



Laura Jorge

El método cÓme sano, vive sano

Un plan para cuidar
tu salud, tus hormonas
y abandonar las dietas
para siempre

zenith

Laura Jorge

El método
c^ome
sano,
vive
sano

Un plan para cuidar
tu salud, tus hormonas
y abandonar las dietas
para siempre

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.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Primera edición: junio de 2022

© Laura Jorge Martínez, 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

Las fotografías del interior son del archivo de la autora

© del diseño de interior, Sacajugo.com

ISBN: 978-84-08-25773-8

Depósito legal: B. 8.076-2022

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.

Sumario

INTRODUCCIÓN	15
¿Qué me llevó a convertirme en nutricionista?	16
1. LOS PILARES DE LA SALUD FEMENINA	21
¿Por qué es importante comer sano para vivir sano?	21
El envejecimiento saludable	22
Conceptos básicos: ¿qué es comer sano para vivir sano?	22
La alimentación y los nutrientes	23
La comida real, los buenos procesados y los ultraprocesados	27
Leer las etiquetas	34
¿Cómo organizo mi plato?	35
Otros aspectos para vivir sano	39
Movernos para cuidarnos	39
El estrés, el sueño y el bienestar emocional	44
Equilibrio y actitud	48
2. EL CICLO MENSTRUAL Y LA ALIMENTACIÓN	55
La mujer y las hormonas	55
La mujer y el ciclo menstrual	59
Las fases del ciclo menstrual	60
Somos únicas: nuestros ciclos también lo son	65
El diagrama menstrual: ¿sabes cómo usarlo?	68
¿Y si tomo pastillas anticonceptivas?	70
La alimentación durante el ciclo menstrual	71
Los nutrientes importantes durante el ciclo menstrual	76

Los superalimentos y los batidos <i>detox</i>	78
¿Por qué tengo antojos los días previos a la menstruación?	79
Las deposiciones durante el ciclo menstrual	80
El estrés, el sueño y el ciclo menstrual	81
La migraña durante el ciclo menstrual	82
Entrena según tu ciclo	83
3. LA MUJER Y LAS DIETAS	87
Las consecuencias de estar toda la vida a dieta	87
Algunas características de las dietas milagro	88
¿Cuáles son los efectos de este tipo de dietas?	88
Dietas y otros círculos viciosos	90
Factores que influyen en el aumento de peso.....	93
La retención de líquidos y la alimentación	95
¿Me engordan los nervios?	96
¡Que no te engañe la báscula!	97
«No estoy a dieta, es mi nuevo estilo de vida».....	100
La alimentación y las emociones	102
El hambre fisiológica y el hambre emocional	104
Comer por la tarde/noche	108
La alimentación consciente	112
La alimentación consciente en la cocina	113
La alimentación consciente en la mesa	113
La aceptación corporal	114

4. ¿POR QUÉ ESTÁ DE MODA LA MICROBIOTA?	121
Empecemos por el principio	121
La barrera intestinal	122
La permeabilidad intestinal	123
El nervio vago	124
La microbiota intestinal y sus funciones	125
Microorganismos que podemos encontrar en nuestra microbiota	126
Factores que influyen en la composición de la microbiota	128
Las deposiciones	137
¡Todo me sienta mal!.....	138
5. ALGUNOS TRASTORNOS DE LA SALUD FEMENINA Y LA ALIMENTACIÓN	141
El dolor menstrual o dismenorrea	141
La dismenorrea primaria	142
La dismenorrea secundaria	143
La endometriosis.....	143
Alimentación y estilo de vida	144
La adenomiosis	147
El síndrome premenstrual (SPM)	147
Alimentación y estilo de vida	148
La amenorrea	149
¿Qué podemos hacer para revertirla?	150

El exceso de estrógenos	151
Alimentación y exceso de estrógenos	153
El síndrome de ovarios poliquísticos.....	153
Alimentación y estilo de vida	154
El estreñimiento	155
La disbiosis intestinal	157
El síndrome del intestino irritable	158
La permeabilidad intestinal aumentada	159
El sobrecrecimiento bacteriano o SIBO.....	160
Las intolerancias alimentarias	161
La intolerancia a la lactosa	161
La intolerancia a la fructosa	162
La intolerancia al sorbitol	163
La candidiasis	165
El hipotiroidismo	167
Recomendaciones nutricionales	168
La cistitis intersticial	169
6. LA TRANSICIÓN A LA MENOPAUSIA	173
¿Qué es la menopausia?	173
Las fases de la menopausia	173
La menopausia precoz	175
La terapia hormonal de la menopausia	176

