

SALUD CON RAZÓN

Descubre el poder de los alimentos para prevenir enfermedades

DRA. JUDIT SOTO

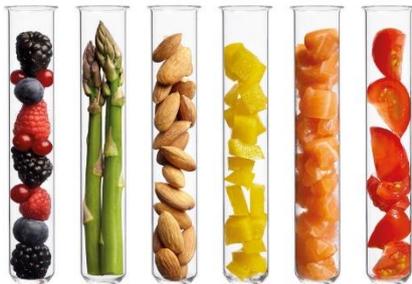
Autora de @dracookinghealthy

Dra. Judit Soto

Autora de @dra.cookinghealthy

SALUD CON RAZÓN

— Con más de 30 recetas a color —



Descubre el poder de los alimentos
para prevenir enfermedades

PAIDÓS

Las enfermedades cardiovasculares son las principales causantes de mortalidad en nuestro país. No duelen, no les hacemos caso y por eso progresan en silencio durante largo tiempo hasta que el daño aparece en forma de infarto, ictus o angina de pecho, entre otras. La buena noticia es que podemos prevenirlas y mejorarlas con un estilo de vida saludable y gracias a un aliado infalible al alcance de todos: la dieta mediterránea.

En este libro descubriremos cuáles son los factores de riesgo para desarrollar una enfermedad cardiovascular, conoceremos los mecanismos por los cuales dañan el organismo y también aprenderemos a identificarlos e incluso a calcular nuestro riesgo personal con el fin de marcarnos unos objetivos para mejorar nuestra salud de forma fácil.

Además de todos estos consejos médicos nutricionales, pasaremos de la teoría al plato. Con 30 recetas inspiradas en la dieta mediterránea, este libro nos enseñará cómo introducir ingredientes clave para nuestra salud, a cocinar de forma sabrosa sin añadir sal y a respetar al máximo los nutrientes de los alimentos.

En definitiva, la doctora Judit Soto nos enseñará de forma fácil que comer sano y cuidar de nuestra salud no tiene por qué ser aburrido, sino que puede convertirse en todo un placer.

—Incluye 30 recetas a todo color—

«Si introducimos los carbohidratos en nuestra dieta en forma de frutas, verduras y hortalizas de forma entera, no solo estaremos añadiendo color a nuestros platos sino también fibra y todos los nutrientes que contienen: vitaminas, minerales, antioxidantes y otros fitoquímicos».

p. 115

DRA. JUDIT SOTO

Judit Soto (Barcelona, 1994) es médico y siente un gran interés por la nutrición, motivo que la llevó a completar sus estudios con un máster en nutrición clínica y endocrinología entre otras formaciones complementarias. Fruto de esta pasión por la comida sana es su cuenta de Instagram @dracookinghealthy, donde combina dos de sus aficiones —la cocina y la fotografía— con la divulgación médico-científica para enseñar a llevar una vida más saludable. Los objetivos son claros: romper con el mito de que comer sano es aburrido y combatir las enfermedades con el tenedor antes que con la pastilla.



© Archivo de la autora

SUMARIO

PRÓLOGO

PARTE 1

1. SALUD Y PREJUICIOS
2. ENFERMEDADES ASOCIADAS AL ¿BIENESTAR?

PARTE 2

3. LA HIPERTENSIÓN
4. COLESTEROL, GRASAS Y OTRAS PESADILLAS
5. EL AZÚCAR, LA HIPERGLUCEMIA, LA INSULINA Y OTROS MALHECHORES
6. OBESIDAD, CALORÍAS Y OTRAS HISTORIAS PARA NO DORMIR
7. EL SÍNDROME METABÓLICO

PARTE 3

8. LA AUTÉNTICA DIETA MEDITERRÁNEA

PARTE 4

9. APERITIVOS, SNACKS, SALSAS
10. DESAYUNOS
11. CON CUCHARA
12. CON TENEDOR
13. CON LAS MANOS
14. PARA TERMINAR

AGRADECIMIENTOS

NOTAS Y BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

«Con los cambios socioeconómicos y de estilo de vida hemos modificado en muy pocos años nuestra dieta... ¡nuestras abuelas no conocían las hamburguesas! Hemos pasado de lo tradicional a comida alta en grasa, sal, azúcar y cada vez más procesada. Esto se suma a los cambios en los tipos y formas de trabajo, ya que cada vez pasamos más horas sentados y con horarios de “ocho a muerte” que apenas dejan espacio para hacer actividad física».

