12
COCINA FÁCIL Y SALUDABLE



ÍNDICE

página

1. Presentación 5

2. ¿Qué es una alimentación saludable? 7

2.1 ¿Qué necesita nuestro cuerpo? 8
2.2 Alimentos que conviene evitar o reducir 15
2.3 Cambios que podemos hacer 19
2.4 El plato de Harvard 20

3. Recetas de temporada con productos de proximidad 23

3.1 La cocina de temporada 24
3.2 La cocina de proximidad 25

4. Utensilios de cocina y glosario 27

4.1 Utensilios de cocina 28
4.2 Glosario 31

5. Recetas de primavera 33

6. Recetas de verano 49

7. Recetas de otoño 65

8. Recetas de invierno 83

9. Índice de recetas 99

1. Presentación

La frase «somos lo que comemos» refleja muy bien
cómo la alimentación influye en nuestra salud
y en nuestro bienestar.
El cuerpo necesita nutrientes,
unas sustancias que se encuentran en los alimentos,
para funcionar, obtener energía, prevenir enfermedades y crecer.

Por ejemplo, las proteínas ayudan a formar los músculos,
los órganos y los huesos.
Las grasas saludables sirven para crear células fuertes y flexibles.
Y las vitaminas y los minerales, como el hierro y el calcio,
son importantes para la sangre y para fortalecer los huesos.

Si comemos de manera saludable,
contribuimos a fortalecer nuestro cuerpo,
a defenderlo mejor ante las enfermedades
y a tener una mente más lúcida.

2. ¿Qué es una alimentación saludable?

Seguir una alimentación saludable quiere decir comer alimentos que nos aportan las cantidades adecuadas de los diferentes nutrientes que necesita el cuerpo, como por ejemplo: proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas, minerales y agua.

Es importante comer un poco de todo: frutas, verduras, huevos y cereales, y beber mucha agua.

También tenemos que evitar comer demasiados dulces, alimentos fritos o ultraprocesados como galletas, refrescos o comida rápida, ya que no son buenos para nuestro cuerpo.

Una alimentación saludable y equilibrada nos ayudará a prevenir muchas de las enfermedades más comunes, como la obesidad, la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial, algunas enfermedades del corazón y problemas de digestión.

2.1 ¿Qué necesita nuestro cuerpo?

Los alimentos que comemos nos aportan diferentes nutrientes
y cada uno cumple su función.
Por eso es útil saber qué aporta cada nutriente a nuestro cuerpo.

Vitaminas, minerales y antioxidantes

Nos proporcionan energía
y nos ayudan para que no enfermemos con facilidad.
Se encuentran en todas las frutas, las verduras y los vegetales.
Un ejemplo de vitamina es la vitamina C de las naranjas.

Y un ejemplo de antioxidantes son los betacarotenos.
Son pigmentos naturales que tienen las zanahorias,
los boniatos y las calabazas,
esenciales para la salud de la piel y de los ojos.

Un pequeño truco para saber si estamos aportando vitaminas,
minerales y antioxidantes variados a nuestro cuerpo
es fijarnos en el color de los alimentos.
Nos dan pistas sobre los nutrientes que nos aportan.

Por ejemplo, los alimentos rojos, como los tomates
o las fresas, son buenos para el corazón y la piel.

Los verdes, como las espinacas o el brócoli,
son buenos para las células y los huesos.

Los blancos, como los ajos y las cebollas, refuerzan las defensas;
y los azules y morados, como los arándanos o las berenjenas,
protegen el cerebro.

Proteínas de calidad

Las proteínas ayudan al cuerpo a regenerar los tejidos cuando nos hacemos daño y a mantener los músculos y los huesos fuertes.

Encontramos proteínas en los siguientes alimentos:

- ✔ **Legumbres: lentejas, garbanzos, judías...**



Es recomendable comer legumbres
tres veces a la semana como mínimo.
Además de proteínas,
también nos aportan hidratos de carbono,
fibra y hierro.

