

JESSIE INCHAUSPÉ

Autora del bestseller internacional *La revolución de la glucosa*



100
recetas
superfáciles

LA REVOLUCIÓN DE LA GLUCOSA

El MÉTODO

Cuatro semanas y 100 recetas
para deshacerte de los antojos,
recuperar energía y sentirte increíble

DIANA

LA REVOLUCIÓN DE LA GLUCOSA[®] *El MÉTODO*

JESSIE INCHAUSPÉ

DIANA

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, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Aviso legal de Jessie

En este libro, pongo al alcance de todos los descubrimientos científicos existentes. Los traduzco en consejos prácticos. Soy científica, no médico, así que recuerda que nada de esto es un consejo médico. Si padeces alguna enfermedad o tomas medicación, habla con tu médico antes de utilizar los trucos de este libro.

Aviso legal del editor

El material de este libro solo tiene fines informativos. Dado que cada situación individual es única, antes de poner en práctica la dieta, el ejercicio y las técnicas descritas en este libro, consulta a tu médico. La autora y el editor declinan expresamente toda responsabilidad por los efectos adversos que puedan derivarse del uso o la aplicación de la información contenida en este libro.

Título original: *The Glucose Goddess Method*

Primera edición: junio de 2023

Primera edición en esta presentación: octubre de 2026

© Jessie Inchauspé, 2023

International Rights Management: Susanna Lea Associates

www.instagram.com/glucosegoddess

Redactora de las recetas: Kathryn Bruton

Editora de las recetas: Judy Barratt

Fotografía: Smith & Gilmour

Fotografías de retrato en las páginas 4, 13, 25, 103, 216, 225, 269, 270, 286 y 288: Osvaldo Ponton

Diseño y dirección artística: Smith & Gilmour

Estilista de alimentos: Annie Rigg

Estilista de atrezzo: Hannah Wilkinson

Director de producción: Neil Bradford

© de la traducción, Aina Girbau Canet, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2026

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

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

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1119-193-7

Depósito legal: B. 17507-2024

Maquetación: Pleca Digital, S. L. U.

Impreso en España – *Printed in Spain*



TESTIMONIOS *de las personas que han probado* EL MÉTODO DE LA REVOLUCIÓN DE LA GLUCOSA

«Dejar de tener antojos ha sido un punto de inflexión enorme. Ahora ya no pienso en comida todo el día. Tengo la sensación de haberme quitado un lastre de encima.»

«Esto deberían hacerlo todas aquellas personas a las que les cuesta mantenerse fieles a un plan. El hecho de que implementar estos trucos sea tan fácil y sutil hace que sea factible. La mayoría de las dietas son tan estrictas que, cuando cometes un error (lo cual es totalmente inevitable), te sientes fatal y acabas, o bien dándote un atracón para aliviar la decepción, o bien dejándola. Como estos trucos se acaban convirtiendo en una parte habitual de tu día a día, poco a poco puedes ajustar tu manera de comer para lograr lo que necesitas sin sentir que te estás privando de algo.»

«Me siento de maravilla. Y, sorprendentemente, he perdido peso en la zona de la barriga comiendo más que nunca e incluso comiendo postre.»

«He vuelto a tener la regla después de muchos años sin tenerla.»

«No puedo agradeceréte lo suficiente. ¡Este Método me ha cambiado la vida por completo!»

«Me siento mucho mejor en todos los sentidos. Es como si me hubiera

convertido en una persona distinta y ¡no podría estar más feliz! He perdido peso, y la depresión que sufría se ha difuminado mucho. Me siento genial y, además, he dejado de sentir que tengo la mente nublada.»

«Llevaba más de cinco meses sin ovular a causa del síndrome del ovario poliquístico, y siguiendo el Método pude ovular y quedarme embarazada. Estaba a punto de empezar a medicarme para ovular (Clomid), pero, gracias a este plan, lo logré de forma natural. Mi marido y yo estamos FELICES.»

«Solía planear acabar todas las tareas diarias y los encargos antes de las dos del mediodía porque luego estaba hecha polvo. Apenas me podía mover, y a menudo me echaba una siesta. ¡Ahora tengo energía todo el día! Es increíble y no me puedo creer lo mucho que puedo llegar a hacer ahora.»

