

ADRIANA OROZ LACUNZA

**Cómo aplicar**  
el método del

**plato**

---

Descubre el poder  
de los hábitos para comer  
bien todas las semanas

ADRIANA OROZ LACUNZA

**Cómo aplicar**  
el método del

plato



Descubre el poder  
de los hábitos para comer  
bien todas las semanas

zenith

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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Adriana Oroz Lacunza, 2024

Autora representada por Silvia Bastos, S.L. Agencia literaria

© Editorial Planeta, S. A., 2024

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

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

© del diseño del interior, Sacajugo.com

© de las ilustraciones, Freepik.com

© fotografías del interior, Adriana Oroz Lacunza

Primera edición: marzo de 2024

Depósito legal: B. 2.795-2024

ISBN: 978-84-08-28446-8

Printed in Spain – Impreso en España



# Contenido



<b>BIENVENIDA</b>	<b>11</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>15</b>
<b>1. LA ACTITUD FRENTE AL CAMBIO CUENTA</b>	<b>19</b>
Te propongo una actividad...	20
Marcadores de salud	24
Beneficios del cambio	25
Motivación	26
Responsabilidad y compromiso	28
<b>2. CÓMO ESTABLECER HÁBITOS SALUDABLES</b>	<b>31</b>
¿Cómo se convierte una acción en un hábito?	31
Consejos para cambiar de hábitos	32
¿Cómo desconectar el piloto automático?	35
El lenguaje y los pensamientos construyen la realidad	37
<b>3. EL PODER DE LA PLANIFICACIÓN</b>	<b>41</b>
La planificación como base de la vida cotidiana	41
¿Qué se entiende por planificación?	42
Planifica tu alimentación semanal	48
Crea una plantilla de menú saludable	51
Crea tu menú semanal	58

<b>4. TODO COMIENZA EN LA COMPRA</b>	<b>77</b>
Consejos para planificar la compra semanal	78
Etiquetado de los productos	82
Declaraciones nutricionales	82
Alérgenos	84
Aditivos alimentarios	84
Consejos para interpretar un buen producto	85
Alimentos saludables del supermercado	86
<b>5. LA IMPORTANCIA DE LA COCINA</b>	<b>93</b>
Orden y almacenamiento	95
Material de cocina	95
Básicos de la despensa	97
Básicos de la nevera	101
Básicos del congelador	108
Manipulación de los alimentos	117
<b>6. IDEAS DE DESAYUNOS SALUDABLES Y CENAS RÁPIDAS</b>	<b>121</b>
Desayunos y aperitivos saludables	121
Cenas rápidas	126
<b>7. PLANIFICACIONES SEMANALES</b>	<b>133</b>
Propuesta de menú semanal 1 (omnívora)	134
Propuesta de menú semanal 2 (omnívora)	136
Propuesta de menú semanal 3 (vegetariana)	138
Propuesta de menú semanal 4 (vegana)	140
<b>8. RECETAS</b>	<b>142</b>
Recetas de vegetales	145
Recetas con alimentos ricos en hidratos de carbono	193
Recetas con alimentos ricos en proteína	247
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	<b>301</b>
<b>ÍNDICE DE RECETAS</b>	<b>302</b>









1



## LA ACTITUD FRENTE AL CAMBIO CUENTA

Cambiar la forma de alimentarnos y hacer cambios en nuestro estilo de vida cuesta. Cualquier proceso de cambio implica transformaciones en muchos aspectos. En nuestros hábitos (la alimentación, el deporte, el descanso, las relaciones, etc.) reflejamos la persona que somos. Y, por ello, déjame decirte que no se consigue cambiar de un día para otro.

