 1 ración/ocasión de caldo de huesos

La dieta paleo o evolutiva entiende que el ser humano no está suficientemente adaptado a alimentos que empezamos a consumir en el neolítico (entre 10.000 y 12.000 años) como las legumbres, los cereales, los lácteos y toda la comida industrial y que esta nos hace daño, por ello la excluyen.

No tiene por qué ser una dieta alta en carne, sólo se anima a consumir alimentos consumidos por el ser humano desde hace más de 2 millones de años como frutas, vegetales, frutos secos, raíces y tubérculos, peces, carnes, huevos o vísceras.

Tenemos estudios suficientes como para saber que es una dieta perfectamente saludable y que mejora ciertos aspectos de la dieta occidental (es menos inflamatoria, más densa en vitaminas, minerales y fibra, se consumen menos antinutrientes y sal...).

BAJA EN GRASA

	COMIDA	CENA
LUNES	Cereal integral / pseudocereal	Ensalada completa
MARTES	Carne blanca	Huevos
MIÉRCOLES	Legumbre	Proteína vegetal
JUEVES	Tubérculos	Mariscos
VIERNES	Cereal integral / pseudocereal	Ensalada completa
SÁBADO	Legumbre	Disfrutar
DOMINGO	Tubérculos	Pescado blanco

En resumen para la lista de la compra:

- 2 raciones/ocasiones de cereales integrales y pseudocereales
- 2 raciones/ocasiones de ensaladas / vegetales crudos
- 2 raciones/ocasiones de legumbres
- 2 raciones/ocasiones de tubérculos
- 1 ración/ocasión de carnes blancas
- 1 ración/ocasión de pescados blancos
- 1 ración/ocasión de mariscos
- 1 ración/ocasión de proteínas vegetales
- 1 ración/ocasión de huevos

Es una dieta clásica que se ha usado como protección frente al aumento de peso al reducir el consumo del macronutriente más calórico (la grasa) y enfermedades cardiovasculares al pensar que la grasa en sí misma, sea del tipo que sea, aumentaba el riesgo de las mismas.

Lamentablemente, y aún siendo una dieta no del todo mala, no se ha podido comprobar que tenga tantos beneficios como se esperaba. Esta dieta suele ser insípida y suele tener mala adherencia, pero no es mala y puede ser útil en distintos momentos, por eso la hemos incluido.

Para bajar la grasa que ingerimos hay que reducir los alimentos altos en grasa como las carnes rojas, aceites, mantequilla, frutos secos o pescados grasos y aumentar el resto, es decir, frutas, verduras, hortalizas, cereales, tubérculos, carnes y pescados magros...

04.

HACIENDO UNA BUENA LISTA DE LA COMPRA

HACIENDO UNA BUENA LISTA DE LA COMPRA

Para poder comer bien, hay que comprar bien, esto es de cajón. Tu casa es tu santuario, en tu casa sólo debería haber comida sana, así no tienes acceso a la comida basura a menos que salgas, y esto limita mucho las ocasiones en las que puedes comerla. Muerto el perro, se acabó la rabia.

Pero muchas veces ir al supermercado e intentar comprar de forma saludable se puede convertir en un infierno, salir del supermercado con barba de 3 días, desorientado y pensando en ir a casa a llorar bajo la ducha.

Esto se va a acabar, os hemos preparado una lista con los alimentos que deberíamos tener en la despensa, en el frigorífico y en el congelador, porque sí, porque son saludables, y los hemos dividido en cada uno de los grupos alimentarios para que te sea más fácil, así de colegas somos, regalándote minutos de vida, para que tardes en hacer la compra lo mismo que tardabas en comerte un paquete de dónuts.

También hemos puesto algunos temas controvertidos en párrafos separados por si te interesa saber qué sí y qué no hacer con algunos productos que suscitan mucho interés.

VERDURAS Y HORTALIZAS

Todas de todo tipo:

- Frescas.
- Congeladas.
- De bote o lata.
- De bolsa (ensaladas, las de meter en el microondas, las de sopa juliana...).
- Algunas ya cocinadas como los gazpachos o purés comerciales, tomate triturado, …



FRUTAS

- Frescas.
- Congeladas.
- De bote o lata que no sean en almíbar.



TEMAS PELIAGUDOS

ZUMOS: Lo siento pero no, tomarse un zumo no es equivalente a tomarse una fruta completa. Bueno, en calorías sí, que es lo peor, pero no en saciedad, ya que eliminamos la masticación y prácticamente toda la fibra. Esto hace que tomemos más cantidad, que los azúcares intrínsecos en la fruta se liberen y entren más rápido en la sangre (esto es malo) y que al poco tiempo tengamos hambre de nuevo. Y no estamos hablando sólo de los de bote, ya que el natural es 3/4 lo mismo.

FRUTAS DESECADAS: Como ingredientes para unas ensaladas o como un consumo esporádico están bien, pero no es el equivalente a comer fruta fresca, ya que al desecarla, perdemos agua y volumen, concentrando sus azúcares y perdiendo capacidad de saciedad.

MERMELADA: Esto no es fruta, es azúcar con fruta, nada recomendable.

CEREALES / PSEUDOCEREALES / SEMILLAS / TUBÉRCULOS / LEGUMBRES

- Arroz integral o normal (ve variando). De vez en cuando usar los vasitos preparados tampoco es mala idea.
- Pasta integral (primer ingrediente “harina de trigo integral”).
- Otras pastas (de arroz, lenteja roja, trigo sarraceno...).
- Otros cereales secos (quinoa, bulgur, cuscús, mijo...).
- Copos de avena.
- Harina integral.
- Patatas (las fritas de paquete no) o las que vienen para calentar en microondas
- Otros tubérculos (batatas, yuca, ñame...).
- Legumbres secas o de bote. Si son ya guisadas, las que contienen sólo legumbre y verduras tipo jardinera.
- Hummus.



TEMAS PELIAGUDOS

PAN: Si vas a comprarlo hay que intentar que cumpla una serie de requisitos:

- Que sea saciante, es decir, que con una cantidad razonable te quedes satisfecho.
- Que sea integral a ser posible (primer ingrediente “harina de trigo integral”)
- Que los ingredientes, además de la harina, sean agua, sal y levadura, no muchos más.
- Que al comerlo no lo dejemos en la mesa, sino que se ponga una ración por persona y el resto se guarde.
- Usar biscotes o colines/picos si vemos que lo controlamos mejor.
- Intentar no pringar.

CEREALES DE DESAYUNO: Si vas a comprarlos hay que intentar que cumplan una serie de requisitos:

- Que no contengan azúcar en los ingredientes.
- Que tengan la mayor cantidad de fibra posible en g/100g de producto (mirar etiqueta).

CARNE / PESCADO / MARISCOS / HUEVOS / EMBUTIDOS

- Frescos.
- Frescos congelados.
- Conservas al natural o en aceite de oliva virgen extra. Si llevan aceites o escabeches vale con escurrirlas.
- Ya cocidos (pulpo, pota, calamar...).
- Huevos (mejor que el 0 o el 1 sea el primer número que aparece en el código que aparece impreso en los mismos).
- Claras de huevo pasterizadas.

TEMA PELIAGUDO

EMBUTIDO: Si vas a comprarlo hay que intentar que cumpla una serie de requisitos:

- Que tengan un sólo ingrediente en la etiqueta (jamón al corte, lomo...).
- Si es pechuga de pavo o jamón cocido que ponga calidad "extra" en la etiqueta.
- Si no lo pone, que contengan altas cantidades de carne en el primer ingrediente de la etiqueta (más de un 80%) y pocos ingredientes además de esta carne (almidones, azúcar, agua...).

PROTEÍNAS VEGETALES

- Tofu, tempeh, miso, soja texturizada, seitán comerciales.
- No hace falta ir a herbolarios, cada vez los encontramos más en grandes superficies.

A la hora de cocinarlos hay cierto rechazo porque "no saben a nada". Obvio, igual que si haces arroz blanco o pechuga de pollo sin sal ni especias. Estas proteínas vegetales hay que sazonarlas y cocinarlas como el resto de las comidas. En este libro encontrarás algunas recetas como este estofado de seitán a la naranja. ¿Quieres verla? VER RECETA



LÁCTEOS (DE VACA, OVEJA, CABRA...) Y SIMILARES

- Leche entera, semi o desnatada. Fresca o de brik.
- Bebidas vegetales sin azúcar añadido en la lista de ingredientes (de almendras, arroz, avena...)
- Quesos. Curados, semi, frescos. Evitar tranchetes y quesos de fundir.
- Kéfir, cuajada y similares sin azúcar en la lista de ingredientes.
- Mantequilla sin sal.
- Nata para cocinar.

TEMA PELIAGUDO

YOGURES:

- Mejor sin azúcar en la lista de ingredientes.
- Griegos, naturales o desnatados.
- Mejor naturales que de sabores y mejor que no vengan endulzados ni edulcorados… aunque si han de estar endulzados, mejor edulcorados que azucarados.
- Y mejor endulzarlos nosotros a que los endulce la fábrica a su gusto.

SEMILLAS Y FRUTOS SECOS

- Mejor los naturales o tostados que no vengan fritos ni con sal añadida. Mucho mejor si vienen con cáscara, así haremos un consumo mucho más responsable ya que la cáscara hace que comamos más lento.
- Si vemos que se nos descontrolan (algo que es muy común), mejor llevarnos una ración y dejar el resto del paquete guardado. Las semillas de lino, chía, sésamo... también son saludables.

GRASAS Y ACEITES

- El aceite de oliva mejor que sea virgen extra (AOVE). Si no podemos usarlo por precio o por sabor, mejor usar aceite de girasol alto oleico.
- Los aguacates, la mahonesa, las mantequillas o las aceitunas son otras fuentes grasas que son saludables. Pero al igual que los frutos secos son calóricos, están buenos y se nos puede ir la mano con las calorías que metemos para el cuerpo, así que cuidado con pasarnos mucho.



BEBIDAS

- Agua normal o con gas.
- Té e infusiones.
- Café molido o soluble.



ENDULZANTES

- **Aceptables:** miel, edulcorantes de bajo poder edulcorante (sorbitol, maltitol, xilitol, manitol, isomaltulosa, lactitol).
- **A reducir**: azúcar (sacarosa), fructosa, azúcar moreno, azúcar de caña, panela, dextrosa, jarabes de maíz, jarabes de glucosa y fructosa, melazas, caramelos, sirope de arce, sirope de agave, edulcorantes de alto poder edulcorante (sacarina, ciclamato, aspartamo, glicósidos de esteviol, acesulfame K, sucralosa, taumatina, neohesperidina).

OTROS PRODUCTOS

- Especias frescas o secas.
- Sal (yodada si no comemos mucho pescado).
- Vinagre, mejor el de vino, manzana o Módena que las cremas de vinagre.
- Cacaos para diluir en leche que sean 99% o 100% cacao, sin azúcares añadidos.
- Encurtidos (tienen mucha sal, así que con moderación por favor).

TEMA PELIAGUDO

CHOCOLATE:

- El chocolate está compuesto de cacao (sano), manteca y azúcar (no tan sanas).
- El porcentaje de cacao que pone en la etiqueta nos dice que mientras más haya, menos manteca y azúcar tendremos.
- Los mejores chocolates serán los que tengan mayores porcentajes de cacao (de un 70% en adelante son aceptables).
- Estos chocolates con porcentajes altos de cacao, al tener menos azúcar, son menos dulces y son más fáciles de controlar y más sanos que los chocolates con leche o chocolates blancos (que no llevan absolutamente nada de cacao).
- Aún así, son productos calóricos y están buenos, por lo que tenemos que tener algo de cuidado en su consumo y que no se nos vaya de las manos.

OS RECORDAMOS:

Todo lo que no está en esta lista no está prohibido, pero debería ser de consumo esporádico, o tomarlo solamente fuera de casa, y si lo compramos para casa, que sea de formato individual y para consumir en ese momento, sin que sobre.

05.
COMO LEER LAS ETIQUETAS

CÓMO LEER LAS ETIQUETAS

Mientras menos etiquetas tengas que leer, mejor, eso es que estás usando más materias primas y productos y pocos productos procesados. Pero no nos vamos a engañar, vas a tener que leerlas y vas a usar productos envasados, no todos son malos.

El problema es que no hay una regla básica de lectura de etiquetas en plan “si pone esto en la etiqueta, no lo compres que es malo”. No, eso no existe, debes recurrir a cada alimento y mirar exactamente dónde pude estar el problema, de ahí que sea complejo.

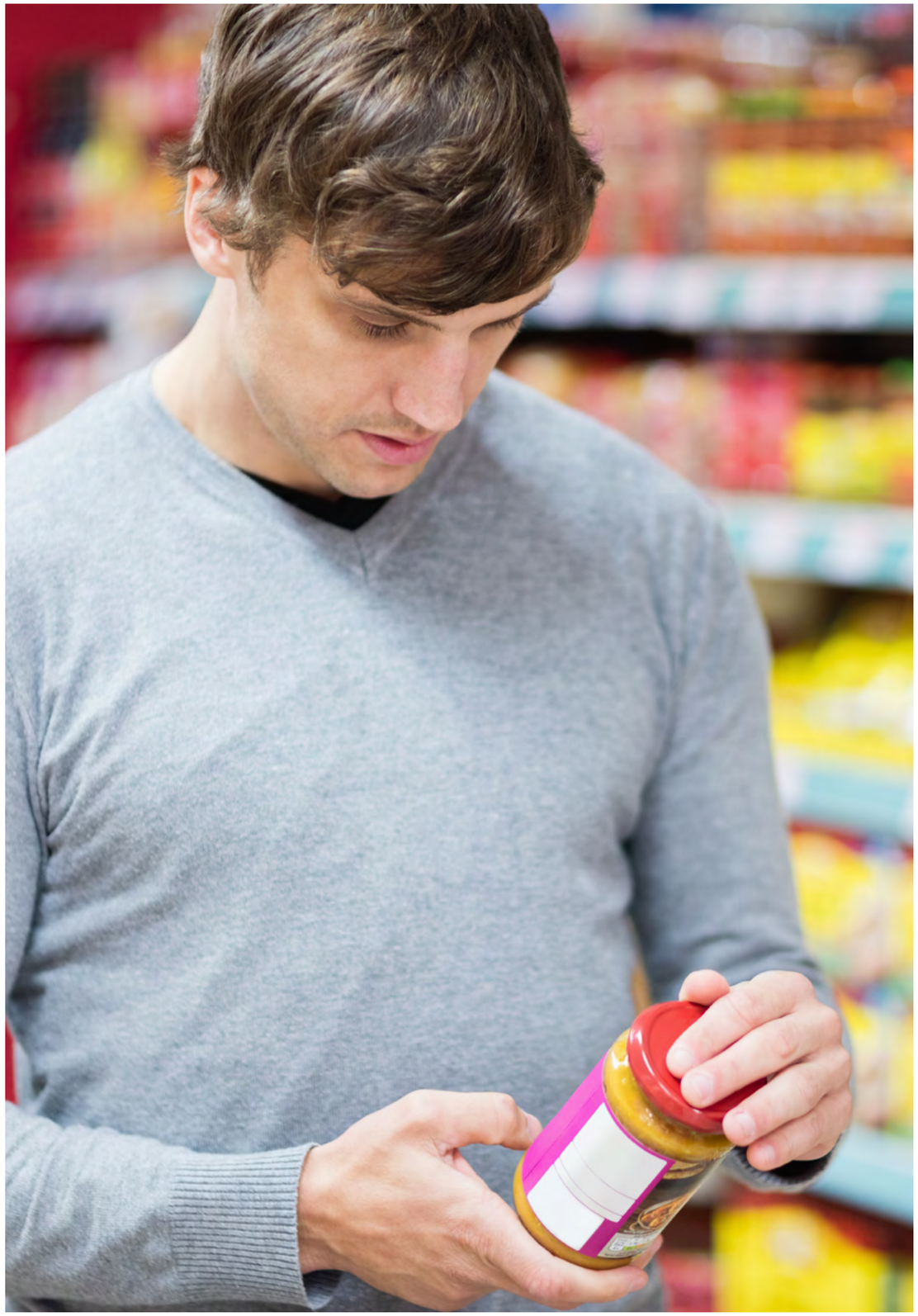
De todas formas, te vamos a explicar qué partes hay en la etiqueta y cómo evitar engaños sabiendo interpretarlas de una forma muy breve.

En una etiqueta tenemos 3 partes principales:

LA LISTA DE INGREDIENTES

Esta contiene, en orden de mayor a menor, el contenido de cada ingrediente en el producto. Por ejemplo, si el primer ingrediente es harina y el segundo en la lista es azúcar, sabemos que el producto es en su mayora parte harina y tiene menos azúcar que harina.

La lista de ingredientes no se puede modificar, no nos pueden engañar, si algo está puesto en la lista es que el producto lo lleva. Y el orden igual, no pueden alterarlo, así que sabemos al menos la proporción de ingredientes que hay en un producto. Algo es algo.



El problema en esta lista es que no podemos conocer qué son todos los ingredientes. Por ejemplo, cuando usan jarabe de glucosa y fructosa, no parece que estén usando azúcar, pero es algo muy similar al azúcar, que no sabemos reconocer y no nos preocuparía, y así con otros muchos ingredientes, una pena.

LA TABLA NUTRICIONAL

Esta contiene la energía y los macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos) del producto tanto por 100 gramos del mismo (así podemos comparar entre productos) o por porción comestible del mismo (para orientarnos con una ración que ellos deciden que es la normal, pero o deciden ellos, a su gusto).

Aquí sí que pueden "engañarnos" porque suelen poner una ración comestible mucho más pequeña de la que realmente come la gente, y así creer que el producto tiene menos calorías, grasas, azúcares... de los que nos vamos a zampar. Curiosamente todos hacen lo mismo... una chorprecha.

También lo hacen evaluando el producto mezclado con otro, como en las etiquetas de los cacaos solubles que vamos a ver, donde la porción que te vas a comer ya deciden ellos que es con leche semidesnatada, para así obtener todos los nutrientes de esta última y diluir el azúcar que lleva su producto para que no salgan valores tan alarmantes. Muy mal, esto es de ser mala persona. Estas compañías hacen llorar al Niño Jesús con estas trampas.

INGESTAS DIETÉTICAS RECOMENDADAS

Además, nos ponen las IDR de los mismos (Ingestas Dietéticas Recomendadas) de los macronutrientes y micronutrientes, es decir cuánto aporta una ración del producto para llegar a nuestras necesidades diarias de dichas vitaminas y minerales.

Las IDR son un poco absurdas, porque nadie sabe si su plato de macarrones tiene 30 ó 60 gramos de carbohidratos, ni cuánto zinc come al día, por lo que ese dato no nos sirve de mucho a nivel usuario, pero queda bien y por eso lo ponen, para poder decir en voz alta "Tengo vitaminas y minerales" aunque sea una cantidad ridícula.

Para que lo entendáis mejor, vamos a poner como ejemplo una etiqueta de una marca de cacao en polvo que se echa en leche de cuyo nombre no quiero acordarme pero que empieza por Nesqui y termina por K. La destripamos por completo para que pilléis los trucos:

> ***Ingredientes:*** *Azúcar, cacao desgrasado (21.6%), minerales, sal, vitaminas, aceite de girasol, aroma, canela, emulgente.*

De esta etiqueta ya podemos interpretar que el azúcar es la mayoría del producto, al menos es más del 21.6 % del producto porque va delante del cacao y, como vamos a ver luego, supone casi 3/4 del producto en sí mismo.

Los minerales, vitaminas, sal, aceite de girasol, canela y emulgentes están en cantidades ínfimas, es más, por ley llevan el mínimo posible para poder poner en la etiquetan que llevan algo de esa vitamina o mineral.

Es decir, que tenemos un producto que es 3/4 partes azúcar en polvo, un poco de cacao, lo mínimo de vitaminas y minerales añadidas y te lo venden como que es un producto súper saludable, que es cacao con muchas vitaminas y lo del azúcar ni lo mencionan.

Otro ejemplo clásico. ¿Os acordáis de el anuncio de esa crema de untar que era "Leche, cacao, avellanas y azúcar"? Pues debería ser en realidad "Azúcar, grasa de palma, y unamijitadeavellanaslecheenpolvoycacaooooooooo".

Veamos ahora la tabla nutricional.

Información Nutricional. Valores medios

	Por 100 g	Por 14 g del producto + 200 ml de leche semidesnatada	% IDR
Valor energético	383 kcal	150 kcal	8%
Grasas	3.6 g	3.8 g	5%
de las cuales saturadas	1.6 g	2.2 g	11%
Hidratos de carbono	79.2 g	21.0 g	8%
de los cuales azúcares	75.7 g	20.5 g	23%
Fibra alimentaria	7.2 g	1.0 g	-
Proteínas	4.8 g	7.5 g	15%
Sal	0.3 g	0.3 g	5%
Vitamina D	11.4 mcg	1.6 mcg	32%
Vitamina C	93 mg	13 mg	16%
Magnesio	250 mg	58.9 mg	16%
Hierro	14.7 mg	2.9 mg	16%
Zinc	5.5 mg	1.6 mg	16%

De esta tabla de ingredientes, podemos comprobar que 100 g de producto, el equivalente a unas 10 cucharadas soperas, ya tienen las mismas calorías que un plato de garbanzos con espinacas de casi 500 g.

Que 75.7 g de cada 100 g de producto son azúcares. Sí, un 75%, sí, 3/4 del producto, es azúcar de mesa y algo de la que lleva el cacao, así, sin anestesia.

Que con 150 kcal por ración, un vaso de este producto que tardas en tomarlo 2 minutos, en digerirlo 10 minutos y en volver a tener hambre 30 minutos, tienes el equivalente calórico de 2 plátanos grandes, algo que llena mucho más tanto en el mismo momento como en un largo tiempo posterior.

Y ya ni te cuento la diferencia en contenido de vitaminas, minerales y fibra, donde el plátano gana por goleada.

Que ellos han decidido que un uso normal de cacao por servicio son 14g, que no llega a 2 cucharadas de postre, algo absurdo, la gente echa eso y más, ahí viene el problema de que ellos decidan la cantidad recomendada, que juegan a la baja.

Que en una ración de este vaso de leche con falso cacao llevas ya casi todo el azúcar que la OMS recomienda tomar como máximo en todo el día. La OMS dice que nunca deberíamos tomar más de 25 gramos de azúcar añadido al día, y una ración aporta 20.5 gramos totales de los cuales 15 gramos podrán ser añadidos, y esto suele acompañarse de bollería o repostería, que ya llegaría a más de ese límite, un despropósito.

Que las IDR que aporta de media el producto es un 16% de los requerimientos diarios de esas vitaminas y minerales (ponen 16% porque el mínimo es el 15% para poder declararlo en la etiqueta... qué pillines). Es decir que te tendrías que tomar 7 vasos del producto para llegar al 100% de las necesidades, ingiriendo la estupendística y suprecalifragilística cantidad de 140 gramos de azúcar. Vamos, una maravilla.

EL FRONTAL Y OTRAS PARTES

Si ya nos la meten en lo legal, esto que no es legal es un campo de juegos para la imaginación, las falsas verdades y directamente las mentiras descabelladas. ¿Cómo nos torean en la etiqueta frontal? Pues con reclamos estúpidos que nos tratan como estúpidos, y que logran su cometido.

Pueden por ejemplo dar a entender que el producto es saludable, aunque no lo sea, poniendo (y esto lo permite la ley) palabras sin significado alguno como “natural”, “casero” o “artesano”. No tienen que cumplir ningún requisito para ponerlo, se lo podría poner hasta a mi ratón del ordenador, no tengo que demostrar nada.

También pueden dar a entender que el producto tiene propiedades que no tiene. Por ejemplo, en una famosa marca de lácteos, al prohibirles poner en la etiqueta que tiene propiedades beneficiosas para la salud intestinal empezó a decir que hacía “barrigas felices”. Legalmente lo pueden poner, y es obvio que dan a entender que tiene propiedades intestinales beneficiosas, pero no han de cumplir ningún requisito legal.

Es como si yo si vendo un crecepelo que sé que no funciona, me prohíben poner que funciona, pero puedo poner “calvos felices” y a Jason Momoa peinándose su frondosa cabellera en el bote. Una mentira legal.



Por otra parte, nos encontramos reclamos que sí que tiene que cumplir requisitos legales. Los 2 más conocidos y de los que nos podemos fiar son:

“LIGHT” O “BAJO CONTENIDO ENERGÉTICO”

Si tiene un valor energético un **30% menor que el producto de referencia con el que se compare**. Esto es un arma de doble filo, porque si bien es cierto que consumiríamos un producto menos calórico, la sensación de impunidad y barra libre con estos productos aumenta, y al final se puede dar el caso de acabar comiendo más calorías que con el producto de referencia sólo por consumir más cantidad del light que del de referencia al entender que “no engorda tanto”.

“SIN AZÚCARES AÑADIDOS”

Donde no ha añadido el productor azúcar y el producto **sólo contiene los azúcares que estaban ya presentes en el producto**, por ejemplo, un zumo. En el zumo podemos no añadir azúcar, pero el contenido de azúcares del mismo es elevado. Si los azúcares no son añadidos mejor, hay que intentar buscar estos productos.

Gracias a todo esto ahora seguramente podáis seleccionar mejor los productos envasados que compramos, pero recordad, cuantos menos, mejor.

06.

LA COMIDA BASURA

¿QUÉ ES LA COMIDA BASURA?

En mi opinión, el aumento brutal que hemos tenido en los últimos años de consumo de comida basura es el gran problema de la alimentación actual. Más que los hidratos, las grasas, los azúcares o el colesterol es que ahora consumimos este tipo de productos de una forma rutinaria, y hace 30 ó 40 años de un forma mucho más esporádica.



Son productos que, si bien usados con cabeza y moderación real no deberían causar un problema, hemos empezado a consumirlos no ya como caprichos, sino como un hábito, ahí radica el problema. No estoy en contra de su consumo, pero sí de su abuso.

En el estudio ANIBES (podéis encontrarlo buscándolo en Google), con unos simples cálculos se puede comprobar que casi 2/3 de las calorías que consumen los españoles (los niños más aún), provienen de este tipo de comidas ultraprocesadas o comida basura / chatarra.

Esto es un disparate, una barbaridad, tenemos que reducirlo ya, por lo que vamos a definirla y resumir qué productos son, para que podamos localizarla lo antes posible y empezar a disminuir su consumo de nuevo hasta niveles aceptables.

Se define comida basura como los productos que:

- tienen de poco a ningún valor nutricional y son muy energéticos, es decir, que tienen muchas calorías y pocas vitaminas y minerales.
- son tremendamente placenteros, alterando los mecanismos de recompensa y siendo difícil controlar su consumo.
- al tener sabores tan potentes pueden desviar a la comida sana, que no los tiene, alterar los umbrales del sabor de los mismos y provocar un rechazo de platos saludables.
- están elaborados con ingredientes baratos y de mala calidad como harinas, aceites y azúcares refinados (despojados de su matriz, de su cascarilla, de la fibra, de sus estructuras celulares).

- son tremendamente baratos, son muy accesibles y tienen una publicidad muy agresiva y omnipresente, generado un deseo constante de consumirlos.
- han sido altamente procesados para mejorar su sabor, textura, aroma, hasta el punto de que ese proceso ha formado compuestos nada saludables para el consumidor.
- por el placer que provocan pueden llegar a ser adictivos en ciertas personas predispuestas, con conductas de consumo parecidas a la de las drogas.
- son fáciles de masticar y digerir, provocando en poco tiempo otra vez sensación de hambre y aprovechando más calorías de los mismos.
- inflaman, suelen tener composiciones e ingredientes que aumentan la inflamación general del cuerpo, algo nada bueno para la salud.
- lejos de reducir riesgo de enfermedades las aumentan, no son neutros, su consumo elevado puede provocar o potenciar ciertas patologías.
- basan su publicidad en una serie de mentiras y medias verdades para engañar al consumidor y que crean que son saludables.
- se consumen ya casi en el 50% de la dieta habitual de los españoles.



Qué consideramos comida basura:

- **Galletas de todo tipo y repostería** (incluida la casera)
- **Cereales de desayuno azucarados**
- **Pasteles y bollos** (incluidos los caseros)
- **Golosinas, caramelos y chucherías**
- **Patatas fritas y otros snacks salados como los kikos**
- **Helados de nata o de hielo**
- **Batidos de sabores**
- **Azúcar en polvo coloreada con cacao** (Nesquik o ColaCao)
- **Yogures azucarados**
- **Otros postres lácteos como natillas, flanes, petit, etc.**
- **Chocolates con leche o blancos**
- **Pizzas**
- **Hamburguesas**
- **Refrescos azucarados** (incluyendo Aquarius, Trina, Nestea o tónicas)
- **Embutidos de mala calidad** (chopped, fiambres, mortadelas,...)
- **Zumos de frutas**
  (sobre todo los de bote, aunque el natural lo explico al final)
- **Salsas comerciales**
  (a excepción de algunas que hablamos en el capítulo de salsas)
- **Comidas precocinadas refrigeradas o congeladas**
  (lasañas, pizzas, croquetas, empanadillas,...)
- **Pastas y arroces no integrales**
- **Pan blanco**
- **Azúcar de mesa**
- **Alcohol de todo tipo** (cervezas, vinos, ron, ginebra,...)
- **Frutos secos fritos y salados**
- **Quesos de mala calidad** (tranchetes o quesos rallados para gratinar)
- **Gulas o surimis**
- **Salchichas**
- **Aceites de semillas refinados** (girasol, palma, maíz)
- **Mermeladas**
- **Leche condensada**
- **Miel refinada**
- **Margarinas**
- **Patés**

TEMA PELIAGUDO

COMIDAS CASERAS A LAS QUE REALCEMOS MUCHO EL SABOR O MUY SABROSAS:

Que yo haga metanfetaminas en mi casa con ingredientes caseros no las convierten en algo saludable, por lo que si en tu casa haces algún plato que posiblemente tenga los mismos ingredientes que usa la fábrica, tampoco lo será.

Además, tenga ingredientes sanos o no, si consigues un sabor y una textura muy agradable ya tenemos un problema, porque vas a comer en exceso y lo sabes. Si cocinas platos suculentos es complicado controlar las raciones porque al terminar de comer por hambre sigues comiendo por placer. Así que estos platos mega sabrosos por favor, dejémoslo para ocasiones especiales.

Mención especial tiene aquí la bollería casera. Lo casero lleva ya la etiqueta de “sano” y esa etiqueta la asociamos a “que no engorda”, aumentando su consumo por la confianza que tenemos en que es un producto “natural” y “hecho en casa con ingredientes naturales” y comiendo en exceso por no tenerles respeto.

Pero la bollería casera tiene las mismas calorías que una bollería industrial, ya que has usado los mismos ingredientes prácticamente que una fábrica. La industria quizás use grasa de peor calidad que tú pero que tienen las mismas calorías, harina refinada en lugar de integral pero que tienen las mismas calorías y azúcar blanco en lugar de moreno pero que tienen las mismas calorías.

La industria no usa veneno, y sus conservantes y colorantes son lo menos malo que puede haber en ese producto. El problema es que está muy rico y acabas consumiendo mucha cantidad de un producto cuyos ingredientes son una puñetera mierda.

Por lo tanto, ¿es mejor una bollería casera que industrial? depende de los ingredientes. Y si uso buenos ingredientes, ¿es mejor? un poco sí, pero tiene las mismas calorías y está muy sabrosa, por lo que también pueden engordar igual que la industrial, y encima “van de buenas”, que es peor.



