

ADRIANA OROZ LACUNZA

El método
del
plato

Recetas fáciles para
planificar tus menús
y comer de manera
saludable

zenith

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: enero de 2021

© Adriana Oroz Lacunza, 2021. Autora representada por Silvia Bastos, S.L. Agencia Literaria

© Editorial Planeta, S. A., 2021

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Maquetación de interior: © Sacajugo.com

Ilustraciones de interior: © Shutterstock

Imágenes de interior: © Adriana Oroz Lacunza

ISBN: 978-84-08-22989-6

Depósito legal: B. 18.595-2020

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.



Contenido

Introducción	11
Mi historia	15
EL MÉTODO DEL PLATO	21
– Verduras y hortalizas	23
– Proteína	23
– Hidratos de carbono	24
– Grasa	24
– Agua	28
Nutrición, alimentación y salud	33
– No busquéis una dieta o una alimentación perfectas	38
– Diario/registro de comidas semanales	39
– Moveos	40
Alimentación saludable	41
– La compra saludable	44
– Frutas, verduras y hortalizas	46
– Hidratos de carbono	51
– Proteína animal y vegetal	62
– Grasas saludables	71
– Cuadro de frecuencias de consumo diarias/semanales	78
– Menú semanal equilibrado (omnívoro-vegetariano)	79
La despensa saludable	81
– ¿Cómo organizar la despensa?	82
– Básicos de mi despensa	83



Comer saludable fuera de casa **85**

- Consejos para mantener el equilibrio 86

Básicos de cocina **91**

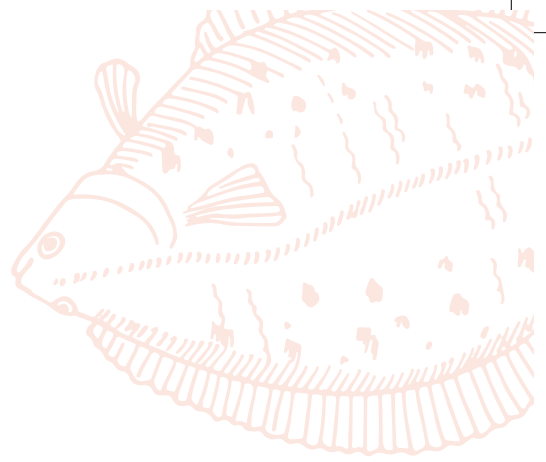
- ¿Qué es una receta? 92
- Técnicas culinarias 93
- Especias y condimentos 98

RECETAS **107**

Comidas y cenas **109**

- Crema de guisantes y patata con huevo poché 110
- Pollo rebozado al horno con berenjena marinada en salsa de cacahuete 112
- *Pad thai* con calamar y fideos 114
- Soja texturizada a la naranja con espaguetis integrales y de calabacín 116
- Guiso de alubias con patata y verduras 119
- Bacalao marinado con pimientos y patatas asados al horno 120
- Berenjena rellena de queso mozzarella y aguacate sobre cuscús 123
- Guiso de alubias rojas con arroz integral y berza 124
- Boniato relleno de garbanzos sobre un falso cuscús de brócoli con *tzatziki* 126
- Ensalada de garbanzos con queso mozzarella, salmón ahumado y plátano 128
- Calabacín relleno de soja texturizada y trigo sarraceno en pesto de brócoli 130
- Tofu marinado con verduras y fideos 132





– Ensalada de patata, atún y huevo con salsa de aguacate	134
– Espaguetis integrales con verduras y atún en salsa de tomate con pistachos	136
– Garbanzos y berenjena al curri con arroz y anacardos	139
– Pollo marinado con kiwi y trigo sarraceno con verduras	140
– Alubias con cebolla caramelizada, coliflor con cúrcuma y cuscús	142
– Pasta con salsa pesto y gambas	144
– Pollo marinado en salsa de cacahuete con verduras al wok y cuscús	147
– Puré de calabaza con garbanzos y huevo	148
– Soja texturizada al curri, brócoli al vapor y arroz integral con pistachos	151
– Ensalada de lentejas y arroz integral con fresas	152
– Guiso de garbanzos con verduras y quinoa	154
– Pavo en salsa de verduras con cuscús y berenjena	156
– Sopa de tofu con verduras y fideos de trigo sarraceno	159
– Merluza en salsa de patata al curri	160
– Ensalada de garbanzos con arroz	162
– Lasaña vegetal con soja texturizada y bechamel	164
– <i>Ratatouille</i> de boniato con salmón al horno	166
– Lentejas guisadas con verduras y arroz integral	168
– Cuscús a la naranja con gambones	170
– Tofu desmigado con cúrcuma, verduras y espaguetis integrales	172
– <i>Poke bowl</i> de salmón	174



