

Lucía Gómez

@cocinandoelcambio



ama lo que comes

DISFRUTA
COMIENDO
SANO

SIN PASAR HORAS
EN LA COCINA

ama lo que comes

DISFRUTA COMIENDO SANO
SIN PASAR HORAS EN LA COCINA

Lucía Gómez

© Lucía Gómez, 2023
© del diseño y maquetación: Comba Studio
© de las fotografías de las recetas: Heva Hernández
© del resto de las imágenes: Mara Saiz, a excepción de las de las páginas 31, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 77, 105, 107, 108 y 185 que son de Shutterstock
© de los recursos gráficos: mintha_estudio y Comba Studio

© Centro de Libros PAPF, SLU., 2023
Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.
Av. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: octubre de 2023
Depósito legal: B. 15.822-2023
ISBN: 978-84-1344-273-0
Impreso por Talleres Gráficos Soler

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

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



sumario

1/ INTRODUCCIÓN 9

2/ MI HISTORIA 13

3/ CÓMO HACER UNA LISTA DE LA COMPRA SANA, REAL Y ECONÓMICA 17

Cuatro ingredientes que tienes que eliminar de tu compra 18

¿Dónde se encuentran estos ingredientes?
Aprende a identificarlos 21

Alimentos que sí tienes que incluir para elaborar un menú semanal delicioso y nutritivo 26

Procesados saludables que te sacan de cualquier apuro 28

Cómo hacer una compra saludable ahorrando dinero 29

4/ COCINA SIN TÓXICOS 33

Materiales que debes evitar 34

Materiales que sí te recomiendo y son libres de tóxicos 35

Mis instrumentos de cocina favoritos 36

5/ ENAMÓRATE DE LA COMIDA SANA POR SU SABOR 39

Alimentos *punchy* que le dan un toque delicioso a tus comidas 40

Utiliza hierbas aromáticas y especias 44

Mis combos de especias favoritos 45

Topping para *bagels* 45

Furikake 45

Combo indio 46

Combo italiano 46

Combo barbacoa 47

Combo *tex-mex* 47

Las salsas de la vida 48

Mayonesa con huevo crudo 50

Mayonesa con huevo cocido 50

Queso de anacardos 50

Parmesano vegetal 51

Salsa César 51

Salsa de yogur 52

Salsa barbacoa 52

Vinagreta de mostaza 53

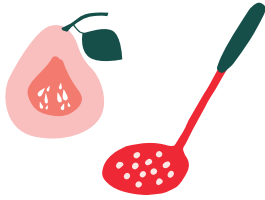
Vinagreta de *tahini* 53

Vinagreta de *miso* 54

Chimichurri 54

Gremolata 55

Mil y un pestos 55



6/ CÓMO ORGANIZARTE Y OPTIMIZAR EL TIEMPO EN LA COCINA 57

<i>Batch cooking</i> o «4 fuegos»: organiza y cocina la comida de la semana en pocas horas	58
Ejemplo práctico de un «4 fuegos» a la inversa	63

Recetas básicas y 28 ideas a partir de ellas 65

Hummus de garbanzos	69
Garbanzos salteados con especias <i>tex-mex</i>	69
Ensalada de lúpulo con vinagreta de mostaza	70
Hamburguesas de garbanzos	70
Crema de calabaza, zanahoria y mandarina	74
Verduras asadas con pulpo y chimichurri	74
<i>Muffins</i> de verduras	75
Mutabal	75
Ensaladilla prebiótica	79
Tortilla de patata prebiótica	79
Ñoquis de boniato	80
Tortitas de boniato	80

Receta base de salsa boloñesa	82
Pasta boloñesa	84
Pastel de carne	84
Tacos con boloñesa, aguacate y cebolla roja	85
Canelones de calabacín con boloñesa	85
Arroz con leche rápido	89
Sushi exprés	89
Bocaditos de arroz con <i>furikake</i>	90
<i>Risotto</i> de calabaza y setas	90
Receta base de masa de yuca	92
Cruasán con Nutella sana	94
Arepas rellenas	94
Pizza de verduras	95
Empanadillas	95
Receta base de yogur de coco y anacardos	97
Pan <i>naan</i>	99
Yogur con cherrys asados	99
<i>Tzatziki</i>	100
<i>Petit suisse</i>	100

