

# TÚ AHORRAS, ¡ganamos todos!

**Recetas económicas para comer sano**

**Fundación Rosa Oriol con la colaboración  
del Dr. Jordi Forés y la Fundación Alicia  
Prólogo de Sor Lucía Caram**



**Todos  
contra  
la pobreza  
infantil**

**DECÁLOGO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES,  
DEL EJERCICIO FÍSICO Y DE AHORRAR...  
¡COMIENDO BIEN!**



# **Tú ahorras, ¡ganamos todos!**

## **Las mejores recetas para la salud y el bolsillo**

Fundación Rosa Oriol con la colaboración del Dr. Jordi Forés y la Fundación  
Alicia



Este libro forma parte de la campaña solidaria «Todos contra la pobreza infantil». «Tú ahorras, ¡ganamos todos!» ha sido posible gracias a la colaboración desinteresada de un equipo humano sensible con las causas infantiles.

Primera edición: septiembre de 2014

© Fundación Rosa Oriol, 2014

© del decálogo sobre los hábitos alimentarios y del ejercicio físico: Jordi Forés (en colaboración con David Gasol –nutricionista– y Jaume Arnau –licenciado en Educación Física–), 2014

© del decálogo sobre ahorrar... ¡Comiendo bien!, y las recetas: Fundación Alícia, 2014

© del prólogo: Sor Lucía Caram, 2014

© de las fotografías de las recetas: Xevi Vilaregut, 2014

© de las ilustraciones: Eva Janariz, 2014

© de la presente edición, Plataforma Editorial, 2014

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

[www.plataformaeditorial.com](http://www.plataformaeditorial.com)

[info@plataformaeditorial.com](mailto:info@plataformaeditorial.com)

Depósito legal: B. 19278-2014

ISBN: 978-84-16256-01-3

Diseño de cubierta: David Morros

Diseño y composición: Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)).

# Índice

1.
  1. [Prólogo de Sor Lucía Caram](#)
2.
  1. [Decálogo de los hábitos saludables](#)
    1. [Introducción del Doctor Jordi Forés](#)
  2. [Decálogo del ejercicio físico](#)
  3. [Decálogo para ahorrar... ¡comiendo bien!](#)
    1. [Introducción de la Fundación Alicia](#)
  4. [Las recetas de la Fundación Alicia](#)
    1. [Ensalada completa](#)
    2. [Verduras de invierno con frutos secos](#)
    3. [Ensalada de lentejas con atún](#)
    4. [Sopa de judías blancas](#)
    5. [Tabulé con legumbres](#)
    6. [Paella vegetal de arroz integral](#)
    7. [Coca de pescado azul](#)
    8. [Albóndigas de pescado](#)
    9. [Fideos orientales con verduras y pavo](#)
    10. [Hummus](#)
    11. [Falafel de garbanzo](#)
    12. [Crema de troncos de verduras de temporada](#)
    13. [Pollo rustido con frutos secos](#)
    14. [Sopa de verduras y fideos](#)
    15. [Espaguetis con salmón y verduras](#)
    16. [Sepia con guisantes y cereales integrales](#)
    17. [Hamburguesa de sardinas con guarnición](#)
    18. [Hamburguesa de arroz y verduras](#)
    19. [Bolas de arroz y algas](#)
    20. [Sopa de pan seco](#)
    21. [Tortilla de alubias blancas y verdura](#)
    22. [Pizza de tortilla de maíz](#)
    23. [Empanadas de verdura y carne](#)
    24. [Canelones de asado](#)

## PRÓLOGO DE SOR LUCÍA CARAM

La publicación de las escalofriantes cifras de la pobreza infantil en España nos ha dejado a todos descolocados y dolidos. Aunque constatábamos, día a día, la situación de vulnerabilidad creciente de los niños, y muchos intentábamos paliar carencias esenciales –consecuencia directa de la falta de políticas sociales que les protejan y velen por sus derechos–, la mayoría de ciudadanos no éramos conscientes de las dimensiones de este drama.

Las estadísticas y los informes de Cáritas, Save the Children y Unicef nos mostraron un rostro de la pobreza que nuestros gobernantes se empeñaron en ocultar o intentaron desmentir, en lugar de tomar nota y medidas para activar un plan de emergencia o un pacto social que nos lleve a buscar soluciones de raíz.

España es el segundo país de la Unión Europea (UE) con el mayor índice de pobreza infantil, superado solo por Rumanía y seguido por Bulgaria y Grecia. Somos los «subcampeones europeos» en este drama, al igual que lo somos en el paro, donde estamos detrás de Grecia, y, para más inri, ostentamos también el récord en la mayor tasa de abandono escolar prematuro de la UE, un 24,9%, frente a un 12,7% de media europea en 2012, siendo Andalucía la región más castigada, pues alcanza el 30%.

Y como si con esto no tuviéramos bastante, cinco millones de españoles se encuentran ya afectados por situaciones de exclusión severa, un 82,6% más que en 2007. El riesgo de pobreza entre las personas menores de 18 años se situó en 2012 en el 29,9%, casi nueve puntos por encima de la media de la UE. Así, uno de cada tres niños españoles, 2,8 millones, vive en riesgo de pobreza y exclusión social a causa del número de hogares con niños y con todos los adultos desempleados, que se ha triplicado desde 2007 y ya se acerca al millón.

La inversión en becas de libros o sistemas de préstamo se ha reducido en un 45% desde 2008, y la dotación presupuestaria para la infancia ha caído el 14,6% desde 2010.

Todos estos números, con sus efectos devastadores, los podemos «tocar» en el día a día de la Plataforma de Alimentos de la Fundación Rosa Oriol, donde nos toca padecer la

impotencia ante la falta de recursos para dar solución al drama de tantos padres que con lágrimas amargas lloran su desgracia, suplicando una salida para que sus hijos puedan crecer con lo necesario, puedan educarse y vivir con dignidad.

Decía Albert Einstein que «la palabra progreso no tiene ningún sentido mientras haya niños infelices». Y como la infelicidad de los niños me angustia, fui a buscar qué entendemos por el progreso con el que nos llenamos los labios. Y el *Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española* dice que es «la acción de ir hacia adelante». Otras definiciones afirman que es un concepto que nos indica «la existencia de un sentido de mejora en la condición humana».

Definitivamente, hoy a muchos niños, ¡a demasiados!, les hemos robado la infancia, imponiéndoles unas cargas que sus pequeños hombros no pueden soportar: porque les falta alimento, una vivienda digna, estabilidad familiar, recursos para aprender con sosiego y una atención sanitaria integral; porque les hemos impuesto un estrés que les impide crecer, aprender y vivir con dignidad. Vamos hacia atrás, y no vemos signos reales de mejora de nuestra existencia: nuestro progreso no tiene sentido, nuestros niños no son felices.

La vulneración de los derechos de la infancia está provocando que sus vidas que comienzan o quieren florecer se vean truncadas o severamente afectadas. Y por eso hoy nos queremos movilizar. Queremos no AHORRAR ESFUERZOS para que todos los niños GANEN en oportunidades, y ganen porque todos, los que tienen poco –ahorrando– o mucho, aprendamos a conjugar el verbo COMPARTIR, porque cuando los niños crecen y viven con dignidad, TODOS GANAMOS.

## Todos juntos contra la pobreza infantil

El presente libro quiere ser un instrumento, tal vez una oportunidad o una excusa, para despertar conciencias y para movilizarnos, para decir alto y claro: «Todos juntos contra la pobreza infantil».

*Tú ahorras, ¡ganamos todos!* nos propone una manera sencilla de tener una vida saludable, de recuperar buenos hábitos, de vivir aplicando el sentido común y compartiendo lo que somos y tenemos.

Con la ayuda de unos decálogos para alimentarnos bien y de forma económica y con algunos trucos y recetas sencillas para aprovechar los recursos y los alimentos, para valorar más los frutos que la tierra nos ofrece generosamente en cada temporada, podremos ponernos en forma, despejar nuestras mentes y activar una gran corriente de sinergias y de solidaridad a favor de los niños.

El compromiso de Fundación Alicia y del doctor Jordi Forés, de Plataforma Editorial y de todo un equipo de personas sensibles con la causa de los niños, hace que hoy pongamos en marcha una campaña contra la pobreza infantil. Una pobreza que no es inevitable ni abstracta y que tiene consecuencias muchas veces irreversibles.

Ante el drama de la pobreza infantil en nuestra sociedad hoy solo podemos decir BASTA y comprometernos para combatirla.

## Una gran red de complicidades

Queremos exigir a la sociedad, a los políticos y gobernantes, a las empresas y a todos los hombres y mujeres de buena voluntad, que no se sobrepase más la línea roja del respeto escrupuloso a los derechos de cada niño y de todo niño, porque estos nunca, jamás, pueden ser prescindibles.

Con este libro y esta campaña queremos crear una gran red de complicidades, queremos sumar, sumar y sumar a todos, para que con creatividad activemos nuestra imaginación y nuestras voluntades para conseguir recursos y que ellos y ellas, los niños de nuestro país, puedan tener oportunidades.

El papa Francisco ha afirmado en diversas oportunidades que «el trato que da una sociedad a los ancianos y a los niños es un indicador de su calidad». Dicho esto, hoy por hoy, España suspende. Y como creemos que podemos salir adelante, no echándonos culpas, sino asumiendo todos y cada uno responsabilidades, hoy optamos por luchar todos juntos contra la pobreza infantil, sumando, y buscando alianzas. Estamos condenados a entendernos, y lo vamos a intentar. *¿Te sumas? Tú ahorras, ¡ganamos todos!*

Decía Rabindranath Tagore que «solo ante Dios y ante un niño es capaz de arrodillarse un hombre». Los niños son, tal vez, lo más sagrado de nuestra humanidad, la mejor manera de «arrodillarnos» es, sin duda, arremangarnos, disponer el corazón, aflojar los bolsillos, buscar ayuda, pedir, crear complicidades, sumar y ayudarles a crecer. Contamos contigo. ■

# **Decálogo de los hábitos saludables**



## **Introducción del doctor Jordi Forés**

- 1. Realiza cinco comidas al día.**
- 2. Consume cada día verduras y hortalizas.**
- 3. Consume diariamente fruta fresca y de temporada.**
- 4. Incrementa el consumo de legumbres.**
- 5. Grasas sí, pero saludables.**
- 6. Incorpora a diario cereales integrales de calidad.**
- 7. Dedicar tiempo a tu alimentación.**
- 8. Consume pan de calidad.**
- 9. Realiza una actividad física a diario.**
- 10. Modera el consumo de azúcares, sal, grasas saturadas y alcohol.**

## INTRODUCCIÓN DEL DOCTOR JORDI FORÉS

Cuando, un sábado por la noche, recibí la llamada de Sor Lucía Caram para contarme el maravilloso proyecto de escribir un libro que ayudara a combatir la pobreza infantil, y en el que quería que colaborara, me sentí realmente halagado, y al mismo tiempo muy ilusionado por poder participar en esta fantástica iniciativa.

Me explicó que la idea sería escribir un libro que pudiera ayudar a las personas a perder peso y así mejorar su salud. La idea surgió porque en nuestro país todos hemos realizado alguna vez en la vida alguna dieta, y si no es así, conocemos en nuestra familia alguien que está o ha estado alguna vez siguiendo una alimentación concreta para regular su peso. Hay, por tanto, un gran interés entre la población, y se pensó que este libro podría ayudar a mucha gente, al mismo tiempo que nos ayudaba a combatir la pobreza infantil.

En todos los medios de comunicación, sean revistas, sean televisiones, o incluso en los periódicos, nos bombardean continuamente con diferentes tipos de dietas, recetas o consejos sobre cómo seguir una buena alimentación, o cómo perder peso de una forma rápida y segura, o no tan rápida, pero igual de eficaz.

Desde que recibí esa llamada, no he dejado de pensar en este maravilloso proyecto, en tener la oportunidad de ayudar a los niños que sufren precariedad en nuestra sociedad, y al mismo tiempo poder aconsejar a través del libro a muchísimas personas sobre este fascinante tema que es la alimentación.

Debido a los malos hábitos, a combinaciones de alimentos desafortunadas, a no conocer realmente los peligros de comer en exceso según qué tipo de productos, a la comida basura o a las bebidas azucaradas que nos invaden por doquier, en las sociedades industrializadas padecemos una pandemia que se llama obesidad, y que se acompaña muchas veces de patologías más importantes.

La mayor parte de la población padece o ha padecido sobrepeso y/u obesidad, y con el tiempo eso nos conduce a distintas enfermedades. Sin embargo, lo que más nos preocupa

no son las enfermedades que podemos contraer, sino nuestra imagen, la imagen que nos representa ante la sociedad. Por estos motivos, las dietas están en boca de todos, y cada uno de nosotros seguro que tiene un consejo, un remedio infalible, una dieta milagrosa que recomendar, y así nos dejamos seducir muchas veces por consejos vacíos y dietas que, pasado el tiempo, no funcionan.

El reto que me planteó Sor Lucía Caram era muy importante y me causaba vértigo: proponer una dieta saludable para perder peso.

Yo no creo en las dietas. Las dietas para perder peso no siempre son saludables, y suponen cambios en los hábitos de alimentación de las personas, que duran un corto período en sus vidas; después, volvemos otra vez a nuestros hábitos de siempre, que nos conducirán con mayor o menor velocidad a nuestro peso inicial.

Así pues, ¿cómo debía afrontar este reto? Decidí, varios días después, proponer un decálogo de hábitos saludables, ya que, por mi experiencia, si se ponen en práctica sí que funcionan, y no solo para regular nuestro peso, sino también para mejorar y mantener nuestra salud. Así se lo propuse a Sor Lucía, y ella se ilusionó tanto como yo con este decálogo de intenciones.

Creo en la pedagogía de enseñar a las personas a cambiar sus hábitos de alimentación, a ayudarles a mudar las rutinas de su día a día, a mostrarles lo que se debería y lo que no se debería hacer; con esa información, y solamente con su esfuerzo y su constancia, estos cambios de hábitos harán que pierdan, mejor dicho, que regulen, su peso y lo mantengan para siempre.

Cada uno tendrá sus propios objetivos, pero al final quien realmente ganará será nuestra salud.

## Recuperar el sentido común

El médico debe ser, entre otras muchas cosas, un buen pedagogo, un buen maestro que sepa aconsejar sobre todos los cambios de hábitos que uno debe realizar para mantener una buena salud y, de esta forma, regular su peso. Este libro quiere ser un decálogo de todas estas intenciones con la mayor humildad en cada una de sus palabras.

Tenemos que volver a recuperar el sentido común, que es el menos común de los sentidos, en los hábitos de alimentación.

Tenemos que huir de falsas promesas para perder peso de forma rápida y sin esfuerzo. Cada uno pierde el peso a su ritmo, y siempre va implícito un esfuerzo, sin el cual no hay resultados.

Tenemos que huir de las pastillas milagrosas para bajar de volumen, para perder grasa o para saciarnos, ya que, sin los cambios en los hábitos de alimentación, el día que dejemos de tomar estos productos, en el caso de que funcionen, volveremos a nuestro peso inicial y a veces será mucho peor.

Tenemos que huir de las dietas extremas, que, aunque dan resultados rápidos en lo que se refiere a la pérdida de peso, con el paso del tiempo suelen provocar problemas en nuestro metabolismo y en nuestra salud.

Tenemos que huir también de los consejos y pautas de nuestros vecinos, compañeros y otras personas que no sean nuestro médico de confianza, o nuestro nutricionista, porque a veces se puede pasar por alto un problema de salud que hubiera desaconsejado seguir una dieta concreta.

Este libro tiene dos finalidades. Por un lado, y como eje principal, el motor de este proyecto y el más importante es ayudar a combatir el hambre infantil en nuestro país, concienciar a las personas de nuestra realidad, y la cruda realidad es que el sufrimiento de los niños no solo se encuentra en países lejanos, sino que se halla al lado de nuestras casas, entre nuestros conciudadanos, en nuestra propia ciudad. Un poco de solidaridad por parte de cada uno de nosotros hará de nuestra tierra un lugar mejor. Y, por otro lado, daremos unas pautas para poder retomar las riendas de nuestra salud a través de una alimentación saludable.

Seguir estos consejos nos hará mejorar o recuperar nuestra salud, y regulará nuestro peso. Seguir estos consejos hará que nos olvidemos de seguir dietas difíciles, vacías y carentes de sentido. Podemos ir a nuestro ritmo, podemos ir adquiriendo estos hábitos al ritmo que queramos. Lógicamente, cuanto mejor lo hagamos, más beneficios obtendremos, pero podemos ir a la velocidad que nos dicte nuestra capacidad de esfuerzo y constancia.

Proponemos un modelo de alimentación a seguir y unos ejercicios físicos para poder empezar a trabajar tu cuerpo, sin necesidad de ir a gimnasios, sin excusas por el poco tiempo que tenemos; unos ejercicios fáciles que servirán para empezar a notar todos los beneficios que conlleva el hacer deporte.

Nuestra intención es ayudar a mejorar la vida de los niños que padecen hambre en nuestro país por su situación de pobreza, ya que todos los beneficios de este libro y de otros actos se destinarán a las diferentes organizaciones de todo el país que ayudan a luchar contra la pobreza infantil; nosotros también ganamos si aprendemos unos hábitos saludables que mejorarán nuestra salud y regularán nuestro peso.

Como dijo Sófocles, «la obra humana más bella es la de ser útil al prójimo». Buen provecho y MUCHAS GRACIAS por ayudarnos a ayudarles. ■

## DECÁLOGO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES

**1 REALIZA CINCO COMIDAS AL DÍA.** El día es un viaje que nuestro cuerpo emprende hasta la hora de acostarse, y para ello vamos a tener que llenar el depósito antes de salir de casa, e ir repostando a menudo para que nunca le falte combustible en su viaje. En este caso, nuestro combustible es nuestra alimentación.

A lo largo del día, el organismo va a requerir aportes de energía para desempeñar las diferentes actividades que la jornada nos depare. Por eso vamos a realizar diferentes comidas repartidas a lo largo del día con el objetivo de ir suministrando los nutrientes que el cuerpo pueda necesitar en cada momento. Cierto es que tenemos reservas energéticas en el organismo y que, en caso de necesidad, este puede recurrir a ellas para obtener lo que necesita. Sin embargo, es más aconsejable poder ofrecerle en diferentes momentos del día pequeños aportes de energía para que esté siempre bien nutrido.

Así, empezaremos siempre el día con un buen desayuno. Luego, como la mañana suele alargarse mucho, es aconsejable tomar algún tentempié saludable a media mañana, momento ideal para la fruta. Obviamente, vamos a comer al mediodía, dándole al cuerpo una comida completa para poder seguir con nuestras tareas con fluidez y vitalidad. Al igual que a media mañana, por la tarde vamos a hacer una merienda para poder mantener una energía de buena calidad hasta la cena, que procuraremos que sea ligera y temprana, ya que nuestras necesidades nutricionales van a ser menores al final del día.

### El desayuno: la comida más importante del día

Independientemente del trabajo que hagamos, tenemos que desayunar cada mañana. No podemos caer en el error de saltarnos el desayuno. Debemos tener en cuenta que llevamos muchas horas sin comer, y al levantarnos debemos romper este ayuno con el «des-ayuno», como su propio nombre indica; de esta forma, empezamos a llenar nuestros depósitos energéticos y podemos afrontar mucho mejor las primeras horas del

día, con mejor humor y una vitalidad renovada. También mejoraremos nuestra atención y rendimiento.

Antes de desayunar, te proponemos que adquieras un nuevo hábito: toma un vaso de agua tibia (si quieres, se puede poner una rodajita de limón ) y así pondrás en marcha tu sistema digestivo de una forma saludable.

¿Cómo debería ser el desayuno?

- El desayuno es el momento de recuperar los líquidos y minerales perdidos durante la noche, por lo que es importante que incluya siempre algún líquido: agua, infusiones, té, bebidas vegetales (arroz, avena, soja...), leche, zumos naturales de frutas y/o verduras recién exprimidos...
- También es el momento de proveerse de la energía necesaria para afrontar la jornada hasta la próxima ingesta mediante azúcares de buena calidad, ya que son el sustrato de nuestras células y, sobre todo, de nuestro cerebro. Cuando hablamos de azúcares de buena calidad nos referimos a hidratos de carbono complejos que nos aportan alimentos como los cereales integrales del desayuno, el *muesli* o el pan de buena calidad, a poder ser integral o de espelta.
- Es aconsejable acompañar estos hidratos de carbono de otros alimentos: atún, caballa, patés vegetales, huevos, vegetales, compotas de frutas...

Ejemplos:

- Zumo de manzana con zanahorias licuado y un bocadillo de pan integral con lechuga, tomate y atún.
- Bebida vegetal de arroz con un bol de *muesli* con fruta desecada y frutos secos.
- Zumo de zanahorias y tostadas con *hummus*.
- Batido de plátano (con bebida vegetal o leche semidesnatada) y tostadas integrales con aceite de oliva virgen.
- Zumo de naranja y bocadillo de pan integral con tortilla de verduras.
- Infusión y bocadillo de pan de espelta con salmón y aguacate y unos dátiles.

Estos desayunos nos aportarán energía y vitalidad, y, lo más importante, regularán nuestro peso. Ciertas personas piensan que si se saltan el desayuno van a adelgazar, pero

nada más lejos de la realidad: lo que provocaríamos es lo contrario, aumentar nuestro peso. No desayunar es un mal hábito.

Hay que tener en cuenta que no solo es importante lo que comemos para desayunar, sino también cómo lo tomamos. Es imprescindible desayunar sentados, con tranquilidad, y no de pie ni con prisas. Es preferible irse a dormir 15 minutos antes por la noche y levantarnos 15 minutos más pronto para tener un poco más de tiempo para desayunar relajadamente. El hábito de levantarnos e irnos deprisa y desayunar cualquier cosa a media mañana con el tiempo pasa factura a nuestra salud.

A media mañana, cuando ya llevamos un tiempo despiertos y después de haber desayunado bien, necesitaremos ingerir un alimento como un poco de fruta o un puñado de frutos secos, que nos aportará una energía saludable y hará que lleguemos a la comida sin tener ese hambre voraz que nos empuja a arrasar con todo. Al mantener los niveles de azúcar en sangre, evitaremos esas bajadas de energía que hacen que antes de llegar a la comida estemos desfallecidos y hambrientos. Al igual que tenemos que desayunar, tenemos que comer alguna cosa a media mañana, es un hábito saludable que preservará nuestra salud.

Y no nos olvidemos de beber agua entre el desayuno y la comida, ya que es esencial en todas las funciones de nuestro metabolismo.