p. 46

PRÓLOGO

«Oír la palabra “cáncer” nos da mucho miedo, pero el asesino que más vidas se cobra anualmente son las enfermedades cardiovasculares. Probablemente suene extraño al decirlo con estas palabras más técnicas, pero no son más que nuestros conocidos “colesterol”, “hipertensión”, “diabetes”, “obesidad”, “inflamación”, etc. En suma, factores de riesgo que enferman el corazón. A diferencia de un cáncer, no nos dan esa sensación de gravedad; no duelen, no hacemos nada y, por lo tanto, avanzan durante años en silencio hasta que un día el primer síntoma de que ha llegado la enfermedad puede ser el último. Dan la cara en forma de infarto, de embolia, de angina de pecho e incluso de muerte súbita.

La buena noticia es que está en nuestras manos prevenirlo; la mayor parte de todas estas muertes dependen de esas decisiones que tomamos a diario como, por ejemplo, qué comemos, salir a dar un paseo, dormir suficientes horas, hacer deporte o controlar el estrés. Si adoptamos una dieta adecuada podemos mejorar nuestra salud y prevenir todos estos problemas. Es posible, en tan solo 3 meses, reducir la presión arterial de forma significativa sin utilizar fármacos.

Tienes en tus manos una poderosa herramienta para cambiar tu destino. Con el conocimiento que vas a ir adquiriendo página tras página, podrás identificar y entender los mecanismos por los cuales estos factores de riesgo causan daño en tu organismo, y también descubrirás cómo calcular tu riesgo personal para poder marcarte unos objetivos de salud. Por último, pero no menos importante, aprenderás qué cambios debes introducir en tu dieta para conseguir tus propósitos y sentirte mejor que nunca.

Para acompañar estos consejos nutricionales, pasaremos de la teoría al plato: hablaremos de alimentos saludables y de recetas fáciles, encontrarás trucos para conseguir platos sabrosos (¡sin sal!) y descubrirás las mejores técnicas para cocinar —¡cómo comes es tan importante o más que aquello que comes!— para respetar al máximo los nutrientes de los alimentos y evitar perderlos al cocinar.

Está muy extendida la creencia de que comer sano es caro. ¡Además de un suplicio! Aunque esto último lo desmentiremos por completo tras probar las recetas de este libro. Ahora bien, ¿la comida insana es más barata? ¿Comer bien nos va a castigar el bolsillo? Este debate se ha visto fomentado debido a campañas de marketing donde nos venden alimentos orgánicos exóticos y con supuestas propiedades casi mágicas como aquello que necesitamos para estar saludables. Entonces, sí, desayunar cada día un bol de açai de Brasil con bayas de goji y granola eco resultará caro. O tener que hacerse una ensalada con quinoa (un pseudocereal sudamericano) en lugar de echar mano de productos menos *trendy*, pero igual de nutritivos, como el trigo sarraceno tan mediterráneo y económico, también resultará más caro. La verdadera riqueza la aportan productos sin etiquetas, sinceros, sin falsas promesas como “efecto detox” o “superalimento”. Y es que comer sano es más barato si se empieza por comprar fruta y verdura de temporada (¡y de proximidad!). Además de a mejor precio, estará en su mejor momento a nivel nutricional y organoléptico. Otro consejo es tomar más legumbres en lugar de carne o de productos procesados cárnicos y/o vegetarianos. En resumen: menos supermercado y más mercado. Porque además del ahorro económico en el presente, conseguirás un ahorro aún mayor en médicos y medicamentos en el futuro.

Por último, con este libro descubrirás la auténtica dieta mediterránea. Una herencia milenaria ligada al placer de cocinar y disfrutar de los alimentos alrededor de la mesa con nuestros seres queridos. Algo que se ha perdido en este tiempo donde parece obligatorio vivir acelerados, con la sensación de no tener tiempo para nada. Esto ha repercutido negativamente en nuestra alimentación, sin duda. Pero quien no tiene tiempo para cuidarse, lo tendrá para estar enfermo. Así que la última parte del libro te ayudará a integrar por completo este cambio tan importante que está a punto de suceder en tu vida, tan solo tienes que seguir leyendo...»