Fórmulas para no decir nunca más: «y ahora... ¿qué hago de comer?» 101

Ensaladas de bote completas para llevar	102
Gazpacho tradicional y de frutas	104
Mil y un hummus de sabores	106
Cremas de verduras completas y <i>gourmet</i>	108

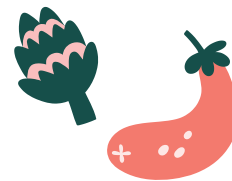
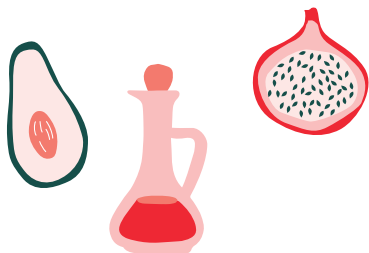
7/ MÉTODO S.A.N.O.: SABROSO, ASEQUIBLE, NATURAL Y ORGANIZADO 111

Formas de hacer un «4 fuegos»
convencional 113

Desayunos del día a día	114
Pan integral sin gluten	117
Tostada salada	119
Tostada <i>cheesecake</i>	120
Pudín de chía y cacao con yogur	121
Torta de desayuno	122
Tortilla tipo crep con aguacate y tomates secos	123

Menús semanales, lista de la compra y explicación de los «4 fuegos» 125

Menú semanal primavera-verano	126
Lista de la compra	128
«4 fuegos»	130
Antes de los «4 fuegos»	130
Elaboraciones para los «4 fuegos»	131
Sesión de «4 fuegos»	132
Conservación de las elaboraciones	133



Recetas del menú primavera-verano	
Caponata con huevos a la plancha	134
Tabulé de quinoa a mi manera con vinagreta de mostaza	136
Hamburguesas de pavo y calabacín con <i>raita</i>	138
Pasta con caponata y parmesano vegetal	140
Salmorejo con aguacate y merluza con salsa pesto	142
Ensalada César con pollo y garbanzos <i>crunchy</i>	144
Mejillones al pesto con verduras salteadas	146
Espárragos con huevos cocidos y aguacate y vinagreta de mostaza	148
Boquerones rebozados con <i>raita</i>	150
Rollitos de tortilla con salsa César	152

Menú semanal otoño-invierno	154
Lista de la compra	156
«4 fuegos»	158
Antes de los «4 fuegos»	158
Elaboraciones para los «4 fuegos»	159
Sesión de «4 fuegos»	160
Conservación de las elaboraciones	161

Recetas del menú otoño-invierno	
Brochetas de salmón y gambones con alcachofas asadas	162
Curry de lenteja roja con calabaza y coco	164
Muslo de pollo con calabaza y gremolata	166
<i>Noodles</i> de sarraceno y calabacín con gambones	168
Papillote de merluza con aceitunas negras, verduras y patatas asadas	170
Pollo <i>teriyaki</i> con brócoli y setas	172
<i>Frittata</i> de aprovechamiento	174
Crema de coliflor asada con taquitos crujientes de salmón	176
Chipirones en su tinta con arroz de coliflor	178
Crema de puerro y pera con huevo poché y semillas de calabaza	180

8/ CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS 183

A qué temperatura tienes que conservar los alimentos y dónde colocarlos	183
Tiempo de conservación de los alimentos crudos	184
Tiempo de conservación de los alimentos cocinados en el frigorífico y en el congelador	186
Otras cosas que debes tener en cuenta para mejorar la conservación de los alimentos	187

Recetas festivas	189
<i>Pink latte</i>	191
<i>Matcha latte</i>	191
<i>Chai latte</i>	192
Cúrcuma <i>latte</i>	192
Chocolate a la taza	193
Dónuts saludables	195
<i>Banana bread</i>	197
Gofres caseros	199
<i>Bagels</i> fáciles	201
Ceviche de salmón	203
Rollitos de primavera	205
Alitas de pollo	207
Pollo relleno	209
Curry rojo tailandés	211
Almejas con <i>miso</i>	213
Pizza con masa integral	215
Quiche vegetal	217
<i>Ramen</i> con pollo	219
Kebab con creps de sarraceno y <i>tzatziki</i>	221

