

María Marín Alonso
@Cenasparapeques

María Pérez-Fadón
@Comerbiensin

Mucho Más

QUE UN LIBRO DE
RECETAS

ESTE LIBRO INCLUYE:
1 GUÍA,
4 MENÚS
Y 60 RECETAS
PARA
COMBINAR



OBERON

EL MÉTODO PARA COMER SANO TODO EL AÑO

María Marín Alonso
@Cenasparapeques

María Pérez-Fadón
@Comerbiensin

Mucho Más

QUE UN LIBRO DE
RECETAS

EL MÉTODO PARA COMER SANO TODO EL AÑO

OBERON

Indice

■ PRÓLOGO	12
INTRODUCCIÓN	17
Estilo de vida saludable	18
Calidad de vida	19

Falsos mitos EN NUTRICIÓN

	21
Falso mito número 1: «Toda la vida se ha comido así y no nos ha pasado nada»	22
Falso mito número 2: «Los niños necesitan azúcar para su cerebro»	24
Falso mito número 3: «Los edulcorantes son la solución para no tomar azúcar»	28
Falso mito número 4: «La fruta tiene mucho azúcar»	32
Falso mito número 5: «Los lácteos son imprescindibles para tener suficiente calcio»	36
Falso mito número 6: «Los integrales son para quien quiere adelgazar»	40
Falso mito número 7: «Las grasas son malas»	44
Falso mito número 8: «El aceite de oliva es mejor que el de girasol»	48
Falso mito número 9: «El huevo aumenta el colesterol malo»	52

Falso mito número 10: «Hay que desayunar como un rey, almorzar como un príncipe y cenar como un mendigo»	54
Falso mito número 11: «Cuanto más vitaminas y minerales mejor»	56
Falso mito número 12: «Para estar sano hay que seguir la dieta x»	58
Falso mito número 13: «Cuando cocinas con vino, el alcohol se evapora»	60
Falso mito número 14: «El café debe ser negro y amargo»	64

■ FLEXIBILIDAD NUTRICIONAL 66

Menú GUÍA	69
Aprende a usarlo	70
Desayunos, medias mañanas y meriendas	71
MUCHO MÁS QUE UN MENÚ GUÍA	72

Recetas

Plato saludable

75

76

MUCHO MÁS QUE VERDURAS CON CEREALES O TUBÉRCULOS

79

Rollo de calabacín y patata 80

Pan de calabaza en 5 minutos 82

Quiche de calabaza y puerros
con base de arroz integral 84

Nachos de espinacas 86

Pink pasta 88

Pastel de crepes de brócoli y quinoa 90

Conos rellenos con cremoso de maíz 92

Panecillos de brócoli
rellenos de mozzarella 94

Gazpacho de mango 96

Focaccia crujiente de calabacín
y zanahoria 98

MUCHO MÁS QUE CARNE

101

Hamburguesas de pollo y guisantes 102

Canelones de calabacín y pavo
con bechamel de espinacas 104

Pizza sin harinas con base de pollo 106

Bombas de coliflor rellenas
de carne de ternera 108

Rollo de carne a la sartén 110

Pastel fácil de pollo con verduras 112

Flamenquines saludables con lomo 114

Tomates rellenos con carne
de ternera guisada 116

Solomillos de pavo con costra
de frutos secos 118

Roll de berenjena y pavo
con mangonesa 120

MUCHO MÁS QUE PESCADO Y MARISCO

123

Muffins de bacalao y langostinos 124

Colirroz con bacalao 126

Pan de atún 2 ingredientes
y mayonesa saludable 128

Nuggets de salmón y brócoli 130

Hamburguesa de salmón y batata 132

Palitos de rape saludables 134

Mini hamburguesas de bacalao
y calabacín 136

Sardinias no fritas 138

Berenjenas rellenas de gambas
y puerros 140

Guiso fácil de calamares con tomate 142

MUCHO MÁS QUE LEGUMBRES

145

Albóndigas de alubias y berenjenas 146

Hummus de coliflor 148

Garbanzos al curry de mango con
langostinos y cherry 150

Pastel de lentejas y calabaza 152

Salsa cremosa de alubias con arroz 154

Pizza con base de garbanzos	156
No ensaladilla rusa con garbanzos	158
Pan de lentejas rojas	160
Guiso de azukis	162
Muffins de guisantes	164

MUCHO MÁS QUE HUEVO 167

Aros tricolor de pimientos rellenos	168
Tortilla de no patata con calabacín	170
Tacos de zanahoria y huevo	172
Tartaletas de patata y huevo	174
Huevos turcos	176
Aguacates rellenos de huevos	178
Huevos rosas rellenos de puerro, pera y nueces	180
Roll de batata y huevo	182
Nidos de calabacín y zanahoria	184
Minipizzas de berenjena	186

MUCHO MÁS QUE DESAYUNOS Y MERIENDAS 189

Huesitos® saludables	190
Dónuts® de calabaza	192
Mermelilla	194
Leche condensada saludable	196
Paté de tomate seco	198
Pan de tomate	200

