

EL LIBRO DEL GANADOR DE **EL GRAN PASTELERO**
BAKE OFF
ESPAÑA

DULCES Y SALUDABLES

Las mejores recetas de



DULCES Y SALUDABLES

Las mejores recetas de





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

© Mediaset España Comunicación, S. A., 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

El Gran Pastelero: Bake Off España es una marca registrada de Love Productions y se usa bajo licencia

El Gran Pastelero: Bake Off España © Love Productions Ltd

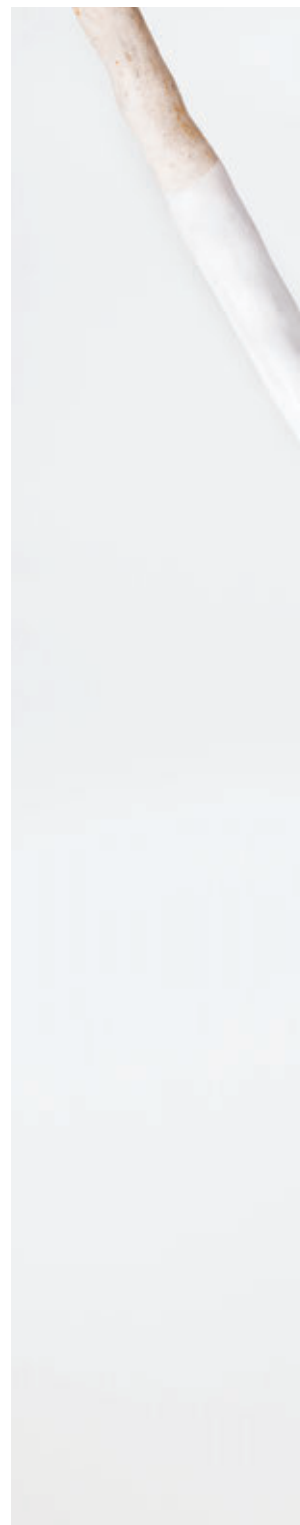
El Gran Pastelero: Bake Off España está basado en el formato original creado por Love Production Ltd licenciado por BBC Studios Limited

© de las fotografías del interior, © Joan Tomás, © Mediaset España, archivo del autor, © Olga Miltsova / Shutterstock, © nadian / Shutterstock, © baibaz / Shutterstock, © nazarovsergey / Shutterstock, © Alex-VN / Shutterstock, © Imagination lol / Shutterstock, © Ana Gómez - Qosen

Diseño de interior y maquetación: © J. Mauricio Restrepo

Primera edición: octubre de 2019
Depósito legal: B. 9.032-2019
ISBN: 978-84-08-20784-9
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.
Impresión: Estella
Printed in Spain – Impreso en España

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



Índice

Prólogo 7

Sobre mí 11

Alimentación saludable 19

Qué es una alimentación saludable 19

Falsos mitos de la alimentación saludable 29

Básicos de la pastelería 37

Utensilios imprescindibles 37

Técnicas básicas 42

Mis recetas dulces y saludables 45

Desayunos saludables 47

Fácil y rápido 67

Bocaditos saludables 83

Postres para sorprender 97

I love chocolate 115

Para el verano 127

Pequeños placeres 137

Postres veganos 151

Sin horno 163

Postres «sin» 175

Índice de recetas 188

Índice alfabético de recetas 190



Alimentación saludable

¿Qué es una alimentación saludable?

Definir qué es o en qué consiste una alimentación saludable es mucho más complejo de lo que podríamos pensar, ya que cada cuerpo es distinto y, por lo tanto, tiene unas necesidades diferentes.

La alimentación saludable para una persona en concreto viene determinada por distintos factores: su metabolismo, su gasto calórico (no es lo mismo ser una persona activa que sedentaria), su edad, sus problemas médicos o intolerancias y un largo etcétera. Sin embargo, antes de entrar en pormenores sobre qué es y qué no es una alimentación saludable, me gustaría responder a una pregunta que me hacen a menudo y que yo creo que es vital: ¿qué tengo que hacer para llevar una alimentación saludable?

¿Qué tengo que hacer para llevar una alimentación saludable?