– Pollo al curri con arroz integral	176
– Tortita rellena de hummus, salmón y aguacate	178
– Soja texturizada con salsa de verduras y quinoa	180
– Albóndigas de pollo al horno al curri con <i>parmentier</i> de patata	182
– Ensalada de garbanzos con huevo y atún	184
– Pastel de huevo y patata con calabacín	187
– Bacalao con pisto de verduras y patata	188
– Sopa de soja texturizada con fideos	191
– Puré de coliflor con patata y garbanzos	192
– Perca en salsa verde con patata	194
– «Ceviche» de langostinos con patata	196
– Ensalada de lentejas con falso cuscús de coliflor y huevo	199
– Tostada de boniato con guacamole y huevo poché	200
– Guiso de chipirones con patata	203
– Hamburguesa de lentejas con pan integral	204
– Falafel de garbanzos con <i>tzatziki</i>	206
– Dorada en papillote con verduras y patata	208
– Ensalada de lentejas con queso feta y mejillones	210
– Berenjenas rellenas de carne y pasta	212
– Tortitas de trigo sarraceno y espinacas rellenas de queso crema y verduras	214
– <i>Empredrat</i> de alubias con bacalao	216
– Revuelto de huevo con quinoa y judías verdes	218
– Conejo en salsa de pimientos con alubias	220
– Espaguetis integrales y calabacín con atún en salsa de manzana	222
– Ensalada de quinoa con granada y caballa	224





- Wok de garbanzos con arroz y champiñones 226
- Guacamole 228
- Hummus de remolacha 228

Salsas 231

Desayunos y snacks 237

Dulces 241


- Galletas de anacardos y coco 243
- Magdalenas de zanahoria y cacao puro 245
- Pancakes 246
- Bizcocho de plátano y zanahoria 249

PLANIFICACIÓN SEMANAL O BATCH COOKING 251

- ¿En qué consiste? 253
- Antes de empezar 255
- Preparad la lista de la compra 263
- Cómo conservar los alimentos 263
- Cómo guardar la comida 268
- Cuatro menús semanales siguiendo el método del *batch cooking* 270
- Alimentos imprescindibles en tu menú semanal 272
- Menú semanal 1 276
- Menú semanal 2 278
- Menú semanal 3 280
- Menú semanal 4 (vegano) 282