## La comida

La comida del mediodía debe ser equilibrada, lo que significa que debe ser variada e incorporar diferentes grupos de alimentos. La base siempre deben ser las verduras (crudas o cocidas), acompañadas de alimentos que nos den energía, como los cereales, y alimentos ricos en proteínas, como las legumbres, el pescado, los huevos o la carne.

En la página siguiente, puedes ver un esquema para que te sea más fácil acordarte de los grupos de alimentos y proporciones consideradas adecuadas para seguir una alimentación equilibrada cada día.

Debemos intentar, tanto si estamos en casa como si vamos a comer un menú al salir del trabajo, respetar en la medida de lo posible este esquema. Y recuerda que la mejor bebida para acompañar cualquier comida siempre es el agua.

Una vez que hemos disfrutado de nuestra comida de forma suficiente y equilibrada, te sugerimos reservar los postres para más tarde –por ejemplo, para la merienda, cuando su digestión será más fácil–; así, la comida se digerirá mejor. Una infusión es una opción excelente para terminar la comida. Y quienes no puedan prescindir del postre, que procuren que este sea lo más natural posible, como la fruta fresca y de temporada, evitando o dejando para ocasiones especiales aquellos más dulces, ricos en azúcares refinados y grasas.

**GRUPOS DE ALIMENTOS Y PROPORCIÓN RECOMENDADA  
PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA**



- **Cereales** (pasta, arroz, pan de calidad, cereales integrales)
- **Verduras** (variedad de verdura cruda y verdura cocida)
- **Proteínas** (legumbres, pescado, huevos, carne)

A media tarde, una pieza de fruta o unos pocos frutos secos son un excelente hábito que se puede incorporar a diario.

La cena es el punto de partida de cualquier alimentación saludable

Esta debería ser la comida más ligera del día, con el objetivo de acostarnos con la cena ya digerida.

Deberíamos cenar pronto, nunca tarde. Si cenamos tarde, tendremos una digestión más pesada, y nos levantaremos a veces con acidez, y otras veces con la sensación de no haber descansado bien, debido a las pesadillas o al sueño entrecortado; por la mañana, estaremos más cansados y con pocas ganas de desayunar.

Durante la noche nuestro organismo entra en una fase de reposo, y aún más cuando nos vamos a dormir; es el momento del día en que nuestro cuerpo consume menos energía, y por lo tanto toda esa energía que no requiera en ese momento la transformará en reservas, es decir, en grasa.

La noche no está concebida para que el organismo se pase 6-8 horas digiriendo una comida copiosa, la noche está para que nuestro sistema nervioso, nuestro cerebro, se recupere de todo el día y empiece un nuevo amanecer en plenas condiciones.

Tenemos que recuperar el hábito de cenar temprano y ligero. Los alimentos que vamos a incluir en la cena tienen que ser de fácil digestión, a la vez que saludables y nutritivos. La composición de la cena deberá ser semejante a la propuesta para la comida, pero más ligera y utilizando alimentos y métodos de cocción de fácil digestión: las verduras serán siempre cocidas, no crudas, y emplearemos técnicas como el vapor, la plancha o la cocción en agua, en lugar de guisar, estofar o freír.

Además, si hemos desayunado correctamente, realizado nuestra comida con las proporciones y alimentos aconsejados y tomado nuestra fruta o nuestros frutos secos a media mañana y a media tarde, no tendremos un hambre voraz por la noche y nos será más fácil cenar suave.

**2 CONSUME CADA DÍA VERDURAS Y HORTALIZAS.** Las verduras son un alimento estrella en cualquier alimentación equilibrada y saludable pues son un excelente regulador natural y poseen una larga lista de beneficios para la salud, en la que cabe destacar su aporte en fibras, vitaminas, minerales y antioxidantes, que desempeñan un papel fundamental en la prevención de cualquier enfermedad.

Su alto contenido en fibra actúa en nuestros intestinos de diferentes maneras:

- Como si de un ovillo de lana se tratase, a su paso por el intestino la fibra va limpiando las paredes intestinales como una escoba, ayudando a eliminar las sustancias que no

necesitamos y cuya acumulación aumenta el riesgo de enfermedades del sistema digestivo.

- Su capacidad de absorber agua y otras sustancias como las grasas nos ayuda a regular el tránsito intestinal y a evitar el estreñimiento.
- Parte de esta fibra llega intacta al intestino grueso, y allí fermenta y produce sustancias que nutren la flora bacteriana intestinal, mejorando su calidad y nuestras defensas.
- Además, cuando consumimos verduras junto con alimentos que contienen azúcar, la fibra tiene la capacidad de capturar las moléculas de azúcar, por lo que este pasará más lentamente a la sangre, mejorando así la glicemia (azúcar en sangre). Esto es especialmente importante en personas que padecen diabetes. También se ha demostrado que la ingesta de alimentos con fibra mejora nuestra salud gastrointestinal y cardiovascular, y regula nuestro peso.

Por todos estos motivos, el consumo de fibra en la alimentación es un hábito saludable y muy importante para todos nosotros. No solo encontramos la fibra en las verduras y hortalizas, también en las frutas, en los cereales integrales, los frutos secos y las legumbres.

El aporte en vitaminas y minerales también es muy importante para nuestra salud. Cuanto más fresca sea la verdura, más alto será su contenido en vitaminas, por lo que se recomienda que, como mínimo, una de las dos raciones que debemos consumir diariamente sea cruda, en forma de ensalada, gazpacho o zumo, y, a poder ser, de origen ecológico.

Hay personas que comen estas verduras u hortalizas crudas y padecen molestias intestinales, tales como hinchazón abdominal, flatulencia y mala digestión. En estos casos, deberíamos consumir la verdura cruda en pequeñas cantidades cada día hasta que nuestro sistema digestivo se haya adaptado. Mientras tanto, deberíamos consumirla principalmente cocida. Otras veces, el motivo de estos problemas digestivos relacionados con las verduras y hortalizas crudas es una masticación insuficiente, es decir, se come deprisa y se engulle, en vez de masticar adecuadamente, sin prisas. Todos los alimentos deben masticarse muy bien para que la digestión empiece de una forma correcta, especialmente los alimentos crudos. La solución: ser conscientes del acto de masticar.

Es importante que la verdura tenga un papel protagonista en nuestras comidas, tanto cruda como en diferentes cocciones y preparaciones. Todo el año podemos encontrar multitud de verduras y hortalizas, pero es recomendable consumir siempre las de temporada, pues es cuando están más ricas y a mejor precio. Consulta el calendario de temporada que encontrarás en la página 59 para ver cuáles se producen en cada estación y aprovecha para probar todas las que no conozcas.

Aprendamos a incorporar platos de verdura cada día a nuestra vida, seguro que ella nos lo agradecerá.

**3 CONSUME DIARIAMENTE FRUTA FRESCA Y DE TEMPORADA.** La fruta es nuestra golosina saludable, refrescante, dulce y llena de beneficios para nuestra salud, gracias a la gran variedad de vitaminas, antioxidantes, fibras y azúcares de buena calidad que nos aporta.

Al igual que en las verduras, empecemos por destacar su aporte en fibra, y sus propiedades beneficiosas para el buen funcionamiento de todo el tubo digestivo, que evita los problemas de estreñimiento y limpia las paredes de los intestinos, fomentando así la prevención de enfermedades del sistema digestivo, tal y como hemos explicado anteriormente.

La fruta es especialmente rica en vitaminas y antioxidantes, sobre todo en vitamina C. Por este motivo es un gran aliado para que nuestro organismo se mantenga sano.

Su sabor dulce ya evidencia su alto contenido en azúcares. Son azúcares naturales y saludables de absorción rápida, es decir, una vez ingeridos pasan rápidamente a la sangre y proporcionan energía a todas nuestras células. Esta peculiaridad hace que la fruta sea ideal para tomar entre comidas, como merienda o a media mañana, cuando nos dará energía extra para llegar hasta la siguiente comida; una energía que utilizamos en el mismo momento y que, por consiguiente, quemamos y no acumulamos. Ello evitará el picoteo entre comidas, ya que la fruta nos dará una sensación de bienestar y plenitud.

Una pieza de fruta a media mañana y a media tarde, junto con unos pocos frutos secos, puede ser un tentempié ideal para llegar sin hambre a la siguiente comida.

Como siempre, vamos a priorizar la fruta local y de temporada, que nos va a aportar lo que nuestro cuerpo necesita en cada estación del año con todo su sabor.

Si incorporamos a nuestra vida el hábito de comer fruta a media mañana y a media tarde, será un gran aliado para generar salud.

**4 INCREMENTA EL CONSUMO DE LEGUMBRES.** Las legumbres son la principal fuente de proteína vegetal, una proteína de alta calidad que, además, es muy económica, a la vez que sostenible.

Las legumbres han formado parte de nuestra dieta durante siglos porque son fáciles de cultivar, se conservan durante meses en perfectas condiciones y, sobre todo, son muy saludables, ya que, además de ser una excelente fuente de proteínas, también lo son de fibra y aportan energía pero sin nada de grasa.

Aunque son uno de los alimentos más relevantes en la dieta mediterránea, en los últimos años han quedado en un segundo plano de nuestra gastronomía, por lo que es imprescindible volver a recuperarlas e integrarlas en nuestra alimentación de manera regular.

Dentro de las legumbres más conocidas y populares tenemos los garbanzos, las lentejas, las alubias, los guisantes y las habas, con todas sus variedades locales.

Las legumbres, además, aportan hidratos de carbono de absorción lenta, que nos darán energía estable y duradera a lo largo de las horas posteriores a su ingesta.

Una adecuada cocción de este alimento lo convertirá en una fuente proteínica de buena digestión, pero para ello también es importante que cuando se coman legumbres no se coman azúcares refinados, dulces o bebidas azucaradas, ya que podrían generar más gases en su digestión.

Si, pese a ello, su digestión sigue siendo un poco difícil, podemos probar a tomar alguna infusión de anís o de hinojo, o a cocinar las legumbres con comino o laurel.

La combinación de legumbres y cereales es perfecta a nivel nutricional y una fuente de energía estable, con azúcares de buena calidad, fibra vegetal y proteínas de alta calidad, y a la vez es una combinación muy baja en grasas. Así pues, combinadas con el arroz o el trigo, las legumbres nos aportarán todas las proteínas que nuestro cuerpo necesita, libres de grasas saturadas, y contribuirán a mantener nuestro cuerpo en un estado de forma y salud excelentes. El consumo regular de legumbres también es un hábito saludable que nos ayudará a regular y controlar nuestro peso.

La cultura popular, mucho antes de que la ciencia de la nutrición existiera, ya conocía los beneficios de esta combinación. Es el momento de volver a nuestros sabios orígenes y recuperar esta fuente proteínica sostenible, respetuosa con el medio ambiente, económica y tan versátil que nos dará la posibilidad de elaborar una infinidad de platos adaptables a todos los gustos y estaciones del año.

**5 GRASAS SÍ, PERO SALUDABLES.** Las grasas son necesarias para el buen funcionamiento de nuestro organismo y un consumo adecuado, tanto en calidad como en cantidad, es un buen aliado para la salud. Estas grasas forman parte de nuestro sistema nervioso, de nuestro cerebro, y nos ayudan a absorber el calcio de nuestra dieta junto a la vitamina D. Además, mejoran nuestro sistema vascular, la calidad de nuestra piel y nuestro sistema inmunológico.

Las grasas son un nutriente que encontramos en la naturaleza formando parte de alimentos de origen animal y vegetal. Podemos diferenciar entre grasas saturadas y grasas insaturadas. Si bien es cierto que el aporte a través de la alimentación de las grasas insaturadas es de un importante valor, el equilibrio entre las grasas saturadas y las insaturadas es también relevante.

Generalmente, los alimentos de origen vegetal, como las aceitunas, los frutos secos y las semillas, llevan un tipo de grasas, llamadas insaturadas, que poseen propiedades beneficiosas para nuestro organismo. Además, nuestro cuerpo no puede sintetizar algunas de estas grasas insaturadas, y es imprescindible incorporarlas a través de la alimentación diaria para poder gozar de una buena salud.

A la hora de preparar el menú semanal, incorpora como un hábito saludable el consumo regular de frutos secos como las almendras, las nueces o las avellanas, o las semillas de calabaza, de sésamo o de girasol. Tu cuerpo siempre agradecerá estas grasas saludables.

En lo que a los frutos secos se refiere, se pueden tomar crudos o ligeramente tostados, evitando aquellos que son muy salados o fritos. Hemos de tener en cuenta que un buen fruto seco no debe estar oxidado para poder aprovechar sus cualidades; eso significa que cuando lo comamos no puede estar rancio, es decir, con mal sabor y picante.

Un producto que consumimos a diario en nuestro país es el aceite de oliva, una grasa monoinsaturada con excepcionales beneficios para nuestra salud. Así que debemos mantener el hábito de cocinar y aliñar siempre con aceite de oliva, a poder ser virgen extra.

En resumen, debemos consumir a diario aceite de oliva virgen extra, frutos secos a media mañana o a media tarde, y semillas en nuestras ensaladas o cremas de verduras.

Hay alimentos de origen animal, como es el pescado azul, que también son muy ricos en estas grasas insaturadas, y que también debemos tener en cuenta en nuestra

alimentación saludable: su consumo, dos o tres veces por semana, nos asegura un buen aporte de grasas beneficiosas para nuestra salud.

Los huevos poseen una variedad de grasas diferentes, dentro de las cuales hay saturadas e insaturadas, por lo que su calidad dependerá de la calidad de la alimentación de la gallina. Una alimentación sana, sin piensos artificiales, nos dará una mejor calidad de grasas. La confianza en el origen del huevo es la clave para poder saber la calidad del mismo. Un consumo moderado de huevos de 2 a 4 por semana forma parte de una dieta saludable.

El resto de grasas de origen animal son en general más saturadas. La acumulación de grasas saturadas provenientes principalmente del consumo excesivo de grasas animales no es aconsejable, ya que a la larga conllevan problemas de salud, pero sí que podríamos aconsejar un consumo moderado de carne de buena calidad, a poder ser con denominación de origen, y si es ecológica, mejor.

Debemos moderar muy especialmente los alimentos ricos en grasas saturadas y poco nutritivos, como la bollería industrial, *snacks* como las patatas chips o los precocinados, ya que el consumo excesivo ocasiona problemas de salud. Su consumo debe ser muy ocasional, tanto para los más pequeños como para los adultos.

**6 INCORPORA A DIARIO CEREALES INTEGRALES DE CALIDAD.** Los cereales, como el arroz y el trigo, entre otros, han constituido la base de la dieta mediterránea. Poseen hidratos de carbono de muy buena calidad y han sido la principal fuente de energía para nuestras células a lo largo de cientos de años en todo el planeta. En cada rincón de este mundo el cereal ha constituido el alimento básico que ha ayudado a desarrollar nuestro sistema nervioso y a diferenciarnos del resto de mamíferos.

El cereal es un alimento muy resistente y versátil que ha dado lugar a muchas maneras de consumirlo: en forma de pasta, de sémolas como el cuscús o molido en forma de harinas para elaborar el pan, por ejemplo. Todos ellos son buenos. Sin embargo, es importante escoger una pasta o grano cuyo contenido esté lo menos procesado y manipulado posible. Aquí es donde podemos recomendar un cereal de grano entero sin refinar, que conserva toda su estructura y equilibrio, un alimento completo al que no se le ha quitado su corteza rica en fibras, vitaminas y minerales. La fibra le da al cereal integral propiedades únicas y muy diferentes al del refinado, pues nos ayuda a regular la absorción de azúcares de la dieta, a la vez que mantenemos unos intestinos limpios y

sanos. A diferencia de los cereales refinados, los integrales contribuyen a regular el tránsito intestinal, mejorando los problemas de estreñimiento. El cereal integral de grano entero, bien cocinado y masticado, proporciona una excelente fuente de energía estable para nuestro cuerpo.

Es importante incorporar a nuestra dieta los cereales integrales de grano entero o la pasta de buena calidad. Y cuando hablamos de cereales integrales de grano entero, nos referimos, por ejemplo, al arroz integral, que se diferencia del blanco en que posee mucha más fibra, y su aporte de vitaminas y minerales es mucho mayor. Este plus de fibra ayuda a mejorar el sistema digestivo, reduce los niveles de colesterol y es un gran aliado en la prevención del cáncer de colon. Su absorción es mucho más lenta que la del arroz blanco, lo que hace que sus azúcares se vayan asimilando más despacio; esto permite que los niveles de azúcar en sangre disminuyan, ayudando a quienes padecen diabetes a tener un mejor resultado en los controles de glicemia en sangre. Asimismo, la fibra contribuye a hacernos sentir más saciados, sin hambre, evita que picoteemos y nos ayuda así a controlar el sobrepeso.

Otra cualidad que hace del arroz integral un alimento importante en nuestros hábitos saludables es su aporte en minerales como el hierro, el calcio, el cinc o el selenio, esenciales para la salud de nuestros huesos.

También tenemos otros cereales integrales como la quinua, un alimento muy nutritivo y de rápida cocción que puede ser una interesante alternativa en nuestras comidas. El mijo es otro cereal de sabor dulce y de fácil digestión, y otros, como la avena y la cebada, nos aportarán nutrientes y energía de buena calidad.

A lo largo de la historia, siempre ha sido tradición el consumo de las diferentes variedades de pasta, y todas ellas forman parte de los hábitos saludables. La pasta seca, como los espaguetis, macarrones o fideos, se elabora con harinas frescas de buena calidad, agua y sal; las sémolas, como el cuscús o la polenta, son una buena fuente de hidratos de carbono complejos.

La pasta más común es la de trigo; sin embargo, podemos encontrar pastas riquísimas elaboradas con harina de arroz, como los espaguetis orientales de arroz, los fideos gruesos de trigo sarraceno, y otras pastas elaboradas con espelta u otros cereales que podemos encontrar cada día con más facilidad en nuestro entorno, y que recomiendo incorporar en nuestra alimentación, especialmente los de harina de arroz y de espelta.

**7 DEDICA TIEMPO A TU ALIMENTACIÓN.** A veces, es tan importante el alimento que consumimos a diario como la forma en que lo comemos y en qué circunstancias lo comemos. Hemos de dedicar tiempo para poder comer y asimilar los alimentos. No podemos comer deprisa con la excusa de que no tenemos tiempo, porque eso hará que cojamos el hábito nada saludable de tragar en vez de masticar, lo que repercutirá en una mala absorción de los nutrientes y en su poco aprovechamiento, además de provocar malas digestiones.

Para que nuestro cuerpo pueda aprovechar todos los beneficios de la alimentación necesita un tiempo para iniciar los procesos de digestión y absorción de todos los nutrientes. Ello implica poder sentarse con una buena posición en la mesa, y no vale comer recostado en el sofá, ni mucho menos comer mientras nos desplazamos de un lugar a otro. Deberíamos compartir mesa, a poder ser en buena compañía, lo que ayuda a que nuestro ánimo sea mejor y, de una forma indirecta, favorece también una mejor asimilación de los nutrientes. Y en el mundo en el que vivimos, con tanta tecnología, poder pasar un rato, el de nuestras comidas, sin el móvil en la mesa, ni la tableta, ni el televisor, también nos ayudará a que la comida sea de mejor calidad.

Y en este tiempo que le vamos a dedicar debemos tomar conciencia de la importancia de la masticación. El masticar es uno de los hábitos saludables que habríamos de tener presente todos los días y que frecuentemente cae en el olvido. Son muchas las personas que, en vez de masticar, engullen, y así la comida llega al estómago casi entera; pero tenemos que recordar que este no tiene dientes.

La función de masticar es básica para una alimentación sana y equilibrada. Una buena digestión empieza con saber masticar y una buena ensalivación. Aquí es donde comienzan a actuar nuestras enzimas y se forma lo que se denomina «bolo alimenticio». La comida ensalivada y predigerida llega al estómago, el cual cumple su función sin quejarse. De esta forma lograremos, por un lado, digestiones suaves y, por otro lado, la correcta asimilación de todos los nutrientes a lo largo del tracto digestivo.

Otro beneficio de masticar es que daremos tiempo a nuestro cerebro para recibir la información de que estamos comiendo, y nos sentiremos más saciados y llenos con la misma cantidad de comida que otra persona que trague, engulla y no mastique. A las pocas horas, esta persona, habiendo comido lo mismo, tendrá hambre, porque su cerebro no se habrá enterado de que realmente ha comido. Tendrá dificultades en su digestión, con gases y malestar, y picará entre horas.

A veces, no nos damos cuenta y comemos muy deprisa y engullimos, como fruto de un estado emocional alterado debido a la ansiedad o al estrés del día a día. Si somos capaces de darnos cuenta de ello, deberemos ser conscientes e intentar cambiar este mal hábito.

Es conveniente retomar el hábito saludable de masticar, sentados y no de pie, con todos los sentidos puestos en disfrutar de la comida y de la compañía de las personas que nos rodean. Una comida en estas circunstancias será mucho más provechosa y saludable. Retomemos otra vez el placer de sentarnos, masticar y disfrutar de ese momento. Ello nos ayudará también a relajarnos y hará que disminuya nuestro estrés. La masticación es un poderoso aliado de nuestra salud y nos ayudará a regular nuestro peso, lo que la convierte en sí misma en un hábito saludable.

**8 CONSUME PAN DE CALIDAD.** El pan es un alimento por todos conocido y que consumimos de forma diaria. Pero, ¿realmente comemos un pan de calidad?

Hay panaderos que hacen un delicioso pan, saludable y con sabor, que podemos digerir muy bien. Pero una gran parte del pan que consumimos hoy en día es de muy baja calidad. Es un producto que se vende a un bajo coste, hecho con harinas muy refinadas y con productos químicos que aceleran las fases de fermentación para abaratar su coste, o disminuyendo el tiempo de horneado. Compramos una barra de pan crujiente y caliente, recién salida de los hornos, pero a las pocas horas está dura como una piedra, o tan gomosa que se hace difícil masticarla. Y todo ello por no respetar las fases de fermentación y de la correcta elaboración del pan. Son panes que no han respetado la manera tradicional de elaboración y eso hace que en algunos casos nuestra digestión sea difícil. Tenemos que volver al PAN en mayúsculas, el pan realizado con harinas de buena calidad, agua, sal y levadura, y respetando los tiempos de fermentación. Esto significa no tener prisa en su elaboración y no alterar ninguno de los pasos en la realización de este gran alimento. Este es el pan que buscamos. Un buen pan se reconoce por su sabor. Cada pan, en función del panadero y de su forma de trabajar, tiene un sabor distinto, agradable, dulce, salado, con los sabores característicos de la masa madre que el artesano panadero permanentemente mima, refresca y nutre todos los días.