A menudo, cuando consultamos internet u otras fuentes en busca de la respuesta a esta pregunta, lo que solemos encontrar son listas de recomendaciones, con alimentos permitidos y alimentos prohibidos. Yo siempre he pensado que este tipo de listas son totalmente inútiles, ya que la



Aunque al principio le costó un poco superar la adicción al azúcar y a la cafeína que llevan este tipo de bebidas, mi madre fue fiel a su promesa y, al cabo de pocas semanas, empezó a perder peso. No había cambiado nada más, solo había dejado los refrescos, pero el efecto era palpable. Mi madre notó que la ropa le empezaba a quedar grande y, aún más importante, que se sentía más fuerte, más ligera, con más energía. Lo suficiente, al menos, como para plantearse salir a caminar por la playa cada tarde, algo que había abandonado hacía años. Al principio, apenas podía caminar unos pocos metros antes de cansarse, pero empezó a hacerlo a diario y, poco a poco, cada día lograba llegar un poco más lejos. Con el paso de las semanas y los meses, mi madre se convenció de que, si dejar de tomar refrescos había tenido un efecto tan positivo en su cuerpo, valía la pena ir un poco más allá. Así fue como empezó a preocuparse más por lo que comía, a reducir su consumo de azúcar, a tomar más alimentos no procesados, a comer más fruta y verdura. Con cada kilo menos, su salud y su estado anímico mejoraban, y eso le daba fuerzas para seguir adelante con los cambios. En cuestión de tres años, perdió 45 kilos.

Ahora, cuando mi madre se mira al espejo, ve una mujer esbelta y saludable, pero eso no es lo más importante para ella. Su pérdida de peso y la mejora en su alimentación le han hecho recuperar su vida social, le han permitido dejar de tomar antidepresivos y le han dado la oportunidad de viajar desde Uruguay a Barcelona sola siempre que quiera para ver a su nieto.

Y es que hay que tener en cuenta una cosa. Por nuestra propia naturaleza y por motivos evolutivos estamos diseñados para sentir una cierta euforia, un cierto «subidón», cuando consumimos productos azucarados. Esto es una reacción natural de nuestro organismo que no podemos controlar. Comer un trozo de pastel, una galleta o cualquier cosa con

obligación o la prohibición de comer determinadas cosas lo único que consigue es que nos obsesionemos con la comida, lo pasemos mal y se nos antoje precisamente lo que no podemos comer. Así es la naturaleza humana. Esto, a la larga, lo único que hace es que estemos esperando con impaciencia cualquier oportunidad para «saltarnos» la dieta.

Llevar una alimentación saludable no significa hacer dieta ni cumplir con una serie de requisitos y obligaciones. No se trata de obedecer, sino de establecer un compromiso personal. Para llevar una alimentación saludable lo único que hace falta de verdad es tomar la decisión de comer de manera consciente, es decir, de informarnos sobre lo que comemos y hacer elecciones responsables e informadas al respecto. En definitiva, querer hacerlo y no engañarnos a nosotros mismos.

Permitidme que, para explicar esto, os ponga un ejemplo que a mí me gusta mucho, porque me toca muy de cerca. Voy a hablaros de mi madre. Desde que dejé Uruguay, con el paso de los años, mi madre fue ganando kilos hasta tener un sobrepeso importante. El médico la había avisado de que si no adelgazaba podía empezar a tener problemas serios, pero lo cierto era que ya los tenía. Cuanto más pesaba, más le costaba moverse, y eso hizo que dejara de ver a sus amigas, con lo que su vida social se resintió. Llegó un momento en que mi madre apenas salía de casa y había empezado a tomar antidepresivos, porque siempre estaba triste.

Al verla así, en una de mis visitas, le propuse hacer algo que pensé que la ayudaría a sentirse mejor. Le sugerí que dejara de tomar refrescos azucarados. Este cambio, que puede parecer una tontería, era muy importante en el caso de mi madre, porque se tomaba litro y medio de refresco de cola al día. Yo le propuse sustituir el refresco por agua. Nada más. Era un cambio muy pequeño, así que ella aceptó.

mucho azúcar nos proporciona una sensación muy agradable, un placer inmediato contra el que no puede competir la comida saludable que, sencillamente, no produce ese efecto.

