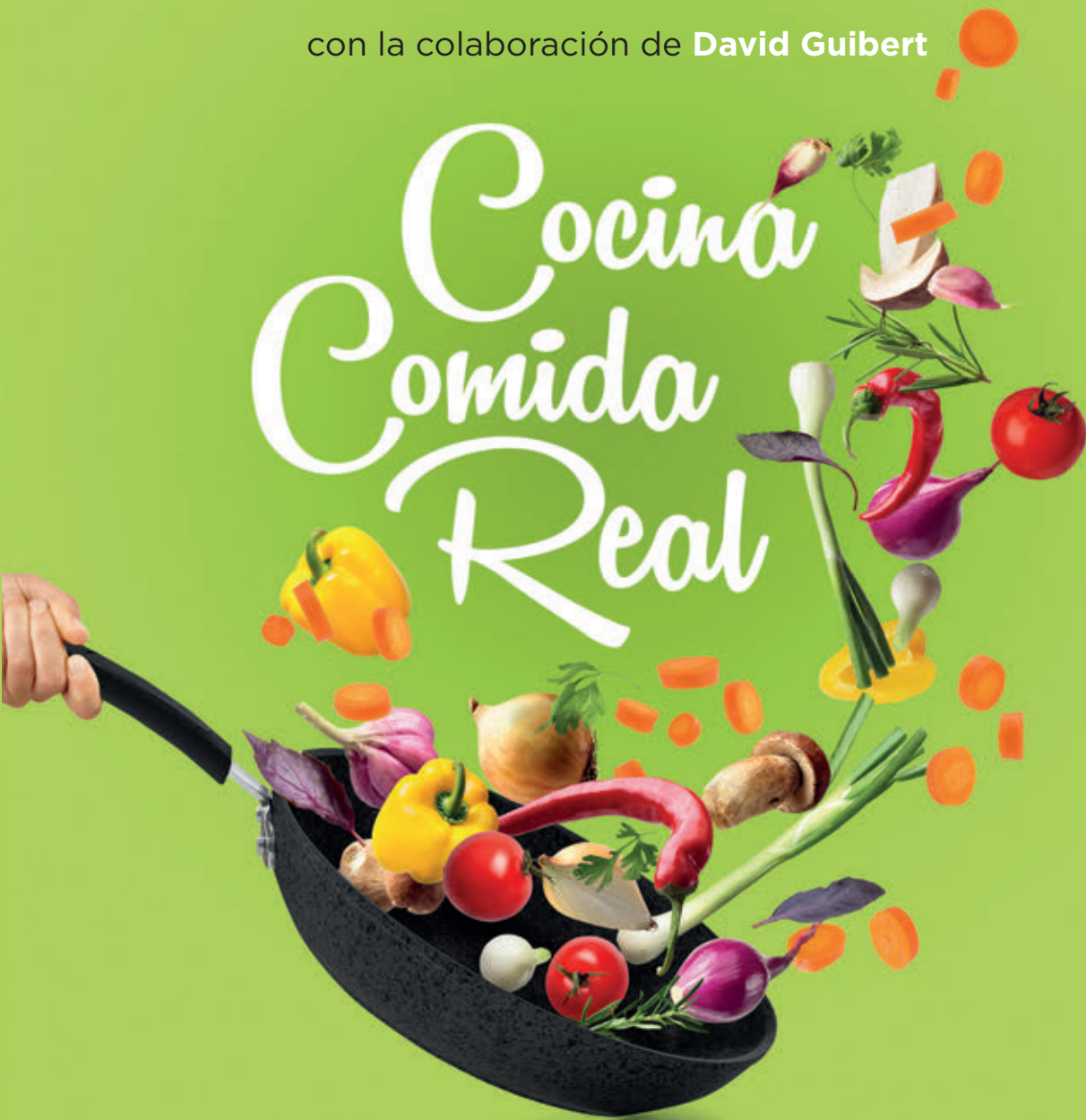


Carlos Ríos

con la colaboración de David Guibert

Cocina Comida Real



Más de 100 recetas
para **realfooders**

PAIDÓS

Nota del editor: Este libro se apoya en muchas referencias bibliográficas y, para no distraer al lector, hemos optado por poner a disposición del público el listado de referencias en la ficha del libro, disponible en <<https://www.planetadelibros.com/libro-cocina-comida-real/309963>>. Cuando se hable de un estudio, se aporten datos o se citen libros, puede consultar las notas para obtener información adicional.

1.ª edición, marzo de 2020

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.

© Carlos Ríos, 2020
© David Guibert, 2020
© de todas las ediciones en castellano,
Editorial Planeta, S. A., 2020
Paidós es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona, España
www.paidos.com
www.planetadelibros.com

Realización y coordinación editorial: Zahorí de Ideas, SL / Naono, SL
Diseño de cubierta e interior: LaRulotte Estudio de Diseño
Fotografías de las recetas y estilismo: © Heva Hernández, 2020

ISBN: 978-84-493-3683-6
Depósito legal: B. 761-2020
Impresión y encuadernación en Gráficas Estella, S. L.

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

Impreso en España - *Printed in Spain*

Carlos Ríos

con la colaboración de **David Guibert**

Cocina Comida Real

Más de 100 recetas
para ***realfooders***

PAIDÓS Divulgación

Sumario



Comidas y cenas

Prólogo 6

Introducción al *Realfooding* 10

Introducción 34

Verduras 62

Legumbres 102

Cereales 134

Carnes 154

Pescados 176

Desayunos, postres y *snacks*

Introducción 198

Desayunos 206

Postres 224

Snacks 240

Salsas y aliños

Introducción 252

Salsas 256

Aliños 270

Masas y panes

Introducción 278

Masas y panes 282



Índice alfabético de recetas 296

Gracias..... 300



*Este libro era necesario.
Ahora que lo tienes entre
manos..., ¡a los fogones!*



Introducción al

Realfooding



Cocina Comida Real

Mi nombre es Carlos Ríos, soy dietista-nutricionista, divulgador, creador de memes, y me dedico a simplificar la alimentación. Escojo la palabra «simplificar» porque es justo y necesario que los conocimientos en alimentación saludable sean información accesible, disponible y democrática para todo el mundo, y no algo complejo, ambiguo o destinado a una pequeña parte de la población, la más erudita.

