

Marta Garaulet
& Rafael Ansón

**SIM
PLI
CI
TY**

En la comida
el éxito está
en lo sencillo

LIBROS CÚPULA



**Marta Garaulet
& Rafael Ansón**

**SIM
PLI
CI
TY**

**En la comida
el éxito está
en lo sencillo**

LIBROS CÚPULA

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 éste 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.

© del texto: Marta Garaulet y Rafael Ansón, 2022

Primera edición: enero de 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2921-0

Depósito legal: B. 16.884-2021

Impresor: Huertas

Impreso en España – *Printed in Spain*

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

ÍNDICE

Prólogo , por José María Ordovás.....	11
CAPÍTULO 1. ¿QUÉ ES SIMPLICITY?	15
Qué difícil parece comer de forma sana.....	17
Hacia una nueva forma de vida.....	20
Una dieta para una sociedad innovadora.....	21
«El éxito está en lo simple».....	22
Reivindicación de SIMPLICITY.....	22
CAPÍTULO 2. LAS 5 ESES DE SIMPLICITY	23
Cinco conceptos con «S».....	25
Sabia, la sexta «S».....	30
Hacia la felicidad... FELICITY.....	30
Cómo se consigue SIMPLICITY.....	31
Las recetas de SIMPLICITY.....	32
La despensa de SIMPLICITY.....	33
10 ejemplos de SIMPLICITY.....	33
CAPÍTULO 3. ¿POR QUÉ COMEMOS?	35
¿Por qué comemos?.....	37
Comíamos para nutrirnos.....	38
Ahora comemos para vivir más y mejor.....	39
También comemos para ser felices y disfrutar de la vida... ..	40
Nuestro cuerpo nos hace comer.....	42
Nuestros órganos lo saben.....	43
El sistema homeostático.....	44
Dos vías distintas regulan lo que comemos.....	45
El sistema de recompensa.....	50
Las bacterias intestinales.....	51
Factores psicológicos.....	53
CAPÍTULO 4. HACIA UNA DIETA SALUDABLE PARA EL INDIVIDUO Y SOSTENIBLE PARA EL PLANETA	57
No seamos talibanes de la alimentación.....	59

Hacia una dieta saludable y sostenible.....	60
Los alimentos sostenibles.....	63
5 estrategias para mejorar el planeta desde la Salud Pública.....	66
5 estrategias para mejorar el planeta desde tu casa.....	68
CAPÍTULO 5. LA DESPENSA DE SIMPLICITY.....	71
Los alimentos de SIMPLICITY.....	73
Evita la comida ultraprocesada.....	74
Resolviendo tus dudas.....	76
Aceite de oliva virgen como grasa principal.....	76
Proteínas.....	80
Duplica los alimentos de origen vegetal.....	88
Los cereales.....	91
Haz este test de dieta saludable con SIMPLICITY.....	95
CAPÍTULO 6. PLANIFÍCATE CON SIMPLICITY.....	99
Hacia una dieta mediterránea más simple, más práctica.....	101
Unos consejos para ir a la compra.....	102
Lista de la compra SIMPLICITY.....	104
Y ahora entremos en la cocina.....	105
Antes de empezar.....	105
Batch Cooking: cocinando y preparando las bases para la semana ...	106
Organiza tu nevera.....	108
Requisitos de las recetas de SIMPLICITY.....	109
Ejemplo de menú de SIMPLICITY.....	109
Cómo recoger la cocina.....	109
Pon tu mesa atractiva y cuida el ambiente.....	112
CAPÍTULO 7. UNA SEMANA CON SIMPLICITY EN LA VIDA REAL.....	113
ALBERTO.....	116
Situación.....	116
Un día con SIMPLICITY.....	118
Una semana con SIMPLICITY.....	120
Ejemplos de SIMPLICITY de Alberto.....	121
CRISTINA.....	122
Situación.....	122
Lista de la compra SIMPLICITY de Cristina.....	123
Ejemplos de SIMPLICITY de Cristina.....	123
Comida del mediodía en Londres.....	124
Los <i>poke bowls</i> en SIMPLICITY.....	125
SIMPLICITY y la maternidad.....	126
MARIAN.....	130
Situación.....	130