Minimagnum® de aguacate y chocolate	202
Muffins de mango	204
Panecillos de queso	206
Bombones energéticos	208

Combinaciones de Recetas EN EL MENÚ GUÍA 210

Propuesta menú saludable 1	212
Propuesta menú saludable 2	214
Propuesta menú saludable 3	216
Propuesta menú saludable 4	218

AGRADECIMIENTOS 220

Referencias bibliográficas	222
Índice de alimentos	223

Falsos Mitos
EN
NUTRICIÓN

FALSO MITO

NÚMERO 1

*«Toda la vida se ha comido así
y no nos ha pasado nada»*

Esto en realidad no es así, puesto que hace cincuenta años no existía tal cantidad de productos ultraprocesados como hoy en día, ni la posibilidad de acceder a ellos a la vuelta de la esquina o incluso sin moverte de casa. Por no hablar del brutal *marketing* para que consumas estos productos alimenticios con ansia y a bajos precios.

La alimentación de tus padres o abuelos se basaba en materias primas (alimentos básicos, de cercanía y de temporada) y se cocinaba mucho más en las casas.

Por otro lado, también es cierto que la ciencia avanza (por suerte), y se van descubriendo nuevas cosas que también ayudan a saber lo que es llevar una alimentación más saludable y desterrar así falsos y peligrosos mitos como dar a los bebés alcohol para calmarlos, bajar la fiebre o dormir; mojar tetinas o biberones en miel o azúcar; o la peligrosa práctica de beber leche cruda.

Y claro que tu abuela hace esas deliciosas galletas o bizcocho con harina refinada, mantequilla y azúcar (receta ancestral de la familia), pero esto se consumía de forma esporádica, quizá el sábado o domingo, cuando venían visitas o era el cumpleaños de alguien. Pero piensa que en el resto de su dieta no había, a diario: colorantes, aditivos artificiales, más azúcar, edulcorantes, refrescos, patatas fritas de bolsa, pizzas congeladas, comida rápida...

Las generaciones de los ochenta y noventa ya están sufriendo las consecuencias de la irrupción en escena de los ultraprocesados, sus efectos negativos ya han llegado: sobrepeso, obesidad, diabetes tipo 2, cáncer, enfermedades cardiovasculares y respiratorias... Todas estas afecciones que habitualmente surgían en personas de la tercera edad y que cada vez se están viendo en más cantidad y en gente cada vez más joven, incluso en adolescentes y niños.

Todas las estadísticas demuestran una transición epidemiológica brutal en las últimas décadas, con el aumento de enfermedades crónicas no transmisibles que tienen que ver con el estilo de vida y, por tanto, serían prevenibles.

En las últimas tres décadas, la cantidad de personas con sobrepeso u obesidad en el mundo ha aumentado a más del doble. A medida que el índice de masa corporal (IMC) se incrementa, también lo hace el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, diabetes, osteoartritis y ciertos tipos de cáncer.

En cualquier caso (y aplicable a todo lo que se te ocurra), recuerda siempre:

**Que algo se haya hecho
toda la vida de un modo,
no implica que esté bien hecho**

FALSO MITO

NÚMERO 2

*«Los niños necesitan
azúcar para su cerebro»*

Para entender esto debemos distinguir entre azúcar intrínseco (el de los propios alimentos), saludable y necesario, y el azúcar libre, el cual no tiene ninguna función en el organismo. No necesitamos ninguna cantidad de azúcar libre.

Los azúcares intrínsecos se encuentran en la estructura de algunos alimentos de forma natural (en frutas, verduras, cereales integrales, lácteos...) y nos beneficiaremos de ellos consumiendo estos alimentos. Nuestro fabuloso organismo se encargará de sacar y utilizar eficientemente esos azúcares de los alimentos para conseguir energía, principalmente, pero también para crear estructuras, participar en la respiración celular, en reacciones químicas, equilibrando el nivel de agua, etc.

El cerebro de niños y adultos requiere para el buen funcionamiento de las neuronas que a estas se les suministre energía a través de glucosa, un tipo de azúcar que debe ser sacado, de nuevo, de los alimentos y no consumido como azúcar libre. De aquí la confusión y el falso mito sobre que los niños necesitan «azúcar libre».

¿Tan malo es el azúcar libre?

Veamos algunos de los efectos negativos sobre la salud cuando se consume un exceso de azúcar libre: sensación de saciedad sin haberse alimentado, dolor abdominal, gases, diarrea, alteraciones de la flora intestinal, alteración de los sabores reales, sobrepeso, obesidad, diabetes tipo 2, caries, hipertensión arterial, enfermedad cardiovascular, hígado graso no alcohólico, incremento de triglicéridos y colesterol LDL, cáncer...

¿Y cuánto es un consumo excesivo?