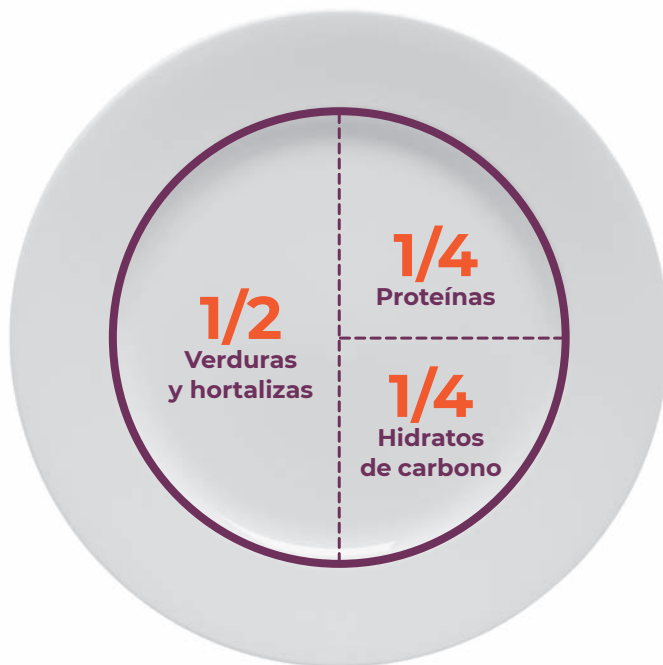
Agradecimientos 287





El método del plato

¿Os habéis propuesto comer de manera más saludable y no sabéis por dónde empezar? ¿Os cuesta preparar una comida equilibrada y no sabéis cómo repartir las cantidades de cada alimento? Querer llevar una alimentación saludable es un gran paso, pero a veces cuesta entender qué se puede comer y qué no. Por eso quiero ayudaros, para empezar, a saber qué deberíais comer cada día en vuestras comidas principales. Os quiero dar a conocer un método, el método del plato, que os ayudará a componer vuestras comidas principales para conseguir, de este modo, que sean equilibradas.



Todas las recetas que encontraréis en el libro se basan en este método. ¿Habéis oído hablar de él? Fue elaborado por la Universidad de Harvard y es una de las herramientas que más se está utilizando en las consultas de educación nutricional y en el ámbito comunitario

para comer de manera sana y equilibrada. Es un método visual y conceptual que os ayudará a planificar vuestras comidas y cenas y a garantizar que sean nutricionalmente completas y calóricamente equilibradas, ya que permite incluir todos los grupos de alimentos en proporciones delimitadas.

Con la distribución y proporciones que os explicaré a continuación daréis preferencia a los vegetales en cada comida principal, con una ingesta moderada pero suficiente de proteína, hidratos de carbono y grasas, necesarios para un óptimo rendimiento mental y físico diario. Se trata de dividir el plato de vuestras comidas principales (comidas y cenas) de la siguiente manera:

VERDURAS Y HORTALIZAS

Hay que comenzar a montar el plato dando preferencia siempre, con la mitad o base de vuestro plato, a las verduras y hortalizas. Podéis añadirlas tanto crudas, en ensalada o cremas frías (gazpacho...), como cocidas (al horno, salteadas o en un wok, hervidas, al vapor o en forma de cremas o purés). Cuanto más color haya en el plato, más riqueza de antioxidantes tendrá.

Cualquier verdura y hortaliza es una buena opción y la cantidad que podéis consumir es libre, siempre y cuando incluyáis en el plato el resto de los ingredientes para que resulte equilibrado, completo y suficiente.

PROTEÍNA

Un cuarto de plato deberá estar formado por proteínas de calidad, tanto de fuente animal como vegetal (huevo, carne, pescado, marisco, lácteos o legumbres y derivados como el tofu, la soja texturizada o el tempeh).

Intentad variar la ingesta de proteínas en las dos comidas principales del día.

HIDRATOS DE CARBONO

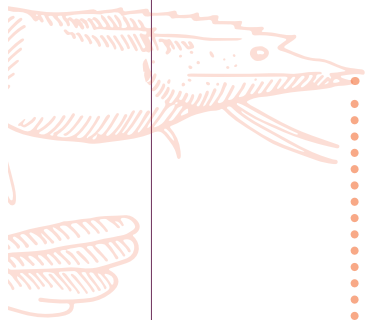
El otro cuarto de plato deberá estar compuesto por alimentos ricos en hidratos de carbono, como legumbres, arroz o pasta integral, patata o boniato, cuscús, quinoa, trigo sarraceno, pan integral...

GRASA

Elaborad o acompañad vuestros platos con una ración de grasa en forma de aceite de oliva para cocinar o condimentar, aguacate, aceitunas, frutos secos y semillas.

Si analizáis vuestras comidas actuales, ¿diríais que aplicáis el método del plato? Tal vez no lo hagáis en todas las comidas, y en el caso de hacerlo, tal vez lo estéis aplicando únicamente como concepto, no tanto desde el punto de vista proporcional, ¿verdad?

Vamos con las preguntas frecuentes que se pueden presentar en relación con este método.



¿Hay que seguir siempre el método del plato?

No, no pasa nada si algún día no aplicáis el método del plato o no incluís algún grupo concreto de alimentos; no por ello vuestra alimentación va a dejar de ser equilibrada. Siempre hay que valorar el conjunto de vuestros hábitos. Es un método que yo siempre promociono y recomiendo en consulta y en mis redes sociales como guía para saber, en líneas generales, cómo y en qué proporciones combinar todos los alimentos en un plato. Pero también podéis preparar un plato único de arroz, pasta o quinoa con verduras o ensalada sin añadir proteína. De esta manera podéis completar las dos cuartas partes del plato (la mitad del plato) con cereal o incluir una ración menor de

proteína que la equivalente a la porción de plato (un cuarto) para que la comida resulte moderada y suficiente.