RECURSOS 224

AGRADECIMIENTOS 225





introducción

I

Para mí, la alimentación es, sin duda, la herramienta más potente de desarrollo personal del ser humano. Todos comemos de dos a tres veces al día y podemos afirmar, por lo tanto, que la comida tiene un peso muy importante en nuestra rutina. A todos los niveles. Por ejemplo, en España, la mayoría de las veces que quedamos con alguien para socializar lo hacemos alrededor de una mesa y con la comida como protagonista.

La comida no sólo nos nutre, sino que somos nosotros los que elegimos lo que vamos a ingerir. Ahí es donde se marca la diferencia, ya que hacernos responsables de nuestra alimentación y elegir lo mejor para nosotros y nuestra familia lo cambia todo. Ya no sólo porque estaremos más sanos, que es importantísimo, sino porque ante la elección de comer algo que sea bueno o malo para nosotros, debemos elegir querernos y cuidarnos.

Para entenderlo mejor te pongo un ejemplo muy sencillo. Imagina que estás en

el supermercado con hambre y con ganas de comer algo rico y rápido para cenar —esto es un clásico— y tienes la opción de comer algo sano o algo que no lo es. Tan simple como esto: una pizza o una ensalada. Justo en ese momento tienes la posibilidad de cambiar tu vida en todos los aspectos. «Pero ¿en todos?», me preguntarás. Sí, en todos. Porque cuando elegimos cuidarnos, priorizarnos y dar lo mejor a nuestro cuerpo, nuestra vida cambia, nosotros cambiamos y en consecuencia cambia nuestro cerebro, que está directamente relacionado con nuestro sistema digestivo y nuestra microbiota.

En este aspecto, me parece más fácil comer sano cada día que apuntarse al gimnasio, hacer yoga, ir a terapia, practicar meditación o cualquier otra cosa que tenga que ver con el autocuidado. Al ser algo que haremos sí o sí, no hay que cambiar nada en nuestra rutina, apuntarse a ningún lado o tener una mayor fuerza de voluntad. Lo único que tenemos que cambiar es nuestra elección en el súper. Y una cosa más, que también es muy

fácil y es mi favorita: ¡hay que disfrutar! Es vital disfrutar y mucho; y con la comida más, pues ya te he dicho algo importante: *todos comemos muchas veces al día todos los días*. De ahí el título de este libro: *Ama lo que comes*.

Si disfrutas comiendo y además de forma saludable, no vas a querer comer otra cosa ni echarás nada de menos. Aunque quizá me repliques: «Es que yo amo comer hamburguesas del McDonald's». Vale, de acuerdo, pero te aseguro que ellas no te aman a ti.

Creo que es importante que el amor sea correspondido en todos los ámbitos de la vida. Llevémonos el ejemplo a una relación. Suponte que hay una persona que te encanta, que sueñas con ella, que te pones nervioso cuando está a tu lado, que te chifla por fuera y por dentro, pero que te trata fatal, te hace sentir mal y no te valora. ¿A que es mejor no estar con ella por mucho que te guste? ¿A que es un acto de autoestima dejarla, priorizar tu bienestar y amarte a ti mismo?

Lo mismo sería en el caso contrario. Imagínate que hay una persona a la que le gustas mucho, te quiere y te trata bien, pero tú no te diviertes con ella. No te encanta y no te hace feliz porque es aburrido estar con esa persona. Pues también tardarías poco en dejarla, ¿no? A eso me refiero con que el amor tiene que ser correspondido, a que ames lo que comas y que lo que comas te ame a ti.

Por muy sano que sea comer cualquier alimento, si a ti no te gusta o no lo disfrutas, será imposible mantenerlo en tu dieta y que empiece una relación de amor verdadero.