Sin embargo, la comida saludable también tiene efectos positivos, aunque son a largo plazo. Por eso, la mejor forma de introducir cambios duraderos en nuestra alimentación es hacerlo poco a poco y de manera progresiva. Así, iremos notando su efecto sobre nuestro organismo y esto nos motivará para seguir adelante. Porque es cierto que comer una buena ensalada, por muy sabrosa que sea, no nos proporciona un placer inmediato, pero saber que gracias a ella vamos a poder salir a bailar con nuestros amigos sin cansarnos, sí, y eso nos ayudará a mantenernos fieles a nuestro compromiso con la alimentación. Eso no significa que no podamos darnos un capricho de vez en cuando, claro está, pero hacerlo de una manera consciente nos ayudará a no pasarnos y a disfrutarlo aún más. Además, te aseguro que el organismo prefiere la comida saludable así que, una vez te acostumbres a las mejoras en tu alimentación, tu cuerpo tendrá menos antojos y te será mucho más sencillo elegir las opciones saludables.

Las bases de una alimentación saludable

Como hemos dicho al principio, qué es y qué no es una alimentación saludable depende de cada persona y de su organismo. Sin embargo, es posible establecer algunas ideas y criterios generales que, además, son muy sencillos de aplicar.

Para empezar, podríamos definir la alimentación saludable como aquella que es equilibrada en nutrientes, es decir, la que aporta al organismo todo lo necesario para su correcto funcionamiento: hidratos de carbono,

grasas, proteínas, vitaminas y minerales, sin que haya excesos ni carencias.

Eso significa que lo importante a la hora de comer de manera saludable no es la cantidad, sino la calidad. Alimentarse no es «llenarse», sino nutrirse y, para lograrlo, basta con ser conscientes de lo que nos aporta cada tipo de alimentos.

La mejor alimentación es aquella que se basa en los productos frescos y no procesados. Reducir el consumo de productos procesados y ultraprocesados es el primer paso, y seguramente el más importante, para empezar a llevar una alimentación saludable. ¿Por qué? Porque los productos frescos y no procesados son los que aportan una mayor cantidad de nutrientes sin ingredientes añadidos como azúcares, grasas saturadas, colorantes o conservantes que no aportan nada al organismo o, sencillamente, son perjudiciales.

Los productos frescos y no procesados que deberían convertirse en esenciales de nuestra dieta son:



Frutas, verduras y hortalizas. Las frutas, verduras y hortalizas deberían ser la base de nuestra dieta, porque aportan una gran cantidad de nutrientes y, además, están al alcance de todos los bolsillos, sobre todo si consumimos de proximidad y de temporada.



Cereales integrales. El trigo, la avena, el maíz, el arroz, la espelta, la quinoa, etcétera nos proporcionan nutrientes esenciales y también fibra, que ayuda al tránsito intestinal y tiene un efecto saciante.



Frutos secos. Son un alimento casi perfecto. Aportan nutrientes, proteínas, fibra y grasas saludables.



Legumbres. Garbanzos, lentejas, alubias, habas o soja son una excelente fuente de proteínas y nutrientes.

Además, una alimentación variada también puede incluir lácteos, huevos, pescado y carne, aunque, como demuestran las dietas vegetarianas y veganas, no son imprescindibles para el buen funcionamiento del organismo, pero tampoco son perjudiciales, siempre que se consuman con moderación.

Así, el principal cambio que podemos llevar a cabo en nuestra alimentación para hacerla más saludable consiste en reducir o eliminar por completo los alimentos procesados o ultraprocesados como, por ejemplo, los precocinados. ¿Por qué se desaconseja tanto el consumo de este tipo de alimentos? Básicamente por tres motivos: el primero, porque acostumbran a tener un exceso de calorías; el segundo, porque contienen pocos nutrientes; y el tercero, porque contienen sustancias perjudiciales para nuestro organismo.