Es importante ser consciente de que nuestros hábitos dependen en gran medida de un contexto psicosocial que en muchos casos no depende de uno mismo (jornada laboral, industria del entretenimiento, industria alimentaria, conciliación familiar, etc.). Probablemente, no practicas todo el deporte que te gustaría porque no sabes cuándo hacerlo, no llevas una alimentación todo lo saludable que te gustaría porque te expones a tentaciones, duermes menos porque tienes que madrugar para ir a trabajar, pero también te metes tarde en la cama porque tal vez estás poniéndote al día con las redes sociales o con tu serie favorita. Con esto, no quiero victimizarte, pero sí que creo que hay que ser consciente de que esto es una realidad. Cambiar o mejorar tus hábitos implica, en muchos casos, remar a contracorriente, saber que hay aspectos que cuesta cambiar, modificar, y por eso de primeras no podrás con todo. A veces, el contexto personal, familiar o social no es favorecedor. Pero esto no implica que no puedas hacer nada. Simplemente, necesitarás tiempo para ir incorporando poco a poco aquellas cosas que quieras cambiar.

La vida de tu yo futuro depende en gran parte de lo que haga tu yo actual. La persona que serás dentro de cinco o diez años depende en gran medida de la vida que lleves ahora, de lo que comas hoy, de la actividad física que hagas hoy, de las ac-



tividades sociales o culturales que realices hoy, de las personas de las que te rodeas hoy y de los hábitos que fijas hoy. ¿Por qué no empiezas a actuar en consecuencia?

### Te propongo una actividad...

Siéntate y apunta con precisión y convicción en un papel qué tipo de persona te gustaría ser en un futuro cercano y qué clase de vida te gustaría tener. No ser consciente de lo que queremos hacer o ser hace que vayamos con el piloto automático. Después, haz una lista de todas tus acciones, hábitos y decisiones actuales. ¿Están alineados o entran en conflicto directo con tu visión de quien quieres ser?

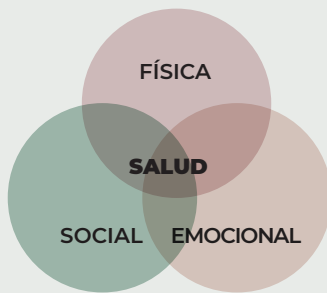
#### Por ejemplo, quiero...

- **Ser una persona más saludable**, pero no incluyo en mi compra frutas y verduras.
- **Aumentar los vegetales en mi alimentación**, pero no sé qué cambios tengo que hacer.
- **Preparar platos más variados**, pero siempre cocino lo mismo.
- **Tener más energía**, pero me quedo hasta las tantas mirando la tele, el ordenador o el móvil.
- **Llevar una vida más activa**, pero subo todos los días en ascensor y hago cualquier trayecto en coche o autobús.
- **Tener tiempo de calidad para mí**, pero las estadísticas me dicen que paso tres horas al día en redes sociales.
- **Comer mejor**, pero no fijo un día para hacer la compra y mi despensa está llena de procesados.

Empieza a ser consecuente entre lo que dices, quieres y haces. Tu vida puede cambiar poco a poco y de forma significativa cuando aumentas tu integridad personal y tus acciones respetan tus palabras y deseos. Pruébalo.

### ¿Cuál es tu principal razón frente al cambio?

Socialmente, cuando pensamos en hacer cambios en nuestros hábitos nos centramos solo en objetivos como la pérdida de peso o la mejora de la composición física. Pero ¿depende tu salud de la mejora de tu composición corporal? En parte sí, aunque no es el único indicador ni el principal. Cada persona tiene unos motivos para cambiar, pero hablar de salud implica adoptar una perspectiva más integral y global.



*Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud no es solo la ausencia de enfermedades, sino un completo estado de bienestar físico, mental y social.*

Si me conoces desde hace tiempo, habrás visto que no definiendo la dieta entendida como un plan restrictivo que se sigue durante un corto periodo de tiempo con el objetivo de adelgazar, cambiar el cuerpo o mejorar un aspecto específico de la salud. Al contrario, la dieta es un patrón alimentario saludable, equilibrado y personalizado, con base en las necesidades, objetivos y estado de salud integral de la persona, que se puede mantener en el tiempo.

¿Por qué hablo de este tema en este apartado? Porque una de las principales razones que llevan a preocuparse o a pensar que se debe comer mejor es el peso, y no debería de ser así. Socialmente, se piensa que solo quienes tienen sobrepeso deben cuidar su salud y mejorar sus hábitos, o que la razón fundamental para volverse más consciente y regular con los hábitos es un

objetivo que tenga relación con el peso. Esto se debe a la cultura de la dieta que tan interiorizada está en nuestra sociedad.

