

AMELICIOUS DELICIOUS

COCINA, SALUD Y BIENESTAR

Amelia Platón Galofré

@ameliciousmchef9 | Farmacéutica y nutricionista



AMELICIOUS **DELICIOUS**

COCINA, SALUD Y BIENESTAR

Amelia Platón Galofré

@ameliciousmchef9 | Farmacéutica y nutricionista

Prólogo de Jordi Cruz

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)

si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Amelia Platón Galofré, 2023
www.ameliciousdelicious.com

© Shine Iberia, S. L., 2023

© del prólogo, Jordi Cruz, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Lunweg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 - 28027 Madrid

lunweg@lunweg.com

www.lunweg.com

www.instagram.com/lunweg

www.facebook.com/lunweg

www.twitter.com/Lunweglibros

Fotografías del plano delantero de la cubierta: © Paula Méndez/*Telva*

Fotografías del plano trasero de la cubierta y del interior: © Amelia

Platón Galofré, excepto p. 77: © Victoria Muñoz / *¡Hola!* y los recursos

gráficos de las pp. 17, 22-27, 54, 56-57, 79-126, 146, 151, 197-198 y 204:

Shutterstock y Freepik

Creación y realización: Lunweg, 2023

Primera edición: junio de 2023

Depósito legal: B. 5514-2023

ISBN: 978-84-19466-77-8

Impresión y encuadernación: Macrolibros

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
INTRODUCCIÓN	9
AYUNO	12
DESAYUNOS	20
APERITIVOS Y SNACKS	52
ALMUERZOS	76
MERIENDAS	122
CENAS	144
POSTRES SIN CULPA	180
ANEXO I. Sin gluten y sin azúcar blanco refinado, ¿por qué?	194
ANEXO II. La alimentación consciente y la higiene de vida	202
ÍNDICE DE RECETAS	207

* DESAYUNOS

El desayuno es la comida más importante del día. De pequeña, mi madre siempre nos repetía: «Desayuna como un rey, come como un príncipe y cena como un mendigo», un refrán que se ha transmitido de generación en generación y manifiesta la sabiduría popular. Hacer desayunos fuertes, almuerzos moderados y cenas ligeras te puede ayudar a llevar un estilo de vida saludable y por eso lo aplico aquí. El desayuno debe aportar un cuarto del total de la energía que necesitamos para afrontar el día, pero ¿qué es lo que debes desayunar?

Ten en cuenta que el *des-ayuno* es la primera comida que introducimos en el cuerpo después de muchas horas y la comida con la que rompemos el ayuno; por tanto, tiene que ser una comida muy saludable, equilibrada y rica en nutrientes.





RESPECTA LA ECUACIÓN: PROTEÍNA + CARBOHIDRATOS + GRASA ESENCIAL

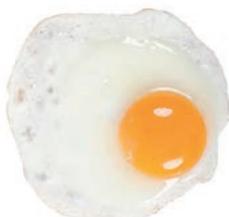
Un desayuno abundante, preferiblemente rico en proteínas, hidratos de carbono de absorción lenta y grasas saludables, proporciona a tu cerebro la suficiente energía para activar el metabolismo.

Por ello, es importante que tengas claros los alimentos que pueden proporcionarte estos nutrientes a lo largo del libro:

La proteína de alta calidad

Al hablar de proteínas, es posible que tu mente piense automáticamente en las proteínas de origen animal —carne, pollo, cerdo, pescado, huevos...—, o quizá vaya directa a imaginarse los batidos y barritas de proteínas del gimnasio. ¡Pero la gama de opciones es muy amplia!

HUEVO



CLARA
57%
DE PROTEÍNA

YEMA
43%
DE PROTEÍNA

CONTIENE
ANTIOXIDANTES,
RIBOFLAVINA,
FÓSFORO
Y POLÁOS.

HASTA TRES
HUEVOS
ECOLÓGICOS
AL DÍA.

PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL



CARNE DE RES
ALIMENTADA
CON RES



PECHUGA
DE POLLO
ORGÁNICA



CALDO DE
HUESOS



SALMÓN SALVAJE



SARDINAS



CORDERO



HÍGADO

LEGUMBRES



LENTEJAS



GARBANZOS



ALUBIAS
NEGRAS



ALUBIAS



JUDÍAS VERDES



GUISANTES

ESPIRULINA



ALIMENTOS FERMENTADOS



YOGUR



KÉFIR



TEMPEH



NATTO

QUESOS



QUESO DE CABRA



REQUESÓN

¿Qué beneficios proporciona un desayuno rico en proteínas?