La alimentación es una necesidad básica, común a todos los habitantes de nuestro planeta, una acción diaria que impacta directamente en la salud de niños, jóvenes, adultos y ancianos. Si es una necesidad tan básica y rutinaria, ¿cómo es posible que hayamos transformado esta acción en algo complejo e inaccesible para muchísimas personas? En realidad, lo que se ha transformado es nuestro entorno, pues en el sistema alimentario se han introducido cientos de miles de comestibles nuevos que son insanos. Y es que cuando hablo de «alimentación» me refiero al acto de comer alimentos que promueven nuestra salud y bienestar. Tal y como explico en mi libro *Come comida real*, nos han engañado con productos a los que llaman «alimentos», pero que, en realidad, son perjudiciales para nuestro cuerpo, y, por tanto, no deberían llamarse «alimentos», ya que tienen otro fin. La palabra con la que sí podrían nombrarse es «ultraprocesados».

El Realfooding es un estilo de vida basado en comer comida real y evitar los ultraprocesados.

Los alimentos fueron evolucionando junto a nosotros durante millones de años de selección natural, y su fin último es nuestra supervivencia. Dentro de esta evolución, los ultraprocesados fueron creados hace unas décadas, de la mano de la revolución industrial y tecnológica, y su principal objetivo —muy alejado del objetivo de los verdaderos alimentos— son las ventas de las empresas que los fabrican. Por tanto, la información básica sobre nutrición y sobre cuáles son los verdaderos alimentos, los que promueven tu salud y bienestar, debería ser accesible para todo el mundo.

Fue esta motivación, la de llevar la alimentación saludable a todo el mundo, la que me hizo crear el *Realfooding*. El *Realfooding* es una forma de simplificar la alimentación reduciéndola a lo importante, un minimalismo alimentario efectivo para que hagas mejores elecciones en tu dieta. El *Realfooding* es un estilo de vida basado en comer comida

real y evitar los ultraprocesados. Es un movimiento que defiende el derecho a una alimentación saludable para la población. Es una revolución que lucha con conocimiento y conciencia contra el lado oscuro de la industria alimentaria. Una industria que te vende productos perjudiciales como si fueran alimentos.

Una berenjena es una berenjena; su único ingrediente es el propio alimento.

Pero los alimentos son saludables por definición, y, para diferenciarlos de los falsos alimentos insanos, había que darles un nombre, una etiqueta, para que la población pudiera distinguirlos. Este nombre fue el de «comida real», y se refiere a todos aquellos

alimentos mínimamente procesados o cuyo procesamiento industrial no ha empeorado la calidad de la composición o interferido negativamente en sus propiedades saludables presentes de manera natural.

La clave está en el procesamiento de los alimentos, en qué procesos de transformación han sufrido. Ya no son las calorías, los nutrientes o las vitaminas lo importante, sino el grado de procesamiento de los alimentos que componen nuestra alimentación.

El problema no es la planta de la caña de azúcar, el grano de trigo, la semilla de girasol o el fruto de la palma, sino el procesamiento que han sufrido estos alimentos para extraer su azúcar, harina o aceite, que, refinados, mezclados, procesados y comercializados, consiguen que empeore la salud de miles de personas, al ingerir, por ejemplo, productos de bollería. Una berenjena es una berenjena; su único ingrediente es el propio alimento. Unas sardinas son unas sardinas; el alimento es el ingrediente.

Sin embargo, un producto dirigido para el desayuno de los niños que lleve en su etiqueta largas listas de ingredientes no es un alimento, sino un producto ultraprocesado insano. Un ejemplo de ultraprocesado sería un bizcocho de chocolate que contenga: azúcar, huevo, grasa de palma, harina de trigo, pasta de cacao, aceite de nabina, jarabe de glucosa, manteca de cacao, dextrosa, humectante (glicerol), jarabe de azúcar invertido, leche en polvo, emulgentes (E492, lecitina de soja, E476, E473), suero de leche en polvo, leche desnatada en polvo, leche desnatada condensada, cacao magro, grasa de leche, aromas, conservador (sorbato potásico), sal, almidón modificado, correctores de acidez (ácido cítrico, ácido tartárico), gelificante (alginato de sodio) y gasificantes (difosfato disódico, carbonato ácido de sodio).

Como ves, en los ultraprocesados no hay alimentos enteros, sino que son una mezcla de ingredientes añadidos y refinados entre los que hay una ausencia total de la compleja combinación de componentes saludables que llevan los alimentos mínimamente procesados, como los micronutrientes (vitaminas, minerales), los fitonutrientes (antioxidantes, antiinflamatorios, antidiabéticos) y fibras solubles e insolubles.

Pero no todo es blanco o negro; existen los grises. La industria alimentaria también fabrica buenos procesados, que son alimentos con un procesamiento industrial beneficioso o inocuo con respecto a sus propiedades saludables. Se obtienen a través de la adición o sustracción de algunos ingredientes a los alimentos enteros o de aplicar algún procesamiento industrial, con el fin de hacerlos más seguros, duraderos y agradables al paladar o para facilitar su consumo.

Estos productos suelen estar envasados, y llevan una etiqueta nutricional donde se pueden leer más de dos ingredientes, los cuales no se encuentran en cantidades significativas (menor o igual al 5-10% del total) de azúcar, harina refinada o aceite vegetal refinado. La clave está en que los procesos industriales a los que son sometidos los buenos procesados no disminuyen la calidad de los mismos, sino que la dejan igual o la aumentan, y, en los pocos casos en los que la disminuyen, es de forma mínima. Algunos ejemplos de buenos procesados son el aceite de oliva virgen extra; los yogures y lácteos fermentados; los panes integrales 100%; el chocolate negro o cacao en polvo > 85%; el gazpacho envasado; las legumbres de bote; el pescado enlatado; las bebidas vegetales sin azúcares añadidos; el jamón ibérico de bellota o las frutas y verduras congeladas.