TEMA PELIAGUDO

ZUMO DE NARANJA NATURAL:

Por mucho que un zumo de naranja sea “natural” y “casero” sigue siendo peor que comer la fruta completa o agua por varios motivos:

- La diferencia entre un zumo natural y uno de bote es mínima en prácticamente todos los valores (fibra, azúcares totales,...).
- Al exprimirlo le quitamos prácticamente toda la pulpa (la poca que cae en un vaso es ridícula, se queda casi toda pegada a la cáscara por dentro) eliminando casi toda la fibra de la naranja.
- La fibra es buena, es importante para mantener la salud de nuestras bacterias intestinales y para saciarnos tanto a corto como a largo plazo.
- Eliminamos la masticación, que es la señal de saciedad más importante que tiene el cuerpo. Si no hay saciedad, seguramente tengamos hambre al poco tiempo de terminar el zumo, y no al terminar la naranja.
- Si te ofrezco un día un zumo de 4 naranjas te lo tomas en 1 minuto. ¿Puedes comerte 4 naranjas a bocados? Quizás no llegas ni a 2 del aburrimiento, y encima estás saciado hasta 4 horas después.
- El azúcar presente en la naranja completa entra muchísimo más lento en la sangre que en un zumo (a causa de la fibra y la masticación), provocando menor liberación de insulina y por lo tanto, menor entrada de energía en las células (esto es algo bueno).
- Se asocia a los zumos con un aumento significativo de la resistencia a insulina y a obesidad en los estudios mientras que no pasa con la fruta completa.

En resumen:

- **¿Es mejor un zumo que el agua o una fruta completa? NO**
- **¿Es mejor un zumo que un refresco? SÍ**
- **¿Es mejor el zumo que el agua? NO**



TEMA PELIAGUDO

VINO:

El vino lleva alcohol, y como todo lo que lleva alcohol tiene los problemas que vimos en el capítulo en que lo mencionamos. Si bien es cierto esto, dentro de las bebidas alcohólicas parece ser que causa menos daños que otras bebidas alcohólicas.

Esto podría deberse a que se bebe mucho más lento, sobre todo el vino tinto, que un vino blanco fresquito o unas cañas, y ya ni te cuento un cubata, sobre todo si va acompañado de refresco (que suele ser azucarado) y que se toma en muy poco tiempo una gran cantidad de alcohol destilado.

Podría ser también por otros componentes del vino que tengan algunos beneficios saludables, pero estos compuestos también los encontramos en otros alimentos que no contienen alcohol, por lo tanto, vino con mucha moderación, como el resto de bebidas alcohólicas.



07.

ORGANIZAR LA COCINA Y UTENSILIOS INTERESANTES

ORGANIZAR LA COCINA Y UTENSILIOS INTERESANTES

Para poder cocinar bien hay que tener una buena materia prima (ver capítulo de cómo hacer mejor tu lista de la compra) y un buen menaje de cocina, si no, va a ser muy complicado, porque vais a intentar hacer una receta, perderéis mucho tiempo y se os quitaran las ganas de cocinar.

Para ello vamos a hacer un repaso de qué menaje de cocina, electrodomésticos y utensilios hay que tener, de cómo organizar despensa, congelador y frigorífico y de las formas de cocinado básicas y cómo las podríamos usar.



INDISPENSABLES:

Electrodomésticos	Fuego a gas o vitrocerámica, horno, microondas, batidora y/o picadora.
Metal	Olla, sartén, wok, cazo, olla rápida, colador, escurrepasta.
Madera	Tabla para cortar, cucharón, espumadera, palillos chinos.
Cubiertos	Cuchillos varios, cucharas, tenedores, tijeras, cazo, pinzas.
Recipientes	Platos hondos, platos llanos, platos pequeños, bol, vasos, fuente de cristal para el horno, tuppers.
Otros	Olla lenta, robot de cocina, cafetera, materiales de Lekue, espiralizador, rallador de queso, pelapatatas, moldes, vasos medidores, fiambreras térmicas o eléctricas, vaporera, freidora de poco aceite, ...

CÓMO ORGANIZAR LA COMIDA

En la nevera van:

Los yogures, platos ya cocinados, la leche abierta, los huevos, la carne y pescado fresco, bebidas, salsas, quesos, verduras como las lechugas, espinacas, brócoli, o endivias y algunas frutas como las cerezas, frambuesas, uvas o arándanos.

Los productos frescos son los mejores en sabor y propiedades nutricionales y saludables, deberían ser el gran bloque de nuestras comidas diarias.

En el frigorífico se deberían guardar de abajo a arriba: en los cajones las frutas y verduras, arriba en la primera balda, las carnes y pescados, en la balda intermedia lácteos, huevos y platos preparados y arriba y en las puertas bebidas, salsas y demás.

La comida aguanta en el frigorífico entre 24 horas (carne picada, pollo, pescado crudo, platos preparados...) hasta varios días (leche, huevos, frutas y verduras...), aunque antes de comer algo lo miras y lo hueles y ten sentido común, el menos común de los sentidos.

En el congelador van:

Pescado y carne congelada, verduras congeladas, tuppers de comida ya preparada, gambas, pan (rebanado se puede sacar directamente al tostador y queda rico, aguantando más su vida útil congelado),...

La congelación no es mala, los productos congelados pierden muy pocas propiedades así que úsalos de forma habitual. Estos tienen más vida útil pero no son inmortales, también tienen fecha de caducidad, así que miradlas.

Mejor descongelar gradualmente, así que acuérdate de sacar las cosas con tiempo, mucho mejor que descongelar rápido en el microondas, aunque también se puede.

Si hay embarazo y se quiere comer jamón o salmón ahumado, además de todas las personas alérgicas al anisakis, hay que congelar 24-48 horas a la temperatura más baja que podáis poner el congelador.

Si es posible, mejor congelar lo más rápido posible (poner el congelador a máxima potencia) y separar por raciones para no tener que descongelar todo y luego volverlo a congelar, con lo que seguramente modificaríamos las propiedades del producto, sobre todo la textura.

En la despensa van:

Las conservas, patatas, los frutos secos, el arroz, la pasta, chocolate negro, jamón, sal, harina, legumbres secas, café, leche sin abrir, hortalizas como cebollas, tomates, pimientos, calabazas o frutas como las naranjas, plátanos, manzanas o melón y sandía sin abrir.

Las conservas suelen ser sanas, aunque pierdan algunas vitaminas respecto al producto fresco, pero son un salvavidas y nos hacen un apaño, por lo que tenedlas siempre en casa, priorizad el uso de las frescas pero usad estas cuando no tengáis tiempo/ganas.

TÉCNICAS DE COCCIÓN BÁSICAS

Asado / Horno:

El rey de la rapidez y comodidad en la cocina. Lo metes, te piras y vuelves en un rato...y voilà, lista tu comida. Por cierto, no hay que estar delante del horno mientras cocinas, te puedes ir a hacer otras cosas, por eso no es incómodo.

Cuidado con la temperatura (mucha quema, poca no cocina por dentro) y a qué altura ponemos cada alimento. Si abres la puerta se va el calor así que no seas agonía. Es tremendamente saludable y puedes meter lo que quieras, desde pollo a tomates, champiñones, patatas...

Fritura:

Mucho aceite y temperatura. Mejor elegir un aceite que aguante altas temperaturas como por ejemplo un aceite de oliva que no sea virgen extra, o aceites vegetales refinados como el de girasol alto oleico.

Los fritos están muy ricos y su consumo se puede disparar por ese sabor, además absorben el aceite y aumentan las calorías del mismo. También se pueden formar ciertas sustancias que no nos gustan ni un pelo, así que no es muy recomendable para uso habitual.

Pero siempre hay fritos buenos (unas patatas caseras, tempura de verduras o huevos) y unos malos (croquetas, empanadillas, nuggets,...).

Plancha / Salteado / Wok:

Mucha temperatura (deja el fuego un rato que caliente) y muy poco aceite (no es que sea por las calorías, es que es así, si no estarías friendo, no cocinando a la plancha).

No hay que invertir mucho tiempo y las cosas quedan muy crujientes, y contando con que no añades prácticamente calorías al producto la hace una forma muy saludable y útil (si no la que más) para cocinar en casa.

Puedes meter de todo, desde verduras, carnes, pescado, seitán, tofu... y recuerda usar buenas sartenes y no dejar que humeen.

El wok es una versión de sartén ancha y profunda que se deja calentar mucho y puedes remover muy bien los ingredientes y darles temperatura en poco tiempo. Quedan crujientes por fuera y blanditos por dentro y me parece una forma espectacular para empezar a comer verduras. Se suelen hacer con verduras de todo tipo en juliana y una proteína (tofu, gambas, ternera...) con salsa de soja, ostras, curry, leche de coco... muy bueno.



Sofrito / Rehogado:

Poco aceite y poca temperatura durante mucho tiempo. Así no se quema, van saliendo los jugos y se mezclan. Es bastante saludable. Podemos meter verduras, carne, pescado,...

Vapor:

Cocinar con vapor de agua es muy sano, se pierden muy pocas vitaminas, minerales y propiedades (incluso en algunos alimentos se potencian) y se añaden 0 calorías.

Puedes usar vaporera o echar agua en una olla y arriba colocar un colador. Mete lo que quieras, sobre todo verduras, están genial. Queda algo insípido, por lo que luego aliñas o añades especias para realzar el sabor.

Estofado / Guiso / Presión / Olla Lenta:

Quizás la forma de cocinado más odiada por el tiempo que necesita (fuego lento o medio y mucho tiempo) pero también de las más sabrosas y fáciles de digerir luego.

Se suele hacer un rehogado de un sofrito, luego añadir varios ingredientes y dejar que se cocinen todos juntos hasta que se mezclen sabores y texturas.

Puede ir con agua o caldo o seco, si sale salsa el problema no es que engorde más o menos, el problema lo tendríamos metiendo media barra de pan en la misma, pero la salsa por sí misma no es mala.

Puedes echar lo que sea a un guiso, desde legumbres a carnes, pescados, verduras... y es muy bueno para meter en un tupper porque mantienes la humedad con las salsas. También se pueden congelar muy bien.

Tenemos 2 versiones para guisar además de la olla normal:

1) Olla lenta

Es una olla que cocina a poca temperatura y calienta de modo gradual durante varias horas. a pesar de que tarda mucho, la dejas funcionando y te vas, programándola para que una vez termine, lo mantenga caliente, así al llegar a casa estará listo para comer.

Mantiene muy buenas propiedades al no aportar demasiada temperatura (alrededor de 100 ºC) y los sabores y texturas son espectaculares. Consumen poca energía y son fáciles de limpiar.

2) Olla rápida, express o a presión

Es una olla que en poco tiempo alcanza una temperatura altísima y así cocina los alimentos rápidamente. Se cierra herméticamente con los alimentos dentro, se calienta, se dispara una válvula y se deja un tiempo concreto a partir de que esta empieza a silbar. Se quita, se espera a que enfríe y se abre. Sin más. Genera poca pérdida de nutrientes al estar cocinando durante poco tiempo y, sobre todo, es tremendamente cómoda y rápida (de ahí su nombre, no nos hemos achicharrado el cerebro pensando otro).

Cocer / Hervir:

Cocinar el alimento con agua hirviendo es una técnica muy fácil de cocinar. Si bien es cierto que se pierden vitaminas y minerales hacia el agua, podemos usar el caldo que sobra para hacer sopas o cremas.

Por lo tanto, cocer poco tiempo y escurrir. Lo bueno es que no añade calorías al alimento y los ablanda, facilitando así la digestión. Puedes meter de todo en una olla con agua, lo que quieras. También pueden quedar algo insípidas, por lo que luego recuierda, aliñas o añades especias para realzar el sabor.

Microondas:

No, no es malo ni cancerígeno. Lo que hace el microondas es mover o agitar las moléculas del alimento hasta generar calor, nada más. Sólo hay que tener cuidado con los utensilios que usamos que no sean de metal ni de plásticos no aptos.

El problema es que se calienta más por el borde que por la zona interna así que tened cuidado y poned todo el alimento lo más pegado a los bordes.

Eso sí, es rapidísimo y no manchas nada (a menos que reviente algo dentro, entonces sí). Y para recalentar el tupper viene que ni pintado.

Ahora que tienes toda esta información, y antes de ganar Masterchef o abrir el nuevo Bulli, empieza por practicar los fines de semana con recetas sencillas como las que damos, a ver si no tienes que tirar muchos intentos por el WC. Mucha suerte.



08.

DESAYUNOS, COLACIONES Y POSTRES

DESAYUNOS, COLACIONES Y POSTRES

El desayuno, en la actualidad, puede ser la peor comida que hacemos, la de peor calidad. Suele estar compuesta en su mayoría por bollería, embutidos, cereales azucarados, azúcar en polvo con cacao, galletas, zumos... es decir, comida basura, productos ultraprocesados por doquier, un desastre a nivel nutricional.

Lo primero que tenemos que saber es que el desayuno, ni es imprescindible, ni es dañino, desayuna si te apetece, y si no desayunas, no te vas a morir. La cuestión es que, si queréis desayunar, al menos que sean desayunos saludables y saciantes, y a la hora que quieras.

Además, no te tienes que levantar de la cama y tirarte en la cocina a comer, desayunar es DEShacer el AYUNO (DES-AYUNAR), por lo tanto, siempre será la primera comida que hagamos en el día que corte el ayuno nocturno, sea a la hora que sea.

Lo que te ha metido en la cabeza la publicidad de que tienes que desayunar, es absurdo, no hay productos especiales de desayuno, puedes desayunar lo que te dé la gana, sin imposiciones, como si te desayunas un marmitako, a tu cuerpo le da igual.



El desayuno de cada país es algo cultural, nos asombramos porque María le dio garbanzos para desayunar a su hijo, pero nos metemos las baked beans en Londres cuando vamos de vacaciones, siendo alubias, es absurdo. Observad desayunos del mundo y veréis cómo cada uno es diferente, podéis desayunar lo que queráis.

Un buen desayuno, en mi opinión, debería componerse de 3 partes:

Una buena bebida: café, té, infusiones, leche, bebidas vegetales sin azúcar...	+	**Un producto con fibra:** fruta, pan integral, copos de avena, semillas...	+	**Un producto con proteínas:** frutos secos, queso, jamón, atún, hummus, huevos...

Nosotros daremos ideas de desayunos saludables, pero realmente puedes desayunar lo que te de la real gana.

Pulsa aquí si quieres ver nuestras recetas de ideas para el desayuno

ENTRE HORAS

Respecto a las colaciones: no, no hay que comer 5 veces al día por narices. La media mañana o merienda se debería hacer solamente si tienes hambre, pero no por otros motivos:

- **no por acelerar el metabolismo** con la digestión, ya que la digestión supone un 10%-15% del gasto calórico total del cuerpo independientemente de la frecuencia de comida que hagas. Es decir que si comes 2000 kcal quemarás unas 300 kcal siempre, dividas esas 2000 en 6 o en 2 ingestas.
- **ni por creer que se va a comer menos** en comida o cena porque no lo hemos visto en los estudios, la gente no tiende a comer de menos o no come tanto de menos como para compensar las calorías de las colaciones como para tener este motivo para hacerlas.
- **ni porque vas a quemar más grasa** porque hemos visto que la frecuencia de las comidas no importa mucho a la hora de perder peso. La gente tiende a perder lo mismo si reducen su consumo total de calorías en 1, 2 o 7 ingestas, lo que importa es el total.

Si bien todo lo anterior es cierto, no quiero que se me malinterprete, no estoy diciendo que sea malo hacer media mañana y merienda, si te va bien y son cosas sanas y en unas cantidades razonables, hazlo.

Hay mucha gente que tiene que levantarse a las 5 de la mañana y comen a las 4 de la tarde que entiendo se lleven algo para media mañana, pero y la gente que desayuna a las 9 y come a las 2 de la tarde... ¿quizás les sobre? ¿quizás las hagan solamente por placer y no por hambre? posiblemente, eso es lo que tenemos que valorar cada uno en nuestra situación personal.

Siempre que te preguntes si realmente tienes hambre o es gula, piensa si en esa media tarde o mañana volverías a comer lo mismo del desayuno o de la comida. Si es que sí, suele ser hambre real, si te apetece algo muy concreto (y normalmente de un sabor muy potente) suele ser gula.

Pulsa aquí si quieres ver nuestras recetas de ideas saludables para comer entre horas

POSTRES

Y sobre los postres, lo mismo. Creo que muchas veces se hacen de forma absurda, solamente por cambiar el sabor de la comida que suele ser salada, o por costumbre, pero no por hambre real.

Entiendo que, si has calculado mal y te has quedado corto de comida te tomes un postre, pero si estás lleno no lo hagas, es absurdo, es comer por comer, aunque sea sano. Este es el punto para decir que la fruta de postre no hay ningún problema en tomarla, si quieres, tómala sin miedos.

Pero no la tomes, ni tomes nada de postre si estás lleno, y si puedes el próximo día añade más cantidad de comida sana a tu plato y miras si ahora quieres el postre por hambre o por vicio. Lo normal es que no lo quieras tras un cocido y sí tras un gazpacho. Lo raro es que lo quieras tras el gazpacho, pero también tras el cocido.

09.

IDEAS RAPIDAS CON CONSERVAS, CONGELADOS O BOLSAS

IDEAS RÁPIDAS CON CONSERVAS, CONGELADOS O BOLSAS

No, las conservas, bolsas y congelados no son malos para la salud. Quizás tengan algún contenido disminuido en algunas vitaminas que se deterioran con el calor, pero algo no muy significativo. Además, son muy útiles y nos van a dar comodidad a la hora de comer bien y sacarnos de mil apuros.



Si bien es cierto esto, generan más residuos que un producto fresco por su envase, por lo que preferimos que se usen envases de cristal o metal antes que de plástico para ser más respetuosos con el medio ambiente. Recordad que la comida basura también viene en plásticos, así que eso de “me como las salchichas porque la ensalada viene en plástico” no me vale, ni que las salchichas vinieran envueltas en hojas de plátano.

Dentro de las conservas/bolsas/congelados nos encontramos las buenas y las malas y tenemos que distinguirlas:

	LOS BUENOS	LOS MALOS
Conservas	Legumbres de bote, pimientos asados, alcachofas, menestra, champiñones, espárragos, tomate triturado o entero pelado, conservas de pescado en aceite de oliva virgen extra o al natural, pisto, aceitunas, vasos de arroz o quinoa, brik de caldos, piña en su jugo, ...	Mermeladas, patés, legumbres ya guisadas tipo fabada, salsas, pescados en aceites vegetales o en aceite de girasol o aceite de oliva (que no es virgen ni extra), tomate frito, leche condensada, ...
Congelados	Verduras cortadas, parrillada de verduras, espinacas, arroz cocido, gambas, mejillones, pescado fresco y congelado, pimientos rellenos, ...	Pizzas, lasañas, croquetas, empanadillas, san jacobos, empanados, patatas fritas, paninis, roscas, …
Bolsas	Ensalada, verdura cortada para microondas, verdura cortada para sopa juliana, champiñones cortados, espaguetis de calabacín, maíz en mazorca, remolachas, salmón ahumado, boquerones en vinagre en frío, tacos de jamón, ...	Sándwiches preparados, pastas rellenas, patatas con salsas, embutidos, ...

MENCIÓN ESPECIAL: COMIDA YA PREPARADA

BUENA	MALA
Pistos, cremas o purés de verduras, gazpachos y salmorejos, hummus, guacamoles, algunas tortillas de patatas, patatas aliñadas, pescados o carnes listas para el microondas, comida para llevar recién hecha de algunos supermercados, algunas ensaladas que vienen ya con ingredientes y tenedor, pulpos o mejillones cocidos,...	Pizza refrigerada, patatas bravas listas para calentar, sándwiches de máquina, roscas, nuggets, palitos de merluza, latas de legumbres cocinadas con chorizo y demás,...

Tras todo esto vengo a decirte que no seas tan vago cocinando, cúrratelo un poco e intenta no tirar siempre de las conservas que verás que el producto fresco está más sabroso.

10.

SALSAS, ALIÑOS, VINAGRETAS

SALSAS, ALIÑOS Y VINAGRETAS



Si quieres que tu comida sea aburrida, evita a toda costa usar salsas, especias, aliños y vinagretas. Por el contrario, si quieres vivir en una variedad de comida sana y a la vez sabrosa, úsalas. Te daremos muchas ideas de las mismas.

¿SON TODAS MALAS?

No, realmente la mayoría de las salsas caseras están hechas con materias primas sanas y las podemos usar de forma habitual sin preocuparnos. Por ejemplo, un pesto lleva albahaca, frutos secos, queso y aceite, ingredientes sanos todos. Las salsas comerciales llevan ingredientes que no son saludables y encima son de uso impulsivo, es decir, al no tener que prepararlas incitan a un mayor consumo de estas.

Dentro de las salsas comerciales también están las correctas. Algunos tomates fritos con poco azúcar o sin azúcar, algunas mahonesas comerciales con buenos aceites, pestos, salsas de soja, tabascos, mostazas o mojo picón podrían tenerse en casa por estar hechas de ingredientes saludables y dar sabor con relativamente poca cantidad de producto.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENEN?

El primero es que hacen que una comida sana pueda ser además sabrosa y evitar así la monotonía. Además, podemos usar ingredientes muy sanos que quizás no usaríamos de forma habitual como algunas especias (curry, orégano, cominos, ...)

¿QUÉ PERJUICIOS TIENEN?

Aunque sean sanas pueden hacer que un plato esté muy rico y comamos más de la cuenta. Además de que piden a gritos mojar una cantidad de pan abundante, pero en este caso el problema no sería la salsa, sino mojar mucho pan. La combinación del pan con una salsa es muy agradable y apetecible, así que cuidado con esto.

Los aliños y vinagretas para las ensaladas pueden cambiar el sabor de esta y así, un plato muy saludable, se puede modificar tanto que sea un festín de sabores a lo largo de la semana, meses y años. Además de tardarse 30 segundos en hacerla.

La base debería incluir siempre un buen aceite (de oliva virgen extra no siempre porque da un sabor muy fuerte, si no, podemos usar colza o girasol alto oleico) y si queremos, sal. Con esto podemos inventar y añadir distintas opciones:

- El básico: con vinagre.
- Yogur (sin azucarar ni edulcorar) + zumo de limón + cilantro o perejil.
- Miel y mostaza a partes iguales.
- Zumo de naranja y orégano.
- Leche de coco y curry.
- Ajo, guindilla y vinagre de manzana.
- Tomate triturado, aguacate y lima.
- Yogur y pepinillos.
- Albahaca, vinagre de Módena y parmesano.

Usa un tarro de cristal para luego, tras hacer la mezcla, sacarlo y reutilizarlo (menéalo bien antes de usarlo de nuevo para que se mezcle todo), o dejar la mezcla en el frigo algunos días y volver a usarla (sácala un rato antes del frigo para que esté a temperatura ambiente).

ESPECIAS

Si habláramos de las especias no acabaríamos en años. Son tan variadas, aportan tantos beneficios y dan tanto sabor que me parece una aberración no usarlas habitualmente en la cocina.

Podemos usarlas de forma aislada o mezcladas, frescas o desecadas, como queramos. Tanto en el mercado como en bote encontraremos todo. Muchas marcas comerciales nos hacen la mezcla en proporciones correctas para no equivocarnos, pero muchas veces es mejor experimentar.

Tenemos distintos tipos:

- **Hojas:** albahaca, perejil, orégano, tomillo,...
- **Granos:** pimientas, cardamomo, clavo,...
- **Plantas:** pimentón, canela, cúrcuma, jengibre,...

Un truco para aumentar su sabor es añadirlas en el sofrito en un aceite caliente para que salgan sus aromas, ya que sus moléculas aromáticas se disuelven mejor en algo graso.

Nosotros hemos preparado vinagretas y aliños como las de mostaza dulce, de pistachos, fresas, tomate o soja y mango, además de las que vienen ya dentro de los platos, os van a encantar. ¿Quieres verlas?

1. Vinagreta de fresas — VER RECETA
2. Vinagreta de mostaza dulce — VER RECETA
3. Vinagreta de pistachos — VER RECETA
4. Vinagreta de soja y mango — VER RECETA
5. Vinagreta suave de tomate — VER RECETA

11.

COMER FUERA DE CASA POR TRABAJO, BOCADILLOS Y TUPPER

COMER FUERA DE CASA POR TRABAJO, BOCADILLOS Y TUPPER

Cuando nos toca comer fuera de casa por trabajo a diario, hay que pensar que no es una situación festiva estar en ese bar, que no es la comunión de tu sobrino, que ese martes, en casa Pepe, tendríamos que comer como si estuviéramos en nuestra casa, ya que será nuestra rutina.

Lo ideal cuando comemos fuera de casa por trabajo, a diario, es mirar qué opciones tenemos para poder comer bien, presentándose 2 situaciones concretas que vamos a tratar:

- Llevarnos nosotros la comida
- Seleccionar bien dónde vamos a comer



NOS LLEVAMOS LA COMIDA

Si nos llevamos nosotros la comida, lo ideal sería tener frigorífico y microondas en el trabajo, y disponer de unos 30 minutos para comer. Así podemos mantener refrigerada nuestra comida hasta que la calentemos para comerla.

Si esto no es posible existen tuppers que mantienen el calor varias horas, así podemos echar la comida caliente en casa y a medio día poderla comer sin que se haya enfriado. Además existen otros tuppers con resistencias en el interior que calientan la comida enchufándose a la corriente normal o a un conector de mechero del coche.

TUPPER

Cuando comemos de tupper hay que cumplir unas reglas básicas:

- Que nuestro tupper contenga siempre **una buena porción de verduras y hortalizas** y cumpla unas buenas proporciones de ingredientes (mirar capítulo de proporciones) tanto si usas un solo tupper como dos.
- Que cuando lo cocinemos **lo cerremos bien** para que no se escape el agua y se nos quede la comida seca y de mucho menor tamaño.
- **Evitar frituras o planchas y formas de cocinados no húmedas**, si no mantenemos la humedad se va a secar.
- **Mejor cocinar el día antes** y por la mañana tenerlo ya preparado a cocinarlo al levantarnos, puede dar mucha pereza esto.
- Si preparamos una ensalada, siempre **el aliño lo llevaremos aparte** o se echa abajo del tupper, los ingredientes en el medio y las verduras arriba, para que no contacten con el aliño y se nos echen a perder.

Ejemplos de tupper saludables:

- Ensalada de pasta integral, tomates, zanahorias, aceitunas y atún
- Garbanzos con espinacas, cebolla, ajo y langostinos.
- Merluza con pisto
- Arroz con calabacines, setas, alcachofas y pollo

BOCADILLOS

- Si nos va a tocar comer de bocadillos tendríamos que cumplir también otras reglas básicas:
- Usa **buen pan**, integral y saciante
- Añade **siempre verduras y hortalizas** (rodajas de tomate, hojas de lechuga, pimientos asados, espárragos, ...)
- Usa **buenos ingredientes** para rematar (pollo, huevo, queso, atún, hummus, ...)
- **No te llenes sólo con el bocadillo**, haz el bocadillo pequeño y remata con piezas de fruta o algunos frutos secos.

Ejemplos de bocadillos saludables:

- De pimientos asados y atún
- De pollo con canónigos
- De tortilla de setas
- De tomate y jamón



SELECCIONAMOS BIEN DÓNDE COMEMOS

En este caso no nos podemos llevar la comida y tenemos que seleccionar bien dónde comemos a diario, para ello hay que hacer un estudio de mercado e ir mirando qué oferta gastronómica tenemos alrededor del trabajo. Se suelen diferenciar en:



BARES DE COMIDA RÁPIDA / PUESTOS CALLEJEROS

Aunque parezca que todos son una basura, algo podemos rascar. Casi siempre hay algo en la carta que, aunque no sea lo más saludable del universo, quizás pueda encajar en una alimentación sensata.

En las cartas de estos casi siempre podemos encontrar unas buenas ensaladas completas o algún plato combinado que añada unas verduras a una carne o pescado.



RESTAURANTES

Nuestro mejor amigo es el menú del día. Pedimos un primero de verduras (sopa julianas, gazpachos, ensaladas, cremas, salteados...) y el segundo de lo que queramos, incluso “otro primero”, es decir pedir de segundo un arroz, pasta, legumbre o patata.



SUPERMERCADOS

Hay opciones en el supermercado listas para comer y saludables. Quizás no son ideales para el día a día, pero nos hacen un apaño. Las ensaladas que vienen ya preparadas con ingredientes, aliños y tenedor son una buena idea.

El problema de todo esto es que lo tienes que comer en la calle o llevarlo a la oficina, pero si no nos importa lo podemos hacer de vez en cuando.

Con todo esto ya deberíamos ser los reyes del mambo comiendo fuera de casa.

12.

IDEAS SABROSAS PARA OCASIONES ESPECIALES

IDEAS SABROSAS PARA OCASIONES ESPECIALES

Viernes por la noche: llegas de trabajar, toda la semana ha sido un agobio de niños, discusiones e ir corriendo a todos lados. Te apetece comer algo diferente del resto de la semana, pero eres sensato y no quieres meterte una comida basura para el cuerpo. ¿Qué haces? Pues una mezcla entre algo sano con componentes no tan sanos para darle sabor o hacerlo diferente.

El meter comida que no sea muy sana en pequeñas partes dentro de platos sanos, hace que el conjunto del plato siga siendo sano, a pesar de tener algún elemento de consumo esporádico que nos realce el sabor.

Añadir algo sabroso que echas de menos a platos sanos tiene un gran efecto beneficioso, y es que cuando volvamos a toparnos con ese elemento (véase bacon, alioli o patatas fritas) en una situación de ocio por ejemplo, al haberlo probado recientemente, no vamos a entrar a por él como un toro de Miura, sino que haremos un consumo responsable del mismo.

Te damos una serie de ideas para ello, que también podremos usar si invitamos a alguien a casa, en cumpleaños, fiestas y guateques varios. Porque, vamos a reconocerlo, no vas a ofrecer a tu invitado un brócoli al vapor, queda raro, cada momento tiene sus ingredientes y al final nos gusta agradar con la comida.

Ese brócoli estaría genial un martes a las dos de la tarde, pero no en una fiesta de sábado noche, igual que no tomarías ese martes a las dos de la tarde un helado y sí a las 22:30 en el paseo marítimo de Marina D'or tu ciudad de vacaciones.

En este caso hemos preparado platos que, si bien en su mayor parte son saludables (materias primas poco procesadas) hemos añadido alguna salsa, fritura o elemento que las hace mucho más agradables (alioli, patata frita,...).

Ponlos en fiestas, reuniones de compañeros de instituto y *raves* de polígono industrial. Y échale imaginación que seguro que se te ocurren mil ideas más además de las nuestras.

Pulsa aquí si quieres ver recetas de platos como este para tus ocasiones especiales



13.

VIDA SOCIAL, QUÉ BEBER Y QUÉ COMER

VIDA SOCIAL, QUÉ BEBER Y QUÉ COMER

Es normal que tengas vida social, es normal que salgas a tomar algo y no sean cosas muy saludables, eres un ser humano, no tienes que comer perfecto todos y cada uno de los días de tu vida, es algo muy estresante no permitirse algunos caprichos de vez en cuando.

Pero tampoco hay que pasarse: no podemos tener una vida social nivel Pocholo, tenemos que establecer algunos límites si no queremos hacer polvo nuestra salud. Y si no quieres, asume las consecuencias.

No estamos castigados, no estamos a dieta, estamos intentando hacer un equilibrio entre comer sano y tener ocio. Cuando salimos a cenar con nuestros amigos o pareja no nos estamos saltando nada, sino incluyendo de forma intencionada comidas que, si bien sabemos que tomamos cosas que no son saludables, están ricas y nos merecemos tomarlas de vez en cuando.

La idea es establecer una regla, fijaos. Cada comida o cena de la semana supone el 7% del total, es decir que si nos salimos de la rutina un par de veces (viernes noche y sábado noche) que suele ser algo habitual, sólo estaremos comiendo cosas poco saludables en un 14% de nuestras comidas... y un 86% de forma correcta. Creo que entre 1 y 3 ocasiones de salir de la rutina a la semana puede ser una cifra correcta para disfrutar sin dañarnos la salud.

Cuando salimos de cachondeo, nos lo podemos tomar con 2 filosofías distintas:

- Salir menos veces y esas darlo todo
- Salir más veces e intentar hacer las cosas medianamente bien.

Al salir de casa se nos plantean varios problemas

- ¿Dónde vamos a ir a comer?
- ¿Qué voy a beber?
- ¿Qué voy a comer?
- ¿Qué postre pido?
- ¿Qué hago con el pan y la guarnición?
- ¿Qué hago en la sobremesa?

DÓNDE COMER:

Lo primero es tener una buena lista mental de bares y restaurantes de tu zona. Hay que ser previsores y seleccionar al menos sitios donde puedas seleccionar buenos alimentos. En este caso es mejor priorizar el bar o restaurante de toda la vida al de comida rápida. Si ya conocemos más o menos la carta, mejor, así sabremos con anterioridad qué pedir.

