Vicky Fernández

@perezosa_healthy

PIERDE PESO CON comida real

Recetas ricas y fáciles

mr

Vicky Fernández

@perezosa_healthy

PIERDE PESO CON comida real

Recetas ricas y fáciles

mr

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

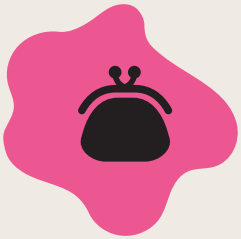
Diseño y maquetación de interiores: María Pitironte
Ilustraciones de interior: María Pitironte, Shutterstock.
Fotografías de las recetas: Vicky Fernández
Ilustración de portada: Patricia Bataller

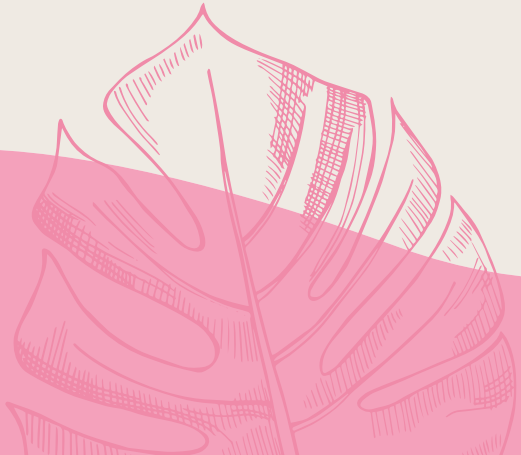
© Vicky Fernández, 2019
© Editorial Planeta, S. A., 2019
Martínez Roca es un sello editorial
de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664 08034 Barcelona
www.mrediciones.com
www.planetadelibros.com
ISBN: B. 19.501-2019
Depósito legal: 978-84-270-4630-6
Preimpresión: Safekat, S. L.
Impresión: Unigraf, S. L.
Printed in Spain-Impreso en España

Lista de la compra

Estos son los productos que debes tener en la cocina para llevar una dieta sana. Es simplemente una guía, seguro que hay alguno que no te gusta, por eso no es una lista cerrada. Sin embargo, si tienes la despensa llena de estos básicos, no te quedará sitio para alimentos menos saludables.

Lo que está claro es que lo que no tienes en casa no lo comes. Así que si eres capaz de ir al súper y no caer en la tentación de comprar alimentos procesados, mucho mejor para tu alimentación y en muchos casos, mucho mejor para tu bolsillo.



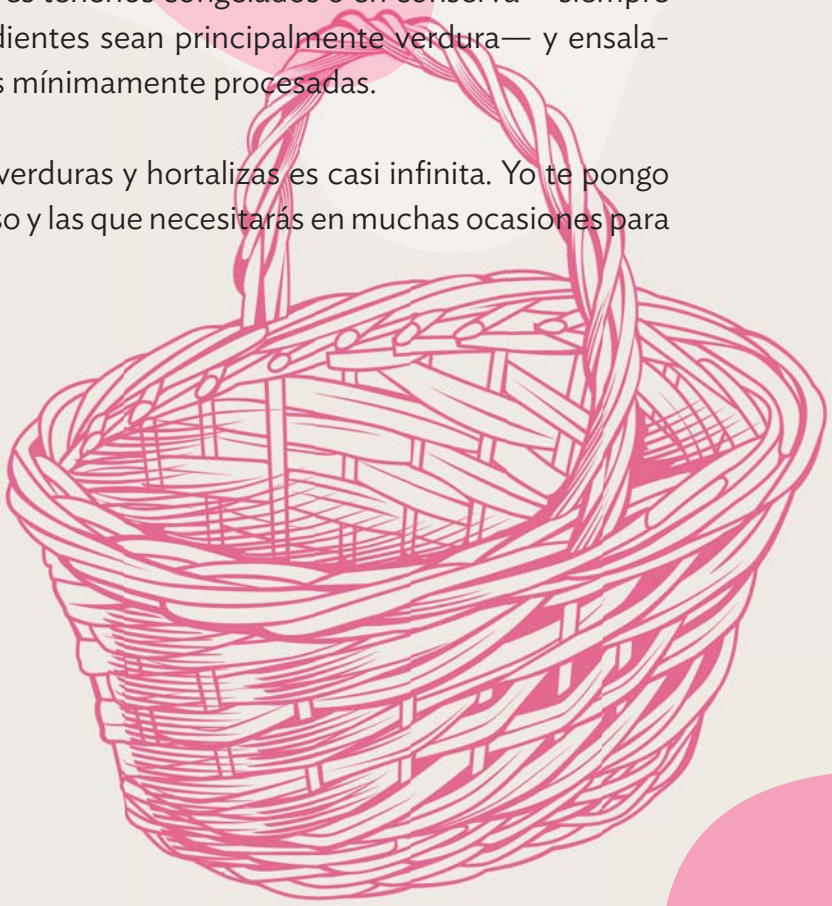


Verduras y hortalizas

Siempre que te sea posible compra las verduras y las hortalizas en el mercado. Son productos de proximidad, con menos envases de plástico y seguro que con menos aditivos químicos para su conservación.

Cuando no puedas disponer de estos productos frescos, una buena opción es tenerlos congelados o en conserva —siempre que los ingredientes sean principalmente verdura— y ensaladas envasadas mínimamente procesadas.

La lista de verduras y hortalizas es casi infinita. Yo te pongo las que más uso y las que necesitarás en muchas ocasiones para mis recetas.