Un pan de calidad se puede reconocer con un poco de práctica:

- Nos vamos a fijar en primer lugar en que la corteza sea crujiente, con un buen color: un dorado oscuro, y en algunas partes, con un color aún más oscuro, ya que son zonas donde el pan ha estado más expuesto al calor del horno, respetando siempre los tiempos de cocción. Así pues, el color del pan tiene los matices de dorado y dorado oscuro e incluso más fuerte, debido al correcto horneado. Además, desprende un olor, un aroma delicioso, a pan tostado.
- Una vez que lo hemos cortado, con el inconfundible crujir de su corteza, la miga del interior debe estar abierta y con una estructura irregular. Esto nos indicará que la masa ha sido trabajada correctamente, tanto en su mezcla como en los pasos de la fermentación. Su color es ligeramente cremoso, y no blanco puro, señal inequívoca de que se han empleado productos químicos o harina de baja calidad.
- Un pan de buena calidad tiene un olor característico. El pan huele a cereal, y suele tener el sabor propio de la fermentación. Su sabor suele ser ligeramente ácido, manteniéndose tanto el olor como su sabor en nuestra boca incluso después de haberlo deglutido.
- Un buen pan se puede consumir días después de haberlo comprado, conservando su aroma y su sabor, y garantizando todas las propiedades que ofrece el cereal.

**9 REALIZA UNA ACTIVIDAD FÍSICA A DIARIO.** Si queremos adquirir unos hábitos saludables que nos ayuden a mejorar nuestra salud, el ejercicio físico es uno de nuestros mejores aliados. Todos sabemos y nadie discute que el ejercicio físico es bueno y es saludable, lógicamente si se hace con moderación. Y a pesar de saberlo, aproximadamente solo la mitad de la población realiza ejercicio físico de forma regular. El sedentarismo es una pandemia de nuestro siglo que está generando muchos problemas de salud.

La moda por verse bien, atléticos, en forma, y la concienciación de que el deporte es saludable ha hecho que en los últimos años una parte de la población se haya volcado en el ejercicio físico a través de los gimnasios y sus distintas actividades. O bien vemos gentes que corren por nuestras calles y fuera de ellas, o van en bici, sea de carretera, sea de montaña, o simplemente salen a andar todos los días a paso ligero. Pero, aun con esta moda, que esperemos que se pueda mantener e incrementar, solo el 58% de la población española hace ejercicio.

Tenemos que ser consecuentes y tener sentido común. Si ansiamos ganar en salud, si deseamos mantener y mejorar nuestro estado físico, si nos proponemos regular nuestro peso, además de mejorar nuestros hábitos de alimentación, tenemos que empezar a realizar algo de ejercicio de forma regular. No hace falta empezar de cero a cien, porque es difícil y abandonaríamos pronto. Tenemos que empezar a realizar ejercicio de forma muy progresiva, para ir adquiriendo el hábito y, con el tiempo, la necesidad de hacer aunque sea algo de deporte y así podremos curarnos de este mal hábito llamado sedentarismo.

Simplemente con el hecho de empezar a realizar los ejercicios que proponemos en las páginas siguientes, con salir tres veces a la semana a caminar a paso ligero, si el cuerpo lo permite y el médico no lo impide por alguna afección concreta, vamos a conseguir cosas muy interesantes para nuestra salud:

- Mejorará nuestro sistema cardiovascular, disminuyendo el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, como el infarto y la hipertensión arterial, y mejorarán además los valores de quienes son hipertensos.
- Aumentaremos nuestras grasas buenas en sangre y disminuirémos las grasas malas, mejorando así nuestro colesterol en sangre.
- Mejoraremos la regulación de la glucemia (azúcar) en sangre y así disminuirémos el riesgo de padecer diabetes no insulino-dependiente.
- Mejoraremos nuestra digestión e iremos mejor de vientre, todos los días.
- Mejorará nuestro sistema inmunológico y disminuirémos el riesgo de padecer cáncer de colon.
- Mejorará nuestro tono muscular, y con ello nuestra vitalidad; se incrementará la utilización de nuestros depósitos de grasa corporal y así nos ayudará a regular nuestro peso.
- Mejorará con el tiempo nuestro sueño, el cual será reparador.
- Mejorará nuestro estado de ánimo, nos ayudará a estar más contentos, a sentirnos más optimistas, a superar el estrés del día a día.
- Nos ayudará a cambiar nuestro concepto de estilo de vida saludable y empezaremos a desear comer cosas mucho más sanas y a interesarnos por mejorar y aprender a alimentarnos mejor.

En fin, podríamos escribir páginas y páginas sobre los beneficios que implica realizar una actividad física de manera regular, así que tenemos que ser conscientes de que debemos empezar a ¡movernos!, no tenemos excusa.

Alimentación y ejercicio físico van cogidos de la mano y son el binomio perfecto para recuperar nuestra salud y regular nuestro peso.

El éxito de querer cambiar unos hábitos de vida para recuperar la salud, sea cual sea nuestro problema, siempre debe pasar por el tamiz de la alimentación y del ejercicio. Por este motivo, junto a las deliciosas recetas que proponemos en este libro, encontrarás otras recetas también muy saludables, recetas de actividad física, en las que proponemos ejercicios que se pueden realizar en casa o en los parques, sin tener que acudir a gimnasios o gastarse dinero en artefactos para la práctica de la actividad física.

Te proponemos, además de caminar todos los días al menos durante una media hora, unas recetas de actividad física especialmente orientadas a mejorar la fuerza muscular, básica para conservar y mantener una buena salud.

**10 MODERA EL CONSUMO DE AZÚCARES, SAL, GRASAS SATURADAS Y ALCOHOL.** En este último punto del decálogo abordaremos una serie de productos o alimentos cuyo consumo debemos moderar especialmente. Todo el esfuerzo que hacemos al incorporar a nuestro ritmo los nueve primeros puntos de los hábitos saludables servirá de poco si no somos capaces de aplicar este décimo punto.

Hay una serie de alimentos o productos que debemos reconocer en nuestra alimentación diaria para ir moderando su consumo poco a poco hasta llegar a tomarlos solo de forma ocasional. De esta manera, podremos lograr unos hábitos saludables, correctos y sanos.

Tenemos que ser capaces de limitar el consumo, tanto en cantidad como en frecuencia, de sal refinada, azúcar blanco y grasas saturadas, así como todos los derivados que los contienen en altas concentraciones. También hay que moderar el consumo de alcohol.

A continuación vamos a ir analizando cada uno de los siguientes puntos y el porqué de la necesidad de moderar su consumo:

### Sal refinada (sal de mesa, *snacks* salados, patatas *chips*, conservas, platos precocinados...)

La sal es un condimento que en los últimos años ha sido motivo de controversia al asociarse su consumo a muchas patologías, entre las más comunes las relacionadas con la hipertensión arterial y, como consecuencia, las enfermedades cardiovasculares.

El problema es el exceso en su consumo, ya que, además de la sal que podamos utilizar de forma consciente, está la sal que consumimos, sin ser conscientes, en diferentes productos precocinados o industrializados.

La sal marina sin refinar, es decir, la sal que se recoge directamente del secado del agua de mar sin otra manipulación, es un producto rico en minerales, muchos de ellos esenciales para la vida humana y difíciles de encontrar en otros alimentos. El agua de mar es el caldo de cultivo donde apareció hace millones de años la vida en este planeta. Esta agua, y en consecuencia la sal que posteriormente recogemos, es un producto que contiene un equilibrio perfecto de minerales; consumida con moderación en una dieta equilibrada, la sal no es nociva para la salud.

El problema de la sal llega en el momento en que esta es sometida a procesos de refinado y blanqueamiento por la industria alimentaria, que como resultado obtiene un producto blanco altamente refinado que es básicamente cloruro sódico.

La sal marina sin refinar se ha usado a lo largo de la historia para cocinar, con el fin de potenciar los sabores de los alimentos, para conservar alimentos tales como el pescado, o para fermentar vegetales como las aceitunas, que tantos beneficios aportan para la salud.

### Azúcar (azúcar de mesa, chucherías, refrescos, bebidas azucaradas, dulces...)

En las últimas décadas han aparecido muchos productos azucarados, tales como refrescos, helados, caramelos, golosinas, bollería industrial, galletas, cereales para el desayuno y una larga lista de productos que contienen cantidades más o menos elevadas de azúcar refinado. Este, tal como indica su nombre, no es un producto que encontremos en la naturaleza, como tampoco encontramos la sal refinada que hemos mencionado anteriormente, sino que se trata de un alimento que ha sido tratado de forma industrial

hasta conseguir este azúcar blanco que todos conocemos. Al ser un producto altamente procesado, se disuelve muy rápidamente en nuestra boca, proporcionando un sabor muy potente. Asimismo, este proceso de refinado nos deja un azúcar simple que, una vez ingerido, pasará a la sangre muy rápidamente.

Cuando tomamos un exceso de productos muy ricos en azúcar, como los citados anteriormente (refrescos, chucherías, bollería...), en la primera hora después de haberlos consumido nuestro cuerpo registra un pico muy elevado de azúcar en sangre, generando habitualmente hiperactividad por un exceso de energía. Pero, de la misma manera, al cabo de otra hora aproximadamente, este azúcar en sangre desaparece y nos sentimos cansados, fatigados y sin energía, y entramos en un ciclo vicioso donde tenemos la necesidad de volver a tomar otro producto azucarado.

Es importante remarcar que este exceso de azúcar aporta un incremento muy elevado de calorías que se acumularán en nuestro organismo, y ello conllevará con el tiempo sobrepeso, obesidad y celulitis. El cuerpo no puede gastar metabólicamente el exceso de energía debido al aporte extra de azúcar que supone el consumo de golosinas, o tomar refrescos azucarados durante el día para mitigar la sed en vez de agua, o comer regularmente bollería industrial, y este excedente de azúcar se transforma en grasa.

Uno de los productos que más se consume a diario en nuestro país son las bebidas azucaradas de distintas marcas. Estas bebidas, además de ser excesivamente ricas en azúcares refinados, son también ricas en otras sustancias para poder dar sabor, o para conservarlas, o para estabilizarlas... Su consumo no debería pasar del meramente ocasional para poder mantener un hábito saludable.

Los productos de pastelería, sobre todo cuando se trata de bollería industrial, llevan en su composición altas cantidades de grasas denominadas *trans*. Estas grasas no son saludables y su consumo frecuente es perjudicial para el cuerpo humano. Por ello no deben formar parte de la alimentación diaria y mucho menos de la merienda de los niños al salir del colegio, y solo deben tomarse de vez en cuando, de forma ocasional.

Sin embargo, el sabor dulce es el primero que percibe el ser humano cuando llega a este mundo, a través de la leche materna, dulce y rica en azúcares saludables que le aportan al bebé todos los nutrientes que necesita. Este dulzor natural forma parte de nuestra identidad sensorial y emocional a la hora de alimentarnos, y por supuesto no debemos renunciar a él. Ese sabor dulce lo podemos encontrar en la fruta fresca, en frutos secos como las ciruelas, las pasas o los orejones, o incluso en muchos vegetales

como el boniato, la castaña o la calabaza. Este es el sabor dulce natural, saludable y lleno de las propiedades que acompañan a estos alimentos. Estos azúcares naturales, a diferencia de los artificiales, nos van a proporcionar una energía más estable, y un dulzor que nos saciará más profundamente. Tenemos que moderar el consumo de azúcar refinado, que no aporta nada bueno a nuestro organismo.

### Grasas saturadas (carne roja, embutidos, bollería, *fast food*...)

Como hemos ido comentando a lo largo del decálogo, el consumo excesivo de grasas saturadas y de grasas de mala calidad es perjudicial para la salud, principalmente para la salud cardiovascular. Debemos aprender a reconocer los alimentos más ricos en grasa saturada y poder así mantener un consumo consciente y moderado. A continuación analizamos algunas de las fuentes de grasas que debemos controlar en cantidad y calidad:

- ***Fast food***. Su traducción literal del inglés es «comida rápida», pero también es conocida como «comida basura». Y a ella nos referimos cuando hablamos de hamburguesas, perritos calientes, aros de cebolla fritos, pollo frito, pizzas, patatas fritas... La máxima del *fast food* es comer rápido a cualquier hora del día, a un precio barato y con unos productos muy similares en formas y sabores en cualquier lugar del mundo.

Es un tipo de comida desequilibrada a nivel nutricional, muy calórica y rica en grasas, que si se consume habitualmente es incompatible con cualquier esfuerzo para seguir unos hábitos saludables.

Son muchas las personas que, debido a los hábitos de la vida moderna, al poco tiempo que disponen para comer, a la comodidad o a que son apetitosas para el paladar, consumen regularmente comida basura. Este mal hábito es uno de los factores más importantes en el crecimiento de la obesidad infantil y de adultos en el mundo entero, además de favorecer la aparición de diabetes, asma y enfermedades cardiovasculares, entre otras patologías. Deberíamos evitar la tentación de comer estos productos, ya que no nos aportan nada nutritivo y deterioran nuestra salud si su consumo es regular.

- **Los fritos.** Por fritos entendemos todos aquellos platos que se cocinan con mucho aceite, como rebozados, empanados, tempuras, etcétera, y que tienen una peculiaridad en común: todos ellos son muy agradables al paladar, saciantes y muy apetecibles cuando tenemos hambre, y buscar algo sabroso que además apacigüe el hambre forma parte de nuestra cultura culinaria.

Los fritos suelen cocinarse con aceite vegetal, generalmente de oliva, y aunque este sea de buena calidad, cuando es sometido a altas temperaturas repetidamente genera una serie de sustancias altamente tóxicas muy difíciles de eliminar y potencialmente cancerígenas para las personas que las consumen de manera habitual.

Por este motivo aconsejamos el consumo de fritos de forma muy esporádica, y procurando que siempre sean de buena calidad. Por ejemplo, si en casa hay gente joven, niños o deportistas que llevan una dieta saludable, pueden tomar de vez en cuando fritos hechos con harinas y aceites de buena calidad, y en los que se frían, por ejemplo, verduras. Finalmente, conviene recordar que el aceite no debe calentarse demasiado en la sartén o en la freidora, pues cuando humea es cuando aparecen sustancias altamente tóxicas. También tenemos que evitar la reutilización del aceite de las freidoras. De todas formas, existen muchas otras formas de cocción más saludables que los fritos, y en ellas deberíamos basar nuestra alimentación.

No nos podemos olvidar de los *snacks* fritos, como las patatas de bolsa, los triángulos de maíz, las cortezas de trigo o de cerdo, etcétera. Todos son muy ricos en grasas saturadas y en sal. No son productos nutritivos y solo deben tomarse de forma ocasional, especialmente los niños, ya que su consumo diario se asocia a un aumento de peso y a la obesidad, y potencia unos malos hábitos de alimentación que se prolongarán en la etapa adulta, además de suponer una mayor propensión a padecer diabetes y problemas cardiovasculares.

- **Comidas precocinadas.** Hoy día, en muchos hogares el tiempo de que se dispone para cocinar, hacer la compra o incluso comer es muy limitado. Esto lleva a muchas familias a recurrir a la comida precocinada como solución para esos días en que no se tiene tiempo para cocinar u organizar la compra. Sin embargo, otras personas ven en este tipo de comidas, ya sean congeladas, ya sean conservadas al vacío o enlatadas, su medio de supervivencia diaria.

Cuando hablamos de comidas precocinadas nos estamos refiriendo sobre todo a platos ya elaborados, que se venden congelados, como las pizzas, paellas y arroces

variados; empanados, como croquetas, *nuggets* o empanadillas, o enlatados, como cocidos, estofados, etcétera. Todos ellos contienen una alta cantidad de grasas (algunas veces saturadas y de baja calidad) y sales refinadas para su conservación. Estas sales, juntamente con el exceso de grasa, si se consumen en exceso van a generar un desequilibrio en nuestro organismo, provocando retención de líquidos e incrementando la tensión arterial, lo que aumenta el riesgo de padecer problemas cardiovasculares. Además, la mayoría son productos muy calóricos que pueden provocar sobrepeso y obesidad.

Por otro lado, al tratarse de productos precocinados y conservados, todos sus ingredientes carecen de frescor y llevan días cocinados, lo que se traduce en una disminución en su contenido de ciertas vitaminas.

En definitiva, si nosotros compramos los alimentos y elaboramos nuestros platos, nos aseguramos de que esta comida sea más fresca y adecuada a nuestros gustos y necesidades, a la vez que económica.

Como hábito saludable, los platos precocinados solo serán un recurso muy excepcional, no un hábito.

- **Carnes rojas y embutidos.** Las carnes rojas son una fuente de proteínas muy completa; son, además, ricas en hierro y vitaminas, y nos aportan muchos nutrientes necesarios para nuestra dieta. Sin embargo, también son muy ricas en grasas, y un alto porcentaje de ellas son saturadas. En cuanto a los embutidos, poseen un alto porcentaje de sal. Ambos alimentos, consumidos en exceso, pueden provocar problemas de salud.

Siempre hemos asociado el consumo de carne a una fuente necesaria e insustituible de proteína, y todos sabemos que la proteína es imprescindible para el buen desarrollo del ser humano, sobre todo de niños y jóvenes en edad de crecimiento. Y es cierto. Sin embargo, la carne no es la única fuente de proteína en nuestra alimentación: los huevos y el pescado nos aportan lo mismo que la carne, pero con un contenido de grasas más interesante para nuestra salud. Y aún hay una fuente de proteína más saludable, baja en grasas, apta para todo el mundo y muy económica: las legumbres, que si se consumen combinadas con cereales nos aportan toda la proteína que el cuerpo necesita, libre de grasas saturadas y con muchísimos beneficios para nuestra salud y para la sostenibilidad de nuestro planeta.

Tradicionalmente, a lo largo de la historia, el consumo de carnes rojas y embutidos por la población variaba mucho entre las diferentes clases sociales. El pueblo

consumía más verduras, cereales, legumbres, huevos frescos, y se sacrificaba un animal sano que debería alimentar muchas bocas durante un largo período de tiempo; de este animal se aprovechaba todo y de aquí surgieron los embutidos y las conservas. El consumo de carne roja era menor, y el ejercicio físico, mayor. Por otro lado, reyes y nobles, cuyo mayor poder adquisitivo les permitía comer tanta carne como quisieran, y cuya actividad física era escasa, padecían un sinfín de enfermedades relacionadas con el exceso de carne, como la gota (exceso de ácido úrico), la obesidad o los problemas cardiovasculares, entre otros. Hoy en día, con la aparición del frigorífico, la industria alimentaria y un acceso más asequible al consumo de carne y embutidos, gran parte de la población come estos alimentos en exceso y padece los males que antes sufrían unos pocos.

Si, a pesar de todo lo dicho, consumimos de vez en cuando carnes rojas, mejor que sean al horno o a la plancha, en lugar de fritas o rebozadas; retiraremos siempre la grasa visible antes de cocinar, y las acompañaremos con verduras y cereales. El equilibrio en una buena alimentación es hacer siempre uso del sentido común aconsejado por el conocimiento.

En cuanto a los embutidos, salchichas y otros preparados cárnicos, además de todo lo mencionado anteriormente, debemos destacar su mayor concentración de sal, por lo que su consumo debería ser aún mucho más limitado que el de carnes rojas.

En nuestra sociedad está muy arraigado el consumo diario de carne, casi siempre en la cena o la comida aparece en alguna preparación. Como hemos explicado en los diferentes puntos de este decálogo, en la variedad y frecuencia está la clave de nuestro equilibrio, por lo que la carne de buena calidad puede formar parte de nuestra alimentación, pero no a diario, pues debemos alternarla con el resto de fuentes de proteínas que tenemos a nuestro alcance como las legumbres, los huevos o el pescado, especialmente el pescado azul, que debemos priorizar frente a la carne; así, además de cubrir nuestras necesidades de proteínas, incorporamos otros nutrientes, como la grasa cardiosaludable del pescado o la fibra de las legumbres.

Alcohol (cerveza, vino, destilados...)

El alcohol forma parte de la cultura humana desde hace cientos de años. Las diferentes bebidas alcohólicas que actualmente se consumen provienen de la fermentación o destilación de diferentes alimentos ricos en azúcares, como la uva, los cereales o la patata. Los procesos de transformación de los azúcares en alcohol dan como resultado bebidas más o menos dulces y con un contenido variable de alcohol. De todos es sabido que el consumo habitual y excesivo de alcohol conlleva serios problemas de salud. Algunos de estos problemas pueden producirse a corto plazo, debido al efecto que el alcohol ejerce sobre el sistema nervioso –alterando la conciencia, la percepción y los reflejos, entre otros muchos efectos secundarios–, o también a largo plazo, dañando órganos tan importantes y vitales como el hígado, el cerebro y los riñones. Y no olvidemos todos los problemas psicosociales que puede llegar a provocar.

El alcohol no es un alimento imprescindible, pero forma parte de nuestra cultura y de nuestra civilización. Tenemos que saber que lo único que nos aporta es un alto contenido en calorías, que, obviamente y en la mayor parte de las ocasiones, el cuerpo no va a poder utilizar en el momento, y las va a transformar en energía de reserva, es decir, en grasas.

Somos conscientes de que el consumo de alcohol forma parte de nuestra realidad cultural y antropológica, y eso no lo vamos a cambiar en este decálogo, pero tenemos la obligación de insistir en hacer uso del sentido común y de la pedagogía de la moderación en cuanto a su ingesta se refiere.

Después de leer este decálogo, queda claro que lo más importante es ser conscientes de la importancia que la alimentación tiene sobre la salud. Por esta razón, debemos aprender a organizar nuestra alimentación, planificar nuestro menú a lo largo de la semana, e incorporar principalmente aquellos alimentos que encontramos en los nueve primeros puntos del decálogo, limitando el consumo de los especificados en el último punto.

Recuerda también que la presencia de productos frescos en nuestra dieta es fundamental, pues somos lo que comemos, y si queremos tener energía y vitalidad, es importante que comamos alimentos frescos, de temporada y proximidad, ricos en vitaminas y minerales, y que nos aporten el máximo de propiedades nutricionales y sabor. ■

# **Decálogo del ejercicio físico**



## Tren superior

1. Pectorales
2. Dorsales
3. Hombros
4. Bíceps
5. Tríceps
6. Abdominales

## Tren inferior

7. Cuádriceps
8. Gemelos
9. Combinaciones de ejercicios de fuerza
10. Resistencia

## Cuadro para planificar los ejercicios

## DECÁLOGO DEL EJERCICIO FÍSICO

**A**fortunadamente, hoy ya no queda ninguna duda de los muchos beneficios que el deporte proporciona a las personas activas, a aquellas que dedican una parte de su tiempo a seguir un programa de ejercicio y actividad física. A esta evidencia debemos seguir sumando informaciones y datos para que la gente sepa cómo puede incrementar su nivel de bienestar y de salud con todo lo que la actividad física le puede aportar.

