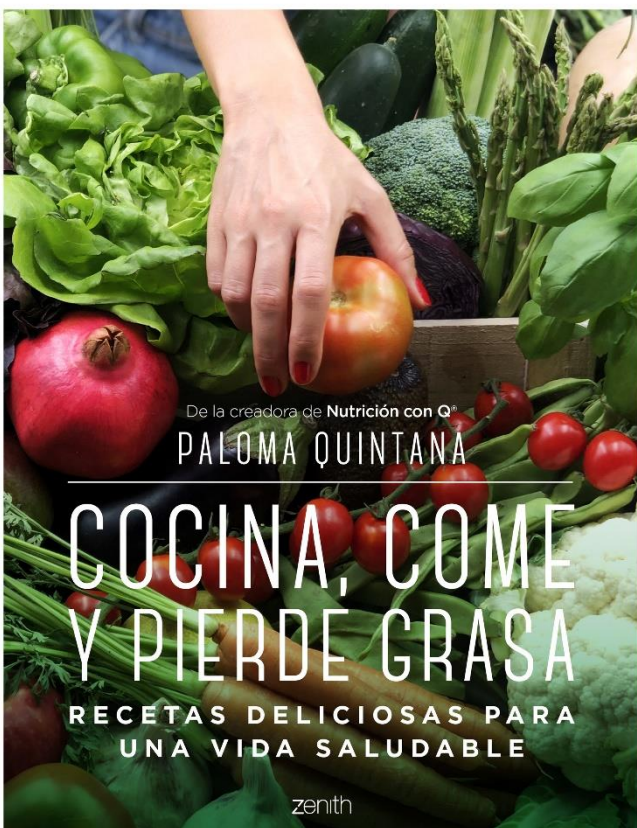


COCINA, COME Y PIERDE GRASA

RECETAS DELICIOSAS PARA UNA VIDA SALUDABLE

PALOMA QUINTANA

AUTORA DISPONIBLE PARA ENTREVISTAS EL MIÉRCOLES 17 DE MARZO



PIERDE GRASA DE MANERA SALUDABLE, MEJORA TU ALIMENTACIÓN Y CONSIGUE MAYOR BIENESTAR.

Todos sabemos que ciertos aspectos de nuestro estilo de vida, y en especial de nuestra alimentación, no son sanos, pero no sabemos cómo cambiarlos o no encontramos la voluntad para hacerlo. Con **Cocina, come y pierde grasa** comprenderás cómo funciona el proceso de pérdida de peso y qué pequeños hábitos puedes incorporar para reducir el porcentaje de grasa y lograr tu mejor versión.

INCLUYE:


- Explicaciones sobre cómo funciona el proceso de pérdida de grasa y *tips* para mejorar tu composición corporal.
- Más de 60 recetas deliciosas, fáciles y saludables.
- Un manual para ponerte en acción y lograr tus objetivos.


«Si perdemos peso a costa de perder masa muscular, no es una buena noticia, sino todo lo contrario, tanto para la salud como para la estética.

El tejido muscular se considera un órgano endocrino que regula infinidad de hormonas y consigue que todo funcione mejor en nuestro organismo. No existe terapia mejor para casi todas las patologías que el entrenamiento y la alimentación enfocados a mejorar la masa muscular. ¿Sigues pensando que lo único que quieres es perder peso, de cualquier manera?».

PALOMA QUINTANA

PALOMA QUINTANA es dietista-nutricionista, tecnóloga de alimentos y máster en Nutrición Humana. Se declara una apasionada de lo que hoy se conoce como «estilo de vida saludable», es decir, de poner en práctica todo lo que sabe sobre cómo mejorar la salud, divulgarlo y conseguir que las personas disfruten de llevar una vida activa y saludable. En la actualidad realiza esta tarea desde su consulta privada, así como desde sus perfiles de sus redes sociales y de su blog personal, que cuentan con miles de seguidores.