Vamos a poner un ejemplo muy sencillo para ver claramente en qué consiste esto. Imaginemos que queremos comprar carne picada. Podemos hacer dos cosas. La primera es ir a la carnicería y pedir que nos piquen un trozo de ternera. En este caso tendremos carne picada 100 % vacuno, sin nada más. La segunda cosa que podemos hacer es ir al supermercado y comprar una bandeja de carne picada. Si leemos la etiqueta frontal, seguramente dirá algo así como «100 % vacuno», por lo que podríamos creer que estamos comprando lo mismo que en la carnicería. Sin embargo, en la gran mayoría de los casos, si leemos la etiqueta con atención, veremos que lo que significa



ese «100 % vacuno» es que toda la carne que hay en la bandeja es de vacuno. El problema es que en esa bandeja de carne picada no solo hay carne, sino un montón de cosas más como fécula de patata, soja, colorantes, conservantes, acidulantes, potenciadores del sabor, azúcar, sal y otros productos. La cantidad de carne en muchos casos no pasa del 50 % y todo lo demás son cosas que sirven, por un lado, para conservar esa carne y que aguante mucho tiempo en la nevera y, por el otro, para abaratar el coste. La carne picada de supermercado es un ultraprocesado y no tiene nada que ver con el producto original, aporta menos nutrientes (porque tiene menos carne) e incorpora azúcar, sal y otras sustancias que, consumidas en exceso, pueden causar problemas.



Este ejemplo pone sobre la mesa un tema muy importante a la hora de hacer la compra: las etiquetas y la información que contienen. De hecho, como norma general, lo más recomendable es comprar cosas que no lleven una etiqueta con los ingredientes, es decir, productos frescos. Las etiquetas indican que el producto ha sido procesado de alguna manera y, a partir de ahí, debemos aprender a leerlas para poder elegir mejor.

Dos de las cosas más importantes que debemos tener en cuenta a la hora de leer etiquetas es la cantidad de azúcar y la cantidad de grasas saturadas. Los alimentos ultraprocesados acostumbran a incorporar tanto azúcares como grasas saturadas añadidas. El motivo es muy sencillo: son dos ingredientes que aportan sabor y, además, son adictivos, por lo que nos hacen comer más. Desgraciadamente, tanto el azúcar como las grasas saturadas son asesinos silenciosos que tienen efectos a medio y largo plazo muy perjudiciales para el funcionamiento de nuestro organismo.

El azúcar no es un alimento saludable y deberíamos limitarlo en nuestra dieta a ocasiones especiales. La forma más efectiva de reducir el consumo de azúcar consiste, precisamente, en reducir el consumo de productos procesados y ultraprocesados, que son los que contienen más cantidad de azúcar que, a menudo, ni siquiera sabemos que está. De hecho, si empiezas a leer las etiquetas te sorprenderá ver que alimentos «salados» como el pan, los embutidos o las pizzas congeladas contienen grandes cantidades de azúcar. Este azúcar que no vemos, pero que estamos tomando, provoca la necesidad constante de que nuestro páncreas genere insulina para digerirlo. Sin embargo, nuestro páncreas no está diseñado para funcionar continuamente, por lo que, a la larga, deja de hacerlo, lo que provoca diabetes.

Con las grasas saturadas sucede algo similar. Son un ingrediente oculto en muchos ultraprocesados, aportan sabor y, en exceso, se acumulan en las arterias, lo que da lugar a problemas cardíacos y circulatorios que son una de las principales causas de muerte en nuestro país.

Otro ingrediente que debemos buscar en las etiquetas y tener en cuenta es el sodio. El sodio es lo que comúnmente conocemos como sal, y su consumo excesivo también causa problemas. El más habitual es la hipertensión que, a la larga, deriva en problemas cardíacos. Prescindir del consumo de procesados y ultraprocesados nos devuelve el control de nuestra alimentación y nos permite saber lo que comemos en cada momento, y ese es el pilar para llevar una alimentación saludable.

Otro factor muy importante para alcanzar nuestro objetivo consiste en no saltarse comidas. El motivo es muy sencillo: saltarse comidas nos hace tener hambre a deshoras y eso provoca que comamos cualquier cosa, simplemente porque estamos hambrientos y no podemos esperar. Costumbres como saltarse el desayuno porque vamos justos de tiempo lo único que consiguen es que acabemos comiendo bollería industrial a media mañana. Por lo tanto, planificar los horarios de nuestras comidas y no llegar a ellas muertos de hambre nos ayudará a tomar mejores decisiones y a comer de manera más saludable.