### Las cualidades físicas

Desde siempre se ha hablado de mejorar las cualidades físicas básicas: resistencia, fuerza y velocidad. Entendemos que las capacidades que más aportan al bienestar físico, la calidad de vida y la autonomía de las personas son la resistencia y la fuerza, y queremos destacar esta última por encima de todas las demás. Por ello, en estas páginas ofreceremos diferentes actividades para la mejora de los niveles de fuerza de las personas, usando actividades fáciles y sin necesidad de equipamiento.

### Fuerza

La ausencia de fuerza a partir de una determinada edad es el principal argumento que afecta negativamente a la calidad de vida de las personas. La pérdida de los niveles de fuerza dificulta muchas de las tareas, movimientos y actos que las personas realizan todos los días, como subir una escalera, levantarse del sofá o de la silla, pasear... Esto afecta especialmente a las personas mayores, pero los jóvenes que carezcan de una buena fuerza muscular –que se consigue con una práctica regular del ejercicio físico– se cansarán deprisa, tendrán problemas musculares con relativa frecuencia y todo eso se traducirá en una mala calidad de vida.

Pero no hay que preocuparse, tenemos la solución. El mantenimiento y mejora de los niveles de fuerza se ha de llevar a cabo con ejercicios cortos que pueden ser realizados en cualquier momento del día y que vamos a mostrar en las próximas páginas. Una consideración importante sobre el entrenamiento de fuerza: los efectos que consigamos se extienden más allá del tiempo empleado en su realización; esto quiere decir que, una vez terminados los ejercicios, sus beneficios se prolongan aunque no los estemos ejecutando. El entrenamiento de la resistencia tiene efectos beneficiosos para la musculatura y para nuestro cuerpo durante el propio ejercicio, pero la mejora de la fuerza implicará importantes beneficios durante todo el día, pudiendo destacar, por ejemplo, el incremento del gasto calórico gracias al aumento del metabolismo basal y la mejora de nuestro tono muscular, y con ello, de nuestra vitalidad y calidad de vida.

### Intensidad de la actividad

En todo tipo de actividad física hay que ser capaces de encontrar una intensidad en su ejecución que provoque una cierta fatiga, pero esta intensidad no debe ser excesiva, es decir, no la debemos llevar al límite. Una vez realizado el ejercicio físico, vendrá el período de recuperación, para reponernos del esfuerzo. Todo eso acarreará la mejoría física que buscamos.

Pongamos un ejemplo. Imaginemos la fatiga que nos produce subir un tramo de escaleras. Este ejercicio supone una actividad de una intensidad considerable, y la fatiga es también significativa: nos cansamos. Con la repetición de esta actividad, subiendo estas escaleras de una forma más o menos continua y pasado un tiempo, conseguiremos subirlas con una sensación de fatiga menor. Por lo tanto, nuestras capacidades físicas habrán mejorado, y estaremos preparados para afrontar estos «ejercicios» con más y mejores prestaciones.

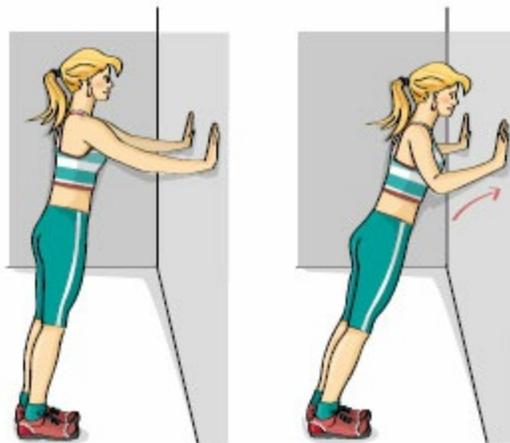
Por último, no debemos olvidar nunca que esta intensidad debe ser creciente, de menos a más, con un incremento progresivo de la misma, es decir, primero nos planteamos subir unas pocas escaleras, las suficientes para provocar un cansancio ligero y no excesivo, y con el paso del tiempo veremos que cada vez podremos subir un poco más y la fatiga será menor, con lo cual podremos subir más deprisa, y así iremos mejorando día a día.

## Entrenamiento de la fuerza

Como ya hemos comentado, hay muchas formas y muy fáciles de mejorar los niveles de fuerza de las personas. Hay multitud de ejercicios y de actividades en los que lo único que necesitaremos será nuestra imaginación y nuestro propio peso corporal o un pequeño material, e incluso mobiliario urbano o de nuestras propias viviendas. A continuación te proponemos unas actividades de mejora de la fuerza, separadas según los diferentes grupos musculares que tenemos en el cuerpo.

### TREN SUPERIOR

**1 PECTORALES.** Las típicas flexiones de brazos mejorarán nuestros pectorales y tríceps. Es un ejercicio que puede ser realizado por cualquier tipo de deportista, puesto que con la inclinación de nuestro cuerpo sumamos o restamos intensidad. Podemos hacer flexiones contra la pared, una mesa o en el suelo. A más inclinación, más intensidad y dificultad.

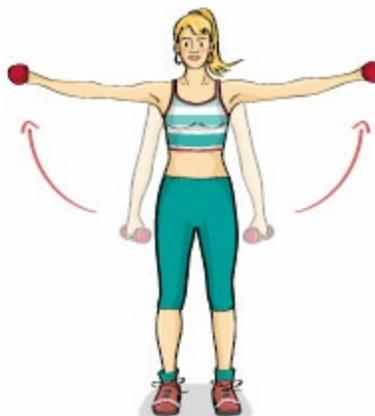




**2 DORSALES.** Nos cogemos del marco de una puerta, con una o dos manos, y situamos los pies a la altura de las manos. El ejercicio consiste en acercar el cuerpo al marco de la puerta. Es un buen trabajo para la mejora de nuestros dorsales y bíceps (músculos flexores). El incremento de intensidad se consigue cuando se hace este ejercicio con una o con las dos manos a la vez, y también cuando aumenta el ángulo del cuerpo hasta donde sea posible.



**3 HOMBROS.** Para incidir en los hombros, en posición de sentados deberemos superar una fuerza o peso que alejaremos de nuestros hombros en dirección al techo. Cualquier peso nos será útil: una botella de agua, algunos libros...



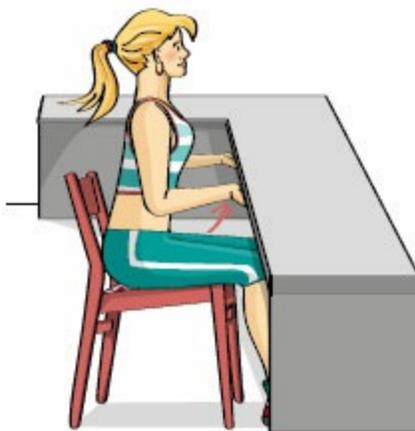
Podemos trabajar este grupo muscular sentados o de pie, haciendo aperturas laterales. Se trata de levantar un peso iniciando el ejercicio con los brazos pegados al cuerpo para

acabar con los brazos paralelos al suelo, a la altura de los propios hombros.

**4 BÍCEPS.** Igual que los dorsales, el bíceps es un músculo flexor que nos ayuda a acercar objetos a nuestro cuerpo. Podemos incidir en el bíceps cogiendo con nuestras manos cualquier objeto de un cierto peso (botella, libros, bolsas...) y acercándolo a nuestro cuerpo flexionando los brazos por los codos.



También podemos realizar el siguiente ejercicio: sentados ante una mesa, situamos nuestros brazos debajo de la mesa y, con un ángulo de  $90^\circ$ , hacemos fuerza como si quisiéramos levantar la mesa (¡no deberíamos conseguirlo!). Nuevamente, se trata de una fuerza isométrica para la mejora de nuestros bíceps.



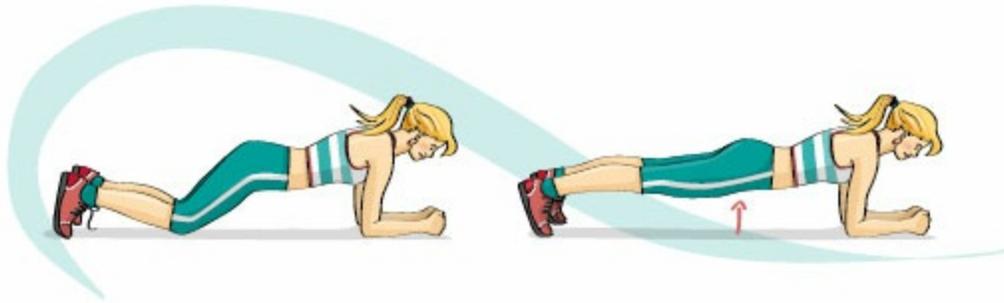
**5 TRÍCEPS.** Es otro ejercicio de los grupos musculares del tren superior y es muy fácil de ejercitar. Podemos intentar subir y bajar nuestro tren superior con los brazos detrás del cuerpo, apoyados en cualquier altura (un banco, una silla...). Acercando o alejando los pies incrementaremos la intensidad del ejercicio.



**6 ABDOMINALES.** No nos olvidemos de trabajar nuestros abdominales. La zona media del cuerpo es el origen de todos los movimientos. Por ello, debe fortalecerse debido a que es la responsable de generar fuerza y proporcionar estabilidad, entre otras importantes funciones.

El trabajo básico y más conocido de abdominales consiste en levantar nuestro cuerpo en una posición de tendidos en el suelo. No separaremos nunca la espalda del suelo y pondremos brazos y manos sobre el pecho. No tiraremos del cuello y la cabeza para no perjudicar las cervicales.

Otra opción a tener en cuenta es la posibilidad de hacer un ejercicio que consiste en apoyarnos con los antebrazos y las puntas de los pies, manteniendo el cuerpo en total extensión y concentrando nuestra fuerza en la zona abdominal del cuerpo. Al principio, podemos hacer este ejercicio realizando el apoyo con las rodillas, hasta que incrementemos nuestro nivel físico y podamos hacerlo apoyando solo las puntas de los pies.



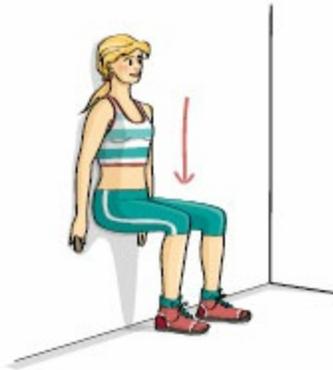
## TREN INFERIOR

Es fundamental mantener unos niveles de fuerza aceptables en nuestro tren inferior, sobre todo en los cuádriceps. La pérdida de fuerza en este grupo muscular provoca una importante disminución de la calidad de vida debido a una peor movilidad (subir y bajar escaleras, sentarnos y levantarnos, superar obstáculos...). Si consideramos que la autonomía y la autosuficiencia de las personas son básicas para su calidad de vida, no podemos permitir pérdidas en los niveles de fuerza de este grupo muscular.

**7 CUÁDRICEPS.** Subir y levantarnos de una silla, sin ayudarnos de las manos. Podemos realizar este gesto unas 15 veces, descansando y volviendo a hacer el ejercicio en unas tres ocasiones. Incrementaremos la intensidad del ejercicio variando la altura de la silla o banco (lo podemos hacer en la calle), y también ayudándonos con las manos (apoyándonos en una mesa, por ejemplo...).

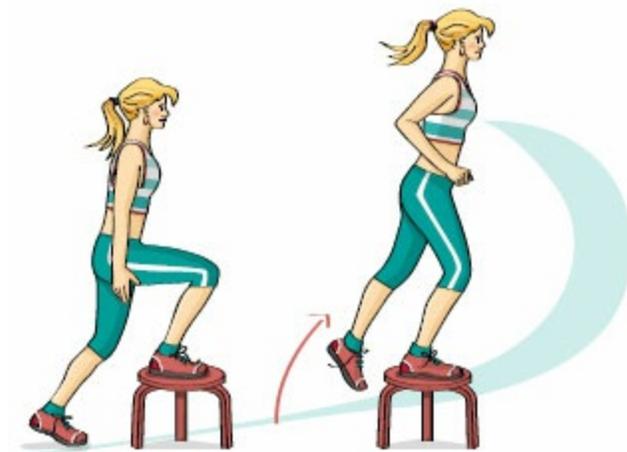


Otro buen ejercicio es... ¡sentarnos en la pared! En efecto, de nuevo se trata de un trabajo isométrico en el que provocamos contracción muscular sin existir movimiento. Se trata de «sentarnos» en la pared, apoyando la espalda en la misma con las piernas flexionadas, si es posible a 90°. Mantendremos la posición durante unos 15-30 segundos, descansaremos y intentaremos hacer de nuevo el ejercicio.



Variaremos la intensidad del ejercicio modificando el ángulo de nuestras piernas. Si nos sentamos más altos, menos intensidad. Si bajamos más, la intensidad será más alta. Atención, ¡hay que poder levantarse!

Subir y bajar de una altura, realizando la secuencia subir-subir-bajar-bajar de una altura determinada, es un excelente trabajo de mejora de la resistencia que incidirá en nuestros cuádriceps. Podemos comenzar con alturas mínimas (el bordillo de la acera, por ejemplo), seguir con la altura de un escalón, y acabar en alturas superiores (30-35 centímetros).



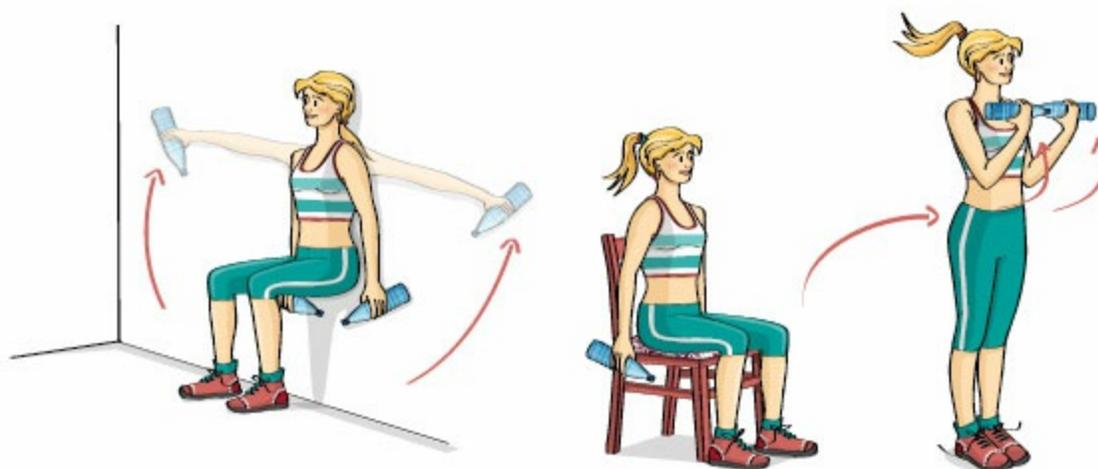
**8 GEMELOS.** Es muy fácil ejercitar este grupo muscular. Únicamente deberemos levantar nuestro peso corporal con las puntas de los pies. Podemos restar intensidad si lo hacemos sentados en una silla, e incrementar la intensidad si lo hacemos de pie, con apoyo o no de nuestras manos en una mesa, por ejemplo.



**9 COMBINACIONES DE EJERCICIOS DE FUERZA.** En un nivel posterior, cuando ya hayamos mejorado mínimamente nuestras prestaciones musculares básicas (nos daremos cuenta inmediatamente...), podemos hacer ejercicios que resulten de combinar dos ejercicios o grupos musculares. Y así también incrementaremos nuestra motivación. Te proponemos los siguientes (¡hay multitud de combinaciones!):

- Sentados en la pared con elevaciones laterales (hombros).

- Subimos y bajamos de una silla con elevaciones de hombros o con flexiones de bíceps, al mismo tiempo.



**10 RESISTENCIA.** La mejora de la resistencia se logra caminando a paso ligero (no olvidemos que debemos «sentir» una cierta fatiga...) y variando los recorridos para buscar cambios en las pendientes, hecho que implicará importantes mejoras del tren inferior, además de un aumento notable de la resistencia.



Otro buen consejo es subir todas las escaleras que nos encontremos durante el día. Olvidémonos de los ascensores y otras ayudas. Subir escaleras es un excelente ejercicio para mejorar la fuerza de nuestro tren inferior y nuestra capacidad cardiovascular. ■

## CUADRO PARA PLANIFICAR LOS EJERCICIOS

Orden de ejecución	Ejercicio	Grupo muscular	Fase 1 (3 semanas)			Fase 2 (3 semanas)			Fase 3 (3 semanas)		
			Series	Repeticiones	Ayuda	Series	Repeticiones	Ayuda	Series	Repeticiones	Ayuda
1	Subir y bajar de una altura (pies alternos)	Cuádriceps	2	8		2	10		3	12	
2	Sentarse y levantarse de una silla	Cuádriceps	2	8	Sí	2	10	Sí	2	12	No
3	Flexiones de brazos	Pectoral	1	8	Pared	1	10	Silla	1	12	Su co ro
4	Extensiones de tríceps	Tríceps	1	8		1	10		1/2	12	
5	Elevaciones laterales	Hombros	1/2	8		1/2	10		2	12	
6	Sentarse en la pared	Cuádriceps	1	15 seg.		2	15 seg.		2/3	20 seg.	
7	Flexión-extensión en marco puerta	Dorsal	1	8	Dos brazos	1	10	Dos brazos	1/2	12	Ur bra
8	Extensiones de hombros	Hombro	1	8		1	10		2	12	
9	Flexiones de bíceps	Bíceps	1	8		1	10		1	12	
10	Puente isométrico	Abdominales	1	15 seg.	Rodillas	2	15 seg.	Rodillas	2	20 seg.	So pic

## **Decálogo para ahorrar... ¡comiendo bien!**



## **Introducción de la Fundación Alicia**

- 1. Planifica.**
- 2. Conoce los productos de temporada y proximidad.**
- 3. Compra de manera inteligente.**
- 4. Conserva bien los alimentos.**
- 5. Prepara la cantidad que vas a consumir.**
- 6. Manipula los alimentos de manera correcta.**
- 7. Aprovecha al máximo.**
- 8. Cocina eficientemente.**
- 9. Reaprovecha las sobras.**
- 10. Ponlo en práctica a diario.**

## INTRODUCCIÓN DE LA FUNDACIÓN ALÍCIA

**H**ablamos hoy de escasez, pero no será de datos. La avalancha continua de información nos condena a la desmemoria. Una nueva crisis se superpone a la última; un conflicto amaga otro de otro lugar, que, sin embargo, continúa; un escándalo reemplaza el inmediatamente anterior y así sucesivamente. Tanta noticia es difícil de digerir, y el chorro comunicacional, cuando no inactiva, abrume, desorienta, descoloca. Podemos llegar a olvidar, incluso, el objeto fundamental de la comida: alimentarnos.

Eso si tenemos la suerte de estar en la cara iluminada del planeta... o de la sociedad. Porque, con las necesidades básicas cubiertas, comer pasa a ser una rutina, a veces un placer, otras casi un vicio que conlleva preocupaciones estéticas y problemas de salud. Un exceso de recursos nos conduce a la paradoja de preferir que los alimentos no alimenten.

Pero la vida da muchas vueltas, aunque tendamos a olvidarlo. Lo que un día está de cara, a la mañana siguiente puede ser cruz. Y aquellas cosas básicas por las que ni nos preocupábamos pasan a ser prioridad absoluta. Cuando –y donde– el problema a la hora de comer no es el exceso de apetito, sino la falta de alimentos..., entonces –y ahí– no solo nos encontramos ante una alarma localizada; se trata de un escándalo que nos avergüenza a todos.

Parece que la realidad rehúya, por alguna extraña ley entrópica, el ansiado equilibrio; aquel «nada en demasía» que ya preconizaba el oráculo de Delfos. Es como si la balanza situacional tuviera problemas para mantenerse nivelada. Y así estamos, señores, medio mundo sin las mínimas necesidades y el otro medio intentando gestionar que la opulencia no le haga daño ni que el despilfarro acabe ahogando el planeta con montañas de basura.

De acuerdo, resulta tan fácil denunciarlo como inabarcable la solución definitiva. Pero ello no significa que no podamos hacer nada. Lo que seguro que no podemos hacer es no hacer nada. De hecho, en cada uno de nuestros actos cotidianos, sin demasiado esfuerzo

y aun divirtiéndonos, será fácil contribuir a aumentar ese equilibrio personal y con el mundo, con nosotros mismos y con nuestros prójimos, acercándonos, ni que sea un ápice, a esa virtud que debería armonizar la vida. Sor Lucía, que entiende más de estos temas, sabrá mejor si, efectivamente, también entre los pucheros anda el Señor, pero seguro que podemos hallar en nuestra cocina diaria más racionalidad y sentido. Se trata solo de dedicarle un poquito de atención a una actividad que continúa siendo básica, aunque tendamos a olvidarlo.

Y es que hubo un tiempo, no muy lejano, en que el funcionamiento de las cosas de comer no era mejor, pero sí más evidente. Había un huerto al lado de casa en el que maduraban en verano los tomates si la lluvia era escasa y el sol generoso. Con la primavera llegaban los guisantes, con el otoño muchas setas. El duro invierno permitía coles. Con un conejo del corral y bastante arroz, comían muchos. La economía doméstica era parte esencial de la familiar, y la alimentación suponía uno de los gastos más importantes. Tirar comida era pecado. No terminar la sopa, no acabarse el pan, dejar restos en el plato significaba echar a perder recursos de la familia. Un lujo que pocos podían permitirse aunque las sobras se recalentaran para la cena, se reciclaran en otros platos o sirvieran para cebar aquellos animales que acabarían a su vez contribuyendo a la despensa casera. Toda esa lógica –y su mecánica– formaban parte de la vida. La sabiduría tradicional y el preciso mecanismo apetito-placer (lo que gusta más o menos modulado por la dinámica de lo que viene más o menos en gana a cada momento) suplían la escasez de ciencia agronómica y nutricional para conocer aquello que ofrecía el entorno susceptible de proporcionar aporte dietético. Las mujeres –sobre todo las mujeres– dominaban técnicas y tenían habilidades para transformar esas materias primas en suculentos guisos, aprovechando hasta el límite las energías y las posibilidades a la hora de proveerse, transformar y reciclar cualquier recurso, llegando a elevar a categoría de arte la estrategia nutricional básica. Una sociedad acostumbrada a gestionar la escasez tenía interiorizados los valores necesarios para evitar el despilfarro.