Pueden surgir distintas situaciones a la hora de comer fuera, daremos ideas concretas para comer bien en estas situaciones:

- Menú del día
- Carta o raciones
- Tapas o pinchos
- Picoteos familiares
- Barbacoas



MENÚ DEL DÍA

Lo ideal pedir el primer plato de verduras y hortalizas (ensalada, crema, gazpacho...) y el segundo de lo que quieras (carne, arroz, pescado, legumbre). Cuidado con la cantidad de pan que tomas, pedir guarnición de verduras y no patatas fritas, meter un postre no azucarado como fruta, café o infusión y de beber agua.

CARTA O RACIONES

Lo mejor en este caso sería que al menos tu ración sea la correcta, me explico: Si vais 6 personas a pedir de carta o raciones a compartir, se suelen pedir entre 4 o 6 raciones al centro (dependiendo del tamaño de las mismas) y luego se comparten.

Al menos que tú elijas una buena: permite que haya algo sano en la mesa, aunque luego comas de las otras, pero te aseguras de que algo sano hay en la misma y así comes menos cantidad de las menos saludables. Y sé fuerte, tu voto vale lo mismo que el de tus amigos, si ellos no quieren picar de tu ración saludable, que no lo hagan, pero tienes derecho a pedirla igual que ellos las suyas no saludables.

TAPAS O PINCHOS

Una muy buena idea sería empezar las primeras rondas de los mismos por los pinchos más sanos (que suelen ser fríos) como salpicón, champiñones al ajillo, revueltos de verduras, garbanzos con espinacas... y luego terminar con los más cañeros, que ya no tendrás tanta hambre.

Dejar alguna ronda sin pedir y que la bebida sea la más sana posible pues mejor que mejor.

PICOTEOS FAMILIARES

Lo ideal es haber hecho una pequeña merienda para no llegar con tanta hambre, empezar por lo que veamos que sea más sanote (pimientos rellenos, ensalada, tortilla...) y acabar por lo menos sano. Y por último intentar no picotear, sino poner todo lo que queremos comer en un mismo plato y que visualmente veamos que se va

acabando la comida, eso ayudará a comer una cantidad más razonable que si picoteamos.

BARBACOAS

Las barbacoas no son siempre de carnaza y panceta, podemos hacerlas de pescado o mariscos (bonito, gambones, sepia, pulpo) o de verduras y hortalizas (setas, trigueros, maíz, patatas...). Estas últimas (verduras y hortalizas) podrían ser también un plato inicial antes de entrar a la carne o pescado, y quedan bien si las acompañan salsas para darles más sabor (mojo picón, alioli, salsa verde, de soja...).

Además, tenemos el problema añadido de que sale cada 10 minutos una remesa de comida. Vamos con nuestro trozo de pan a por él. No me acabo llenando con ninguno de estos bocadillitos y sigo comiendo y metiendo mucho más de lo que necesito.

Mejor cocinar todo y sentarse de una vez a comer un poco de estas verduras que hemos preparado, un poco de carne o pescado y un trozo razonable de pan.



QUÉ BEBER:

Lo ideal, agua, pero seamos sinceros, la mayoría no piden agua, así que hay que dar distintas opciones. De mejor a peor:

- ✅ **Agua con gas y rodaja de limón**
- **Té, café o infusiones**
- **Leches y bebidas vegetales**
- **Refrescos sin azúcar (zero o light) o cerveza sin alcohol**
- **Zumos, refrescos azucarados (incluyendo tés de mentira, tónicas o bebidas isotónicas)**
- **Cervezas y vinos**
- 😔 **Destilados (ron, vodka, ginebra...)**

QUÉ COMER:

Podríamos dividir la comida en 4 partes:

- Primer plato. Mejor verduras y hortalizas.
- Segundo plato. el que sea, no importa que sea “otro primero” como arroz, legumbres o patatas. Y de guarnición evitar la patata frita.
- Pan. Una cantidad razonable.
- Postre. Sin azúcar.

Todo lo de arriba sería lo ideal, pero estamos de ocio y nos apetece salirnos de la rutina, ok, lo entiendo. Podemos aplicar el truco del 50% - 50% que se basa en:

De los 4 elementos anteriores hacemos 2 saludables y 2 no tan saludables, así al menos la mitad de lo que comemos es sano y con la otra mitad disfrutamos de algunos caprichos.

Por ejemplo:
Pedir un primer plato de ensalada y tomar agua, para poder permitirnos unas patatas fritas de guarnición y una tarta de postre.

¿Qué postre pido?
Lo ideal sería fruta, té, café o infusiones. En ocasiones especiales postres azucarados (natillas, tartas, arroz con leche...)

¿Qué hago con el pan y la guarnición?
Lo mejor es pedir que traigan el pan junto con el primer plato, y no antes para no picotear mucho del mismo antes de que llegue la comida. Y la típica guarnición de patatas fritas, cambiarla por ensalada o algunas verduritas salteadas que suelen tener los restaurantes.

¿Qué hago en la sobremesa?

Lavarte los dientes o comer chicle sin azúcar hará que no quieras seguir comiendo, ya que la boca sabrá a sorbitol y cambiará el sabor de lo que intentes tomar, no te gustará y lo rechazarás.

Para las ocasiones que queremos comer en casa algo especial, con amigos, os daremos muchas ideas sabrosas y a su vez saludables.

BONUS TRACK. EL ALCOHOL:

Sí, el alcohol es una droga, es legal, está aceptado, pero sigue siendo una droga, nos guste o no, por lo que tenemos que tratarla como tal venga de donde venga y respetarla, porque puede causar muchos problemas.

El alcohol es un depresivo, carcinógeno, aumenta el riesgo de muchas patologías, de suicidio, de enfermedad psiquiátrica, es adictivo y genera dependencia, genera agresividad con peleas y violencia, accidentes de todo tipo y muchas muertes fácilmente prevenibles.

Respecto al peso corporal, sabemos que el consumo de alcohol de cualquier fuente puede hacer que tengamos más apetito, seleccionemos peores alimentos, que se prioriza su uso dentro del cuerpo frente al de la grasa corporal y que si es un consumo grande se acumula en forma de la misma, y que tiene 7 kcal/g, por lo que, sí, engorda, no sólo engorda el pincho.

14.

IDEAS PARA NIÑOS

IDEAS PARA NIÑOS

Sí, los niños comen peor que los adultos, y no lo digo yo, sino muchos estudios que han observado que la calidad de su alimentación es un desastre, llena de productos ultraprocesados y con consumo de comida sana anecdótico.



Es normal que un niño tenga un rechazo hacia la verdura y una apetencia a cosas dulces de forma natural. Las cosas dulces en la naturaleza implicaban evolutivamente un alimento calórico y saludable que no nos mataba y nos aportaba energía, mientras que un alimento amargo como la verdura solía ser algo tóxico que podía hacernos daño, de ahí que de forma innata el niño tienda a elegir chocolate frente a brócoli.

Lo ideal es empezar a ofrecer sabores y texturas desde pequeños. Cuanto antes prueben las mismas, más acostumbrados estarán a ellas y menos rechazo generan. Es cierto que, al principio, al haber el rechazo natural, no quieran tomarlas, pero si los exponemos una y otra vez de distintas formas a ese sabor y textura acabarán adaptándose.

Por otro lado, la continua y temprana exposición de los niños a alimentos malsanos hace que al final el niño los acabe seleccionando en mayor medida por 2 motivos:

- Umbrales de sabores alterados. Si pretendes que tu hijo coma fruta después de haber desayunado ColaCao con galletas lo llevas claro. La fruta está mucho menos dulce que la bomba de azúcar que supone la mezcla ColaCao + galletas, por lo tanto, el niño rechazará la fruta por no saberle tan rica. Es como si toda tu vida conduces un Porsche y te dan de repente un Ford Fiesta del año 92.
- Decisión del niño de su comida y plan B. Los niños son niños, no gilipollas, y saben que si tras negarse 5 veces, patalear, llorar y gritar van a conseguir no comerse un plato sano y les van a dar una comida basura lo van a hacer siempre, en cada comida, y luego no vas a poder controlar esto.

Para estos casos tenemos 2 opciones:

- No dar una segunda opción, lo que hay en la mesa es lo que se tiene que comer, siempre se le pregunta antes y se le intenta dar algo agradable obviamente. No se debería poner lo mismo para cenar, o al día siguiente y etcétera, así lo único que hacen es coger asco a esa comida porque se la hemos impuesto.
- Ir ofreciendo comida sana hasta que el niño seleccione algo que le guste de toda la oferta gastronómica saludable, pero no cediendo constantemente a los gustos del niño, hay que marcar ciertos límites. Con una segunda opción debería valer.

Y muy importante, si no quiere ni una ni otra no se ofrece postre ni merienda, que saben que si esperan un rato o un par de horas y lloran, seguro que cae postre o merendola gigante por pena. Se espera hasta la cena, con otras opciones sanas.

Obviamente hay que intentar que la comida sana sea sabrosa, que al niño le apetezca comérsela, y sobra decir que los padres deberían comer la misma comida sana, no se pueden poner los padres a comerse una porquería obligando al niño a comerse la sana, hay que dar ejemplo.

También hay que recordar que como a los adultos, no tienen por qué gustarle todas las verduras y alimentos que existen en el planeta. Si hemos probado 3 ó 4 formas de dar una verdura y las rechaza todas es que no le gusta y punto, pero no hay que tirar la toalla en la primera prueba, que no te guste una verdura de una forma de cocinado no implica que no te guste de otras formas.

Cuidado también con ofrecer mucha cantidad de carnes, pescados, arroz, pasta y demás alrededor de la verdura, ya que aprovechan para llenarse de eso otro y no tocan la verdura al final.

El tiempo para comer también es muy importante, ya que aprovechan la desesperación de los padres porque tienen prisa o



porque quieren terminar ya en la cocina para no comerse la comida sana. Así que lo ideal es ir marcando tiempos y si no se ha comido la comida en dicho tiempo se quita.

Muy importante no premiar ni castigar con comidas. ¿Has dicho alguna vez la recurrente frase de “si te comes las judías verdes te doy las natillas”?. Enhorabuena, acabas de alzar la natilla a Dios en la tierra y a las judías verdes a la mierda que me tengo que comer para llegar al cielo. Así no pretendamos que los nenes coman luego dichas judías, creen que son lo peor.

Si podemos ir a comprar con ellos estas verduras al mercado, que las vean, les hablemos de ella, que las reconozcan, nos ayuden a cocinarlas, las muerdan mastiquen, escupan o estrujen mejor que mejor, así no lo ven como algo extraño que de repente aparece en un plato y se lo tienen que comer.

Por supuesto no hay que tener comida basura visible en casa y sí la comida sana, esto es algo de cajón, ya que ellos no tienen conciencia de su salud y la repetición habitual de un estímulo aumenta el consumo, así que esa exposición visual debería ser de la comida sana.

Habitualmente nos encontramos el problema de que los niños n quieren comer comida sana en las comidas principales porque les damos tanta cantidad de merienda o de tentempié para el desayuno que llegan sin hambre a las comidas principales y rechazan sistemáticamente las verduras ya no porque no les gustan, sino porque encima están llenos, así que cuidado con es

Por cierto, no, los niños no tienen que comer mucho, tienen que comer lo necesario. No hay que cebarlos, que tenemos casi un tercio de los mismos con sobrepeso y obesidad y malnutridos (c no desnutridos, sino que comen mucho, pero de alimentos con pocas vitaminas, minerales o fibra, por ejemplo Zinc, Selenio o vitaminas A, C y E).

Si a un niño lo cebamos desde pequeño, hay mayor riesgo de que de adulto sea obeso y acabe desarrollando enfermedades derivadas como hipertensión arterial, diabetes, enfermedad cardiovascular o cáncer.

La publicidad para niños es un problema añadido. Los peques reciben miles de anuncios anuales para que tomen comida basu y son muy efectivos ya que usan personajes de dibujos animadc juguetes y demás para venderlos.

Si queremos darles chucherías, helados y demás, que se los var a dar de vez en cuando, es obvio (lo malo es que esto sea un continuo como está pasando en la actualidad) deberíamos hace sin ser un premio, sino como deberíamos hacer de adultos, en ocasiones especiales y sin darle mayor importancia.

Introducir alimentos sanos en los niños puede convertirse en un infierno, por lo que ha de hacerse de forma progresiva, sin prisas teniendo mucha paciencia y repitiendo la oferta una y otra vez hasta que de alguna forma la acepten.



Ideas concretas para ir introduciendo verduras y frutas de forma agradable podrían ser:

- En forma de brocheta de verduras como los tomates cherry, los champiñones o los pimientos pequeños acompañados de otros ingredientes.
- Las tempuras, que al ser fritas y crujientes simulan las patatas fritas.
- En salsas o pistos picados muy finos que simulen un tomate frito.
- Purés y cremas.
- Añadirlo a platos ya de por sí aceptados como pizzas, pasta, arroces, lasaña, tortilla...
- Dentro de un bocadillo (rodajas de tomate, pimientos asados...).
- Usados como guarnición de un plato que ya coman como un filete.
- En forma de palitos crudos que puedan mezclar con salsas.
- La fruta en fondue con chocolate negro derretido.
- Fruta pequeña tipo snack como cerezas, uvas o frambuesas en lugar de fruta grande como manzanas y peras. O cortar las grandes en trozos.
- Fruta mezclada con yogur o leche.
- Fruta en macedonia.
- Fruta triturada y mezclada con lecho o yogur para hacer batido y si la congelamos hacer helados.



No os toméis este capítulo como un ataque si sois padres, nadie dice que estéis malcriando a posta a vuestros hijos, sólo sois víctimas de un sistema y un ambiente que logra que los padres acaben alimentando mal a los nenes, por eso tenéis que tener información correcta para poder cambiar las tornas, nada más.

Y recordad, tened paciencia.

15.

IDEAS PARA BAJAR DE PESO

IDEAS PARA BAJAR DE PESO



Este no es un libro de pérdida de peso, es un libro para comer bien, pero viendo las cifras de obesidad y sobrepeso que tenemos en España me veo obligado a hacer este capítulo para ayudar un poco a quien quiera mantener o conseguir un peso sensato, así que daremos algunas ideas.

1. ESTABLECE OBJETIVOS REALISTAS

Tanto de peso al que quieres llegar, como de pérdida por semana y de cómo va a ir el tratamiento. No vas a pesar lo que pesabas hace 30 años ni cuando tu vida era totalmente distinta, los cuerpos cambian y las circunstancias también.

Intenta llegar a un peso que has tenido como mucho en los últimos 5 años y en unas condiciones parecidas, y un peso que recuerdes haber mantenido al menos uno o dos años. Ya una bajada de un 10% de tu peso inicial es un logro.

Cuánto perder por semana es otro tema candente. Intenta establecer el objetivo de medio kilo por semana de media, que es realista y si pierdes más pues mejor, pero mejor ser menos ambiciosos, conseguirlo, y seguir adelante que intentar llegar a algo descabellado, fracasar y abandonar el camino.

Respecto a cómo va a ir el tratamiento, te voy a decir un secreto: no eres un robot, no vives en medio del Amazonas, no todas tus semanas son iguales, por lo tanto, no pretendas perder todas las semanas lo mismo si no tienes las mismas condiciones.

En la vida real hay bodas, bautizos, comuniones, vacaciones, sesiones, estrés, niños, trabajo... por lo tanto cada semana es un mundo y en cada semana habrá que marcarse objetivos diferentes.

En las semanas favorables el objetivo es perder, todo sale bien y podemos acceder a tener un resultado muy positivo. En las semanas desfavorables, el objetivo es mantenerse o no subir mucho, esa es la realidad.

Además, no te autoengañes por favor, si te vas a ir una semana a un todo incluido no pretendas venir con 3 kilos menos ni te asombres al ver que has pillado 2 kilos que eso ya lo sabías cuando hiciste click sobre el botón de “seleccionar todo incluido”.

Es normal que hagas estas cosas de vez en cuando, pero no seas un llorica cuando te subas a la báscula al llegar, asume las consecuencias de tus actos y ponles remedio: vuelve a comer bien.

2. MONITORIZA TUS COMIDAS

Apunta en un cuaderno lo que comes todos los días durante algunas semanas, y lo que bebes, todo, incluida la comida basura y observa dónde puedes mejorar tus hábitos, pero sé realista y apunta TODO, repito.

Con esto te estableces porcentajes de qué estás comiendo bien y qué no estás comiendo bien como vimos en el capítulo de vida social. Para bajar bien, no más de un 10%-20% de tus comidas deberían salirse de una comida sana, organizada y de buenas proporciones.

Analiza bien tu fin de semana y evita que destroce el trabajo semanal, una cosa es salirte un poco de la rutina y otra meterte mahonesa en vena.

3. HAZ UNA REDUCCIÓN DE CALORÍAS SIN PESAR COMIDAS

Para ello añade a tus comidas alimentos con baja densidad calórica como frutas, verduras y hortalizas, que harán que sean platos visualmente abundantes, te sacien, pero realmente al tener agua en su mayoría de composición, aporten muy pocas calorías, así no tendrás que pesar comida y lograrás hacer una reducción de las mismas. Ve al capítulo de proporciones y tatúate las imágenes en el pecho para verlas a diario.

4. AFRONTA LA REALIDAD, PÉSATE DE VEZ EN CUANDO

Pésate siempre a la misma hora y el mismo día (mejor jueves o viernes que el fin de semana altera mucho el agua corporal y salen datos extraños), después de cagar y mear y antes de



comer y beber, y si puede ser, en pelotillas, así será un dato más fiable, ya que estarás siempre midiendo en las mismas condiciones.

Apunta todo en un registro, que puede ser el mismo cuaderno donde apuntas tus comidas, y analiza la diferencia de unas semanas con otras y qué hiciste en las mejores y en las peores, verás cómo empiezas a sacar conclusiones y cómo algunos patrones de hábitos se repiten.

5. NO SÓLO VALE EL PESO

Toma medidas que no sean sólo el peso, ya que este varía mucho a lo largo del día o de los días por cambios de hidratación corporal.

Mide con una cinta tu abdomen (en horizontal en el ombligo), tu cintura (parte más estrecha debajo de las costillas), el pecho (en horizontal donde los pezones) y en la cadera (te miras al espejo y donde sea más respingón el culo, pues de forma horizontal ahí mides)

6. BEBE AGUA ABUNDANTE

Mejor durante la comida y durante la cena o al inicio de las mismas, con esto lograrás que la comida se vaya hinchando dentro del estómago al absorber ese agua y los mecanismos de saciedad del estómago manden señales al cerebro para que pare de comer lo antes posible, evitando ingerir grandes cantidades. El resto del día también, pero sin forzar. Cuidado con tomar productos con alcohol o refrescos dulces que pueden hacer que comamos más de la cuenta.



7. NO LE DIGAS A NADIE QUE ESTÁS INTENTANDO PERDER PESO

O sólo díselo a los que realmente crees que quieren ayudarte. La gente tiende a boicotear al que quiere comer bien, así que para evitar frases del tipo “pero venga cómete una” seguida de un “pero si estás a dieta para qué te comes eso”, mejor te guardas que te quieres cuidar y sólo se lo dices a tus mejores aliados.

8. CONTROLA LA VELOCIDAD CON LA QUE COMES

Comer rápido hace que comas más cantidad. Usa una vajilla no muy grande y cubiertos pequeños. Deja un hueco entre el primer plato y el segundo (no lo tengas caliente o cocinado el segundo). Mira a la comida, no a la tele. No hagas hiper suculentas las comidas diarias ni con explosiones de sabores que hacen que comas más. Deja los trozos grandes, así tienes que cortarlos en el plato y tardas más. Usa partes de carnes con hueso o pescado con espina o fruto seco con cáscara. No esperes a familia o niños si tienes hambre, come tú primero para no picotear, si se descontrola la sobremesa mastica chicle sin azúcar o lávate los dientes. No tomes alcohol antes de comer o comiendo ni refresco azucarado o edulcorado para no alternar el dulce con el salado. No dejes una fuente de comida encima de la mesa ni la barra de pan. En definitiva, sé consciente de comer más lento.

9. CUIDADO CON COMER POR EMOCIONES

No comas por aburrimiento, por pena, por premio, por castigo o porque tu entorno está comiendo. Distingue bien si tienes hambre de verdad (te apetecen por ejemplo unas lentejas) o si sólo te apetece algo concreto, esto es gula y no se calma comiendo, sólo tapa esa emoción temporalmente, pero no la soluciona. Si comes por ansiedad pide ayuda a la psicología, ellos son los que tienen herramientas para tratar estos temas.

10. CUIDADO CON TUS PRODUCTOS FETICHE

Si percibes que hay un alimento o producto que no controlas bien, raciónalo y controla sus cantidades. No serán todos los alimentos, sólo los que veas que te son difícil gestionar. Si los tomas, mejor que sea en ocasiones puntuales, en una cantidad controlada de referencia, sin dejarlos delante tuya y con cabeza. Suele pasar con el pan, los frutos secos, algunas frutas o ciertas comidas caseras sabrosas además por supuesto y en la mayoría de las veces con la comida basura.

11. POR DIOS BENDITO, HAZ QUE TU COMIDA SALUDABLE TAMBIÉN ESTÉ SABROSA

Si la comida basura hace algo muy bien es que está muy buena y es muy variada. Para ganar la guerra tenemos que luchar con buenas armas. No podemos ir a la guerra contra una pizza barbacoa con una ensalada mixta sin aliñar, ellos son el equivalente a un portaaviones nuclear y nuestra ensalada mixta es un palo con un clavo, démosle sabor y variedad a la comida sana.

12. MIENTRAS MÁS RESTRICCIÓN, MÁS ATRACÓN

El objetivo de comer bien no debería ser bajar de peso, sino su consecuencia. Si nos restringimos demasiado acabaremos echando tanto de menos ciertos alimentos que en cuanto tengamos acceso a los mismos nos daremos un atracón, con el siguiente remordimiento, restricción y de nuevo atracón en un ciclo sin fin. Meter pequeños alimentos calóricos pero sabrosos en platos sanos podría hacer que esto no sucediera. Por ejemplo, meter un huevo frito sobre un pisto o añadir mahonesa a unos espárragos.

13. NO BUSQUES UN PROBLEMA DONDE NO LO HAY

Si ya comes bien y no bajas, seguramente no está el problema en la comida, no crees un problema donde no lo hay. Fíjate bien en tu ejercicio, tu sueño o tu estrés que suele estropear lo resultados e intenta solucionarlos, pero no te obsesiones con la comida si ya comes de puta madre de verdad. Date una palmadita en la espalda y refuérzate las cosas que haces bien, que son las más importantes y las que debes mantener, reconoce tus éxitos.

14. SI NO FUNCIONA UNA ESTRATEGIA, PRUEBA OTRA

Hemos dado varios ejemplos de estructuras semanales de menús, si ves que no bajas de peso con uno aplicando todas las recomendaciones anteriores no pierdes nada por probar con otro. Quizás te vaya mejor, o no, pero al menos pruebas algo nuevo que el no ya lo tienes. Si tienes más adherencia al nuevo, te llenas más y te es más fácil de seguir, adelante.

15. SÉ CONSTANTE

Para terminar, lo más importante. Si haces cambios de hábitos a medias o los hacer poco tiempo no vas a ver resultados. Sigue comiendo bien, sigue entrenando, sigue controlando el sueño, el estrés y otros factores y TEN PACIENCIA. Es imprescindible tenerla, la mayoría de gente abandona al no ver resultados inmediatos y vuelven a engordar porque vuelven a los malos hábitos. No caigas en ese error. Si en algún momento te tropiezas, sigue caminando, nadie nace sabiendo, te quedan muchas cagadas que corregir, pero si abandonas no podrás solventarlas.

16.

OTROS BUENOS HÁBITOS DE VIDA

OTROS BUENOS HÁBITOS DE VIDA

No, no podemos olvidarnos de los “Big Four” o de los 4 hábitos de vida que mejoran o empeoran la salud. Si queremos tener buenos hábitos, deberíamos controlar nuestros niveles de estrés, dormir bien y tener una actividad física y ejercicio regular (que como luego veremos no son lo mismo) además de comer de forma correcta.



1. SUEÑO

El sueño afecta, y mucho, a lo que comemos y a nuestra salud. ¿Que cómo lo hace? Sabemos que una falta de sueño, tanto de calidad como de cantidad, altera ciertas hormonas dentro del cuerpo, y estas hacen que modifiquemos tanto cuánto/qué comemos como el cómo metabolizamos la comida dentro del mismo y cómo se distribuye. Sabemos que un sueño de mala calidad hace que:

- Comamos más cantidad
- Seleccionemos comida de peor calidad
- Estemos más horas despiertos, con el riesgo de más disponibilidad temporal para meter más comida al cuerpo
- Al día siguiente de no dormir bien, estamos más apáticos, por lo que nos apetece mucho menos hacer actividad física.

Tenemos muchos motivos por los que podemos dormir mal, pero vamos a ir dando algunos trucos para intentar dormir mejor:

- No excitarnos antes de irnos a la cama. Nos tenemos que relajar, no veamos las noticias de la noche que son todo violaciones y corrupción, no veamos series de terror, mejor ver cosas relajantes.
- Cuidado con las pantallas, emiten una luz que asemeja la del sol y nos activa, nos dice que es de día, y eso nos jode el sueño. Si vas a usarlas ponles aplicaciones que hagan de filtros de la luz azul como Twilight o F.Lux que eliminan el tipo de luz puñetera. En la tele no se puede, así que evítala.
- Duerme en silencio, en completa oscuridad (ni led del móvil, ni despertadores...) sin ruido, con una temperatura adecuada,

con ropa de cama cómoda o en pelotas, con almohada cómoda. Si vas a mear durante la noche no enciendas la luz, ese fogonazo te despierta, usa bombillas semi opacas o muy suaves en el baño durante la noche.

- No tomes vino, cerveza, cubatas, café, té, chocolate negro o fumes antes de dormir. El alcohol, la nicotina, la teína, la cafeína y la teobromina son excitantes y/o no te dejarán dormir bien.
- A la cama se va a dormir, no a pensar, las preocupaciones mejor resolverlas antes de dormir, y si es necesario, dejar un cuaderno en la mesilla de noche para recordarnos las cosas que hacer al día siguiente que no nos estén despertando durante el sueño.
- No irse a la cama ni muy pesado ni con hambre, ni hacer deporte muy intenso a últimas horas, que llegaremos demasiado activos a la cama.
- Si no te duermes, no te fuerces que te activas más. Haz algo relajante como leer (sin una luz fuerte ni directa) o escucha sonidos relajantes de la naturaleza, ASMR o algo parecido que encuentres en YouTube o Spotify. Estos sonidos son llamados ruido blanco y nos ayudan a relajarnos y sedarnos hasta dormirnos. Mejor con unos cascos si no quieres que tu pareja te asesine durante la noche porque está escuchando 8 horas a un gorila en la selva.
- Si ya no podemos, usar algo de melatonina o infusiones relajantes podría funcionar.

2. ESTRÉS

La gran epidemia de nuestro siglo es el estrés crónico. No el agudo, sino el crónico, ese “runrun” que tenemos en la cabeza y no nos deja tranquilos. Esos problemas, que si bien no son muy graves, se extienden en el tiempo y no los podemos resolver.

Cuando pregunto en la consulta el nivel de estrés que se tiene, el que no tiene estrés lo dice con la boca pequeña, como si le diera vergüenza, en esa sociedad vivimos sí, premiando al que le va a dar un ictus y castigando al que lleva una vida sosegada como si fuera un vago de mierda.

“Pues a mi amiga el estrés le adelgaza” estoy harto de oír, pero siempre va seguido de “pero a mí me engorda”. Qué curioso.

El estrés afecta al peso corporal, ya que hace que:

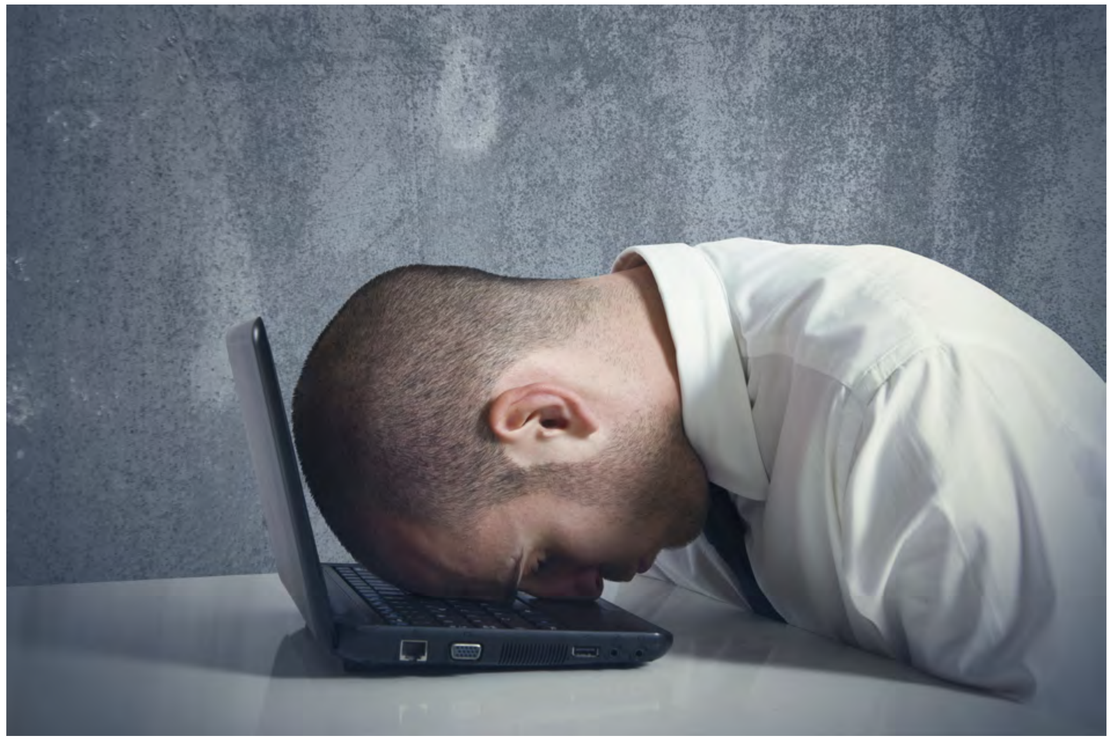
- Tengamos más apetencia por comida basura o tengamos más apetito/gula (más riesgo de atracones y de picoteos).
- Comamos más cantidad y tengamos más hambre real (no gula, sino hambre).
- Acumulemos más grasa sobre todo a nivel abdominal
- Nos suba la presión arterial.
- Queramos hacer menos actividad física por estar más apáticos.
- Durmamos peor.

No hay una varita mágica para eliminar el estrés, hay que trabajarlo profundamente y acudir a un psicólogo si vemos que se nos va de las manos. La mayoría de las veces es cambiar una situación complicada que tenemos en nuestra

vida, pero es difícil de hacerlo. Al menos, intentar evitar situaciones de confrontación pueden ayudar hasta que el psicólogo nos eche una mano.

Podemos intentar hacer algunas acciones para reducirlo:

- Lo primero de todo es volver a buscar aficiones y gustos que quizás tengamos olvidados por falta de tiempo. Esa guitarra que llevas sin tocar 2 años o la novela que dejaste a medias porque los niños no dejaban de armar escándalo. Tenemos que tener aficiones o la comida se convertirá en nuestro mayor entretenimiento. Haz una lista y pégala por casa en lugares visibles que te recuerden a diario que tienes otras aficiones que no son comer.
- En general, en situaciones de estrés tendemos a buscar algo apetecible, por lo que si tenemos estas otras aficiones placenteras las podemos usar en ese momento de estrés antes de entrar a la comida basura. Cada uno ha de buscarse las suyas, sus recursos, y usarlos en esos momentos determinados
- Tener vida social, hablar con los amigos, llamarlos, quedar con ellos, salir a pasear y encontrarte con gente que no ves de hace tiempo. Muchas veces hay que ser más egoísta y asertivo, si no nos cuidamos a nosotros mismos tenemos un problema. Aprende a decir que no, y no te metas en mil berenjenales que no puedas controlar.
- Lee un buen libro, escucha música, ve una peli, una serie o juega a algún videojuego. Los entretenimientos interactivos son mejores que los pasivos a la hora de no levantarnos a comer, ya que tenemos las manos ocupadas. Tocar un instrumento, hacer punto de cruz o hacer actividades plásticas son otras buenas ideas.