La recomendación oficial de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es que el consumo de azúcar libre sea CERO en todos los grupos de población, ya que, como hemos visto, no tiene ninguna función en el organismo y, sin embargo, sí puede traer consecuencias negativas importantes a nuestra salud. No obstante, la misma organización, estipuló unos valores máximos para no tener problemas a futuro, que se sitúan en:

AZÚCAR	Bebés 0 a 2 años	Niños de 3 a 12 años	De 12 a 99 años
Recomendación	0 gramos/día	0 gramos/día	0 gramos/día
Máximo diario	0 gramos/día	16 gramos/ día	25 gramos /día

Y, ¿cuánta azúcar libre consumimos?

Los adultos españoles consumen de media 78,1 g/día de azúcar libre a y los niños 88 g/día. Aunque ahora veremos que incluso este dato es muy superior en algunos casos.

El problema es que la mayoría de las familias, por desconocimiento, aseguran que ni ellos ni sus hijos consumen azúcar libre, salvo en ocasiones especiales (cumpleaños, fiestas, etc.), entonces...

Recetas

Las verduras deben ser las protagonistas de los platos de tus ingestas principales del día (normalmente comida y cena) suponiendo, como mínimo, el 50% de cada una de ellas. Por este motivo, todas las recetas que verás a continuación tienen una proporción muy alta de verduras. No obstante, para no quedarte corto y asegurarte la suficiente ingesta de vegetales, la recomendación sería agregar en comida y cena una ensalada fresca en la que predomine la verdura cruda, o un puré o crema fría en los que predomine la verdura cocinada. Lo ideal sería alternarlos, por ejemplo, ensalada de hoja verde, tomate y zanahoria en la comida y puré de calabacín en la cena.

Te dejamos aquí la composición del plato saludable como orientación para ir entendiendo cómo organizar tus comidas y cenas.

50%
VERDURAS



Plato

SALUDABLE

25%
**CEREALES
INTEGRALES
Y TURBÉRCULOS**



Bebe agua



**Aliña y cocina
solo con
aceite de oliva virgen
o virgen extra**



25%
**PROTEÍNAS
VEGETALES
O ANIMALES**

Una vez explicado esto, a continuación, encontrarás las recetas organizadas por pestañas de colores.

Hay seis colores que corresponden a los alimentos con los que vamos a completar la ingesta de verdura ya comentada.

Mucho Más
QUE
VERDURAS
CON CEREALES O TUBÉRCULOS

Todas las recetas de verduras están elaboradas por métodos de cocinado que respetan las propiedades nutricionales de los alimentos. Optando siempre por preparaciones al vapor, hervidas, al horno o a la plancha y evitando preparaciones a la parrilla o fritas. Estas recetas van acompañadas de cereales integrales (trigo, centeno, arroz, avena, maíz), pseudocereales (quinoa) o tubérculos (patata, boniato o batata y yuca).

INGREDIENTES

- 1 calabacín grande
- 1 patata grande
- 1 cda. pequeña de ajo en polvo
- Pimienta negra y sal al gusto
- 2 huevos tamaño M

ROLLO

de calabacín y patata

- 1 Comienza rallando el calabacín y la patata (ambos en crudo) y, con ayuda de un paño limpio, escurre bien la masa resultante para eliminar todo exceso de agua.
- 2 Una vez escurrido, añade el calabacín y la patata a un cuenco junto con las especias y los huevos.
- 3 Mezcla y extiende todo sobre una bandeja de horno, cubierta con papel sulfurizado.
- 4 Con el horno precalentado a 190°, hornea con calor arriba y abajo durante 20 minutos.
- 5 Deja enfriar y rellena al gusto.

Propuesta de relleno:

Queso crema, espinacas o salmón al natural.

ALÉRGENOS:

HUEVOS



4 personas



INGREDIENTES

- 150 g de calabaza asada
- 3 cdas. soperas de harina de avena
- 1 huevo
- 2 cdas. soperas (no muy colmadas) de queso de untar
- 1 cda. pequeña de levadura química
- Especias al gusto (ajo, cebolla en polvo, orégano...)
- Un chorrito de aceite de oliva virgen o virgen extra para engrasar el molde

ALÉRGENOS:



* GLUTEN



LÁCTEOS



HUEVOS



4 personas

PAN

de calabaza en 5 minutos

- 1 Si no tienes la calabaza asada, puedes hacerla en el horno, pero será más rápido en el microondas: partida en dados y en un recipiente para cocinar al vapor, la tienes lista en 9-10 minutos.
- 2 Con una batidora o picadora, tritura todos los ingredientes hasta obtener una mezcla uniforme.
- 3 Engrasa un molde rectangular o cuadrado, apto para microondas (preferiblemente de unos 15 centímetros).
- 4 Vuelca el contenido y cocina en el microondas a máxima potencia durante 4-5 minutos (puede variar el tiempo según cada electrodoméstico)*.
- 5 Deja enfriar, desmolda, parte por la mitad y rellena al gusto.

**Podrías hacerlo en el horno, pero, en ese caso, necesitarás un mínimo de 20 minutos.*



Los lácteos en general a partir de 12 meses

**Puede haber trazas de gluten en la avena si no es certificada sin gluten.*