Una semana con SIMPLICITY	132
UNA SEMANA EN LA VIDA DE UN CHEF CON SIMPLICITY	135
David López	135
Situación.....	135
SIMPLICITY PARA RAFAEL ANSÓN.....	138
Situación.....	138
UNA SEMANA CON MARTA GARAULET	139
Situación.....	139
Una semana con SIMPLICITY para Marta Garaulet	141
Tanto en América como en España, cuido mucho lo que como.	141
Y os preguntaréis: ¿cómo trata Marta sus emociones?.....	143
CAPÍTULO 8. CRONOASTRONOMÍA, LA IMPORTANCIA DE LA HORA	145
Nuestro cuerpo cambia a lo largo del día	148
Por la mañana, la insulina es tu aliada.....	148
A las 3 de la tarde, hora de la siesta	148
A las 5 de la tarde, mayor fuerza muscular.....	149
A partir de la 7 de la tarde, modula la luz.....	149
No cenas tarde, ni mucho.....	149
Hay personas que son búhos o nocturnas, y otras que son alondras o matutinas.....	150
Cómo podemos mejorar nuestra salud circadiana.....	152
Planifica tu trabajo según la cronobiología	152
¿Cuánta cafeína podemos tomar?.....	153
Y el alcohol, ¿influye en el sueño?.....	154
10 pasos a seguir en SIMPLICITY para tu salud cronobiológica.....	154
CAPÍTULO 9. MENÚS Y RECETAS SIMPLICITY	157
RECETAS SIMPLICITY DE APERITIVO, DESAYUNO O <i>BRUNCH</i>	160
RECETAS SIMPLICITY DE PICOTEO.....	162
RECETAS DE ENSALADAS Y PRIMEROS PLATOS	164
PLATOS PRINCIPALES.....	168
RECETAS SIMPLICITY DE CENA.....	173
POSTRES.....	180
CAPÍTULO 10. LA ALTA COCINA TAMBIÉN PUEDE SER SIMPLICITY	185
EL LUNES CON FERRAN ADRIÀ	188
Sobre el cocinero	188
Sobre la receta y su valor nutricional	189
EL MARTES CON ARZAK	190
Sobre el cocinero	190
Sobre la receta.....	191
EL MIÉRCOLES CON JOSE ANDRÉS	192

Sobre el cocinero	192
Sobre la receta	193
EL JUEVES CON MARIO SANDOVAL	194
Sobre el cocinero	194
Sobre la receta	194
EL VIERNES CON JOAN ROCA	196
Sobre el cocinero	196
Sobre la receta	196
Y EL SÁBADO CON DAVID LÓPEZ	197
Sobre el cocinero	197
Sobre la receta	197

QUÉ DIFÍCIL PARECE COMER DE FORMA SANA

Cuántas veces en tu vida te has propuesto llevar una alimentación sana y, sin embargo, has desistido cuando has visto que tras tres o cuatro días de firme propósito, al llegar a casa cansado por la noche, te has encontrado que no tenías fuerza moral para prepararte una ensalada o hacerte un pescado. Entonces has cogido el teléfono y has llamado para que te trajeran una pizza o comida china, o te has comprado una hamburguesa. Y has pensado: ¡qué frustración!, ¿no será que esto de comer sano es imposible?

Y es que ocho personas de cada diez no tienen tiempo de cocinar en España. El ritmo acelerado que llevamos obliga a millones de personas a descartar comer en casa. Esta realidad está haciendo que muchos de nosotros busquemos otras alternativas como comprar comida preparada para que nos la lleven a casa. La comida *take away* representa ya el 12 por ciento del sector alimentario aquí en España y es casi el doble que la media europea (que no supera el 7 por ciento).

Vivimos en una constante contradicción. En nuestro fuero interno buscamos estar más sanos, y sabemos que la dieta mediterránea es un pilar de la alimentación saludable. Pero cada día es más difícil. Resulta casi imposible seguir la alimentación que llevaban nuestros padres o nuestros abuelos.

En Boston, Estados Unidos, donde paso parte de mi vida, la situación es todavía más complicada. La mayor parte del mercado alimentario está copado por comida preparada. En muchas de las casas bostonianas no ha entrado un alimento fresco en meses. No hay tomates ni lechuga, no existe la fruta, ni siquiera el pan fresco. Las despensas están repletas de patatas tipo chips, nachos, los congeladores de grandes helados y la nevera de bebidas carbonatadas. Esto y la llamada por teléfono, que te resuelve cada noche la cena con una pizza rápida, son la base de la alimentación de muchas familias americanas.

Hace un tiempo, me llamaron de la Universidad de Chicago para dar una conferencia en honor de Lydia J. Roberts (1879-1965), una experta científica en nutrición y profesora de universidad. Esta investigadora pasó a la historia por crear las Recomendaciones Dietéticas Americanas (RDA) que desde entonces se actualizan cada cinco años y establecen las bases de lo que se recomienda en alimentación en el mundo.

