

AMELICIOUS DELICIOUS

COCINA, SALUD Y BIENESTAR

Amelia Platón Galofré

@ameliciousmchef9 | Farmacéutica y nutricionista



A la venta el 7 de junio de 2023

Prólogo de Jordi Cruz

«Un libro hecho con buen gusto y con criterio,
imprescindible para las personas a las que les
gusta cuidarse y comer bien.»

Introducción por Amelia Platón Galofré

Farmacéutica, nutricionista y una apasionada de la comida sana y la nutrición

«Desde hace años definiendo la idea de que el cuidado personal contribuye a nuestro bienestar y nos ayuda a lograr una mejor versión de nosotros mismos, tanto por dentro como por fuera. Y fue esta idea la que me impulsó a embarcarme en la aventura de escribir este libro, un libro para compartir contigo unas pautas sencillas y asequibles que puedan orientarte en tu camino hacia ese ansiado y necesario bienestar.

La alimentación es fundamental para conseguir el bienestar y la forma en la que preparamos los alimentos resulta esencial. Por ello, es importante aprender a cocinar bien los alimentos para que estos estén a nuestro servicio y nos mantengan sanos, enérgicos y esbeltos. Comer bien no tiene por qué ser sinónimo de comer de forma aburrida y monótona o de platos insípidos y poco apetitosos. Al contrario, en este libro encontrarás numerosas recetas deliciosas y divertidas que cumplen con los requisitos nutricionales de una dieta antiinflamatoria, que es la dieta más recomendable.



Recetas saludables, creativas y sencillas —porque una cosa no está reñida con la otra, y además sin gluten, sin azúcares refinados y sin procesados. Pero no serán solo recetas. En este libro también encontrarás mucha información que te guiará y ayudará en tu búsqueda del bienestar y que, además, te resultará muy útil en tu día a día. En cada capítulo he incluido consejos nutricionales, trucos, algunos *tips* personales e información sobre suplementos y superalimentos que te ayudarán a lograr la mejor alimentación posible. Por último, he añadido dos anexos, uno sobre la importancia de una alimentación sin gluten y sin azúcares refinados y otro sobre la alimentación consciente y la higiene de vida, donde trato de transmitirte todos los conocimientos que he adquirido en mi formación como *coach* nutricional.»

Amelicious Delicious (@ameliciousmchef9) es un proyecto dedicado enteramente al bienestar, a ayudar a las personas a sentirse bien. Se trata de un proyecto que ha ido creciendo y que ya cuenta con obradores en Barcelona y Madrid, con una página web en la que, además de ofertarse mis propios productos —todos ellos fruto de un concienzudo estudio y de la búsqueda de contribuir a la mejora de la salud de aquellos que los adquieren, elaborados por pequeñas empresas locales y familiares—, se muestran también multitud de recetas, consejos, experiencias... Todos ellos relacionados con un modelo de vida saludable sobre el que pretendo sensibilizar.



Índice

PRÓLOGO
INTRODUCCIÓN
AYUNO
DESAYUNOS
APERITIVOS Y SNACKS
ALMUERZOS
MERIENDAS
CENAS
POSTRES SIN CULPA
ANEXO I. SIN GLUTEN Y SIN AZÚCAR BLANCO
REFINADO, ¿POR QUÉ?
ANEXO II. LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE
Y LA HIGIENE DE VIDA
ÍNDICE DE RECETAS

Cinco hábitos de higiene de vida saludables



1. **Camina** entre 5.000 y 10.000 pasos al día.
2. **Practica HIIT**, ejercicios de alta intensidad en un intervalo breve de tiempo. Te ayudarán a ganar músculo y cuanto más músculo, menos grasa.
3. **Toma baños de contraste**, alternando agua muy fría con agua muy caliente. Te ayudan a activar la circulación y tienen un efecto antiinflamatorio.
4. **Trata de dormir en torno a las 8 horas al día** para conseguir el descanso que necesitas.
5. **Hidrátate**. Bebe entre seis y ocho vasos de agua mineral al día, dos en ayunas, un vaso antes de cada comida, dos entre comidas y uno antes de ir a dormir. Esto sería lo ideal para mantenerte hidratado y regular el tránsito. Si quieres ser más preciso, se calcula que deben beberse 30 ml de agua al día por kg de peso.