Por otro lado, hay que desterrar la idea de que una alimentación saludable es aquella que aporta pocas calorías a nuestro cuerpo. La cantidad de calorías que debemos tomar cada día debe ser equivalente a la actividad física que llevamos a cabo. Nuestro cuerpo es como una máquina, necesita combustible. Con la diferencia de que, en nuestro caso, el combustible que no se usa se acumula en forma de grasa, lo que puede dar lugar a sobrepeso. Por eso es importante tomar la cantidad de calorías necesarias, ni más, ni menos.

Por ejemplo, los deportistas de élite, que se pasan el día entrenando y haciendo ejercicio físico, pueden llegar a consumir 3000 o 4000 calorías. ¿Eso significa que ingerir 4000 calorías diarias es saludable? Si nos dedicamos a hacer un trabajo sedentario, no, por supuesto, porque nuestro cuerpo no necesita tanta energía. Por lo tanto, debemos ser conscientes de nuestras necesidades y ajustar lo que comemos a nuestro nivel de actividad. De hecho, lo ideal es complementar una alimentación saludable con ejercicio físico.

Quizá te estés preguntando cómo encajan los postres en una alimentación saludable porque, al fin y al cabo, este es un libro de recetas dulces. Lo que debemos entender es que los dulces no son algo que necesitemos a nivel nutricional, sino que comemos por placer, un capricho. Por lo tanto, caben perfectamente en una dieta saludable y equilibrada, siempre que se consuman de forma esporádica, en ocasiones especiales, nunca a diario ni de manera habitual. La idea no es castigarse ni sentirse culpable por haber comido algo dulce, ni mucho menos considerar los dulces como un premio o una compensación. Se trata de entender nuestra alimentación como un todo, como un conjunto de factores que debemos equilibrar para alcanzar el objetivo de llevar una alimentación saludable. Los dulces, en general, no son saludables, y ser conscientes de ello, sin culpabilizarnos, nos ayudará a encajarlos en nuestro día a día de forma natural y a poder disfrutar de ellos.

Las propuestas que incluye este libro ayudan a este objetivo, ya que hemos procurado que las recetas sean lo más saludables posible, es decir, que contengan muy poco o nada de azúcar y que incluyan nutrientes interesantes en forma de fruta, legumbres, frutos secos o cereales. Están pensadas para formar parte de una alimentación saludable y para contribuir a nuestra consciencia.

Falsos mitos de la alimentación saludable

Durante los últimos años, la preocupación por llevar una vida sana y una alimentación saludable ha dado pie a multitud de mitos e informaciones falsas o poco contrastadas sobre nutrición.

A continuación, me gustaría hablar de algunos mitos muy extendidos sobre la alimentación y explicar por qué no son ciertos.

Los superalimentos son imprescindibles en una dieta saludable

Los superalimentos son alimentos supuestamente muy interesantes desde un punto de vista nutricional que, de la noche a la mañana, se ponen de moda. Esto hace que aumente su demanda y, por lo tanto, su precio, lo que los convierte en un negocio muy lucrativo.

En general, acostumbran a ser alimentos hasta ahora desconocidos o poco utilizados, procedentes de zonas remotas y exóticas y con nombres complicados, lo que contribuye a crear la sensación de que eran el secreto mejor guardado de un determinado pueblo o civilización. Algunos ejemplos de superalimentos que se han puesto de moda en estos últimos años son: el açaí, las semillas de chía, el té matcha, las bayas de Goji, la cúrcuma, la col kale, la espirulina y un larguísimo etcétera.

Todos los alimentos que acaban siendo etiquetados como superalimentos acostumbran a ser ricos en nutrientes y con propiedades beneficiosas para la salud, eso es cierto. Lo que no es cierto es que sean imprescindibles para llevar una alimentación saludable. De hecho, los superalimentos no aportan ningún nutriente que no contengan otros alimentos que conocemos desde siempre; por lo tanto, si tu alimentación es variada, equilibrada y sin carencias nutricionales, el efecto que pueda tener sobre ella un superalimento en concreto es nulo.