Los síntomas de la menopausia	176
Los temidos sofocos	178
Las alteraciones del sueño durante la menopausia	179
Los síntomas emocionales y el estado de ánimo	181
El aumento de peso	184
La pérdida de densidad ósea y osteoporosis	187
El síndrome metabólico y las enfermedades cardiovasculares	188
La alimentación y la menopausia	188
Nutrientes importantes en la menopausia	189
Resumen de las recomendaciones en esta etapa de la vida	197
7. EL MÉTODO COME SANO, VIVE SANO	201
Semana 1: la preparación.....	202
Consejos para guardar los alimentos en la despensa	204
Consejos para guardar los alimentos en la nevera	205
Consejos para rediseñar tu entorno	205
Semana 2: la compra.....	206
Lista de la compra saludable	207
¿Los productos congelados son saludables?	209
Grupos de alimentos e ingredientes: ¿cómo elegirlos?	210
Semana 3: ¿en qué puedo mejorar esta semana?	215
Factores que pueden modificar nuestras señales de hambre y saciedad	218
Semana 4: el menú.....	222

El registro de los hábitos	224
Semana 5: la planificación de tus #tuppersdomingueros	226
Semana 6: el fin de semana	230
¿Qué elijo si como fuera de casa?	232
Comidas y cenas en casa con familia y amigos	234
Semana 7: el autocontrol y los hábitos invisibles	240
Indicaciones para el menú	241
Semana 8: crea tu propio menú	243
8. RECETAS PARA LOS ANTOJOS	247
Recetas saladas para los antojos	249
Recetas dulces para los antojos.....	261
AGRADECIMIENTOS	273
BIBLIOGRAFÍA	275

1. Los pilares de la salud femenina

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE COMER SANO PARA VIVIR SANO?

La obesidad, la arteriosclerosis, la enfermedad coronaria, la hipertensión, ciertos tipos de cáncer, la osteoporosis, las caries dentales, algunas enfermedades hepáticas y renales, la diabetes mellitus, enfermedades mentales, algunos trastornos digestivos y menstruales, entre otras dolencias, tienen factores dietéticos o nutricionales conocidos en su etiología o en su tratamiento, o ambas cosas. La incidencia de muchas de estas condiciones o enfermedades crónicas citadas va en aumento en los países en desarrollo debido a un consumo excesivo de ciertos alimentos y un estilo de vida sedentario.

Afortunadamente, cada vez hay más personas que son conscientes de que comer sano va más allá del tema estético, y que está relacionado con una buena salud física y mental.

Comer de forma saludable junto con el ejercicio físico, el bienestar mental, un buen descanso y la gestión del estrés son elementos fundamentales para nuestra salud, y que nos ayudarán a prevenir muchas enfermedades, además de ayudarnos a llegar a la vida adulta con mucha más energía y vitalidad. Y, ya puestos a envejecer, ¿quién no quiere hacerlo de la mejor forma posible, encontrándose bien, sin enfermedades y con energía y vitalidad?

Asimismo, si nuestro organismo funciona bien, nos sentimos bien y nos vemos bien, nuestra relación con nuestro entorno también se da de una manera saludable. En cambio, si ocurre lo contrario, aumenta nuestra vulnerabilidad a las enfermedades al verse reducida la inmunidad, tenemos menos energía diaria, nuestra productividad disminuye y se dan alteraciones en el desarrollo, tanto físico como mental.

A lo largo del libro irás viendo más aspectos que te ayudarán a comprender lo importante que es comer sano para vivir sano.

EL ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

El envejecimiento forma parte de la vida. Es algo obvio y que tenemos que aceptar, pero, ¿y si envejecemos de forma saludable? ¿No te gustaría vivir mejor todo el tiempo que puedas?

No sé si a ti este tema te inquieta, pero yo estoy muy interesada en vivir sana y tener buena calidad de vida, para poder disfrutar al máximo de la vida. Por ello, todos los puntos tratados en este libro van dirigidos a que puedas empezar a implementar cambios en tus hábitos de vida y así envejecer de forma saludable.