Pero los modernos entornos urbanos, tan prácticos y beneficiosos para muchas cosas, alejan la realidad de la producción alimentaria de los consumidores. También la gestión de residuos se encarga de alejarlos cada día de los hogares donde se producen. El resultado, cómodo e higiénico, dificulta la percepción de la cantidad y la naturaleza de la basura que generamos. Esta menor evidencia del origen de los alimentos y del destino de aquella parte aprovechable que, por diferentes razones, no llegamos a comernos, nunca

puede ser una excusa. Unos pocos conocimientos, habilidades y valores, adaptados a la nueva realidad, nos permitirán comer mejor a la vez que ahorramos, contribuyendo a mitigar un fenómeno impresentable económica, ecológica y, sobre todo, éticamente. Porque, sin querer abrumar con cifras, los alimentos que se echan a perder desde el campo de cultivo hasta la bolsa de basura doméstica representan en conjunto ¡un tercio del volumen mundial! Y con ellos, el agua, el suelo fértil, la energía y todos los otros recursos necesarios para producirlos, almacenarlos, transportarlos... Además, el coste estratosférico de la gestión de tantos desechos es pagado euro sobre euro por todos y cada uno de nosotros. Por no hablar de su gigantesca repercusión ecológica. Por fin, lo que se tira ya no puede comerlo nadie y, al final, como siempre, quien más padece las consecuencias es quien menos tiene. ¡Echamos a perder el doble de lo que se necesitaría para alimentar a los novecientos millones de personas que pasan hambre en el planeta!

Comer mejor significa de una manera más sana –esto es: suficiente, segura y equilibrada– y sostenible –es decir, que lo podamos continuar haciendo a final de mes, y nuestros hijos, y los hijos de todo el mundo, que tienen el mismo derecho que los nuestros–. Cocinar es la manera en que el ser humano gestiona su alimentación desde que escogió diferenciarse como especie cultural, y existe evidencia científica de que quien domina los rudimentos de la cocina casera mejora su alimentación y aprovecha mejor los recursos.

En la Fundación Alicia, contracción de ALimentación y cienCIA, un equipo multidisciplinar investiga usando la cocina como herramienta y el rigor científico como método para que todos comamos mejor. Desde el compromiso social y de acuerdo con las prescripciones dietéticas oficiales, desarrollamos herramientas prácticas para ayudar a que la gente gestione mejor su alimentación en el día a día, sea cual sea su edad y sean cuales sean sus necesidades y circunstancias.

Para contribuir a esta tan necesaria empresa de luchar contra la pobreza infantil desde nuestra especialización y principios, proponemos un decálogo que ayude a cualquier lector a gestionar mejor su día a día a la hora de comer –desde la planificación, compra, transformación y consumo de los alimentos hasta su reciclaje– además de algunas recetas fáciles y económicas para disfrutar preparando platos ricos y sanos, respetuosos con el medio ambiente. Una colección ordenada de ideas, trucos y recetas explicados de manera comprensible para que sirvan de ayuda en el quehacer cotidiano. Nada complejo

ni espectacular quizás, poco más que una serie de propuestas bastante obvias para que tú ahorres y todos ganemos.

Para muchos, casi un recordatorio... que no es poco, porque en estos tiempos de desmemoria –como enseña Jesús Contreras– recordar obviedades puede resultar aburrido... pero olvidarlas es sin duda peligroso. ■

## DECÁLOGO PARA AHORRAR... ¡COMIENDO BIEN!

**E**l desperdicio alimentario doméstico está formado por aquellos alimentos que no llegan a consumirse y que, por consiguiente, acaban en la basura. Que se estropee comida en el frigorífico, que caduquen alimentos, que sobre comida en los platos... son solo algunas de las razones que aumentan la cantidad de comida que se tira, y, al fin y al cabo, son acciones que aumentan el coste final de la compra en el hogar. Importa recordar que tirar comida es tirar dinero, ya que no solo se están desechando alimentos, sino que se está desperdiciando todo el esfuerzo y los recursos que se han empleado para producirlos, por no hablar de los costes que supone el reciclaje. Además, todo aquello que se tira no lo puede consumir otra persona.

Aprender a gestionar la alimentación es muy importante. Con este decálogo te ayudaremos a evitar el desperdicio alimentario al mismo tiempo que ahorras y disfrutas comiendo bien. No olvides que todos los puntos de este decálogo deben ir acompañados de un estilo de vida saludable, una alimentación equilibrada y una actividad física suficiente.

**1 PLANIFICA.** El primer paso para poder seguir una alimentación saludable y, a la vez, ahorrar en la elaboración de la comida es efectuar, y seguir, una buena planificación. A partir del diseño de un menú (normalmente semanal) se puede trabajar con el resto de puntos de este decálogo. Sin una planificación inicial es difícil escoger los alimentos que se deben comprar. La mala gestión de la despensa o del frigorífico pueden acarrear el desperdicio de una buena cantidad de alimentos. Puede suceder que a la hora de cocinar falte o sobre una cantidad determinada de comida o que los platos terminen siendo siempre similares debido a la falta de planificación. Para evitar estas problemáticas proponemos unos consejos; algunos de ellos se desarrollan en los siguientes puntos del decálogo y siguen un principio fundamental: todo debe partir de una correcta organización inicial.

- Coge un papel en blanco, o abre un documento nuevo en el ordenador, la tableta o el móvil, y dibuja una tabla con los 7 días de la semana.
- ¿Cuántas comidas haces al día? De 4 a 5 sería lo más correcto. Pon tantas filas como comidas al día quieras planificar.
- Recuerda las recomendaciones para componer tus platos principales: si las resumes en un solo plato, piensa que la mitad debería ser llenado con verduras (alternando crudas y cocidas), una cuarta parte debería contener alimentos farináceos (pasta, arroz, cereales y derivados, patata...) y la cuarta parte restante debería ser llenada con alimentos proteicos (legumbres, pescado, huevos, carne...).
- Recuerda equilibrar las frecuencias de cada grupo de alimentos en tu comida y en tu planificación semanal. En el punto 5 de este decálogo puedes consultar las frecuencias recomendadas de cada grupo de alimentos para poder distribuirlos a lo largo de la semana. Más adelante encontrarás toda la información que necesitas.
- En función del número de personas que se van a sentar en la mesa se debe calcular la cantidad de comida que se tiene que preparar. También influye en el cálculo de cantidades el hecho de que los comensales sean adultos o niños, ya que comen cantidades distintas. En el punto 5 encontrarás orientación sobre las cantidades adecuadas de cada alimento que corresponden a una ración.
- ¿Qué alimentos tenemos ya en casa? Comprobar el frigorífico y la despensa antes de pensar en los platos que se van a preparar esa semana te ayudará a dar salida a aquellos alimentos que se deben consumir y que tendrán una vida útil más corta que los que se vayan a comprar.

#### Para planificar el menú semanal:

- Es importante tener en cuenta la temporada de los productos para poder consumirlos en su momento organoléptico más óptimo y seguramente a mejor precio. A la vez, esta práctica nos puede ayudar a variar, a lo largo del año, la tipología de alimentos consumidos. Encontrarás más información en el punto 2 que se explica a continuación.
- Revisa los consejos que se ofrecen en el punto 8 de este decálogo sobre cómo cocinar eficientemente. Este conocimiento te ayudará a decidir qué platos pueden formar parte de tu menú. Puedes elaborar platos que requieran más esfuerzo o tiempo, para después guardarlos congelados en porciones y consumirlos más adelante en más de una comida

(croquetas, canelones, algunos guisados...). También puedes preparar para un mismo menú platos que utilicen igual técnica de cocción: por ejemplo, carne con verduras a la plancha o pasta con pescado al vapor.

- Implica a todos los miembros de la familia a la hora de escoger los platos del menú de la semana, principalmente a los más pequeños. Este es el primer paso para hacerles partícipes de la gestión de su propia alimentación. Aprenderán a comer variado y a estructurar sus comidas; además, se sentirán bien participando en la elección de algunos platos. Un menú consensuado entre todos es menos conflictivo y generará menos tensiones. Recuerda que, al final, los adultos son los que deben decidir según su criterio.
- Si se cambian los planes o surge algún imprevisto que genera un cambio en el consumo de lo planeado, no hay problema: en el punto 9 te enseñamos a aprovechar las sobras.

**2 CONOCE LOS PRODUCTOS DE TEMPORADA Y PROXIMIDAD.** La geografía y el clima siguen influyendo en la temporada y la disponibilidad de los productos frescos, no solamente en lo que se refiere a vegetales y frutas, sino también a algunos productos proteicos como el pescado.

La naturaleza es sabia y nos ofrece en cada época del año lo que necesitamos; por esta razón los meses más fríos son la mejor temporada para naranjas y mandarinas (entre otras frutas cítricas) que contienen vitamina C para prevenir los resfriados. En verano podemos disfrutar de sandías y melones que nos aportan un contenido superior en agua para combatir el calor y la posible deshidratación.

Conocer la temporada de los alimentos nos puede ayudar a visualizar qué tipología de ingredientes están a nuestra disposición en cada momento del año. Comprar los productos en su temporada nos permitirá reducir el gasto, ya que, además de que están en su mejor momento de sabor y frescor, es también cuando suelen ser más asequibles. Por otra parte, consumir alimentos que corresponden a su temporada contribuye a respetar el ciclo natural de producción, lo que resulta más ecológico y respetuoso con el medio ambiente.

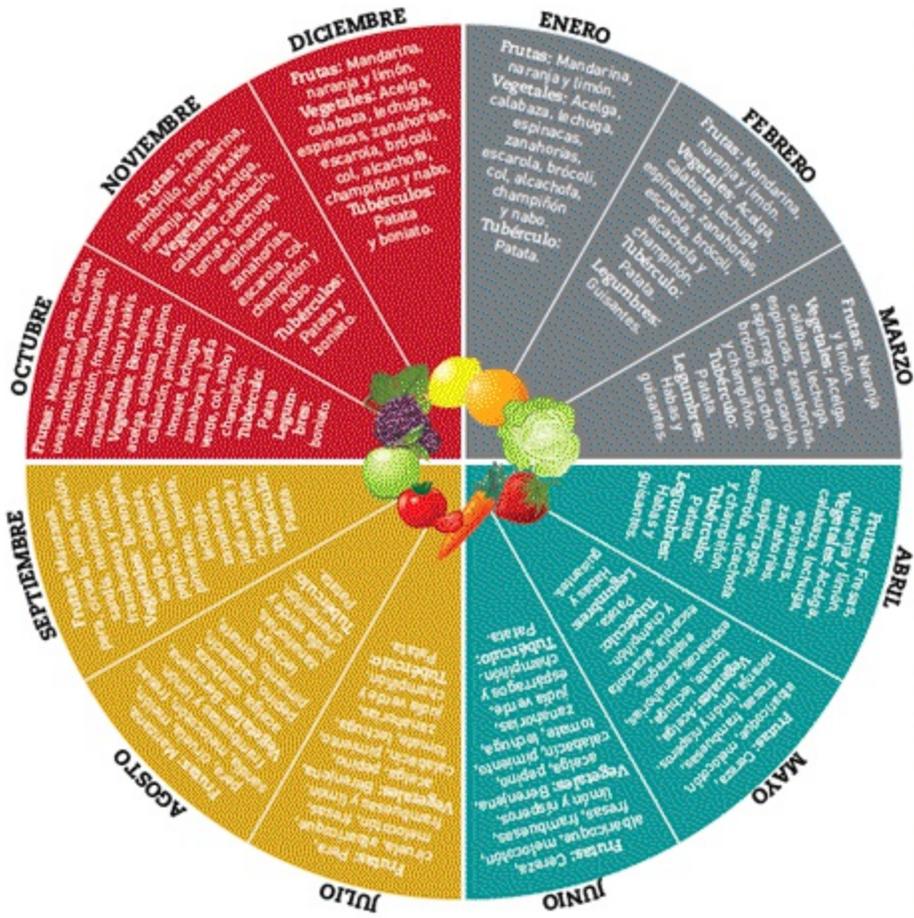
No solamente la temporada de los productos frescos es un factor a tener en cuenta, también lo es consumir productos de proximidad, porque contribuye a reducir el impacto medioambiental: solo tenemos que pensar en la cantidad de combustible que se necesita

para transportar alimentos desde la otra punta del planeta. Y si pensamos en los productores, es importante destacar que el hecho de consumir aquellos productos que se cultivan en nuestro territorio favorece el mantenimiento de una agricultura local. Además, por regla general, el producto es más rico a medida que disminuye el tiempo que pasa desde su recolección hasta su consumo. No hay nada mejor que una ensalada de tomate recién salido del huerto.

Por otra parte, recuerda que gracias a los métodos de conservación se pueden consumir productos de temporada en otras épocas del año, y no solo de forma industrial; en nuestra casa podemos, por ejemplo, aprovechar la temporada de fresas (primavera) para hacer mermeladas y disfrutarlas en invierno. También cabe destacar que no es necesario renunciar a productos deliciosos que solo se producen en otros lugares, siempre y cuando se favorezca un comercio justo.

En las páginas 59 y 60, se ofrece información sobre la temporada de diferentes alimentos.

CALENDARIO DE TEMPORADA DE FRUTAS, VEGETALES Y LEGUMBRES



Invierno  
 Primavera  
 Verano  
 Otoño

alicia



**3 COMPRA DE MANERA INTELIGENTE.** ¿Qué debes tener en cuenta a la hora de ir a comprar?

- Prepara la lista de la compra por grupos de alimentos para ahorrar tiempo. De esta manera puedes pensar la ruta que seguirás en función de lo que necesitas.

- Revisa con antelación el espacio del que dispones para guardar los alimentos. Si no vas a poder conservarlos correctamente, es posible que se estropeen antes de lo previsto y los tengas que tirar.
- A la hora de hacer la compra, deja los alimentos refrigerados y congelados para lo último. De esta forma te asegurarás de que están el mínimo tiempo a una temperatura por encima de la idónea para su conservación y no se romperá completamente la cadena de frío. Puedes utilizar bolsas isotérmicas, que te ayudarán a mantener la temperatura del producto.
- Trata de ir a comprar sin hambre. De lo contrario, eres más susceptible a hacer caso de tus impulsos y a los mensajes publicitarios que promocionan un producto u otro; puedes tener una visión sesgada y no detectar con claridad cuál es el alimento que se adapta mejor a tus necesidades. Además, está demostrado que si el hambre te acecha mientras compras tienes más propensión a comprar por impulso aquellos alimentos con una densidad calórica más elevada (bollería, chips, *snacks*...) y en mayor cantidad.
- Revisa las ofertas y aprovecha las que más te convengan. No todas se adaptarán a ti, puede que si compras 3 productos al precio de 2 no te dé tiempo a consumirlos todos y entonces tendrás un excedente que deberás reaprovechar (ver punto 9) o, incluso, puede ser que no consigas darle salida y tengas que desecharlo. Realizar una compra más grande de lo que realmente necesitas te puede salir más caro que si solo hubieras comprado lo que sabías con certeza que utilizarías.
- Comprar piezas enteras de pollo, conejo, pescados, etcétera, reduce el coste final del producto, siempre y cuando tengas en cuenta las diferentes elaboraciones que puedes hacer con cada parte y sepas aprovecharlas. Por ejemplo, si compras un pollo entero, pide que te lo preparen y lo puedes conservar (en frío o congelado) hasta su uso. Podrás comer un día pechugas a la plancha y hacer un caldo con los huesos y partes menos nobles.
- Conoce la temporada de los productos, de esta manera sabrás que estás comprando los alimentos en su mejor momento organoléptico y es posible que los encuentres a precios más económicos.
- Si comparas el mismo producto entre opciones de diferentes productores (marcas), asegúrate de que estás comparando los mismos valores. Es importante tener en cuenta la cantidad de producto respecto a su precio (precio por kilo o por litro, precio por

unidad, etcétera) y relacionarlo con la calidad esperada de cada tipología y gama de productos, en relación con tus necesidades y también con tus expectativas.

- Intenta aumentar el número de veces que vas a comprar productos perecederos como frutas, verduras, carne o pescado: te permitirá reducir el peso de la compra y consumirás los productos más frescos.
- Consulta los estantes que ofrecen productos con fechas próximas de caducidad o consumo preferente. A menudo, algunos establecimientos ofrecen la posibilidad de comprar estos productos a un coste inferior. Son una buena opción, siempre y cuando les sepas dar salida en el plazo indicado.
- Cuando vayas a comprar puedes elegir entre: comprar la cantidad justa y evitar el desperdicio que podrías generar por no tener tiempo de acabarte el producto en su tiempo de vida útil, o planificar la elaboración de una cantidad mayor; así podrías comprar ese producto en envases más grandes y conservarlo en porciones una vez cocinado.
- Los envases más grandes acostumbran a ser más económicos y ecológicos, siempre y cuando los puedas aprovechar completamente dentro de su período de vida útil. Acuérdate siempre de reutilizar el envase o de reciclarlo en el contenedor que le corresponde.

**4 CONSERVA BIEN LOS ALIMENTOS.** Conservar los alimentos de forma apropiada permite mantener el producto en buen estado durante más tiempo, a la vez que se preservan las propiedades nutricionales y organolépticas de los mismos. Conservarlos de forma apropiada nos permite reducir la posibilidad de que el alimento se estropee a corto plazo.

Saber cómo y cuál es el mejor lugar para conservar cada producto es una medida imprescindible para evitar el despilfarro alimentario. Para ello es muy útil leer las etiquetas y respetar las instrucciones de conservación que nos ofrece el productor. En cuanto a su uso, es importante tener en cuenta que los productos más antiguos deben ser consumidos antes. Para facilitar esta tarea es recomendable mantener un orden de almacenaje, consultar las fechas de caducidad y hacer una rotación adecuada de los productos, tanto en la despensa como en los otros espacios usados y destinados a conservarlos.

En cuanto a la preparación de los alimentos, se recomienda cocinarlos con la mínima antelación posible. Cuando esto no sea factible y debas conservarlos, es recomendable que:

- Se enfríe el producto lo más rápido posible. Para ello se puede cambiar de recipiente, e incluso repartir la preparación en varios recipientes para facilitar así el enfriado.
- No pasen más de 2 horas desde que se prepara un producto hasta que se guarda en el frigorífico/congelador.
- Se conserve en recipientes cerrados herméticamente.

Y si decides congelar:

- Congela en porciones para facilitar tanto el consumo posterior como el proceso de descongelado.
- Hazlo siempre en recipientes aptos para la conservación en frío como *túpers*, bolsas de congelado o papel film. El papel de aluminio no representa ningún riesgo sanitario, pero no es recomendable porque es difícil que el embalaje sea hermético (de esta forma puede secarse con más facilidad el producto dentro del congelador), y porque será difícil descongelar un producto en el microondas si antes ha estado envuelto en papel de aluminio (aunque se elimine, pueden quedar restos de papel adheridos). Además de los posibles problemas derivados de su uso, el papel de aluminio es menos ecológico que las opciones citadas.
- Es recomendable descongelar en el microondas o en el frigorífico, nunca a temperatura ambiente. Los alimentos que posteriormente vayan a ser hervidos pueden ser sumergidos en agua fría, envueltos en el mismo embalaje con el que han sido congelados.
- Una vez descongelado, el alimento no se debe volver a congelar. Esta práctica podría suponer problemas de contaminación.
- Descongela solo la parte que sepas que necesitas y vas a utilizar. Puedes minimizar este problema si congelas el alimento en porciones pequeñas y adecuadas a tus necesidades.

El frigorífico permite refrigerar y conservar alimentos con una vida útil corta. Para aprovechar al máximo este electrodoméstico es necesario:

- Revisar la temperatura a menudo y colocar los alimentos en la parte más indicada. Debemos saber que es posible que la temperatura varíe en función de la estantería –a niveles más bajos, más concentración de frío (el calor es menos pesado y siempre tiende a subir)–, y por ello se deben colocar los alimentos en la estantería que sea más adecuada para cada uno: los productos proteínicos o frescos requieren una temperatura de conservación más fría que las bebidas, que suelen tener una vida útil más larga y una necesidad de frío menor. En todo caso, hoy en día, dependiendo de la marca y modelo de nevera, hay estanterías indicadas para la conservación del producto fresco que están equipadas con un sistema que les suministra una temperatura más fría (habitualmente a 0 °C); debemos tener en cuenta este factor y conocer nuestro frigorífico a la hora de conservar los productos.
- Es necesario almacenar los alimentos en recipientes cerrados y herméticos. De esta manera no hay intercambio de aromas y sabores.
- Se debe evitar que los alimentos entren en contacto con las paredes del frigorífico, lo que permite una correcta ventilación de los mismos y evita que se congelen partes del producto (por contacto directo con la fuente de frío).
- No se deben mezclar alimentos crudos con otros que ya estén cocinados en un mismo recipiente, ni tampoco es recomendable hacerlo en una misma estantería. Es bueno organizar el frigorífico en función de la tipología del producto: los alimentos frescos no lavados siempre son más susceptibles de poder contaminar los alimentos ya cocinados, que no volverán a sufrir un proceso térmico elevado anterior a su consumo.

En el frigorífico se pueden guardar:

- Alimentos ya cocinados (es recomendable dejar enfriar antes de guardar y conservarlos en recipientes adecuados y herméticos).
- Carnes y pescados.
- Embutidos, productos lácteos y sus derivados.
- Frutas y verduras (para alargar su vida útil).

No se recomienda refrigerar frutas como la piña, el mango o el plátano, ni la mayoría de las tropicales, pues pierden buena parte de sus cualidades. Y si quieres disfrutar de todo el sabor de los alimentos que son organolépticamente mejores a temperatura ambiente,

como la fruta o el queso, acuérdate de sacarlos del frigorífico un rato antes de consumirlos.

El congelador permite alargar la vida útil de los alimentos ya que se congela el agua que estos contienen, con lo que se detienen los procesos microbiológicos y enzimáticos propios de cada alimento y que contribuyen a su deterioro.

En el congelador se pueden guardar:

- Productos que se compran ya congelados.
- Platos cocinados y otras elaboraciones ya cocinadas.
- Carnes y pescados.
- Pan.
- Frutas y verduras (es recomendable escaldarlas durante 1 minuto antes de su congelación si se han comprado frescas).

La despensa permite almacenar productos de vida larga generalmente envasados o en recipientes cerrados. Debe ser un espacio seco, bien ventilado, con condiciones de temperatura y humedad constantes y que no reciba la luz directa del sol. Es muy importante colocar aquellos productos que tienen una fecha de caducidad más corta en la parte delantera para favorecer su utilización y evitar que se estropeen.

