

MIRI PÉREZ-CABRERO

*Cuidate,
nimate,
¡sé feliz!*

LAS RECETAS
DE
MIRI

Más de 90 recetas
para una vida healthy.

MIRI PÉREZ-CABRERO

*Cuidate,
mímate,
¡sé feliz!*

LAS RECETAS
DE
MIRI

Más de 90 recetas
para una vida healthy.

 Planeta

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Miri Pérez-Cabrero, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

© de las fotografías de las recetas, © Miri Pérez-Cabrero, 2019; © Xabier Mendiola, 2019

© de las fotografías del interior, © Mariano Herrera, 2019

Realización y coordinación editorial: Zahorí de Ideas

Diseño y maquetación: Céline Robert

Estilismo y cocina: Miri Pérez-Cabrero, Amanda Laporte

Primera edición: abril de 2019

Depósito legal: B. 7.389-2019

ISBN: 978-84-08-20147-2

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Liberdúplex

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

06 Bienvenido/a

CAP.1 - LOS ALIMENTOS

- 16 - Clasifiquemos los alimentos
- 22 - ¿Qué compro cuando voy al súper?
- 25 - Mis 15 superalimentos

CAP.2 - CÓMO ME CUIDO

- 33 - Mis 10 consejos
- 39 - *Miri's Plan*: Planificar la alimentación

CAP.3 - MIS RECETAS

- 52 - Desayunos
- 72 - Snacks
- 90 - Vegan
- 116 - Para saciar
- 134 - Sabor a mar
- 150 - Carnívoras
- 168 - Salsas y cremas
- 180 - Cenas *light*
- 198 - Dulces

218 Índice de recetas

221 Agradecimientos

Clasifiquemos los alimentos

Como he explicado brevemente en la introducción, este libro no solo es un libro de recetas saludables, sino que también busca que aprendas conmigo alguna cosa más. Así que, antes de enseñarte el secreto para hacer mis recetas, he decidido explicarte mi manera de llevar una vida saludable. Y para que entiendas cada una de las bases de mi estilo de vida, creo que es importante que conozcas y diferencies los grupos de alimentos que existen (si es que no los conoces aún).

Ya sabes que yo no soy nutricionista, por eso tampoco voy a profundizar demasiado. Simplemente, quiero que en tu mente tengas una idea básica de lo que es cada cosa, más que nada para que veas que cada alimento tiene unas propiedades diferentes y que nuestro organismo reacciona de maneras diferentes cuando ingerimos unos alimentos u otros.

Macronutrientes y micronutrientes

Nuestro cuerpo necesita nutrientes para poder funcionar correctamente, y según las cantidades que debemos ingerir de estos existen dos tipos: macronutrientes y micronutrientes.



MICRONUTRIENTES

Los micronutrientes son las vitaminas y los minerales. No nos aportan energía, pero son esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo. Una dieta equilibrada aporta a nuestro organismo las vitaminas y minerales necesarios para su buen funcionamiento.

MACRONUTRIENTES

Son los nutrientes que nos aportan energía (calorías). Son fundamentales para el buen funcionamiento de nuestro organismo, en mayor cantidad que los micronutrientes. Los macronutrientes se dividen en: carbohidratos, proteínas y grasas.

Lee despacio,
hay mucha
información

CARBOHIDRATOS

Función: principal fuente de energía en el cuerpo y una fuente importante de energía para el cerebro.

TIPOS:

Carbohidratos enteros buenos

- Almidonados: arroz integral, boniato, trigo sarraceno, pasta integral...
- Frutas: pera, kiwi, manzana...
- Fibrosos: vegetales, brócoli, rúcula espinaca...

Carbohidratos refinados malos

- Harinas blancas, pan blanco, azúcar...

Cantidad: 1/4 del plato si son almidonados, 2-3 piezas de fruta al día, 1/2 plato de verduras y evitar los carbohidratos refinados.

1.º} Son la fuente principal de combustible y el cuerpo los utiliza para obtener energía.

2.º} Es muy importante saber escoger carbohidratos de buena calidad, pues hay carbohidratos naturales buenos (grupo 1 o enteros, que incluye los almidonados, las fibras y las frutas) y carbohidratos refinados (grupo 2) que no son tan buenos.

¿QUÉ PASA CON LOS CARBOHIDRATOS?

Veamos: es importante que sepas que nuestro sistema digestivo convierte los carbohidratos en glucosa (azúcar) y que esta glucosa es ab-



sorbida por la sangre. Conforme el nivel del azúcar sube en la sangre, el páncreas libera una hormona que se llama insulina, responsable de transportar el azúcar de la sangre a nuestras células. ¿Y qué pasa? Que cuando tenemos un exceso de azúcar en la sangre, este azúcar *extra* se almacena en las células de grasa.