Lo importante es tu día a día, tus comidas habituales y rutinarias.

Nuestro éxito con respecto a la alimentación será llevar un patrón de alimentación basado en alimentos reales en un 90% de las veces, mientras que el 10% serán ultraprocesados. Esto significa que, si el mes tiene 30 días y eso supone el 100%, podemos reservar tres días al mes para consumir ultraprocesados (el 10%).

¿Significa eso que debemos abusar de los ultraprocesados esos tres días? Para nada. El objetivo es que tu cuerpo no te los pida, no que llegues a ellos con ansiedad ni deseo de comértelos. Lo óptimo sería que simplemente te los comieses por las circuns-

tancias sociales o culturales de tu entorno. Sin remordimientos ni culpas; son la excepción, no la regla. Tú tienes el control, sabes que no son saludables, pero en el conjunto de tu alimentación no representan un porcentaje importante, por tanto, tu salud está protegida de sus daños. Que tomes un par de galletas un día o una cerveza otro día no significa que eso cuente como un día perdido. Esos picoteos pueden llegar a ser un problema si se repiten de forma diaria o semanal. El 10% hace referencia a algo ocasional y mensual, por tanto, puedes comerte esa pizza industrial o ese helado, siempre que no se repita más de tres veces al mes. Lo importante es tu día a día, tus comidas habituales y rutinarias. Si desayunamos todos los días galletas con zumo, estaremos perjudicando nuestra salud. Si comemos un postre azucarado en una cena con amigos de vez en cuando y el resto de nuestra alimentación es *realfooding*, esta elección puntual no supondrá ningún problema.

Los 3 hábitos para ser un maestro *realfooder*

Inspirándome en un vídeo motivacional sobre productividad, un día realicé el siguiente experimento en una de mis conferencias. Mostré una jarra grande de cristal y, a continuación, empecé a rellenarla de mandarinas. Cuando no cabían más mandarinas y la jarra rebosaba, pregunté a mi público: «¿Está llena la jarra?». A lo que todos contestaron, convencidos: «Sí».

A continuación, tomé de debajo del escritorio un paquete de golosinas pequeñas y las introduje en la jarra, ocupando los espacios entre las mandarinas. Entonces pregunté: «Y ahora, ¿está llena la jarra?». La respuesta esta vez fue: «Ahora sí». Entonces saqué un paquete de azúcar y lo volqué en la jarra. Los granos de azúcar se colaron en los pequeños huecos vacíos que habían quedado entre las mandarinas y las golosinas. Mi pregunta volvió a ser la misma: «Y ahora, ¿está llena la jarra?». Entre risas me contestaron que sí. «¿Seguro?», insistí. La duda se reflejaba en algunas caras. Entonces, cogí de debajo de mi escritorio una lata de refresco de cola y la vertí entera en la jarra llena de mandarinas, golosinas y azúcar. Por supuesto, el refresco también cupo en la jarra que el público había considerado llena en tres ocasiones.

—¿Qué enseñanza sacáis de este experimento? —pregunté a mi público.

—Que da igual lo lleno que estés, siempre puedes comer más azúcar —respondió uno de los asistentes.

—¡No! —respondí sonriendo—. La enseñanza es que, si no pones las mandarinas primero, no podrás ponerlas en ningún otro momento.

El *Realfooding* nos enseña a focalizarnos en lo importante, en lo que te llena de los nutrientes que necesita tu cuerpo. Los ultraprocesados ocupan el lugar de los alimentos reales y desplazan su consumo. Esto quiere decir que si meriendas embutido y bollería, dejas de merendar frutos secos y fruta. No solo ingieres ingredientes insanos, también dejas de consumir nutrientes protectores y saludables. Es por ello por lo que cada decisión mala en la alimentación tiene un doble impacto negativo.

A continuación, veremos los tres hábitos fundamentales del *Realfooding* para transformarte en maestro o maestra *realfooder*.

1. PON ORDEN EN TU COMPRA

Todo lo que comes, antes lo has comprado. Si ordenas tu compra, ordenas tu alimentación, y si ordenas esta última, mejoras tu salud. Así de fácil. Todos podemos empezar por ordenar nuestra compra para cambiar de forma radical nuestros hábitos alimentarios. Las barreras para llevar a cabo el *Realfooding* suelen ser excusas, las cuales justificamos con argumentos inventados para así evitar un conflicto interno que nos haga aceptar que, en realidad, no queremos pagar el precio del esfuerzo necesario para conseguir los resultados que deseamos.

Pero desear no sirve de nada si no nos ponemos en marcha, y yo te voy a demostrar que el esfuerzo que tienes que hacer no es tanto como tú crees, y que los resultados son mejores de lo que esperas.

La mayoría de la gente desea que le sucedan cosas, la gente brillante se pone en marcha para que de verdad le sucedan. Una de las excusas principales para no seguir el *Realfooding* es la falta de tiempo. La falta de tiempo, en realidad, es una falta de prioridades, pues todos tenemos veinticuatro horas al día; el tiempo es el activo más democrático del mundo. Bill Gates, Donald Trump, Rafa Nadal, Beyoncé..., todos tienen el mismo tiempo que tú para lograr el éxito; la diferencia está en cómo utilizamos ese tiempo. En nuestra inercia diaria de trabajo, labores de casa, responsabilidades sociales y

Si ordenas
tu compra,
ordenas tu
alimentación.

familiares, ratos de ocio..., podemos descuidar lo más importante que tenemos: nuestra salud. Sin salud, nada de lo anterior se puede realizar; todo pierde sentido cuando perdemos la salud. No obstante, hagamos de la alimentación algo fácil, algo productivo. Nuestra vida no debe girar en torno a la comida, sino alrededor de nuestras experiencias y vivencias con nuestros seres queridos, nuestros propósitos de vida y ratos de diversión. La comida está para servir a nuestra vida y no al revés, pero eso no significa que no debamos invertir algo de tiempo en cuidarla.