- Aprender nuevas formas de relajación como el Mindfullness, el yoga, taichí, escuchar ruidos blancos (sonidos sedantes como olas del mar, crepitar de una hoguera o lluvia) que nos hagan calmarnos. Darse un baño o simplemente tomar un tiempo para reflexionar son buenas opciones también.
- Duerme bien, por todas las razones que hemos explicado antes, puedes usar las estrategias ya mencionadas.
- Ten sexo, sí, con alguien o contigo mismo. Me parece un tema tabú absurdo, pero no encuentro nada más parecido o que pueda simular a comerse un paquete de bollos que tener un orgasmo.
- Si al final vas a acabar comiendo por estrés, mejor toma algo difícil de comer o con sabores no muy potentes para que lo puedas controlar como unas pipas con cáscara o chocolate negro.

3. ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO

Si el estrés es el rey de las epidemias, el sedentarismo es la reina. En la actualidad, el nivel de sedentarismo de la población es asombroso. Millones de personas en España no han hecho ejercicio en su vida. Otros tantos no se mueven más de pocos minutos al día. Las recomendaciones de la OMS de 150 minutos semanales de práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa nos las pasamos por el forro, es que no llegamos ni a la mitad de la mitad.

Y el problema quizás reside en que no se nos anima tanto a hacer ejercicio como a sentarnos a comer y beber, que da más dinero. El ejercicio lo puedes hacer tú sólo, sin gastar, no interesa. Lo segundo genera dinero, trabajo y riqueza, por lo que interesa, y mucho.

El sedentarismo no es neutro, es decir, que si haces actividad física mejora tu salud pero que si no la haces no es que no te pase nada, es que empeoras, incrementando la mortalidad por cualquier causa en personas que están sentadas más de 9 o 10 horas diarias.

El ejercicio presentas pingües beneficios como que:

- Ayuda a mejorar la composición corporal ganando musculatura y perdiendo grasa corporal.
- Genera un aumento del metabolismo posterior al entrenamiento y el crecimiento muscular también aumenta el metabolismo basal (lo que gasta tu cuerpo para mantener funciones vitales).
- Mejora la resistencia a la insulina presente en patologías como la diabetes, independientemente de la acción de la insulina.



- Mejora la hipertensión arterial.
- Reduce el riesgo de muchas enfermedades y mejora su sintomatología, reduciendo incluso el uso de algunos medicamentos.
- Mejora el estreñimiento, cagarás mejor.
- Puede aumentar la libido, tu vida de cama será más movida que el Dragon Khan.
- Reduce niveles de estrés y ansiedad y mejora la saciedad, comerás mejor y menos cantidad.
- Reduce la inflamación, la grasa y el azúcar de la sangre, mejorando tu calidad de vida y además hace más fuerte tus huesos (adiós maldita osteopenia y osteoporosis).
- Y “cienes y cienes” de beneficios añadidos.

Para empezar, deberíamos definir qué es actividad física, qué es ejercicio, y qué es deporte, que la gente se confunde.

- La **actividad física** es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que den como resultado un gasto energético, como ir a comprar, fregar el suelo, cocinar... La gente confunde esto con el ejercicio y creen que ir a caminar un par de veces por semana es “hacer deporte”.

- El **ejercicio físico** es la actividad física planificada, estructurada, repetitiva y dirigida o no, con el objetivo de mejorar o mantener algunos componentes de la aptitud física como la fuerza, la resistencia, la flexibilidad... como por ejemplo ejercicios con pesas, carrera, saltos,... Esta tiene que tener una intensidad al menos moderada, es decir, que hagas algo más intenso de tus actividades cotidianas, algo que te exija cierto esfuerzo, que sudes algo, que eleves pulsaciones, que muevas una carga que no sea el peso de un litro de leche. Aquí es donde suele fallar casi todo el mundo, hacen poco o nada ejercicio, y cuando lo hacen, es de higos a brevas y con riesgo de lesión por no estar acostumbrados. Aquí un entrenador sería una parte esencial para empezar a hacer ejercicio, ya que nos planificaría la progresión que deberíamos tener para no lesionarnos y conseguir nuestros objetivos.

Una parte del ejercicio sería el **deporte**, donde ya tenemos unas normas, y es más un juego o competición, con un pique sano, suele ser más divertido practicarlo porque es más una afición que una obligación. Puede ser el fútbol, el Crossfit, el baloncesto, la natación,...

Para empezar a aumentar nuestro nivel de actividad física podemos empezar con ciertos trucos para movernos más a lo largo del día, como aparcar lejos el coche del trabajo, usar transporte púbico, ir a comprar andando, subir escaleras en lugar de usar ascensor, ... y todo esto lo podemos medir fácilmente con pulseras de movimiento o aplicaciones de podómetro del teléfono móvil, así nos monitorizamos un poco y podemos ver nuestra realidad.

Cuando queremos empezar a hacer ejercicio o deporte lo primero es tener en cuenta qué presupuesto tenemos, disponibilidad horaria, acceso a instalaciones deportivas y sobre todo qué nos gusta y qué nos disgusta.

Hay que empezar por cosas que nos gusten, eso lo primero, o abandonaremos a la primera semana. Luego que lo tengamos cerca, sea relativamente económico, y se ajuste a nuestros horarios es lo que tenemos que buscar. Haz una lista y comienza a definir con qué estás dispuesto a empezar.





¿Que no te gusta? Tampoco te gusta ir a trabajar, pero lo haces por un beneficio económico, pues el ejercicio lo haces por salud, gustándote más o menos. Eso sí, siempre piensa que es mejor hacer algo que no hacer nada, así que no te agobies, no plantees empezar con 6 entrenos semanales porque no lo vas a cumplir y te vas a amargar, intenta empezar con uno o dos y vas subiendo.

Suelen funcionar muy bien actividades que sean dirigidas, en grupo y con un horario definido, ya que si alguien te dice lo que tienes que hacer, te quitas el problema de pensarlo, si tienes un grupo que te apoya y con el que haces piña, siempre hay un pique sano y una "familia" que te preguntan por qué no fuiste ayer (y eso hace que te sientas arropado) y si hay un horario definido tienes el compromiso de ir un día y a una hora, que luego la libertad de horario acaba en libertinaje y no vas nunca...

El ejercicio con cambios de ritmo se ha comprobado que suele funcionar mejor en la pérdida de grasa, así que cualquier cosa que hagas con cambios de ritmo lo agradecerás en los resultados, que serán más rápidos. Caminar a distintos ritmos o mezclar trote con caminata, clases de ciclo y cambios de velocidad nadando pueden ser buenas estrategias.

En resumen... **MUEVE EL CULO**.

4. ALIMENTACIÓN

Este punto nos lo saltamos porque hemos hablado del mismo en los 15 capítulos anteriores.

17.
EL AZÚCAR

Por Antonio Rodríguez (sinAzucar.org)

EL AZÚCAR

Por Antonio Rodríguez (sinAzucar.org)

Mucho se ha hablado últimamente del azúcar. Ha pasado de ser considerado un nutriente más a demonizarse por completo, siendo considerado por muchos un veneno que no debe ser consumido bajo ninguna circunstancia. ¿Qué hay de verdad en todo esto? ¿Realmente perjudica su consumo?.

Según el consenso científico, el consumo abusivo de azúcar eleva el riesgo de sufrir ciertas enfermedades, como por ejemplo caries, obesidad y diabetes tipo 2.

Lo que ya no se ponen tanto de acuerdo es en definir 'consumo abusivo'. Dependiendo del organismo consultado, nos encontramos límites muy diferentes. Si nos quedamos con las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, deberíamos consumir menos de un 10% de las calorías diarias en forma de azúcar, o un 5% si queremos obtener beneficios adicionales para la salud. Es decir, deberíamos consumir menos de 25 g de azúcar diarios, equivalente a 6 terrones o 5 cucharaditas. Eso no significa que debamos esforzarnos por llegar a esa cantidad, sino que podemos consumir aún menos. Incluso sin consumir nada de azúcar puedes tener una dieta completamente saludable.

Hay que tener claro que el problema viene con el abuso del azúcar. Si un día consumimos excepcionalmente un producto con azúcar, no va a pasar nada.

Intenta evitar productos que lleven azúcar en los ingredientes, ya que suele ir asociado a productos ultraprocesados y a comida basura. Evitar el azúcar es un ejercicio que te obliga a leer las etiquetas, aumentar la conciencia de lo que estás comprando y buscar productos o alimentos poco procesados, lo que hace que mejores la calidad de tu dieta.

La industria, no sabemos si lo hace para despistar, usa muchas veces ingredientes con nombres extraños pero que a todos los efectos equivalen a azúcar. Echa un vistazo a esta lista de ingredientes equivalentes a azúcar:

LOS OTROS NOMBRES DEL AZÚCAR:

- Sacarosa
- Jarabe de maíz
- Glucosa
- Fructosa
- Sirópe de agave
- Dextrosa
- Melaza
- Panela
- Concentrado de fruta
- Azúcar de caña
- Dextrina
- Maltodextrina
- Miel
- Jarabe de malta
- Melaza
- Lactosa



Como regla práctica, evita el consumo diario de productos con azúcar añadido y déjalo para ocasiones especiales. Pero no te engañes, una ocasión especial no es tomarse un helado después de cenar porque te lo has ganado tras un día duro. Es un postre compartido en una cena con amigos o una porción de tarta el día de tu cumpleaños.

Cuidado especialmente con la bollería casera endulzada con sustitutos del azúcar, como dátiles o estevia. Muchas veces nos autoengañamos y pensamos que, por ser hecha en casa, sin usar azúcar, no engorda o es sana. No deja de ser un producto cargado de calorías, grasas y harinas refinadas, así que aplica la regla de dejarlo para ocasiones especiales.

MIEL, PANELA, AZÚCAR MORENO Y OTROS ENDULZANTES

Ya sabemos que te encanta el sabor dulce, así que intuimos que buscarás la forma de conseguirlo usando alternativas ‘naturales’. Pues lamento informarte que la miel, la panela, el azúcar moreno, el sirope de agave, el azúcar de caña y otras decenas de sustitutos con fama de ser saludables, son equivalentes al azúcar.

Aunque estén menos procesados que el azúcar blanco de mesa y tengan algunos nutrientes extra (no es para tanto, necesitarías tomar kilos para consumir una cantidad significativa de vitaminas o minerales) no dejan de ser ‘casiazúcar’.

Puede que te gusten más por su sabor, o a lo mejor prefieres tomarlos por ser menos procesados, o por ayudar al comercio justo o por vete a saber por qué razón, pero no los tomes pensando que son más saludables. Aplica de nuevo el criterio de tomarlo solo en ocasiones especiales.



EDULCORANTES

¿Y los edulcorantes? Son una forma de aportar dulzor sin usar azúcar, por lo que podríamos pensar que estamos ante la solución de los golosos: tomar dulce, pero sin tomar azúcar.

Pueden ser útiles en el camino de la reducción del consumo de azúcar. Por ejemplo, podemos usarlos para endulzar el café o el yogur, aunque lo ideal es bajar poco a poco su consumo hasta tomarlo sin endulzar.

El consumo de refrescos edulcorados, tipo zero o light, puede ser un recurso para evitar el consumo de azúcar. No pasa nada por tomarte un refresco edulcorado de vez en cuando.

Lo que debemos evitar es pensar que la solución pasa por comprar productos marcados como ‘sin azúcar’. Es decir, que si vamos a consumir galletas digestive ‘sin azúcar’, batido de fresa ‘sin azúcar’, copa de chocolate con nata ‘sin azúcar’, etc. no estaremos haciendo nada por nuestra salud. Siguen siendo productos ultraprocesados que sustituyen el azúcar por edulcorantes.

EN RESUMEN:

- **Evita comprar productos que tengan azúcar o equivalente, entre sus ingredientes.**
- **Tampoco busques versiones ‘sin azúcar’ de los productos anteriores. Estarán cargados de edulcorantes.**
- **Intenta reducir el consumo de productos procesados con sabores dulces.**
- **En días especiales puedes darte un capricho y tomar productos con azúcar. Disfruta de la ocasión e intenta que sea una porción pequeña.**

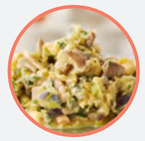
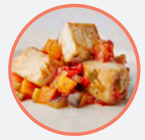
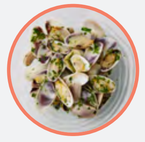
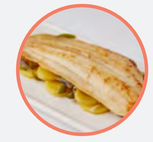


18.

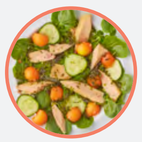
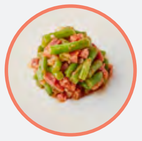
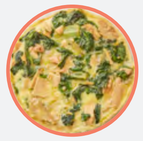
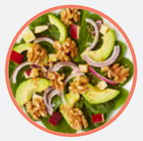
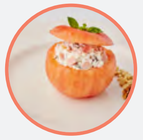
EJEMPLOS DE MENUS

- Normal saludable
- Baja de carbohidratos
- Ovo Lacto Vegetariana
- Vegana
- Paleo
- Baja en grasa

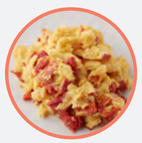
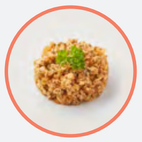
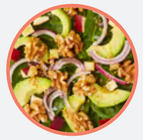
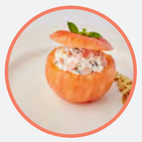
NORMAL SALUDABLE / PUEDE SERVIR PARA AYUNO INTERMITENTE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Gazpacho  + Arroz negro con chipirones 	Ensalada de manzana, pollo y salsa de yogur  + Brochetas de pollo con frutas 	Vichyssoise de aguacate y langostinos  + Ensalada de lentejas 	Menestra de verduras con ternera 	Garbanzos con espinacas y bacalao 	Espaguetis de calabacín con gambas al ajillo  + Soja guisada 	Tomates rellenos de ricota  + Patatas con chocos 
CENA	Ensalada templada de pollo, espinacas, aguacates y cherrys 	Huevos revueltos con champiñones y puerros 	Bonito con pisto 	Ensalada de espinacas con calabaza y remolacha asadas 	Salmorejo  + Coquinas a la plancha 	Piruletas de pollo y queso 	Gazpacho de fresas  + Lenguado al horno 

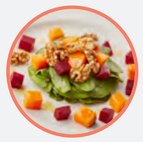
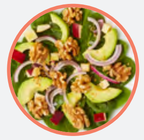
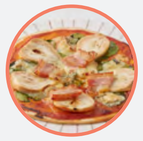
BAJA DE CARBOHIDRATOS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Salpicón de pulpo con langostinos 	Judías verdes con langostinos al curry  + Pollo asado al vermut rojo 	Merluza con verduras a la naranja 	Solomillo de cerdo asado con verduras 	Puré de calabacín y menta  + Salmón a la pimienta 	Calabaza rellena de tempeh ahumado 	Tortilla de berenjena y queso 
CENA	Ensalada de berros con atún, pepino, papaya y alga nori 	Judías verdes con tomate y jamón  + Caballa al horno con ajos 	Tortilla de acelgas con atún 	Crema de guisantes con berberechos  + Mejillones en salsa picante 	Ensalada de espinacas, aguacate, manzana y nueces 	Calamares fritos con alioli 	Tomates rellenos de ricota  + Lenguado a la naranja 

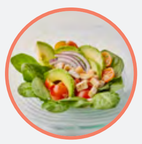
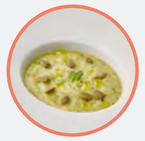
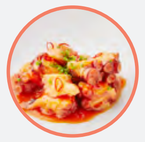
OVO LACTO VEGETARIANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Tomates rellenos de ricota  + Salteado de garbanzos con verduras 	Quinoa con espinacas al curry  *Sustituye el pollo por seitán en la receta*	Lentejas con verduras y curry 	Menestra de acelgas y seitán  + Ensalada bulgur 	Gazpacho  + Curry de tofu y patatas 	Gazpacho de fresa  + Hamburguesa de soja texturizada 	Ajoblanco  + Curry de tofu y patatas 
CENA	Revuelto de pimientos asados en conserva 	Revuelto vegano de tofu 	Ensalada de espinacas, aguacate, manzana y nueces 	Tortilla de trigueros y cherrys al horno 	Ensalada de espinacas con calabaza y remolacha asadas 	Empanada de verduras y queso 	Falso “couscous” de coliflor con verduras  + Tomates rellenos de ricota o Tostadas pan masa madre con hummus  

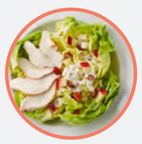
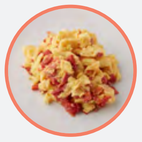
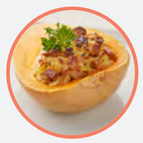
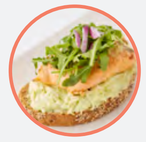
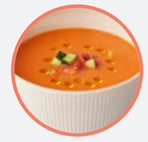
VEGANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	**Salteado de garbanzos con verduras** 	**Quinoa con espinacas al curry**  *Sustituye el pollo por seitán en la receta*	**Judías pintas con verduras** 	**Trigo sarraceno salteado con puerro y pimiento** 	**Salteado de tofu y kale con sésamo** 	**Curry de tofu y patatas** 	**Puré de calabacín y menta**  + **Lentejas con verduras y curry** 
CENA	**Ensalada de canónigos con mango, aguacate, frutos secos y sésamo**  *Sustituye el salmón por frutos secos en la receta*	**Tacos mexicanos veganos** 	**Ensalada de espinacas con calabaza y remolacha asadas** 	**Berenjena rellena de soja texturizada** 	**Ensalada de espinacas, aguacate, manzana y nueces** 	**Pizza de pera** 	**Salteado de brócoli, calabaza y tofu** 

PALEO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Espaguetis de calabacín con gambas al ajillo  + Bacalao a la portuguesa 	Ensaladilla rusa 	Setas en conserva con mejillones en escabeche  + Bacalao con cebolla 	Almejas y espárragos a la manzanilla con jamón  + Presa ibérica marinada al estilo oriental 	Sardinas con guisantes 	Revuelto de setas y gambas  + Hígado encebollado 	Revuelto de espinacas y gambas  + Patatas con chipirones 
CENA	Ensalada templada de pollo, espinacas, aguacate y cherrys 	Caldo de huesos  + Salteado de verduras congeladas con tacos de pechuga de pollo y salsa de soja 	Tortilla de acelgas en conserva 	Puré de calabacín y menta  + Pulpo picante en salsa americana 	Ensalada de canónigos con mango, aguacate, salmón ahumado y sésamo 	Solomillo de cerdo asado a la mostaza con verduras 	Cazuela de huevos con verduras 

BAJA EN GRASA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA	Puré de calabacín y menta  + Quinoa con pollo y espinacas al curry 	Gazpacho de fresas  + Conejo con castañas y setas 	Vichyssoise de aguacate y langostinos  + Ensalada de lentejas 	Salmorejo  + Curry de tofu y patatas 	Crema de guisantes con berberechos  + Arroz con sardinas 	Alcachofas salteadas con jamón y setas  + Fabes con calamares 	Judías verdes con tomate y jamón  + Patatas con chipirones 
CENA	Ensalada de manzana, pollo y salsa de yogur 	Revuelto de pimientos asados en conserva 	Calabaza rellena de tempeh ahumado 	Setas en conserva con mejillones en escabeche 	Ensalada de canónigos con mango, aguacate, salmón ahumado y sésamo 	Tosta de salmón picante 	Gazpacho  + Bacalao con cebolla 

ÍNDICE RECETAS

- VERDURAS, HORTALIZAS Y ENSALADAS
- CARNES BLANCAS
- CARNES ROJAS
- PESCADOS BLANCOS
- PESCADOS AZULES
- HUEVOS
- MARISCOS
- PROTEINAS VEGETALES
- HIDRATOS
- DESAYUNOS
- POSTRES
- IDEAS RÁPIDAS
- VINAGRETAS
- OCASIONES ESPECIALES
- ENTRE HORAS

VERDURAS, HORTALIZAS Y ENSALADAS

1. Puré de calabacín y menta
2. Ensalada templada de pollo, espinacas, aguacate y cherrys
3. Ensalada de espinacas con calabaza y remolacha asadas
4. Falso “couscous” de coliflor con verduras
5. Alcachofas salteadas con jamón y setas
6. Judías verdes con langostinos al curry
7. Crema de guisantes con berberechos
8. Judías verdes con tomate y jamón
9. Berenjena rellena de soja texturizada
10. Espaguetis de calabacín con gambas al ajillo
11. Tomates rellenos de ricota
12. Ensalada de manzana y pollo con salsa de yogur
13. Ensalada de espinacas, aguacate, manzana y nueces
14. Ensalada de canónigos con mango, aguacate, salmón ahumado y sésamo
15. Ensalada de berros con atún, pepino, papaya y alga nori
16. Vichyssoise de aguacate y langostinos
17. Gazpacho de fresas
18. Ajoblanco
19. Salmorejo cordobés
20. Gazpacho andaluz

PURÉ DE CALABACÍN Y MENTA

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 25 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	196 Kcal	
HdC	4 g	8%
Proteínas	9 g	18%
Grasas	16 g	74%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 700 g de calabacín
- 1 cucharada de pipas de girasol
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 50 g de parmesano
- 1 ramita de menta

De tu despensa:

- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Pelar y cortar en tacos el calabacín.
2. Sofreírlo en una olla hasta que se dore.
3. Añadir agua sin llegar a cubrir el calabacín totalmente. Cocinar durante 8 minutos a fuego fuerte.
4. Añadir el queso parmesano y la menta. Batir con batidora en la misma olla.
5. Reducir hasta conseguir la textura deseada.
6. Rectificar de sal y añadir un poco de pimienta.
7. Servir decorando con las pipas y una hojita de menta.

TRUCOS:

"Para un toque extra de sabor, puedes usar caldo de verdura en lugar de agua.
Para decorar puedes usar otros frutos secos o semillas. Prueba por ejemplo con piñones".

ENSALADA TEMPLADA DE POLLO, ESPINACAS, AGUACATE Y CHERRYS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 15 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	202 Kcal	
HdC	3 g	6%
Proteínas	16 g	32%
Grasas	14 g	62%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(2 personas)

- 2 filetes de pechuga de pollo
- 100 g de espinacas
- 4 tomates cherry
- 1/2 cebolla roja
- 1/2 aguacate
- Vinagre balsámico
- Zumo de limón

De tu despensa:

- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Cortar el pollo en tiras y saltear en una sartén con un poco de aceite.
2. En una ensaladera, poner todos los vegetales en la base y colocar el pollo encima cuando esté dorado.
3. Aliñar con aceite, vinagre, zumo de limón, sal y pimienta.

TRUCOS:

"En lugar del aliño tradicional, puedes emulsionar el aceite, vinagre, limón, la sal y la pimienta con la batidora y aliñar posteriormente.
El aguacate se oxida con facilidad. No prepares esta ensalada con mucha antelación o perderá presencia".

ENSALADA DE ESPINACAS CON CALABAZA Y REMOLACHA ASADAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 25 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**248 Kcal**	
HdC	20 g ▸	32%
Proteínas	6 g ▸	10%
Grasas	16 g ▸	58%

Dietas compatibles:

VÉGANA · PALEO · MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(2 personas)

- 125 g de espinacas
- 150 g de calabaza
- 150 g de remolacha
- 4 nueces enteras
- Vinagre de Jerez
- 5 g de miel

De tu despensa:

- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Cortar la cabaza y la remolacha en dados pequeños y asar en el horno (180º durante 15 minutos).
2. Colocar la espinacas, la calabaza, la remolacha y las nueces en el plato donde se vaya a servir.
3. Aliño: en el vaso de la batidora juntar el aceite, el vinagre, la miel, la sal y la pimienta. Emulsionar. Incorporar a la ensalada.

TRUCOS:

"Es más fácil encontrar la remolacha en conserva o envasada al vacío ya cocinada. En ese caso no necesitas hornearla.
El tiempo de horno depende bastante de la madurez de la calabaza y del tamaño de los dados. Prueba de vez en cuando si están listas para sacar.
La miel es opcional. Aunque la cantidad es insignificante, si no quieres consumir azúcar libre, puedes pasar de ella".

FALSO “COUSCOUS” DE COLIFLOR CON VERDURAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 25 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	171 Kcal	
HdC	13 g	30%
Proteínas	5 g	12%
Grasas	11 g	58%

Dietas compatibles:

VÉGANA · PALEO · MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(2 personas)

- 1/2 coliflor
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1/2 cebolla morada
- 1 tomate
- 1 rama de apio
- 1/4 pimiento verde
- Limón

De tu despensa:

- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Rayar la coliflor sin llegar al tallo.
2. Hervir agua con sal en una cazuela y sumergir 5 segundos la coliflor con ayuda de un colador. Enfriar la coliflor con el colador bajo el grifo. Escurrir.
3. Picar todas las verduras en dados muy pequeños. Rehogar en una sartén con el aceite de oliva y una pizca de sal.
4. Servir en un plato poniendo en la base la coliflor, las verduras encima y aliñar con un chorrito de limón exprimido.

TRUCOS:

“Para decorar puedes poner unas semillas de sésamo por encima o cebollino picado”.

ALCACHOFAS SALTEADAS CON JAMÓN Y SETAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 15 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	132 Kcal	
HdC	2 g	6%
Proteínas	13 g	39%
Grasas	8 g	55%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 600 g de alcachofas en conserva (2 botes aproximadamente)
- 100 g de taquitos de jamón serrano
- 200 g de setas o champiñones limpios y troceados
- 1 guindilla pequeña

De tu despensa:

- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Calentar un chorrito de aceite de oliva en una sartén. Añadir la guindilla troceada y marcar las alcachofas partidas por la mitad. Reservar.
2. Saltear en la sartén el jamón serrano durante un minuto.
3. Añadir las setas o champiñones. Cocinar hasta que estén dorados.
4. Incorporar las alcachofas.
5. Añadir sal al gusto y dejar al fuego durante 5 minutos removiendo de vez en cuando.

TRUCOS:

"Para eliminar el exceso de agua de la alcachofa y que no te salte el aceite al cocinarlas, escúrrelas en un colador y sécalas con papel de cocina después de partirlas.
Puedes decorar con cebollino picado".

JUDÍAS VERDES CON LANGOSTINOS AL CURRY

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 25 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	195 Kcal	
HdC	11 g	23%
Proteínas	22 g	45%
Grasas	7 g	32%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(2 personas)

- 400 g de judías verdes
- 12 langostinos pelados y cocidos
- 1 cucharadita de curry
- Una pizca de ajo seco molido
- 6 tomates cherry

De tu despensa:

- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Cortar las judías en juliana (tiras finas).
2. Hervir agua con una cucharadita de sal en una olla o cazuela. Cuando hierva incorporar las judías y cocinarlas durante 10-15 minutos. Escurrir y reservar.
3. Saltear en sartén con una cucharada de aceite las judías los tomates cherry partidos por la mitad y los langostinos. Añadir sal, curry y ajo en polvo.

TRUCOS:

"Para que las judías tengan la textura ideal, tras hervirlas puedes ponerlas en un bol con agua fría y hielos. Así cortarás la cocción.
Si usas langostinos congelados ahorrarás tiempo. Acuérdate de descongelarlos durante 24h en la nevera".

EL MÉTODO SW

CREMA DE GUISANTES CON BERBERECHOS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 30 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	403 Kcal	
HdC	29 g ▸	29%
Proteínas	29 g ▸	29%
Grasas	19 g ▸	42%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(2 personas)

- 500 g guisantes
- 125 ml de leche evaporada
- 1 lata de berberechos

De tu despensa:

- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Hervir los guisantes con agua y sal durante 20 minutos.
2. En el vaso de la batidora añadir los guisantes escurridos, la leche evaporada y el agua de conservación de la lata de berberechos. Tritura con batidora hasta obtener una crema de textura suave y uniforme.
3. Añadir sal al gusto.
4. Servir la crema de guisantes decorando con unos cuantos berberechos y unas gotas de aceite de oliva.

TRUCOS:

"Puedes usar guisantes congelados para ganar tiempo. Para que quede una textura más fina puedes pasar la crema por el chino o el colador antes de servir".

JUDÍAS VERDES CON TOMATE Y JAMÓN

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 30 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	213 Kcal	
HdC	16 g	30%
Proteínas	17 g	32%
Grasas	9 g	38%

Dietas compatibles:

PALEO MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 800 g de judías verdes
- 800 g de tomates maduros
- 1 cebolla
- 1 diente ajo
- 150 de jamón serrano en taquitos

De tu despensa:

- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Limpiar las judías cortándoles las puntas y trocearlas. Cocer en una cazuela con agua hirviendo y sal durante 10-12 minutos. Escurrir y reservar.
2. Pelar los dientes de ajo, laminar y dorar en una sartén. Agregar la cebolla y rehogar durante 5 minutos. Añadir el jamón.
3. Rallar los tomates y añadir a la sartén. Salar y cocinar durante 15 minutos.
4. Introducir las judías en el sofrito de tomate y jamón. Cocinar durante 5 minutos más.

TRUCOS:

“Puedes utilizar tomate triturado de bote. Ahorras tiempo y está igual de bueno”.

EL MÉTODO SIN

BERENJENA RELLENA DE SOJA TEXTURIZADA

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 45 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**442 Kcal**	
HdC	17 g ▸	15%
Proteínas	35 g ▸	32%
Grasas	26 g ▸	53%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(2 personas)

- 1 berenjena
- 150 g de soja texturizada
- 1/2 cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de tomate natural triturado
- 40 g de queso curado rallado
- Romero

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 220º.
2. Preparar la soja texturizada siguiendo las instrucciones del envase.
3. Cortar la berenjena a la mitad, hacer unos cortes en diagonal y salar. Asar en el horno durante 20 minutos.
4. Retirar la carne de la berenjena asada con la ayuda de una cuchara, sin que se rompa la piel. Reservar ambas.
5. Rehogar la cebolla y el ajo finamente picados en una sartén. Añadir la soja texturizada y la salsa de tomate. Cocinar a fuego lento durante 5 minutos. Salpimentar.
6. Incorporar a la sartén la carne de la berenjena troceada. Mezclar y cocinar durante 5 minutos.
7. Rellenar las pieles de las berenjenas. Añadir el queso rallado por encima y gratinar al horno.

TRUCOS:

"Si quieres ahorrar tiempo de horno, puedes asar las berenjenas en el microondas a máxima potencia durante 15 minutos".

EL MÉTODO SIN

ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON GAMBAS AL AJILLO

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 40 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	214 Kcal	
HdC	3 g	6%
Proteínas	19 g	36%
Grasas	14 g	58%

Dietas compatibles:

MEDIT. CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 2 calabacines
- 4 dientes de ajo
- 1 limón
- 300 g de gambas peladas
- 1 cucharadita de pimentón
- 40 g de queso parmesano rallado

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Cortar el calabacín con ayuda de un espiralizador.
2. Rallar un limón y exprimir el zumo.
3. Dorar los ajos laminados en una sartén con aceite.
4. Añadir las gambas y dorar. Agregar el pimentón, la sal, el limón y la ralladura de limón.
5. Incorporar los espaguetis de calabacín y un chorrito de agua o de caldo de verduras. Rehogar unos 10 minutos.
6. Espolvorear un poco de queso rallado por encima.

TRUCOS:

"En algunos supermercados venden los espaguetis de calabacín ya cortados. Te ahorrarás tiempo".