Por eso es tan importante saber escoger bien los carbohidratos y las cantidades de estos, porque cualquier exceso de carbohidratos se acumula en forma de grasa. ¿Y qué tiene que ver la insulina?, te estarás preguntando. Pues bien, los diferentes tipos de carbohidratos tienen diferentes índices glucémicos (la rapidez con la que los carbohidratos elevan el azúcar en la sangre). Si este índice es alto, los carbohidratos llegan muy rápidamente a la sangre en

forma de azúcar. De repente tenemos mucho azúcar en sangre y nuestro cuerpo (que sabe que esto puede ser peligroso para diferentes sistemas del organismo) segrega grandes cantidades de insulina para sacar ese azúcar de la sangre y transportarlo a las células. Esta bajada rápida del nivel de azúcar en sangre puede causar cansancio, debilidad y una mayor sensación de hambre. Con lo cual, el círculo vicioso empieza de nuevo, porque tendremos de nuevo hambre de carbohidratos y estos volverán a elevar los niveles de azúcar y nuestro cuerpo segregará mucha insulina que bajará de nuevo rápidamente el azúcar en la sangre. Recuerda, además, que todo lo que sobra se almacena directamente en forma de grasa.

¿Entiendes ahora por qué los carbohidratos de un alto índice glucémico no son buenos? ¿Se da este círculo vicioso con todos los carbohidratos? ¡No! Como he dicho antes, hay dos tipos de carbohidratos: los enteros (los buenos) y los refinados (los malos que generan picos de insulina).

CARBOHIDRATOS ENTEROS

(Grupo 1: buenos)

Existen carbohidratos *lentos* que necesitan mucho más tiempo para llegar a la sangre, ya que su descomposición es gradual y requiere más energía, con lo que los niveles de azúcar en sangre aumentan con mucha más lentitud y uniformidad. No se generan esos picos de insulina que se llevarán el azúcar, sino que ese azúcar que poco a poco aumenta en la sangre será utilizado como fuente de energía.

¿QUÉ CANTIDAD DEBERÍAMOS COMER?

Cada cuerpo es un mundo, pero existen algunas reglas generales que te pueden servir. Las porciones son importantes, y debemos tener en cuenta que mucho de algo bueno puede ser *malo*. Con respecto a los carbohidratos almidonados, se recomienda entre media y una taza de un carbohidrato cocido (almidonado) para las mujeres y el doble para los hombres. También puedes medirlo con el puño de una mano (un puño cerrado equivale aproximadamente a un cuarto de un plato). Pero esto puede variar según cada persona. Si hablamos de frutas, se recomiendan dos piezas al día. Y en cuanto a las verduras, constituyen un carbohidrato fibroso que puedes comer a todas horas y cuantas más, mejor. Son bajísimas en calorías y te sacian gracias a la fibra que contienen. Además, la fibra es un carbohidrato, pero no estimula la insulina y tu cuerpo no la asimila: tal cual entra, tal cual sale. Yo suelo llenar la mitad del plato de verdura.

CARBOHIDRATOS REFINADOS

(Grupo 2: malos)

Los carbohidratos refinados son los que deberíamos evitar. Elevan muchísimo la insulina (tienen un alto índice glucémico, como he explicado antes). A este grupo pertenecen los azúcares, las harinas refinadas (blancas), la mayoría de los productos procesados (bollería, galletas, pan blanco...) y los refrescos y los zumos azucarados.



PROTEÍNAS

Función: construyen y mantienen los músculos, tejidos y células sanguíneas.

TIPOS:

Proteína animal

-Carne, huevo, pescado.

Proteína vegetal

-Lentejas, garbanzos, judías blancas, soja, miso... (Es mejor combinarlas entre sí: legumbres + semillas; legumbres + cereales.)

Cantidad: 1/4 del plato.

1.º} Son el macronutriente constructor y estructural: construyen, reparan y mantienen los músculos, tejidos y células sanguíneas.

2.º} Las proteínas controlan el apetito y aceleran el metabolismo. Y, además, nos ayudan a quemar calorías, porque a tu cuerpo le cuesta digerir la proteína y gasta más energía al hacerlo. También nos sacian muchísimo. Si intentas incluir proteína en cada comida, verás que no llegas con tanta hambre a la hora de comer.

3.º} Existen proteínas de dos tipos: animales y vegetales. Las primeras son las que, como su nombre dice, provienen de los animales (carne, pescado, huevos, lácteos, pollo, marisco...) y las llamamos *proteínas completas*, ya que contienen todos los aminoácidos esenciales. Las proteínas vegetales son las de origen vegetal y no son tan completas (no contienen todos los aminoácidos esenciales), pero podemos combinarlas entre sí para obtener proteínas completas. No hay que combinarlas en una misma comida, sí en un mismo día. ¿Cuáles son las mejores combinaciones? Legumbres + cereales y legumbres + semillas. ¿Existen proteínas vegetales completas? ¡Sí! Algunas proteínas vegetales contienen todos los aminoácidos esenciales (tofu, *tempeh*, miso, soja...).

¿QUÉ CANTIDAD DEBERÍAMOS COMER?