La cultura de la dieta se basa en un conjunto de creencias que relacionan la delgadez con la salud y la consideran valiosa y deseable. También se observa cuando se refuerza a las personas que comen sano por estar delgadas o cuando se les hacen comentarios sobre lo bien que están por haber bajado de peso.

Sin embargo, no solo se debe hablar de peso y composición corporal al referirse a la salud, sino también de otros aspectos que muestran el estado de alguien desde un prisma más integral: nivel de energía; funcionamiento del tránsito intestinal; presencia de hinchazón abdominal o molestias digestivas; niveles de colesterol, azúcar, tensión y ácido úrico; concentración de enzimas del hígado; grado de actividad física; tiempo de descanso; nivel de estrés y ansiedad; estilo de vida social; consumo de alcohol o tabaco, etc. No todo lo que hagas debe ser por tu imagen corporal, tu peso. El peso es un síntoma y una consecuencia de una serie de factores, hábitos o vivencias experimentados a lo largo de un periodo de tiempo.



*Hay que promover la adquisición de hábitos saludables sea cual sea la talla, buscando normalizar la diversidad de cuerpos (formas, tamaños, colores, etc.).*

Tener salud es que haya equilibrio entre la salud social, mental y física. Para ello, es necesario adquirir ciertos hábitos y rutinas que producen en nuestro cuerpo efectos positivos relacionados con una vida saludable. Nuestros hábitos determinan en gran medida el funcionamiento de nuestro organismo.

Una persona puede comer bien y mantenerse en un peso dentro de unos estándares considerados saludables, pero a su vez consumir mucho alcohol, tener niveles altos de colesterol o enzimas del hígado, descansar mal, sufrir mucho estrés, fumar

o no practicar nada de deporte. Esto lleva a un estado de mala salud e incluso a correr el riesgo de padecer ciertas enfermedades. También se podría dar la situación contraria: comer muy bien y practicar mucho deporte, pero no querer salir de casa y poner muchas restricciones a comer fuera por miedo a hacerlo mal o no permitirse tomar ciertos productos por pensar que no son saludables.

Por eso, no existe una alimentación universal, sino que esta debe adaptarse a las características personales y al estilo de vida: una dieta equilibrada no será la misma para un menor que para una persona adulta o una mujer embarazada, ni tampoco para alguien que practica habitualmente deporte que para una persona sedentaria.

Si los cambios o la manera en la que se quieren introducir afectan negativamente a cualquiera de dichos aspectos (salud social o emocional), no solo no podrán mantenerse en el tiempo, sino que no resultarán beneficiosos para la salud. Por ejemplo, cambiar drásticamente tu alimentación sin tener en cuenta tu realidad, gustos o apetencias, seguir un plan muy restrictivo y exigirte hacerlo a la perfección, prohibirte alimentos o incluso no asistir a ciertos eventos sociales porque crees que así ya lo estás haciendo mal pondrá en riesgo tu salud emocional, además de no ser compatible a largo plazo con tu contexto social. Por eso, siempre abogo por un proceso de cambio personalizado, progresivo y flexible para crear adherencia y aumentar las posibilidades de éxito. Y déjame decirte que la salud no tiene fecha de caducidad, por lo que cualquier buena decisión siempre suma y aporta beneficios. En lo que a planificación se refiere, también hay que verlo así.

**RECUERDA:** Al eliminar la culpa de tus decisiones, podrás adquirir hábitos centrados en tu calidad de vida presente y futura y acabar con la mentalidad dicotómica actual —esto es bueno/esto es malo, esto puedo/esto no puedo, lo he hecho bien/lo he hecho mal—, porque la salud no funciona así. En una vida saludable, hay espacio para todo, sin restricciones ni prohibiciones, y puedes cuidarte con unos buenos hábitos de alimentación y tu estilo de vida.



## Marcadores de salud

Los marcadores de salud son aquellas sensaciones o indicadores que experimentamos en el día a día que nos hacen sentir bien, que queremos conseguir, cambiar y mantener para tener una buena salud. El peso no es el principal marcador de salud ni la única herramienta para valorar la progresión de tu cambio.