- ✔ **Huevos**

Además de proteínas,
también nos aportan otros nutrientes,
como grasas saludables, vitaminas, aminoácidos...
¡Los huevos combinan muy bien con cualquier alimento!

- ✔ **Leche y sus derivados**

La leche nos aporta proteínas y calcio,
y por eso es muy importante para los huesos
y los músculos.



Los derivados de la leche,
también llamados productos lácteos,
son todos aquellos que tienen leche
como ingrediente principal:
mantequilla, queso, nata, yogur...
Tenemos que ir con cuidado
y no abusar de los productos lácteos,
ya que suelen contener mucha grasa.

Hay diferentes tipos de leche.
La leche de vaca es la más conocida y fácil de encontrar.

La leche de cabra es más fácil de digerir
porque sus proteínas se descomponen más rápidamente.
Tiene un sabor más fuerte y dulce que la de vaca.

La leche de oveja tiene más proteínas y grasas
que la de vaca y la de cabra,
así que es muy nutritiva y nos aporta mucha energía.
Su sabor todavía es más intenso
y se usa mucho para hacer quesos.

Los productos lácteos contienen **lactosa**,
un tipo de azúcar al que algunas personas son intolerantes,
es decir, que su cuerpo no sabe digerirlo.

Si eres intolerante a la lactosa,
puedes tomar bebidas vegetales en lugar de leche,
como leche de avena, de almendra o de soja.

Algunas de estas bebidas no aportan tantas proteínas,
pero sí otros nutrientes, como fibra, vitaminas y minerales.

✔ **Pescado: bacalao, lubina, atún, salmón, merluza...**

El pescado es una excelente fuente de proteínas de gran calidad. Es rico en vitamina B12, esencial para el sistema nervioso, y vitamina D, que ayuda a absorber el calcio y mantiene los huesos y los dientes sanos.



Además, aporta minerales, como el fósforo y el yodo, importantes para el buen funcionamiento de la **tiroides** y del **metabolismo**.

Tenemos que procurar comer pescado fresco y de proximidad que no se haya criado en una piscifactoría.

✔ **Carne: pollo, ternera, cordero, conejo, cerdo...**

Es importante no comer demasiada carne, especialmente **carne roja**, ya que también tiene grasas que no son buenas para la salud.

Compra carne de buena calidad, de animales que hayan vivido libres y se hayan alimentado bien porque si no, las hormonas y los antibióticos que se añaden a los piensos acaban llegando a nuestro cuerpo.



La **tiroides** es una glándula situada en el cuello que sirve para regular el metabolismo y el crecimiento.

El **metabolismo** es un conjunto de reacciones químicas que se producen dentro de las células para convertir los alimentos en la energía que necesita el cuerpo.

La **carne roja** es la carne de vaca, ternera, cordero, cabra, caballo y cerdo.

Fibra y carbohidratos o hidratos de carbono

La fibra y los carbohidratos son la principal fuente de energía
de nuestro cuerpo. Nos ayudan a mantener la actividad física y cerebral.

Los encontramos en:

- ✔ **Cereales, pan, arroz y pasta**

  Es mejor comer cereales integrales
  –muchos panes de color oscuro los contienen– o pasta integral,
  porque ayudan a que nuestro cuerpo funcione mejor y contienen más fibra.
  La fibra ayuda a que nuestro sistema digestivo trabaje bien.

- ✔ **Fruta**

  Es importante comer, al menos, 3 frutas al día,
  ya que tienen azúcares naturales
  que ayudan a que el cerebro funcione bien.
  Además, también contienen vitaminas y minerales,
  ¡como hemos dicho antes!



3. Recetas de temporada con productos de proximidad

La cocina de temporada y la cocina de proximidad están muy relacionadas.
Las dos nos ofrecen una opción saludable, respetuosa con el medioambiente y económica, que nos permite disfrutar de alimentos y recetas sabrosos y variados durante todo el año.

3.1 La cocina de temporada

Cocina de temporada significa comer los alimentos
que se producen en cada época del año.
Cada fruta, verdura u hortaliza tiene una temporada
en que se produce de manera natural,
sin necesidad de forzar el crecimiento
o traerla desde lejos.