Aproximadamente, un cuarto del plato. Las proteínas son lo más, pero comer demasiada proteína tampoco es bueno.

Función: transportan las vitaminas solubles en grasa y proporcionan estructura a las membranas celulares.

TIPOS:

Insaturadas

-Monoinsaturadas: aceite de oliva, aguacate, frutos secos...

-Poliinsaturadas: salmón, pescado azul.

Saturadas

-Embutidos, carnes grasas, leche entera.

Trans

-Muchos productos procesados.

Cantidad: escoger grasas que sean monoinsaturadas o poliinsaturadas y que constituyan un 20-30 % de nuestra dieta.

GRASAS



1.º} Las grasas son un macronutriente energético y son absolutamente necesarias.

2.º} Constituyen una fuente de energía que no eleva la insulina y controla el apetito.

3.º} Son altas en calorías, pero, en cantidades adecuadas, pueden ser un gran aliado.

4.º} Es importante escoger grasas de buena calidad porque no todas las grasas son buenas. Las grasas insaturadas son las que consideramos buenas y hay de dos tipos: poliinsaturadas (pescado azul, salmón, sardinas, alimentos ricos en omega 3...) y las monoinsaturadas (aceite de oliva, aguacate, frutos secos...). Las que consideramos malas son las grasas saturadas (embutidos, carnes grasas, quesos grasos, leche entera...) y las grasas trans (que debemos evitar a toda costa, pues son muy perjudiciales). Estas últimas las encontramos en alimentos procesados como bollería industrial, comida rápida, galletas...

¿QUÉ CANTIDAD DEBERÍAMOS COMER?

Las grasas buenas deberían representar el 20-30 por ciento de nuestra dieta.

Nota:
 1 g de carbohidratos = 4 kcal
 1 g de proteína = 4 kcal también
 1 g de grasas = 9 kcal

¿Qué compro cuando voy al súper?

A ver, recordemos juntos. Te he contado antes que existen tres tipos de macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas, ¿no? Pues estos tres macronutrientes están presentes en los cinco grupos de alimentos.



GRUPOS DE ALIMENTOS

Frutas: son ricas en carbohidratos; por lo general, sin grasas ni proteínas.

Verduras: las almidonadas son ricas en carbohidratos; las no almidonadas tienen 1/3 de los carbohidratos de las verduras con almidón. Tienen un poco de proteína y poca o ninguna grasa.

Granos integrales: son ricos en carbohidratos, algo de proteína y poca grasa.

Alimentos ricos en proteínas: tienen cantidades variables de grasa y algunos (como las legumbres), también carbohidratos.

Productos lácteos: son ricos en proteínas, tienen cantidades variables de grasas y algunos son ricos en hidratos de carbono.

Partiendo de estos datos, yo cuando voy al súper intento comprar algo de cada grupo alimenticio. Vamos a hacer una lista de lo que suelo comprar...

Básicamente, lo que nunca me falta en casa es fruta, verdura, frutos secos; carbohidratos enteros como la avena, la harina integral, la quinoa, el arroz integral y el pan de centeno; legumbres, proteína, leche de almendras, café, té, aguacate, yogur 0 % y especias.

PARA MIS DESAYUNOS

- avena
- salvado de avena
- pan integral
- yogur 0 %
- leche de almendras
- frutos secos: almendras,
pipas de calabaza,
anacardos, cacahuetes...
- queso fresco
- aguacate
- salmón ahumado
- pavo
- semillas: de chía
y de lino
- té verde
- fruta: manzanas, kiwi, pera,
melocotón...
- café
- agua

PARA LAS COMIDAS

- carbohidratos: arroz
integral, quinoa, pasta de
espelta, boniato,
pan de centeno...
- proteínas: carne, pescado,
pollo, atún, huevos, tofu...
- vegetales: brócoli, rúcula,
rabanitos, calabaza,
espinacas, tomate...
- legumbres: lentejas,
garbanzos, judías blancas...

PARA LAS CENAS

- lo mismo que para las
comidas y, además, grasas
buenas como las que llevan
las nueces, el aceite de
oliva y el aguacate.

PARA PICAR ENTRE HORAS

- fruta: plátano, piña...
- crema de cacahuete natural
- queso *cottage*
- zanahorias
- hummus
- yogur 0 %

PARA DAR MÁS SABOR

A MIS RECETAS SALADAS

- especias: curri, comino,
pimentón dulce, cúrcuma,
chimichurri...
- tomate triturado
- sal y pimienta
- hierbas aromáticas: tomillo,
romero, laurel
- vinagre

PARA DAR MÁS SABOR

A MIS RECETAS DULCES

- aroma de vainilla
- canela
- estevia
- chocolate negro
(sin azúcares)
- cacao puro

EXTRAS

- harina integral
- harina de avena
- algunos buenos procesados
(siempre miro que no tengan
más de cinco ingredientes
y que no contengan azúcares)

*Mi lista
de la compra*

jengibre



cúrcuma



pimienta negra



matcha



almendra



chia



canela



limón



levadura de cerveza



avena



aguacate



manzana



alcachofa



piña



Mis 15 superalimentos

Y ya para acabar con esta sección de alimentos, quiero compartir contigo cuáles son mis aliados a la hora de cuidarme.