PARTE 1

2. ENFERMEDADES ASOCIADAS AL ¿BIENESTAR?

Anatomía de la mala dieta

«Para entender mejor la importancia de cuidar TODOS los alimentos en lugar de centrarnos solamente en nutrientes imaginemos un mapa del metro. Para llegar a la estación central (que representa el corazón) hay varias líneas: la **roja**, la **morada** y la **verde**. Nuestro objetivo debe ser que no puedan llegar los gérmenes y dañar las farolas, edificios, etc. que en nuestro cuerpo serían los vasos sanguíneos del corazón o el músculo que bombea la sangre. Entonces, supongamos que cerramos la **línea roja** y que esto podría ser reducir el colesterol. ¿Entonces ya no hay riesgo de infarto? Como podrás intuir la respuesta es NO, si tenemos otras líneas abiertas como la **morada** (porque fuma) o la **línea verde** (consumo de azúcar) de poco va a servir nuestro esfuerzo.

Así pues, tanto si no tienes aún ninguna enfermedad, como si tienes ya algún enemigo rondando por el cuerpo, no leas solo el capítulo que hable de eso. No te centres solo en la enfermedad que ha dado la cara, porque en cualquier momento pueden aparecer nuevos enemigos por otras vías. Y hay que prevenirlos y combatirlos a todos. Va a ser mucho más fácil (¡y delicioso!) de lo que crees».

p. 48

PARTE 2

3. LA HIPERTENSIÓN

El origen de la hipertensión

«Como sucede con cualquier motor, el corazón puede ajustar su potencia para alcanzar los niveles óptimos para las necesidades del cuerpo. Cuando un motor tiene que acelerar, aumenta las revoluciones para generar más fuerza en las ruedas, y lo mismo hace el corazón, pero aumentando pulsaciones (FC, frecuencia cardíaca) y expulsando también un volumen mayor de sangre con cada latido. Es importante recordar que el volumen se relaciona con la presión arterial para entender, entre otras cosas, por qué la sal es nuestro mayor enemigo.

Esta fuerza que ejerce la sangre contra las arterias, que es la presión, es lo que ayuda a mantenerlas abiertas. Además, las células que las componen fabrican sustancias dilatadoras (como el óxido nítrico, ¡recuérdalo para más adelante!) que ayudan a mantener abierto el paso gracias a su acción relajante sobre la capa de músculo de las arterias. Sí, las arterias tienen músculos, y son necesarios para regular el flujo de sangre que pasa mediante su contracción/relajación, que permite ajustar el diámetro: cuanto más grande sea, más sangre pasará. La hipertensión surge cuando se altera este equilibrio y se producen sustancias constrictoras que contraen en exceso los músculos arteriales. En ese caso, la presión estará alta porque la arteria está tensa y, como pasa menos sangre, el corazón intenta compensarlo aumentando la fuerza y el volumen de sangre que expulsa para reabrir más el paso. Y forzar las cosas sabemos que no es bueno. Por su parte, el riñón, que, entre otras funciones, regula el volumen de la sangre, tiene que **retener más agua y sodio (sal)** para conseguir ese extra de volumen que ayude a “hinchar” las arterias.

Las consecuencias de esta presión extra se pueden entender fácilmente con un ejemplo: ¿qué pasaría si apuntamos constantemente a una pared con un chorro de agua muy potente? Primero saltaría la pintura, lo que en nuestro cuerpo se traduce en daño en esta capa de células que tapizan las arterias por dentro. Esto provoca una lesión que se inflama, donde se forman pequeños parches en los que se deposita colesterol y otras sustancias. Si el chorro no para, las sucesivas lesiones llenan las arterias de parches por dentro, que se convertirán en un obstáculo para el paso de la sangre y estrecharán cada vez más el calibre. Así, el cuerpo entra en un círculo vicioso en el que cada vez retiene más agua y sal, y aumenta la presión con sustancias tensadoras de los músculos arteriales. Las arterias se llenan de heridas y se endurecen, lo que facilita que se rompan. Todo este proceso recibe el nombre de arterioesclerosis. Además, estos parches pueden desprenderse y viajar por la sangre hasta taponar una arteria más pequeña y bloquear el flujo sanguíneo. Esto es importante porque resultan más peligrosos los tapones (**aterotrombosis**) que el estrechamiento en sí».