Si basas tu motivación del cambio en los resultados de una única acción (control del peso) y no obtienes la recompensa deseada, podrías dejar de practicar esa acción. ¿Y qué pasará después? Volverás a los malos hábitos. Si encuentras una motivación o motivaciones profundas, será más fácil lograr una vida saludable. Busca marcadores de salud que te ayuden a cultivar tu constancia en el proceso y a mantener viva tu motivación frente al cambio o el mantenimiento de los hábitos. Es decir, aquellas sensaciones y experiencias que te hagan sentirte bien con el cambio.

### MARCADORES DE SALUD

- |   |  |
|---|--|
| 4 Sentirme bien por cuidarme.   | 4 Controlar la ansiedad.   |
| 4 Aumentar la satisfacción personal.  | 4 Mejorar la condición física.   |
| 4 Mejorar las digestiones.  | 4 No sentir culpa ni remordimiento al comer un alimento y disfrutarlo.   |
| 4 Notar más ligereza.   | 4 No tener ansiedad por la comida.   |
| 4 Mejorar la calidad del descanso.  | 4 Llevar una alimentación que no es restrictiva ni prohibitiva, sino flexible y adaptable a cualquier contexto social. |
| 4 Tener más energía y vitalidad.  | 4 Comer fuera de casa sin miedo.   |
| 4 Incrementar la saciedad diaria.   | 4 Ser capaz de abrocharme los zapatos.   |
| 4 Sentir que no estoy a dieta.  | 4 Subir las escaleras sin cansarme.  |
| 4 Mejorar el tránsito intestinal.   |  |
| 4 Mejorar los niveles de tensión arterial-colesterol, azúcar, ácido úrico y enzimas del hígado en sangre. |  |

Señala aquellos marcadores con los que te identifiques y toma nota de aquello que quieras cambiar y mejorar en tu día a día.

## Beneficios del cambio

Antes de empezar, tómate el tiempo que necesites para meditar sobre lo que supondrá este proceso y qué beneficios aportará tanto a tu vida como a la de quienes te rodean. Es muy importante tener algo que te impulse cada vez que dudes, te parezca que no vale la pena o tengas una recaída. Lo que conseguirás es:

- ✓ Alimentarte de forma nutricionalmente completa y equilibrada.
- ✓ Dejar de ir de dieta en dieta.
- ✓ Mantener un peso y composición corporal saludables.
- ✓ Prevenir enfermedades y mejorar parámetros analíticos.
- ✓ Transmitir buenos hábitos a tu familia.
- ✓ Sentirte con más energía y vitalidad.
- ✓ Descansar mejor y aumentar tu rendimiento físico e intelectual.
- ✓ Prevenir toxiinfecciones alimentarias.
- ✓ Gestionar mejor tu compra, despensa, nevera y congelador.
- ✓ Alimentarte de manera más sostenible para el planeta y generar menos residuos.

Uno de los principales problemas actuales es que nos cuesta cambiar y mantener los hábitos adquiridos. Cuando nos enfrentamos a algo nuevo, debemos plantearlo de forma personalizada y con calma e ir ajustando los cambios y mejoras en función de las circunstancias y contexto. La idea no es conseguir el objetivo cuanto antes, sino crear rutinas con las que te sientas a gusto, que te aporten salud y seas capaz de mantener. No tienes que

lanzarte a seguir cualquier dieta, recomendación o estrategia genérica de moda (dieta de la piña o de la alcachofa, ayuno, dieta cetogénica...), sino empezar por lo básico e importante.



*Somos el resultado de nuestros hábitos,  
no de lo que hacemos durante un  
tiempo concreto. Lo que abunde en  
tu día a día será lo que condicione  
tu calidad y cantidad de vida.*

Asegúrate de que eliges el camino menos complicado y más respetuoso para ti en este momento con el fin de conseguir lo que te propones y mantener el hábito para siempre. De ahí que tu planteamiento ante cualquier cambio u objetivo sea importante.

Por eso, quiero ayudarte con este planteamiento inicial, con la fijación de los objetivos. Te daré consejos para potenciar tu actitud y compromiso frente al cambio y así mejorar la planificación de tu alimentación, con ideas y consejos prácticos que te ayuden a empezar a comer mejor y llevar una alimentación más saludable. A su vez, aplicarlos hará que encuentres momentos para cuidar tu salud gracias a la adquisición de otros hábitos, como practicar actividad física, cuidar tu descanso, tener tiempo libre, etc.

