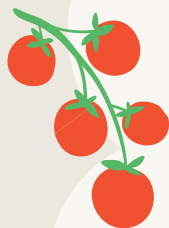


FÁTIMA AGUIRRE

@familiasanaorganizada



Cocina sana en
un plus plus



para  toda
la familia

zenith

FÁTIMA AGUIRRE

Cocina sana en
un plus plus
para toda la familia

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: abril de 2022

© Fátima Aguirre González, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

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

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

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Diseño de interior: The Social Vim Collective

© de las ilustraciones del interior, Mona Monash / Shutterstock

© de la ilustración de la p. 20, Sudowoodo / Shutterstock

Las fotografías del interior pertenecen al archivo de la autora

ISBN: 978-84-08-25502-4

Depósito legal: B. 4.175-2022

Impreso en España – *Printed in Spain*

Sumario

Introducción	9
PARTE 1: Cómo convertirse en una familia sana y organizada	15
1. Por qué comer sano	17
2. Cómo afrontar el cambio de alimentación en los niños y en los adultos	23
Nuestra experiencia	23
El cambio de alimentación por edades	27
Afrontar el cambio en familia	30
<i>Tips para que tus hijos coman más sano</i>	32
3. Cómo organizar las comidas y cenas	43
Cómo elaborar un menú semanal equilibrado y no morir en el intento	43
Menú semanal sin líos	54
Las ventajas de hacer un menú semanal	57
Mi método, o cómo lo hago yo (y cómo llevarlo a la práctica)	58
Congelar preparaciones	61
4. Cómo organizar los desayunos, meriendas y <i>snacks</i>	72

PARTE 2: menús y platos salvavidas **87**

5. Cinco menús semanales **89**

Semana 1	90
Semana 2	108
Semana 3	128
Semana 4	146
Semana 5	168

6. Recetas extra en un plis plas **189**

7. Platos de «abrir y listo» **207**

Lecturas recomendadas **252**

Índice de recetas **253**



Parte 1

**CÓMO CONVERTIRSE EN
UNA FAMILIA SANA
Y ORGANIZADA**



1. Por qué comer sano

Con el ritmo de vida que llevamos, todo el día corriendo de un sitio a otro, con la lengua fuera y la sensación de no llegar a nada, resultaría mucho más fácil no dedicarle ni un minuto a pensar qué vamos a comer hoy y limitarnos a sacar una bandeja de comida preparada del congelador y meterla en el microondas o darle a un botoncito en el móvil para que nos traigan algo rápido y rico a casa.

Resultaría mucho más fácil no esforzarnos porque nuestros hijos coman de forma sana y equilibrada, y limitarnos a darles una pieza de bollería industrial, que seguro que así liquidamos la merienda en diez minutos y podemos seguir con nuestras ocupaciones...

Pero si estas leyendo este libro, seguro que es porque sabes que eso no es lo que quieres para ti y tu familia. Pero ¿por qué? ¿Por qué debemos preocuparnos por comer sano?

Creo que todos tenemos ya muy claras las enfermedades relacionadas directamente con el sobrepeso y la obesidad (enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, determinados tipos de cáncer...) y no es necesario hacer aquí una lista de todas estas patologías derivadas de nuestro estilo de vida y nuestra alimentación. Sin embargo, si mis hijos no tienen sobrepeso, y con todo lo que se mueven y el deporte que hacen, ¿por qué tengo que evitar que tomen ciertos productos?

Y aquí es donde no resulta tan evidente el impacto que tiene en nuestro cuerpo todo aquello que nos llevamos a la boca.

Cada vez que comemos algo, se desencadena una serie de reacciones en nuestro cuerpo. Nuestra maquinaria se pone en marcha para digerir lo que hemos ingerido, descomponerlo en partes y aprovecharlas para unas cosas u otras.

Es importante hacer una mención especial a la microbiota intestinal: el conjunto de *bichitos* que habitan en nuestro intestino y que afectan a nuestro sistema inmunitario, a nuestro estado nutricional y a nuestro estado de ánimo.

En el intestino vive más del 80 % de nuestro sistema inmunitario, encargado de prevenirnos de muchas infecciones. Es vital tener una microbiota fuerte y sana, ya que esta nos va a ayudar a tener una respuesta inmunitaria eficaz. Con una alimentación sana y equilibrada vamos a nutrir nuestro sistema inmunitario.

La microbiota es fundamental para la adecuada absorción de determinados nutrientes en el intestino, como, por ejemplo, el calcio, el hierro o el magnesio, y para la síntesis de algunas vitaminas y aminoácidos. Por ello, una microbiota sana nos va a ayudar a estar correctamente nutridos. No solo están desnutridos los niños famélicos que desgraciadamente vemos tan a menudo por la tele, sino que una persona obesa puede estar también desnutrida. La desnutrición, al fin y al cabo, no es otra cosa que la falta de nutrientes para hacer funcionar correctamente nuestro cuerpo.