Quince alimentos que consumo a diario y que te harán notar sus beneficios dentro de ti si los añades a tu rutina.

¿Quieres saber cuáles son? ¡Pues sigue leyendo!



JENGIBRE:

Es un buen aliado, ya que es un potente diurético y se considera un alimento termogénico. ¿Qué quiere decir eso? Pues que cuando lo tomas, desencadena una reacción de calor en tu interior y aumenta el metabolismo durante la digestión. Esto hace que tu cuerpo gaste más energía. Además, es un antiinflamatorio natural.

CANELA:

Mejora la eficacia de la insulina, lo que la hace útil para controlar los niveles de azúcar en sangre (como te he explicado previamente, si no tenemos un exceso de azúcar en sangre,

no lo acumularemos en forma de grasa). La canela disminuye el hambre, facilita la digestión y elimina los gases (lo que ayuda a deshinchar la barriga). Y, además, te ayuda a reducir las calorías, ya que puedes utilizarla como un sustituto del azúcar en la leche, el café, el té o en los batidos, por ejemplo. También disminuye el índice glucémico de una comida (rapidez con la que los carbohidratos elevan el azúcar en la sangre) y evita los picos de insulina de los que te hablaba antes. Esto hace que tengamos una necesidad menor de comer dulces. Ayuda a aumentar el metabolismo (es decir, tu cuerpo quemará más calorías, con lo cual estimula la quema de grasa).

CÚRCUMA :

Promueve un sistema digestivo saludable. Ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre, previene la acumulación de grasa, desintoxica algunos órganos del cuerpo, fortalece el sistema inmunológico, es un antidepresivo natural y regula el metabolismo. Esta raíz también tiene propiedades antioxidantes y te ayuda a reducir los niveles de colesterol. Además, es antiinflamatoria y tiene un efecto saciante.

PIMIENTA NEGRA :

Acelera los procesos digestivos y la evacuación intestinal, agiliza la circulación de la sangre y facilita el funcionamiento de diferentes órganos como los riñones o el estómago. De ahí la aceleración de las digestiones. Posee un alto poder antioxidante que ayuda a mantener las células del organismo en buen estado. Tiene propiedades antigrasas, un efecto diurético que combate la retención de líquidos y efectos termogénicos.

LIMÓN :

Desintoxica el organismo, disminuye la retención de líquidos y aumenta la sensación de saciedad. Ayuda a reducir el contenido de grasa en la sangre, previene la formación de gases y, además, es un potente descongestionante en procesos gripales. El limón también facilita y agiliza la digestión gracias a su composición.

TÉ MATCHA :

Acelera el metabolismo y ayuda a quemar grasa. Es saciante, acelera la termogénesis (la capacidad de quemar calorías en forma de calor corporal para mantener tu cuerpo caliente), es diurético y regula el apetito gracias a su capacidad para controlar los azúcares en la sangre. Un vaso de té matcha equivale a diez vasos de té verde en cuanto a su poder antioxidante y nutricional. Y, además, nos relaja, pero sin producir somnolencia, y reduce los niveles de estrés, pero aportando energía. La cafeína del té matcha se asimila muy lentamente, por lo que no produce nerviosismo.

SEMILLAS DE CHÍA :

Son una excelente fuente de fibra, antioxidantes, proteínas, calcio y ácidos grasos omega 3. Reducen los antojos y nos hacen sentir llenos rápidamente, ya que absorben diez veces su peso en agua. Cuando las semillas de chía se combinan con un líquido, forman un gel voluminoso (que es el que produce la sensación de saciedad) debido a la fibra soluble que contienen, lo que nos ayuda a sentirnos llenos por más tiempo y a retrasar el aumento de azúcar en la sangre. Se pueden usar en todo tipo de recetas: salsas, batidos, panes, postres... El límite es tu imaginación. Las semillas de chía protegen tu corazón, regulan el tránsito intestinal, mejoran el estreñimiento, tienen poderes antioxidantes y cuidan de tus huesos.

AVENA:

Estabiliza los niveles de azúcar en sangre y es el cereal que contiene más proteínas, cosa que ayuda a saciarnos. Facilita el tránsito intestinal y evita el estreñimiento gracias a su alto contenido en fibra soluble. Contiene carbohidratos de absorción lenta que nos aportan energía y no genera picos de insulina, ya que favorece un mayor control del azúcar en la sangre. Ayuda a disminuir el colesterol malo gracias a las grasas insaturadas omega 6 y, al mismo tiempo, la fibra va barriendo los depósitos de grasa que se acumulan en las paredes de las arterias. Es una fuente de vitaminas y minerales, rica en calcio, con un bajo índice glucémico y, además, es favorable para la piel.