pp. 54-55

5. EL AZÚCAR, LA HIPERGLUCEMIA, LA INSULINA Y OTROS MALHECHORES

Las ventajas de poner color en el plato

«Si introducimos los carbohidratos en nuestra dieta en forma de frutas, verduras y hortalizas de forma entera, no solo estaremos añadiendo color a nuestros platos sino también fibra y todos los nutrientes que contienen: vitaminas, minerales, antioxidantes y otros fitoquímicos».

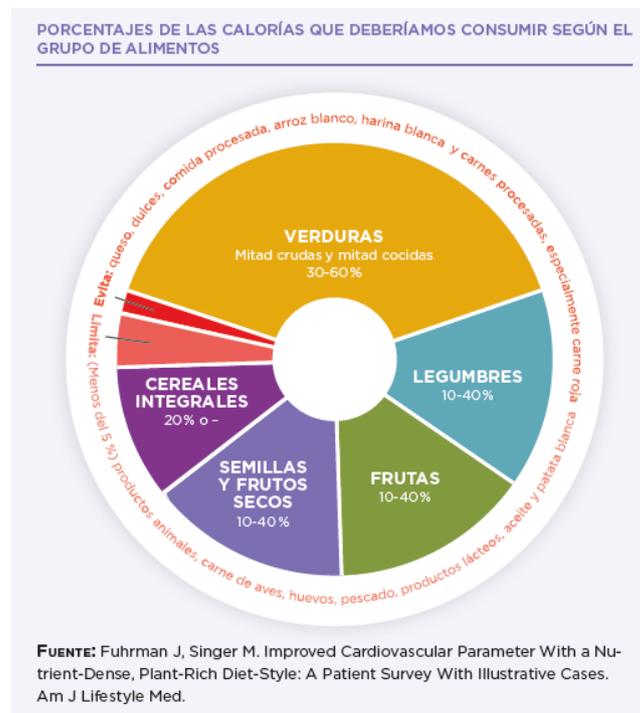
p. 115

PARTE 3

8. LA AUTÉNTICA DIETA MEDITERRÁNEA

«Actualmente vivimos en una celebración constante, cada día llenamos el plato de alimentos considerados antiguamente de clases privilegiadas y que la mayoría de la población solo consumía en días festivos o, como mucho, los domingos, si la economía doméstica lo permitía. Comemos carne, embutidos o dulces a diario con la idea de que esto es consumir con moderación porque no nos zampamos la caja entera de galletas; nos hacemos cada día el bocadillo de embutido o queso, pero no pasa nada porque lo compensamos con pan integral, a poder ser con semillas y si le añadimos lechuga y tomate ¿cómo no va a ser sano con tanto verde? Y el café con sacarina, por favor. Porque no queremos renunciar a estos lujos en nuestro intento de combatir la obesidad, las enfermedades y el cáncer, que nos preocupan muchísimo, pero como sabemos que no es lo que más nos mata ni tampoco es la dieta lo que más influye en el desarrollo de estas enfermedades. La realidad es que hemos dejado fuera de la mesa el verdadero manjar, creemos que no hace falta comer fruta o verdura si nos tomamos el multivitamínico. Creemos que hacer dieta es sufrir. Y también creíamos que existían las brujas o que la tierra era plana, mucha gente fue a la hoguera simplemente por sus ideas. Es hora de terminar de una vez por todas con esta creencia absurda, porque una dieta no es contar calorías o comer soso. No vayamos a la hoguera, no dejemos que nos maten nuestras ideas.

[...]



[...]