El principal problema de los superalimentos, además de su precio excesivo, que nos hace creer que comer de manera saludable es caro, es la idea que llevan asociada de que su consumo «mejora» instantáneamente nuestra alimentación. Por desgracia, esto es falso. Es decir, si tu alimentación tiene un exceso de grasas, de azúcares o de alimentos procesados, tomar un té matcha al día o añadir cúrcuma a tus platos no la va a mejorar.





Por eso, para llevar una dieta saludable lo mejor es pasar de modas y aprovechar los alimentos de temporada y proximidad que tengas a tu alcance, que son supersaludables y, además, mucho más baratos. Y si hay algún superalimento que te gusta por su sabor o por sus propiedades, úsalo, claro que sí, pero sin mitificarlo.

Una copita de vino (o de cerveza, o de cualquier otra bebida alcohólica) al día es buena para la salud

Esto es sencillamente falso. El consumo de alcohol no es saludable nunca. Ni una copita, ni media copita, ni nada. El alcohol no es necesario para llevar una alimentación variada y completa y, por supuesto, no es saludable. Si quieres consumirlo de manera ocasional, es tu decisión, pero no te engañes con falsos mitos al respecto de que es bueno para tu organismo. No lo es.

La miel es saludable

Siento tener que darte esta mala noticia, pero la miel es azúcar, tiene las mismas propiedades que el azúcar y, por lo tanto, es igual de perjudicial para tu organismo que el azúcar. Es cierto que contiene cantidades mínimas de nutrientes que el azúcar no posee, pero estas cantidades mínimas no compensan para nada el hecho de que es, básicamente, azúcar.

Lo mismo sucede con los azúcares poco o nada refinados, como la panela, el azúcar mascabado, el azúcar moreno, el integral, etcétera. A pesar de su apariencia o de que sean etiquetados como «saludables», son esencialmente azúcar, aunque mucho más caro. ¿Qué tienen de especial entonces estas variedades? Básicamente, su sabor.

Por ejemplo, el azúcar mascabado tiene un cierto sabor torrefacto que a mí me gusta mucho y que creo que combina muy bien con algunos postres en concreto. Por eso, en algunas recetas de este libro verás que propongo usar azúcar mascabado o azúcar panela. Pero no lo hago porque sean opciones saludables ni nada parecido, sino porque me gusta su sabor. Lo que es saludable es la cantidad, que en mis recetas siempre es la mínima necesaria.

Como hemos explicado antes, el azúcar es un asesino silencioso que, a la larga, provoca diabetes. Los diabéticos no pueden consumir azúcar de ningún tipo, tampoco miel ni azúcares poco refinados, porque ya hemos dicho que son azúcar. Sin embargo, si eres diabético en este libro encontrarás recetas aptas para ti, en las que he sustituido el azúcar por edulcorantes que no precisan de insulina para ser procesados, como el xilitol o la stevia. Desgraciadamente, el azúcar tiene determinadas propiedades físicas y químicas que hacen que no pueda sustituirse siempre por edulcorantes aptos para diabéticos, pero yo no dejo de investigar y trabajar para conseguir postres cada vez más saludables y, en la medida de lo posible, sin nada de azúcar.

Hay alimentos que engordan

Los alimentos no engordan de por sí, lo que engorda es la cantidad que consumimos. Como ya hemos dicho, una alimentación saludable es aquella rica en nutrientes y que se ajusta a nuestro gasto calórico. En ese contexto, siempre que elijamos alimentos saludables, da igual de dónde procedan las calorías que estemos consumiendo.