En primer lugar, vamos a vaciar la casa de ultraprocesados. Lo que no se compra no se come. Para ello acabaremos con lo que ya tenemos, donaremos ultraprocesados si queremos empezar antes y haremos una lista de la compra con comida real. Esa lista será similar a la que te propongo a continuación:

VERDURAS, HORTALIZAS Y FRUTAS	HUEVOS
FRUTOS SECOS	CARNES SIN PROCESAR
LEGUMBRES	LÁCTEOS DE CALIDAD
PESCADO Y MARISCO	HIERBAS, ESPECIAS Y SEMILLAS
TUBÉRCULOS	ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (AOVE)
CEREALES 100 % INTEGRALES O DE GRANO ENTERO	CAFÉ E INFUSIONES

La mitad de nuestra compra debe estar compuesta por alimentos vegetales que podremos combinar de forma diaria: verduras, hortalizas, frutas, frutos secos y legumbres. El resto los combinaremos de forma semanal: alimentos de origen animal y cereales integrales o tubérculos. Los primeros aportan más proteínas y grasas, que sirven de soporte estructural en tu cuerpo; mientras que los cereales y tubérculos aportan carbohidratos, que sirven para proporcionarte energía, además de otros nutrientes. Complementaremos nuestra dieta con el maravilloso Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE), que nos aportará grasas saludables; las especias, que nos aportarán fitonutrientes beneficiosos, y algunas bebidas como el café, el té o las bebidas vegetales sin azúcares añadidos, que nos aportarán otros compuestos saludables.

Esta es la lista de alimentos enteros, donde el único ingrediente es el propio alimento. Una vez que tengamos clara esta lista, podremos comprobar que en el supermercado existen muchos otros productos con etiquetas que no sabemos interpretar. Estas etiquetas a las que nos referimos tienen varios ingredientes, y la pregunta que debemos hacernos cuando nos enfrentemos a esta lista de ingredientes es: ¿será un buen procesado o ultraprocesado? Es una buena ocasión para ahorrar tiempo gracias a la aplicación móvil MyRealFood. Te recomiendo que la descargues en tu *smartphone*, ya que, con un simple escaneo del código de barras, tendrás la respuesta. La tecnología permite ahorrar tiempo y podemos utilizarla también para aprender a alimentarnos correctamente. Así como Google Maps te dice qué ruta es más rápida sin que tengas que hacer tus propios cálculos en un mapa, en MyRealFood te decimos cuáles son los buenos procesados que elegir, y si tu elección es un ultraprocesado, te ofrecemos una alternativa buena para sustituirlo.

Los buenos procesados nos pueden ayudar a ahorrar tiempo, dado que ya están listos para servir y comer, por lo que complementar nuestra dieta con estos productos nos facilita la vida. Preparar un gazpacho o un hummus casero está bien, pero si podemos comprarlo ya hecho y con todas sus propiedades intactas, haremos nuestra alimentación aún más fácil.

Si las prisas son tu peor aliado a la hora de llevar una buena rutina alimentaria, además de ayudarte con los procesados buenos, también puedes optar por hacer la compra *online*. Aunque en la primera compra tengas que invertir un poco más de tiempo que yendo directamente al súper, cuando ya tengas tu lista guardada con los alimentos que sueles comprar, la tarea de hacer tu compra semanal o mensual se reducirá a unos pocos minutos. Además, es posible que de este modo evites los antojos de última

hora que te entran por los ojos dentro del supermercado. Y recuerda: nunca vayas a la compra con hambre, ya que, si lo haces, no decidirás con la cabeza, sino con el estómago, y en ese estado eres más vulnerable a la tentación de los ultraprocesados.

Además de ordenar tu lista de la compra, te aconsejo que planifiques tus comidas semanales. No es necesario que sea de forma exhaustiva y milimetrada, pero haz la lista de la compra pensando en las comidas que quieres incluir durante la semana. ¿Quieres incluir napolitanas de chocolate en el desayuno? Pues bien, no las compres y así no podrás incluirlas. Es lógico, ¿no? En su lugar, compra yogures naturales, fruta de temporada, frutos secos y chocolate 85%.

Llegados a este punto, podrías pensar que comer comida real es mucho más caro que comer mal. Si bien es cierto que los ultraprocesados son baratos por los ingredientes de mala calidad que contienen, es posible planificar una alimentación saludable y asequible económicamente. Puedes comprar cereales integrales, tubérculos, legumbres, verduras y aceite de oliva como base de tu alimentación; todos ellos son baratos; copos de avena, arroz, pasta, patatas, garbanzos, lechuga, espinacas, tomates, etc. Elige frutas de temporada en la tienda de tu barrio o en la oferta de tu supermercado, y calcula bien la cantidad para que no se te pongan malas. No es necesario comprar quinoa, aguacate o kale (mucho menos económicos que otras frutas y verduras). Al desprenderte de los ultraprocesados, dejas de gastar dinero en productos superfluos que te hacían picotear durante todo el tiempo: que si un donut, que si fuet, que si galletas de chocolate, que si patatas fritas... Compra menos, pero compra mejor.

Vale, me has pillado, es cierto que los alimentos de origen animal son más caros; así debe ser, pero también hay una solución para ello. En este caso, puedes sustituir la proteína animal por proteína vegetal, presente en legumbres, frutos secos o derivados de la soja. Si en lugar de comer carne cuatro veces a la semana, la comes una sola vez y tres veces legumbres, habrás ahorrado. Además, cuando compres productos de origen animal, aunque comas menos, puedes elegir mejor calidad; por ejemplo, escogiendo carne de animales alimentados con pasto o en libertad, o huevos de campo. Elige menos, pero elige mejor. Algunos buenos procesados como las legumbres en conserva, la fruta y la verdura congelada o las latas de pescado también son un recurso fácil y barato que podemos utilizar durante nuestra semana. Los frutos secos a granel, el pescado congelado, utilizar marcas blancas o genéricas..., todos ellos son diferentes trucos para que no se nos vaya el presupuesto.