Sobran motivos para volver a la auténtica dieta mediterránea, la que durante tantos siglos nos ha acompañado y cuidado nuestra salud, un modelo de dieta basada en plantas y alimentos íntegros e integrales, que es óptima para la salud cardiovascular y constituye el mejor resumen de todos los enemigos y aliados que hemos ido presentando a lo largo de los capítulos anteriores.

Podríamos decir que es un estilo de vida milenario. Los países bañados por el mar Mediterráneo tienen en común no solo la comida, sino tradiciones en cuanto a qué alimentos consumen, cómo los preparan y cómo se reúnen alrededor de una mesa, sin prisas, para hablar y disfrutar. Muestra un profundo respeto por el producto, la proximidad al campo y su origen; cocinan la mayoría de sus platos de una forma sencilla, pero muy rica en cuanto a variedad de ingredientes, colores y sabores. Ahora bien, la dieta mediterránea hoy en día es muy distinta a la original, ya que debido a la globalización se han incorporado otro tipo de alimentos y se han perdido buenas costumbres. No son dieta mediterránea las patatas bravas, por mucho que estén en cada bar. Ni tampoco es dieta mediterránea el zumo de naranja con un mollete de jamón. Ni las tapas o la paella del domingo».

PARTE 4

12. CON TENEDOR

RISOTTO DE OTOÑO

Ingredientes para 2 personas



- ½ de calabaza, ½ de calabaza para cortar a dados
- ½ calabacín
- 1 docena de champiñones portobello
- 1 cebolla pequeña
- 1 taza de arroz integral
- ½ copa de vino blanco
- 500 ml de agua o caldo de verduras
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 60 g de avellanas
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 4-5 ramas de tomillo fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Ajo en polvo
- Pimienta negra molida
- Tempeh de soja o garbanzos

Elaboración

1. Precalienta el horno a 180°C con calor arriba y abajo y ventilador.
2. Forra una bandeja con papel de horno y pon un cuarto de calabaza entera, aunque la puedes cortar en trozos, si quieres que se ase antes. Espolvoréala con pimienta negra molida, ajo en polvo, 1 cucharada de aceite de oliva y un poco de tomillo fresco. Pon al lado la cebolla entera y sin pelar.
3. Hornea 30 o 40 minutos hasta que, al pincharla con un tenedor, notes que la calabaza está tierna.
4. A continuación, retira la piel de la calabaza y la cebolla y tritúralas juntas con una batidora de mano para hacer un puré. Reserva.
5. Mientras tanto, pon una cazuela grande con agua al fuego y hiérve en ella el arroz integral durante 30 minutos y escúrrelo.
6. Corta el cuarto de calabaza y el calabacín en dados de 1 centímetro. Ponlo todo a fuego bajo en una olla de hierro fundido o cocotte con 1 cucharada de aceite de oliva, pimienta negra y ajo en polvo. Deja que se cocine 10 minutos, hasta que empiece a estar tierno.
7. Lava los champiñones y córtalos en cuartos. Añádelos a la cazuela junto con el vino y el tomillo. Sube el fuego y remueve para que se evapore el alcohol.
8. Calienta el caldo o el agua en un cazo aparte.

9. Añade el arroz integral a la cazuela de hierro fundido. Si decides usar arroz blanco, añádelo crudo y dale un par de vueltas hasta que el grano se vuelva transparente. Añade dos cucharones de caldo y remueve a fuego medio-bajo.
10. Añade caldo a la olla a medida que se vaya consumiendo sin dejar de remover, para que el arroz desprenda su almidón y el *risotto* quede cremoso. Sigue con este proceso durante 13-15 minutos, hasta que el arroz esté bien cocinado.
11. Incorpora el puré de calabaza, la levadura nutricional y remueve. Obtendrás una mezcla cremosa. Emplata espolvoreando con tomillo fresco y avellanas troceadas.



¡TEN EN CUENTA!

- ✓ Puedes hacer este *risotto* con los vegetales que prefieras, como zanahorias, calabacín, variado de setas, etc.
- ✓ Puedes utilizar otros cereales en lugar de arroz, como avena, trigo o cebada en grano (íntegro e íntegral).
- ✓ Puedes usar las hierbas y especias que prefieras para asar la calabaza.

Para más información

Paloma Cordón
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
especializadas@colaborador.planeta.es