«Tenía diabetes tipo 2. Mi dietista me había dicho que, como aparte de diabetes también tengo celiaquía, ajustar mi metabolismo sería como ajustar la trayectoria de un petrolero. Pero noté los resultados con este Método al cabo de cuatro días. Lo seguí más de cuatro semanas, y mi HbA1C bajó de 9,6 a 4,7 en cuatro meses. Ya no tengo diabetes. Y he perdido 25 kilos. Esto debería

estar disponible a nivel institucional para cualquier persona con diabetes o prediabetes.»

«Sorprendentemente, una de las mayores diferencias que he notado ¡ha sido en la piel! Se me ha reducido el acné drásticamente. Un efecto colateral inesperado pero agradable :).»

«Tengo eccema e intolerancia a la histamina. Ambos me provocan erupciones rojizas en la cara y el cuerpo. La primera semana ya vi una gran mejora.»

«Lo mejor de este Método es que me he dado cuenta, a los 55 años, de que puedo hacer cambios en la dieta que me hacen sentir mejor, pero sin sentir que me estoy castigando.»

«Me ha bajado la presión arterial, se me cae menos el pelo y he perdido peso, sobre todo en la zona del abdomen. ¡Agradezco mucho estos consejos que me han cambiado la vida! Conozco mucha gente que se beneficiaría de esto.»

«Mi endocrinólogo me ha preguntado qué he hecho para mejorar mi salud y está alucinando con lo mucho que he mejorado.»

«Esto le iría bien a cualquier persona que sienta que ha perdido el equilibrio, pero no sepa identificar el porqué.»

«Este Método tendría que llamarse: cambia tu vida en cuatro pasos.»

«He perdido 2,8 kilos en cuatro semanas, y lo increíble es que es grasa de la cintura y de la barriga. Por temas de salud quería perder 6 kilos y ahora ya estoy a medio camino. Me ha resultado fácil y agradable. Voy a seguir incorporando todos estos cambios hasta que los interiorice por completo. Gracias.»

«Este Método le resultaría beneficioso a todo el mundo.»

«Mi relación con la comida ha cambiado por completo. ME ENCANTA que el Método no demonice ningún tipo de alimento ni de antojo; no hay que dejar de hacer nada.»

«Me noto el cuerpo fantástico. Las articulaciones ya no me duelen tanto. ¡Y he reducido muchísimo los antojos!»

«Estoy en fase perimenopáusica y siento que estos trucos han aliviado síntomas como cansancio, falta de energía, niebla mental, y la sensación de tener hambre todo el rato.»

«Muchas gracias por este Método. Llevaba mucho tiempo sintiéndome atascada y ahora he hecho un clic, y ¡estoy viendo los resultados!»

SUMARIO



La pregunta que lo empezó todo	6
El experimento piloto con 2.700 personas	7
¿El Método de la revolución de la glucosa es para ti?	8
Primero, algunas explicaciones científicas importantes... ..	12
El programa de cuatro semanas	21
Puede que te preguntes... ..	24
El cuaderno de ejercicios	27

SEMANA 1. DESAYUNO SALADO 36

SEMANA 2. VINAGRE 94

SEMANA 3. ENTRANTE VEGETAL 140

SEMANA 4. MOVIMIENTO 216

Platos principales para cualquier ocasión	226
Postres para cualquier ocasión	252
SOS: antojos	268
He acabado la semana 4. Y ¿ahora qué?	271
Referencias científicas	277
Índice temático	278

LA PREGUNTA QUE LO EMPEZÓ TODO

«Jessie, ¿te puedes venir a vivir conmigo?» La primera vez que me hicieron esta pregunta fue en un mensaje de Instagram en mayo de 2022, unos días después de publicarse mi primer libro, *La revolución de la glucosa*. En él explicaba científicamente cómo el azúcar en sangre (también conocido como *glucosa*) afecta en todos los niveles de nuestra vida y compartía diez trucos fáciles para tomar las riendas y no solo sanar nuestro cuerpo, sino también recuperar la felicidad, la energía y la salud.