En la despensa se pueden guardar:

- Alimentos secos: pasta, arroz, legumbres, pan...
- Conservas: de legumbres, de pescado, de fruta, de verdura... Pueden ser muy útiles para solucionar imprevistos. Las conservas que vienen en lata, una vez abiertas, deben ser cambiadas de recipiente y guardadas en el frigorífico.
- Bebidas, siempre y cuando el recipiente no esté abierto. Una vez abierto, debe ser conservado en el frigorífico.
- Productos frescos de larga conservación a temperatura ambiente: patatas, cebollas y ajos.

comensales.

**6 MANIPULA LOS ALIMENTOS DE MANERA CORRECTA.** La manipulación de los alimentos es otro de los puntos clave a la hora de sacar el máximo rendimiento de los mismos. Esto significa que tan importante es disponer de utensilios en buen estado como saber utilizarlos de forma adecuada y óptima.

## TABLA DE PESOS DE RACIONES DE CADA GRUPO DE ALIMENTOS Y MEDIDAS CASERAS

Grupo de alimentos	Adultos		Niños	
	Peso de cada ración	Medida casera	Peso de cada ración	Medida casera
Pescados y mariscos 3-4 r/semana	125-150 g	1 filete 1 rodaja	50-85 g	1 filete pequeño 1 rodaja pequeña
Carnes magras 3-4 r/semana	100-125 g	1 filete	50-85 g	1 filete pequeño
Huevos 3-4 r/semana	100-125 g	2 unidades	50 g	1 unidad
Legumbres 2-4 r/semana	60-80 g (crudas) 150-225 g (cocidas)	1 taza grande	30-50 g (crudas) 75-125 g (cocidas)	½ taza grande
Lácteos 2-4 r/día	200-250 ml leche 200-250 g yogur 40-60 g queso curado 80-125 g queso fresco	1 vaso 2 yogures 2 lonchas 1 porción individual	200-250 ml leche 125 g yogur 40-60 g queso 80-125 g queso fresco	1 vaso 1 yogur 2 lonchas 1 porción individual
Aceite de oliva 3-6 r/día	10 ml	1 cucharada	10 ml	1 cucharada
Verduras y hortalizas ≥2 r/día	150-200 g	1 plato (cruda o cocida) 2 tomates 1 zanahoria ...	80-180 g	1 plato pequeño (cruda o cocida) 1 tomate 1 zanahoria pequeña ...
Fruta ≥3 r/día	120-200 g	1 pieza 1 corte 1 bol	80-180 g	1 pieza mediana 1 corte fino 1 bol pequeño
Pan, cereales, arroz, pasta, patatas 4-6 r/día	60-80 g pasta, arroz (crudo) 180-240 g pasta, arroz (cocido) 40-60 g pan 30-40 g cereales 150-200 g patata	1 taza grande 2-3 rebanadas 1 bol 1 grande o 2 pequeñas	40-70 g pasta, arroz (crudo) 120-210 g pasta, arroz (cocido) 20-25 g pan 30 g cereales 80-150 g patata	½ taza grande 1 rebanada 1 bol 1 patata mediana

Adaptación de las tablas de la SENC, 2004 y de la guía para evitar el desperdicio alimentario del Ayuntamiento de Barcelona, 2011.

- *Pelar y cortar*: los cuchillos bien afilados son la mejor herramienta para poder cortar los diferentes alimentos con la mayor eficiencia y, también, seguridad. Pero hay otros utensilios que pueden ser igualmente de gran ayuda, como el pelador, con el que se consigue descartar la mínima cantidad de piel posible, o un rallador, con el que se logra que el producto sea más pequeño sin necesidad de esfuerzo ni pérdidas de producto. Consulta el punto 7 para saber cómo aprovechar mejor todas las partes de los alimentos.
- *Triturar, batir*: una batidora con suficiente potencia permite obtener de forma más fácil purés o cremas finos y bien triturados, sin grumos, hecho que evita el uso de coladores, en los que se puede perder una parte importante del alimento, junto con algunos de sus nutrientes más destacados, como, por ejemplo, la fibra.
- *Rebañar recipientes*: muchas veces, al pasar elaboraciones de un recipiente a otro gran parte del contenido se queda en el primero de ambos. Una lengua es una herramienta que puede ser de gran ayuda para poder rebañar al máximo el contenido.
- *Cocer*: al cocinar, el cambio de textura y consistencia de los alimentos puede provocar que estos se peguen en la superficie utilizada. Sartenes, planchas y otros utensilios antiadherentes y conservados en buen estado minimizarán la cantidad de alimento que se puede pegar a la superficie. Si se cocina en el horno, también hay moldes, recipientes u otros utensilios antiadherentes y que facilitan el trabajo; en caso de no disponer de ellos, es recomendable proteger los recipientes con papel de horno o untarlos con algún tipo de grasa.

Una correcta manipulación de los alimentos también deriva del hecho de tener en cuenta unas prácticas de higiene óptimas y adecuadas:

- Lavarse las manos con un producto apropiado (para limpiarlas y desinfectarlas) a menudo: antes de empezar a cocinar, después de tocar alimentos crudos, al estornudar, etcétera.
- Asegurarse de que las superficies en las que se trabaja están limpias y desinfectadas.
- Utilizar utensilios diferentes (tabla, cubiertos, cuchillos...) al trabajar con alimentos en diferente estado (crudos y cocinados). De esta forma evitaremos que se produzcan contaminaciones cruzadas entre alimentos que aún deben ser cocinados (con lo cual se eliminan los contaminantes) y aquellos que se consumen crudos.

- Lavar los alimentos frescos (frutas y verduras) que se van a consumir crudos y evitar el contacto con alimentos ya cocinados (evitando así la contaminación cruzada).
- Sacar del frigorífico los productos refrigerados, a ser posible justo antes de ser cocinados. De esta forma se pueden mantener en el frigorífico, y en las condiciones de conservación óptimas, el máximo tiempo posible.
- Refrigerar a temperatura ambiente las preparaciones calientes antes de guardarlas en la nevera. Recuerda que debes evitar que estén más de dos horas a temperatura ambiente.

**7 APROVECHA AL MÁXIMO.** A continuación, se muestran algunos ejemplos de cómo sacar más partido a todas las partes comestibles de los alimentos que nos pueden servir para hacer elaboraciones diversas:

## Verduras

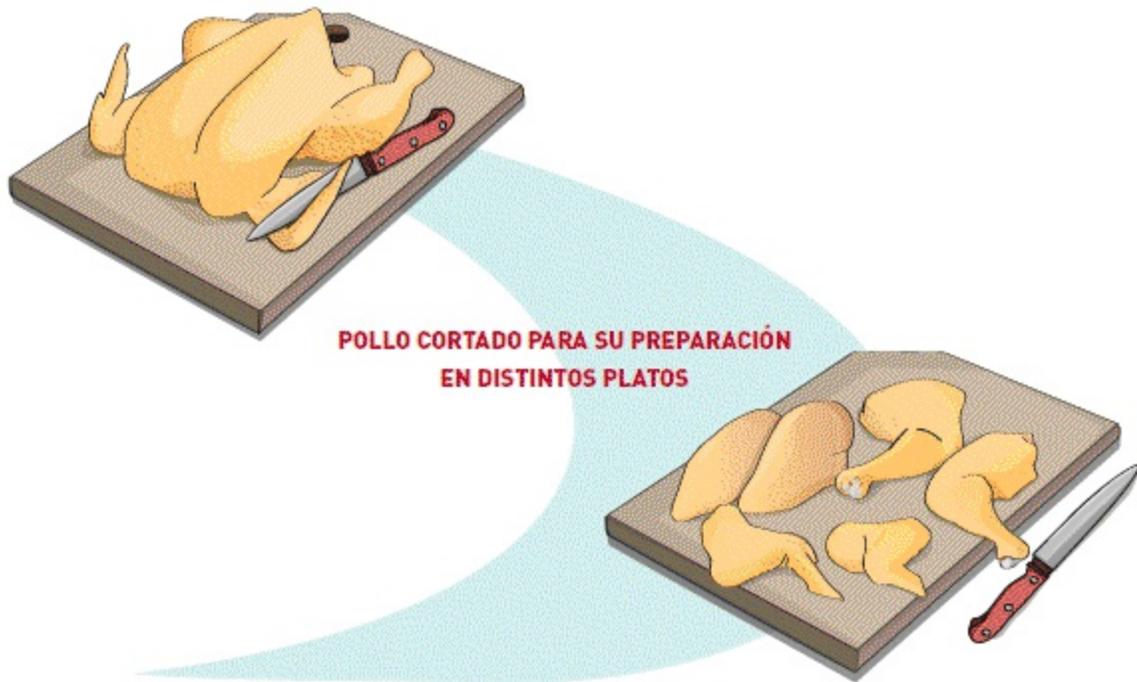
- Las partes de algunas verduras que resulten menos adecuadas para las elaboraciones más habituales (truncos, hojas oscuras, etcétera) se pueden lavar e ir guardando en una bolsa de cierre hermético en el congelador. Cuando se disponga de una cantidad suficiente, se puede hacer un caldo de verduras con el conjunto de ellas.
- Los tallos y pencas de algunas hortalizas (col, coliflor, espinaca...) se pueden trocear y rebozar, o bien utilizar para elaborar una crema de verduras.
- Las hojas gruesas y duras de algunas verduras, como la berza o la col, se pueden hervir unos minutos en agua y utilizarse para envolver alguna farsa para elaborar canelones o fardos. También se pueden hacer papillotes con ellas; por ejemplo, se puede envolver un filete de pescado con un poco de aceite y cocer la papillote en el horno o el microondas durante unos minutos, dependiendo del grosor y tipo de pescado.
- Las pieles de tomate, con o sin pulpa, se pueden salpimentar y confitar a fuego muy suave con un poco de aceite de oliva durante un mínimo de media hora. Son perfectas para añadir a ensaladas o para acompañar multitud de platos.
- Si tienes poca cantidad de muchas y variadas verduras, las puedes congelar una vez cortadas y hacer un salteado rápido, tipo *wok*, sin necesidad de descongelarlas. También te pueden servir como tropezones en una sopa o crema.

## Frutas

- Si se aprovecha la temporada y se compra una cantidad más elevada de alguna fruta, se pueden preparar mermeladas o compotas, o se puede congelar en trozos pequeños para preparar, *a posteriori*, un helado (triturando la fruta congelada con un poco de nata, yogur o queso fresco y una pequeña cantidad de azúcar) en el momento en que se necesite.
- Las pieles de muchas frutas, sobre todo de los cítricos, pueden ser infusionadas en aceites y vinagres, que aportarán diferentes matices y aromas a los productos.
- Pueden usarse bien picaditas para formar parte de una picada o majado que se añadirá a un guiso o sopa.
- Puedes aprovechar para hacer vinagres saborizados con purés de fruta.

## Carne

- Comprar piezas enteras de carne puede reducir el coste y permite la preparación de varias y distintas elaboraciones empleando el mismo producto.
- Si se compra un pollo entero, se pueden utilizar las pechugas para hacer a la plancha, las carcasas para preparar un caldo, y los muslos y contramuslos para un guiso. Puedes ver un ejemplo en la ilustración de esta página.
- Si nos sobra cantidad suficiente de alguna carne cruda, podemos picarla y usarla en infinidad de elaboraciones, como, por ejemplo, la salsa boloñesa para una pasta, unas albóndigas o hamburguesas o la *pilota* del cocido.
- En la carnicería es aconsejable pedir que nos den los huesos de lo que compramos, pues con ellos podremos dar un gusto especial a un caldo o a una salsa.



## Pescado

- Guarda siempre la cabeza y las espinas y prepara caldo con ellas. Puedes congelarlas y elaborar el caldo cuando tengas la cantidad suficiente, o bien puedes preparar el caldo y congelarlo una vez hecho si no lo necesitas en el momento.
- Si reservas las cabezas de crustáceos y sus cáscaras, se puede hacer un *fumet* de pescado o una crema de marisco.

**8 COCINA EFICIENTEMENTE.** Cocinar de manera eficiente nos permite ahorrar, ya que invertimos menos tiempo y desperdiciamos menos producto; en todo caso, es importante el conocimiento culinario de cada persona y la experiencia adquirida para alcanzar la máxima eficiencia. Es importante también tener en cuenta el gasto energético que conlleva cocinar, pues cocinar de forma eficiente también puede repercutir en el consumo final de energía utilizada.

La energía que se utiliza para cocinar los alimentos en el ámbito doméstico proviene habitualmente del gas y la electricidad. El momento en que se cocina es importante para poder aprovechar al máximo estas energías y habrá procedimientos y utensilios más

adecuados para cada cocción que minimicen el gasto energético. Aquí te mostramos algunos ejemplos.

### Desde el punto de vista de la manipulación o elaboración

Cuanto más pequeño esté cortado el alimento, menos tardará en cocerse. Eso quiere decir que puedes cocinar en menos tiempo, a la vez que obtienes un ahorro de energía. Por ejemplo, un salteado con unos dados o tiras de pechuga de pollo con cebolla cortada fina y unos tomates *cherry* se hará antes (y ahorrará más energía) que si se cocina la pechuga de pollo entera con medio tomate y unas rodajas gruesas de cebolla.

### Horno

El hecho de encender el horno, esperar a que se caliente y usarlo posteriormente comporta un gasto energético elevado. Es recomendable aprovechar al máximo la capacidad del mismo cuando decidas encenderlo. Puedes pensar (si lo has planificado antes) en cocer diferentes elaboraciones al mismo tiempo; aquí van algunos ejemplos:

- Asa unas verduras (pimiento, cebolla, tomates...) en el piso de abajo del horno mientras calientas o gratinas unos macarrones en el piso de arriba.
- Haz la comida completa al horno: un arroz de verduras y conejo o una lasaña de pescado y verduras. De este modo no tendrás que utilizar otro tipo de cocción para la elaboración del segundo plato.
- Haz una elaboración que puedas consumir al día siguiente mientras cocinas un pollo asado para el mismo día. Puedes cocinar, por ejemplo, unas tartas de calabacín y tomate con hierbas aromáticas que pueden ser el primer plato de la comida del día siguiente.

Una vez que lo hayas apagado, puedes aprovechar el calor residual para secar pan, hacer infusiones o regenerar alguna elaboración.

### Sartén

Cuando cocines en una sartén, intenta aprovechar toda la superficie de la misma. Por ejemplo: utiliza una sartén más grande si quieres hacer dos escalopas de lomo, a la vez que asas unos dados de pimiento y berenjena que servirán de guarnición. También puedes hacer un filete de pescado en una parte de la sartén a la vez que calientas unos espaguetis con ajo frito.

## Hervir

- Cuando hiervas algún alimento, tapa el recipiente; aprovecharás mucho mejor la energía y el calor, y el agua u otro líquido hervirá antes.
- Hierve las verduras con el agua justa, solo es necesario que la parte líquida cubra ligeramente las verduras.
- Corta los alimentos en porciones más pequeñas, de esta forma reducirás el tiempo necesario para que se cocinen.
- Cuando hiervas algún alimento, ya sea una verdura o una pasta, no tires el agua de cocción al escurrir los alimentos. Mientras aún esté caliente puedes aprovecharla para cocer otros alimentos; puedes, por ejemplo, sumergir un filete de pescado, tapan el recipiente y esperar a que se cueza con el calor residual. A esta técnica se le llama escalfado. Recuerda que el agua que has utilizado para cocinar verduras puede ser un perfecto caldo vegetal para hacer un arroz a la cazuela o elaborar una sopa suave.
- Puedes hacer una doble cocción al mismo tiempo. Se trata de aprovechar el vapor que emana del agua hirviendo para cocer algún alimento al vapor. Toma una olla grande con agua hirviendo; mientras cueces pasta en ella, pon encima un colador de inferior diámetro al de la olla y coloca en él una escalopa de pescado. Tapa la olla con un plato o una tapa, así evitarás que se escape el vapor. Solo tendrás que servir el pescado en un plato, aprovechar el colador para escurrir la pasta y acompañarla con la salsa que más te guste. Así tendrás una comida completa hecha en el mismo tiempo, con el mismo utensilio y ahorrando energía.

## Guisos y estofados

En todas aquellas elaboraciones que exijan un tiempo de cocción más prolongado, como los guisos y estofados, es recomendable preparar una cantidad mayor a la necesaria para un servicio (teniendo en cuenta los comensales) y congelar el exceso en porciones individuales (o indicadas según necesidad) y listas para consumir en otra ocasión.

### Antes de cocinar

- Ten en cuenta que los alimentos o elaboraciones que se comen crudas, y que obviamente son las que no necesitan energía para su cocinado, son el mejor ejemplo para el ahorro desde un punto de vista energético.
- Estas elaboraciones son, principalmente, ensaladas de vegetales u hortalizas variadas, *carpaccios*, *tartars* de carne o pescado, *sashimis*, etcétera. Cabe añadir que hay que ser muy cauto con la higiene en la manipulación de estos alimentos y con la calidad de los productos originales (ver el punto 6).
- Marinar los alimentos en crudo es una técnica que, además de aportar sabor, ayuda a ablandar las fibras de las carnes y pescados, y por lo tanto reduce el tiempo de cocción. Se pueden hacer marinados de muchas maneras: zumo de cítricos o piña, vinos y licores combinados con especias y/o hierbas aromáticas, etcétera.

**9 REAPROVECHA LAS SOBRAS.** Aunque una buena planificación y gestión minimiza la comida sobrante, hay otros factores menos controlables que pueden contribuir a ello, como la falta de hambre, que alguien no venga a comer a última hora, etcétera.

El reaprovechamiento de la comida es un reto (ético, culinario e imaginativo) que ha de dar realce a los alimentos una vez reelaborados, creando platos igual de buenos o mejores que el original.

Recuerda que, si se quiere reaprovechar la comida (siempre y cuando se sigan las pautas de una correcta conservación del sobrante y unas correctas prácticas de higiene y manipulación), es importante que, una vez que se haya recalentado, se consuma al momento.

A continuación, se ofrecen algunos ejemplos de cómo aprovechar la comida sobrante.

## Verduras

- Los retales de hortalizas hervidas y escurridas se pueden añadir a una bechamel para hacer farsas para canelones, lasañas y otros platos similares.
- Los retales de hortalizas salteadas en una sartén pueden ser la base para un sofrito que se empleará para elaborar un arroz o una pasta.
- La verdura hervida de un caldo se puede utilizar para preparar empanadillas y/o croquetas, incluso se puede triturar y condimentar para obtener cremas y purés.
- Unas verduras cocinadas y cortadas pueden mezclarse con huevo para preparar una tortilla o un revuelto.
- Las verduras cocidas se pueden mezclar con un huevo y 100 g de nata (por cada 100 g de peso de verdura) y cocer al horno para hacer un pastel de verduras.

## Carne

- Si sobra carne ya cocinada, se puede aprovechar para hacer un sofrito mezclándola con salsa de tomate y verduras para añadir a una pasta o arroz.
- La carne cocinada y cortada a trocitos pequeños es ideal para combinar con una ensalada verde o de arroz.
- Trozos de carne cocinada y magra se pueden mezclar con un poco de salsa al gusto, ponerlos encima de un puré de patata y gratinar el conjunto con un poco de queso. El resultado es un plato completo y muy rico. Si en lugar de gratinar el conjunto mezclamos la carne con salsa y el puré, formamos bolas y las empanamos, se consiguen unas croquetas muy originales para freír al momento.
- Distintas carnes ya cocinadas y picadas pueden servir como base de croquetas, canelones y/o empanadillas.

## Pescado

- Un pescado ya cocinado y limpio de espinas puede ser la base de croquetas, empanadillas o buñuelos.

- El pescado cocinado y libre de espinas se puede triturar con un poco de aceite, zumo de limón y alguna verdura asada (pimiento) o cruda (aguacate) para hacer un paté para untar.
- El pescado cocinado, sin espinas y desmenuzado es perfecto para añadir a una sopa o, mezclado con lechuga, zanahoria y un poco de mahonesa, puede ser la base para hacer un original sándwich.
- El pescado cocinado, sin espinas y desmenuzado puede ser el complemento de la farsa para rellenar unos calamares o unos pimientos rojos servidos como aperitivo.
- Se puede hacer un sofrito de cebolla, vinagre y aceite, y añadir el pescado cocinado y sin espinas para hacer un escabeche.

## Fruta

- Con restos de frutas ya cortadas se puede preparar una macedonia (esto hará que no se oxide tan fácilmente y pueda consumirse más tarde).
- Con la fruta cortada puedes preparar un batido al que puedes añadir un yogur o una bebida vegetal.
- Se puede triturar la fruta cortada, por sí sola o con un poco de zumo, y obtener una salsa para un postre o para mojar unas brochetas de fruta.
- Los recortes de algunas frutas se pueden saltar o pasar por la plancha con un poco de aceite y servir como guarnición de multitud de platos. Se pueden añadir también a un guiso de ave o cerdo.

## Lácteos

- Si una cuña de queso se pone demasiado dura, podemos rallarla y utilizarla para gratinar pasta, canelones o lasaña.

## Pan

- Si se seca el pan, se puede aprovechar para hacer *paninis*, torrijas o púdines, e incluso rallarlo para rebozar otros alimentos.
- El pan seco se puede freír o tostar para hacer tostaditas en aperitivos.
- La miga de pan fresco que nos haya sobrado puede ser usada para espesar salsas, sopas o cremas; también hará más untuosa la farsa para unas albóndigas, por ejemplo.
- Si nos ha sobrado pan, podemos pasarlo por la sartén cortado en cubitos y hacer así unos picatostes que nos aguantarán varios días y que podremos emplear para acompañar sopas o cremas.

### Pasta y arroz

- La pasta cocida se puede guardar en un recipiente adecuado en el frigorífico con un poco de aceite para que no se reseque y se pegue, y utilizarla en comidas posteriores.
- El arroz se puede saltear con verduras o legumbres.
- Puedes usar el arroz o la pasta cocida como acompañamiento o para añadir a una ensalada.
- Se puede completar cualquier sopa con la pasta o el arroz ya cocidos.

### Legumbres

- Siempre que nos hayan sobrado legumbres, se pueden utilizar para elaborar patés o *hummus*, pero recuerda que se deben sacar aquellos ingredientes que lleven hueso, si es que los hay, en el guiso inicial. Estos patés o *hummus* se pueden condimentar con especias, limón u otros ingredientes que aporten sabor. Aunque el *hummus* más conocido es el de garbanzos, el resto de legumbres también se pueden emplear para el mismo fin, lo que nos dará diferentes resultados muy sabrosos.
- Las legumbres cocinadas también se pueden chafar y ser la base de una hamburguesa vegetal a la que podemos añadir otros ingredientes (como, por ejemplo, verduras cocinadas y cortadas a trozos finos).

