

CLAVES PARA ORGANIZAR
TU ALIMENTACIÓN Y TU COCINA,
Y MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA



Pon orden en tu cocina

ANA AMENGUAL



CLAVES PARA ORGANIZAR
TU ALIMENTACIÓN Y TU COCINA,
Y MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA

Pon orden en tu cocina

ANA AMENGUAL

© Ana Amengual, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Ediciones Martínez Roca es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

Preimpresión: Safekat, S. L.

Diseño de interior: María Pitironte

Imágenes de interior: María Pitironte, Shutterstock

Depósito legal: B. 19.503-2019

ISBN: 978-84-270-4645-0

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 (arts. 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.

www.mrediciones.es

www.planetadelibros.com

Impreso en España/*Printed in Spain*

Impresión: Huertas, S. A.

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

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN: ADQUIRIR BUENOS HÁBITOS ES EL RESULTADO DE UN PROCESO DE CAMBIO, 13

CAPÍTULO 1: PREPARA TU MENTE PARA EL CAMBIO, 19

LOS BENEFICIOS, 20

EL MOMENTO IDEAL, 21

EL CICLO DEL CAMBIO, 22

Paso 1. Contemplación, 23

Paso 2. Determinación, 23

Paso 3. Acción, 25

Paso 4. Mantenimiento/adherencia, 25

Paso 5. Recaída, 25

LOS MEJORES INGREDIENTES, 26

CAPÍTULO 2: OBSERVA Y ORGANIZA LO QUE TIENES, 29

¿QUÉ TIENES EN CASA?, 30

CÓMO CONSEGUIR UNA BUENA DESPENSA, 31

Paso 1. Inventario de tu despensa, 31

Paso 2. Limpieza general de la despensa, 33

Paso 3. Clasificación y organización de la despensa, 34

LA NEVERA Y EL CONGELADOR, 35



CAPÍTULO 3: EL MENÚ SEMANAL Y LA LISTA DE LA COMPRA, 39

¿CÓMO HACER UN MENÚ SEMANAL EQUILIBRADO Y SALUDABLE?, 40

El plato de Harvard y los grupos de alimentos, 41

Grupo 1. Los vegetales, 43

Grupo 2. Los hidratos de carbono, 47

Grupo 3. Las proteínas, 47

Grupo 4. Las grasas, 49

Otros alimentos que debemos tener en cuenta, 49

Frecuencia semanal recomendada, 53

DEL MENÚ A LA LISTA DE LA COMPRA, 57

Algunos consejos prácticos para hacer la lista de la compra, 62

Aspectos a tener en cuenta si quieres perder peso, 62

«¡No tengo tiempo para pensar en el menú semanal!», 65

«¡No tengo tiempo para cocinar!», 66

CAPÍTULO 4: ¡ME VOY A LA COMPRA!, 69

ANTES DE SALIR DE CASA..., 71

OPTIMIZA TU COMPRA, 73

¿Por Internet o personalmente en un establecimiento?, 73

¿Cómo hacer una compra más sostenible?, 73

¿Cómo hacer una compra más económica?, 75

¿Son mejores los productos ecológicos?, 76

¿Los productos congelados son saludables?, 77

EL ORDEN EN EL PROCESO DE COMPRA, 80



¿CÓMO ELEGIR LOS MEJORES ALIMENTOS?, 82

Conservas, 82

Aceites y grasas, 83

Vinagres, 85

Cafés y cacao, 85

Infusiones, 86

Bebidas y otros líquidos, 87

Edulcorantes, 91

Harinas, legumbres y cereales, 91

Salsas, 94

Sal, hierbas aromáticas y especias, 95

Frutos secos, 97

Frutas y verduras, 96

Lácteos, 97

Pescados y mariscos, 100

Carnes, 105

Huevos, 106

CAPÍTULO 5: YA ESTOY EN CASA... ¿Y AHORA QUÉ?, 109

GARANTIZA LA SEGURIDAD DEL ALIMENTO, 111

ORGANIZA LOS ALIMENTOS, 112

Productos congelados y ultracongelados, 112

Productos refrigerados, 117

Productos que no requieren frío, 124

¿DENTRO O FUERA DE LA NEVERA?, 127

OTRAS RECOMENDACIONES, 130



CAPÍTULO 6: LIMPIA, ORDENA Y ORGANIZA TU COCINA, 133