En el envejecimiento fisiológico del organismo se dan una serie de pequeños cambios que de forma progresiva van afectando al conjunto de células y a sus funciones. En cambio, cuando tus hábitos no son saludables y no cuidas tu cuerpo, puede darse un envejecimiento prematuro con mayor riesgo de infecciones, cáncer, enfermedades autoinmunes, etc. Es decir, que el envejecimiento es un fenómeno natural, que también depende de nuestra genética y de factores ambientales y sociales como la alimentación, el ejercicio, la gestión del estrés y las emociones, la microbiota, etc.

¿Te animas a aprender a comer sano y a llevar a cabo cambios en tu estilo de vida para vivir de forma saludable, disfrutando de la mejor calidad de vida posible?

CONCEPTOS BÁSICOS: ¿QUÉ ES COMER SANO PARA VIVIR SANO?

Se podría escribir un libro entero profundizando en los conceptos básicos y mitos sobre la alimentación, pero este tipo de información la podrás encontrar en una amplia bibliografía especializada. Así que, en este libro, únicamente vamos a hacer un repaso rápido de algunos conceptos básicos para que podamos entender bien las otras partes del libro.

La alimentación y los nutrientes

La alimentación es la ingestión de alimentos a través de la cual obtenemos los nutrientes que necesitan nuestras células para que nuestro cuerpo funcione correctamente.

Los nutrientes son sustancias que componen los alimentos y que permiten a nuestras células realizar sus funciones vitales. Mediante el proceso de la digestión se obtienen los nutrientes. Estos nutrientes se clasifican en:

- **Macronutrientes:** Sustancias que se encuentran en mayor cantidad en los alimentos. Son los carbohidratos, las proteínas y las grasas.
- **Micronutrientes:** Sustancias que se encuentran en menor cantidad en los alimentos. Son las vitaminas y los minerales.

Tanto los macronutrientes como los micronutrientes son imprescindibles para que nuestro cuerpo funcione correctamente.

Los macronutrientes

Los carbohidratos

También llamados hidratos de carbono. Este grupo de alimentos juega un papel muy importante en cuanto a la provisión de energía diaria y en el rendimiento deportivo.

- **Carbohidratos complejos:** Son estructuras más complejas y de absorción y digestión más lenta que los simples. Se encuentran en el pan integral, los cereales integrales, la pasta integral, las legumbres y la patata, entre otros. Este tipo de carbohidratos, tras su consumo, no elevan los niveles de glucosa en sangre (glucemia) de forma tan brusca como los simples.
- **Carbohidratos simples:** Son estructuras menos complejas y pequeñas, por lo que se digieren de manera más rápida. Se encuentran en el azúcar de mesa, el azúcar de caña y la miel, entre otros. Este tipo de carbohidratos elevan los niveles de glucosa rápidamente y producen así una subida de insulina.

Ya que mencionamos la insulina, quiero aprovechar para presentártela. Su producción es importante para nuestro organismo, ya que participa en bastantes de sus funciones, como permitir a las células que utilicen la glucosa

como energía o estimular la liberación de leptina, que es la hormona encargada de proporcionar la sensación de saciedad.

La insulina es necesaria, pero cuando abusamos de los carbohidratos (especialmente de los simples), y no los acompañamos de alimentos que pueden retrasar su absorción, como, por ejemplo, verduras, grasas saludables o proteínas, con el tiempo, se puede causar una resistencia a la insulina, lo que provocará un aumento de grasa corporal, ya que la glucosa que no podemos utilizar se convierte en grasa y se almacena. Y esto, junto con el sedentarismo a largo plazo puede ocasionar diabetes, hipertensión y otras patologías crónicas no transmisibles.



Consejo come sano:

Si tu objetivo es perder grasa, no consideres los carbohidratos como enemigos. Mi recomendación es que, en tu día a día, predomine el consumo de carbohidratos procedentes de la fruta, las verduras y los carbohidratos complejos e integrales como la patata, el boniato, la pasta o el arroz integral. En lugar de denominar tu plato como pasta con tomate y atún o pasta con verduras, te animo a probar con un plato de verduras con pasta.



Mito: Los carbohidratos engordan

La ganancia de grasa corporal es un proceso complejo y ningún alimento aislado es el culpable de que aumentemos nuestra grasa corporal. Es decir, los carbohidratos por sí mismos no engordan, pero un exceso de ellos, al igual que un exceso de grasas y proteínas, podría hacer que aumentáramos nuestra grasa corporal.