- ✓ Te ayuda a estar saciado por más tiempo.
- ✓ Reduce los antojos a lo largo del día.
- ✓ Disminuye la grasa abdominal.
- ✓ Activa tu metabolismo.
- ✓ Te ayuda a consumir menos calorías a lo largo del día.

Las grasas esenciales

Las encontramos en alimentos como el aguacate, el aceite de oliva, las aceitunas, los frutos secos sin salar o las semillas, que también te ayudan a sentirte saciado.

AGUACATE



ACEITE DE OLIVA Y ACEITUNAS



FRUTOS SECOS



ALMENDRAS



PISTACHOS



ANACARDOS



CACAHUETES

SEMILLAS



LINO



CALABAZA



CHÍA



CÁÑAMO

Los carbohidratos de calidad

Ricos en fibra, provenientes de vegetales, cereales.



¿UN DESAYUNO DE CEREALES AZUCARADOS, GALLETAS O BOLLERÍA INDUSTRIAL?

Los productos de harinas blancas y diversos cereales refinados tienen un índice glucémico elevado. Esto quiere decir que elevan el azúcar en sangre de una manera más rápida que cuando consumimos alimentos de bajo índice glucémico, y esto

puede acabar produciendo un pico de insulina perjudicial para el organismo.

Este tipo de alimentos desequilibran tu cuerpo y tus hormonas, y lo peor es que lo único que vas a conseguir es pasar el día con hambre, ansiedad, baja energía y sueño, entre otras muchas cosas negativas. Además, esta situación impide a tu cuerpo quemar grasa, forzándolo a un estado de alerta y de reserva.

Por todo esto, los cereales azucarados y las galletas o la bollería industrial de harina blanca no son nada recomendables. Es mejor optar siempre por alimentos no procesados con un alto contenido en fibra, que no son dañinos para tu organismo. Aun así, debes tener cuidado: existen productos ultraprocesados que se venden como «integrales», pero que, en realidad, al pasar por todo un proceso industrial, pierden toda la fibra, por lo que son igual de dañinos que los carbohidratos refinados.

Alimentos que debes evitar o limitar en tu desayuno (¡y en todas tus comidas!):

- ❌ La bollería industrial.
- ❌ Los productos refinados procesados.
- ❌ El pan blanco.
- ❌ Los zumos industriales.
- ❌ Los cereales industriales azucarados.
- ❌ Las tortitas azucaradas.
- ❌ Las galletas procesadas.
- ❌ Las bebidas carbonatadas o de máquinas expendedoras.



¿CÓMO DISMINUIR LA CARGA GLUCÉMICA DE LOS CARBOHIDRATOS?

Muchas dietas para adelgazar retiran las patatas, el arroz y hasta las legumbres. ¿El motivo? Su alto contenido de hidratos de carbono de rápida absorción, o lo que es lo mismo, tienen un índice glucémico alto. Pero tener sobrepeso u obesidad no es una cuestión de comer o no cereales, patatas u otros carbohidratos.

Una manera efectiva de reducir la carga glucémica de tus platos que incluyan tubérculos o cereales es aumentar su contenido en almidón resistente, un tipo de fibra que no se absorbe y que es un verdadero festín para las bacterias de tu microbiota.

A esta fibra se le atribuyen diversos efectos positivos para la salud; puede ayudarte a mejorar los problemas de inflamación provocados por el exceso de peso, evitar la reabsorción de colesterol a nivel intestinal y mejorar la salud de tu ecosistema intestinal.

Cuando cocinas patatas, boniatos, arroz o los cereales del desayuno, como la avena, y los consumes justo después de su cocción, ese almidón se transforma y se hace muy biodisponible. Eso significa que lo absorbes con mucha facilidad, lo que hace que suban los niveles de insulina en sangre y tengas hambre antes.

Por eso es tan importante la forma en la que cocinas estos alimentos. En el caso de las patatas o los boniatos, la cocción preferiblemente debe ser al horno y con piel, ya que de este modo no pasa nada del almidón al agua. Después, es recomendable partarlos en trozos no muy pequeños y refrigerarlos en la nevera a unos 4 grados durante 24 horas. Esto provoca una reacción en el interior de los alimentos que incrementa su proporción de almidón resistente, y de ese modo, se convierte en una fibra que actúa como un prebiótico, que supone un alimento para nuestra flora intestinal. De esta manera, conseguimos bajar el índice glucémico de los hidratos y alimentamos nuestra microbiota.