Entonces, ¿por qué de repente todo el mundo me quería de compañera de piso? Porque mucha de la gente que leyó mi primer libro se quedó con ganas de más. Integrasteis mis investigaciones, que demostraban que la inmensa mayoría de nosotros sufrimos picos de glucosa (aumentos súbitos del azúcar en sangre después de comer) y que la mayoría no lo sabemos. Reconocisteis en primera persona las señales asociadas a los picos de glucosa (antojos, fatiga crónica, adicción al azúcar, mala calidad del sueño, inflamación, mente nublada, síndrome del ovario poliquístico, diabetes y mucho más...). Entendisteis los trucos y os encantó lo fáciles que eran, pero queráis un plan para poneros manos a la obra.

Me queráis tener al lado para que os ayudara a poner en práctica la ciencia, día a día, comida a comida. Queráis un libro de ejercicios, de recetas, de motivación y de inspiración. Queráis saber cómo habían sanado los demás. Queráis ayuda para que los trucos relativos a la glucosa se convirtieran en hábitos de por vida.

Me encantó esta magnífica idea, así que me senté y me puse manos a la obra.

Pensé en cómo empecé a aplicar esos trucos en mi vida cuando inicié mi

aventura de la glucosa hace cuatro años. Pensé en cómo decidí el primer truco. Y luego el segundo. Pensé en cómo decidía qué alimentos comprar y en los primeros nuevos platos que cociné. Pensé en lo que les digo últimamente a mis amigos cuando me piden un plan, paso a paso, para empezar su aventura de la glucosa.

Pensé en qué receta le recomiendo a un familiar que me llama para que le inspire. Pensé en lo que me decía a mí misma y en lo que me motivó por el camino. Me puse en contacto con los lectores de mi primer libro y pregunté a quienes habían convertido los trucos en hábitos para saber lo que los había ayudado. Luego les pregunté a aquellas personas a las que les había parecido más complicado mantener los trucos, para saber qué necesitaban.

De esta investigación saqué dos cosas: en primer lugar, mucho entusiasmo por mi parte y, en segundo lugar, el libro que tienes en las manos. Te presento... (redoble de tambores, por favor): *La revolución de la glucosa: el Método*.

Este complemento práctico a *La revolución de la glucosa* es una guía de cuatro semanas para ayudarte a incorporar los trucos más importantes relativos a la glucosa en tu vida diaria. Incluye un cuaderno de ejercicios, paso a paso, en el que puedes escribir; cien de mis recetas preferidas, fáciles y deliciosas, y respuestas a todas tus preguntas.

Es el equivalente a que me vaya a vivir contigo durante cuatro semanas y te enseñe cómo hacer que tus niveles de glucosa se mantengan estables y te sientas mejor que nunca. A mí, aprender a reducir los picos de glucosa me cambió la vida. Y juntos, te ayudaremos para que empieces la revolución desde tu interior. Esto te permitirá sacar tu mejor versión y

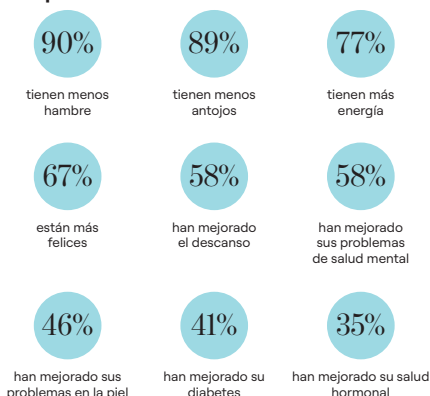
EL EXPERIMENTO PILOTO CON 2.700 PERSONAS

vivir tu vida de la forma más óptima posible.

Felicidades por haber dado este paso y gracias por haberme invitado. Te prometo que soy una buena compañera de piso. Desde los inicios del movimiento de la revolución de la glucosa en 2019, la implicación de la comunidad ha sido espectacular. Para este libro quise hacer un experimento piloto en el que la gente siguiera el Método, me planteara preguntas y compartiera sus resultados. Cuando estaba creando el formulario de participación, pensé que si se unían cien personas sería genial... pero me quedé boquiabierta y maravillada cuando fuisteis miles los que os ofrecisteis voluntarios.

Dos mil setecientas maravillosas personas han puesto a prueba el Método de la revolución de la glucosa y me han ayudado a perfeccionarlo para que sea lo mejor de lo mejor. En primer lugar, me gustaría darles las gracias. Podrás encontrar sus nombres en las págs. 272-276, así como muchas de sus aportaciones y consejos a lo largo del libro. Han participado personas de 110 países diferentes y de edades comprendidas entre los 20 y los 70 años.