Cuando hablo de engordar me refiero a un aumento de grasa corporal (ya hablaremos de esto y del peso más adelante), que se produce debido al conjunto de nuestros hábitos, circunstancias y balance energético total. En conclusión: dejemos de demonizar a los carbohidratos.

Las proteínas

La proteína es un nutriente vital. La usamos para construir tejidos y músculo, para formar enzimas, hormonas, nuestro propio ADN y para facilitar diversas reacciones químicas que hacen que nuestro cuerpo funcione. Las proteínas están formadas por aminoácidos. Tenemos veintiún aminoácidos, dentro de los cuales encontramos:

- Nueve tipos de aminoácidos esenciales que resultan vitales y que nuestro cuerpo no es capaz de sintetizar, por lo que tenemos que obtenerlos de los alimentos. Son la lisina, la leucina, la isoleucina, la histidina, la metionina, la fenilalanina, la treonina, el triptófano y la valina.
- Aminoácidos que no son esenciales, como la arginina, la alanina, la asparagina, el aspartato, la cisteína, el glutamato, la glutamina, la glicina, la prolina, la serina y la tirosina.

Existen proteínas de origen animal y proteínas de origen vegetal. La de origen animal es la que se halla en alimentos como la carne blanca, el huevo, la carne roja, el pescado, el marisco y los lácteos. Y la proteína de origen vegetal es la que encontramos en la soja y sus derivados, las legumbres, los frutos secos, las semillas y los cereales como la avena y la quinoa.



Consejo come sano:

Combina alimentos con diferentes tipos de proteína en tus comidas del día, y así obtendrás un aporte proteínico completo. Intenta que, tanto en tus comidas como en tus cenas, haya siempre una ración de proteína y procura alternar las de origen animal y las de origen vegetal.



Mito: La proteína vegetal no es una proteína completa

Es cierto que la proteína de origen animal aporta multitud de aminoácidos, pero también lo hace la proteína de algunos alimentos de origen vegetal, como, por ejemplo, los garbanzos, las alubias blancas, la soja y sus derivados, las semillas de cáñamo, la levadura de cerveza y algunos frutos secos.

Además, si introducimos más fuentes de proteína vegetal en nuestra dieta y reducimos el consumo de las de origen animal, estaremos siendo más responsables en el compromiso con la salud de nuestro planeta.

Las grasas

Se usan como almacenamiento de energía y son necesarias para la asimilación de algunas vitaminas, como la A, la D, la E y la K. Resultan imprescindibles para el funcionamiento reproductivo de la mujer y su salud menstrual. Además, las necesitamos para mantener una piel y unas uñas sanas, y constituyen la base de las membranas celulares, entre otras cosas. Se clasifican en:

- **Grasas saturadas:** aceite de coco, aceite de palma, mantequilla, lácteos enteros, ultraprocesados, y grasa visible de la ternera y del cerdo.
- **Grasas insaturadas:** aguacate, aceite de oliva virgen extra (AOVE), frutos secos, aceitunas, cacahuetes, semillas y aceite de pescado (salmón y anchoas).



Consejo come sano:

Te recomiendo que las grasas que consumas sean, en su mayoría, insaturadas. Aprende a distinguir las y aumenta la ingesta de grasas saludables.



Mito: Si quieres perder peso, no ingieras grasa

Aunque las mujeres tendemos a consumir menos grasas de las que deberíamos, afortunadamente este mito ya está algo pasado de moda. Ahora ya conocemos la importancia del rol de las grasas, ya que son un nutriente vital que desempeña muchísimas funciones en nuestro cuerpo, e incluso un gran aliado en las dietas de adelgazamiento ya que proporciona sensación de saciedad.

Los micronutrientes

Las vitaminas y los minerales

Las vitaminas y los minerales son imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo. Algunos tienen una función reguladora; es decir, ordenan y regulan las reacciones químicas del metabolismo en las células. Otros están en el cuerpo formando parte de estructuras sólidas como huesos y dientes (es el caso, por ejemplo, del calcio).

Dentro del grupo de los minerales, los más relevantes son el calcio, el magnesio, el fósforo, el zinc, el sodio, el potasio, el cobre, el flúor, el hierro y el yodo.