Comer productos de temporada tiene muchos beneficios
para la salud, pues los alimentos de temporada están
en su mejor momento porque han crecido de manera natural.
Esto hace que tengan más sabor y más nutrientes.
Además, es más fácil encontrarlos frescos en el mercado.

Cuando comemos alimentos de temporada, ayudamos a:

- **Cuidar el planeta**
  No hay que utilizar tantos recursos, como el agua
  o la energía, para forzar su crecimiento.
- **Conseguir productos más baratos**
  Los alimentos de temporada son más abundantes
  y los costes de transporte y producción son muy inferiores.
- **Apoyar a los campesinos locales**
  Se potencia la economía local
  y se garantiza una producción más sostenible.

3.2 La cocina de proximidad

Cocina de proximidad significa utilizar alimentos
que se producen o se cultivan cerca de donde vivimos,
como nuestra ciudad o comarca.
Estos alimentos son más frescos
porque no tienen que viajar tanto
y, así, conservan mejor las vitaminas y los nutrientes.
Además, tienen menos conservantes o productos químicos
porque no hay que mantenerlos en buen estado
durante mucho de tiempo.

También tienen más sabor, ya que las frutas y las verduras
se pueden recoger cuando están en su punto de maduración.

Cuando los productos vienen de muy lejos
se suelen cosechar antes de que maduren
(y se haya desarrollado su sabor)
para aguantar el largo viaje sin que se estropeen.

Además, cuando compramos alimentos de proximidad,
ayudamos a:

- **Reducir la contaminación**
  Los alimentos no tienen que viajar en camiones o en aviones
  y se producen menos gases
  que contribuyen al cambio climático.
- **Reducir los residuos que contaminan**
  Cuando los alimentos no tienen que viajar tantos kilómetros
  se reduce el uso de plástico y de envases para transportarlos.
- **Apoyar a los campesinos y productores de nuestra zona**
  Se crean puestos de trabajo en nuestra comunidad.

5. Recetas de primavera

La primavera marca el inicio del buen tiempo
y un momento de transformación,
tanto en la naturaleza como en nuestro cuerpo.

Después de los meses fríos,
el cuerpo nos pide alimentos frescos y ligeros
para ayudar a recuperar la vitalidad.
Es una buena época para depurar el organismo
con verduras de hoja verde, como las espinacas y las acelgas,
que nos ayudan a eliminar toxinas.
Además, es la época de otras verduras,
como los espárragos y los guisantes.

En la primavera también se cosechan las primeras frutas del año,
como las fresas, las cerezas y los nísperos.
Podemos aprovechar esta estación para preparar
ensaladas creativas, platos al vapor o salteados rápidos
que nos ayuden a mantener la energía y el bienestar.

Crema tibia de puerro y patata



2 60 minutos

INGREDIENTES:

- 4 puerros
- 1 patata
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 500 mililitros de caldo de verduras
- 100 mililitros de nata para cocinar
- Sal y pimienta al gusto

UTENSILIOS:

- Cuchillo y madera para cortar
- Olla o cazuela
- Espátula para remover
- Batidora eléctrica

ELABORACIÓN:

1. Limpia los puerros y quítales las primeras capas, como si fueran cebollas. Córtalos en trozos.
2. Pela las patatas y córtalas a dados.
3. En una olla o cazuela, sofríe los puerros en el aceite a fuego lento. Pasados unos 7 minutos, añade las patatas, la sal y la pimienta.

4. Ve removiendo y, al cabo de 2 minutos, añade el caldo. Déjalo hervir unos 20 minutos a fuego lento o hasta que la patata esté blanda.

5. Añade la nata y tritúralo con la batidora eléctrica.

VARIANTES Y CONSEJOS

- ✔ Puedes decorar el plato con perejil fresco o cebollino cortado en el momento. Esto le aportará aroma y lo hará más atractivo a la vista.
- ✔ Esta crema se puede comer caliente, tibia o incluso fría.
- ✔ Si eres intolerante a la lactosa o quieres hacerla más ligera, no pongas nata.