Después del Método de cuatro semanas:



A lo largo de este experimento piloto, docenas de mujeres que habían dejado de tener la regla (un síntoma común de los picos de glucosa) volvieron a tenerla, y tres mujeres con problemas para concebir desde hacía meses ¡se quedaron embarazadas! He recibido un sinnúmero de mensajes contándome acerca de relaciones que habían mejorado, de personas cuya diabetes se había reducido y de vidas que habían cambiado. Si quieres saber más acerca del estudio, puedes consultar este enlace: <www.glucosegoddess.com/method-whitepaper>.

Un apunte acerca de la pérdida de peso

El Método de la revolución de la glucosa no es una dieta. Su objetivo no es perder peso. No es restrictivo, ni te pide que cuentes calorías ni tampoco que comas más de lo normal. Se trata de estar sano y de sanar el cuerpo de dentro afuera, y de sentirte genial sea cual sea el tamaño de tu cuerpo. Pero muchas personas se han sorprendido al perder peso con este Método, aunque estuvieran comiendo más de lo normal y no contaran calorías. Esto es porque, cuando aplanamos nuestras curvas de glucosa, se disipan los antojos, las hormonas se reequilibran y estamos en modo «quemagrasas» más a menudo y durante más tiempo. La pérdida de peso es un efecto secundario habitual cuando se estabilizan los niveles de glucosa. De los 2.700 participantes, **un 38 % de las personas que querían perder peso perdieron realmente peso en esas cuatro semanas.**

Y, finalmente, un 99 % de las personas del programa afirmaron que continuarían con los trucos cuando el estudio de cuatro semanas llegara a su fin. Crearon hábitos nuevos y transformadores para toda la vida. Y tú también lo harás.

Antes de adentrarnos más en ello, te dejo aquí algunos conceptos básicos que debes conocer.

¿El Método DE LA REVOLUCIÓN DE LA GLUCOSA *es para ti?*

Yo antes creía que solo las personas con diabetes tenían que vigilar sus niveles de glucosa. En realidad, todo el mundo lo pensaba. Pero tras consultar los últimos avances científicos descubrí que eso no era cierto (puedes encontrar las referencias en la pág. 277): la mayoría de las personas experimentan picos de glucosa que pueden desencadenar una amplia gama de síntomas y problemas. A mí me gusta decir que esos síntomas son nuestro cuerpo tratando de decirnos algo, de contarnos acerca de la montaña rusa de glucosa que lleva por dentro.

Plantéate estas preguntas para saber si estás experimentando picos de glucosa y si el Método de la revolución de la glucosa te puede ayudar.

- ¿Tienes antojos de **comida dulce**?
- ¿Sientes que tienes una «adicción al **azúcar**»?
- ¿A lo largo del día sientes **cansancio**?
- ¿Te cuesta encontrar la **energía** para hacer lo que quieres hacer?
- ¿Necesitas **cafeína** para superar el día?
- ¿Sientes la **mente nublada**?
- ¿Entras en un estado como de «**coma**» **después de comer**?
- ¿Tienes que **comer cada pocas horas**?
- Cuando tienes hambre, ¿te sientes **irritable**, o con **rabia**, es decir, tienes *irritambre*?
- ¿Sientes **punzadas de hambre extrema** a lo largo del día?
- ¿Sientes **temblores**, **mareos** o **flaqueas** si no comes a la hora?
- ¿Tienes **acné**?
- ¿Tienes **eccema**?
- ¿Tienes **psoriasis**?
- ¿Tienes algún tipo de **inflamación**?
- ¿Tienes **endometriosis**?
- ¿Tienes el **síndrome del ovario poliquístico (SOP)** o **algunas veces no te viene la regla**?
- ¿Sufres intensos síntomas del **síndrome premenstrual** o **te duele la regla**?