En cuanto a las vitaminas, las hay de dos tipos:

- **Liposolubles:** son la A, la D, la E y la K. Son solubles en grasas y las necesitan para poder absorberse. Principalmente, las encontramos en alimentos grasos.
- **Hidrosolubles:** son las ocho vitaminas del grupo B (tiamina o B1, vitamina B2, niacina o B3, B5, B6, B8, B9 y B12). También la vitamina C forma parte de este grupo. Son solubles en agua, por eso se denominan hidrosolubles.

La comida real, los buenos procesados y los ultraprocesados

Con **comida «real»** nos referimos a todos aquellos alimentos mínimamente procesados, o cuyo procesamiento industrial no ha empeorado la calidad de su composición, o interferido negativamente en las propiedades saludables presentes de manera natural en el alimento.

En este grupo de alimentos tenemos:

- ✓ Verduras, hortalizas y frutas
- ✓ Frutos secos
- ✓ Legumbres
- ✓ Huevos

- ✓ Pescado y marisco
- ✓ Leche fresca
- ✓ Carne sin procesar
- ✓ Tubérculos
- ✓ Cereales 100% integrales o de grano entero
- ✓ Hierbas, especias y semillas
- ✓ Café e infusiones

Los **buenos procesados** son alimentos reales sometidos a un procesamiento industrial o artesanal. Este procesamiento beneficia, o al menos no perjudica, sus propiedades saludables. Los buenos procesados se obtienen con la adición o retirada de algunos ingredientes, o como resultado de la aplicación de algún procesamiento industrial, con el fin de hacer este tipo de alimentos más seguros, duraderos y agradables al paladar, o bien para facilitar su consumo.

Suelen estar envasados y llevar etiqueta nutricional. En esta etiqueta, constarán entre uno y cinco ingredientes, entre los cuales no aparecerán cantidades significativas de azúcar, harina refinada o aceite vegetal refinado.

Ejemplos de buenos procesados son:

- ✓ Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- ✓ Leche UHT, yogures y lácteos fermentados
- ✓ Pan 100% integral
- ✓ Chocolate negro o cacao en polvo (con un mínimo del 80-85% de cacao)
- ✓ Gazpacho envasado o cremas de verduras frías
- ✓ Legumbres de bote
- ✓ Pescado en conserva
- ✓ Bebidas vegetales sin azúcares añadidos
- ✓ Jamón ibérico de bellota

- ✓ Comida real congelada: frutas, verduras, pescado, etc.
- ✓ Comida real envasada al vacío
- ✓ Encurtidos

Los **alimentos ultraprocesados** han sufrido tratamientos o procesamientos que los han convertido en preparaciones industriales comestibles, y cuyo consumo tiene efectos negativos para la salud. Los suelen componer cinco o más ingredientes y, entre ellos: harina refinada, aceites vegetales refinados, azúcares añadidos, aditivos y sal. El procesamiento industrial de estos productos hace que sean duraderos, listos para consumir, muy atractivos, ultralatables, poco saciantes y altamente rentables para que se vendan y consuman por encima del resto de los alimentos.

Ejemplos de ultraprocesados son:

- ✓ Bollería
- ✓ Refrescos y bebidas azucaradas
- ✓ Bebidas energéticas
- ✓ Zumos envasados
- ✓ Lácteos azucarados
- ✓ Pan refinado
- ✓ Carne y pescado procesados
- ✓ Pizza industrial
- ✓ Galletas y derivados
- ✓ Cereales refinados y barritas
- ✓ Precocinados y listos para calentar o freír
- ✓ Patatas fritas y *snacks* salados
- ✓ Dulces, chucherías y helados
- ✓ Productos dietéticos o de adelgazamiento
- ✓ Salsas comerciales

Te recomiendo evitar los productos ultraprocesados porque:

- Son insanos, ya que poseen una gran cantidad de azúcares añadidos, grasas refinadas, sal y/o aditivos.
- Son pobres en nutrientes como la fibra, los minerales, las vitaminas, las grasas saludables, etc.
- Son hiperpalatables, lo que hace que se inhiban nuestros mecanismos naturales de saciedad.
- Desplazan y sustituyen el consumo de alimentos reales.