**RECUERDA:** Es importante divulgar los hábitos y conductas saludables desde una perspectiva amable e interdisciplinar y una mirada completa que dé a entender que no es bueno, positivo ni necesario considerar todos los consejos de salud como normas rígidas o mandamientos que hay que cumplir sin excepciones.

## Motivación

La motivación en todo proceso es importante, pero ¿siempre actuamos por motivación o más bien por compromiso o responsabilidad con un objetivo? Tener motivación es lo guay, pues es esa energía interna que nos impulsa a cambiar y superar más fácilmente las dificultades. Cuando estamos desmotivados, todo se complica. Al proponernos cambiar de hábitos, nuestro grado de motivación es muy variable en el tiempo. Y no tiene por qué depender del proceso en sí mismo, sino de otros factores de tu vida que pueden afectar a tu estado anímico.

¿A que no todos los días vas a trabajar con las mismas ganas? Pero, claro, no te planteas dejar de ir porque ya te has comprometido con ello. Puede haber días en los que te sientas con una gran determinación y otros en los que la pereza, el cansancio y la falta de fuerza te ganen la partida. Quizá un día no practiques deporte, no inviertas un rato en cocinar el fin de semana, no te montes un plato más sencillo o no incluyas una ración de vegetal en la comida como venías haciendo. Esto es algo que le sucede a todo el mundo y lo primero que debes asumir es que esos momentos de bajón son normales y forman parte del proceso, no te definen ni a ti ni a tu capacidad para enfrentarte a los cambios. Aquí es donde tendrás que tirar de compromiso y responsabilidad.



*Primero, la acción;  
después, la motivación.*

La motivación no es solo la fuente de la acción, sino también la consecuencia de esta. En otras palabras, actuar produce resultados que motivan.



### Motivación y acción

Es muy posible que cuando actúes te encuentres mejor. Y que, al encontrarte mejor, quieras repetir lo que has hecho. A partir de esas pequeñas dosis de acción y motivación, acabarás consiguiendo tu objetivo a largo plazo casi sin esfuerzo y sin apenas darte cuenta. Da un pequeño paso. Sin pensarlo demasiado. Y observa lo que sucede. Confía en el poder motivador de una pequeña acción y de las buenas sensaciones que te produce. Porque lo tiene, y mucho.



### Responsabilidad y compromiso

Hazte responsable. Lo fácil es tirar siempre de la motivación, pero eso no es realista. Responsabilizarse de las propias acciones es uno de los primeros escalones en todo proceso de cambio. Una persona difícilmente mejorará su alimentación o la planificación de su día a día si no tiene clara su responsabilidad en el proceso, si no se hace cargo de lo que hace, siente e incluso piensa.

Si no asumes la responsabilidad de tus actos y recurres o bien a echar balones fuera o bien al socorrido «es que mi situación es complicada», limitarás el recorrido hacia el cambio y compli-

carás la fijación de hábitos o su modificación. Responsabilidad entendida como una libertad de elección y vivida como algo positivo y agradable para crear hábitos que te ayudarán a tener una buena salud; no entendida como una obligación o restricción. Puede que la situación no sea fácil de verdad, una cosa no quita la otra, pero eso no significa que no puedas hacerlo, sino que tal vez necesites recursos o herramientas específicos que te ayuden, marcarte objetivos más pequeños y tardar un poco más de tiempo.

La responsabilidad implica conocer tu punto de partida, situación actual, hábitos presentes, objetivos y metas, limitaciones y dificultades, así como aceptar tus fortalezas, para ver de qué forma empezar a avanzar con todo ello.

A veces, no todo depende de ti, sino que influyen otros factores que no puedes controlar (eventos, circunstancias personales, etc.). ¡No somos Superman! Ese «querer es poder» no siempre es aplicable. Y no pasa nada. Céntrate en aquello que sí esté en tu mano. Y, poco a poco, con aprendizaje, verás cómo la situación mejora o se recupera.