TOMATES RELLENOS DE RICOTA

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 25 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	300 Kcal	
HdC	6 g	8%
Proteínas	15 g	20%
Grasas	24 g	72%

Dietas compatibles:

MEDIT. CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 4 tomates
- 200 g de queso ricota
- 4 aceitunas verdes
- 2 nueces enteras
- 2 lonchas de jamón cocido
- 2 hojas de albahaca

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 220º.
2. Cortar al tomate la parte superior (como una tapa). Vaciar con una cuchara y reservar el interior.
3. Poner en un bol la ricotta desmenuzada, la albahaca, las nueces y las aceitunas cortadas en trocitos. Agregar el interior de los tomates.
4. Condimentar la mezcla con sal y pimienta negra. Mezclar todo bien.
5. Añadir el jamón cortado en trocitos pequeños.
6. Rellenar bien los tomates con una cuchara.
7. Dar un toque de calor en el horno 10 minutos.

TRUCOS:

"Para que quede el tomate con mejor presencia, lo puedes pelar antes de rellenarlo".

ENSALADA DE MANZANA, POLLO Y SALSA DE YOGUR

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 15 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	171 Kcal	
HdC	26 g	61%
Proteínas	10 g	23%
Grasas	3 g	16%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 200 g de lechuga
- 1 cebolla
- 1 manzana
- 8 dátiles
- 100 g de pollo
- 2 yogures naturales sin azúcar
- Media cucharadita de miel

De tu despensa:

- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

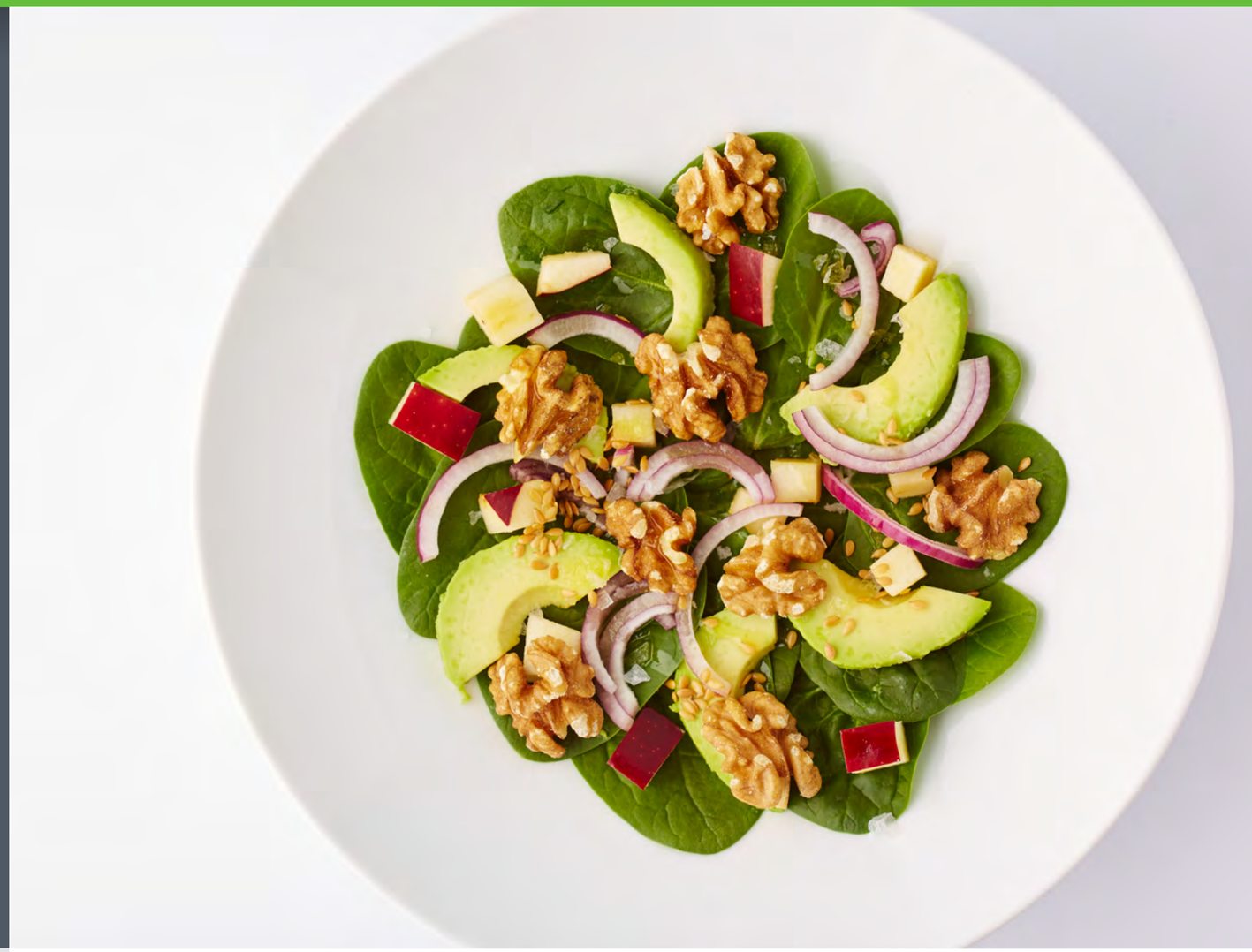
1. Cortar en dados la manzana, la cebolla y los dátiles. Reservar.
2. Cocinar el pollo salpimentado en la sartén, a fuego lento, con un poco de aceite.
3. Mezclar en un bol el contenido de los yogures y la miel hasta que consigamos textura de salsa. Rectificar de sal.
4. En un plato o fuente incorporar la lechuga, el pollo, la manzana, la cebolla y los dátiles.
5. Aliñar con la salsa de yogur.

TRUCOS:

"Puedes cocinar el pollo al microondas. Colócalo en un envase apto, un poco de agua y tapado con papel film. Cocínalo 5 minutos a máxima potencia".

ENSALADA DE ESPINACAS, AGUACATE, MANZANA Y NUECES

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 10 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	244 Kcal	
HdC	9 g	15%
Proteínas	7 g	11%
Grasas	20 g	74%

Dietas compatibles:

VÉGANA · PALEO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 1 manzana
- 1 aguacate
- 1 cebolla roja
- Semillas de sésamo
- 8 nueces enteras
- 500 g de hojas de espinacas
- Zumo de 1 limón

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Cortar la manzana, el aguacate y la cebolla roja.
2. Disponer en una fuente las hojas de las espinacas sin tallo. Añadir el resto de los ingredientes junto con las semillas de sésamo.
3. Aliñar con el aceite, el zumo de limón y sal.

TRUCOS:

"Prueba a aliñar esta ensalada con vinagreta de fresas Le dará un toque muy fresco".

VER RECETA

ENSALADA DE CANÓNIGOS CON MANGO, AGUACATE, SALMÓN AHUMADO Y SÉSAMO

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 10 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**373 Kcal**	
HdC	21 g ▸	23%
Proteínas	16 g ▸	17%
Grasas	25 g ▸	60%

Dietas compatibles:

PALEO MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(2 personas)

- 100 g de canónigos
- 1 mango
- 1 aguacate
- 100 g de salmón ahumado
- 1 cucharadita de semillas de sésamo

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Cortar el mango y el aguacate.
2. Disponer los canónigos en un plato o ensaladera.
3. Añadir el salmón, el aguacate y el mango.
4. Espolvorear las semillas de sésamo por encima.
5. Aliñar al gusto con aceite de oliva y sal.

TRUCOS:

"Prueba a aliñar con la vinagreta de mostaza".

VER RECETA

ENSALADA DE BERROS CON ATÚN, PEPINO, PAPAYA Y ALGA NORI

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 10 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**280 Kcal**	
HdC	16 g ▸	23%
Proteínas	18 g ▸	26%
Grasas	16 g ▸	51%

Dietas compatibles:

PALEO

Gluten no sí

Lácteos no sí



EL MÉTODO SIN

INGREDIENTES:

(2 personas)

- 100 g de berros
- 2 latas de atún en aceite de oliva virgen extra
- 1 pepino
- 1 papaya
- Tiras de alga nori

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Cortar el pepino y la papaya pelada y sin semillas.
2. Disponer en un plato los berros, el atún, la papaya y el pepino.
3. Espolvorear por encima unas tiras de alga nori desmenuzadas con la mano.
4. Aliñar la ensalada con aceite de oliva virgen extra y sal.

TRUCOS:

"El mejor aceite para aliñar tus ensaladas es el de la variedad picual. Para darle un toque divertido, puedes cortar la papaya con un vaciador en forma de bolitas".

VICHYSSOISE DE AGUACATE Y LANGOSTINOS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 30 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	361 Kcal	
HdC	18 g	20%
Proteínas	16 g	18%
Grasas	25 g	62%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(2 personas)

- 1 puerro
- 1 patata
- 1 aguacate
- 8 langostinos frescos
- Zumo de medio limón
- 1 chorrito de nata
- 6 ramitas de cebollino
- Mantequilla
- Caldo de verduras

De tu despensa:

- Sal

PREPARACIÓN:

1. Pochar el puerro troceado y la patata pelada y cortada en dados con un poco de mantequilla en una olla.
2. Cubrir con caldo de verduras, añadir 4 langostinos pelados y dejar cocer unos 20 minutos.
3. Añadir el aguacate pelado, la nata, el limón exprimido. Triturar.

TRUCOS:

"Decora tu plato con unos trocitos de aguacate y unos langostinos marcados en la plancha o sartén. Esta receta se puede tomar caliente, aunque lo habitual es consumirla fría".

GAZPACHO DE FRESAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 15 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	233 Kcal	
HdC	10 g ▸	17%
Proteínas	1 g ▸	2%
Grasas	21 g ▸	81%

Dietas compatibles:

VÉGANA · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(2 personas)

- 300 g de fresas maduras
- 20 g de cebolleta
- 15 g de pepino picado
- 1 diente de ajo
- 3 tazas de agua
- 15 g de pimiento rojo
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de Jerez

De tu despensa:

- Sal

PREPARACIÓN:

1. Lavar bien las fresas, retirándole el tallo y las hojas. Partir por la mitad e introducir en el vaso de la batidora.
2. Añadir el diente de ajo pelado, la cebolleta, el vinagre, el pepino, el pimiento y la sal. Batir el conjunto hasta conseguir un puré homogéneo.
3. Incorporar el aceite poco a poco.
4. Colar por chino o pasa purés.

TRUCOS:

"Sirve muy frío y decora con unas fresitas cortadas en láminas".

AJOBLANCO

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 15 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**531 Kcal**	
HdC	38 g ▸	29%
Proteínas	16 g ▸	12%
Grasas	35 g ▸	59%

Dietas compatibles:

VÉGANA MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 200 g de almendras cruda sin cáscara
- 3 dientes de ajo
- 200 g de miga de pan
- 1 litro de agua fría

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Remojar la miga de pan en un bol o vaso de batidora con chorrito de agua fría.
2. Agregar los ajos pelados y enteros, las almendras, el vinagre y sal. Triturar con batidora hasta conseguir una crema homogénea. Incorporar el aceite poco a poco y continuar batiendo.

TRUCOS:

"El aceite más adecuado para esta receta es el de la variedad hojiblanca. Para que no se oscurezca la crema es preferible usar un vinagre de vino blanco o de manzana".

SALMOREJO CORDOBÉS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 20 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	343 Kcal	
HdC	22 g	26%
Proteínas	12 g	14%
Grasas	23 g	60%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(6 personas)

- 1 kilo de tomates de pera maduros
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra, variedad picual
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de vinagre de Jerez
- 200 g de pan
- 2 huevos
- 100 g de jamón serrano

De tu despensa:

- Sal

PREPARACIÓN:

1. Cocer los huevos en agua hirviendo durante 12 minutos.
2. Lavar y partir los tomates a la mitad. Añadir al vaso batidor junto con el pan.
3. Pelar y partir el ajo e incorporar al tomate. Salar, añadir el vinagre y batir.
4. Añadir el aceite de oliva poco a poco hasta que la mezcla emulsione.
5. Colar la mezcla por el chino o pasapurés.
6. Servir muy frío y decorar con el huevo y el jamón.

TRUCOS:

"Para darle un toque original a tu emplatado, introduce el jamón serrano en lonchas entres dos servilletas de papel de cocina 1 minuto en el microondas y lograrás un crujiente para decorar. Ralla el huevo cocido en vez de cortarlo".

GAZPACHO ANDALUZ

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 20 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	128 Kcal	
HdC	11 g ▸	34%
Proteínas	3 g ▸	9%
Grasas	8 g ▸	57%

Dietas compatibles:

VÉGANA · PALEO · MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 1 kilo de tomates maduros
- 1/2 pimiento verde tipo italiano mediano
- 1/2 pepino
- 1 diente de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de vinagre de Jerez

De tu despensa:

- 1 cucharadita pequeña de sal

PREPARACIÓN:

1. Lavar los tomates y partir por la mitad. Añadir al vaso batidor.
2. Pelar y partir por la mitad el pepino y el diente de ajo. Cortar el pimiento en trozos, evitando semillas y partes blancas. Añadir con el resto de las verduras.
3. Batir hasta que se mezclen todas las verduras, añadir el vinagre y poco a poco el aceite de oliva. Probar y rectificar de, sal, vinagre y aceite hasta que esté a nuestro gusto.
4. Colar la mezcla en un chino o pasapurés.

TRUCOS:

"Para que te salga un gazpacho espectacular elige unos tomates de pera maduros y aliña con aceite de la variedad picual".

CARNES BLANCAS

1. Brocheta de pollo al curry con frutas
2. Conejo con castañas y setas
3. Conejo encebollado al vinagre de Jerez
4. Pechuga de pollo rellena de espinacas, ricota, pasas y piñones
5. Pollo al curry con almendras
6. Pollo asado al vermut rojo

BROCHETA DE POLLO AL CURRY CON FRUTAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 15 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	207 Kcal	
HdC	19 g ▸	37%
Proteínas	17 g ▸	33%
Grasas	7 g ▸	30%

Dietas compatibles:

PALEO MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas, 8 brochetas)

- 300 g de pechuga de pollo
- 50 ml de vino blanco
- 1 cucharada de curry
- 300 g de piña cortada
- 1 mango

De tu despensa:

- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Cortar el pollo, el mango y la piña en dados grandes.
2. Dorar en una sartén con una cucharada de aceite el pollo y salpimentar.
3. Añadir un chorrito de vino blanco y el curry.
4. Marcar la piña y el mango en la misma sartén.
5. Montamos las brochetas alternando pollo, piña y mango.

TRUCOS:

“Puedes aprovechar cualquier fruta que tengas por casa”.

CONEJO CON CASTAÑAS Y SETAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 2 horas



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**596 Kcal**	
HdC	17 g ▸	11%
Proteínas	60 g ▸	40%
Grasas	32 g ▸	49%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 1 conejo troceado
- 16 castañas
- 300 g de setas limpias y troceadas
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- 1 vaso de caldo de carne
- 20 g de piñones
- Tomillo
- Orégano
- Perejil

De tu despensa:

- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Hacer un corte a las castañas y escaldar en agua hirviendo durante 1 minuto. Enfriar con agua y pelar. Cocer de nuevo con sal durante 10 minutos. Escurrir y reservar.
2. Freír el conejo en una cazuela con el aceite. Cuando empiece a coger color, sacar y reservar.
3. En el mismo aceite, rehogar la cebolla y dos dientes de ajo picados. Añadir el vino y el caldo. Cocinar 5 minutos.
4. Añadir el conejo a la cazuela, junto con el laurel, el orégano y el tomillo. Cocer durante media hora.
5. Saltear las setas con un poco de aceite en una sartén.
6. Incorporar en la cazuela las setas, las castañas, sal y pimienta. Cocer durante 20 minutos más, hasta que la carne esté tierna.
7. Machacar en un mortero dos dientes de ajo, un poco de perejil y los piñones. Añadir al guiso.
8. Dejar reposar media hora antes de servir.

TRUCOS:

"Las castañas las puedes comprar en conserva para ahorrar tiempo y poder hacer la receta en cualquier época del año. En este caso nos saltaremos el paso nº1.
Este plato mejora en sabor un día después de ser cocinado".

CONEJO ENCEBOLLADO AL VINAGRE DE JEREZ

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 30 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	459 Kcal	
HdC	7 g	6%
Proteínas	56 g	49%
Grasas	23 g	45%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 1 conejo en trozos
- 3 cebollas en juliana
- 3 dientes de ajo
- 2 hojas de laurel
- 1 vaso de vinagre de Jerez
- 1/2 vaso de vino blanco
- 1/2 vaso de caldo de carne

De tu despensa:

- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Hacer un corte a los dientes de ajo. Freír hasta que estén dorados. Reservar.
2. En el mismo aceite, sofreír el conejo troceado y salpimentado. Retirar la carne cuando esté dorada.
3. Sofreír la cebolla en el mismo aceite junto con las hojas de laurel. Cuando la cebolla esté transparente, añadir el vinagre de Jerez y el vino blanco. Cocinar a fuego fuerte 5 minutos.
4. Incorporar el conejo y remover bien.
5. Añadir el caldo de carne. Cocer a fuego lento durante 30 minutos.

TRUCOS:

"Para un sabor más intenso, podemos machacar el hígado del conejo y añadirlo en el paso nº5".

PECHUGA DE POLLO RELLENA DE ESPINACAS, RICOTA, PASAS Y PIÑONES

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 40 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	133 Kcal	
HdC	4 g	12%
Proteínas	9 g	27%
Grasas	9 g	61%

Dietas compatibles:

MEDIT. CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 2 filetes de pollo grandes
- 50 g de espinacas
- 50 g de queso ricota
- 20 g de piñones
- 20 g de pasas

De tu despensa:

- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Saltear en una sartén las espinacas con aceite de oliva y sal durante 5 minutos a fuego medio. Dejar enfriar en la nevera.
2. Añadir a las espinacas frías, el queso ricota desmenuzado, las pasas y los piñones.
3. Salpimentar los filetes de pechuga, extender sobre ellos la mezcla anterior. Plegar los filetes y cerrar con la ayuda de palillos.
4. Dorar ligeramente en la plancha o sartén los filetes de pechuga rellenos.
5. Hornear durante 20 minutos a 180º.

TRUCOS:

"Para que esté más jugoso puedes salsearlo con una reducción de caldo de pollo".

POLLO AL CURRY CON ALMENDRAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 25 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	608 Kcal	
HdC	20 g	13%
Proteínas	51 g	34%
Grasas	36 g	53%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(por persona)

- 150 g de contramuslo de pollo deshuesado y en dados
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 20 g de almendras crudas y peladas
- 1/4 de litro de caldo de pollo
- 1 cucharadita de curry

De tu despensa:

- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Dorar los dados de pollo salpimentados en una sartén con un poco de aceite. Reservar.
2. En la misma sartén, rehogar la cebolla cortada en trocitos, el ajo y las almendras durante 7 minutos.
3. Añadir el pollo reservado, el caldo y el curry. Cocinar a fuego suave unos 10 minutos.
4. Triturar la salsa con la batidora hasta que quede fina. Cocinar la salsa durante un par de minutos. Si queda demasiado espesa, añadir un poco más de caldo o agua.
5. Una vez tengamos nuestra salsa a punto, mezclar en la sartén junto al pollo y cocinar 5 minutos.

TRUCOS:

"Para ahorrar tiempo compra el caldo de pollo en brik. Para que la salsa quede más fina, puedes pasarla por el chino".

POLLO ASADO AL VERMUT ROJO

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 60 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	352 Kcal	
HdC	6 g	7%
Proteínas	46 g	52%
Grasas	16 g	41%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(por persona)

- 1 kg de muslitos de pollo
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas pequeñas de laurel
- 1/2 vaso de vermut rojo

De tu despensa:

- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Salpimentar los muslitos de pollo.
2. Cortar la cebolla en juliana y reservar.
3. Sofreír en una cazuela la cebolla, los ajos (enteros y sin pelar) y las hojas de laurel. Colocar encima los muslitos de pollo y tapar la cazuela. Cocinar durante 15 minutos.
4. Bajar el fuego, verter el vermut rojo y medio vaso de agua. Dar la vuelta a los muslitos. Tapar de nuevo y dejar que se hagan durante unos 45 minutos aprox. a fuego lento.

TRUCOS:

"Puedes sustituir el vermut rojo por cerveza".

EL MÉTODO

CARNES ROJAS

1. Presa ibérica marinada al estilo oriental
2. Menestra de ternera con verduras
3. Secreto de cerdo con estofado ligero de piña y cacahuete
4. Solomillo de cerdo asado a la mostaza con verduras
5. Hígado encebollado
6. Caldo de huesos

PRESA IBÉRICA MARINADA AL ESTILO ORIENTAL

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 70 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	429 Kcal	
HdC	5 g	5%
Proteínas	46 g	43%
Grasas	25 g	52%

Dietas compatibles:

CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 2 presas ibéricas
- 3 cucharadas de salsa de soja
- 1 cuchara de vinagre de arroz
- 1 cucharada de jengibre en polvo
- 1 limón
- 1 naranja

De tu despensa:

- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Mezclar la presa con la salsa de soja, el vinagre, el aceite, el jengibre y la piel del limón y la naranja.
2. Marinar en la nevera durante 1 hora. Escurre muy bien la carne.
3. Calentar una sartén y marcar la carne un minuto por cada lado. Salpimentar.

TRUCOS:

"Acompaña la carne de unas setas salteadas. De un día para otro la carne habrá cogido más sabor al marinado".

EL MÉTODO SIN

MENESTRA DE TERNERA CON VERDURAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 60 min. (en olla exprés)



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**304 Kcal**	
HdC	7 g ▸	9%
Proteínas	33 g ▸	43%
Grasas	16 g ▸	48%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(6 personas)

- 1 kilo de carne de ternera para guisar
- 1 cebolla
- 250 g de champiñones
- 250 g de judías verdes
- 6 alcachofas en conserva
- 2 zanahorias
- 3 dientes de ajo
- 150 ml de vino tinto
- Caldo de carne

De tu despensa:

- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Salpimentar la carne. Sofreír en un poco de aceite de oliva. Reservar.
2. En la misma cacerola, pochar la cebolla y los ajos durante 5 minutos. A continuación, echar la zanahoria en trozos. Rehogar unos 3 minutos.
3. Incorporar la carne y rehogar con el vaso de vino unos 3 minutos a fuego fuerte, hasta que pierda el alcohol. Añadir el caldo de carne y cocer en la olla exprés durante 20 minutos (En olla tradicional, unos 45 minutos a fuego medio).
4. Añadir las judías verdes a la carne. Cocer a fuego lento 15 minutos. Añadir las alcachofas y champiñones. Cocinar 10 minutos más.

TRUCOS:

"Para aromatizar la carne puedes añadir tomillo y romero durante la cocción".

SECRETO DE CERDO CON ESTOFADO LIGERO DE PIÑA Y CACAHUETE

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 30 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**547 Kcal**	
HdC	6 g ▸	4%
Proteínas	52 g ▸	38%
Grasas	35 g ▸	58%

Dietas compatibles:

CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 800 g de secreto de cerdo
- 8 rodajas finas de piña en su jugo
- 150 g de jugo de la conserva de piña
- 60 g de cacahuetes tostados sin sal
- 100 g de mantequilla de cacahuete
- 4 ramitas de cilantro fresco
- Chile en polvo

De tu despensa:

- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Escurrir la piña y cortar las rodajas en trocitos. Reservar por separado el agua de la piña y la fruta.
2. Pelar y picar los cacahuetes.
3. Calentar una sartén a fuego medio con un poco de aceite. Dorar primero los cacahuetes y luego la piña durante 5 minutos.
4. Incorporar el agua de la piña y la crema de cacahuete.
5. Mover con una cuchara de madera o espátula hasta que se ligue la salsa. Condimentar con cilantro fresco picado, pimienta negra, chile en polvo y sal.
6. Dorar el secreto de cerdo a la plancha.
7. Cortar la carne en tiras anchas. Acompañar con el estofado de piña y cacahuete.

TRUCOS:

"Puedes triturar la salsa si no te gusta encontrarte tropezones".

SOLOMILLO DE CERDO ASADO A LA MOSTAZA CON VERDURAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 30 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	369 Kcal	
HdC	10 g ▸	11%
Proteínas	44 g ▸	48%
Grasas	17 g ▸	41%

Dietas compatibles:

MEDIT. CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 800 g de solomillo de cerdo
- 3 cebollas
- 2 zanahorias
- 1/2 vaso de vino tinto
- 3 cucharadas soperas de mostaza a la antigua

De tu despensa:

- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180º.
2. Salpimentar el solomillo y rebozar en mostaza.
3. Cortar las cebollas y zanahorias en rodajas. Salpimentar y disponer en una bandeja de horno.
4. Colocar el solomillo de cerdo sobre las verduras y agregar el aceite de oliva.
5. Cocinar al horno durante 20 minutos.
6. Añadir el vino tinto diez minutos antes de finalizar el asado y dejar reducir.

TRUCOS:

"Si quieres que quede más sabroso, sazona el solomillo la noche anterior y deja reposar en la nevera con la mostaza antes de cocinar".

HÍGADO ENCEBOLLADO

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 25 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	392 Kcal	
HdC	14 g ▸	14%
Proteínas	39 g ▸	40%
Grasas	20 g ▸	46%

Dietas compatibles:

PALEO MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 800 g de hígado de ternera en filetes
- 2 cebollas
- 1 vaso de vino tinto

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra

PREPARACIÓN:

1. Freír, vuelta y vuelta, el hígado en una sartén con aceite a fuego fuerte. Salpimentar y reservar.
2. En la misma sartén pochar a fuego lento la cebolla, cortada en tiras y una pizca de sal. Cocinar durante 15 minutos hasta que esté trasparente la cebolla.
3. Añadir el hígado a la sartén con la cebolla. Incorporar el vino y cocinar 5 minutos a fuego medio para integrar los sabores.

TRUCOS:

"Puedes usar Oporto para la receta. Le dará un toque más aromático. Como guarnición te proponemos unos champiñones al ajillo".

CALDO DE HUESOS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 4 horas

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**21 Kcal**	
HdC	1 g ▸	19%
Proteínas	2 g ▸	38%
Grasas	1 g ▸	43%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 1 carcasa de pollo
- 1 hueso de la rodilla de ternera
- 5 ajos con piel aplastados
- 1 hoja de laurel
- 2 cucharadas de vinagre
- Agua
- Verduras opcionales: apio, hinojo, puerro, cebolla, nabo, etc.

De tu despensa:

- Sal

PREPARACIÓN:

1. Calentar el horno a 200º. Hornear los huesos en una bandeja durante 35-40 minutos.
2. Cortar la verdura en trozos grandes y pochar en una olla. Añadir los huesos, el vinagre, los ajos y el laurel y las verduras a una olla. Salar.
3. Cubrir con agua. Llevar hasta ebullición con el fuego al máximo. Una vez esté hirviendo, bajar el fuego al mínimo y cocinar unas 3 horas.
4. Durante la cocción quitar con una espumadera la espuma que se forme.
5. Colar el caldo con un colador de malla fina y déjalo enfriar a temperatura ambiente.
6. Enfriar en la nevera, en un bol tapado, durante 8 horas. Tras este tiempo, retirar el exceso de grasa de la superficie usando una cuchara.

TRUCOS:

"En la nevera se conserva durante una semana. Se puede congelar en bolsitas herméticas y usarlo como base para otros platos. Puedes poner otros huesos como por ejemplo uno de jamón o de la columna y/o un pie de cerdo (en total unos 750g-1000g de huesos)".

PESCADOS BLANCOS

1. Merluza en salsa de tomate y pimientos del piquillo
2. Lenguado al horno con patata y verdura
3. Merluza con verduras a la naranja
4. Lenguado a la naranja
5. Bacalao a la portuguesa
6. Bacalao con cebolla

MERLUZA EN SALSA DE TOMATE Y PIMIENTOS DEL PIQUILLO

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 25 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	249 Kcal	
HdC	5 g	8%
Proteínas	37 g	59%
Grasas	9 g	33%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 800 g de merluza
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 200 g de pimiento rojo del piquillo
- 50 g de tomate natural triturado

De tu despensa:

- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Pochar en aceite la cebolla troceada con el ajo durante 5 minutos a fuego medio.
2. Añadir el tomate y los pimientos. Salpimentar. Sofreír 5 minutos más.
3. Batir todas las verduras hasta que conseguir una textura sin trozos. Rectificamos de sal.
4. Añadir la salsa anterior a una sartén o cazuela. Salar la merluza y añadirla.
5. Cocinar a fuego medio 8-10 minutos dependiendo del grosor de la merluza.

TRUCOS:

"Puedes usar pimientos de lata. Para que la salsa quede más fina la puedes pasar por un chino o un colador".

LENGUADO AL HORNO CON PATATA Y VERDURA

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 45 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	294 Kcal	
HdC	23 g ▸	31%
Proteínas	28 g ▸	38%
Grasas	10 g ▸	31%

Dietas compatibles:

PALEO MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(2 personas)

- 2 lenguados
- 1 patata mediana
- 1 pimiento verde
- 1/2 cebolla
- 1 vaso caldo de pescado

De tu despensa:

- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 210º.
2. Cortar la cebolla, el pimiento y la patata. Sazonar y echar un chorrito de aceite de oliva. Colocar en una fuente para horno.
3. Hornear 10 minutos aproximadamente.
4. Añadir el caldo de pescado a las verduras. Remover y hornear otros 20 minutos removiendo a mitad de cocción.
5. Añadir el pescado sazonado al gusto. Hornear unos 5 minutos por cada lado.

TRUCOS:

"El caldo de pescado puede ser de brik".

MERLUZA CON VERDURAS A LA NARANJA

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 45 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	242 Kcal	
HdC	11 g ▸	18%
Proteínas	27 g ▸	45%
Grasas	10 g ▸	37%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 4 lomos de merluza
- 1 calabacín
- 4 zanahorias
- 1/2 cebolla
- Zumo de 1 naranja
- 1 chorrito vino blanco

De tu despensa:

- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Pelar y cortar las verduras en trocitos.
2. Colocarlas en una fuente apta para horno. Añadir un poquito de sal y aceite.
3. Hornear 30 minutos o hasta que las zanahorias estén tiernas.
4. Incorporar un chorrito de vino blanco, el zumo de naranja y los lomos de merluza. Hornear 10 minutos más.
5. Servir el pescado acompañado de las verduras y la salsa.

TRUCOS:

"Como alternativa puedes pasar por la batidora las verduras con el caldito; tendrás un puré fino de acompañamiento".

LENGUADO A LA NARANJA

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 20 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	310 Kcal	
HdC	10 g	13%
Proteínas	27 g	35%
Grasas	18 g	52%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 4 filetes de lenguado
- 2 vasos de zumo de naranja
- 120 g de cebolla
- 1 diente de ajo triturado
- 80 g de almendras
- 1 vaso de vino blanco

De tu despensa:

- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Sofreír en un cazo el ajo y la cebolla finamente picada. Añadir vino blanco y zumo de naranja. Salpimentar y reducir, a fuego lento, hasta dejar la mitad del líquido.
2. Dorar en una sartén, con un poco de aceite, los filetes de lenguado salpimentados por ambos lados.
3. Colar la salsa de naranja. Poner en una sartén o cazuela y añadir a los filetes de lenguado.
4. Dejar reducir un poco más la salsa a fuego lento.

TRUCOS:

"Decora tu pescado con unas almendras fileteadas y ligeramente tostadas en una sartén".

BACALAO A LA PORTUGUESA

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 50 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	304 Kcal	
HdC	23 g	30%
Proteínas	26 g	34%
Grasas	12 g	36%

Dietas compatibles:

PALEO MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 4 lomos de bacalao desalado
- 4 patatas medianas
- 3 cebollas
- 1 vaso de oporto
- 1 cucharadita pimentón

De tu despensa:

- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 170º.
2. Cortar la cebolla en juliana y pochar en una sartén grande, con cinco cucharadas de aceite, durante 15 minutos.
3. Retirar la sartén del fuego y añadir el pimentón dulce. Remover para integrar con la cebolla y volvemos a poner la sartén al fuego.
4. Añadir el vino, dejar que se reduzca durante 2 minutos y retirar. Reservar en una fuente la cebolla y su salsa.
5. Pelar las patatas, cortar en láminas finas y freír en aceite. Reservar.
6. Dorar el bacalao en la sartén durante 1 o 2 minutos por cada lado.
7. En una fuente apta para horno montar las patatas, el bacalao y la cebolla con toda su salsa.
8. Hornear a 170º C durante 15 o 20 minutos.

TRUCOS:

“Puedes sustituir el oporto por otro vino dulce que tengas a mano”.