*Si tu vida es un caos,
es muy probable que tu
alimentación también lo sea.
Pero, una vez que no
tengamos ultraprocesados
en casa, esto no ocurrirá.*

Cuando se trata de ahorrar dinero en el supermercado, la planificación es esencial. Ten en cuenta que el desperdicio de alimento es enorme, por lo que, si te planificas bien, aprovecharás hasta el último gramo de comida que compras. Usa un día cada semana para planificar tus comidas para la semana siguiente, por ejemplo, el sábado cuando hagas la compra. Aprovecha la mañana para visitar mercados locales y comprar los mejores alimentos vegetales. El domingo puedes dedicarlo a preparar varias recetas para cubrir las comidas principales durante el resto de la semana. Por ejemplo, el domingo puedes preparar guisos de legumbres, cremas de verduras, caldos, salteados o hamburguesas de pescado. Aprovecha para cocinar más cantidad para que puedas repetir comida durante la semana o bien congelar porciones para tenerlas disponibles más adelante. A esto se lo llama *batch cooking*: cocinar comidas grandes que puedas conservar en raciones puede ahorrarte tiempo y dinero.

Si tu vida es un caos, es muy probable que tu alimentación también lo sea. Llegar a casa por la noche, después de una larga jornada de trabajo, y hacerse un sándwich, calentarse una pizza o comerse una tableta de chocolate entera es típico cuando dejas que la inercia domine tu alimentación. Pero, una vez que no tengamos ultraprocesados en casa, esto no ocurrirá. Así que no esperes más para deshacerte de ellos y para organizar tu compra y tus comidas semanales!

2. PON ORDEN EN TU COCINA

Ya tenemos la compra, nuestra materia prima, nuestra comida real. Ahora vamos a llevarla a su sitio, al centro de operaciones de la comida: la cocina. Debemos mantener la cocina ordenada, abastecida de todos esos alimentos saludables que queremos utilizar durante la semana; así todo será más fácil. Si tenemos un frutero rebosante de fruta, comeremos fruta. Si tenemos tarros de cristal rellenos de frutos secos, comeremos frutos secos. Si tenemos los cajones de la nevera repletos de verduras, comeremos verduras. Una cocina sin desorden también evita el desperdicio, pues podrás ver todos tus alimentos perfectamente organizados. Pero antes de empezar a llenar la cocina, veamos si es necesario dejar espacio. Siguiendo el método de Marie Kondo, pongamos orden paso a paso:

- 1 Vacía todos los armarios:** saca todo lo que tengas en la cocina y exponlo sobre una gran mesa. Debes ser consciente de cuánto tienes acumulado y de dónde lo tienes guardado. Es posible que descubras que tienes arti-

lugos llenos de polvo que nunca usaste, latas caducadas, libros de recetas o papeles que ya no necesitas, trapos viejos y recipientes oxidados... Es importante dejar marchar lo que no necesitas.

2

Escoge lo que quieres conservar: ahora es cuando piensas que todo es necesario, útil o que lo necesitas «por si acaso». No te engañes, jamás has utilizado ese pelador de limones; tienes varias vajillas cogiendo polvo y ocupando espacio; ese exprimidor de naranjas no lo quieres para nada, pues es mejor comerse la naranja entera; tienes varios objetos duplicados o cuadruplicados cuando, en realidad, podrías utilizar siempre el mismo, y no hablemos de esos menajes tan sofisticados que ni sabes utilizar ni te sirven para tu simple comida diaria; sartenes desgastadas, cafeteras antiguas y mucha comida ultraprocesada que hay que eliminar. Escoge solo lo importante, lo que utilices de forma frecuente, y al resto: ¡adiós! Después de esta despedida, vayamos al siguiente paso.

3

Tira o recicla, dona, regala o revende: tira o recicla lo que esté estropeado o dañado. Dona y regala todo aquello que no hayas usado ni uses. Despréndete del apego a las posesiones; las cosas solo tienen valor cuando aportan valor, no por ellas mismas. Si nadie lo quiere o es demasiado viejo, tíralo. Regálate espacio y orden; eso es ganar tiempo, y el tiempo es nuestro valor máspreciado. Si tienes aparatos de gran valor pero a los que les has dado muy poco uso, revéndelos por internet y recupera parte de esa inversión. Y en cuanto a los ultraprocesados..., está feo tirar comida, y, aunque los ultraprocesados no lo sean, es posible que todavía puedan tener un último uso para el 10% de alguna comida festiva ocasional o, incluso, puedes regalárselos a alguien que no te cae bien (es broma).

4

Organiza tu cocina: cada cosa en un lugar y un lugar para cada cosa. Si ganas 1 minuto al día gracias a saber dónde están las cosas, habrás ganado 365 minutos de vida al año. Asigna un sitio para cada cosa y cíñete a guardarla en su lugar cada vez que la uses. Ahorrarás tiempo en su búsqueda y mantendrás el orden con mayor facilidad. Aquí tienes algunos consejos de organización:

- ✓ **Ordena por grupos:** alimentos (frutos secos, conservas, cereales integrales, legumbres, etc.), utensilios de cocina (ollas, sartenes, espumaderas, cucharones), vajilla (platos, cubiertos, vasos), almacenaje (táperes) y productos de limpieza. De la misma manera, en la nevera, cada balda o cajón puede almacenar un grupo de alimentos: cajón de fruta, cajón de verduras y hortalizas, balda de proteínas (pescado fresco y carne en la zona más fría), zona de lácteos, balda de comida sobrante, etc. Ten cuidado y procura que los alimentos con pronta caducidad, como los yogures, se sitúen delante para que siempre estén a la vista y puedas consumirlos antes de su fecha de vencimiento.
- ✓ **Optimiza el almacenamiento:** coloca los artículos que uses con más frecuencia en los estantes inferiores y en el frente, bien visibles y al alcance de la mano de todos. Los artículos que uses con menos frecuencia se pueden almacenar en la parte posterior o un poco más arriba.
- ✓ **Aumenta la accesibilidad:** intenta colocar los productos de modo que sean accesibles directamente o para que puedas alcanzarlos con facilidad. Guárdalos en recipientes transparentes y bien sellados para que no se estropeen; etiquétalos si hace falta, sitúalos cerca de donde suelen utilizarse o consumirse; por ejemplo, las especias estarán cerca de la encimera y la vitrocerámica, mientras que los frutos secos estarán en la alacena que utilizas para preparar el tentempié de media mañana o media tarde, junto con las infusiones y el café.
- ✓ **Cocina despejada:** encimeras vacías, espacio libre y todo guardado en su sitio. Pequeños electrodomésticos (cafetera, tostadora, exprimidor eléctrico...) guardados, a no ser que los utilices de forma diaria y frecuente. Aleja distracciones a hora de la comida, hazla agradable y consciente. También puedes tener una pequeña pizarra a modo de recordatorio para apuntar cosas que añadir en tu lista de la compra; eso sí, ¡prohibido anotar ultraprocesados por si cuela!

5



Piensa muy bien antes de comprar: el marketing nos seduce y nos incita a buscar el placer comprando, pero lo que no necesitas supone un gasto y hacer un hueco, un espacio, un tiempo, y, por tanto, un estorbo una vez que lo compras. Antes de comprar ese objeto nuevo que quiere entrar en tu cocina hazte estas preguntas: ¿cuánto lo voy a utilizar?, ¿por qué lo necesito?, ¿qué va a mejorar en mí o en mi vida si me lo llevo a casa? Puedes utilizar la regla de «uno dentro por uno fuera». Es decir, antes de meter algo nuevo en casa hay que desprenderse de algo antiguo; así te lo pensarás dos veces antes de comprarlo.

*«Si uno no sabe a qué puerto se dirige,
ningún viento es favorable.»*

SÉNECA

3. PON ORDEN EN TU VIDA

Probablemente, uno de los grandes motivos por los que no estás llevando un estilo de vida saludable con una buena alimentación no sea la falta de tiempo, ni de dinero, ni de conocimientos. La realidad es que te estás dejando llevar debido a la falta de motivación. No es lo que hacemos de vez en cuando lo que da forma a nuestras vidas, es lo que hacemos frecuentemente. Día tras día, allí donde centramos el foco de nuestra atención es donde fluye la energía. Esa energía no es calórica, es energía transformadora. La que transforma el tiempo disponible en crear beneficios para tu vida y la de los demás. Recuérdalo: lo más valioso que tienes es el tiempo; cada minuto es una gota de energía que puedes utilizar para crear, potenciar, mejorar y cambiar vidas.

Una decisión real se mide por el hecho de que has llevado a cabo una nueva acción. Si no hay acción, no has decidido nada. Tu vida cambia en el momento en que tomas una decisión firme, coherente y alineada con tu propósito. Son estas decisiones, y no las condiciones, las que controlan el futuro de tu vida. Y las fuerzas necesarias para ponerse en marcha y pasar a la acción solo se pueden nombrar con una palabra: motivación. Pero la motivación muchas veces se concibe como vencer con sufrimiento y fuerza de voluntad a la pereza y la dejadez. Estás equivocado. Si piensas que me levanto cada



Tu vida cambia en el momento en que tomas una decisión firme, coherente y alineada con tu propósito. Son estas decisiones, y no las condiciones, las que controlan el futuro de tu vida.

mañana y sufro por no tomarme un vaso de leche con cacao azucarado y galletas, que me tengo que mentalizar para evitar esos cereales azucarados o que privarme del chocolate con leche es un gran esfuerzo..., ¡te equivocas! En realidad, todo esto lo hago de forma natural, automática e intuitiva. Es decir, he convertido mis buenas acciones y elecciones alimentarias en algo inconsciente, rutinario y fácil de llevar. Las he convertido en un hábito.

La motivación es la que te mueve a la acción durante los primeros pasos, esos que cuestan más, hasta que ya te pones a rodar de forma automática por el camino de los buenos hábitos. Por tanto, estés o no motivado, una vez que el hábito se haya adquirido e interiorizado, las buenas acciones salen solas.

Mi trabajo ahora es motivarte para que comiences estas acciones que te llevarán hasta los hábitos. Para ello, en lugar de apelar a tu fuerza de voluntad, a tu sacrificio y a tu capacidad de sufrimiento, quiero hacerlo a la inversa: quiero ponértelo muy sencillo para que esta facilidad aumente tu motivación y sea constante, para que lo veas tan claro que sea más obvio ponerte en acción que quedarte inmóvil. Vamos a ordenar tu vida para que se ordene tu manera de alimentarte, y lo vamos a hacer siguiendo estos tres pasos:

1

Afilando el hacha: párate un segundo, ¿desde cuándo no dedicas unos minutos a pensar en ti? A pensar cómo estás llevando las riendas de tu vida, si estás cumpliendo tus expectativas vitales, si estás logrando las metas que tienes o tenías; en definitiva, ¿eres feliz en la vida? Si tienes que pensar demasiado la respuesta, quizá deberías revisar hacia dónde estás caminando. Quiero que te pares y que pongas encima de la mesa los pros y los contras que tiene tu estilo de vida actual. Para hacer este ejercicio tendremos que sacar tiempo de alguna parte. Pues bien, quiero que te levantes una hora más temprano mañana. Sí; durante esa primera hora extra que tendremos mañana, reflexionaremos en silencio sobre hacia dónde estamos yendo, para de este modo decidir la mejor ruta y determinar el plan de acción que nos lleve al puerto al que queremos llegar. Esto se llama «afilado el hacha», pues si solo trabajas, si todo tu tiempo lo inviertes en trabajar, es posible que te hayas desviado del camino o desgastado. Puede que estés acercándote a un lugar adonde no quieres ir. La reflexión es la solución. Desconecta de redes sociales, noticias, mensajes, tareas, personas y obligaciones. Durante

esa hora pensaremos en mejorarnos a nosotros mismos. Vamos a poner el foco y la prioridad en nosotros y en nuestra salud. Evaluaremos cuáles son los factores que nos influyen en nuestras decisiones alimentarias, cómo podemos hacer para que no nos afecten y qué acciones vamos a implementar para mejorarlos. Hazte dos preguntas: ¿por qué estoy llevando una alimentación insana? Y ¿qué voy a hacer para corregirlo? Cuando contestes con firmeza ambas preguntas, no pierdas de vista las respuestas; el paso de los días puede hacerte olvidar lo acordado, por lo que es importante que apuntes tus metas y te las recuerdes al menos una vez por semana; por ejemplo, el domingo por la noche, con el objetivo de planificar bien la próxima semana.

2

No es todo o nada, es transición: muchas veces tenemos esa mentalidad dicotómica donde solo vemos los extremos de una acción. Por ejemplo, si ya has logrado motivarte para cambiar tus hábitos y estás en el proceso, en el momento en que algo va mal, puedes tirarlo todo por la borda, y en lugar de aceptar el error, desesperarte. Quédate con esta frase: la constancia gana a la perfección. El camino estará lleno de obstáculos, y con la primera caída no debemos abandonar la carrera, debemos levantarnos y seguir adelante, ser constantes. Las personas que se levantan tras la caída y siguen a su ritmo llegan más lejos que las que van rápido, se tropiezan y se retiran.



Para ayudarte a que no te desesperes, en la página siguiente te dejo un par de cambios transicionales hacia el *Realfooding*. Utilízalos de forma práctica para llegar a tu objetivo de comer comida real en un 90% sin tirar la toalla antes de tiempo.

ULTRAPROCESADO	TRANSICIÓN	REALFOODING
ZUMO ENVASADO	→ ZUMO CASERO EXPRIMIDO NATURAL 100%	→ NARANJA O FRUTA ENTERA
CHOCOLATE CON LECHE	→ CHOCOLATE 70% CACAO	→ CHOCOLATE > 85% CACAO
BEBIDA ENERGÉTICA CON AZÚCAR	→ BEBIDA ENERGÉTICA SIN AZÚCAR Y CON EDULCORANTES	→ CAFÉ SIN AZÚCAR
CAFÉ CON AZÚCAR	→ CAFÉ CON STEVIA	→ CAFÉ SIN AZÚCAR (CON CANELA, OPCIONAL)
CACAO EN POLVO AZUCARADO	→ CACAO EN POLVO (70% CACAO)	→ CACAO EN POLVO 100% CON BEBIDA DE AVENA
MAYONESA	→ SALSA KÉTCHUP	→ ESPECIAS, HUMMUS O GUACAMOLE
PATATAS FRITAS	→ TRIÁNGULOS DE LEGUMBRES	→ PEPINILLOS, FRUTOS SECOS, ALTRAMUCES, ETC.
YOGUR AZUCARADO	→ YOGUR EDULCORADO	→ YOGUR NATURAL
VARITAS DE MERLUZA FRITAS	→ SURIMI	→ LATAS DE PESCADO AL NATURAL O EN AOVE
SÁNDWICH MIXTO	→ BURRITOS DE POLLO Y VERDURAS	→ GUISO DE CARNE CON VERDURAS
MARGARINA	→ MANTEQUILLA	→ AOVE
BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y BEBIDAS AZUCARADAS	→ CERVEZA SIN ALCOHOL Y BEBIDAS EDULCORADAS	→ AGUA, AGUA CON HIELO Y LIMÓN O AGUA CON GAS

3

Gestiona los factores externos: a veces la situación laboral o social impide que tengamos el control de nuestra alimentación y que deleguemos nuestras elecciones respecto a la comida a otros intermediarios que están fuera de nuestra cocina. Esto no supone ningún problema cuando hablamos del 10% ultraprocesado en tu patrón alimentario, por ejemplo, una comida familiar, una comida de trabajo o un evento social, todos con ultraprocesados, pero con una periodicidad mensual u ocasional. Sin embargo, si cada martes y jueves de la semana comes fuera de casa y eliges comer en cafeterías o restaurantes de comida rápida o, peor aún, te alimentas con *snacks* de una máquina de *vending*..., itenemos un problema! Si a partir del viernes por la noche empiezas tu vida de ocio social, con alcohol, comida basura y excesos hasta el domingo por la noche..., itenemos un problema! Varios días a la semana comiendo mal sí suponen un problema, y este contexto no es muy raro en nuestra sociedad, pues tener múltiples eventos sociales y comidas en el trabajo es lo habitual. Aquí van unos consejos para sobrellevar ambas situaciones y no alejarte del *Realfooding*.

COMIDAS EN EL ENTORNO LABORAL

Lo ideal para comer en el trabajo es llevarte tu propio táper. Lo conveniente sería cocinar el día o la noche anterior y disponer de alguna nevera y microondas en el trabajo. Comer en la cafetería del propio trabajo también es una opción, siempre y cuando elaboren platos con comida real, sin exceso de fritos, precocinados, dulces o harinas refinadas. Busquemos platos caseros como guisos, potajes, carnes y pescados, y añadamos una abundante variedad de vegetales para los primeros platos.

Si tienes poco tiempo para preparar la comida que llevarte al trabajo, puedes tirar de ensaladas preparadas del supermercado (evitando que lleven muchas salsas), conservas, botes de legumbres, vasitos de arroz o quinoa, patatas para el microondas, etcétera.