«Adoptar un estilo de vida saludable, comiendo comida sana, haciendo ejercicio y evitando hábitos nocivos como el alcohol y el tabaco, te ayudará a sentirte mejor, a sentirte más sano, energético y ágil. Te ayudará a mejorar tu calidad de vida, para poder así disfrutar más y mejor de cada momento de tu día a día.»

ALGUNOS TRUCOS

¿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 partirlos 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 de 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 a nuestra microbiota.

El batido antiantojos

La tarde es el momento en el que más antojos solemos tener. Por eso quiero descubrirte un **ansiolítico natural que te ayudará a calmar la ansiedad y los antojos**: el batido antiantojos. Se trata de una receta muy sencilla y refrescante que puedes hacer en casa.

INGREDIENTES

para 1 persona

- 1 taza de arándanos congelados o un plátano
- Una pizca de sal del Himalaya (opcional)
- 1 taza de bebida de almendra (o cualquier bebida vegetal sin endulzar)
- ½ taza de crema de coco (opcional, es para hacerlo más cremoso)
- 1 cucharada de cacao puro en polvo
- 1 cucharadita de aceite de coco
- Una pizca de ashwagandha
- Un puñado grande de almendras, nueces o semillas de tu preferencia (girasol, calabaza, chía, linaza, etc.)



ELABORACIÓN

- Pon todos los ingredientes en la batidora y bate hasta que la mezcla esté espumosa.
- Fíjate bien que la textura no tenga una apariencia demasiado espesa al final y pruébala para ver si te gusta la textura o necesitas aumentar algún ingrediente.
- Sirve frío.

BENEFICIOS

- Tiene un buen balance macronutricional. Es decir, un balance perfecto de proteína, grasa esencial y fibra.
- Te ayuda a mantener estables tus niveles de azúcar en la sangre.
- Contiene un montón de antioxidantes.
- Ayuda a saciar el apetito.
- ¡Y está delicioso!

En invierno, si te apetece una bebida calentita, puedes sustituir este batido por un chocolate de cacao puro y sin azúcar.

Consejos para dormir bien

Dormir bien es esencial para tener una buena salud, por eso quiero darte unas pautas para que coger el sueño no sea una odisea.

5 PASOS PARA DORMIR BIEN

- 1** Sigue un horario de sueño. Acostarte y levantarte a la misma hora te ayudará a dormir mejor.
- 2** Evita los aparatos electrónicos. Durante la hora previa a dormir aléjate de las pantallas.
- 3** Trata de relajarte al final del día. Evita las actividades intensas las 2 horas previas a dormir. Un buen baño disminuye la temperatura corporal y relaja la musculatura.
- 4** Cena ligero y temprano. Las comidas pesadas o el exceso de líquidos pueden dificultar tu sueño, evítalos.
- 5** Crea el ambiente ideal para dormir. Oscuridad, silencio y una temperatura adecuada, entre los 18 y los 23 grados, en tu dormitorio son los ingredientes que necesitas para conciliar el mejor sueño.

Además, te recomiendo que, un día a la semana, antes de ir a dormir, te prepares un baño caliente con medio kilo de sal gorda, muy útil para eliminar las radiaciones, y con unas gotas de aceite esencial de lavanda para conciliar mejor el sueño. En caso de sufrir insomnio, toma un vasito de bebida de almendra y medio plátano antes de meterte en la cama, ya que ambos son ricos en triptófano, aminoácido útil para conciliar el sueño.