Por eso es importante disfrutar. ¿Cuánto? Mucho. Volviendo al símil del amor de pareja, si estás enamorado, es difícil que esa relación se acabe. Yo, en este libro, es lo que quiero enseñarte. Éste es mi legado: que te enamores de la comida sana y que recuperes tu salud sin tener que hacer un gran esfuerzo. Además, ¿sabes qué ocurre cuando estamos sanos y con energía? Que nuestra vida cambia y empezamos a plantearnos muchas cosas. Si nos encontramos bien, probablemente tendremos ganas de estar mejor aún, de movernos e ir al gimnasio; cosa que, si estás agotado, cansado o enfermo, no pasa. Si nos encontramos bien, nos apetecerá mejorar a nivel personal y ser mejores como personas o trabajar en nuestros



traumas. Si nos encontramos bien, con fuerzas y con ganas, y nuestro trabajo no nos gusta, podemos animarnos a hacer algo que realmente nos apasione. Si nos encontramos bien y no gustan los hábitos de nuestros amigos o incluso son tóxicos, queremos conocer a gente nueva y cambiar de amigos. Y así hasta el infinito. Si comemos bien y nos sentimos bien, la vida, en general, es mucho más fácil. En cambio, si estamos cansados, enfermos y sin energía, la vida se nos hace más difícil.

Mi consejo es que de momento no cambies nada de tu vida. No hace falta. Sólo elige bien lo mejor para ti y lo demás llegará solo. Siempre digo que tengo muy pocos *haters* y es porque la

gente que me sigue —y por tanto se cuida— no puede serlo. La gente que se quiere y se prioriza no se mete con otra gente. ¿El motivo? Es más fácil ser buena persona si nos encontramos bien. De hecho, mis alumnos de Método S.A.N.O., mi membresía de menús saludables (de la que hablaré con más detenimiento en el capítulo 6), siempre me dicen que no sabían que cambiando la alimentación su vida también cambiaría en tantos aspectos.

Para ello sólo hay que tener en cuenta tres cosas. La primera es saber elegir alimentos de calidad (te lo explicaré en el capítulo 3). La segunda es disfrutar muchísimo de tu nueva alimentación saludable dándole más sabor a la comida (lo trataré en el capítulo 5). Y la tercera, aunque no menos importante, es que todo tiene que ser fácil, y no sólo hablo de la comida. Debemos tener recursos para que podamos organizarnos la semana y comer sano en 5 minutos. Para que el día no se nos haga cuesta arriba y cueste menos comer sano que abrir una pizza congelada. Sólo te pido que confíes en mí. Cuando termines de leer este libro y lo apliques a tu rutina, no sólo me querrás mucho, sino que te querrás más a ti. Además ahorrarás tiempo y disfrutarás muchísimo comiendo sano. Todo un lujo.



mi historia

2

Antes de meternos en materia y comenzar a cambiar tu vida, te voy a contar cómo cambió la mía. Empezaré por el principio de los tiempos, quiero decir, de mis tiempos: mi nacimiento.

En mi nacimiento todo fue bien, fue un parto rápido y vaginal; hasta aquí todo perfecto. Sin embargo, al poco tiempo, cuando apenas tenía unos días, contraí una infección de orina muy fuerte por la que acabé ingresada. La cuestión es que en aquella época no se le daba mucha importancia a la lactancia materna. En el caso de mi madre, tuvo que dejar de darme el pecho y eso, sumado a la cantidad de antibióticos que me dieron, hizo que mi microbiota se viera afectada. Todo esto se tradujo en infecciones de orina recurrentes y antibióticos cada dos por tres hasta los cuatro años.

Ahora, desde que soy madre y me dedico a lo que me dedico, sé que lo que me pasó de pequeña condicionó el resto de mi vida. Sobre todo, por la importancia de la formación de la microbiota

durante los primeros mil días de vida del niño. Yo en ese periodo tomé muchísimos antibióticos y nada de lactancia materna, por lo que mi sistema digestivo no se formó con la fuerza suficiente. Por eso, cuando nació mi hija, tuve clarísimo que le daría lactancia materna y, aunque no fue fácil, la peleé mucho (si has tenido una lactancia dura, sabrás lo difícil que es).