A continuación, veremos un ejemplo de alimento real que deja de ser saludable por un procesamiento:

		
MANZANA ALIMENTO SIN PROCESAR	MANZANA DESHIDRATADA ALIMENTO PROCESADO	BARRITA ULTRAPROCESADA (EL PORCENTAJE DE MANZANA ES MÍNIMO)
1 Ingrediente	< 5 Ingredientes	> 5 Ingredientes
Transformación mínima	Transformación por cocinado o conservación	Alta transformación
Sin aditivos	Conservantes u otros ingredientes	Aditivos e ingredientes refinados

Otros ejemplos de ello serían los siguientes:

VERDURAS FRESCAS	Buen procesado	– Verduras congeladas
	Ultraprocesado	– Hamburguesa vegetal con aceite refinado, almidones y bajo porcentaje de verduras
LECHE FRESCA	Buen procesado	– Leche UHT
	Ultraprocesado	– Yogur azucarado

FRUTOS
SECOS

Buen procesado

– Frutos secos tostados

Ultraprocesado

– Frutos secos fritos con aceites refinados y sal añadida



Consejo come sano:

Intenta que en tu alimentación siempre primen los alimentos reales. Prioriza los buenos procesados frente a los ultraprocesados, para lo que tendrás que mirar la lista de los ingredientes de los productos que quieras comprar.

Puedes hacer una lista con los buenos procesados que vas conociendo, y así incluirlos en tu lista de la compra. Puede venirte bien recurrir a ellos cuando no tengas mucho tiempo para cocinar (por ejemplo, tras un fin de semana en el que no has estado en casa y no hayas podido hacer la compra). De esta manera, podrás improvisar de forma rápida una comida de manera saludable y no tendrás que pedir a domicilio.

Evita los ultraprocesados y, en todo caso, resérvalos para momentos muy puntuales y concretos. Encuentra el equilibrio.

A continuación, te dejo una lista de procesados saludables que puedes incluir en tu cesta de la compra, así como diez combinaciones para que tengas ideas para comidas y cenas que se preparan en menos de diez minutos.

- **Gazpacho:** observa que lleve solo ingredientes naturales y aceite de oliva virgen preferiblemente (lo ideal sería que fuese aceite de oliva virgen extra, pero es complicado encontrarlo en los productos procesados).
- **Hummus:** observa que lleve los ingredientes básicos del hummus, que son garbanzos, tahini, zumo de limón, especias y aceite de oliva virgen.
- **Cremas de verduras frescas:** evita las cremas de brik, ya que llevan almidón y nata, además de un exceso de sal. Las cremas frescas suelen estar en las neveras y deben llevar los ingredientes propios de una crema de verduras.

- **Conservas:** atún, caballa, sardinas, mejillones. Mejor al natural.
- **Queso:** fijate que los ingredientes principales sean leche, fermentos lácticos, cuajo y sal. Evita los que llevan aceites vegetales refinados, féculas, colorantes, etc. Algunos ejemplos de queso son la *mozzarella*, el queso feta, el queso fresco o el queso ricota.
- **Verduras congeladas:** son un buen recurso para no dejar de comer verdura, pero elige los paquetes que solo lleven verdura y evita los que contengan aceites refinados.
- **Botes de legumbres:** de garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, etc. Son una muy buena opción para comer legumbres. Enjuágalas siempre antes de su uso.
- **Conservas de verduras:** las verduras cocidas en conserva nos pueden sacar de un apuro. Las hay de alcachofas, espárragos, pimientos, zanahoria, etc.
- **Vasitos de arroz o quinoa:** los vasitos de arroz o quinoa precocidos son una buena opción para los días en los que no tienes tiempo y quieres incluir hidratos de carbono en tu plato.
- **Pollo al natural cocido:** observa que en sus ingredientes el porcentaje de pollo sea de, al menos, un 90%.
- **Huevos cocidos:** tener huevos cocidos en la nevera te puede ir muy bien para poder añadir una fuente de proteína de calidad a tus platos.

A continuación, te dejo diez combinaciones con buenos procesados que se hacen en menos de diez minutos:

- ✓ Salteado de espárragos, ajos tiernos y gambitas con un vaso de quinoa o arroz integral. El salteado lo venden hecho y simplemente tienes que cocinarlo en la sartén y mezclarlo con el vaso de quinoa o arroz.
- ✓ Salteado de pimientos de colores, garbanzos de bote y huevo duro.
- ✓ Ensalada de lentejas de bote con brotes, tomate, zanahoria rallada, remolacha y atún al natural. Algunos ingredientes de la ensalada son frescos y los puedes combinar con los ingredientes que encuentras en conserva, como las lentejas y el atún.