LIMPIEZA DE LA COCINA, 135

Utensilios necesarios para limpiar la cocina, 136

Diferencia entre limpieza y desinfección, 137

Zonas que se deben limpiar y zonas que, además, exigen desinfección, 137

¿Con qué frecuencia debes limpiar o desinfectar?, 139

Plan de higiene y desinfección, 140

Algunos consejos si usas lavavajillas, 142

¿CÓMO ORDENAR LOS UTENSILIOS QUE TIENES EN LA COCINA?, 144

Platos y boles, 144

Ollas y sartenes, 144

Envases y tupperes, 145

Cubiertos y tablas de corte, 146

Complementos de tela, 147

Bolsas de plástico y de tela, 147

Papel vegetal, film o de plata, y bolsas de conservación, 148

Productos de limpieza, 149

Algunos utensilios «mágicos», 150

¿CÓMO ORDENAR LOS ALIMENTOS EN LA DESPENSA?, 152

Desayunos, 152

Carbohidratos secos, 152

Conservas de condimentos, 153

Conservas de alimentos: vegetales, pescados, mariscos y legumbres, 153

Snacks, 154

Aderezos, 154

Bebidas, 154

Consejos que debes tener en cuenta, 154



APÉNDICE 1: APRENDE A INTERPRETAR LAS ETIQUETAS, 157

INFORMACIÓN QUE PODEMOS ENCONTRAR EN LAS ETIQUETAS, 158

NO TE FÍES DEL ENVASE, 166

¿CÓMO LEER UNA ETIQUETA?, 168

CUATRO PASOS PARA ESCOGER UN BUEN PRODUCTO, 169

LOS ADITIVOS, 171

EJEMPLOS PRÁCTICOS. COMPARATIVA DE DOS PRODUCTOS, 172

REPASO, 177

APÉNDICE 2: DESMONTANDO MITOS, 179

AGRADECIMIENTOS, 191



7
CAPÍTULO
U

PREPARA
tu mente
PARA EL CAMBIO

Cualquier proceso de cambio implica transformaciones en muchos aspectos. En el tema que nos ocupa, por ejemplo, se trata de comprar productos diferentes de aquellos a los que estás habituado, de organizar la cocina siguiendo ciertas pautas (las veremos, sobre todo, en los capítulos 5 y 6), de aprender a hacer un menú semanal adecuado y saludable... Al principio, todo esto te supondrá un esfuerzo, pero no te desanimes porque, cuando vayas adquiriendo práctica, todo irá rodado.

En primer lugar, debemos tener en cuenta que, cuando nos proponemos cambiar de hábitos, nuestro grado de **MOTIVACIÓN** es muy variable en el tiempo. Puede haber días en los que sientas una gran determinación y otros en los que la pereza y la falta de fuerza ganen la partida. Esto es algo que le sucede a todo el mundo y lo primero que debes asumir es que esos momentos de «bajón» no te definen ni a ti ni a tu capacidad para enfrentarte a los cambios.

LOS BENEFICIOS

Antes de empezar, tómate el tiempo que necesites para meditar sobre lo que supondrá este proceso y qué beneficios aportará tanto a tu vida como a la de quienes te rodean. Es muy importante tener algo que te impulse, un **MOTIVO** lo suficientemente poderoso que te empuje cada vez que dudes, te parezca que no vale la pena o, incluso, tengas una recaída. Lo que conseguirás es:

- Una alimentación nutricionalmente completa y equilibrada.
- Mantendrás un peso saludable y dejarás de hacer dietas.
- Prevenirás enfermedades y mejorarás parámetros analíticos.
- Transmitirás buenos hábitos a tu familia.



- Te sentirás con más energía. Descansarás mejor y tu rendimiento, tanto físico como intelectual, será mayor.
- Prevenirás toxiinfecciones alimentarias.
- Lograrás más espacio en tu cocina, la disfrutarás más y te sentirás más a gusto en ella.
- Tu alimentación será más sostenible para el planeta y generarás muchos menos residuos.