¿Se pueden mezclar proteína e hidratos de carbono en la misma comida?

Los alimentos se incluyen en un grupo u otro (proteínas, hidratos de carbono o grasas) porque su nutriente mayoritario es uno, pero no el único. La carne o el pescado tienen principalmente proteína, pero también grasa. Las legumbres tienen principalmente hidratos de carbono complejos, pero también son una buena fuente de proteína vegetal. Por este motivo, si un alimento puede contener ambos nutrientes, esta afirmación ya carece de sentido.

Entonces, ¿las legumbres dónde se incluyen?

Si se tiene en cuenta su composición nutricional y el método del plato, se pueden tomar de tres maneras diferentes: como guarnición en forma de hidratos de carbono (un cuarto del plato, acompañado de una ración de proteína animal), como proteína vegetal (un cuarto del plato, acompañado de una ración de hidratos de carbono) o como plato único abarcando las dos cuartas partes del plato (la mitad del plato). Siempre deben ir acompañadas de una ración de vegetales. De estas tres maneras se puede conseguir una comida nutricionalmente y calóricamente equilibrada y suficiente.

¿Pasa algo por comer lo mismo varios días?

La teoría es una cosa, pero ponerla en práctica es otra. El día a día a veces nos lleva a tener que cocinar cantidades más grandes y a repetir comidas y alimentos. Si se trata de un alimento saludable, esto no implicará ningún riesgo ni problema. Lo que pasa es que comer cada día una misma cosa supone dejar de tomar otras que os gustan, que queréis consumir o probar y que también os pue-

den ayudar a acabar de enriquecer vuestra alimentación con variedad. A veces nos obcecamos con determinados alimentos porque nos gustan mucho o porque están de moda y se nos olvida que hay muchos otros que también nos gustan y que podríamos consumir. Si sois conscientes de ello iréis mejorando con el tiempo la variedad en vuestra alimentación.

¿Cómo se puede aplicar el método del plato cuando comemos fuera (restaurantes, bufet...)?

Si queréis aplicar el método fuera de casa tenéis que pensar que sería lo equivalente a un primer plato siempre compuesto por verduras o ensalada. Después podéis pedir un segundo de carne, pescado, marisco o proteína vegetal, que podéis acabar de completar con una guarnición de patata (al horno, hervida...) o pan integral. Hablad con los camareros, preguntad, sugerid cambios. La mayoría de las veces suelen poner facilidades y podrán ayudaros a escoger mejor vuestras opciones. De todos modos, no pasa nada si a veces no podéis aplicarlo. No os rompáis la cabeza: intentad comer alimentos saludables con moderación y será suficiente.

Ventajas de aplicar el método del plato

- Ayuda a desmontar mitos, a normalizar la alimentación diaria y a dejar de lado los pensamientos sobre si se pueden o no consumir o combinar en un plato o por la noche determinados alimentos porque «engordan». Lo que importa realmente es consumir alimentos de verdad, naturales y de calidad, dentro de una alimentación variada. No hay que tenerle miedo a ninguno, ya que no importa en qué momento del día se consuma siempre

y cuando se haga en raciones moderadas y ajustadas a las necesidades de cada persona.

- Favorece la reeducación alimentaria y ayuda a ser consciente de que con unas raciones o una distribución diferente del plato se pueden llegar a cubrir correctamente las necesidades de una persona sin tener que eliminar ningún grupo de alimentos, sin pasar hambre ni quedarse excesivamente saciado. No hace falta irse a los extremos de tomar un plato grande de paella o no comer arroz porque «engorda». Se puede tomar el arroz como guarnición o acompañamiento de vuestros platos.
- Permite planificar y gestionar mejor las comidas diarias, al tener en cuenta las proporciones, tanto para consumirlas en casa, para preparar el táper o para hacer buenas elecciones en restaurantes.
- Ayuda a cuidar la salud emocional. Ofrece la oportunidad de realizar comidas diarias variadas y atractivas incluyendo los diferentes grupos de alimentos. Las combinaciones posibles son infinitas. No es lo mismo comer cada día verdura asada con carne o pescado a la plancha que combinarla o acompañarla con una ración de cereales. En definitiva, permite disfrutar de comer de manera saludable y variada, y esta es una de las estrategias que hará que el riesgo de que abandonéis este estilo de vida saludable que habéis comenzado sea menor.