En relación con este tema, visité los mejores médicos de España, diría, y un día acabé en la Universidad Complutense de Madrid con Juan Miguel Rodríguez, el hombre que más sabe de microbiota de leche materna. Allí me dio la clase más increíble a la que he asistido sobre la relación entre la lactancia materna y las más de treinta patologías que aparecen a partir de los treinta años vinculadas con la ausencia de ésta. Desde luego, esta información me hizo empezar a entender muchas cosas. Porque una vez superadas las infecciones de orina recurrentes, ya con cuatro años, todo transcurrió normal hasta mi adolescencia tardía, cuando volvieron



mis problemas de salud. A esto hay que sumar que, aunque en mi casa se comía bien, sólo en el desayuno ya tenía azúcar para un año entero. Recuerdo que desayunaba una taza con una mitad de leche y otra de ColaCao, y un paquete entero de galletas María. Nunca he querido calcular la cantidad de azúcar que contenía ese desayuno y creo que nunca lo haré.

De muy poco o de nada sirven las verduras de la comida cuando empiezas el día con harinas refinadas, grasas malas y cantidades ingentes de azúcar, pero de eso hablaremos más adelante. Además, para colmo de mi salud, me fui a estudiar fuera, y aunque nunca me gustó la comida ultraprocesada y siempre había cocinado, estaba en la edad de salir y beber. El resultado fue que mis hábitos fueron de mal en peor. Bebía

muchísimo alcohol, fumaba, comía regular, dormía a deshoras... ¿Y sabes qué pasa cuando tienes malos hábitos? Que tu cuerpo se resiente. Tu salud empeora, tu autoestima cae en picado y empiezas a vivir en piloto automático.

Al final, con veintitantos años estaba agotada. Me acuerdo perfectamente del reto que era para mí subir una cuesta. Ahí es cuando comenzó mi odisea: fui de médico en médico y me hice muchísimas pruebas porque, aunque no tenía una enfermedad, sí presentaba muchos síntomas, como infecciones de orina recurrentes, gases, inflamación... Y todo acompañado por el mal humor. Mi cuerpo no estaba bien y yo tampoco.

Llegué a pensar que era una persona floja y débil por naturaleza. Hasta que mi madre, que es más lista que el hambre, me recomendó a una profesional en la que confiaba cien por cien. Y, por fin, después de innumerables pruebas, me detectaron candidiasis intestinal, Epstein-Barr, *Helicobacter pylori*, *Escherichia coli*, histaminosis alimentaria no alérgica (HANA) y varias intolerancias. Vamos, que no era una cuestión de debilidad innata, sino que mi sistema inmune era el que estaba bajo mínimos y mis defensas las que estaban cansadas. Ahí empezó mi cambio y con él cambió todo, porque la profesional que me trató contemplaba la salud a través de la alimentación. Seguí todas sus recomendaciones, cambié mis hábitos y comencé a comer sano.

Parece una locura que esto sea lo último en lo que se piensa, pero es así. Siempre buscamos pastillas mágicas que curen nuestros síntomas, cuando realmente lo que comemos es nuestra



gasolina y hay que darle al cuerpo lo mejor para tener una buena salud de por vida. Ahí me di cuenta de que si volvía a mis antiguos hábitos, también volvería a tener los mismos resultados y no era lo que quería. Nunca había hecho dieta y recuerdo que una amiga de toda la vida me dijo: «Lucía, lo vas a pasar fatal porque no sabes ni lo que es una dieta». Y para nada fue así. Es cierto que al principio lo vi como una forma para curarme, pero pronto se convirtió en un estilo de vida que quería adoptar.

En lugar de rendirme y verlo como una limitación, lo vi como un reto. Y el reto se convirtió en pasión y, la pasión, en dedicarme a hacer lo que hago y ayudarte a que tu camino sea más fácil, a que disfrutes mucho recuperando tu salud y sobre todo que lo hagas para siempre y de manera sencilla. No sólo hay que disfrutar, también debe ser algo muy sencillo y práctico. Además, como ya comprobarás, a práctica no me gana nadie.