BACALAO CON CEBOLLA

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 25 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	227 Kcal	
HdC	7 g	7%
Proteínas	37 g	65%
Grasas	7 g	28%

Dietas compatibles:

MEDIT. CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 800 g de filetes de bacalao
- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- 100 ml de vino blanco
- 1/2 cucharadita de romero
- 1/2 cucharadita de pimentón picante

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Calentar el horno a 170º.
2. Cortar en tiras finas la cebolla y el pimiento verde.
3. Untar la base de una fuente apta para horno con un par de cucharadas de aceite. Colocar encima la cebolla y el pimiento.
4. Colocar los filetes de pescado salpimentados sobre las verduras.
5. Mezclar 2 cucharadas de aceite con el vino, el pimentón, el romero y el ajo picado. Regar los filetes.
6. Hornear durante 15 minutos.
7. Emplatar colocando la verdura abajo y el pescado encima.

TRUCOS:

"Puedes sustituir el pimiento por la verdura que más te guste. Una buena alternativa es usar calabacín".

PESCADOS AZULES

1. Bonito con pisto
2. Atún con verduras
3. Salmón a la pimienta
4. Caballa al horno con ajos
5. Sardinas marinadas con humus
6. Sardinas con guisantes

BONITO CON PISTO

Dificultad: ○○●●● Tiempo: 25 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	398 Kcal	
HdC	12 g ▸	12%
Proteínas	47 g ▸	47%
Grasas	18 g ▸	41%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 4 rodajas o tacos de bonito (150-180 g por persona)
- 2 tomates maduros
- 2 zanahorias
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 berenjena

De tu despensa:

- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Cortar las verduras en trozos y poner el aceite a calentar a fuego lento.
2. Añadir las zanahorias, los pimientos y las berenjenas. Dorar.
3. Añadir el tomate, la sal y la pimienta. Cocinar a fuego lento durante 15 minutos.
4. Dorar por ambos lados el bonito, en una sartén aparte, con un chorrito de aceite.
5. Incorporar el bonito al sofrito y cocinar durante 5 minutos.

TRUCOS:

"Para ahorrar tiempo, puedes sustituir el tomate maduro por un bote de tomate triturado y comprar las verduras congeladas y troceadas. Cuidado con cocinar demasiado tiempo el bonito. Puede quedar seco".

ATÚN CON VERDURAS

Dificultad: ○○●●● Tiempo: 25 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	324 Kcal	
HdC	7 g ▸	8%
Proteínas	47 g ▸	59%
Grasas	12 g ▸	33%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 800 g de atún en lomos
- 200 g de setas de cardo troceadas
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 50 ml de vinagre de Jerez
- 1 tomate rallado

De tu despensa:

- Sal
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra
- Una cucharadita de pimentón dulce

PREPARACIÓN:

1. Saltear las setas en una sartén con un poco de aceite de oliva.
2. Incorporar el ajo picado. Dorar.
3. Añadir la cebolla picada, la zanahoria pelada y cortada en juliana y los pimientos troceados. Cocinar durante 5 minutos.
4. Agregar el pimentón y el tomate rallado. Salpimentar y rehogar otros 5 minutos.
5. Añadir el vinagre de Jerez y dejar reducir unos minutos.
6. Calentar a fuego fuerte una sartén o plancha con unas gotas de aceite de oliva. Marcar el atún por ambos lados. Salpimentar.
7. Servir el atún y acompañar con el sofrito de setas y verduras.

TRUCOS:

"Puedes usar setas de cardo o cualquier otra variedad que tengas a mano o encuentres en el mercado.
Si pelas los pimientos crudos con un pelador consigues un sofrito más fino al paladar.
No cocines en exceso el atún. Te quedará seco. Un minuto por lado suele ser suficiente".

SALMÓN A LA PIMIENTA

Dificultad: ○●●●● Tiempo: 15 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	595 Kcal	
HdC	12 g ▸	8%
Proteínas	49 g ▸	33%
Grasas	39 g ▸	59%

Dietas compatibles:

MEDIT. CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(por persona)

- 1 rodaja o lomo de salmón
- 100 ml de leche evaporada

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta molida

PREPARACIÓN:

1. Marcar el salmón con un poco de aceite en una sartén hasta que se dore por ambas partes. Reservar.
2. Añadir en otra sartén, a fuego medio, una cuchara de aceite y la leche evaporada. Salpimentar. Remover durante 3 minutos.
3. Incorporar el salmón y dejar cocer durante 5 minutos.

TRUCOS:

"Para dar un poco de color a la salsa le puedes añadir un poco de eneldo picado. También le aportará un sabor más fresco".

CABALLA AL HORNO CON AJOS

Dificultad: ○○○●● Tiempo: 20 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**446 Kcal**	
HdC	5 g ▸	4%
Proteínas	48 g ▸	43%
Grasas	26 g ▸	53%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 4 caballas
- 3 dientes de ajo
- Perejil fresco
- 1 Cayena o guindilla

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Dorar los dientes de ajo pelados en una cazo con un chorrito de aceite. Retirar del fuego.
2. Echar los ajos junto con el aceite caliente en el mortero. Machacar despacio para que no salte el aceite caliente.
3. Añadir al mortero la guindilla picada, el perejil bien picadito, sal y un chorrito de vinagre. Remover y reservar.
4. Precalentar el horno a 180°.
5. Poner en una fuente las caballas abiertas y echar por encima el majado. Hornear 12 minutos aproximadamente.

TRUCOS:

"Puedes pedir al pescadero que te limpie y deje la caballa en lomos y así te evitas las espinas".

EL MÉTODO SIN

SARDINAS MARINADAS CON HUMUS

Dificultad: ○○○●● Tiempo: 35 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	338 Kcal	
HdC	21 g	25%
Proteínas	23 g	27%
Grasas	18 g	48%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

Para las sardinas marinadas:

- 3 dientes de ajo
- Perejil fresco
- 1 Cayena o guindilla

De tu despensa:

- Pimienta negra

Para el hummus:

- Un bote de garbanzos cocidos
- 1 cucharada de pasta de sésamo (tahini)
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharadita de cominos molidos
- 2 dientes de ajo

De tu despensa:

- Zumo de medio limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

Las sardinas marinadas:

1. Limpiar las sardinas, retirando las vísceras y la cabeza. Con un cuchillo pequeño cortar la panza hasta llegar a la cola. Abrir para retirar la espina central y separar en lomos.
2. Lavar bajo el grifo, secar y colocar en una fuente con la carne hacia abajo.
3. En un bol, mezclar el zumo de limón, la piel de naranja, la sal, la pimienta y el vinagre. Mezclar bien.
4. Verter la marinada sobre los lomos de sardina, tapar con film transparente y reservar en el frigorífico durante 2 horas.

El hummus:

5. Colar los garbanzos y lavar bien bajo el agua del grifo.
6. Triturar los garbanzos en la batidora junto a la pasta de sésamo, el pimentón dulce, los cominos, los dientes de ajo pelados y el zumo de limón. Rectificar de sal.

Montar el plato:

7. Colocar una base generosa de hummus y colocar encima 4 lomos de sardina marinada.

TRUCOS:

"Para ahorrar tiempo le puedes pedir al pescadero que te limpie las sardinas y comprar el hummus hecho. Decora con la ralladura de naranja y un poco cebollino".

EL MÉTODO SIN

SARDINAS CON GUISANTES

Dificultad: ○○○●● Tiempo: 25 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	250 Kcal	
HdC	7 g ▸	11%
Proteínas	24 g ▸	38%
Grasas	14 g ▸	51%

Dietas compatibles:

MEDIT. CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 8 sardinas limpias sin cabeza
- 100 g de guisantes
- 100 g de tomate triturado
- 150 ml de vino blanco
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Hervir los guisantes en agua salada durante 5 minutos.
2. Sofreír en una cazuela la cebolla picada, la zanahoria cortada y el tomate triturado durante 10 minutos.
3. Añadir a la cazuela los guisantes, el ajo picado, las sardinas, el vino blanco y el laurel. Salpimentar al gusto y añadir un vaso de agua.
4. Dejar hervir 10 minutos.

TRUCOS:

"Puedes encontrar guisantes en conserva o congelados de buena calidad".

HUEVOS

1. Huevos revueltos con champiñones y puerro
2. Cazuela de huevos con verduras
3. Revuelto de espinacas y gambas
4. Revuelto de setas y gambas
5. Muffins de espinacas y champiñones
6. Tortilla de acelgas con atún
7. Tortilla de calabacín con jamón
8. Tortilla de alcachofas
9. Tortilla de berenjena y queso
10. Tortilla de trigueros y cherrys al horno

HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑONES Y PUERRO

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 15 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**291 Kcal**	
HdC	9 g ▸	12%
Proteínas	21 g ▸	29%
Grasas	19 g ▸	59%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(por persona)

- 2 huevos
- 100 g de champiñones laminados
- 80 g de puerro
- 50 g de cebolla
- 1 diente de ajo

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Perejil

PREPARACIÓN:

1. Limpiar, pelar y cortar el puerro, la cebolla y el ajo.
2. Cocinar con aceite en una sartén la cebolla, el puerro, el ajo y una pizca de sal. Dejar a fuego suave hasta que la cebolla esté transparente (5 minutos aprox.).
3. Añadir los champiñones. Cocinar 5 minutos junto con el resto de las verduras.
4. Batir los huevos con poco de sal y el perejil.
5. Añadir los huevos a la sartén. Revolver lentamente hasta que cuaje a muy fuego suave.

TRUCOS:

"Para que quede más jugoso, revuelve las claras y las yemas sin batir demasiado. Hazlo con un tenedor para no airear en exceso la mezcla".

CAZUELA DE HUEVOS CON VERDURAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 35 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	291 Kcal	
HdC	11 g	15%
Proteínas	19 g	26%
Grasas	19 g	59%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 8 huevos
- 1 calabacín
- 1 berenjena
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 300 g de tomate natural triturado

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Trocear las verduras en cubos pequeños.
2. Sofreír en una sartén a fuego medio añadiendo los ingredientes por este orden: Cebolla (2 minutos), pimientos (5 minutos), berenjena (5 minutos) y calabacín (5 minutos). Salpimentar.
3. Incorporar el tomate triturado. Remover todo bien. Mantener en el fuego 5 minutos más. Rectificar de sal.
4. Precalentar el horno a 200º.
5. Repartir el sofrito de verduras en cuatro cazuelas individuales y poner dos huevos por cazuela encima de las verduras.
6. Meter en el horno hasta que se cuajen los huevos (10 minutos aprox.).
7. Sacar del horno. Salpimentar la yema del huevo y servir en las mismas cazuelas individuales.

TRUCOS:

"Para evitar que las verduras suelten agua y en vez de freír se cuezan, echaremos la sal cuando ya estén cocinadas".

REVUELTO DE ESPINACAS Y GAMBAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 15 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**394 Kcal**	
HdC	3 g ▸	3%
Proteínas	37 g ▸	38%
Grasas	26 g ▸	59%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(por persona)

- 200 g de espinacas frescas
- 100 g de gambas peladas
- 2 huevos
- 1/2 diente de ajo

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Cocer las espinacas con una pizca de sal en una olla durante 8 minutos. Escurrir.
2. Rehogar el ajo laminado, las gambas y las espinacas cocidas en una sartén con aceite de oliva.
3. Añadir los huevos y mezclar todo en la sartén. Salpimentar.

TRUCOS:

"Para que te quede un revuelto jugoso puedes echar los huevos sin batir a la sartén. Remueve constantemente. Cada 30 segundos retira un momento la sartén del fuego para que se vayan haciendo lentamente. Utiliza fuego lento".

EL MÉTODO SW

REVUELTO DE SETAS Y GAMBAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 15 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**173 Kcal**	
HdC	2 g ▸	5%
Proteínas	21 g ▸	49%
Grasas	9 g ▸	46%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 400 g de setas
- 12 gambas o langostinos pelados
- 5 huevos
- 2 dientes de ajo

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Perejil

PREPARACIÓN:

1. Batir los huevos con sal y reservar.
2. Dorar en una sartén con aceite los ajos laminados.
3. Añadir las setas troceadas y dejar que se evapore el agua.
4. Incorporar las gambas o langostinos, rehogar 2 minutos.
5. Verter los huevos a la sartén y cuajar a baja temperatura sin dejar de remover.

TRUCOS:

“Añade algo de perejil picado al huevo batido y le darás color a tu plato”.

MUFFINS DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 35 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	163 Kcal	
HdC	4 g ▸	10%
Proteínas	12 g ▸	29%
Grasas	11 g ▸	61%

Dietas compatibles:

MEDIT. CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 300 g de espinacas
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 400 g de champiñones
- 3 huevos
- 50 g de leche evaporada

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180º.
2. Saltear la cebolla, el ajo y los champiñones. Añadir las espinacas frescas y rehogar hasta que pierdan todo el agua.
3. Escurrir el salteado de verduras para eliminar el exceso de aceite y el agua de las espinacas.
4. En un bol, batir los huevos, añadir la leche, salpimentar. Incorporar las verduras y mezclar.
5. Repartir la mezcla en moldes para magdalenas o muffins.
6. Hornear 25 minutos a 180º.

TRUCOS:

"Que no se te olvide engrasar los moldes con una gota de aceite antes de añadir la mezcla, así será más fácil desmoldar sin que se rompan tus muffins".

EL MÉTODO SIN

TORTILLA DE ACELGAS CON ATÚN

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 20 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	339 Kcal	
HdC	8 g	9%
Proteínas	34 g	40%
Grasas	19 g	51%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 4 huevos
- 300 g de acelgas
- 1 lata de atún al natural
- 80 g de cebolla

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Limpiar y trocear las acelgas. Rehogar en una sartén con una gota de aceite durante unos minutos. Escurrir y reservar.
2. Batir los huevos en un bol y salar. Añadir las acelgas y el atún.
3. Calentar en una sartén, a fuego fuerte, con una gota de aceite y cuajar la tortilla por ambos lados.

TRUCOS:

"Las acelgas pueden ser de bolsa, pero tiene ventajas comprarlas frescas: ayudas al medio ambiente reduciendo el consumo de plásticos".

TORTILLA DE CALABACÍN CON JAMÓN

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 30 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**289 Kcal**	
HdC	4 g ▸	6%
Proteínas	21 g ▸	29%
Grasas	21 g ▸	65%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 1 calabacín grande
- 1 cebolla
- 2 cucharadas soperas de perejil picado
- 100 g de jamón serrano en taquitos
- 6 huevos

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Cortar el calabacín y la cebolla en rodajas finas.
2. Pochar en una sartén con aceite la cebolla hasta que esté transparente. Añadir el calabacín. Salar y cocinar hasta que el calabacín esté tierno.
3. Incorporar los taquitos de jamón y cocinar durante un par de minutos. Colar las verduras y el jamón para que suelten el exceso de aceite.
4. Batir los huevos en un bol. Salpimentar y añadir el perejil picado y los demás ingredientes.
5. Calentar nuevamente la sartén, añadir unas gotas de aceite y cuando esté caliente, echar la mezcla de huevos.
6. Cuajar lentamente y dar la vuelta para dejar que se haga por el otro lado.

TRUCOS:

"La cebolla es opcional pero nos dará más jugosidad".

TORTILLA DE ALCACHOFAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 20 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	187 Kcal	
HdC	1 g ▸	2%
Proteínas	12 g ▸	26%
Grasas	15 g ▸	72%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 5 alcachofas enteras de bote
- 6 huevos

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Cortar las alcachofas por la mitad. Escurrir en papel de cocina para que pierdan agua. Dorar en una sartén a fuego fuerte con un poco de aceite. Salar.
2. En un bol batimos los huevos con un poco de sal. Mezclar con las alcachofas.
3. Poner la sartén al fuego con un poco de aceite y volcar toda la mezcla.
4. Cuajar la tortilla por ambos lados.

TRUCOS:

"Receta ideal para solucionar una cena rápida".

EL MÉTODO SIN

TORTILLA DE BERENJENAS Y QUESO

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 20 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**330 Kcal**	
HdC	7 g ▸	8%
Proteínas	17 g ▸	21%
Grasas	26 g ▸	71%

Dietas compatibles:

MEDIT. CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 6 huevos
- 2 berenjenas
- 150 g de queso fresco

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Lavar la berenjena y cortar en daditos con piel.
2. Freír los daditos de berenjena en abundante aceite de oliva caliente. Escurrir y reservar sobre papel absorbente para eliminar el exceso de aceite.
3. Batir los huevos en un bol. Añadir la berenjena frita y el queso fresco cortado en daditos.
4. Mezclar bien y cuajar la tortilla por ambas caras en una sartén untada con aceite de oliva.

TRUCOS:

"Para darle un toque diferente y original, cuajamos nuestra tortilla con la ayuda de un timbal o aro de cocina".

TORTILLA DE TRIGUEROS Y CHERRYS AL HORNO

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 20 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	264 Kcal	
HdC	7 g ▸	11%
Proteínas	14 g ▸	21%
Grasas	20 g ▸	68%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 6 huevos
- 1 cebolla
- 2 manojos de espárragos trigueros finos
- 6 tomates cherrys

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180º.
2. Picar la cebolla y los espárragos.
3. Pochar la cebolla en una sartén con aceite. Cuando este transparente añadir los espárragos. Rehogar durante unos minutos.
4. Añadir los tomates cherrys cortados a la mitad y sazonar. Colar las verduras para evitar el exceso de aceite.
5. Batir los huevos en un bol, añadir las verduras y echar la mezcla sobre una sartén, cazuela o molde circular.
6. Cuajar en el horno durante unos diez minutos.

TRUCOS:

"Recuerda que la sartén debe ser apta para horno".

MARISCOS

1. Almejas en salsa verde
2. Almejas y espárragos a la manzanilla con jamón
3. Berberechos al vapor con limón
4. Coquinas a la plancha.
5. Langostinos al horno
6. Mejillones con vinagreta de verduras
7. Mejillones en salsa picante
8. Pulpo picante en salsa americana
9. Salpicón de pulpo con langostinos
10. Sepia a la plancha con mahonesa de ajo y salsa negra

ALMEJAS EN SALSA VERDE

Dificultad: ○○○●● Tiempo: 30 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	219 Kcal	
HdC	3 g ▸	5%
Proteínas	36 g ▸	66%
Grasas	7 g ▸	29%

Dietas compatibles:

MEDIT. CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 1 kg de almejas frescas
- 3 dientes de ajo
- 4 ramitas de perejil fresco
- 1 guindilla cayena
- 10 g de harina
- 1/2 vaso de vino blanco
- 1 vaso de agua o caldo de pescado

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Poner las almejas a remojo en un recipiente con agua y sal durante 1 hora para que suelten toda la arena. Aclarar bajo el grifo.
2. En una cazuela, con un dedo de agua, cocer las almejas hasta que comiencen abrirse. Retirar del fuego y reservar.
3. Rehogar en una cazuela, a fuego medio, los dientes de ajo, el perejil y la cayena, todo picado finamente. Agregar sal.
4. Añadir el vaso de vino blanco. Evaporar el alcohol subiendo el fuego.
5. Incorporar la harina, remover con unas varillas. Añadir poco a poco el agua o caldo sin parar de remover.
6. Agregar las almejas, mover la cazuela y dejar unos 10 minutos a fuego muy bajo. Rectificar de sal.

TRUCOS:

"Para evitar que se formen grumos en la salsa diluye la harina en un poco de agua fría antes de incorporarla en el punto 5".

ALMEJAS Y ESPÁRRAGOS A LA MANZANILLA CON JAMÓN

Dificultad: ○○○●● Tiempo: 40 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	304 Kcal	
HdC	5 g ▸	7%
Proteínas	44 g ▸	58%
Grasas	12 g ▸	35%

Dietas compatibles:

MEDIT. CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 1 kg de almejas
- 1 manojo de espárragos verdes
- 100 g de jamón serrano en tacos
- 100 ml de vino tipo manzanilla
- 150 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de perejil

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Poner las almejas durante 1 hora en un bol con agua fría y sal. Remover de vez en cuando para que suelten la arenilla. Aclarar bajo el grifo.
2. Pochar a fuego lento la cebolla y los dientes de ajo muy picados. Añadir sal.
3. Añadir el vino y las almejas para que se abran en el fuego.
4. Incorporar el perejil muy picado. Remover.
5. En otra sartén, a fuego fuerte, dorar los espárragos cortados en trozos de unos 4 cm. Salpimentar.
6. Añadir los espárragos a la sartén de las almejas, incorporar los taquitos de jamón.

TRUCOS:

"Puedes servir las almejas con concha o sin ella, a tu gusto".

EL MÉTODO SIN

BERBERECHOS AL VAPOR CON LIMÓN

Dificultad: ○○●●● Tiempo: 15 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	203 Kcal	
HdC	5 g ▸	10%
Proteínas	39 g ▸	77%
Grasas	3 g ▸	13%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 1 kg de berberechos frescos
- Sal gorda
- 1 limón

PREPARACIÓN:

1. Lavar los berberechos bajo el chorro de agua del grifo, sin sacarlos de la malla, para limpiarlos superficialmente y eliminar la arena.
2. Poner una olla al fuego. Añadir los berberechos.
3. Exprimir el jugo de un limón por encima, agitar la olla y dejar durante unos 5 minutos tapados.

TRUCOS:

"Para que suelten bien la arena, pon en un bol 1 litro de agua con gas y una cucharada de sal. Sumerge la malla de berberechos de 15 a 30 minutos moviendo de vez en cuando. Lava posteriormente".

COQUINAS A LA PLANCHA

Dificultad: ○○●●● Tiempo: 10 min. de cocinado



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	166 Kcal	
HdC	1 g ▸	2%
Proteínas	27 g ▸	65%
Grasas	6 g ▸	33%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 750 g de coquinas
- 1 diente de ajo

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Perejil

PREPARACIÓN:

1. Poner en remojo en un bol las coquinas con agua salada unos 30 minutos para que suelten la arena. Lavar bajo el grifo y escurrir.
2. Saltear, con un chorrito de aceite de oliva, el ajo laminado a fuego suave.
3. Incorporar las coquinas y saltear a fuego alto unos segundos hasta que empiecen a abrirse, durante 2 minutos aprox.
4. Añadir el perejil picado, salpimentar y esperar que se terminen de abrir. Remover.

TRUCOS:

"El ajo es opcional. En muchos lugares de Huelva y en el sur de Portugal sustituyen el perejil picado por cilantro".

LANGOSTINOS AL HORNO

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 10 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	247 Kcal	
HdC	1 g ▸	2%
Proteínas	45 g ▸	73%
Grasas	7 g ▸	25%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 20 langostinos
- 2 dientes de ajo
- Sal gorda
- 1 limón

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 180º.
2. Picar los dientes de ajo.
3. Colocar los langostinos en una fuente para horno, espolvorear ajo picado, un poco de sal gorda y un chorro de aceite por encima.
4. Hornear durante unos 8 minutos.

TRUCOS:

"Puedes utilizar langostinos frescos o congelados (descongélalos durante 24h en la nevera) y añadir un chorrito de limón a tu presentación".

MEJILLONES CON VINAGRETA DE VERDURAS

Dificultad: ○○●●● Tiempo: 15 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	288 Kcal	
HdC	9 g ▸	13%
Proteínas	27 g ▸	38%
Grasas	16 g ▸	49%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 1 kg de mejillones
- 1/4 pimiento rojo
- 1/4 pimiento verde
- 1 cebolleta
- 1 vaso de vino blanco

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Vinagre

PREPARACIÓN:

1. Poner los mejillones, un chorrito de vino blanco y una hoja de laurel en una cazuela al fuego medio. Tapar hasta que los mejillones se abran (3 minutos aprox.). Reservar.
2. Picar en cuadraditos pequeños la cebolleta, el pimiento verde y el pimiento rojo.
3. Mezclar con un tenedor, en un bol, aceite, vinagre y sal hasta que quede emulsionado.
4. Añadir las verduras cortadas y mezclar.
5. Incorporar los mejillones.

TRUCOS:

"Si te gusta el picante puedes poner unas gotas de tabasco a la vinagreta".

MEJILLONES EN SALSA PICANTE

Dificultad: ○○○●● Tiempo: 20 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	281 Kcal	
HdC	13 g ▸	19%
Proteínas	28 g ▸	40%
Grasas	13 g ▸	41%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 1 kg mejillones frescos
- 1/2 cebolla
- 2 guindillas
- 5 cucharadas de tomate natural triturado
- 1 cucharada pimentón picante
- 1 cucharada harina
- 1 hoja laurel

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Perejil

PREPARACIÓN:

1. Colocar los mejillones en una cazuela, a fuego medio, con un dedo de agua, una hoja de laurel, un chorro de aceite y sal. Dejar que se abran. Retirar del fuego y colar reservando el agua del cocinado.
2. Sofreír, con poco aceite, la cebolla en una sartén. Añadir la harina, sin dejar de remover hasta que se tueste.
3. Añadir el pimentón, la guindilla y el tomate triturado. Remover. Añadir poco a poco el caldo de los mejillones.
4. Rectificar el punto de sal y remover con unas varillas hasta conseguir que espese la salsa. Dejar cocer 5 minutos.
5. Decorar con perejil picado muy fino.

TRUCOS:

"Si quieres que la salsa sea más fina, puedes pasarla por el chino, un colador o la batidora".

PULPO EN SALSA PICANTE AMERICANA

Dificultad: ○○●●● Tiempo: 30 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	264 Kcal	
HdC	7 g ▸	11%
Proteínas	32 g ▸	48%
Grasas	12 g ▸	41%

Dietas compatibles:

PALEO CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

EL MÉTODO SIN

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 400 g de pulpo cocido
- 450 g de tomate
- 500 ml de caldo de pescado
- 1 vaso de vino blanco
- 1 chorro de coñac
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Tabasco
- Pimentón dulce

De tu despensa:

- Aceite oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Cortar el pulpo en trozos y reservar.
2. Pochar en una sartén con aceite el ajo laminado y la cebolla picada.
3. Pelar los tomates y partir en dados pequeños. Añadir a la sartén el tomate, el caldo de pescado, el vino y el coñac. Dejar cocinar hasta reducir.
4. Añadir el pimentón, la pimienta, un chorrito de tabasco y el pulpo. Remover bien y dejar cocinar el pulpo hasta que el líquido se haya evaporado. Rectificar de sal.

TRUCOS:

"Si lo quieres más picante añade guindilla.
Ahorra tiempo usando tomate triturado".

SALPICÓN DE PULPO CON LANGOSTINOS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 15 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	340 Kcal	
HdC	5 g ▸	6%
Proteínas	62 g ▸	73%
Grasas	8 g ▸	21%

Dietas compatibles:

PALEO CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 750 g de langostinos cocidos
- 1 pata de pulpo cocido
- 2 limones
- 2 tomates
- 1/2 cebolla
- 1 cucharadita de orégano

De tu despensa:

- Aceite oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Picar la cebolla y el tomate en cuadrados pequeños.
2. Agregar el pulpo, cortado en trozos pequeños, y el zumo de los limones.
3. Cortar los langostinos en trozos pequeños y agregar al salpicón de pulpo. Rectifica de sal y pimienta y dejar marinar durante 30 minutos.

TRUCOS:

“De un día para otro tendrá mucho más sabor. Déjalo reposando en la nevera”.

EL MÉTODO SIN

SEPIA A LA PLANCHA CON MAHONESA DE AJO Y SALSA NEGRA

Dificultad: ○○○●● Tiempo: 30 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	383 Kcal	
HdC	6 g ▸	6%
Proteínas	47 g ▸	49%
Grasas	19 g ▸	45%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 2 sepias
- 1 huevo
- 3 dientes de ajo
- 2 cebolletas
- 250 g de tomate triturado
- 50 ml de vino blanco
- 2 cucharadas de zumo de limón
- 2 sobres de tinta de calamar

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Perejil

PREPARACIÓN:

1. Limpiar las sepias y cortar en tiras. Reservar.
2. Rehogar en una cazuela con un chorrito de aceite la cebolla y el ajo picados. Sazonar.
3. Agregar el vino blanco y cocinar 2 minutos a fuego fuerte para que se evapore el alcohol.
4. Incorporar el tomate y las tintas de las sepias. Reducir a fuego medio durante 15 minutos. Pasar la salsa por un pasapurés, batidora o chino. Reservar.
5. Poner en un vaso de batidora el huevo, una pizca de sal, el zumo de 1/2 limón y el otro diente de ajo pelado. Con la batidora a velocidad media y sin moverla del fondo, verter poco a poco el aceite hasta que se emulsione la mahonesa.
6. Dorar la sepia en una sartén durante 2 minutos. Retirar.
7. Acompañar la sepia con la mahonesa y la salsa negra.

TRUCOS:

"Para dar color a la sepia, espolvorea un poco de perejil seco mientras la dores".

EL MÉTODO

PROTEÍNAS VEGETALES

1. Calabaza rellena de tempeh ahumado
2. Canelones de tempeh y lenteja
3. Curry de tofu y patatas
4. Estofado de seitán y naranja
5. Hamburguesas veganas de soja texturizada
6. Menestra de acelgas y seitán
7. Revuelto vegano de tofu
8. Salteado de brócoli, calabaza y tofu
9. Salteado de tofu y kale con sésamo
10. Tacos mexicanos veganos

CALABAZA RELLENA DE TEMPEH AHUMADO

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 45 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**436 Kcal**	
HdC	30 g ▸	28%
Proteínas	25 g ▸	23%
Grasas	24 g ▸	49%

Dietas compatibles:

VÉGANA

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(2 personas)

- 1 calabaza cacahuete de tamaño mediano
- 1 cebolleta
- 200 g de tempeh ahumado
- 1 diente de ajo
- 200 ml de nata de soja

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 220º.
2. Cortar la cebolla en dados y el tempeh en trocitos.
3. Sofreír la cebolla. Sazonar con pimienta y añadir el tempeh junto con el ajo machacado. Dorar.
4. Agregar la nata de soja y sazonar.
5. Lavar la calabaza y cortarla por la mitad a lo largo. Limpiar el centro desechando los filamentos y las semillas. Colocar las dos mitades de la calabaza en una bandeja para horno con un poco de agua en el fondo.
6. Rellenar con la mezcla de tempeh las mitades de calabaza y hornear durante unos 30 minutos.

TRUCOS:

"Puedes añadir un poco de queso apto para veganos por encima y gratinar".

CANELONES DE TEMPEH Y LENTEJAS

Dificultad: ○○○●● Tiempo: 40 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	332 Kcal	
HdC	31 g ▸	37%
Proteínas	16 g ▸	19%
Grasas	16 g ▸	44%

Dietas compatibles:

VÉGANA

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 1 paquete de placas para canelones sin huevo
- 200 g de lentejas cocidas
- 150 g de tempeh fresco
- 100 g de champiñones
- 50 g de queso vegano tipo mozzarella rallado
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 1/2 cucharadita de romero
- 1/2 cucharadita de perejil picado
- 1/2 cucharadita de albahaca

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Cocer las placas para canelones en agua hirviendo el tiempo indicado en el envase.
2. Dorar los champiñones en láminas en una sartén.
3. Rallar el tempeh con un rallador grueso.
4. Agregar el tempeh a los champiñones y reducir a fuego medio, removiendo bien.
5. Añadir las lentejas escurridas a la sartén, junto con todas las especias, la salsa de soja y un poco de sal. Saltear durante 5 minutos.
6. Precalentar el horno a 200º.
7. Rellenar los canelones y colocar en una fuente para horno.
8. Añadir el queso vegano por encima y hornear 10 minutos.

TRUCOS:

"Decora tus canelones con un poco de cebollino picado".

EL MÉTODO SIN

CURRY DE TOFU CON PATATAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 35 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	494 Kcal	
HdC	22 g	18%
Proteínas	16 g	13%
Grasas	38 g	69%

Dietas compatibles:

VÉGANA

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 400 g de tofu firme
- 300 g de patatas pequeñas
- 1 cebolleta
- 1 diente de ajo
- 1 pimiento verde
- 1 cucharada curry
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de hinojo molido
- 300 g de leche de coco
- 1/2 limón

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra

PREPARACIÓN:

1. Cortar en cubos el tofu. Picar la cebolleta, el diente de ajo y el pimiento. Lavar y laminar las patatas.
2. Dorar el tofu en una sartén por todos los sus lados. Salpimentar y reservar.
3. Añadir un poco de aceite a la misma sartén y pochar la cebolleta con el ajo. Agregar las patatas con el pimiento, las especias y sal.
4. Incorporar el tofu a la sartén, mezclar todo bien y saltear un par de minutos.
5. Añadir la leche de coco, llevar a ebullición y bajar el fuego.
6. Tapar y cocinar unos 20 minutos.
7. Incorporar un poco de zumo de limón o lima. Rectificar de sal.