**10**

**PONLO EN PRÁCTICA A DIARIO.** En este libro has podido encontrar información, consejos y algunos ejemplos necesarios para aprender a gestionar

mejor tu alimentación y la de los tuyos. Pero esto no acaba aquí, no basta con saber y saber hacer, sino que es imprescindible que tengas la voluntad de hacerlo. Nosotros te hemos ofrecido las herramientas para facilitar el trabajo, ahora ¡solo tienes que ponerlas en práctica!

A menudo pensamos que nuestro pequeño gesto no es significativo en este mundo tan grande, y tendemos a no hacer nada que implique un cambio porque pensamos que no se va a notar. Estamos muy equivocados, ya que somos el último eslabón de la cadena alimentaria, y tenemos la responsabilidad de ser consecuentes con aquello que consumimos, o mejor dicho, con aquello que, por la razón que sea, puede ser susceptible de acabar en la basura y no ser consumido.

A veces debemos aprender a eliminar alguna cosa que afecta a nuestras vidas para dársela a las personas a las que les falta ese algo con lo que podrán mejorar su calidad de vida. Hay otros momentos en que no es cuestión de privarse de algo, sino que solamente es cuestión de saber gestionar bien aquello que uno tiene.

Por ello, te recomendamos poner en práctica los consejos de este decálogo y ser un ejemplo para los que nos rodean.

Si somos capaces de aplicar la mayoría de lo que en este libro se recomienda y contarlo a nuestros semejantes para que ellos puedan aplicarlo también, seremos capaces, entre todos, de reducir el desperdicio de alimentos.

Seguir una alimentación sana y equilibrada, a la vez que bien planificada y gestionada, te permitirá ahorrar al mismo tiempo que ganarás en salud. Quizás es el momento de plantearse cómo podemos dedicar este ahorro a ayudar a quien más lo necesita. ■

# **Las recetas de la Fundación Alicia**



Para consumir más verduras, legumbres, pescado y alimentos integrales; aprovechar al máximo los alimentos; cocinar eficientemente; y aprender a reutilizar las sobras.

**Ensalada completa**

**Verduras de invierno con frutos secos**

**Ensalada de lentejas con atún**

**Sopa de judías blancas**

***Tabulé* con legumbres**

**Paella vegetal de arroz integral**

**Coca de pescado azul**

**Albóndigas de pescado**

**Fideos orientales con verduras y pavo**

***Hummus***

***Falafel* de garbanzo**

**Crema de troncos de verduras de temporada**

**Pollo rustido con frutos secos**

**Sopa de verduras y fideos**

**Espaguetis con salmón y verduras**

**Sepia con guisantes y cereales integrales**

**Hamburguesa de sardinas con guarnición**

**Hamburguesa de arroz y verduras**

**Bolas de arroz y algas**

**Sopa de pan seco**

**Tortilla de alubias blancas y verdura**

**Pizza de tortilla de maíz**

**Empanadas de verdura y carne**

**Canelones de asado**

## Ensalada completa

Como se ha comentado en el libro, debemos comer verduras cada día, y como mínimo una de las veces debe ser en crudo, para aprovechar al máximo todas sus propiedades. La mejor manera de consumir verdura fresca es en forma de ensalada, un plato muy versátil que se puede elaborar teniendo en cuenta las diferentes verduras y hortalizas que nos da cada temporada, combinándolas, además, con muchos otros ingredientes.

### Ingredientes

(para 4 personas)

**4** patatas pequeñas.

Lechugas varias (romana, hoja de roble, *lollo rosso*, etcétera) o *mesclun* de ensalada.

**2** tomates rojos.

**12** espárragos verdes.

**2** zanahorias pequeñas.

**1** calabacín.

Unas cuantas nueces y pipas tostadas.

**1** yogur.

Hierbas frescas al gusto (menta, albahaca, cilantro, estragón, etcétera).

**1** limón.

Aceite de oliva virgen extra.

Sal y pimienta negra.

### Elaboración

1. Cortar los espárragos de manera que midan unos 10 cm a partir de la punta. Desechar el tronco final.

2. En un cazo con abundante agua y un poco de sal, cocer los espárragos durante 3-4 minutos, procurando que queden al dente. Escurrir y enfriar.
3. En la misma agua, cocer la patata con piel. Escurrir, pelar y cortar a rodajas.
4. Limpiar el resto de verduras y cortar en láminas finas. Limpiar las hojas verdes y escurrir bien.
5. Aliñar el yogur con zumo de limón, un chorrito de aceite, sal, pimienta y las hierbas frescas picadas. Reservar.
6. Rallar el tomate, secar el exceso de agua que suelta y aliñar con aceite de oliva, sal y pimienta. Reservar.
7. Montar la ensalada disponiendo los ingredientes de forma armoniosa. Mezclar los frutos secos y salar ligeramente.
8. Servir con la salsa de yogur y la de tomate.



## Verduras de invierno con frutos secos

Utiliza siempre que puedas alimentos de temporada, y acuérdate de guardar o congelar las hojas externas, tallos y pieles del resto de verduras bien limpias para preparar otro día un caldo. Procura no cocer demasiado las verduras, así mantendrán mucho mejor sus propiedades.

Los frutos secos son una buena fuente de grasas saludables. Añádelos a tus platos, ya sean ensaladas, guisos o vinagretas, o cómelos solos como tentempié a media mañana o media tarde.

### Ingredientes

(para 4 personas)

**¼** de col.

**2** patatas grandes.

**½** brócoli.

**4** alcachofas.

**2** puerros pequeños.

**50 g** de frutos secos tostados (nueces, avellanas, almendras...).

**100 g** de jamón ibérico cortado bien fino.

**40 ml** de aceite de oliva virgen extra.

Vinagre de vino.

Tomillo y romero seco.

Sal, pimienta.

### Elaboración

1. Pelar los frutos secos y triturar groseramente junto con el aceite, unas gotas de vinagre, sal y pimienta. Condimentar con las hierbas aromáticas.

2. Limpiar, pelar y trocear las patatas y la verdura.
3. Cocer al vapor\* o hervir en abundante agua y sal. Escurrir bien y servir. Salpimentar.
4. Aliñar con la salsa y disponer las virutas de jamón encima.

\* Para cocer al vapor, basta con tener un cazo con un poco de agua hirviendo; poner un colador de inferior diámetro encima, repartir las verduras dentro y tapar con un plato. El vapor que generará el agua hará que se cuezan las verduras.



# Ensalada de lentejas con atún

Las legumbres son un alimento excepcional que debemos incorporar de manera regular a nuestra alimentación. Son muy versátiles y nos permiten elaborar multitud de platos, muy nutritivos y completos, como esta ensalada. Cuando tengas un bote abierto, aprovecha para prepararte una ensalada con otros ingredientes que tengas en el frigorífico. Incluso puedes combinar diferentes legumbres en una misma ensalada.

## Ingredientes

(para 4 personas)

- 600 g** de lentejas cocidas.
- 200 g** de ventresca de atún en conserva.
- 2** cebollas tiernas.
- 2** tomates maduros.
- 2** huevos duros.
- 1** lata pequeña de pimientos del piquillo.
- Sal.
- Pimienta negra recién molida.
- Vinagre de jerez.
- Perejil picado.

## Elaboración

1. Escurrir y lavar las lentejas bajo el grifo.
2. Pelar y cortar la cebolla en juliana, mantener en agua y hielo para que esté bien crujiente.
3. Lavar y cortar el tomate en gajos.
4. Pelar y cortar el huevo duro.

5. Escurrir la ventresca de atún y reservar el aceite resultante.
6. Triturar los piquillos con un poco de agua de la lata y el aceite del atún, colar y poner a punto de sal y vinagre.
7. Escurrir y secar la cebolla tierna, montar la ensalada con las lentejas, la cebolla, el huevo y el tomate dispuestos de una manera armoniosa.
8. Disponer la ventresca encima en trozos no muy pequeños.
9. Salpimentar ligeramente.
10. Aliñar con la vinagreta de piquillos y espolvorear con perejil.



## Sopa de judías blancas

Otra manera de comer legumbres es triturándolas; así les damos una textura totalmente diferente que permite incorporarlas de manera habitual, variada y atractiva. Las sopas y purés de legumbres son una buena manera de que los niños empiecen a apreciarlas.

Cuando hagas este tipo de sopas, aprovecha para gastar ese medio tomate que se ha quedado en la nevera y ponlo bien picado por encima, o añade unos picatostes hechos con un trozo de pan seco del día anterior bien tostado, o unos frutos secos troceados...

### Ingredientes

(para 4 personas)

**300 g** de alubias blancas cocidas y escurridas.

**450 ml** de agua mineral.

**2** tomates maduros o un puñado de *cherry*.

**½** pimiento rojo.

**1** cebolla tierna

Sal, pimienta negra molida.

Aceite de oliva virgen extra.

Vinagre de vino.

### Elaboración

1. Reservar algunas alubias y triturar el resto con el agua fría y un buen chorro de aceite de oliva. Aliñar con vinagre, sal y pimienta. Reservar en el frigorífico.
2. Lavar y cortar en trocitos los tomates, la cebolla y el pimiento. Aliñar con aceite, vinagre y sal.
3. Disponer una cucharada generosa de verduras picadas en un plato, junto con las alubias enteras reservadas.

4. Servir junto con la sopa bien fría, regada con un hilo de aceite.



## Tabulé con legumbres

Las legumbres son una fuente excelente de proteína vegetal, y si además las mezclamos con cereales obtendremos una proteína de mejor calidad, similar a la que nos ofrece la carne. La combinación de cereal, legumbres y verdura hacen de este plato una comida muy completa.

### Ingredientes

(para 4 personas)

**200 g** de cuscús precocido.

**250 ml** de agua.

**200 g** de legumbres cocidas y escurridas (garbanzos, alubias...).

**4** tomates.

**1** aguacate.

**2** cebollas tiernas.

**½** pimiento verde.

Unas hojas de lechuga.

**¼** manojo de perejil y menta fresca.

Aceite de oliva virgen extra.

**1** limón.

Sal, pimienta.

### Elaboración

1. Poner el cuscús en un recipiente amplio, verter el agua hirviendo, tapar y dejar hidratar durante 10 minutos.
2. Pelar el aguacate y cortar a láminas finas. Lavar y picar el pimiento y la cebolla.
3. Lavar y cortar la lechuga en juliana fina.

4. Picar las hojas de perejil y menta.
5. Cortar los tomates por la mitad y despepitar. Cortar en daditos y poner en un bol. Añadir sal, pimienta, zumo de limón y aceite de oliva.
6. Mezclar el cuscús con el resto de ingredientes. Salar.
7. Servir con el aliño de tomates y limón.



# Paella vegetal de arroz integral

Utilizar cereales integrales de manera habitual nos ayuda a aumentar el consumo de fibra, muy necesario para favorecer el tránsito intestinal. Además, así se amplía el abanico de posibilidades y se pueden hacer infinidad de platos con un toque diferente.

## Ingredientes

(para 4 personas)

- 320 g** de arroz integral.
- 1,5-2 l** de agua o caldo de verduras.
- 1** cebolla.
- 1** pimiento verde.
- 1** pimiento rojo.
- 4** alcachofas.
- 150 g** de guisantes.
- ¼** de coliflor.
- 100 g** de judías verdes.
- 2** dientes de ajo.
- 80 g** de salsa de tomate.
- Aceite de oliva virgen.
- Pimentón dulce.
- Unas hebras de azafrán.
- Sal, pimienta.

## Elaboración

1. Pelar, limpiar y picar la cebolla, los ajos y los pimientos.
2. Deshojar las alcachofas y cortar en cuñas.

3. Cortar en trozos las judías y la coliflor.
4. En una cazuela ancha, poner el aceite y sofreír a fuego medio los ajos, los pimientos y la cebolla. Salpimentar.
5. Añadir las alcachofas, la coliflor y los guisantes. Dejar rehogar unos minutos.
6. Acabar con las judías verdes y la salsa de tomate, remover y dejar sofreír lentamente hasta que quede confitado.
7. Echar el arroz, el pimentón y el azafrán. Rehogar un minuto y verter el caldo.
8. Dejar hervir unos 35-40 minutos, más o menos. Poner a punto de sal.
9. Rectificar de caldo o agua si es necesario.
10. Dejar reposar el arroz unos 5 minutos antes de servir.

**También puedes poner unos trozos de pescado limpio encima durante un par de minutos antes de finalizar y así tendrás un plato completo para toda la familia.**



## Coca de pescado azul

El pescado azul nos aporta ácidos grasos omega 3, que nos ayudan a mantener en perfecto estado nuestros vasos sanguíneos. Consumir pescado azul (sardinas, caballa, salmón...) un par de veces a la semana es un hábito muy beneficioso para la salud cardiovascular.

### Ingredientes

(para 4 personas)

- 8** filetes de caballa limpios y sin espinas.
- 4** rebanadas medianas de pan de payés.
- 4** tomates medianos.
- 2** cebollas tiernas.
- 20** aceitunas negras.
- 40 ml** de aceite de oliva virgen extra.
- Hierbas provenzales al gusto.
- Sal, pimienta.

### Elaboración

- 1.** Limpiar y cortar la caballa en láminas.
- 2.** Cortar la cebolla en juliana no muy fina y el tomate en rodajas finas.
- 3.** Deshuesar las aceitunas y trocear groseramente.
- 4.** Disponer encima de la rebanada el tomate y la cebolla. Aliñar con sal y pimienta, una pizca de hierbas aromáticas y un poco de aceite.
- 5.** Hornear la tostada unos 10 minutos a 170 °C. Sacar del horno.
- 6.** Disponer encima las láminas de caballa e intercalar los trozos de aceituna. Salpimentar.

7. Acabar de hornear unos 5 minutos hasta que esté cocida.
8. Al sacar del horno, aliñar con un poco de aceite.

Se pueden sustituir los filetes de caballa por sardina o jurel.



## Albóndigas de pescado

Estas albóndigas son una excusa ideal para aprovechar restos de pescado cocido o crudo que a veces se quedan en el frigorífico o congelador. Además, es una elaboración muy adecuada para que los niños coman pescado y se puede preparar con ellos, introduciéndolos así en el mundo de la cocina. Recuerda: antes de tirar nada, piensa si lo puedes utilizar para otra elaboración.

### Ingredientes

(para 4 personas)

**400 g** de pescado limpio (rape, merluza, colas de langostino...).

**1** huevo.

**1** diente de ajo.

**1** cebolla mediana.

Perejil picado.

Sal.

### Para la salsa

Las cabezas de los langostinos.

Aceite de oliva.

**2** cebollas.

**2** ajos.

**1** hoja de laurel.

Vino blanco.

Perejil picado.

Pimentón dulce.

**120 g** de tomate frito.

**½** rama de canela.

Caldo de pescado.\*

## Elaboración

1. Picar la cebolla y el diente de ajo.
2. Rehogar en aceite de oliva y escurrir.
3. Picar el pescado y las colas de langostino.
4. Mezclar con la cebolla y el ajo rehogados, un poco de huevo batido y el perejil.
5. Poner a punto de sal.
6. Dar forma a las albóndigas y enharinar ligeramente.
7. Saltear las cabezas de langostino y exprimir para sacar todo el jugo.
8. Hacer un sofrito con el ajo y la cebolla, el jugo de las cabezas, el laurel y un poco de aceite. Sofreír lentamente, añadir el vino, reducir, echar pimentón, canela y el tomate frito.
9. Dejar confitar unos minutos más, añadir el perejil y el caldo de pescado hasta conseguir textura de salsa.
10. En otro cazo con caldo de pescado, hervir las albóndigas unos minutos a fuego lento para evitar que se rompan.
11. Escurrir las albóndigas y servir encima de la salsa.



## Fideos orientales con verduras y pavo

Esta receta nos aporta los tres grupos principales de alimentos que deben estar presentes en una comida (cereales, verduras y alimento proteínico), por lo que se puede considerar un plato completo.

### Ingredientes

(para 4 personas)

**120 g** de fideos de arroz.

**200 g** de pechuga de pavo.

**100 g** de zanahoria.

**100 g** de pimiento verde.

**1** cebolla tierna.

**120 g** de setas variadas.

Unas hojas de col verde.

Unos brotes de soja.

**2** dientes de ajo picados.

**1** trocito de jengibre.

Aceite de oliva virgen.

Salsa de soja.

Sésamo tostado.

### Elaboración

1. Hervir en abundante agua los fideos durante 2 minutos. Escurrir y reservar.
2. Cortar el pavo en tiras lo más finas posible.
3. Pelar la zanahoria y la cebolla. Lavar las verduras.

4. Cortar las verduras en juliana fina. Hacer lo mismo con las setas previamente lavadas.
5. Cortar el jengibre en láminas.
6. En una sartén a fuego vivo, poner el aceite y dorar el pavo. Bajar el fuego y poner el ajo. Cuando empiece a coger un poco de color, añadir el jengibre, las verduras y las setas, empezando por la cebolla y la zanahoria, y luego el resto.
7. Saltear sin dejar de remover a fuego medio para que las verduras se doren ligeramente, pero procurando que queden muy poco hechas.
8. Agregar los fideos escurridos y un chorrito de salsa de soja. Remover el conjunto y servir.
9. Esparcir por encima un poco de sésamo tostado.

**Se pueden hacer diferentes combinaciones de verdura (calabacín, tomate, coliflor...) con carne o pescado (lomo de cerdo, colas de gamba, calamar...). Puedes variar el tipo de pasta (integral, de huevo....) y también puedes hacer el mismo plato con otras formas (macarrones, lazos, tirabuzones...).**



## *Hummus*

Los purés y patés de garbanzos o de alubias son otra manera de consumir legumbres. Tal como se indica en la receta, el *hummus* es ideal para compartir y crear una atmósfera festiva en torno a las legumbres y las verduras, pero también sirve para rellenar un bocadillo o acompañar una ensalada, o como guarnición de un plato de pescado a la plancha.

### **Ingredientes**

(para 4 personas)

**400 g** de garbanzos cocidos.

**1** diente de ajo.

**½** limón.

Aceite de oliva virgen extra.

Verduras de temporada (pimientos, cebolla, zanahoria, apio, calabacín...).

Comino.

Pimentón dulce.

Perejil picado.

Sal.

### **Elaboración**

1. Lavar y escurrir los garbanzos. Ponerlos en el vaso de la batidora junto con el diente de ajo pelado, un chorro de aceite y el zumo de medio limón.
2. Triturar hasta obtener una pasta no demasiado espesa. Si es necesario, añadir un poco de agua.
3. Salar y añadir un poco de comino.
4. Lavar y cortar las verduras en bastoncitos.

5. Extender el *hummus* en el plato y decorarlo con pimentón, un chorrito de aceite y perejil. Acompañar con los bastoncitos de verduras para mojar en el *hummus*.



## ***Falafel* de garbanzo**

Otra manera de comer legumbres es en forma de *falafel*, un tipo de croqueta originaria de la India que gusta a todos. Es una opción divertida para fomentar el consumo de legumbres entre los más pequeños.

### **Ingredientes**

(para 4 personas)

#### **Para la masa**

**400 g** de garbanzos en conserva.

**1** cucharada sopera de harina (**20g**)

**1** cebolla.

**2** dientes de ajo.

Perejil fresco.

Comino y pimentón dulce.

Aceite de oliva virgen extra.

#### **Para la salsa de yogur**

**1** yogur natural.

Aceite de oliva virgen extra.

Menta picada.

Sal.

### **Elaboración**

1. Verter los garbanzos en un colador, lavar y escurrir.
2. Pelar y picar la cebolla y el perejil. Hacer lo mismo con el ajo.

3. Trinchar los garbanzos en un recipiente ancho con ayuda de un tenedor.
4. Añadir la harina, la cebolla, el ajo y el perejil. Condimentar ligeramente con el comino y el pimentón. Salar.
5. Moldear la masa en forma de minihamburguesas.
6. Calentar aceite en una sartén y freír los *falafel* hasta que estén dorados. Escurrir y secar con papel de cocina para eliminar el exceso de aceite.
7. Batir el yogur con la menta, un poco de sal y un buen chorro de aceite de oliva.
8. Servir los *falafel* con la salsa de yogur y acompañarlos con una ensalada verde.

**También se puede añadir a la farsa algún trozo de verdura que tengas, como pimiento o zanahoria, todo bien picadito. Puedes sustituir el yogur por una salsa de tomate, o incluso comer los *falafel* envueltos en una hoja de lechuga para darle un toque crujiente y de frescor.**



## Crema de troncos de verduras de temporada

La mayoría de las veces, cuando preparamos verduras utilizamos las partes más tiernas y más bonitas y despreciamos otras que, aunque no lo parezcan, son igual de buenas y útiles para preparar platos sabrosos y atractivos. Este es el caso de los troncos (alcachofa, brócoli, coliflor, col...). Esta receta es un ejemplo de cómo podemos preparar, de una forma muy fácil, una crema con estas partes que normalmente despreciamos. Esta crema se puede servir como entrante para una comida o cena, o como aperitivo, si la ponemos en vasitos pequeños.

### Ingredientes

(para 4 personas)

Troncos interiores de un brócoli y una coliflor.

Tallos de alcachofa.

La parte verde de un puerro.

Agua o caldo vegetal (opcional).

Sal y pimienta.

Aceite de oliva virgen extra.

### Elaboración

1. Limpiar la parte verde del puerro, cortarla en trocitos pequeños y rehogarla con un poco de aceite de oliva y sal en la cazuela donde se hará la crema.
2. Mientras, limpiar y cortar los troncos de brócoli y coliflor, y pelar bien los tallos de alcachofa. Reservar 2 o 3 de estos últimos y cortarlos en daditos.
3. En una sartén pequeña con aceite, freír los dados de alcachofa hasta que cojan color y queden crujientes. Escurrir el exceso de grasa poniéndolos sobre papel de cocina.

4. Incorporar a la cazuela los troncos de brócoli y coliflor, junto con el resto de tallos de alcachofa. Cubrir con agua o caldo vegetal y hervir durante 20-25 minutos o hasta que las verduras estén bien cocidas.
5. Retirar del fuego, reservar parte del líquido de cocción, añadir un chorro de aceite de oliva y triturar el contenido con la batidora de mano hasta lograr una crema bien fina. Añadir un poco del agua de cocción hasta que tenga la textura deseada y rectificar de sal y pimienta.
6. Servir la crema en un bol pequeño, esparcir por encima los crujientes de alcachofa, salar y regar con un chorrito de aceite.



## Pollo rustido con frutos secos

Comprar piezas enteras y despiezar en diferentes trozos para preparar diversas elaboraciones es una buena manera de ahorrar. En esta receta te mostramos cómo preparar los muslos, y en la siguiente, cómo aprovechar las carcasas para preparar un caldo y hacer una sopa.

### Ingredientes

(para 4 personas)

4 muslos de pollo cortados en dos.

100 g de setas variadas.

4 cebollas.

4 ajos.