CONSEJO

NUTRICIONAL:

El método del plato

El método del plato te ayuda a mantener tus niveles de azúcar en sangre estables aportando la cantidad de macro y micronutrientes que tu cuerpo necesita para evitar la ansiedad por comer comida basura. Este método consiste en preparar tus platos siguiendo la siguiente ecuación:



RECETAS

Ratatouille de verduras con pesto y burrata

INGREDIENTES (para 4 personas)

- **Para el ratatouille**
 - 1 hoja pasta brisa sin gluten
 - 1 berenjena
 - 1 calabacín
 - 1 tomate
 - 1 cebolla
 - 1 puñado de nueces
 - 1 burrata
 - Un chorrito de sirope de agave
- **Para el pesto casero**
 - 100 g de queso parmesano
 - 75 g de nueces
 - 150 g de hojas de albahaca fresca
 - 150 ml de aceite de oliva virgen extra



ELABORACIÓN

- Pincha la masa brisa con un tenedor para que no se hinche, incluso puedes poner peso encima para que no se hinche la masa.
- Hornea la masa a 180 grados con calor por arriba y abajo durante 10 o 12 minutos.
- Mientras tanto, carameliza la cebolla: en una sartén pon la cebolla y un chorrito de sirope de agave durante 30 minutos, hasta que cambie de color.
- Por otro lado, tritura el queso parmesano, las nueces y las hojas de albahaca junto con 150 ml de aceite para hacer el pesto.
- Saca la masa del horno y añade la cebolla caramelizada. Después, ve colocando las rodajas de calabacín, tomate y berenjena como en la imagen hasta cubrir toda la masa.
- Hornea durante unos 10 minutos hasta que las verduras estén hechas.
- Saca del horno y sirve con la burrata en el centro y un poco de pesto por encima.

Zanahorias asadas con sirope de agave, tahini y yogur

INGREDIENTES (para 4 personas)

- 8 zanahorias medianas
- Un chorrito de sirope de agave
- Hierbas aromáticas al gusto
- Un chorrito de salsa de soja Tamari
- Unas pocas pipas de calabaza y cilantro para decorar
- 2 cucharadas de tahini
- 1 yogur
- El zumo de ½ limón o ½ lima

ELABORACIÓN

- Precalienta el horno a 200 grados.
- Lava las zanahorias con un cepillo.
- En un bol, mezcla el sirope de agave, el aceite, las hierbas aromáticas y la salsa de soja Tamari. Después, impregna las zanahorias de la mezcla con un pincel.
- Hornea las zanahorias durante unos 40 minutos, removiendo de vez en cuando.
- Para hacer la salsa, coloca en un bol el tahini, el yogur y el zumo de limón y mézclalo todo bien.
- Sirve las zanahorias con la salsa del bol y las pipas de calabaza.



Las zanahorias asadas están cargadas de sabor y de vitamina A y la salsa para *dipear* de tahini y yogur es rica en probióticos y vitamina E, que facilitará tus digestiones. Además, es super versátil, puedes utilizarla en muchas otras recetas como coliflor al horno o ensalada de brócoli y aguacate.

Tortitas de avena y plátano



INGREDIENTES (para 4 personas)

- 2 tazas de copos de avena
- 2 huevos
- 2 plátanos
- 1 taza de leche proteica o vegetal
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de levadura

ELABORACIÓN

- Mezcla todos los ingredientes en un procesador de alimentos.
- Utiliza una sartén pequeña antiadherente, añade una gota de aceite y con un cucharón un poco de masa.
- Mueve ligeramente para darle forma redondeada y, cuando este dorada por un lado, dale la vuelta.
- Una vez esté hecha, retira de la sartén y repite el proceso tantas veces como sea necesario.
- Sirve acompañado del topping que prefieras.