TRUCOS:

"No es conveniente congelar el tofú tras su elaboración; perderá su textura original".

ESTOFADO DE SEITÁN Y NARANJA

Dificultad: ○○○●●

Tiempo: 35 min.
+ 2 horas de maceración



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	321 Kcal	
HdC	17 g ▸	21%
Proteínas	16 g ▸	20%
Grasas	21 g ▸	59%

Dietas compatibles:

VÉGANA

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 500 g de seitán
- 2 naranjas
- Zumo de dos naranjas
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- Canela
- Cebollino fresco picado
- 1 cucharada de salsa de soja

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Cortar el seitán en rodajas finas y macerar durante dos horas en un bol con el zumo de naranja, la canela y una cucharada de salsa de soja.
2. Sofreír la cebolla y los dos dientes de ajo picados. Añadir la zanahoria cortada en rodajas finas y el seitán con su marinado. Sazonar.
3. Cocer a fuego lento durante unos 20 minutos. Controlar que no se evapore demasiado.
4. Añadir dos naranjas cortadas en gajos.

TRUCOS:

"Si se queda seco añade un poco de agua durante de la cocción".

HAMBURGUESAS VEGANAS DE SOJA TEXTURIZADA

Dificultad: ○○○●● Tiempo: 25 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**254 Kcal**	
HdC	12 g ▸	19%
Proteínas	11 g ▸	17%
Grasas	18 g ▸	64%

Dietas compatibles:

VÉGANA

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 100 g de soja texturizada fina
- 4 cucharadas de harina integral
- 1/4 cebolla
- 1/4 de pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- Salsa de soja
- 1 cucharada de comino en polvo

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Remojar en un bol la soja texturizada junto con un vaso de agua caliente hasta que se pueda desmenuzar.
2. Picar finamente la verdura.
3. Eliminar el exceso de agua de la soja escurriendo bien con las manos. Reservar en un bol.
4. Añadir al bol de la soja, 4 cucharadas de harina, un chorrito de salsa de soja, una cucharada de comino en polvo, el ajo, la cebolla y el pimiento. Salpimentar y amasar.
5. Formar bolitas y aplastar con la mano para formar la hamburguesa.
6. Dorar en una sartén o plancha con un chorrito de aceite.

TRUCOS:

"Si no consigues que se queden compactas, añade un poco más de harina o dale un golpe de batidora a la masa. Si quieres que no se noten las verduras, puedes picarlas en un robot de cocina o con la batidora".

MENESTRA DE ACELGAS Y SEITÁN

Dificultad: ○○○●● Tiempo: 35 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	386 Kcal	
HdC	11 g ▸	11%
Proteínas	54 g ▸	56%
Grasas	14 g ▸	33%

Dietas compatibles:

VÉGANA

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 200 g de seitán
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de harina de tempura
- 8 hojas de acelgas
- 1 cebolla pequeña
- 2 rebanadas de pan frito
- Vinagre de manzana

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Perejil

PREPARACIÓN:

1. Limpiar las acelgas, separando las hojas de las pencas.
2. Cortar las pencas en bastones y cocer en una cazuela con agua hirviendo y sal durante 10 minutos.
3. Introducir las hojas de acelga enteras y dejar cocer durante 5 minutos más. Escurrir, secar bien las hojas, picar y formar unas bolitas con las hojas.
4. Majar en un mortero las rebanadas de pan con un chorrito de vinagre.
5. Pochar en una cazuela amplia y baja la cebolla y el ajo picados. Añadir los bastones de pencas, el seitán troceado en dados y el majado de pan con un poco de agua. Cocinar durante unos 7 minutos.
6. Mezclar la harina de tempura con un poco de agua muy fría.
7. Rebozar las bolitas de acelgas en la mezcla y fríe en una sartén con aceite. Escurre sobre papel de cocina e incorpóralos a la cazuela y pon a punto de sal.
8. Añadir las bolitas de acelga al salteado.

TRUCOS:

"Para que la tempura quede más esponjosa puedes prepararla con agua con gas muy fría".

REVUELTO VEGANO DE TOFU

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 25 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	250 Kcal	
HdC	7 g ▸	11%
Proteínas	15 g ▸	24%
Grasas	18 g ▸	65%

Dietas compatibles:

VÉGANA CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(2 personas)

- 250 g de tofu firme
- 1/2 cebolla roja
- 1 tallo de apio
- 1 trocito de jengibre
- 1/2 cucharadita de concentrado de tomate
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 1/4 cucharadita de comino
- 1 pizca de pimentón dulce o picante
- 1 chorrito de vino blanco
- Ralladura de limón

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Perejil o cilantro fresco

PREPARACIÓN:

1. Desmigar el tofu con un tenedor hasta dejar una textura granulosa. Reservar.
2. Picar muy fina la cebolla, el apio y el trocito de jengibre pelado.
3. Dorar el jengibre en una sartén. Incorporar la cebolla y el apio, salar y dar unas vueltas a fuego medio.
4. Agregar el concentrado de tomate, las especias y el vino. Cocinar unos 10 minutos.
5. Incorporar el tofú desmigado a la sartén, salpimentar y añadir un toque de ralladura de limón. Saltear 7 minutos.

TRUCOS:

“Decora con perejil o cilantro”.

SALTEADO DE BRÓCOLI, CALABAZA Y TOFU

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 35 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	282 Kcal	
HdC	14 g	20%
Proteínas	16 g	23%
Grasas	18 g	57%

Dietas compatibles:

VÉGANA

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(2 personas)

- 200 g de tofu firme
- 250 g de calabaza
- 1 brócoli mediano
- 1 trocito de jengibre fresco
- 1 diente de ajo
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/2 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 3 cucharadas de salsa de soja
- Zumo de 1 lima

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra

PREPARACIÓN:

1. Dorar el tofú en una sartén cortado en cubos.
2. Pelar la calabaza y retirar las semillas y los posibles filamentos. Trocear en cubos. Limpiar el brócoli y separar del tallo.
3. Picar el jengibre y el diente de ajo. Mezclar con el comino, el cilantro, la cúrcuma, la salsa de soja, el aceite, el zumo de lima, la pimienta negra y un poco de agua. Batir bien.
4. Calentar una sartén antiadherente o wok. Añadir las especias y dejar que suelte los aromas.
5. Incorporar la calabaza y saltear a fuego fuerte para que se impregne bien con las especias. Añadir el brócoli y cocinar.
6. Añadir el tofu y cocinar un par de minutos más. Rectificar de sal.

TRUCOS:

"Si te queda muy seco añade un poco de caldo de verduras (mejor que agua). Le darás más gusto a tu salteado".

SALTEADO DE TOFU Y KALE CON SÉSAMO

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 20 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	436 Kcal	
HdC	10 g	9%
Proteínas	18 g	17%
Grasas	36 g	74%

Dietas compatibles:

VÉGANA

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(por persona)

- 120 g de tofu firme
- 1 manojo de col kale
- 1/2 diente de ajo pequeño
- 1 trocito de jengibre fresco
- 1/4 cucharadita de comino molido
- 1 pizca de cayena
- 1/2 cucharadita de salsa de soja
- 1 cucharadita de vino blanco
- 1 cucharada de semillas de sésamo

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra

PREPARACIÓN:

1. Cortar en cubos pequeños el tofú, salpimentar y añadir el comino y la cayena.
2. Dorar el tofu por todos los lados, durante unos 5 minutos. Agregar el diente de ajo picado muy fino y el jengibre rallado.
3. Incorporar las hojas de kale lavadas y cortadas y remover bien a fuego fuerte.
4. Añadir la salsa de soja, el vino, un poco de agua, y remover bien.
5. Saltear y agregar las semillas de sésamo.

TRUCOS:

"Prueba a sustituir el aceite de oliva por aceite de sésamo para conseguir un sabor más intenso. Cuidado con la cantidad que pones; este aceite tiene mucha personalidad y puede tapar el resto de sabores del plato".

EL MÉTODO

TACOS MEXICANOS VEGANOS

Dificultad: ○○●●● Tiempo: 20 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	202 Kcal	
HdC	16 g ▸	32%
Proteínas	12 g ▸	24%
Grasas	10 g ▸	44%

Dietas compatibles:

VÉGANA

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 1 puñado de soja texturizada
- 1 cebolla cortada en juliana
- 2 tomates maduros
- Hojas de lechuga
- 4 tortillas para tacos integrales
- Especias al gusto
-

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Cubrir en un bol la soja con agua durante 15 minutos.
2. Sofreír la cebolla cortada en juliana con un chorrito de aceite.
3. Escurrir muy bien la soja. Incorporar a la sartén con la cebolla y sofreír unos minutos. Sazonar con las especias elegidas.
4. Calentar las tortillas de maíz en el microondas durante 20 segundos.
5. Rellenar los tacos con lechuga en tiras, tomate cortado en dados y el sofrito de cebolla y soja.

TRUCOS:

"Las especias que mejor le van son el cilantro y comino. Podemos añadir un poco de zumo de lima para dar un toque ácido".

HIDRATOS

1. Quinoa con espinacas al curry.
2. Arroz negro con calamares.
3. Garbanzos con almejas
4. Garbanzos con espinacas y bacalao
5. Salteado de garbanzos con verduras
6. Fabes con calamares
7. Judías pintas con verduras
8. Soja guisada
9. Patatas guisadas con chipirones
10. Ensalada de lentejas
11. Trigo sarraceno salteado con puerro y pimiento
12. Ensalada bulgur
13. Ensaladilla rusa
14. Arroz con sardinas
15. Lentejas con verduras y curry

QUINOA CON POLLO Y ESPINACAS AL CURRY

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 25 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	415 Kcal	
HdC	39 g	38%
Proteínas	22 g	21%
Grasas	19 g	41%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(2 personas)

- 250 g de quinoa cocida
- 150 g de espinas frescas
- 1 filete pollo
- 1/2 cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 50 ml de vino blanco seco
- 100 ml de leche evaporada
- 1 cucharadita de curry
- 1/2 cucharadita de pimentón

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Cortar el pollo en tiras y salar. Dorar con un poco de aceite y reservar.
2. En la misma sartén, sin el pollo, añadir las espinacas, una pizca de sal. Remover durante 1 minuto.
3. Agregar la cebolla y el ajo. Terminar de pochar junto a las espinacas.
4. Incorporar el pimentón. Remover enseguida para que no se queme. Añadir el vino a continuación.
5. Agregar la leche evaporada, una pizca de sal y el curry. Cuando empiece a reducir, añadir la quinoa cocida y las tiras de pollo.
6. Cocinar hasta que quede reducida la salsa.

TRUCOS:

"Para hacerlo más fácil, las espinacas pueden ser de bolsa y la quinoa puedes comprarla cocida en vasitos. No reduzcas demasiado la salsa para evitar que el plato quede demasiado pastoso".

ARROZ NEGRO CON CHIPIRONES

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 60 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**500 Kcal**	
HdC	73 g ▸	58%
Proteínas	25 g ▸	20%
Grasas	12 g ▸	22%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(2 personas)

- 250 g de chipirones
- 2 tomates en daditos
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 160 g de arroz bomba
- 150 ml de vino blanco
- 650 ml de caldo de pescado
- 2 bolsas de tinta de calamar

De tu despensa:

- Sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Pochar la cebolla y el ajo con el aceite durante 10-12 minutos a fuego lento.
2. Agregar el tomate. Rehogar 10 minutos.
3. Limpiar los chipirones y cortar en trozos. Agregar al sofrito. Añadir una pizca de sal, el vino blanco y cocinar 5 minutos.
4. Incorporar el arroz y rehogar 5 minutos.
5. Cubrir con el caldo de pescado y la tinta. Cocinar durante 18-20 min. Los primeros 5 minutos a fuego fuerte y el resto a fuego suave.
6. Reposar 10 minutos fuera del fuego antes de servir.

TRUCOS:

"Para ahorrar tiempo puedes usar chipirones congelados, que vienen cortados y limpios; el caldo de pescado, lo encontrarás en brik en cualquier supermercado. Ten cuidado con la sal, ya que muchos caldos de pescado pueden ser demasiado sabrosos. Es mejor quedarse corto y añadir la sal al final. Para darle un toque de color, puedes presentar el arroz con cebollino picadito".

GARBANZOS CON ALMEJAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 2 horas

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	333 Kcal	
HdC	25 g	30%
Proteínas	29 g	35%
Grasas	13 g	35%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 200 g de garbanzos
- 300 g de almejas
- 150 g de calamares
- 2 dientes de ajo
- 2 huevos cocidos
- 1 vaso caldo de pescado

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Perejil

PREPARACIÓN:

1. Dejar en remojo los garbanzos la noche anterior para que se ablanden.
2. Colocar en un recipiente con agua y sal las almejas durante dos horas para que suelten la arena.
3. Cocer los garbanzos en una olla con agua, sal y pimienta hasta que estén tiernos (90 minutos aprox. en olla normal. 15 minutos es olla exprés).
4. Limpiar los calamares y cortar en aros.
5. Sofreir los ajos, el perejil y los calamares en una cacerola con un poco de aceite.
6. Añadir los garbanzos y rociar con el caldo de pescado.
7. Incorporar el huevo cocido picado, rectificar de sal y dejar cocer a fuego lento durante 10 minutos.
8. Añadir las almejas escurridas y cocer un par de minutos más antes de servir.

TRUCOS:

“Puedes utilizar un bote de garbanzos; ahorrarás tiempo. En este caso, no necesitas ponerlos en remojo”.

EL MÉTODO SIN

GARBANZOS CON ESPINACAS Y BACALAO

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 60 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	395 Kcal	
HdC	45 g ▸	46%
Proteínas	29 g ▸	29%
Grasas	11 g ▸	25%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 300 g de garbanzos
- 250 g de espinacas
- 250 g de bacalao desalado
- 1 cebolla
- 1 tomate grande
- 4 dientes de ajo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1/2 cucharadita de comino
- 30 g de pan frito o tostado

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Poner en remojo los garbanzos en agua la noche anterior.
2. Cocer en una olla con agua y sal los garbanzos (90 minutos en olla normal y 15 en olla exprés).
3. Sofreír la cebolla, los dientes de ajo y el tomate triturado durante 5-7 minutos. Agregar el bacalao troceado y las espinacas. Rehogar durante 10 minutos.
4. Majar en un mortero el pan frito, el pimentón dulce, los cominos y la sal.
5. Colocar los garbanzos escurridos en una olla limpia. Incorporar las verduras pochadas con el bacalao y el majado. Cubrir de agua y dejar cocer a fuego lento durante 45 minutos.

TRUCOS:

"Ahorras tiempo si utilizas garbanzos en conserva. Le darás más sabor a tu guiso si en vez de agua cueces con caldo de pescado".

SALTEADO DE GARBANZOS CON VERDURAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 40 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**249 Kcal**	
HdC	31 g ▸	50%
Proteínas	11 g ▸	18%
Grasas	9 g ▸	32%

Dietas compatibles:

VÉGANA · MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 200 g de garbanzos
- 1 cebolla
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 1 diente de ajo
- 2 zanahorias

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Poner en remojo los garbanzos en agua la noche anterior.
2. Cocer los garbanzos en una olla exprés con agua y sal durante 15 minutos (90 minutos aprox. en olla normal). Escurrir y aclarar con agua fría debajo del grifo.
3. En una sartén sofreír el ajo y la cebolla durante 5 minutos. Añadir las zanahorias cortadas en bastones y los pimientos. Cocinar 15 minutos.
4. Añadir los garbanzos y cocinar durante 5 minutos para que se integre bien con el salteado. Rectificamos de sal.

TRUCOS:

"Decora tu presentación con un poco de cebollino picado. No aporta sabor, pero queda más vistoso".

EL MÉTODO SIN

FABES CON CALAMARES

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 4 horas

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	439 Kcal	
HdC	39 g ▸	36%
Proteínas	46 g ▸	42%
Grasas	11 g ▸	22%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 300 g de fabes
- 800 g de calamares
- 1 hoja de laurel
- 2 cebollas
- 2 dientes de ajo
- 1 vaso de vino blanco
- 1 cucharadita de pimentón dulce

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Dejar en remojo en agua fría las fabes al menos 8 horas antes.
2. Poner en una olla las fabes, una hoja de laurel, un cebolla entera, una cucharada de pimentón y un ajo partido en trocitos. Cubrir con agua fría y cocer lentamente echando chorritos de agua fría un par de veces a principio de la cocción. El cocinado puede durar 2-3 horas, en función de la calidad de la fabe.
3. Lavar y cortar en trozos los calamares. Aliñar con ajo picado y sal.
4. Sofreír la cebolla muy picada y los calamares con aceite. Guisar a fuego lento hasta que los calamares estén tiernos. Añadir el vino blanco y cocinar 5 minutos más.
5. Cuando las fabes estén listas, verter en la olla los calamares. Hervir lentamente durante 20 minutos.
6. Rectificar de sal si fuera necesario.

TRUCOS:

"Podemos sustituir las fabes por judías blancas o fabes de bote, reduces el tiempo de cocinado (puntos 1 y 2). En este caso sólo necesitas cocinar los calamares hasta que estén tiernos".

JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 3 horas

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	203 Kcal	
HdC	18 g ▸	35%
Proteínas	8 g ▸	16%
Grasas	11 g ▸	49%

Dietas compatibles:

VÉGANA MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 300 g de judías pintas
- 1 pimiento verde
- 1 tomate
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 puerro
- 1 zanahoria
- 1 cucharadita de pimentón dulce

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Poner las judías en remojo con agua el día de antes.
2. Escurrir la judías y ponerlas en una olla cubiertas de agua fría.
3. Cortar las verduras en trozos gruesos y añadirlas a las judías con un chorro de aceite de oliva.
4. Cocer lentamente hasta que las judías estén tiernas (2 ½ horas aproximadamente). Sazonarlas.
5. Sacar un cucharón de judías y de verduras, triturarlas, o pasarla por el pasapurés y verterlas de nuevo en la cacerola.
6. Freír ajo picado en aceite. Añadir pimentón y remover 1 minuto. Reservar.
7. Mover la cacerola en vaivén para que engorde la salsa. Comprobar el punto de sal. Dejar que dé unos hervores. Añadir el ajo y pimentón.
8. Si estuviera muy espeso, aligerar con un poco de caldo caliente.

TRUCOS:

"Para evitar que se desprendan las pieles de las judías y te queden más blandas, cuando comience el agua a hervir puedes echar un vaso de agua fría".

SOJA GUISADA

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 30 min.



EL MÉTODO SIN

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	291 Kcal	
HdC	19 g ▸	26%
Proteínas	20 g ▸	27%
Grasas	15 g ▸	47%

Dietas compatibles:

VÉGANA

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 200 g de soja blanca o amarilla cocida
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 patata
- 2 zanahorias
- 1 tomate maduro

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Pelar y picar todas las verduras. Sofreír en una olla con aceite de oliva.
2. Cuando esté todo dorado, retirar del fuego y añadir una cucharadita de pimentón dulce.
3. Añadir la soja escurrida y cubrir con agua.
4. Hervir para que se junten todos los sabores y las patatas queden blandas (20 minutos aprox. a fuego medio).

TRUCOS:

"Te aconsejamos comprar soja cocida para ahorrar tiempo (suele estar entre los botes de legumbres). Si en medio de la cocción necesitas añadir agua al guiso, procura que sea agua tibia o caliente, para que el grano no se endurezca".

PATATAS GUISADAS CON CHIPIRONES

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 50-60 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**400 Kcal**	
HdC	40 g ▸	40%
Proteínas	42 g ▸	42%
Grasas	8 g ▸	18%

Dietas compatibles:

PALEO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 800 g de chipirones
- 4 patatas medianas
- 4 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 2 tomates
- 2 cucharas de postre de pimentón dulce
- 600 ml de caldo de pescado
- 200 ml de vino blanco
- 1 hoja de laurel
- Perejil
- Azafrán

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Limpiar bien los chipirones. Cortar en trozos y salar. Saltear en una olla con aceite a fuego fuerte. Reservar.
2. En la misma olla donde hemos salteado los chipirones, añadir el ajo picado y dorar a fuego medio.
3. Incorporar la cebolla cortada en cuadraditos y rehogar 2 minutos. Añadir los pimientos picados y cocinar.
4. Añadir el pimentón. Mezclar.
5. Echar el tomate troceado, rectificar de sal y mezclar con el sofrito. Añadir el laurel e incorporar el vino blanco. Esperar unos minutos a que se evapore el alcohol.
6. Incorporar los chipirones salteados y las patatas a la olla del sofrito. Añadir un poco de perejil y un par de hebras de azafrán.
7. Subir el fuego y añadir el caldo de pescado caliente hasta cubrir el guiso.
8. Cocinar durante 40 minutos o hasta que las patatas estén en su punto.

TRUCOS:

"Si pelas los tomates y los pimientos te quedara un guiso más fino".

EL MÉTODO SIN

ENSALADA DE LENTEJAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 10 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	137 Kcal	
HdC	16 g ▸	47%
Proteínas	7 g ▸	20%
Grasas	5 g ▸	33%

Dietas compatibles:

VÉGANA MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 400 g de lentejas cocidas
- 1/2 cebolla roja
- 1/4 de pimiento rojo
- 1/4 de pimiento verde
- 1 zanahoria pequeña
- 1 pepino pequeño
- 4 tomates cherry
- Zumo de 1/2 limón

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta negra

PREPARACIÓN:

1. Picar las verduras en cuadraditos pequeños.
2. Poner las lentejas junto con las verduras en un bol grande. Añadir zumo de limón, un chorrito de aceite, sal y pimienta.
3. Remover y servir.

TRUCOS:

"Puedes decorar la ensalada con cebollino picado y tomates cherry partidos".

TRIGO SARRACENO SALTEADO CON PUERRO Y PIMIENTO VERDE

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 30 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**383 Kcal**	
HdC	60 g ▸	63%
Proteínas	11 g ▸	11%
Grasas	11 g ▸	26%

Dietas compatibles:

VÉGANA · MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(por persona)

- 80 g de trigo sarraceno
- 1/4 puerro
- 1/4 pimiento verde italiano
- 1/2 diente de ajo

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Lavar el trigo en un colador debajo del agua del grifo.
2. Poner en una olla 200 ml de agua y sal. Cuando hierva incorporar el trigo y cocinar durante 20 minutos.
3. Pochar, en una sartén con aceite, el ajo, el puerro y el pimiento troceado. Echar un poco de sal.
4. Añadir el trigo a la sartén junto a las verduras y rehogar bien.

TRUCOS:

"Si te gustan los sabores intensos puedes espolvorear con jengibre, cúrcuma y pimienta".

EL NEGOCIO 5IN

ENSALADA DE BULGUR

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 20 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	387 Kcal	
HdC	41 g	42%
Proteínas	13 g	13%
Grasas	19 g	45%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 150 g de bulgur
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 pimiento verde
- 2 tomates
- 1 pepino
- 1 cebolleta
- 1 bote de aceituna negras
- 60 g de queso curado

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Orégano

PREPARACIÓN:

1. Cocer el bulgur según las indicaciones del envase. Escurrir y reservar.
2. Cortar todas las verduras y el queso en taquitos pequeños. Las olivas a la mitad.
3. Incorporamos en un bol las verduras, el queso, las aceitunas y el bulgur. Mezclar.
4. Aliñar con aceite, sal y orégano.

TRUCOS:

“Para dar un toque de color y frescura al plato lo puedes decorar con unas hojas de eneldo y cilantro”.

ENSALADILLA RUSA

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 45 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**636 Kcal**	
HdC	23 g ▸	14%
Proteínas	19 g ▸	12%
Grasas	52 g ▸	72%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 2 patatas medianas
- 4 zanahorias
- 2 huevos
- 20 g de aceitunas
- 3 cucharadas de guisantes en conserva
- 150 g atún en aceite de oliva (peso escurrido)
- 200 g de mahonesa
- Perejil

De tu despensa:

- Sal

PREPARACIÓN:

1. Cocer en una olla con agua fría, durante 25 minutos, las patatas limpias, con piel y las zanahorias peladas.
2. Añadir los huevos, echar sal y dejar cocer 10 minutos más. Escurrir y dejar enfriar.
3. Pelar las patatas y los huevos.
4. Cortar en cuadrados las patatas, las zanahorias y los huevos.
5. En un bol, mezclar las patatas, la zanahoria, los huevos, las aceitunas y el atún escurrido y desmigado.
6. Añadir la mahonesa y mezclar. Rectificar de sal.

TRUCOS:

"Merece la pena invertir en un atún de calidad. Le dará mejor sabor y triunfarás con tu ensaladilla".

ARROZ CON SARDINAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 60 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	408 Kcal	
HdC	64 g	63%
Proteínas	20 g	20%
Grasas	8 g	17%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 300 g de arroz redondo
- 300 g de sardinas
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla
- 1 tallo de apio
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 50 g de guisantes
- Perejil

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Limpiar las sardinas reservando las cabezas. Salpimentar y pasar por harina.
2. En una olla, añadir 1 litro de agua, las cabezas de las sardinas, media cebolla, la zanahoria, el apio, una pizca de perejil, pimienta, sal. Dejar cocer durante 20 minutos. Colar y reservar el caldo.
3. Sofreír en una cazuela con aceite, media cebolla picada, el ajo picado, el tomate pelado y partido y los guisantes, durante 10 minutos.
4. Agregar las sardinas en trozos grandes y dorar. Sacar las sardinas y reservar.
5. Añadir el arroz al sofrito. Dorar durante 3 minutos. Incorporar el caldo y cocer durante 15 minutos.
6. Agregar las sardinas, retirar del fuego y dejar reposar al menos 5 minutos.

TRUCOS:

"Puedes utilizar caldo de pescado de brik. Te ahorrarás el paso 2, pero no tendrá tanto sabor a sardina".

LENTEJAS CON VERDURAS Y CURRYS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 60 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	446 Kcal	
HdC	57 g	51%
Proteínas	23 g	21%
Grasas	14 g	28%

Dietas compatibles:

VÉGANA MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 250 g de lentejas
- 200 g brócoli
- 1/2 nabo
- 2 zanahorias
- 1/2 puerro
- 2 patatas
- 1 penca de apio
- 1 cebolla grande
- 1 tomate
- 2 litros y medio de caldo de verdura
- 1 cucharadita de curry en polvo
- 1 cucharada de comino en grano
- 1 cucharada de perejil picado

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Cortar las verduras por separado y reservar.
2. Pochar en una cazuela la cebolla, con los cominos y el curry, 5 minutos a fuego medio, sin dejar de remover.
3. Añadir el caldo de verduras y llevar a ebullición.
4. Incorporar a la cazuela las lentejas y el tomate.
5. Cocer 10 minutos a fuego medio.
6. Separar el brócoli en ramitos y lavar bien.
7. Agregar el resto de las verduras a la cazuela, excepto el brócoli.
8. Tapar la olla y dejar cocer a fuego medio 20-25 minutos.
9. Echar los ramitos de brócoli 10 minutos antes de terminar la cocción, para que queden tiernos y enteros. Salar al gusto.

TRUCOS:

"Si necesitas añadir agua porque te quedan muy espesas, recuerda que esté caliente para no romper la cocción".

DESAYUNOS

1. Tostadas de pan masa madre con hummus
2. Tostadas de pan masa madre con aguacate y salmón ahumado
3. Tostadas de pan masa madre con queso azul y pera a la plancha
4. Tostadas de pan masa madre con crema de cacao casera y plátano
5. Tosta de pan de pueblo con pimientos asados, queso curado y anchoas
6. Yogur con semillas de chía y frutos rojos
7. Yogur con semillas de lino, cacao y nueces
8. Huevos revueltos a la gallega
9. Gachas de avena con chocolate
10. Sándwich completo (huevo a la plancha, tomate, atún)

TOSTADAS DE PAN DE MASA MADRE CON HUMMUS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 10 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**247 Kcal**	
HdC	37 g ▸	60%
Proteínas	9 g ▸	15%
Grasas	7 g ▸	25%

Dietas compatibles:

VÉGANA MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(por persona)

- 50 g de pan integral de masa madre
- 30 g de hummus

PREPARACIÓN:

1. Tostar el pan y untar con hummus. Para hacer el hummus casero ver receta **Sardinas marinadas sobre hummus**. VER RECETA

TRUCOS:

"Decora con un chorrito de aceite, unas semillas de sésamo y un poco de pimentón".

EL MÉTODO SIN

TOSTADAS DE PAN MASA MADRE CON AGUACATE Y SALMÓN AHUMADO

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 10 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	338 Kcal	
HdC	28 g	33%
Proteínas	16 g	19%
Grasas	18 g	48%

Dietas compatibles:

PALEO MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(por persona)

- 50 g de pan integral de masa madre
- 1/2 aguacate
- 40 g de salmón ahumado

PREPARACIÓN:

1. Tostar el pan en la tostadora o en una sartén caliente.
2. Pelar y cortar el aguacate.
3. Disponer en un plato el pan, el salmón y aguacate.

TRUCOS:

"Completa tu desayuno con una café o infusión y una pieza de fruta".

TOSTADAS DE PAN MASA MADRE CON QUESO AZUL Y PERA A LA PLANCHA

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 15 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	334 Kcal	
HdC	50 g	60%
Proteínas	11 g	13%
Grasas	10 g	27%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(por persona)

- 50 g de pan integral de masa madre
- 30 g de queso azul
- 1 pera

PREPARACIÓN:

1. Tostar el pan.
2. Lavar la pera y partir en finas láminas. Dorar en una sartén a fuego medio por cara lado de la pera.
3. Untar el pan con el queso azul y añadir la pera.

TRUCOS:

"Puedes usar una mandolina para obtener fácilmente las rodajas de pera del mismo grosor".

EL MÉTODO SIN

TOSTADAS DE PAN MASA MADRE CON CREMA DE CACAO CASERA Y PLÁTANO

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 15 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**368 Kcal**	
HdC	67 g ▸	73%
Proteínas	7 g ▸	8%
Grasas	8 g ▸	19%

Dietas compatibles:

VÉGANA MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(por persona)

- 50 g de pan integral de masa madre
- 1 plátano

Crema de cacao casera:

- 200 gramos de avellanas tostadas
- Tres cucharadas colmadas de cacao desgrasado
- Un chorrito de leche o bebida vegetal.
- Edulcorante líquido o tres dátiles para endulzar.

PREPARACIÓN:

1. Batir durante 5 minutos las avellanas en un vaso batidor o picadora hasta que se forme una crema. Remover con la ayuda de una espátula de vez en cuando para que se junten todas las avellanas.
2. Añadir el cacao desgrasado y la opción que hayamos escogido para endulzar. Batir hasta conseguir una mezcla homogénea.
3. Incorporar un poquito de leche hasta encontrar la textura deseada.
4. Partir el plátano en rodajas.
5. Untar la tostada con la crema de cacao y colocar el plátano en rodajas.

TRUCOS:

"Muy importante que las avellanas sean tostadas y peladas para que te quedé una crema suave. Si la batidora no es muy potente, haz varias pausas para evitar calentar en exceso el motor".

TOSTA DE PAN DE PUEBLO CON PIMIENTOS ASADOS, QUESO CURADO Y ANCHOAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 10 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	346 Kcal	
HdC	36 g ▸	42%
Proteínas	19 g ▸	22%
Grasas	14 g ▸	36%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(por persona)

- 60 g de pan de hogaza
- 50 g de pimientos asados
- 30 g de queso curado
- 20 g de anchoas en salazón

PREPARACIÓN:

1. Tostar el pan en una sartén.
2. Cortar el queso en triángulos o cuñas pequeñas.
3. Disponer en un plato la tostada de pan, los pimientos, el queso y las anchoas.

TRUCOS:

"Es recomendable utilizar pan integral de masa madre".