Por último, no descartemos la opción del bocadillo, siempre y cuando lo acompañemos de pan integral 100%, vegetales, proteína de calidad y grasas saludables. Aquí te dejo algunos ejemplos de bocadillos *Realfooding* para que la falta de tiempo no sea una excusa a la hora de comer bien en el trabajo:



- BOCADILLO DE **PAN INTEGRAL, ESPINACAS Y QUESO FRESCO**
- BOCADILLO DE **PIMIENTOS Y MELVA**
- BOCADILLO DE **JAMÓN Y TOMATE NATURAL**
- BOCADILLO DE **SALMÓN, CANÓNIGOS, TOMATE Y QUESO PARA UNTAR**
- BOCADILLO DE **POLLO, RÚCULA Y MANZANA**
- BOCADILLO DE **HUMMUS CON ACEITUNAS PICADAS**
- BOCADILLO DE **GUACAMOLE Y HUEVO COCIDO**

Un entorno laboral saludable es sinónimo de una mayor productividad por parte de los trabajadores. Esto deberían tenerlo en cuenta las empresas, pues parece que no saben que las máquinas de *vending* que colocan en sus oficinas están provocando pérdidas económicas considerables.

Si no puedes evitar la tentación cuando ves una de estas máquinas, te propongo que te lles de casa algún *snack* o meriendas *Realfooding* como estos:

- ✔ **FRUTA:** son fáciles de transportar los clásicos plátano y manzana, pero también podemos llevarnos un táper de macedonia con fruta cortada. Para los *realfooders* más «roedores», las zanahorias crudas también son estupendas.
- ✔ **FRUTOS SECOS:** nueces y almendras son las que mejores grasas tienen. Mejor naturales que tostadas. Hay que evitar las fritas y saladas. Los pistachos con cáscara aumentan nuestra saciedad si dejamos las cáscaras a la vista.
- ✔ **DE BEBER:** nuestra botella de agua siempre con nosotros. Tampoco nos pasemos con el café, y menos con el café de máquina que hay por las empresas o universidades. Mejor hacerte tu propio café o té en casa y llevarte el termo.
- ✔ **MÁS SNACKS:** edamames tostados, aceitunas, *minimozzarellas*, pepinillos, palomitas caseras, garbanzos tostados, yogur, jamón cocido con un 90% de carne, pimiento rojo dulce cortado en tiras, etcétera.

COMIDAS EN EL ENTORNO SOCIAL

Somos seres sociales y, como tales, nos dejamos influenciar por otras personas, por ejemplo, en el tema de la alimentación. Desde los principios de nuestra especie, la alimentación siempre ha sido un momento de reunión e interacción social. El problema es que la oferta de opciones ultraprocesadas se ha disparado en nuestro entorno de ocio, por lo que las veces que comemos mal fuera de casa han dejado de ser la excepción para convertirse en un hábito.

Aquí van algunos consejos fáciles y rápidos que tener en cuenta cuando salgas a comer fuera de casa:

- ✓ **ELIGE TÚ EL SITIO.** Es cierto que hay una gran oferta de franquicias de ultraprocesados, comida rápida y aparentemente barata; no obstante, cuando viajas fuera de España valoras de verdad nuestra increíble gastronomía. Elige tú y llévate a la gente contigo, elige calidad antes que precio o cantidad, elige comida de verdad. También puedes acudir a restaurantes de comida real de otras gastronomías como la asiática, la africana, etcétera.
- ✓ **BEBIDA.** Es cierto que una caña o una copa de vino no mata a nadie, pero si sales muy a menudo ya no vale lo de «una vez al año»; no te engañes porque estarás superando nuestra cifra del 10%. Si ya vas a tomar bastantes calorías en la comida, no añadas más con bebidas calóricas como la cerveza, los refrescos o el vino, pues es muy fácil pasarse. Lo mejor es el agua y sus variantes de agua con hielo y limón o agua con gas.
- ✓ **PRIMER PLATO O ENTRANTES.** Sea donde sea que vayas a comer, seguro que algo de verdura tienen en la carta. Ensaladas, aliños, verduras asadas o a la parrilla, etc., son siempre un acierto. Si nos llenamos con una buena cantidad de verduras al principio de la comida, es menos probable que abusemos de procesados después.
- ✓ **SEGUNDO PLATO.** Para el segundo plato elige alimentos que no estén excesivamente fritos, pues lo más probable es que el aceite que usan en los restaurantes esté reutilizado, y ya sabemos que eso empeora la ca-

lidad del propio aceite. Aprovecha para elegir preparaciones que no haces en tu casa por complejidad o falta de tiempo. Una buena porción proteica en forma de carne o pescado aumentará tu saciedad final.



ADEREZOS. Ojo con las salsas porque no suelen ser caseras o llevan aceites vegetales refinados como el aceite de soja o girasol. Quizá la comida no es excesivamente calórica, pero con varias cucharadas de salsa ya estamos sumando más de 300 calorías de golpe. Es cierto que no todas son iguales, pero en cualquier caso hay que tener cuidado con ellas.



POSTRES. Que no te engañen con los postres que se supone que son «*healthy* sin azúcar», pero que luego llevan sirope de ágave u otro sustituto del azúcar que, sorpresa, ¡es azúcar! Compartir el postre es la mejor forma de comerlo sin excederse con las calorías azucaradas. No olvides que también hay otras opciones como la fruta o el café.



Si tu alimentación es *Realfooding* en un 90%, no te preocupes por ese 10% ocasional. Tú tienes el control, estás fuera de Matrix y eres consciente de lo que comes. Esa es la mejor forma de disfrutar cuando hay que disfrutar de comidas fuera del *Realfooding*. A pesar de ello, cuando te acostumbras a disfrutar de la comida real, es la que mejor te sienta digestivamente y también es placentera gastronómicamente. Esta es la clave: llega el fin de semana y disfrutamos tanto del *Realfooding* que no ansiamos ni necesitamos comer ultraprocesados.