Un ejemplo muy claro de esto son los frutos secos. Los frutos secos son un alimento magnífico, ya que tienen una gran cantidad de propiedades

que los convierten en muy beneficiosos: tienen grasas saludables, fitoesteroles que ayudan a regular el nivel de colesterol, fibra y muchas proteínas. Sin embargo, también tienen una gran cantidad de calorías, aproximadamente 500 kilocalorías cada 100 gramos. ¿Significa eso que no debemos tomar frutos secos «porque engordan»? Por supuesto que no. Lo que tenemos que hacer es tomarlos en poca cantidad. Un puñadito a media mañana o para merendar es el tentempié ideal, porque nos aporta muchos nutrientes y nos quita el hambre sin azúcares ni grasas añadidas, y es infinitamente mejor que, por ejemplo, una barrita energética o de cereales, que son un producto ultraprocesado. Lo mismo sucede con el aguacate, un alimento también muy calórico pero muy interesante desde un punto de vista nutricional, ideal para tomar a la hora del desayuno o para merendar.

El gluten es malo

De un tiempo a esta parte se ha instaurado la creencia de que el gluten es una sustancia perjudicial para el organismo, lo cual es radicalmente falso.

El gluten es una proteína que se encuentra en muchos cereales, especialmente en el trigo, que, desde tiempos inmemoriales, ha sido una de las bases de la dieta en Europa. La mayoría de nosotros consumimos gluten a diario en forma de pan, pasta o bollería sin ningún problema. De hecho, el seitán, un alimento muy habitual en las dietas vegetarianas y veganas, es, esencialmente, gluten. Esto demuestra que esta proteína no es perjudicial para la mayoría de las personas, sino una parte a menudo esencial de su alimentación.

El gluten solo es perjudicial para las personas que padecen una enfermedad concreta, la celiaquía o enfermedad celíaca. Los celíacos

tienen una reacción adversa al gluten, que les provoca daños en el revestimiento interior del intestino delgado. Esto da lugar a todo tipo de síntomas gastrointestinales y, si no se trata, puede derivar en problemas graves de salud. Sin embargo, esta enfermedad solo afecta en nuestro país a entre un 1 y un 2 % de la población.

Si crees que tienes problemas con el gluten debes acudir a tu médico inmediatamente para que te haga las pruebas pertinentes y determine si tienes o no la enfermedad celíaca, ya que los celíacos no pueden tomar nada de gluten y deben ser muy estrictos en su alimentación.

La grasa de origen vegetal es buena y la grasa de origen animal es mala

Para empezar, quiero dejar claro que las grasas son imprescindibles en una dieta saludable, ya que contribuyen, entre otras cosas, al buen funcionamiento del sistema nervioso. Por desgracia, durante años se demonizó el consumo de grasas y esto dio pie a la aparición de muchos alimentos procesados «light» y «bajos en grasa» que, para compensar, contienen grandes cantidades de azúcar.

Lo que es importante es distinguir entre grasas saturadas e insaturadas. Las grasas saludables son las insaturadas o poliinsaturadas, mientras que las que debemos evitar en todos los casos son las grasas saturadas, que contribuyen al aumento del colesterol y a los problemas cardiovasculares.

Existe la creencia de que las grasas saturadas son las de origen animal mientras que las grasas de origen vegetal son insaturadas, pero esto no

es así. Vamos a poner dos ejemplos. El pescado azul contiene una gran cantidad de grasa; sin embargo, son grasas insaturadas muy ricas en omega 3 que, según muchísimos estudios, contribuyen de manera muy beneficiosa a reducir los niveles de colesterol. En cambio, el aceite de coco es un ejemplo clarísimo de grasa saturada de origen vegetal cuyo consumo debemos evitar en la medida de lo posible.

Otro ejemplo de esto es la creencia de que la margarina, por ser de origen vegetal, es más saludable que la mantequilla, lo cual no es cierto. La mantequilla es un producto mucho menos procesado que la margarina. La margarina se obtiene a partir de grasas vegetales que, en su estado natural, son líquidas e insaturadas. Para convertir esas grasas en un sólido untable, hay que someterlas a un proceso muy complicado que las convierte en grasas «trans», un tipo de grasas saturadas que son muy perjudiciales para el organismo. Además, en el proceso se acostumbra a añadir colorantes, conservantes y otras sustancias, además de agua, que no aporta nada desde un punto de vista nutricional. Por eso, a pesar de su origen, y siempre que el consumo sea moderado, la mantequilla es mucho más saludable que la margarina, ya que contiene más nutrientes y menos productos añadidos.