Pastel de té matcha

INGREDIENTES

- **Para la base**
 - 250 g de anacardos
 - 3 cucharadas de aceite de coco
 - Una pizca de canela
- **Para el relleno**
 - 500 g de ricota o requesón
 - 2 cucharadas de té matcha
 - 1 sobre de gelatina neutra o agar-agar
 - 2 cucharadas de sirope de agave

ELABORACIÓN

- **Para la base**
 - Tritura los anacardos con el aceite de coco previamente derretido.
 - Ponlo en la base de un molde previamente forrado con papel y deja enfriar en la nevera.
- **Para el relleno**
 - Bate la ricota, el té matcha y el sirope de agave.
 - Pon la mezcla en un cazo al fuego, añade el agaragar gelatina neutra y cocina A fuego medio sin dejar de remover.
 - Sin dejar que llegue a hervir, baja el fuego cuando esté a punto y remueve unos minutos más.
 - Vierte la mezcla sobre la base del molde y déjala enfriar en la nevera.
 - Antes de servir, añade la decoración que más te guste, en mi caso flores o chocolate fundido con frambuesas.



El matcha, con su combinación de cafeína y L-Teanina —siendo la primera encargada de proporcionar energía y la segunda responsable de la calma y conciliación del sueño—, consigue que su efecto energético perdure en nuestro organismo durante más tiempo que con el café, entre unas 4 y 6 horas, pero que a la vez se evita el nerviosismo y la fatiga posterior que causan otras bebidas excitantes. Además...

- Puede ayudar a reducir la ansiedad
- Ayuda a la concentración
- Quema grasas
- Puede ayudar a reducir la retención de líquidos

AMELICIOUS DELICIOUS
Cocina, salud y bienestar
Amelia Platón Galofré

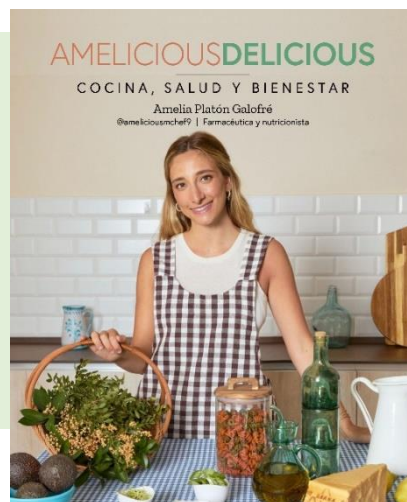
Lunweg, 2023

17 x 21 cms. 208 pags.

Tapa dura s/cub (cartoné)

PVP: 21,90.

A la venta desde el 7 de junio de 2023



Más información para prensa:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunweg

Tel.: 619 212 722 - lescudero@planeta.es

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

* **POSTRES SIN CULPA**

Es muy común que, cuando se está haciendo un esfuerzo por comer más saludable, lo primero que se restrinja sean los dulces. Sin embargo, si eres de esas personas a las que les encanta acabar la comida con un toque dulce, tienes que saber que hay multitud de recetas de postres saludables que no solo te proporcionarán ese toque dulce, sino que también te ayudarán a mantener el estilo de vida saludable que quieres.

Un buen dulce puede ser el broche de oro perfecto para culminar tu comida saludable. Cada vez resulta más sencillo encontrar recetas de repostería saludable que te ayudarán a quitarle el antojo de dulce y comer de forma saludable.

En las siguientes páginas, voy a enseñarte recetas de postres dulces sin gluten y sin azúcares refinados que están deliciosos y que, contrariamente a lo que se suele pensar, tienen muchos beneficios para la salud:

- Están llenos de nutrientes.
- Te permiten incorporar más fruta a tu dieta.

- Te proporcionan energía.
- Ayudan a mejorar tu digestión.
- Te hacen más feliz.
- Eliminan en parte la sensación de que estás a dieta.

Mi recomendación es que, en tu día a día, optes por alguna infusión o una onza de chocolate negro para saciar el antojo de dulce tras las comidas. Sin embargo, para ocasiones especiales o cuando recibas invitados en casa, te animo a que pruebes a hacer alguno de estos postres caseros. No tienen gluten, ni azúcar refinado, y están deliciosos!