- Si eres mujer, ¿se te está **cayendo el pelo** o te está **creciendo vello** en la cara?
- ¿Tienes problemas de **fertilidad**?
- ¿Estás intentando **perder peso**, pero te resulta difícil?
- ¿Tienes **problemas a la hora de dormir** o te despiertas con **palpitaciones**?
- ¿Tienes **bajadas de energía** cuando **sudas**, o sientes **náuseas**?
- ¿Tienes **ansiedad**?
- ¿Tienes **depresión**?
- ¿Tienes síntomas de cualquier otra **enfermedad mental**?
- ¿Sientes a menudo que tus amigos y familiares te **irritan** sin ningún motivo aparente?
- ¿Tu estado de **ánimo es variable**?
- ¿Te **resfrías** a menudo?
- ¿Tienes **reflujo gastroesofágico** o **gastritis**?
- ¿Alguna vez te han dicho que tus **niveles glucémicos** son **altos**?
- ¿Tienes **hipoglucemia reactiva**?
- ¿Tienes **resistencia a la insulina**?
- ¿Tienes **prediabetes** o **diabetes tipo 2**?
- ¿Te está costando controlar la **diabetes gestacional**?
- ¿Te está costando controlar la **diabetes tipo 1**?
- ¿Tienes la **enfermedad del hígado graso no alcohólico**?
- ¿Tienes alguna **cardiopatía**?

Y la última pregunta (pero tal vez la más importante)...

- ¿Crees que **te podrías sentir mejor** de lo que te sientes actualmente?

Si has respondido que sí a alguna de estas preguntas, este Método es para ti. ¡Te doy una calurosa bienvenida!

¿Qué es LA GLUCOSA?

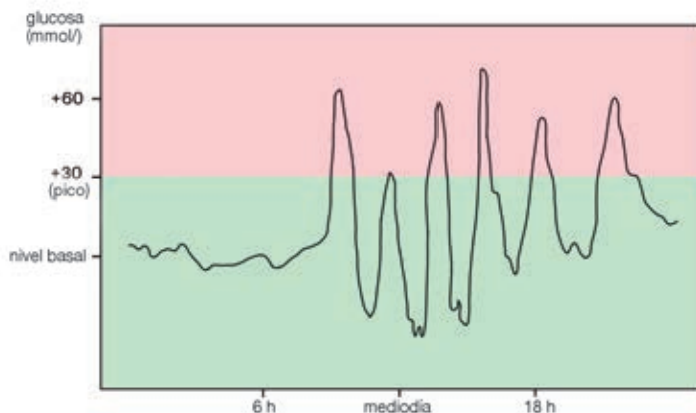
La glucosa es la fuente de energía preferida de tu cuerpo. Todas las células de tu organismo utilizan glucosa para desempeñar su función: las células de los pulmones para respirar, las células del cerebro para pensar, las células del corazón para bombear sangre, las células de los ojos para ver, etcétera. La glucosa es importante. Y la principal forma de aportar glucosa al cuerpo es ingiriéndola. La glucosa se encuentra principalmente en los alimentos que etiquetamos como «hidratos de carbono» (o «carbohidratos»): alimentos que contienen almidón (pan, pasta, arroz, patatas) y comida dulce (fruta, dulces, postres).

Podrías pensar que si necesitamos glucosa para tener energía, cuanta más glucosa, más energía, con lo que deberíamos tratar de comer el máximo de alimentos dulces o con almidón, ¿verdad? En realidad, no es así: una planta necesita agua para vivir, pero, si la riegas demasiado, se muere. De la misma forma, si le das demasiada glucosa a una persona, empezará a notar sus nefastas consecuencias.

Si le damos demasiada glucosa demasiado rápido al cuerpo mientras comemos, experimentamos lo que se denomina «pico de glucosa». Esto no solo afecta a las personas con diabetes. **La mayoría experimentamos picos de glucosa** (un 80 % de la población, según datos de Estados Unidos) y, lamentablemente, estos picos acarrearán consecuencias que pueden dañar tanto nuestra salud física como mental.

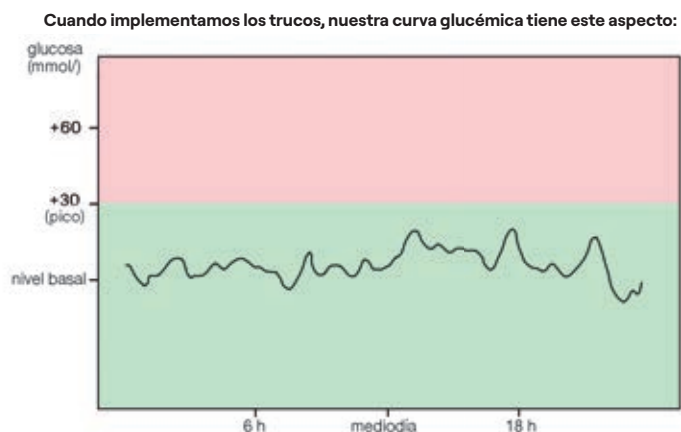
Estos picos y caídas nos dejan una sensación de cansancio, nos provocan fuertes antojos, hacen que sintamos hambre cada dos horas y nos provocan inflamación, envejecimiento (¡y arrugas!), mal humor, desequilibrios hormonales que pueden derivar en complicados