Cada cosa que ingerimos afecta a nuestro cuerpo de múltiples maneras que no podemos ni empezar a imaginar. Por ejemplo, determinados neurotransmisores, como la serotonina (hormona de la felicidad) o el GABA (hormona de la relajación), se sintetizan a través de lo que comemos, y el hecho de tener una microbiota alterada va a disminuir o afectar a nuestra capacidad de formar estos neurotransmisores y, directamente, por tanto, a nuestro comportamiento y estado de ánimo.

Al final, debemos tener claro cada alimento que nos llevamos a la boca va a tener unas consecuencias en nuestro cuerpo. Así que, aunque pueda parecer una perogrullada, hay que comer sano para estar sanos.

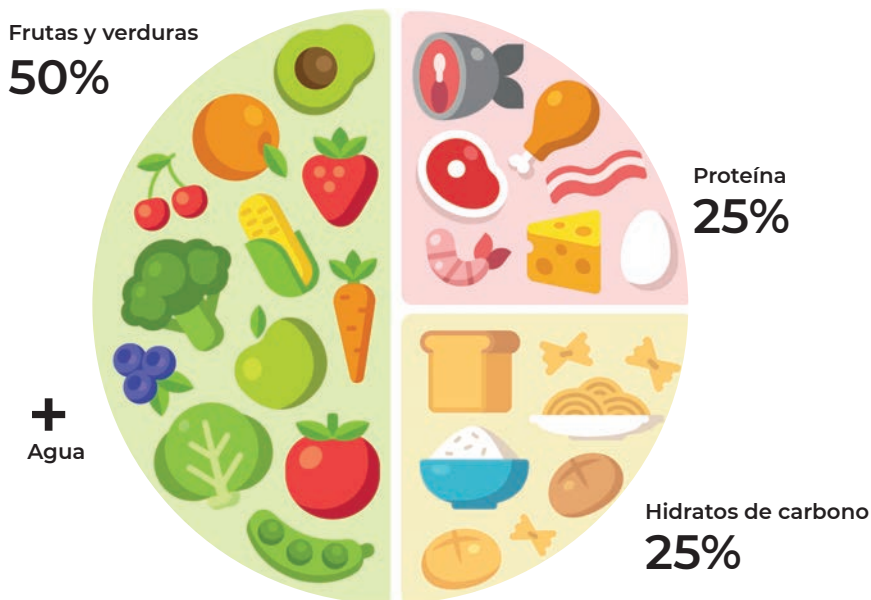
Y no solo para estar sanos ahora, sino para estar sanos en el futuro. Hay datos científicos hoy en día que nos demuestran claramente la influencia que tiene la alimentación en los primeros mil días de vida de un niño, no solo en su crecimiento y desarrollo durante esa etapa, sino para prevenir enfermedades en etapas posteriores. Así que, sin duda, por su futuro, merece la pena hacer el esfuerzo y dedicarle tiempo a su correcta alimentación.

Más allá del tema de todos los efectos que la alimentación tiene en nuestra salud, en nuestro bienestar físico y emocional y en nuestro cuerpo en general, está el tema de crear buenos hábitos en los niños. Un hábito no deja de ser un acto que se repite casi de forma inconsciente y por costumbre. Y la infancia es el momento ideal para introducir buenos hábitos que, sin duda, los acompañarán toda la vida.

Dicho esto, y sabiendo la importancia que tiene el hecho de alimentarse correctamente y estar bien nutrido, esto no significa que no podamos comer nunca nada *malsano*, sino que debemos buscar un equilibrio para que aquellas comidas menos nutritivas o sanas no afecten a nuestra salud. Estar sano también es tener una buena relación con la comida.

¿Y qué es entonces comer sano? Para mí es llevar una alimentación basada en el consumo de alimentos y no de productos, donde los protagonistas de nuestros platos sean las verduras, acompañadas siempre de fuentes proteicas e hidratos de carbono de buena calidad. El famoso plato de Harvard o método del plato, asegurando que lo que ponemos en el plato no solo cumple con las proporciones, sino con la calidad: cereales integrales, carnes no procesadas, etc. En el último apartado del libro te he dejado una miniguía para elegir buenos procesados.

El plato saludable



Claves sencillas del plato saludable:

- **50 % de frutas y verduras.** Deben ser los protagonistas del plato y ocupar la mitad de este.
- **25 % de proteínas saludables:** pueden ser tanto de origen animal como vegetal.
- **25 % de hidratos de carbono:** cereales integrales (pan, quinoa, pasta, arroz) y tubérculos.

Aunque este libro vaya enfocado a ayudarte en la organización de tu alimentación, no debemos olvidar que llevar un estilo de vida saludable implica más cosas, además de comer de forma sana y equilibrada.

Igual de importante es hacer ejercicio de forma regular, descansar adecuadamente y aprender a manejar el estrés. En esas áreas no te puedo ayudar directamente, pero sí te diré que, a mí personalmente, el hecho de tener organizadas las comidas de mi familia y el menú semanal planeado me quita mucho estrés y me deja algo más de tiempo libre para poder hacer ejercicio. Lo de descansar y dormir ya es otra historia, sobre todo con niños pequeños..., ¡buena suerte!