CONSEJO NUTRICIONAL
SNACKS PARA RESISTIR EL ESTRÉS

Añadir grasas buenas y fibra en tus snacks de media tarde te ayudará a mejorar tu resistencia al estrés. Puedes hacerlo, por ejemplo, añadiendo semillas como el cáñamo, el lino, el sésamo, las pipas de calabaza o las pipas de girasol. Estas semillas, gracias a su contenido en magnesio te ayudan a equilibrar el cortisol, la hormona del estrés y causante de calorías ocultas y de resistencia a la insulina.

Las almendras crudas también son una fuente de energía alta en magnesio, contienen además vitamina E, hierro, proteínas, grasa buena y fibra soluble, y te ayudan a controlar el azúcar en sangre.

Precisamente, a media tarde suele ser un momento de pico de cortisol, por eso es importante que los alimentos que ingieras en este momento te ayuden a tenerlo controlado.

LOS 10 SÍNTOMAS QUE INDICA QUE TIENES DEMASIADO CORTISOL EN TU ORGANISMO

- 1 Tienes problemas para conciliar el sueño incluso cuando estás cansado, o duermes y te levantas agotado.
- 2 Te irritas con facilidad o de forma frecuente.
- 3 Tienes antojos de azúcar, carbohidratos, grasa y sal permanentemente.
- 4 Sueles cansarte alrededor de las tres o las cuatro de la tarde, y ahí es cuando realmente quieres algo dulce o un poco de cafeína extra.
- 5 Has estado ganando peso sin darte cuenta.
- 6 Sientes la necesidad de recurrir al alcohol o a la comida para relajarte.
- 7 Te enfermas con facilidad porque tu sistema inmune está debilitado.
- 8 Sientes que tu libido se ha reducido.
- 9 Te sientes descentrado, te cuesta concentrarte y olvidas cosas que crees que no deberías olvidar.
- 10 Tu sistema digestivo parece estar siempre vuelto del revés, afectando en tu día a día.

SUPLEMENTO
MAGNESIO

Tomar magnesio puede ayudarte a controlar el estrés y, consecuentemente, el cortisol.

- MEJORA LA FUNCIÓN CEREBRAL
- RELAJA LOS MÚSCULOS
- MANTIENE UN RITMO CARDIACO SALUDABLE
- MEJORA LA CALIDAD DEL SUEÑO
- MEJORA LA GESTIÓN DE LA GLUCOSA EN SANGRE
- DISMINUYE LA PRESIÓN ARTERIAL
- REDUCE LOS SÍNTOMAS DE DEPRESIÓN



TIP
¿QUÉ PODEMOS INGERIR CUANDO NOS DESPERTAMOS?

Vaso de agua mineral tibia con un chorrito de limón, jengibre y canela

¿Cómo prepararlo?
Pon a hervir 1 litro de agua mineral con 2 rodajas de jengibre. Después, guárdalo en la nevera. Cada mañana, puedes calentarte un vaso, añadirle un poco de limón fresco y una pizca de canela.

¿Qué beneficios tiene?

- Disminuye el apetito.
- Hidrata el organismo.
- Ayuda al tránsito intestinal, estimulando la evacuación.
- Ayuda a prevenir la retención de líquidos.
- Facilita la digestión.
- Fortalece el sistema inmunológico.



Café keto

¿Cómo prepararlo?
Al café recién molido, añade una cucharada de aceite de coco o de ácidos grasos de cadena media (MCT). Mézclalo bien con la batidora hasta obtener una textura cremosa y espolvorea un poco de canela.

¿Qué beneficios tiene?

- Proporciona energía y facilita la quema de grasas, sobre todo en los deportistas.
- Potencia la sensación de saciedad.
- Ayuda a reducir los antojos.
- Contribuye a mantener estables los niveles de insulina.



SUPER FOOD
EL JENGIBRE



El jengibre es una raíz asiática con muchas propiedades medicinales, actúa como antioxidante y ayuda a reforzar el sistema inmune.

