

COMIDA SANA

para chicas con prisas

GEORGINA GERÓNIMO
Y MAR ARMENGOL

EQUIPA TU
COCINA SIN GASTARTE
UN DINERAL

Llamada
entrante que hay
que coger



Nueva
receta en
proceso

COMER VERDE
NO ES ABURRIDO:
TE CONTAMOS CÓMO



COMBATE
EL ESTRÉS EMPEZANDO
POR LA BOCA

RECETAS
HIPERRÁPIDAS PARA
HACER ENTRE
EL TRABAJO Y EL GYM



Mancha
traicionera
de último
momento



TÉCNICAS NINJA
PARA COCINAR MÁS
SANO

COMIDA SANA

para chicas con prisas

GEORGINA GERÓNIMO
Y MAR ARMENGOL

zenith

Nota importante: este libro quiere ser un medio de divulgación de consejos para mejorar su salud; los datos que en él figuran son aproximados y se comunican con buena fe, pero no es un manual de medicina ni pretende sustituir cualquier tratamiento que le haya prescrito su médico.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: mayo de 2018

© Georgina Gerónimo, 2018
Texto de Mar Armengol

© Editorial Planeta, S. A., 2018
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-18220-7
Depósito legal: B. 7653 - 2018
Impresión y encuadernación: Macrolibros

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

1. ¿Sabes comer?	13
Tu estómago también piensa, no lo trates de tonto	14
2. El estrés, enemigo público número uno	17
Los sospechosos habituales	19
Siete alimentos inteligentes contra el estrés	28
3. Sigue la pista de tus aliados	31
Los tres mosqueteros de tu alimentación	32
La pirámide de la alimentación	36
Cinco recetas para beber más agua	38
4. Cocinar de manera sana es muy fácil	43
Técnicas <i>ninja</i> para cocinar más sano	44
¿Sabes usar el microondas?	54
5. Recetas para chicas con prisas	57
<i>Meal prep</i> para chicas con prisas	58
¿Invitados esta noche?	64
¡Guateque!	68
6. Comida sana <i>on the road</i>	73
Conservar los alimentos es todo un arte	74
No hagas como todo el mundo y evita tirar la comida	79
¿Y ahora qué?	88

CAPÍTULO 01

¿SABES COMER?

El estómago y el cerebro están conectados

La gran cantidad de neuronas que alberga el estómago le han dado el apodo de «segundo cerebro», así que te harás un favor si «piensas» lo que comes.

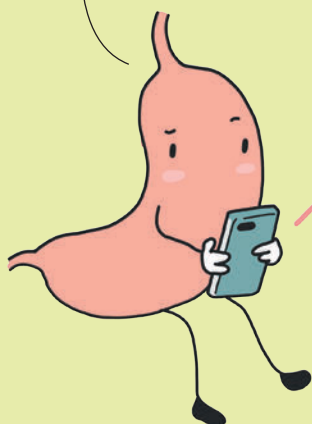
TU ESTÓMAGO TAMBIÉN PIENSA, NO LO TRATES DE TONTO

Aunque estén comunicados mediante un nervio llamado «vago», el cerebro resguardado en el cráneo y el que tenemos en el estómago –lees bien, se llama «sistema nervioso entérico»; puedes pausar la lectura unos segundos para saludarlo– tienen una relación muy activa.

En las paredes de nuestro intestino se alojan nada más y nada menos

que cien millones de neuronas. Sé lo que piensas, que ojalá pudieras sacar algunas en forma de monedas. Pero no te precipites y te pongas a frotar la tetera a la espera de que aparezca por fin el genio al que cantaba Christina Aguilera y te cumpla el deseo, porque es clave para tu felicidad que esas neuronas sigan ahí, y que las trates bien.

QUÉ PESADILLA...
TODO EL DÍA MANDANDO MEMES.



LA CULPABLE DE (CASI) TODO

La Grelina, AKA hormona del hambre

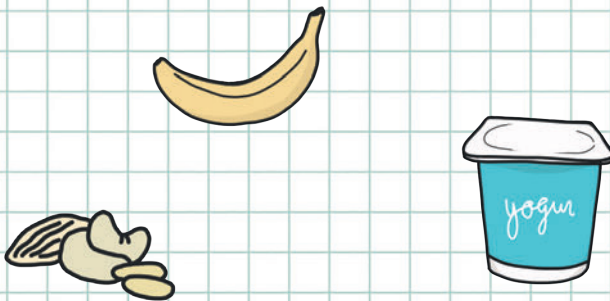
La **grelina** se activa cuando tenemos hambre y puede alterar nuestro estado de ánimo. Por este motivo, si has recibido un correo justo antes de comer que te ha sacado de tus casillas, no respondas todavía: la **grelina**, la «hormona del hambre», te podría estar jugando una mala pasada, y es muy probable que, una vez saciada, te arrepientas de lo que has dejado por escrito.

Además, en el estómago se encuentran más niveles de **serotonina** que en ninguna otra parte de tu anatomía. Pausa.

REPASO DE LOS APUNTES DE BIO

La **serotonina** es un neurotransmisor decisivo en nuestros estados de ánimo, y en el sistema digestivo se halla el 95% del total que poseemos. Si pasamos hambre, disminuye porque no se ingiere **triptófano**, un aminoácido clave para crearla.

Conclusión: ese mal humor hambriento se te puede pasar si tomas **triptófano**. Este se encuentra en los frutos secos, el plátano y los lácteos, entre otros.



Sentido y sensibilidad estomacales

Nuestro estómago piensa y, lo que es más importante, siente. Ahora puedes explicarte por qué no pudiste refrenar esas ganas de comerte hasta el último minicono helado la otra noche, tras una jornada interminable rindiendo cuentas a tu jefa. O por qué, en otras ocasiones similares, «necesitas una copa» (otra vez la grelina).

Así que, del mismo modo que desde el campo de la psicología se habla de «personas tóxicas», aquí también podemos hablar de este tipo de alimentos que, aunque no te intoxiquen, pueden resultar nocivos para tu estado de ánimo (y para tu figura, ¡encima!). ¿Quieres descubrir cuáles son y las claves para comer mejor? Sigue leyendo.

NO ME JUZGUES, ES LA GRELINA LA QUE ESTÁ VACIANDO LA BOTELLA, NO YO.

¿Y ESTARÍA DISPUESTA LA SEÑORA GRELINA A COMPARTIR UNA COPA CONMIGO?