EL MOMENTO IDEAL

Cuando hayas reflexionado sobre todos esos beneficios, pregúntate si estás en el momento adecuado para enfrentarte al reto que supone un importante proceso de cambio.

Hay personas que, en su primera visita a un nutricionista, explican que están viviendo un momento emocional complicado, con tensiones familiares, problemas con la pareja, ansiedad, inestabilidad laboral, etcétera. Sienten la necesidad de mejorar sus hábitos alimentarios y confían en que de ese modo se sentirán mejor, pero son conscientes de que su inestabilidad emocional puede boicotear sus propósitos.

Además, enfrentarse a un reto (y cambiar de hábitos alimentarios es de los más importantes) puede hacer que la ansiedad se incremente y provocar unas ganas de comer descontroladas.

Imagina a una persona que se siente estresada o que tiene ansiedad o muchas preocupaciones en la cabeza, y por alguno de esos motivos siente que fracasa en el proceso de mejorar sus hábitos, abandonando el proceso. Añadir la sensación de «fracaso» a su situación puede ser muy doloroso y generar que entre en conflicto con la alimentación, lo que podría desencadenar una mala relación con la comida.



Por ello te recomiendo que reflexiones si te ves preparado para dar el paso. Si te parece que no tienes ni las fuerzas ni encuentras el momento adecuado, te aconsejo que busques el apoyo de un psicólogo que pueda ayudarte.

Ningún proceso de cambio es milagroso. En este libro no encontrarás ni dietas ni trucos de ningún tipo. Aunque ahora mismo no te lo parezca, te aseguro que es mucho mejor así, porque lograr un objetivo por uno/a mismo/a aporta una saludable sensación de satisfacción, seguridad y autoestima.

La motivación y la fuerza de voluntad tienen que nacer de tu interior. En ningún caso debe consistir en una obligación, sino en un acto de corazón. En definitiva, un compromiso con uno/a mismo/a desde eso que yo llamo la perspectiva del **AUTOCUIDADO**, donde la creencia más saludable y sostenible es:

***Voy a comer mejor para cuidarme, para
nutrirme de forma adecuada y encontrarme
más a gusto. Lo hago por mí y para mí.***

Pero no tengas prisa. La manera perfecta de instalar una «nueva forma de hacer las cosas» es practicar e interiorizar pequeños cambios de forma progresiva.

EL CICLO DEL CAMBIO

Si fuésemos a representar gráficamente el proceso de cambio del que estamos hablando, en ningún caso dibujaríamos una línea siempre ascendente.



No estamos ante un proceso lineal en el que siempre se avanza, porque, como veremos, los altibajos son constantes.

Para que lo entiendas mejor, he escogido el modelo «Transtéorico de Prochaska y Diclemente», que sigue el siguiente patrón circular:



PASO 1. CONTEMPLACIÓN



En esta fase, la persona **considera de forma consciente** que debe realizar un cambio, pero, al mismo tiempo, siente una fuerza contraria, que es una fuerte sensación de rechazo al cambio, a seguir haciendo lo de siempre.

PASO 2. DETERMINACIÓN



Lo que durante la contemplación se sentía como una inquietud termina convirtiéndose en una **necesidad**, que es cuando se toma la decisión de afrontar el cambio.



¿Estás en ese momento? Si quieres mantener viva la motivación y pasar a la acción, anota en un *post-it* estas cuatro palabras y pégalo en el espejo del baño o en la nevera para que siempre puedas leerlas y recordarlas:

- **Cree.** Cree en ti, cree en que puedes lograrlo. Solo necesitas confiar en ti.
- **Imagina.** Visualízate realizando los cambios, crea en tu mente una imagen de ti con tu nuevo estilo de vida.
- **Atrévete.** No tengas miedo cuando llegue el momento de pasar a la acción. No lo pienses demasiado y lánzate. Cambiar significa romper esquemas y salir de tu zona de confort, y esto no es fácil para nadie.
- **Repite.** A través de la repetición conseguirás que se cree el hábito.