Durante esa semana tuve la oportunidad de hablar con diferentes gerentes del hospital de la Universidad de Chicago. La directora me comentó su gran preocupación por la obesidad infantil que había en Chicago, en especial en los barrios más desfavorecidos, y que estaban intentando, a través de los colegios, que los niños aprendieran a cocinar, porque en casa sus padres ya no lo hacían.

Se me ocurrió preguntar con qué aceite cocinaban en sus casas y me miró sorprendida. ¿Cocinar? Nadie lo hace ya. La mayoría de las casas no tienen cocina ni horno, solo cuentan con microondas para calentar la comida preparada que se compra. Mayormente hamburguesa, pollo frito y alguna que otra pizza. Ahí me di cuenta del problema que se nos avecinaba. América, en cierta medida, refleja lo que pasará en el futuro de España. Entendí que, si no poníamos remedio, las cocinas ya no serían necesarias en las casas del futuro.

La sociedad más joven busca una solución, tienen derecho a llevar una vida saludable y, en esta búsqueda, muchos jóvenes

americanos encuentran la respuesta en el deporte. Es en el gimnasio donde muchas veces transcurre la vida social de los jóvenes americanos. Incluso, si te fijas, te darás cuenta de que la moda actual está basada en la ropa de hacer deporte: las antiguas mallas para gimnasia son los pantalones actuales; las chaquetas que se usaban para correr son los nuevos abrigos; el calzado básico de todos los días son las antiguas zapatillas de tenis o de baloncesto.

A veces el deporte se convierte en una obsesión y en una huida hacia la salud. Pero, a pesar de las grandes ventajas que sabemos que tiene el deporte, entendemos que con él solo se equilibra una parte de la balanza, que es el gasto energético diario, y que, sin un control de lo que se come (la ingesta energética), sin una adecuada alimentación, es difícil conseguir un peso saludable o una vida sana.

Hay personas que para resolver su problema llegan a los extremos, les resulta más fácil la postura del «todo o nada». Esto se traduce, por ejemplo, en pasar los fines de semana frente a la televisión comiendo nachos, palomitas y helado, y viendo series, y por la noche salir solo para machacarse en el gimnasio. En lo que se refiere a la alimentación, muchos jóvenes americanos tratan de escapar de la comida basura y, para ello, se convierten al veganismo. Piensan que rechazando completamente los productos animales y comiendo solo verduras y frutas encontrarán la solución a sus problemas.

Otros, como Mark y Ronnie —una pareja de arquitectos que vive en Boston— han resuelto su problema mediante una empresa que les lleva cada lunes unas cajas de madera repletas de productos frescos, parcialmente preparados, es decir, con lechugas prelavadas, garbanzos ya cocidos y una selección de frutas que, junto con 7 recetas de cocina (una para cada noche de la semana), les permite preparar ellos mismos, en menos de 15 minutos, una cena saludable, fresca y apetitosa.

También tengo amigos que han optado por las dietas de ayuno, o el Time-Restricted Eating, TRE, que consiste en poder comer solo durante unas horas del día, con ayunos de 12 hasta 18 horas generalmente, es decir, comer, por ejemplo, hasta las 15.00 p. m. y luego no probar bocado hasta el día siguiente. Otros han optado

por el ayuno intermitente, días en los que se come poco o nada alternados con otros en los que se permite comer de todo.

Otros países también están buscando soluciones a la falta de tiempo, a la obesidad o al alejamiento de una alimentación saludable. Por ejemplo, en Estocolmo, donde pasé un mes de estancia investigadora en el Karolinska Institute, parte del dinero de cada grupo de investigación se destina a comprar cajas de fruta, que eligen según los gustos, y se ponen cada semana en la zona de trabajo común. Así, los investigadores no dejan de tomar fruta a pesar de sus precios tan elevados en el mercado sueco.

Estos son algunos ejemplos que observo durante mi vida en el extranjero. Pero estas soluciones no resuelven el problema en su conjunto, además de que son caras, puntuales y no resultan útiles para familias con mayor número de comensales o con menor poder adquisitivo.

HACIA UNA NUEVA FORMA DE VIDA

Albert Einstein, Premio Nobel de Física y uno de los grandes genios mundiales del siglo xx, afirmó en cierta ocasión que «todo tiene que ser tan simple como sea posible, pero no más simple»; con esta sencilla frase se resume el concepto de simplicidad. Si lo aplicamos a nuestra vida a través de la alimentación y del universo de la gastronomía, nos encontraremos con una nueva forma de vida que es SIMPLICITY.