Previene la gripe, el resfriado, los mareos y el envejecimiento prematuro. Además, se trata de un antiinflamatorio natural, mejora el dolor de cabeza y muscular, así como enfermedades respiratorias como la tos, el asma y la bronquitis.

TRUCO
DUCHAS DE CONTRASTE

Al despertar, date una ducha alternado agua fría y caliente. Empieza con agua muy caliente y ve alternando con agua muy fría. Es importante acabar siempre con agua fría. Esto ayudará a activar tu metabolismo y mejorar tu circulación.

CREPES DE TRIGO SARRACENO Y COMPOTA DE MANZANA

Los crepes de trigo sarraceno son una idea de desayuno saciante, energético, saludable y sin gluten. Si además los acompañas de compota de manzana sin azúcar, te encantarán! He elegido la de manzana, porque es la receta que se preparaba en casa de mis abuelos y me transporta a mi infancia, pero puedes hacerla de pera o de otras frutas sin problemas. También puedes tomar estos crepes con otros toppings: azúcar, Choccolicious Cream, sirope de agave... ¡Las opciones son infinitas!

INGREDIENTES

para 2 personas

Para los crepes

½ vaso de harina de trigo sarraceno
½ vaso de bebida de almendras
1 huevo

Para la compota

3 manzanas del tipo que prefieras
Jengibre rallado (aprox. 2-3 cm)
Una pizca de canela
El zumo de ¼ limón
Ralladura de limón

ELABORACIÓN

Para la compota

1 Pela y trocea las manzanas. 2 Ponlas en un cazo con el jengibre, el zumo de ¼ limón y la canela al gusto. 3 Tapa y déjalas a fuego lento durante aprox. 1 hora, hasta que se deshagan las manzanas. 4 Deja enfriar y guarda en tarros herméticos para utilizar según lo necesites.

Para los crepes

1 Bate todos los ingredientes con la batidora. 2 En una sartén antiadherente pon una gota de aceite, cuando esté caliente echa un poco de masa. Mueve la sartén en círculos para que la masa se reparta uniformemente. Dale la vuelta cuando se solidifique y déjala enfriar. 3 Añade la compota o el topping que prefieras.

BENEFICIOS DEL TRIGO SARRACENO

- ✓ Su proteína es completa y de alto valor biológico.
- ✓ No contiene gluten.
- ✓ Es muy rico en fibra.
- ✓ Tiene propiedades antiinflamatorias y antibacterianas.
- ✓ Muy rico en vitaminas y minerales.

BENEFICIOS DE LA COMPOTA

- ✓ Alcalinizante.
- ✓ Laxante.
- ✓ Hipocalórico.
- ✓ Digestiva.



MAGRET DE PATO

A mi hermana Clara le encanta el magret de pato y por eso quiero dedicarle este plato a ella. La carne de pato es un tipo de carne roja, muy rica en proteínas, en vitamina B y en minerales como el hierro o el fósforo.

INGREDIENTES

para 2 personas

1 magret de pato
Una pizca de sal gorda
2 manzanas
4 cucharadas de compota de manzana sin azúcar
4 cucharadas de mermelada de arándanos
Cebolletas
Una pizca de canela
Un chorrito de sirope de agave

ELABORACIÓN

- 1 Haz cortes en el magret de pato por el lado de la carne, no de la piel.
- 2 En una sartén, pon un poco de sal gorda y cuando ahúme, coloca el pato sobre ella por el lado de la piel durante un minuto o dos, retirando en un cuenco la grasa que suelte el pato.
- 3 Cuando la piel esté dorada, da la vuelta al pato y cocina hasta que adquiera un color rojizo.
- 4 Pela y corta las manzanas. Luego, cocina en la sartén con un poco de grasa de pato y canela.
- 5 Para las cebolletas, ponlas en la sartén con un poco de grasa de pato, hierbas y sirope de agave.
- 6 Sirve el magret acompañado por la compota, la mermelada, la manzana a la plancha y las cebolletas.