YOGUR CON SEMILLAS DE CHÍA Y FRUTOS ROJOS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 15 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	165 Kcal	
HdC	13 g	32%
Proteínas	8 g	19%
Grasas	9 g	49%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(por persona)

- 1 yogur natural entero
- 10 g de semillas de chía
- 3 fresas
- 5 frambuesas
- 10 arándanos

PREPARACIÓN:

1. Añadir las semillas de chía al yogur.
2. Partir las frutas al gusto para decorar y añadir al yogur.

TRUCOS:

"Para que la chía se ponga gelatinosa y blanda es necesario dejar las semillas sumergidas en el yogur al menos 15 minutos".

YOGUR CON SEMILLAS DE LINO, CACAO Y NUECES

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 5 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	375 Kcal	
HdC	12 g ▸	13%
Proteínas	12 g ▸	13%
Grasas	31 g ▸	74%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(por persona)

- 1 yogur natural entero
- 10 g de semillas de lino
- 3 nueces
- 10 g de cacao puro

PREPARACIÓN:

1. Echar en un bol el yogur.
2. Agregar las semillas, nueces peladas y troceadas y el cacao.

TRUCOS:

"Acompáñalo de un vaso de leche y una pieza de fruta para completar el desayuno".

HUEVOS REVUELTOS A LA GALLEGA

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 5 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	271 Kcal	
HdC	1 g	1%
Proteínas	15 g	22%
Grasas	23 g	77%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(por persona)

- 2 huevos
- Pimentón dulce o picante

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Batir los huevos suavemente en un bol. Salar.
2. Poner una sartén a fuego medio con un chorrito de aceite. Agregar los huevos con una pizca de pimentón.
3. Remover en la sartén con una espátula durante 1 minuto aproximadamente hasta que estén cuajados.

TRUCOS:

"Retira de vez en cuando la sartén del fuego sin dejar de remover los huevos, de esa manera quedarán más cremosos".

GACHAS DE AVENA CON CHOCOLATE

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 15 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	481 Kcal	
HdC	66 g ▸	55%
Proteínas	16 g ▸	13%
Grasas	17 g ▸	32%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(por persona)

- 1 plátano
- Yogur natural
- 1/2 vaso de leche
- 1/2 vaso de agua
- 1 pizca de salvado de avena
- 2 cuadraditos de chocolate negro
- 3 cucharadas de copos de avena

PREPARACIÓN:

1. Calentar el agua y la leche en una cacerola a fuego medio y añadir el salvado de avena.
2. Agregar los copos de avena y el chocolate cortado en trocitos. Remover constantemente hasta que el cereal se ablande. Reservar.
3. Disponer en un bol el yogur y el plátano troceado.
4. Añadir la mezcla de avena y chocolate.

TRUCOS:

"Puedes añadir un poco de canela para darle un gusto más dulce".

SÁNDWICH COMPLETO

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 15 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	354 Kcal	
HdC	28 g	32%
Proteínas	29 g	33%
Grasas	14 g	35%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(por persona)

- 2 rebanadas de pan de masa madre
- 2 hojas de lechuga
- 1 rodaja de tomate grande
- Atún en conserva
- 1 huevo a la plancha

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Calentar la sartén a fuego medio, distribuir una cucharadita de aceite de oliva por toda la sartén.
2. Cascar el huevo en un bol y añadir a la sartén.
3. Cocinar hasta que la yema esté cuajada.
4. Tostar el pan en la tostadora.
5. Disponer en un plato el pan, las hojas de lechuga, el tomate, el atún y el huevo. Tapar con la otra rebana de pan.

TRUCOS:

"El atún es preferible que esté en conserva con aceite de oliva, en lugar de aceite de girasol. Puedes hacer un agujero con un vaso en la rebanada superior del pan; así no aplastarás la yema".

EL MÉTODO SIN

POSTRES

1. Piña a la plancha
2. Fresas con chocolate 85%
3. Mousse de fresas y queso fresco
4. Helado de chocolate
5. Pudin de plátano

PIÑA A LA PLANCHA

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 10 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**81 Kcal**	
HdC	17 g ▸	84%
Proteínas	1 g ▸	5%
Grasas	1 g ▸	11%

Dietas compatibles:

VÉGANA · PALEO · MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(por persona)

- 150 g de piña fresca cortada en rodajas

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra

PREPARACIÓN:

1. Engrasar una sartén con un poco de aceite de oliva a fuego fuerte.
2. Dorar la piña.

TRUCOS:

"Extiende el aceite en la sartén con un poco de papel de cocina. Puedes espolvorear canela antes de servirla".

FRESAS CON CHOCOLATE 85%

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 10 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	164 Kcal	
HdC	20 g ▸	49%
Proteínas	3 g ▸	7%
Grasas	8 g ▸	44%

Dietas compatibles:

VÉGANA (*) MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí (*)

INGREDIENTES:

(por persona)

- 200 g de fresas
- 1 cucharada sopera de leche o bebida vegetal
- 2 onzas de chocolate 85%

(*) Adaptable

PREPARACIÓN:

1. Lavar las fresas y colocarlas en un cuenco.
2. Poner 2 onzas de chocolate en un bol con la leche o bebida vegetal y fundirlo en el microondas. Mezclar.
3. Echar el chocolate por encima de las fresas.

TRUCOS:

"El tiempo de microondas es variable en función de la potencia, pero puede ser suficiente con 30 segundos a máxima potencia. Tapa con film transparente el bol para evitar salpicaduras".

MOUSSE DE FRESAS Y QUESO FRESCO

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 20 min. preparación + 2 horas de nevera

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**69 Kcal**	
HdC	8 g ▸	46%
Proteínas	7 g ▸	41%
Grasas	1 g ▸	13%

Dietas compatibles:

MEDIT. CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(6 personas)

- 500 g de fresas
- 500 g de queso fresco batido desnatado
- 5 ml de extracto de vainilla
- 2 g de agar-agar

PREPARACIÓN:

1. Lavar las fresas, retirar el rabito y trocearlas.
2. Triturar con la batidora la fresas y el queso batido desnatado escurrido hasta tener un puré sin grumos.
3. Añadir el agar-agar y el extracto de vainilla y calentar en un cazo a fuego suave. Retirar del fuego cuando empiece la ebullición.
4. Remover bien y repartir en vasitos. Esperar a que enfríe un poco y llevar a la nevera, donde tendrá que reposar como mínimo dos horas.

TRUCOS:

"Es importante leer bien las instrucciones del agar-agar. Cada fabricante tiene indicaciones distintas. Puedes usar gelatina en lugar de agar-agar. Es más fácil de conseguir y de preparar".

HELADO DE CHOCOLATE

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 10 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**225 Kcal**	
HdC	42 g ▸	75%
Proteínas	3 g ▸	5%
Grasas	5 g ▸	20%

Dietas compatibles:

VÉGANA · MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 5 plátanos maduros
- 1/2 cucharadita de estevia en polvo
- 4 cucharadas de cacao en polvo desgrasado y sin azúcar
- 4 cucharadas de leche vegetal

PREPARACIÓN:

1. Pelar los plátanos y congelar durante 3-4 horas en una bolsa de congelación hermética.
2. Poner los plátanos congelados junto con el resto de los ingredientes en un procesador de alimentos o batidora apta para picar hielo y bátelo hasta conseguir una crema helada y sin grumos.

TRUCOS:

"Puedes servir el helado de inmediato (tendrá una textura de crema helada) o guardarlo en el congelador para más adelante (conseguirás una mayor consistencia)".

PUDIN DE PLÁTANO

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 30 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**195 Kcal**	
HdC	26 g ▸	53%
Proteínas	7 g ▸	14%
Grasas	7 g ▸	33%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 2 plátanos maduros
- 2 huevos
- 3 cucharadas de harina de avena
- 30 g de chocolate (70 %)
- 1/4 cucharadita de estevia en polvo

PREPARACIÓN:

1. Precalentar el horno a 200°.
2. Batir con la batidora los plátanos, los huevos y la harina de avena durante 1 minuto.
3. Echar la mezcla en un molde previamente engrasado con aceite.
4. Partir con un cuchillo el chocolate en trocitos muy pequeños.
5. Distribúyelos encima del pudín. Hornear durante 18-20 minutos a 200°.

TRUCOS:

"Los trocitos de chocolate puedes incorporarlos a la mezcla tras batirla. Esta receta puede servir de base para preparar una tarta. Usa tú imaginación para decorarla con fruta".

EL MÉTODO SIN

IDEAS RÁPIDAS

1. Salteado de verduras congeladas con gambas
2. Tomate aliñado + vasito de quinoa con verduras
3. Verduras al vapor en microondas con tiras de ternera a la plancha
4. Setas en conserva con mejillones en escabeche
5. Tortilla de acelgas en conserva
6. Salteado de verduras congeladas con tacos de pechuga de pollo y salsa de soja
7. Borraja en conserva salteada con almejas (pueden ser conserva)
8. Ensalada de judías verdes en conserva con melva y huevo
9. Guisantes en conserva salteados con taquitos de jamón
10. Revuelto de pimientos asados en conserva

SALTEADO DE VERDURAS Y GAMBAS CONGELADAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 10 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	166 Kcal	
HdC	9 g ▸	22%
Proteínas	19 g ▸	46%
Grasas	6 g ▸	32%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(2 personas)

- 1 bolsa de salteados de verduras.
- 200 g de gambas peladas congeladas

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. En una sartén doramos las gambas con un poco de aceite de oliva. Rectificar de sal.
2. Incorporar las verduras y saltear unos minutos hasta que estén listas.
3. Servimos todo junto.

TRUCOS:

"Es importante no tener las gambas mucho tiempo para que no se queden muy pasadas".

TOMATE ALIÑADO + VASITO DE QUINOA CON VERDURAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 10 min..



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	140 Kcal	
HdC	20 g ▸	57%
Proteínas	6 g ▸	17%
Grasas	4 g ▸	26%

Dietas compatibles:

VÉGANA

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(por persona)

- 1 tomate
- Vasito de quinoa para calentar al microondas
- Albahaca/orégano o cualquier especia de tu gusto

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Calentar el vaso de quinoa siguiendo las indicaciones del fabricante.
2. Lavar y partir rodajas el tomate.
3. Juntar en un bol el aceite de oliva, la sal y las hierbas elegidas, mezclar con un tenedor hasta que se incorporen bien los ingredientes.
4. Disponer en un plato la quinoa y por encima el tomate. Aliñar.

TRUCOS:

"Prueba aliñar con vinagreta de pistachos".

VER RECETA

VERDURAS AL VAPOR EN MICROONDAS CON TIRAS DE TERNERA A LA PLANCHA

Dificultad: ○○●●● Tiempo: 15 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	144 Kcal	
HdC	4 g ▸	11%
Proteínas	23 g ▸	64%
Grasas	4 g ▸	25%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(por persona)

- 1/2 bolsa de verduras para el microondas (envase de 2 raciones).
- 100 g de filete de ternera en tiras

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Hacer las verduras en el microondas según las indicaciones del fabricante.
2. Saltear las tiras de ternera en una sartén con una cucharada de aceite de oliva. Salpimentar.
3. Juntar las verduras en la sartén con la ternera. Saltear durante unos minutos.

TRUCOS:

"Utiliza aceite de oliva variedad cornicabra. Gracias a su aroma a hierba fresca y un ligero picor, potenciarás el sabor del plato".

SETAS EN CONSERVA SALTEADAS CON MEJILLONES EN ESCABECHE

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 10 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	197 Kcal	
HdC	3 g	6%
Proteínas	17 g	35%
Grasas	13 g	59%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(por persona)

- 1 bote de setas en conserva
- 1 lata de mejillones en escabeche
- 1 diente de ajo

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Dorar en una sartén, con un poco de aceite de oliva, un diente de ajo cortado en láminas.
2. Añadir las setas de la conserva y saltear durante unos minutos a fuego fuerte. Rectificar de sal.
3. Servir con los mejillones en escabeche por encima.

TRUCOS:

"Antes de cocinarlas, escurrir las setas y secar con un poco de papel de cocina. Así evitarás que se cuezan en vez de dorarse".

TORTILLA DE ACELGAS EN CONSERVA

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 20 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	278 Kcal	
HdC	8 g ▸	12%
Proteínas	21 g ▸	30%
Grasas	18 g ▸	58%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(2 personas)

- 1 bote grande de acelgas
- 4 huevos

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Escurrir las acelgas.
2. Batir los huevos ligeramente en un bol. Salar.
3. Añadir las acelgas al huevo y revolver.
4. Añadir un chorrito de aceite a una sartén a fuego medio y dorar la tortilla durante unos 40 segundos por cada lado.

TRUCOS:

"Para voltear la tortilla ayúdate de un plato de mayor diámetro que la sartén, así evitaras desastres".

SALTEADO DE VERDURAS CONGELADAS CON PECHUGA DE POLLO EN TACOS Y SALSA DE SOJA

Dificultad: ○○●●● Tiempo: 15 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**168 Kcal**	
HdC	5 g ▸	12%
Proteínas	19 g ▸	45%
Grasas	8 g ▸	43%

Dietas compatibles:

CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(2 personas)

- 1 bolsa de salteado de verduras
- 150 g de pechuga de pollo troceada
- Salsa de soja

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Calentar una sartén a fuego medio con un chorrito de aceite de oliva.
2. Dorar el pollo durante unos minutos.
3. Añadir el contenido de la bolsa de congelado y saltear durante 6 minutos.
4. Incorporar la salsa de soja, dejar un par de minutos más. Rectificar con sal y pimienta

TRUCOS:

"Añade las verduras poco a poco para que se evapore el agua de la congelación y queden salteadas y no cocidas. Decora con unas semillas de sésamo".

BORRAJAS EN CONSERVA SALTEADAS CON ALMEJAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 10 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	233 Kcal	
HdC	7 g	12%
Proteínas	31 g	53%
Grasas	9 g	35%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(2 personas)

- 1 bote grande de borrajas
- 2 latas de almejas en conserva
- 1 diente de ajo

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Escurrir las borrajas en un colador.
2. Saltear las borrajas en una sartén con aceite de oliva, el ajo y una pizca de sal durante unos minutos.
3. Incorporar las almejas y saltear todo junto.

TRUCOS:

"Decora con perejil o cebollino picado".

ENSALADA DE JUDÍAS VERDES EN CONSERVA CON MELVA Y HUEVO

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 10 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN		
Calorías	275 Kcal	
HdC	9 g	13%
Proteínas	17 g	25%
Grasas	19 g	62%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(2 personas)

- 1 bote grande de judías verdes
- 1 lata de melva en conserva
- 1 huevo cocido

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Vinagre de Jerez
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Escurrir las judías verdes en un colador.
2. Incorporar en un plato o fuente las judías, la melva y el huevo cocido rayado.
3. Aliñar con aceite de oliva, vinagre y sal.

TRUCOS:

"Es preferible que la melva esté envasada con aceite de oliva virgen extra. En ese caso, puedes aliñar con el propio aceite de la lata. Ganará sabor tu ensalada".

GUISANTES EN CONSERVA SALTEADOS CON TAQUITOS DE JAMÓN

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 15 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	272 Kcal	
HdC	20 g ▸	29%
Proteínas	21 g ▸	31%
Grasas	12 g ▸	40%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



EL MÉTODO SIN

INGREDIENTES:

(por persona)

- 1 bote de guisantes
- 1 diente de ajo
- 50 g de jamón en taquitos

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Escurrir los guisantes en un colador.
2. Pochar un diente de ajo laminado en una sartén con aceite de oliva.
3. Añadir el jamón en taquitos y dorar unos minutos.
4. Incorporar los guisantes, salpimentar y saltear durante 5 minutos.

TRUCOS:

"Cuidado con la sal. Los guisantes en conserva y el jamón pueden contener la sal suficiente que necesita el plato".

REVUELTO DE PIMIENTOS ASADOS EN CONSERVA

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 15 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	315 Kcal	
HdC	18 g ▸	23%
Proteínas	18 g ▸	23%
Grasas	19 g ▸	54%

Dietas compatibles:

PALEO · MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(por persona)

- 2 huevos
- 1 bote de pimientos asados

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Batir los huevos en un bol. Salar.
2. Calentar una sartén a fuego medio con una cucharada de aceite. Añadir los huevos batidos y el pimiento asado bien escurrido.
3. Revolver la mezcla con una espátula hasta que se cuajen los huevos.

TRUCOS:

"Es preferible cuajar los huevos retirando la sartén del fuego cada pocos segundos para que se hagan a baja temperatura".

VINAGRETAS, SALSAS Y ALIÑOS

1. Vinagreta de fresas
2. Vinagreta de mostaza dulce
3. Vinagreta de pistachos
4. Vinagreta de soja
5. Vinagreta suave de tomate

VINAGRETA DE FRESAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 70 min.

VALORES POR CANTIDAD DE INGREDIENTES

Calorías	478 Kcal	
HdC	6 g	5%
Proteínas	1 g	1%
Grasas	50 g	94%

Dietas compatibles:

VÉGANA · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(por elaboración)

- 100 g de fresas
- 125 ml de vinagre balsámico de Módena
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra

De tu despensa:

- Sal

PREPARACIÓN:

1. Triturar las fresas lavadas y sin hojas en la batidora hasta obtener un puré fino.
2. Añadir el vinagre. Colar la preparación por un tamiz, chino o colador fino.
3. Dejar reposar una hora en la nevera.
4. Poner en un bol la preparación de vinagre y fresa añadiendo una pizca de sal. Incorporar poco a poco el aceite de oliva mezclando con un tenedor hasta obtener la vinagreta.

TRUCOS:

"En frío se nos conservará de una semana a diez días".

VINAGRETA DE MOSTAZA DULCE

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 10 min.

VALORES POR CANTIDAD DE INGREDIENTES

Calorías	**478 Kcal**	
HdC	6 g ▸	5%
Proteínas	1 g ▸	1%
Grasas	50 g ▸	94%

Dietas compatibles:

MEDIT. PALEO

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(por elaboración)

- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharada de perejil seco

De tu despensa:

- Sal
- Pimienta negra molida

PREPARACIÓN:

1. Mezclar el aceite con la mostaza, la miel, el perejil y la sal.
2. Batir con un tenedor hasta que se integren perfectamente los ingredientes sólidos al aceite.

TRUCOS:

"Aliña tu ensalada justo antes de comer; así evitarás que los ingredientes pierdan firmeza".

VINAGRETA DE PISTACHOS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 10 min.



VALORES POR CANTIDAD DE INGREDIENTES

Calorías	478 Kcal	
HdC	6 g	5%
Proteínas	1 g	1%
Grasas	50 g	94%

Dietas compatibles:

VÉGANA · PALEO · MEDIT. · CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(por elaboración)

- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharadas de vinagre de Jerez
- 15 pistachos

De tu despensa:

- Sal
- Pimienta negra molida

PREPARACIÓN:

1. Pelar los pistachos y trocearlos.
2. Añadir el vinagre, la pimienta y la sal, emulsionar con el aceite de oliva.

TRUCOS:

"Esta vinagreta quedará ideal tanto en una ensalada como acompañamiento a un buen pescado blanco".

EL MÉTODO SIN

VINAGRETA DE SOJA Y MANGO

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 10 min.



Dietas compatibles:

VÉGANA

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(por elaboración)

- 50 ml de salsa de soja
- 4 cucharadas de vinagre de arroz
- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolleta roja
- 1/2 mango
- 1/2 pepino

PREPARACIÓN:

1. Cortar el mango, el pepino y la cebolleta en cuadraditos pequeños.
2. Mezclar la salsa de soja, el vinagre de arroz y el aceite de oliva.
3. Añadir las verduritas y emulsionar batiendo con un tenedor.

TRUCOS:

"La salsa de soja nos aportará la sal necesaria, por lo que es recomendable no añadir más. Si le añades perejil seco quedará más vistoso".

VINAGRETA SUAVE DE TOMATE

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 10 min.



Dietas compatibles:

VÉGANA PALEO MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(por elaboración)

- 10 ml de vinagre de Jerez
- 50 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 tomate maduro
- Una cebolleta
- 50 g de pepinillos en vinagre

De tu despensa:

- Sal

PREPARACIÓN:

1. Cortar en cuadraditos el tomate, la cebolleta y los pepinillos.
2. En un bol mezclar las verduras con el aceite de oliva, el vinagre y la sal.

TRUCOS:

"Mejor si dejamos macerar una noche; de esa forma el vinagre "cocinará" todos los ingredientes mezclando y potenciando los sabores".

OCASIONES ESPECIALES

1. Pizza de pera
2. Tosta de salmón picante con crema de aguacate y queso de cabra
3. Empanada de verduras
4. Calamares frescos fritos con alioli
5. Piruletas de pollo y queso

PIZZA DE PERA

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 60 min. (reposo de la masa) + 15 min. elaboración

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	388 Kcal	
HdC	47 g ▸	48%
Proteínas	14 g ▸	14%
Grasas	16 g ▸	38%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(4 personas)

- 200 g de harina
- 100 ml de agua
- 5 g de levadura de panadería seca
- 2 peras de conferencia
- 70 g de queso gorgonzola
- 1 puñado de hojas de espinacas
- Orégano fresco
- 8 lonchas de panceta
- Una taza de salsa de tomate
- Un puñadito de piñones

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Mezclar la levadura con la harina en un bol. Sazonar. Añadir un chorrito de aceite de oliva virgen extra y agua.
2. Amasar bien con las manos hasta conseguir una masa homogénea y dejar reposar durante una hora tapando con un paño la masa.
3. Enharinar la superficie de la encimera y estirar la masa con un rodillo hasta conseguir el grosor y la forma deseada.
4. Engrasar una bandeja de horno con un poco de aceite de oliva virgen extra, colocar la masa encima.
5. Cubrir la masa con la salsa de tomate y las hojas de espinaca y las láminas de pera.
6. Agregar la panceta troceada, el queso y los piñones.
7. Regar con un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Salpimentar y añadir un poco de orégano fresco.
8. Hornear la pizza durante 8 minutos a 250ºC.

TRUCOS:

"Si quieres ahorrar algo de tiempo, puedes comprar la base de la pizza ya hecha".

TOSTA DE SALMÓN PICANTE CON CREMA DE AGUACATE Y QUESO DE CABRA

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 20 min.

VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**485 Kcal**	
HdC	36 g ▸	30%
Proteínas	29 g ▸	24%
Grasas	25 g ▸	46%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí



INGREDIENTES:

(por persona)

- 80 g de salmón
- 15 ml de harissa
- 10 ml de yogur natural
- Limón
- Rebanada grande de pan de hogaza
- 1/4 aguacate
- 1/4 queso de cabra de rulo
- Eneldo fresco
- Rúcula
- Cebolla morada

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

PREPARACIÓN:

1. Quitar la piel del salmón.
2. Mezclar la harissa con el yogur y un poco de zumo de limón.
3. Extender bien por ambas caras del pescado y dejar reposar 10 minutos.
4. Pelar y trocear el aguacate, mezclar bien con el queso de cabra con ayuda de un tenedor. Añadir zumo de limón y eneldo picado. Salpimentar.
5. Tostar la rebanada de pan en una tostadora o plancha sin engrasar.
6. Dorar en una sartén con unas gotas de aceite de oliva a fuego medio el salmón por ambas caras hasta que esté ligeramente tostado por fuera, pero jugoso por dentro.
7. Montar la tosta cubriendo el pan con una capa generosa de la crema de aguacate y el salmón encima.

TRUCOS:

"Si no encuentras harissa, puedes sustituirla por unas gotas de tabasco.
Decora si quieres con unas hojas de rúcula y cebolla roja cortada en juliana fina".

EMPANADA DE VERDURAS

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 60 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	**575 Kcal**	
HdC	46 g ▸	32%
Proteínas	10 g ▸	7%
Grasas	39 g ▸	61%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 1 cebolla
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1/2 calabacín
- 1 bote de tomate triturado
- 1 pizca de orégano
- 1 huevo
- Masa de hojaldre preparada

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Pochar en una sartén a fuego lento todas las verduras troceadas, empezando por la cebolla y continuando con los pimientos y el calabacín. Salpimentar
2. Colar las verduras para que suelten todo el caldo. Añadir el tomate triturado y calentar todo junto.
3. Precalentar el horno a 170º.
4. Cortar la masa de hojaldre en dos partes iguales.
5. Disponer una parte de la masa en una bandeja para horno ligeramente engrasada con un poco de aceite o usar papel de horno. Añadir la mezcla de las verduras.
6. Tapar con la otra parte de la masa, enrollando los laterales para que no se salga la masa. Pintar con la yema de un huevo y pinchar la masa con un tenedor.
7. Hornear a 170ºC durante 30 minutos hasta que esté dorada.

TRUCOS:

“A este pisto de verduras le puedes añadir atún o un salteado de carne picada”.

EL MÉTODO SIN

CALAMARES FRESCOS FRITOS CON ALIOLI

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 60 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	882 Kcal	
HdC	39 g	18%
Proteínas	42 g	19%
Grasas	62 g	63%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 1 kg de calamares
- 1 taza de harina
- Aceite de oliva virgen extra

De tu despensa:
- 1 cucharadita sal

Alioli:
- 1 huevo
- 125 cl aceite de oliva virgen extra
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada sopera de limón

De tu despensa:
- 1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN:

1. Limpiar y cortar los calamares en rodajas.
2. Rebozar los calamares en harina.
3. Calentar abundante aceite en un cazo.
4. Freír en el aceite caliente hasta que estén dorados. Sacar con una espumadera.
5. Escurrir sobre papel de cocina para quitar el exceso de aceite. Salar.

Alioli:

6. Echar un huevo, los ajos, el zumo de limón y sal en un vaso de batidora.
7. Batir.
8. Añadir el aceite poco a poco sin dejar de batir hasta que el aceite emulsione.

TRUCOS:

"Echar poco a poco los calamares para evitar que se apelmacen y conseguir una fritura perfecta".

PIRULETAS DE POLLO Y QUESO

Dificultad: ●●●●● Tiempo: 25 min.



VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN

Calorías	563 Kcal	
HdC	19 g ▸	13%
Proteínas	34 g ▸	24%
Grasas	39 g ▸	63%

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:

(4 personas)

- 500 g de pechuga de pollo
- 2 cucharadas de queso de untar
- 150 g de pan rallado
- 40 g de semillas de sésamo dorado y negro

De tu despensa:

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Cortar la pechuga en dados y colocarlos en el vaso de la picadora. Añadir 1 pizca de sal y picar 1 o 2 minutos.
2. Incorporar el queso y triturar de nuevo.
3. Mezclar el pan rallado y el sésamo en un cuenco.
4. Coger porciones pequeñas de pollo con las manos humedecidas en agua fría y dar forma de bolitas. Rebozar con el pan rallado y el sésamo.
5. Freír por tandas en abundante aceite, a temperatura media, para que se hagan bien por dentro
6. Escurrir en un plato con papel absorbente.
7. Montar las piruletas pinchando las bolitas en brochetas y servir.

TRUCOS:

"Te aconsejamos acompañar las piruletas con un poco de mostaza".

ENTRE HORAS

QUÉ COMER ENTRE HORAS

Sabemos que algo vas a picotear de vez en cuando gorrión. Por eso te vamos a dar ideas saludables para que esos momentos de Kit Kat no sean a base de Kit Kat.

Siempre hay que diferenciar si realmente entre horas tenemos hambre real o gula/apetito. Para ello lo mejor es pensar si te comerías las ideas que te damos o lo que realmente quieres es algo más sabroso, algo de comida basura.

Si quieres alguna de nuestras ideas, adelante, es hambre, ya que lo que te ofrecemos es comida sana, aunque sabrosa. Si estás buscando una porquería concreta y no te vale nada más, eso es gula, y deberías calmarla con otras cosas placenteras que no son comer.



PERA CON REQUESÓN

Tiempo: 10 min. Calorías por ración: **136 Kcal**

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:
(por persona)

- 50 g de requesón
- 1 pera de conferencia

PREPARACIÓN:

1. Lavar la pera y laminar.
2. Presentar en un plato la pera acompañada por el requesón.

TRUCOS: *"Si quieres dar un toque especiado, espolvorea un podo de canela encima de la pera".*



YOGUR CON CHÍA Y MELOCOTÓN

Tiempo: 10 min. Calorías por ración: **182 Kcal**

Dietas compatibles:

MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:
(por persona)

- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 yogur natural
- 1 melocotón

PREPARACIÓN:

1. 1 cucharada de semillas de chía
2. 1 yogur natural
3. 1 melocotón

TRUCOS: *"Prepara unas horas antes de consumirlo para que se consiga una consistencia más gelatinosa".*



MANZANA LAMINADA CON CREMA DE CACAHUETE

Tiempo: 10 min. Calorías por ración: **162 Kcal**

Dietas compatibles: VÉGANA

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:
(por persona)

- 1 manzana
- 1 cucharada de crema de cacahuete sin azúcar

PREPARACIÓN:

1. Cortar la manzana en láminas.
2. Añadir por encima la crema de cacahuete.

TRUCOS: *"Puedes usar una mandolina para conseguir un corte perfecto. No prepares el postre con mucha antelación para evitar que la oxidación oscurezca la manzana".*



GARBANZOS CRUJIENTES

Tiempo: 10 min. Calorías por ración: **139 Kcal**

Dietas compatibles: VÉGANA MEDIT.

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:
(por persona)

- 100 g de garbanzos en conserva
- Hierbas aromáticas
- Pimienta
- Pimentón
- Sal

PREPARACIÓN:

1. Mezclar los garbanzos escurridos con hierbas aromáticas, pimienta, pimentón y sal al gusto.
2. Extender los garbanzos sobre la bandeja del horno.
3. Hornear 30 minutos a 200º.
4. Presentar en un plato la pera acompañada por el requesón.

TRUCOS: *"Prueba esta misma receta con sésamo, comino, zumo de limón y aceite de oliva. Tendrás un snack con sabor a hummus".*



MIX DE ENCURTIDOS

Tiempo: 10 min. Calorías por ración: **53 Kcal**

Dietas compatibles: VÉGANA PALEO MEDIT. CETO

Gluten no sí

Lácteos no sí

INGREDIENTES:
(por persona)

- 100 g de pepinillos
- 100 g de cebolletas

PREPARACIÓN:

1. Escurrir en un colador.
2. Juntar.
3. Comer ;)

TRUCOS: *"Lo venden ya junto".*

EQUIPO EL MÉTODO SIN

PABLO ZUMAQUERO



Textos y recetas.

Dietista-Nutricionista, Tecnólogo de Alimentos, profesor y divulgador. Disfruta con el Crossfit© y los viajes.

PABLO EGÜEN



Información nutricional recetas.

Dietista-Nutricionista, amante de la gastronomía, los viajes y el deporte al aire libre.

ANTONIO RODRÍGUEZ



Edición y fotografía. Capítulo del azúcar.

Responsable de sinAzucar.org. Ingeniero, fotógrafo, publicista y apasionado por la nutrición, la psicología y el Crossfit©.

JAVIER JARA



Diseño y maquetación.

Diseñador Gráfico freelance, aficionado al running, al entrenamiento funcional y consumidor habitual de cualquier tipo de contenido sobre nutrición y hábitos saludables.

ANA MARÍA IBAÑEZ



Producción y adaptación recetas.

Responsable de producción en el ámbito gastronómico. Estilista de alimentos. Colaboradora habitual de las mejores cocinas del momento. Divide su ocio entre la cocina creativa y la pintura.

DANIELE SCELZA



Chef.

Padre, chef, diseño de cocinas, consultor, slow food y viajes.

Y ahora que nos has puesto cara y has visto la pinta de majos que tenemos, nos gustaría despedirnos de ti pidiéndote que no compartas gratuitamente este libro.
Detrás de este proyecto hay muchísimas horas de trabajo y un esfuerzo gigante, pero hemos querido ponerle un precio pequeño para poder llegar a todo el mundo.

ASÍ QUE MUCHAS GRACIAS POR HABER COMPRADO EL LIBRO.

Pero si alguien ya lo ha compartido contigo y te ha gustado lo que has leído, siempre puedes agradecerlo comprando otra copia en www.elmetodosin.org

EL MÉTODO SIN

www.elmetodosin.org

contacto@elmetodosin.org

Editado por:

sinAzucar.org

© 2019 Aquí Está el Pato
www.aquiestaelpato.com

Diseño gráfico:

JARA

www.javierjara.es
contacto@javierjara.es