50 g de ciruelas secas.

50 g de orejones de albaricoques.

100 g de frutos secos tostados (almendras, avellanas...).

Vino rancio o de guisar.

Aceite de oliva virgen extra.

Sal, pimienta.

Tomillo, canela y piel de naranja.

### Elaboración

1. El día anterior, poner a hidratar las frutas secas en el vino.
2. Cortar la cebolla en juliana fina.
3. Limpiar y trocear las setas. Reservar.
4. En una cazuela con un chorrito de aceite, dorar el pollo salpimentado a fuego medio por las dos caras.

5. Añadir los ajos enteros y la cebolla. Dorar el conjunto unos minutos. Añadir los aromáticos.
6. Escurrir las frutas secas y trocear. Añadir el vino al guiso y dejar reducir; a medida que se va removiendo, rascar la base de la cazuela.
7. Añadir un poco de agua, tapar y dejar cocer lentamente hasta que el pollo esté tierno.
8. Añadir las setas, las ciruelas, los orejones y los frutos secos.
9. Cocer unos 10 minutos más y poner a punto de sal y pimienta.
10. Dejar reposar unos minutos antes de servir.



# Sopa de verduras y fideos

Una propuesta ligera y económica para cenar.

## Ingredientes

(para 4 personas)

Las carcasas y huesos del pollo.

Retales de verdura.

**150 g** de fideos.

**2** zanahorias.

**1** chirivía.

Unas hojas de col.

Aceite de oliva virgen extra.

Sal y pimienta.

## Elaboración

1. Preparar un caldo con las carcasas, los huesos del pollo y los retales de verduras que se hayan ido guardando en el congelador en los días anteriores. Para ello, hervir en agua hasta obtener un caldo sabroso.
2. Colar.
3. Pelar las zanahorias y la chirivía. Lavar las hojas de col. Cortarlo todo en trocitos pequeños.
4. Verter el caldo en una cazuela, cocer la verdura picada durante 4 minutos.
5. Añadir los fideos, remover y dejar hervir a fuego lento hasta que los fideos estén en su punto. Rectificar de sal y pimienta.
6. Servir la sopa regada con un hilo de aceite de oliva.



# Espaguetis con salmón y verduras

Esta receta es solo un ejemplo de cómo cocinar eficientemente. La idea es tan simple como aprovechar el vapor que emana cuando estamos hirviendo un alimento –en este caso, unos espaguetis– para cocer otros –en este caso, las verduras y el pescado–. Siempre que puedas, aprovecha que hierves algo para preparar otros alimentos al vapor. Además, esta preparación es otro ejemplo de plato completo, ya que incorpora los tres grupos de alimentos recomendados.

## Ingredientes

(para 4 personas)

- 4 filetes de salmón limpios.
  - 150 g de judías verdes.
  - 2 zanahorias.
  - 2 cebollas tiernas.
  - 320 g de espaguetis.
  - 2 cucharadas de miel.
  - 2 cucharadas de vinagre.
  - 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Sal, pimienta y pimentón rojo.

## Elaboración

1. Lavar, pelar y cortar la verdura en juliana.
2. Mezclar la miel, el vinagre, una pizca de sal y el aceite de oliva. Reservar.
3. Calentar abundante agua en una cazuela y cuando hierva añadir los espaguetis.
4. Disponer encima un colador de inferior diámetro de tal manera que no toque el agua. Poner la verdura y el pescado previamente salado encima. Tapar.

5. Dejar hervir suavemente para que se vayan cocinando los espaguetis al mismo tiempo que el vapor cuece la verdura y el pescado.
6. Destapar y disponer los filetes de pescado con la verdura en un plato; aprovechar el colador para escurrir los espaguetis y ponerlos al lado.
7. Salpimentar el conjunto, espolvorear con pimentón y salsear con la vinagreta.



## Sepia con guisantes y cereales integrales

El contenido de fibra que tienen los cereales integrales es superior al de los refinados. Esto hace que necesiten un poco más de tiempo de cocción. Cuando los cuezas, aprovecha para preparar algo más y guarda lo que sobre en la nevera con un poco de aceite (solo unos cuantos días). De esta manera los tendrás a mano y te servirán para completar guisos como este de sepia con guisantes.

### Ingredientes

(para 4 personas)

**300 g** de trigo tierno (o quinua, arroz integral...)

**200 g** de guisantes.

**1** sepia grande y limpia (procura que en la pescadería guarden el bazo).

**150 g** de sofrito de cebolla y tomate.

**1,5 l** de caldo de pescado.

Perejil picado.

**1** pimiento choricero.

Sal.

Aceite de oliva.

### Elaboración

1. Hervir el trigo en un cazo con la mitad del caldo de pescado, hasta que esté tierno.
2. Hidratar el pimiento choricero con agua unos minutos y luego retirar la pulpa con un cuchillo.
3. Saltear la sepia troceada en una cazuela con aceite de oliva. Añadir el bazo, el sofrito y la pulpa del pimiento choricero, y rehogar poco a poco durante 5 minutos. Mojar con el caldo.

4. Dejar cocer lentamente hasta que la sepia esté tierna.
5. Añadir los guisantes, el cereal integral y el perejil picado, y dejar guisar unos minutos más.
6. Poner a punto de sal y servir.

**Recuerda que puedes preparar caldo de pescado con todas aquellas cabezas y espinas que hayas ido guardando en el congelador.**



# Hamburguesa de sardinas con guarnición

Las conservas nos permiten disponer de alimentos de temporada para consumirlos en otras épocas como esta receta, que te anima a comer pescado azul de una manera poco convencional y durante todo el año.

## Ingredientes

(para 4 personas)

1. **4** latas de sardinas de **125 g**.
2. **1** cebolla pequeña.
3. **1** huevo.
4. Una pizca de harina.
5. **2** tomates.
6. **1** pimiento verde.
7. **1** berenjena.
8. Perejil picado.
9. Orégano.
10. Aceite de oliva virgen extra.
11. Sal.

## Elaboración

1. Abrir las latas de sardina y escurrir el aceite.
2. Pelar y picar la cebolla.
3. Batir el huevo.
4. Deshacer las sardinas con un tenedor y añadir la cebolla, el huevo batido, una pizca de harina, sal, perejil y orégano. Mezclar bien y formar las hamburguesas con las manos o con un molde circular.

5. Dorarlas por ambos lados en una sartén a fuego medio con un chorrito de aceite.
6. Aprovechar la misma sartén para saltear la verdura limpia y troceada (tomates, pimiento y berenjena). Salar y servirla como guarnición.



# Hamburguesa de arroz y verduras

Preparar hamburguesas vegetales es una gran idea para aumentar el consumo de verduras en todas las edades. Los más pequeños descubrirán una hamburguesa diferente a la que están acostumbrados, llena de colores y muy divertida. Y para los mayores es una alternativa para comer más vegetales. En este caso, además, es una manera de dar salida al arroz hervido que pueda haber sobrado y a los trozos de verdura que tengas en el frigorífico.

## Ingredientes

(para 4 personas)

1. **150 g** de arroz blanco, cocido y frío.
2. **300 g** de restos de verduras (calabacín, pimientos, ajos tiernos, cebollas, zanahorias...).
3. Aceite de oliva virgen extra.
4. Sal y pimienta.
5. Hierbas y especias (orégano, perejil, *curry*...).

## Elaboración

1. Lavar y trincar la verdura.
2. Sofreírla en una sartén con un chorrito de aceite, como si se tratara de un pisto. Salar y remover hasta que se evapore toda el agua y se obtenga un sofrito reducido.
3. Escurrir, reservar y esperar a que se enfríe.
4. Mezclar el arroz con el sofrito de verduras (a partes iguales, aproximadamente). Salpimentar y aderezar con hierbas y especias al gusto.
5. Formar las hamburguesas con las manos o un molde y dorarlas por ambos lados en una sartén con un chorrito de aceite.

6. Servir con la salsa que más te guste: tomate frito, mahonesa... y un poco de ensalada.



## Bolas de arroz y algas

Es otra opción para aprovechar el arroz que ha sobrado en la comida siguiente. Te invitamos a viajar hasta Corea a través de esta receta tan fácil de preparar. Acompáñalo de una ensalada y tendrás un plato completo preparado con la mínima energía.

### Ingredientes

(para 4 personas)

**300 g** de arroz blanco, cocido y frío.

**2** latas pequeñas de atún.

**2** hojas de alga Nori.

**4** cucharadas de mahonesa.

Un puñado de semillas de sésamo tostado.

Salsa de soja.

### Elaboración

1. Mojar un poco las hojas de alga Nori para que pierdan rigidez.
2. Cortarlas en trocitos.
3. Poner el arroz en un recipiente. Añadir el atún bien escurrido, el alga trinchada y la mahonesa. Mezclar todo.
4. Coger porciones con una cuchara y formar bolas con las manos.
5. Rebozarlas con sésamo y servir las con salsa de soja para mojar.



## Sopa de pan seco

Cada día tiramos a la basura un montón de pan que se nos ha quedado seco. Además de rallado o tostado en picatostes, podemos utilizarlo para preparar diferentes platos, como un gazpacho, o elaborar sopas como esta, muy reconfortante en invierno.

### Ingredientes

(para 4 personas)

- 4 rebanadas de pan seco.
- 2 dientes de ajo.
- Agua o caldo de verduras.
- Una ramita de tomillo.
- Un puñado de setas secas.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Sal y pimienta.

### Elaboración

1. Lavar las setas y ponerlas en remojo en agua fría durante un par de horas.
2. Escurrirlas y reservarlas.
3. Poner el agua o el caldo en una cazuela, añadir el tomillo y llevar a ebullición. Dejar infusionar.
4. Pelar y laminar los ajos, sofreírlos con un poco de aceite en otra cazuela. Añadir el pan desmigado.
5. Remover y añadir las setas escurridas y el caldo.
6. Hervir durante unos minutos.
7. Remover enérgicamente con un tenedor para que la sopa tenga una textura uniforme.
8. Rectificar de sal y pimienta y servir.



# Tortilla de alubias blancas y verdura

A veces nos queda un bote abierto de legumbres en la nevera y no sabemos qué hacer con él. Las tortillas son una excelente manera de aprovechar ingredientes antes de que se estropeen: ya sean unas legumbres, ya sea un trozo de calabacín o incluso un trozo de queso...

## Ingredientes

(para 4 personas)

**100 g** de alubias blancas cocidas.

**8** huevos.

**1** cebolla tierna.

**½** pimiento rojo.

**2** dientes de ajo.

Perejil picado.

Aceite de oliva virgen extra.

Sal y pimienta.

## Elaboración

1. Lavar y picar la verdura.
2. En una sartén antiadherente con un poco de aceite, poner el ajo y freír unos segundos. Añadir el resto de verduras, salar y saltear conjuntamente. Remover de vez en cuando. Reservar.
3. Escurrir y lavar las alubias (si son de conserva) y verterlas en la sartén. Salpimentar, espolvorear con el perejil y saltear un minuto a fuego medio.
4. Batir los huevos con un poco de sal, incorporar las alubias y la verdura salteada, mezclarlo todo y cuajar las tortillas a gusto de cada uno.



## Pizza de tortilla de maíz

Emplear el concepto pizza para incrementar el consumo de verduras entre los más pequeños es muy eficaz. Además, esta receta permite aprovechar los retales de verduras que a menudo sobran y con los que no sabemos qué hacer. En este caso, se utilizan las finas tortillas de maíz como base de la pizza.

### Ingredientes

(para 4 personas)

- 4 tortillas mexicanas de maíz.
- 4 cucharadas de salsa de tomate.
- 1 calabacín.
- 1 pimiento rojo.
- 1 cebolla tierna.
- 8 champiñones pequeños.
- 16 tomates *cherry*.
- Mozzarella* o queso para fundir.
- Aceitunas negras.
- Sal, pimienta y orégano.
- Aceite de oliva virgen extra.

### Elaboración

1. Pelar la cebolla y cortarla en juliana; reservar.
2. Cortar el calabacín y los pimientos en dados.
3. Limpiar y cortar los champiñones.
4. Saltear las verduras con un poco de aceite durante 2 minutos. Salpimentar.
5. Extender la salsa de tomate sobre las tortillas.

6. Repartir las verduras y las aceitunas por encima. Espolvorear con orégano.
7. Poner la *mozzarella* encima y hornear a 160 °C hasta que se funda el queso.



# Empanadas de verdura y carne

Aprovecha los restos de carne, de vegetales y de cereales para preparar unas empanadillas. Hornéalas y utiliza el calor para asar unos pimientos. Ya tendrás una comida completa.

## Ingredientes

(para 4 personas)

**200 g** de restos de carne (lomo, pollo, ternera...).

**1** paquete de láminas para empanadillas.

**1** manzana.

**2** puerros.

**100 g** de tomate frito.

**100 g** de queso tierno.

**1** huevo.

**1** guindilla (opcional).

Aceite de oliva virgen extra.

Sal.

## Elaboración

- 1.** Cortar los restos de carne en trocitos muy pequeños. Reservar.
- 2.** Pelar y picar los puerros, también en trocitos bien pequeños. Sofreírlos lentamente en una sartén con un chorro de aceite y una guindilla, si se quiere.
- 3.** Añadir la manzana cortada en daditos, el tomate frito y una pizca de sal. Rehogarlo todo a fuego lento.
- 4.** Añadir la carne al sofrito. Dejar que se cueza unos minutos. Dejar enfriar y reservar.

5. Extender las láminas de empanadilla y poner en el centro de cada una un poco de relleno y unos daditos de queso. Doblar y cerrar las empanadillas apretando los bordes con un tenedor.
6. Dorar las empanadillas en el horno a 200 °C durante unos 8-10 minutos.



## Canelones de asado

Juntamente con las croquetas, los canelones son la receta de aprovechamiento más conocida. Adapta esta idea para reciclar carne y aprovechar otros alimentos: pescados, legumbres, verduras,...

### Ingredientes

(para 4 personas)

**12** placas de canelones.

Aceite de oliva virgen extra.

Pan rallado.

### Para el relleno

**700 g** de carne asada (pollo, ternera...), aprovechando la salsa o guarnición que la acompañe.

### Para la bechamel

**250 ml** de leche (o bebidas vegetales: arroz, cebada...).

**15 ml** de aceite de oliva virgen extra.

**15 g** de harina.

Sal, pimienta y nuez moscada.

### Elaboración

1. Cocer las placas de canelón tal como indica el fabricante. Enfriar, regarlas con un poquito de aceite para que no se peguen y reservarlas tapadas.
2. Para hacer el relleno, deshuesar la carne y retirar cartílagos y otros restos.

3. Picar la carne y reservarla junto con la salsa que la acompañaba.
4. Para hacer la bechamel, calentar el aceite y añadir la harina. Remover con un batidor hasta que no queden grumos.
5. Añadir poco a poco la leche calentada previamente, removiendo con el batidor.
6. Dejar cocer sin dejar de remover durante unos minutos, hasta que la salsa se espese.
7. Salpimentar y añadir un poco de nuez moscada.
8. Mezclar una parte de la bechamel con el relleno para que este quede bien ligado y sea más cremoso. Rectificar de sal.
9. Repartir el relleno en las placas de canelón. Enrollarlas y pasar los canelones a una bandeja untada con un poco de aceite.
10. Cubrir con el resto de la bechamel, esparcir un poco de pan rallado por encima y gratinar en el horno.



Equipo de la campaña solidaria «Todos contra la pobreza infantil». «Tú ahorras, ¡ganamos todos!»:

Mañanas de Cuatro

Inforpress

Tous

Making off – Web3.0tv

Caves Agustí Torelló Mata

Risto Mejide

Voluntarios de la Fundación Rosa Oriol

Gerard Guiu

Óscar Cornejo

Asesoría Gros&Montserrat S.L.

Plataforma Editorial

Su opinión es importante.  
En futuras ediciones, estaremos encantados de recoger sus comentarios sobre  
este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

[www.plataformaeditorial.com](http://www.plataformaeditorial.com)

• Las recetas más fáciles •



1,8  
MILLONES  
DE LECCIONES  
AL MES

El blog de cocina número 1 de España



# Directo al paladar

Amengual, María José

9788416096091

168 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Las recetas del blog de cocina número 1 de España. Directo al Paladar es el blog de cocina número uno en España. Se trata de un blog profesional editado por Weblogs, en el que cada día se publican recetas, catas, comparativas de productos, crónicas de restaurantes y noticias relacionadas con el mundo de la gastronomía. Cada mes visitan Directo al Paladar más de 1,8 millones de lectores en busca de ideas y recetas cocinadas y fotografiadas por los autores del blog y de este libro, apasionados de la cocina que hacen muy felices a millones de usuarios de Internet.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# El cerebro del niño explicado a los padres

Dr. Álvaro Bilbao  
Autor de *Cuida tu cerebro*

Plataforma  
Actual



**Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional**

# El cerebro del niño explicado a los padres

Bilbao, Álvaro

9788416429578

296 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cómo ayudar a tu hijo a desarrollar su potencial intelectual y emocional. Durante los seis primeros años de vida el cerebro infantil tiene un potencial que no volverá a tener. Esto no quiere decir que debemos intentar convertir a los niños en pequeños genios, porque además de resultar imposible, un cerebro que se desarrolla bajo presión puede perder por el camino parte de su esencia. Este libro es un manual práctico que sintetiza los conocimientos que la neurociencia ofrece a los padres y educadores, con el fin de que puedan ayudar a los niños a alcanzar un desarrollo intelectual y emocional pleno. "Indispensable. Una herramienta fundamental para que los padres conozcan y fomenten un desarrollo cerebral equilibrado y para que los profesionales apoyemos nuestra labor de asesoramiento parental." LUCÍA ZUMÁRRAGA, neuropsicóloga infantil, directora de NeuroPed "Imprescindible. Un libro que ayuda a entender a nuestros hijos y proporciona herramientas prácticas para guiarnos en el gran reto de ser padres. Todo con una gran base científica pero explicado de forma amena y accesible." ISHTAR ESPEJO, directora de la Fundación Aladina y madre de dos niños "Un libro claro, profundo y entrañable que todos los adultos deberían leer." JAVIER ORTIGOSA PEROCHENA, psicoterapeuta y fundador del Instituto de Interacción "100% recomendable. El mejor regalo que un padre puede hacer a sus hijos." ANA AZKOITIA, psicopedagoga, maestra y madre de dos niñas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Reinventarse

Tu segunda oportunidad

Dr. Mario Alonso Puig



**21<sup>a</sup>**  
edición ampliada

---

Traducido a 13 idiomas  
Más de 100.000  
ejemplares vendidos  
en España

¿Qué te atreverías a hacer si supieras que no puedes fallar?

# Reinventarse

Alonso Puig, Dr. Mario

9788415577744

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El Dr. Mario Alonso Puig nos ofrece un mapa con el que conocernos mejor a nosotros mismos. Poco a poco irá desvelando el secreto de cómo las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Vivir la vida con sentido

Actitudes para vivir con  
pasión y entusiasmo

**Victor Küppers**



Solo se vive una vez, pero una vez es  
suficiente si se hace bien

# Vivir la vida con sentido

Küppers, Victor

9788415750109

246 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este libro pretende hacerte pensar, de forma amena y clara, para ordenar ideas, para priorizar, para ayudarte a tomar decisiones. Con un enfoque muy sencillo, cercano y práctico, este libro te quiere hacer reflexionar sobre la importancia de vivir una vida con sentido. Valoramos a las personas por su manera de ser, por sus actitudes, no por sus conocimientos, sus títulos o su experiencia. Todas las personas fantásticas tienen una manera de ser fantástica, y todas las personas mediocres tienen una manera de ser mediocre. No nos aprecian por lo que tenemos, nos aprecian por cómo somos. Vivir la vida con sentido te ayudará a darte cuenta de que lo más importante en la vida es que lo más importante sea lo más importante, de la necesidad de centrarnos en luchar y no en llorar, de hacer y no de quejarte, de cómo desarrollar la alegría y el entusiasmo, de recuperar valores como la amabilidad, el agradecimiento, la generosidad, la perseverancia o la integridad. En definitiva, un libro sobre valores, virtudes y actitudes para ir por la vida, porque ser grande es una manera de ser.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# VENDER COMO CRACKS

Técnicas prácticas y eficaces  
que no utilizan los merluzos

Plataforma  
Actual



**Victor Küppers**

*Autor de *Vivir la vida con sentido**

**Para vender, o enamoras o eres barato**

# Vender como cracks

Küppers, Victor

9788417002565

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La venta es una profesión maravillosa, absolutamente fantástica. Difícil, complicada, con frustraciones, solitaria, pero llena también de alegrías y satisfacciones que compensan sobradamente esa parte menos bonita. Este libro intenta ayudar a motivar, a ilusionar, a disfrutar con el trabajo comercial. Es un ámbito en el que hay dos tipos de profesionales: los cracks y los chusqueros; los que tienen metodología, los que se preparan, los que se preocupan por ayudar a sus clientes, por un lado, y los maleantes, los colocadores y los enchufadores, por otro. He pretendido escribir un libro que sea muy práctico, útil, aplicable, simple, nada complejo y con un poco de humor, y explico sin guardarme nada todas aquellas técnicas y metodologías de venta que he visto que funcionan, que dan resultado. No es un libro teórico ni con filosofadas, es un libro que va al grano, que pretende darte ideas que puedas utilizar inmediatamente. Ideas que están ordenadas fase a fase, paso a paso.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Índice

Portada	2
Créditos	3
Índice	4
Prólogo de Sor Lucía Caram	5
Decálogo de los hábitos saludables	9
Introducción del Doctor Jordi Forés	12
Decálogo del ejercicio físico	40
Decálogo para ahorrar... ¡comiendo bien!	55
Introducción de la Fundación Alicia	58
Las recetas de la Fundación Alicia	86
Ensalada completa	89
Verduras de invierno con frutos secos	92
Ensalada de lentejas con atún	95
Sopa de judías blancas	98
Tabulé con legumbres	100
Paella vegetal de arroz integral	102
Coca de pescado azul	105
Albóndigas de pescado	107
Fideos orientales con verduras y pavo	110
Hummus	113
Falafel de garbanzo	115
Crema de troncos de verduras de temporada	118
Pollo rustido con frutos secos	121
Sopa de verduras y fideos	124
Espaguetis con salmón y verduras	126
Sepia con guisantes y cereales integrales	128
Hamburguesa de sardinas con guarnición	131
Hamburguesa de arroz y verduras	133
Bolas de arroz y algas	135
Sopa de pan seco	137
Tortilla de alubias blancas y verdura	139
Pizza de tortilla de maíz	141

Empanadas de verdura y carne	143
Canelones de asado	145
Equipo de la campaña solidaria	148
Colofón	149