Acelgas

Ajos

Alcachofas

Berenjenas

Berza

Brócoli

Calabacín

Calabaza

Canónigos

Cebollas

Champiñones

Col

Coles de Bruselas

Coliflor

Endibias

Espárragos

Espinacas

Guisantes

Judías verdes

Lechuga

Patatas

Pepino

Pimientos rojos y verdes

Puerros

Rábanos

Rúcula

Setas

Tomates

Zanahorias

Frutas y frutos secos

Lo mismo que para las verduras, lo mejor siempre es comprar la fruta en el mercado o en fruterías de confianza. También tienes la opción de usarla congelada, que viene bien para hacer batidos.

Lo ideal para los frutos secos es que sean lo más naturales posibles. Pueden ser tostados, pero es mejor que no tengan sal, ni aceites ni conservantes. Los frutos secos son saludables, pero también tienen muchas calorías y grasas, así que debes moderar su consumo.

Igual que con las verduras y hortalizas, la lista es enorme. Te dejo los que más me gustan y más suelo usar yo.

- Aguacate
- Albaricoque
- Almendras
- Anacardos
- Arándanos
- Avellanas
- Cacahuetes
- Caqui
- Castañas
- Cerezas
- Ciruelas
- Coco
- Dátiles
- Fresa
- Granada
- Higos
- Kiwis
- Mango
- Manzana
- Melocotón
- Melón
- Moras
- Naranja
- Nectarina
- Nueces
- Pera
- Piña
- Piñones
- Pistachos
- Plátano
- Sandía
- Uvas
- Uvas pasas

Legumbres

Son un alimento esencial, además de ser muy versátiles, ya que se pueden usar en potajes, en ensaladas, como acompañamiento e incluso en humus. Se pueden usar secas, las cuales tendrás que remojar antes de cocerlas o también se pueden comprar cocidas, que son un gran aliado en la cocina cuando no se tiene tiempo.

Alubias (blancas y pintas)	**Garbanzos**
Frijoles	**Lentejas**

Carnes

La dieta saludable no debe basarse en la carne, pero se puede consumir siempre que la cantidad sea moderada y sea magra y sin procesar. Hay cortes que son más beneficiosos, por eso siempre debes elegir los que menos grasa tengan. Y lo mejor es cocinarla a la plancha, asada o guisada, y evitar la carne frita.

En cierta medida puedes consumir carnes curadas, pero siempre moderando la cantidad y no de manera habitual.

Cecina de vaca	Lomo curado
Cerdo	Pavo
Conejo	Pollo
Cordero	Ternera
Jamón serrano	

Pescados y mariscos

Igual que las carnes, hay pescados que son más calóricos que otros, pero en general todos se pueden consumir en una dieta saludable.

Siempre es mejor comprarlos frescos en la pescadería, pero también puedes comprarlos congelados o tener en casa en conservas, ya sean naturales o en aceite de oliva. Te sacarán de un apuro en más de una ocasión.

Almejas

Anchoas

Atún

Bacalao

Berberechos

Besugo

Bonito

Caballa

Calamares

Cazón

Dorada

Gambas

Langostinos

Lenguado

Lubina

Mejillones

Merluza

Mero

Pulpo

Rape

Rodaballo

Salmón

Sardinas

Trucha

Cereales, pastas y arroces

Llevar una dieta saludable no implica tener que renunciar a este tipo de alimentos. Solo hay que intentar elegir variedades integrales y controlar las cantidades diarias. Tampoco pasa nada si usas arroz o pasta no integral, siempre que los acompañes de otros alimentos de calidad, como verduras y proteínas.

Arroz basmati	Pan integral
Arroz integral	Pasta Integral
Copos de avena	Quinoa
Harinas integrales	

Huevos

Los huevos son una importante fuente de proteínas, y son básicos en una dieta saludable. Se pueden comer en cualquier momento del día y permiten multitud de elaboraciones.

Huevos de gallina	Huevos de codorniz

Lácteos

Los lácteos no son indispensables en la dieta, pero si te gustan son un alimento muy rico en nutrientes. Lo ideal es consumirlos desnatados o semidesnatados, y, en el caso de los quesos, mejor los de más bajo aporte calórico y siempre que contengan únicamente los ingredientes básicos que debe llevar un queso —leche, cuajo microbiano y sal—.

- Leche de vaca desnatada
- Leche de vaca semidesnatada
- Yogur desnatado
- Queso de cabra
- Queso mozzarella
- Queso fresco
- Queso parmesano
- Queso edam
- Queso feta
- Queso provolone
- Queso brie
- Queso emmental
- Queso fresco batido

Especias y semillas

Para no aburrirte del mismo alimento, usa especias y semillas que le den a los platos un toque diferente.

Albahaca	Perejil
Canela	Pimentón
Chile	Pimienta
Comino	Romero
Curry	Tomillo
Laurel	Pipas de calabaza
Menta	Pipas de girasol
Nuez moscada	Semillas de lino
Orégano	Semillas de sésamo

Otros básicos de la despensa

ACEITES Y VINAGRES. Es imprescindible tener un buen aceite de oliva virgen extra para cocinar y para aderezar ensaladas. También es aconsejable disponer de distintos tipos de vinagre —de vino, de manzana, de Jerez...—.

EDULCORANTES. Uno de los enemigos de la dieta saludable es el azúcar refinado. Por eso hay que ir desterrándolo poco a poco de la despensa y en su lugar usar para endulzar miel, panela o incluso dátiles.

CACAO. Ni mucho menos está prohibido, siempre que utilices cacao puro sin azúcar o incluso chocolate con al menos un 70% de cacao.

Que nadie diga que comer sano es aburrido con esta cantidad de productos que puedes usar en tus platos. Solo hay que echarle imaginación.