Repite regularmente estos cuatro puntos, que puedes abreviar con las siglas **CIAR**: CREE. IMAGINA. ATRÉVETE. REPITE.

Durante todo el proceso de cambio, cuida la «chispa» de la ilusión que supone lograr tu objetivo y conseguir esa versión de ti mismo/a que deseas. Cree en ti y no dejes de impulsarte a través de tus motivos.



PASO 3. ACCIÓN



Cuando ya has tomado la decisión, te has **visualizado** en la versión de ti que más te gusta y has empezado a realizar acciones dirigidas al cambio (buscar información, pedir ayuda a un profesional, etcétera), llega el momento de pasar a la acción, cuyos pasos más relevantes los veremos en los siguientes capítulos.

PASO 4. MANTENIMIENTO/ADHERENCIA



Se trata de mantener la acción en el tiempo. La clave está en la **constancia** con el objetivo de crear un nuevo hábito.

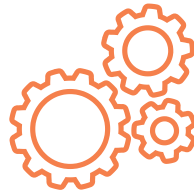
*Habremos adquirido un nuevo hábito
cuando nos parece que actuamos
de forma automática.*

PASO 5. RECAÍDA



Debemos aceptar desde el principio que siempre habrá recaídas, y estas pueden suceder en cualquier momento, tanto en la fase de adherencia como, incluso, cuando el hábito ya está creado. ¡No pasa nada! Las recaídas forman parte del proceso de cambio. No tires la toalla ni te juzgues duramente.

Cuando ocurra una recaída, pregúntate por qué ha podido suceder, regresa a la fase de **CONTEMPLACIÓN**, reflexiona, realiza una valoración (**DETERMINACIÓN**) y, cuando sientas que estás preparado/a, vuelve a la **ACCIÓN**.



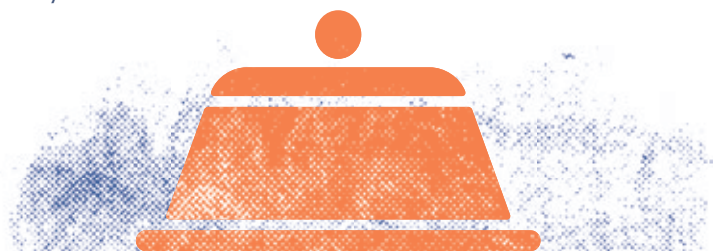
En este punto me parece revelador el caso de una paciente que estaba inmersa en un proceso de cambio para modificar sus hábitos alimentarios. Llevaba dos meses siguiendo las nuevas pautas alimentarias y se encontraba a gusto con su nueva rutina (en su dieta había más vegetales, frutas y legumbres, y sus horarios eran más estrictos).

Aun así, en una visita llegó a la consulta muy enfadada porque durante la última semana había retomado viejos hábitos: horarios caóticos, nada de fruta ni de verduras, picar entre horas... Ella esperaba que mi reacción fuera negativa y que le dijera que me sentía decepcionada, y, sin embargo, le di la enhorabuena. Ante su sorpresa, le expliqué que los procesos de cambio son largos y muy complejos, y que una recaída, si se reconoce como tal, es una buena señal, porque forma parte del proceso de cambio.

En resumen: tus objetivos deben ser realistas; es decir, reconoce y acepta tus límites, pero no renuncies si tienes una recaída. Sé **compasivo/a** y **comprensivo/a** contigo mismo/a y no tengas prisa.

LOS MEJORES INGREDIENTES

Puesto que el objetivo de este capítulo es preparar tu mente para el cambio —sin entrar aún en las pautas de alimentación—, terminaremos hablando de los mejores ingredientes para que tus nuevos hábitos «te salgan muy ricos».



250 MILILITROS
DE COMPRENSIÓN.

150 GRAMOS
DE COMPASIÓN.

100 GRAMOS
DE ACTITUD POSITIVA.

UN CHORRITO DE ILUSIÓN.
ÁNIMO Y ENTUSIASMO.

*Condimentar al ritmo
de «sin prisa pero sin pausa».*