ALMENDRAS:

Son una gran fuente de nutrientes esenciales, tienen numerosos antioxidantes, reducen el riesgo de aparición de enfermedades cardiovasculares, regulan el azúcar en la sangre, regulan la presión sanguínea, promueven la actividad cerebral, ayudan a reducir el colesterol y protegen los huesos gracias al calcio que contienen. También son ricas en fibra, lo que favorece la digestión y la eliminación de aquello que tu cuerpo no necesita. Y, gracias a sus dosis de vitamina E y de grasas saludables, mejoran la concentración y son unas excelentes aliadas a la hora de perder esos kilitos de más.

LEVADURA DE CERVEZA:

Es maravillosa para fortalecer las uñas y el pelo y ayuda a regenerar las células de la piel gracias a la vitamina B que contiene. La levadura de cerveza es, además, una fuente de proteínas, fibra, hierro y vitaminas. Produce un descenso del colesterol, regula los niveles de azúcar en la sangre, contiene antioxidantes y nos ayuda a cicatrizar. Yo la suelo tomar por la mañana con mi yogur, ya que aporta una cantidad de energía elevada.

CACAO:

Es un excelente antioxidante y antidepresivo. Pero cuidado: tienes que diferenciar el cacao del chocolate. El primero es un superalimento, un polvo bajo en grasa que se obtiene de moler las nueces de cacao, mientras que el segundo es una mezcla de ingredientes (muchas veces refinados) como el azúcar, las grasas y los derivados lácteos. Ahora que ya sabes la diferencia, sigo contándote sobre el cacao. Este alimento también aumenta el metabolismo y estimula la producción de serotonina en el cerebro (la serotonina regula tu estado de ánimo y, además, suprime el apetito). Desintoxica tu cuerpo, ya que tiene un alto contenido en fibra —que ayuda a mantener tu sistema digestivo funcionando adecuadamente—, reduce la inflamación y mejora la apariencia del cabello y las uñas gracias al azufre que contiene.

MANZANA:

Controla la cantidad de azúcar en sangre y contiene una fibra soluble (pectina) que ayuda a reducir el colesterol malo. Es una fruta que aporta pocas calorías y tiene un gran poder saciante. Alto contenido en fibra, minerales, vitaminas y antioxidantes. Nos ayuda a facilitar el movimiento intestinal y retarda la absorción de los carbohidratos (lo que evita los picos de insulina). Además, es drenante (elimina toxinas) y protege el corazón.

ALCACHOFA:

Es un tesoro de vitaminas, minerales y antioxidantes. Gracias a sus fibras vegetales, es más que perfecta para controlar el apetito, pues al absorber el agua del estómago, da una sensación de saciedad muy provechosa. La alcachofa nos aporta un sinfín de vitaminas y minerales, y además es diurética, elimina la retención de líquidos en el cuerpo y elimina toxinas también. Tiene inulina, un carbohidrato que se metaboliza lentamente en el organismo formando fructosa en lugar de glucosa (la fructosa es un azúcar que se puede asimilar sin la necesidad de insulina), lo que convierte a la alcachofa en un alimento especialmente favorable para personas con diabetes.

PIÑA:

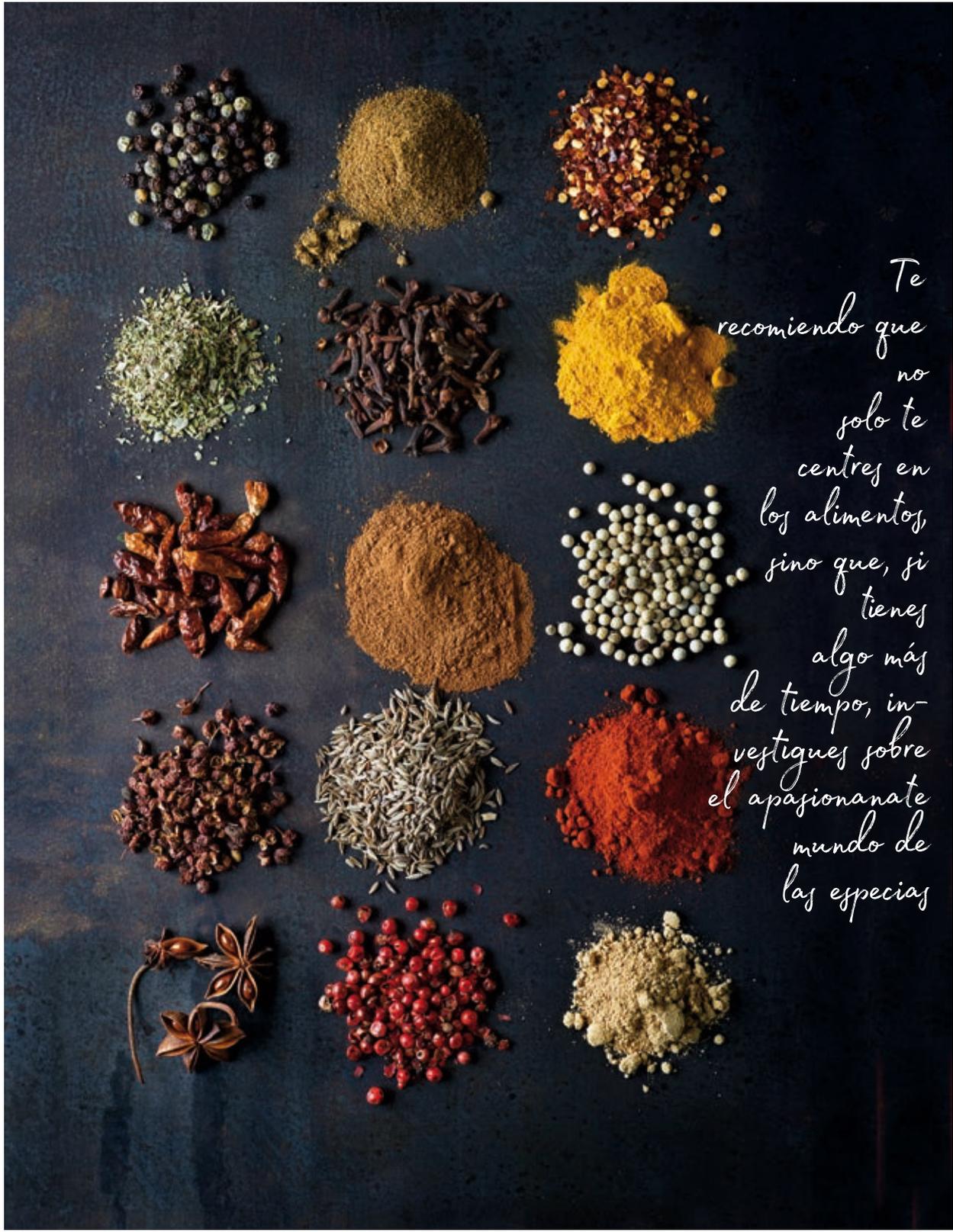
¡Uf, la piña...! Nos ayuda a la digestión de proteínas (perfecta para personas con indigestión y pesadez), tiene un gran aporte de

fibra (que mejora el tránsito intestinal), contiene pocas calorías, aporta muchos nutrientes y tiene poder antioxidante. Favorece la eliminación de la piel de naranja (celulitis) y es beneficiosa para la circulación. Y contiene mucha agua, con lo cual nos hace sentir satisfechos.

AGUACATE:

Es increíblemente nutritivo. Tiene un alto contenido en fibra (lo que ayuda contra el estreñimiento, la pérdida de peso y la salud metabólica), está repleto de ácidos grasos monoinsaturados —supernecesarios para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo que ayudan a reducir el colesterol malo—, las grasas que contiene también ayudan a absorber los nutrientes de otros vegetales (con lo que eleva el valor nutritivo de otros vegetales que se consumen con él), no eleva los niveles de insulina, es antioxidante y ayuda a perder peso al ser alto en fibra y bajo en carbohidratos. ¡Ojo! Es alto en calorías.

Y con todo esto doy por concluido el apartado de alimentos. Probablemente me olvide de muchas cosas, pero si me sigues en las redes sociales (instagram @mirimchef5 y en mi web www.miris.in), siempre estoy aportando información extra que te puede interesar. ¡¡Yo de ti le echaría un vistazo a mis redes si te ha interesado todo esto que te he contado!!



Te
recomiendo que
no
solo te
centres en
los alimentos,
sino que, si
tienes
algo más
de tiempo, in-
vestigues sobre
el apasionante
mundo de
las especias

CAP.2

CÓMO ME CUIDO

*La belleza empieza dentro de ti,
es como un árbol: si las
raíces no están sanas, las flores
no son bonitas.*



Antes de empezar a cuidarnos juntos

Ya estamos acabando con la parte más explicativa del libro. Después de haberte dado un poco de información extra sobre los alimentos (lo que podríamos llamar la *teoría* de mi libro), vamos a pasar a la práctica juntos. En este apartado, quiero enseñarte un poco cómo me cuido yo y aportarte pequeños consejos que a mí me funcionan de maravilla y que puede que te funcionen a ti también. Cositas básicas que me ayudan en mi día a día a sentirme bien. Pequeños cambios que todos podemos aplicar a nuestra rutina diaria y así llevar un estilo de vida más saludable.

Recuerda que yo no soy nutricionista y que, aunque todo lo que estoy escribiendo está supervisado por un profesional, yo no tengo la verdad absoluta de nada. Lo único que intento con este libro es compartir información que te pueda interesar y ayudar de alguna manera.

Mis 10 consejos

Empecemos con los más básicos para llevar un estilo de vida más saludable: mis reglas de oro.