No quiero que lo veáis como un método restrictivo, sino como una guía y un recurso práctico que podéis aplicar en vuestro día a día y que finalmente puede favorecer que os comprometáis con un plan de alimentación y lo mantengáis para siempre. Os puede ayudar a en-

tender que no hay alimentos buenos o malos, sino que es el conjunto de vuestra alimentación, la combinación de productos y la proporción de cada uno lo que debéis tener en cuenta la mayor parte de los días. Os ayudará a entender que las bases de vuestras comidas deben ser los vegetales y que debéis consumir de forma moderada el resto de los nutrientes, sin necesidad de eliminar ninguno.

El postre

El hecho de tomar postre no deja de ser un hábito cultural, pero no es realmente necesario. Sin embargo, si os apetece, tenéis hambre y queréis acabar vuestras comidas con un postre, podéis hacerlo. No deja de ser una oportunidad más de incluir un alimento saludable en vuestra alimentación diaria que tal vez en otro momento no tomaríais. He decidido no incluir en el libro recetas de postres, ya que en el día a día se debería optar por postres sencillos y saludables como fruta, compota o lácteos naturales y dejar los caprichos para el consumo puntual.

AGUA

Os recomiendo adquirir el hábito de beber uno o dos vasos de agua en las comidas principales. Os ayudará a mantener una ingesta regular de agua al día, además de desplazar con ello el consumo de otro tipo de bebidas no recomendables.

El agua es el principal componente de nuestro organismo y es esencial para la vida, puesto que es en el medio acuoso donde tienen lugar las diferentes reacciones metabólicas y fisiológicas que garantizan un funcionamiento correcto de nuestro organismo. Podéis consumir

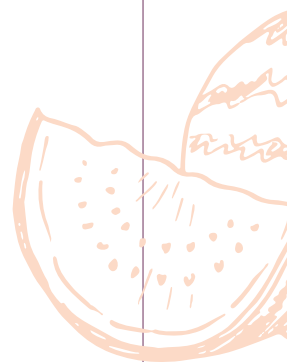
el agua en forma de alimentos líquidos (agua, zumos de frutas o verduras naturales, infusiones, té, caldos, sopas, bebidas vegetales, leche...); es decir, bebidas que tengan un mínimo del 80% de agua en su composición. También la podéis obtener con el consumo de alimentos sólidos. En este apartado destacaría las frutas y las verduras, porque están compuestas por un 70-95% de agua. En menor medida, con un mínimo contenido de agua de en torno a un 30%, podéis tomar alimentos como los yogures, el arroz, la pasta, el pan, las carnes, los pescados, etcétera.



¿Hay que beber como mínimo 1,5 litros de agua al día o se puede beber a demanda?

Actualmente hay mucha controversia en relación con esta pregunta. La mayoría de las personas beben cuando sienten sed. La sed es una señal de alerta que envía el organismo para estimular la ingesta de agua cuando ya sufre su déficit; es decir, la sed ya es un indicador de deshidratación, por lo que, inicialmente, no se debería esperar a tener sed para beber. A pesar de poder beber de forma voluntaria, tendemos a cubrir de forma insuficiente nuestras necesidades de líquido a corto plazo, lo que hace que beber solo cuando tenemos sed no siempre sea lo adecuado.

Por este motivo a veces no recomiendo beber a demanda, porque de este modo habría personas que no beberían nada de agua en todo el día. Todo depende de la ingesta de la que se parta. Os voy a poner dos ejemplos comunes con los que me encuentro en la consulta: si alguien bebe entre 1 y 1,5 litros de agua al día de manera regular, tiene el mecanismo de la sed activado y consume en su alimentación diaria una ración de frutas y ver-



duras, sí que podría recomendarle que consuma agua a demanda, que beba cuando le apetezca, porque irá ajustando el consumo de líquido a lo largo del día. Pero ¿qué pasa si alguien no bebe NADA de agua en todo el día y no tiene el mecanismo de la sed activado, aunque toma una adecuada ración de frutas y verduras? Pues en este caso no le recomendaría beber agua a demanda; al contrario, le insistiría para que mejorase el hábito de ingesta de agua diaria.