No puede ser que comer saludablemente se convierta en un drama. Tiene que ser un disfrute, tiene que resultar divertido, y esto se consigue si simplificamos el proceso, si, por ejemplo, tenemos curiosidad por descubrir las propiedades de los alimentos, si nos apuntamos a incorporar a nuestra vida nuevas recetas y, por encima de todo, si utilizamos no solo los cinco sentidos básicos, sino ese gran complemento que es el sexto sentido, el sentido común.

También decía el profesor Francisco Grande Covián (uno de los padres de la dieta mediterránea), que «solo comeremos lo que debemos si nos gusta». Y es que comemos por salud, pero tam-

bién por placer, de acuerdo con una riquísima herencia sociocultural. Es decir, la dieta mediterránea es el resultado de los hábitos alimentarios que han llegado a nuestra mesa, y que han resistido el paso del tiempo, gracias a que muchas generaciones anteriores comían lo que les satisfacía, lo que les sentaba bien y, además, lo que tenían al alcance de la mano, lo que les daba la tierra.

Si al programar una forma de alimentarse no se tienen en cuenta estos factores —cultura, placer, hábitos alimentarios y, a partir de ahora, SIMPLICIDAD—, esta va a fracasar, aunque sea correcta desde el punto de vista nutricional. El gran fracaso de los nutricionistas es el diseño de dietas que son perfectas en el ordenador, que tienen la energía suficiente, la cantidad de proteína necesaria y los miligramos exactos de vitamina C, pero que no se llevan a la práctica porque no les gustan a las personas o no son compatibles con su vida y, por tanto, no se pueden mantener en el tiempo.

UNA DIETA PARA UNA SOCIEDAD INNOVADORA

Con SIMPLICITY descubrirás que la dieta, la alimentación, el placer y la cultura gastronómica son elementos básicos para construir una sociedad moderna, innovadora y capaz de afrontar el futuro.

Y es que la gastronomía no es privilegio de unos pocos, sino todo lo contrario: es placer y disfrute, pero también es salud, es nutrición, es economía, es defensa de la naturaleza y del medio ambiente, es turismo, es educación... y es una parte fundamental de la cultura de los pueblos.

Francisco Grande Covián decía también que comer sano es «comer lo que nos gusta y de lo que nos gusta, poco». En el ámbito de la ciencia, hay cientos de trabajos que demuestran que aquellos que comen «poco» tienen una vida más larga y duradera. En SIMPLICITY te animamos a comer con plato pequeño, a disfrutar comiendo, sí, pero que este disfrute no conlleve levantarnos de la mesa con el estómago demasiado lleno.

Con SIMPLICITY queremos ofrecerte una forma de organización, para que consigas tus propósitos de una alimentación sana sin grandes esfuerzos y sin renunciar al placer de la comida.

«EL ÉXITO ESTÁ EN LO SIMPLE»

Lo **complicado no es práctico, no es aplicable, no es duradero**. Y la dieta mediterránea, si se convierte en algo muy complejo y difícil de llevar a cabo, a pesar de ser la panacea de la alimentación humana, está condenada, por su dificultad, al abandono y a la desaparición.

Fíjate que SIMPLICITY también puede contribuir a **poner orden en la vida** porque, de una manera sencilla, ayuda a simplificar el hecho de que consigamos alimentarnos de forma saludable y sin grandes complicaciones. Se trata, en el fondo, de «poner en hora» nuestros mecanismos alimentarios, de saber no solamente **qué** comemos, sino **cuándo** lo hacemos (crononutrición), y también **cómo** conseguirlo. Porque es importante introducir el orden en nuestra vida, ya que se trata de salud.

Para preparar las recetas de SIMPLICITY **no es necesario saber cocinar**, pero sí saber simplificar nuestra vida desde el punto de vista de la alimentación. Y la propuesta final ha de ser no solo saludable en sí misma, sino también atractiva, alegre y vitalista, ya que, en definitiva, se trata de que te haga más feliz.

REIVINDICACIÓN DE SIMPLICITY

En unos tiempos en los que la complejidad nos desborda por todos lados y la gestión más nimia se convierte en un intrincado camino de dudoso retorno, SIMPLICITY es sencillez y sentido común, es salud y calidad de vida sin renunciar al placer gastronómico. SIMPLICITY es una cuadratura del círculo, es el «aleph», el centro de todas las cosas, un camino hacia el futuro para la mejor gastronomía casera.