1 - NO DEJO PASAR MÁS DE UNA HORA DESDE QUE ABRO UN OJO HASTA QUE INGIERO ALGÚN ALIMENTO (DESAYUNO) POR LA MAÑANA

El cuerpo, al despertar, tiene los niveles de azúcar muy bajos (glucógeno), por lo que es importante restablecer los niveles recomendados para poder funcionar bien durante el día. El desayuno (tal como la misma palabra dice) rompe el ayuno nocturno, activa el metabolismo y nos aporta la energía necesaria para realizar las tareas de la mañana. Si desayunas, llegarás a la hora de comer con menos hambre, picotearás menos durante la mañana y distribuirás mejor las comidas del resto del día. Si no desayunas, tienes muchas posibilidades de disminuir tu masa muscular (tu cuerpo la utilizará para conseguir energía), pues tus músculos serán utilizados como combustible de reserva, cosa que no te interesa

para nada. Si buscas perder peso, ¡tienes que perder grasa, no masa muscular! Justamente los músculos son la *fábrica quemagrasa* de tu cuerpo, por lo que cuanto menos músculo tengas, menos grasa quemarás. Por otra parte, si empiezas el día ayunando, se pondrá en marcha una estrategia de ahorro energético, por lo cual el metabolismo disminuirá. El cerebro no sabe si el ayuno será por unas horas o por unos días, y lo que tomes en la siguiente comida será aceptado como excedente (se almacenará como *grasa de reserva*).

2 - COMO CADA TRES O CUATRO HORAS Y DESPACIO

Si pasan más de cuatro horas desde que has ingerido un alimento por última vez, tu cuerpo ya habrá consumido las reservas de glucógeno. Y entonces ¿qué pasa? Pues que empezarás a utilizar la masa muscular para obtener la energía necesaria para que tus ór-

ganos vitales sigan funcionando. Y volvemos a lo mismo que pasa con el desayuno. Utilizar masa muscular como combustible en vez de utilizar la grasa almacenada no te interesa. Además, comer cada tres horas te permite controlar y estabilizar la glucosa en sangre, lo que regula aún más tu apetito. Y si llegas a la siguiente comida con menos hambre, no te dejarás llevar por la ansiedad de comer y tendrás la capacidad de escoger alimentos más saludables.

¡Ojo! Antes de llevar a cabo ninguna de mis *reglas*, lo más importante es que escuches a tu cuerpo, pues cada persona es un mundo: hay quien necesita comer más y hay quien con tres comidas al día ya tiene suficiente. No tienes que obligarte a comer. Pero si estás dudando entre hacer pequeñas comidas cada tres horas o hacer grandes comidas cada seis, yo te diría que la primera opción (al menos conmigo) funciona mejor.

Respecto a comer despacio, lo digo porque así le das a tu cerebro el tiempo necesario para que reconozca que estás saciado. Cuando comes rápido, te hinchas, la digestión es más costosa y tu índice de masa corporal se eleva.

3 - BEBE AGUA, MUCHA AGUA

El agua es importante para prevenir la deshidratación, lo cual puede hacer que nuestro metabolismo se torne más lento. Y no solo te ayudará con tu metabolismo, pues, en muchas ocasiones, cuando creemos que tenemos hambre, lo que en realidad tenemos es sed.

Todos los procesos de nuestro cuerpo requieren de agua, y es bueno beber agua antes de empezar a tener sed, ya que la sed es un indicador de que tu cuerpo ya está en cierto nivel de deshidratación, cosa que no te interesa (no te confíes en que no tienes sed, pues la sensación de sed llega cuando ya es tarde).

Además, el agua desintoxica tu cuerpo. Cuando estás tratando de bajar de peso, pero no tomas agua, muchas veces te sientes mal, piensas que la dieta saludable no te ha sentado bien y vuelves a comer otra vez alimentos no saludables. ¿Sabes por qué sucede eso? Cuando tratas de bajar de peso, la quema de grasa libera toxinas en el cuerpo que hacen que te sientas *mal*. Para evitar esto, es importante ayudarte con el agua a desintoxicar tu cuerpo cuando estás perdiendo peso. En caso contrario, tus esfuerzos se verán frustrados.

4 - COME COMIDA REAL

Evita los ultraprocesados y come cosas compuestas por un solo ingrediente. Por ejemplo, la avena, el boniato, el huevo... solo contienen un ingrediente. Lo ves clarísimo, ¿no? Hazte tus propios dulces y *snacks* con alimentos saludables. Si te decantas por alimentos poco saludables, lo que comas no te aportará nutrientes y acabarás sintiendo apetito. Cuando consumes alimentos procesados, altos en azúcar o harinas refinadas, tu cuerpo te acaba pidiendo los nutrientes que estos no te aportan.

*¿Comida real?
Es fácil, solo contiene
un ingrediente*

5 - CONDIMENTA CON ESPECIAS

Las especias no solo dan vida a tus platos y te ayudan a sustituir la sal, principal ingrediente que hay que reducir si te sientes hinchada/o —la sal es la principal culpable de la retención de líquidos en el cuerpo (cosa que no te interesa demasiado)—, sino que también te aportan salud, energía, y hasta calman el apetito. Existen especias para todos los paladares, dulces como la canela, frescas como la cúrcuma o exóticas como el curri.