¿Se puede beber agua durante las comidas? ¿No engorda?

Sí, se puede. El agua no aporta calorías; se puede tomar antes, durante o después de comer. Beber demasiada agua durante una comida puede favorecer una mayor sensación de saciedad, pero eso no se traduce en una subida de peso. De hecho, os puede ayudar a comer más tranquilamente y a saciaros con un volumen de comida menor.

Siempre recomiendo a mis pacientes que tomen agua en las comidas, sobre todo a aquellos a quienes les cuesta beber agua, que podrían estar todo el día sin beber y que solo la toman en un contexto concreto (trabajo, universidad, gimnasio...), porque en cuanto ese contexto cambia dejan de tomarla. Beber un mínimo de uno o dos vasos de agua durante las comidas es un hábito de hidratación que se puede mantener fácilmente.

¿Tomar un vaso de agua con limón en ayunas depura el cuerpo?

El cuerpo ya tiene sus propios mecanismos de depuración y limpieza. ¿Sentís que debéis depurar vuestro cuerpo? Porque yo, si cuido mi alimentación y la baso en alimentos saludables, no tengo necesidad de hacerlo. Si, por el contrario, tomo alimentos procesados con un alto con-

tenido de azúcar, grasas, aditivos, bebo alcohol o fumo y siento que necesito depurar mi cuerpo, no será el agua con limón de la mañana lo que me ayude, sino dejar atrás esos hábitos poco saludables y empezar a comer de una manera más sana. Si bebéis agua con limón por la mañana, que sea porque os gusta, os apetece y así os hidratáis nada más empezar el día, no porque penséis que de ese modo depuráis vuestro cuerpo, porque no funciona así.

Consumir una copa de vino al día es saludable, ¿no? ¿La cerveza también es saludable?

El consumo de alcohol es un acto muy normalizado y arraigado en nuestra sociedad, sobre todo en celebraciones o eventos sociales. Se ha demostrado en diferentes estudios que el alcohol no aporta ningún beneficio a nuestra dieta. No solo no es saludable en ninguna cantidad, sino que su consumo compromete nuestra salud y se ha relacionado con un mayor riesgo de padecer diferentes tipos de cáncer. Si es por los polifenoles presentes en el vino, entonces os diría que cambiéis la copa de vino, que tiene alcohol en su composición, por un puñado de uvas de postre.

Puede aceptarse y consumirse de manera esporádica y moderada dentro una dieta saludable, pero siendo conscientes de lo que implica.

¿Y pueden tomarse bebidas azucaradas, edulcoradas o sin alcohol?

No las necesitamos; su consumo no deja de ser algo social y cultural. Si esperáis que os diga que algunas bebidas sin alcohol, refrescos carbonatados, azucarados, edulcorados o las bebidas isotónicas ayudan a hidratar y pueden consumirse de manera regular, siento decir que no es así. La principal bebida para la hidratación diaria siempre debe ser el agua. El resto son las peores opciones para hidrataros

por su contenido en azúcares simples y edulcorantes. Lo importante es que su consumo sea puntual o eventual y que nunca desplace el consumo diario y regular de agua como principal bebida de hidratación.



Lo que está claro, es que, si tienes accesibles opciones saludables, como las que encontrareis conforme avancéis en el libro, podréis seguir cuidando vuestra alimentación. Si no, acabareis picando cualquier cosa que tal vez no sea la más recomendada.



Ahora solo falta que elijáis opciones saludables para el resto de tomas que hagáis durante el día; desayuno y *snacks* de entre horas y ¡Ya estaréis preparados para empezar a reconducir vuestra alimentación hacia unos hábitos más saludables! El número de comidas que hagáis durante el día es muy variable. No importa tanto el número de comidas que hagáis siempre y cuando incluyáis todos los alimentos básicos de una dieta saludable, que luego os explicaré, y que estén adecuadamente distribuidos en función de vuestras necesidades de calorías y nutrientes diarias.