Cuando tenemos muchos picos de glucosa a lo largo del día, nuestra curva glucémica tiene este aspecto:



síntomas menopáusicos, síndrome de ovario poliquístico, mente nublada... y a largo plazo, problemas como la diabetes tipo 2 y síntomas de alzhéimer. Qué miedo, ¿verdad? Pero la buena noticia es que no tenemos que convivir con estos picos.

¿Cómo salimos de esta montaña rusa? Aplanando las curvas. Y aquí es donde entran en juego los trucos de este libro.



Lo fantástico de todo esto es que los trucos que nos permiten alcanzar estos magníficos resultados son fáciles. No te obligan a hacer dieta ni a dejar ciertos alimentos. Son sencillos de implementar, y, en cuanto se conviertan en hábitos, te sentirás tan bien que ya no querrás volver atrás.

PRIMERO, ALGUNAS EXPLICACIONES CIENTÍFICAS IMPORTANTES...

Antes de llegar a la parte de los trucos, quiero que seas consciente de lo que le pasa a tu cuerpo exactamente cuando tienes picos de glucosa (si quieres profundizar más, échale un vistazo a mi primer libro, *La revolución de la glucosa*).

Cuando experimentamos picos de glucosa, el pico no solo se produce en el torrente sanguíneo. Todas y cada una de las células, los órganos y las partes del cuerpo lo notan. La glucosa se dispersa por todos los rincones de nuestro cuerpo y se desencadenan tres grandes procesos en nuestro interior.

Mitocondrias

Primero, nuestras **mitocondrias** (la fuerza motriz de nuestras células) **se saturan**. Estos orgánulos son responsables de transformar la glucosa en energía para el cuerpo. Pero, durante un pico de glucosa, les llega demasiada glucosa y no la pueden gestionar. Se estresan y se apagan. Esto provoca inflamación y reduce su habilidad de generar energía correctamente. Lo cual da pie a fatiga crónica.

Glicación

Segundo, cuantos más picos de glucosa experimentamos, más rápido envejecemos. Los picos de glucosa aceleran un proceso denominado **glicación**, responsable del envejecimiento. Es algo parecido al proceso de cocinar, como si cocináramos un pollo en el horno. Desde que una persona nace se va cocinando poco a poco (¡loco pero cierto!) mediante el proceso de glicación. Cuando se cocina totalmente, muere. Cada pico de glucosa (especialmente los que provocan los alimentos dulces) acelera la glicación. Esto se nos manifiesta en la piel en forma de arrugas, así como por dentro, con el deterioro paulatino de los órganos. La glicación también aumenta la inflamación, igual que ocurre en el primer proceso relativo a las mitocondrias del que hemos hablado.

Insulina

Tercero, hablemos de la insulina. Nuestro cuerpo tiene un sabio mecanismo de protección para evitar algunos de los daños que nos provocan los elevados niveles de glucosa. Durante un pico de glucosa, **el páncreas segrega una hormona llamada *insulina*** que tiene la misión de sacar la glucosa del flujo sanguíneo para reducir el daño en las mitocondrias y la glicación. ¿Qué hace la insulina con el exceso de glucosa? Lo almacena en el hígado, en los músculos y en las células adiposas. Esta es una de las razones por las que aumenta la cantidad de grasa en el cuerpo. Y deberíamos dar las gracias porque, sin la insulina, nuestro cuerpo se encontraría en un estado de crisis permanente. El inconveniente que tiene es que, cuando entra en escena la insulina, se desactiva el modo «quemagrasas». Y, con el tiempo, que haya demasiada insulina tiene sus propias consecuencias, como el desarrollo de problemas hormonales o de diabetes tipo 2.