6 - DUERME

Las horas de sueño tienen mucho que ver con mantenerse saludable y con energía. Cuando no duermes lo suficiente y restringes el sueño, aumentan los niveles de grelina (una hormona que estimula el hambre y reduce el gasto energético, además de promover la retención de grasas). Tu apetito depende de lo que tu cuerpo descansa, de manera que si no duermes lo suficiente, tu cuerpo se sentirá agotado y pedirá a gritos energía extra (comida).

7 - COME MACRONUTRIENTES

DE TODO TIPO, NO ELIMINES NINGUNO DE TU DIETA

Tienes que comer carbohidratos, proteínas y grasas buenas. Los tres macronutrientes son supernecesarios para el buen funcionamiento del organismo. Está claro que todo tiene que tomarse en su justa medida, ya que ningún extremo es bueno, pero más adelante, en este mismo capítulo, te enseñaré cómo divido yo

mis platos. De momento, si te parece, acaba de leer mis reglas más básicas y luego pasaremos a lo que como yo en un día...

8 - DATE TUS GUSTOS

DE VEZ EN CUANDO

Esto es lo que llamo yo el *cheat meal* o la *comida trampa*. Llevar un estilo de vida saludable no significa privarse de todo. Yo siempre digo que el *cheat meal* es como una infidelidad a la comida saludable, una comida que eventualmente hago que se sale de mi rutina alimentaria.

Hacer un *cheat meal* de vez en cuando ayuda a seguir mejorando, reinicia nuestro metabolismo y nos eleva los niveles de leptina. La leptina es una hormona que nos acelera el metabolismo, incrementa la oxidación de grasa y al mismo tiempo disminuye el apetito. El *cheat meal* te ayuda a no desviarte de tu comida saludable y mantiene tus niveles de ansiedad bajo control. Y, además, le da un toque de atención al cuerpo para que no se acostumbre a lo bueno.

Yo siempre digo que hay que escuchar al cuerpo: debemos darnos nuestros gustos de vez en cuando y entender que solo vivimos una vez y que el hecho de ser *infiel* a la comida saludable por un día no va a destruir nuestra rutina. Yo suelo darme mis gustos una vez a la semana o cada diez días y, qué quieres que te diga..., me siento genial. Dato importante: intento hacer una *comida trampa*, ¡no un día entero de trampa!

9 - NO ESPERES A TENER MUCHA HAMBRE PARA COMER

Cuando tenemos demasiada hambre, no nos controlamos, tenemos ansiedad y no somos capaces de escoger bien. Nos da igual todo y solo pensamos en meternos algo en la boca. Y lo que más nos llama (el antojo que tenemos) son los carbohidratos de mala calidad, ya que nuestro cuerpo es sabio y tiene claro que tomando carbohidratos de mala calidad obtendrá energía de una manera más rápida. No llegues a eso. Anticípate. Haz pequeñas comidas al día que te vayan aportando energía poco a poco. Planea un poco tus comidas e intenta no tener *comida chatarra* en casa. Evita las tentaciones.

10 - APRENDE A DIFERENCIAR HAMBRE Y GULA

El hambre es una reacción fisiológica normal que experimenta nuestro cuerpo cuando no recibe (en un cierto periodo de tiempo) una cantidad de alimentos determinada que le siga proporcionando energía. La gula es otro tipo de respuesta que no surge por la necesidad de ingerir alimentos y que nos empuja a comer por puro placer y disfrute. Para diferenciar el hambre de la gula, debes fijarte en aquello que pide tu cuerpo. Cuando tienes hambre de verdad, tu cuerpo te pide alimentos nutritivos, mientras que la gula siempre te pide alimentos que te *apetecen*, que te hacen sentir *mejor* o cuyo olor o aspecto hacen de ellos alimentos irresistibles. Muchas veces

justificamos la gula con el hambre («me como tal cosa porque tengo hambre»), y ahí viene cuando te digo que revises el punto anterior, el 9, y es que *tal cosa* no es lo que más nos beneficia comer, pero lo comemos porque simplemente nos apetece y porque no sabemos controlar la gula cuando tenemos hambre. La gula puede aparecer también por sed y por aburrimiento, así que, cuando pienses que tienes hambre...: 1) bebe agua; 2) si no se te pasa con agua, intenta distraer tu mente con otra actividad, y 3) come si consideras que tienes hambre de verdad.

Estas serían a grandes rasgos las reglas dentro de mi rutina alimentaria. Quiero remarcar que estar saludable no significa estar delgado/a. Estar saludable equivale a sentirse bien con uno mismo, tener energía y vitalidad para llevar a cabo tus actividades, y tener salud para disfrutar de un estilo de vida mejor. Cada cuerpo es un mundo. Escucha al tuyo.

*Muchas veces
no tienes hambre,
¡sino sed!*