 @Nutricionconq

 @NutricionconQ



© José Javier Gómez

SUMARIO

INTRODUCCIÓN

Mi propósito

Iniciamos la toma de conciencia

1. MUCHO MÁS QUE UNA CUESTIÓN ESTÉTICA

Salir de nuestra caverna

Estar *fit* con Q: verse bien, sentirse mejor, ser más feliz

2. CONCEPTOS PARA ENTENDER LA PÉRDIDA DE GRASA

Peso, composición corporal y salud

Alimentación, nutrición y dietética

Alimentos y nutrientes

Actividad física, ejercicio y deporte

Comida real

3. MITOS EN TORNO A LA PÉRDIDA DE GRASA

Las dietas no engordan

Calorías y quemagrasas

Dieta paleo

Ayuno intermitente

Grasas en una alimentación enfocada a perder grasa

Ejercicio para optimizar tu composición corporal

Tumba metabólica

4. RECETAS CON Q

Qué vas a encontrar en mis recetas

Codificación de las recetas

Desayunos con Q

Comidas con Q

Cenas con Q

Snacks con Q

Postres con Q

Helados con Q

Bebidas con Q

5. MANUAL PARA PONERTE EN ACCIÓN

La toma de conciencia

Definir tu objetivo

Plan de acción: planificar la alimentación

Plan para planificar tu actividad física y tu entrenamiento

Plan para reconectar con tus ritmos biológicos

Plan para reconectar contigo y con tu entorno

Claves para el proceso y para mantenerte *fit* con Q para siempre

AGRADECIMIENTOS

BIBLIOGRAFÍA

ÍNDICE DE RECETAS

Índice alfabético de recetas

EXTRACTOS DEL LIBRO

INTRODUCCIÓN

INICIAMOS LA TOMA DE CONCIENCIA

«Tienes en tus manos un manual que te permitirá detectar qué aspectos de tu vida, de tu alimentación, de tu actividad física y de tus hábitos diarios necesitan mejorar. Muchas de las cosas que te voy a decir ya las sabes, por eso te ofrezco aquí, sobre todo, una guía para cuidarte en el mundo moderno. No es tarea fácil, pero vivir en un mundo un poco más saludable depende únicamente de nosotros. Quiero conseguir tres cosas con este libro: enseñarte algo nuevo, que reflexiones sobre las cuestiones que te planteo y que pases a la acción con pequeños pasos.

Esto incluye que pases a la acción en tu cocina. Cuando se trata de perder grasa, solemos pensar con frecuencia en “sufrimiento” y falta de disfrute. Yo quiero enseñarte que comer, aunque sea persiguiendo el objetivo de perder grasa, es un auténtico placer. Te enseñaré recetas sencillas y otras algo más complejas para hacer de tu alimentación algo práctico y divertido.

Coge de este manual lo que quieras, implementa primero aquello que te sea más sencillo y ve sumando. Cada pequeña acción cuenta».

p. 15

1. MUCHO MÁS QUE UNA CUESTIÓN ESTÉTICA

«Vivimos más, pero no vivimos con más salud. El concepto de salud ha cambiado. A partir de cierta edad, la población vive enganchada a la sanidad actual y busca en ella la solución a todos sus males, poniendo parches y eludiendo la responsabilidad de cuidar su propia vida. Somos la sociedad más “blandita” y cómoda de la historia. Y la comodidad no es salud, por eso vivimos frustrados y enfermos. La principal causa de muerte y enfermedad en la actualidad son los malos hábitos. Nos matamos a nosotros mismos. Por eso te invito a tomar las riendas de tu vida. No puedes compensar tus malos hábitos a base de pastillas y pruebas diagnósticas. Una resonancia no te cura, un ibuprofeno tampoco. Ponemos parches a lo que tiene su solución en la mejora de los hábitos, pero no queremos escuchar esto, queremos la “píldora mágica” que duerma nuestros males.

A menudo nos cuesta definir “salud” y “enfermedad”, quizá porque pensamos en estos conceptos como en algo estático, como dos barcos enfrentados, o estás en uno, o en otro, cuando no es así. El cuerpo humano está en constante cambio, sufre alteraciones que, con frecuencia, pueden ocasionarnos molestias o, según hemos aprendido a lo largo de la evolución, acercarnos al final prematuro de nuestra vida, y querer evitar eso es algo innato. Yo no entiendo la enfermedad tal y como nos la ha transmitido a veces la medicina moderna, según la cual estar enfermo parece significar que un parámetro no está en los rangos adecuados o, incluso, como la percibo en la sociedad actual, que parece asociar el estar o no enfermo con ir o no al médico, lo que me parece un poco alarmista. Nos hemos vuelto una sociedad débil, que ante cualquier alteración de la que el cuerpo podría reponerse, acude en busca de fármacos que le reduzcan un pequeño dolor que forma parte de la propia recuperación, o que es una llamada de atención para que cambiemos algo. Tu cuerpo te dice que no tienes buenos hábitos a través de los problemas para ir al baño, el dolor de cabeza y de espalda, la apatía y la tristeza. No necesitas pastillas que silencien estos avisos. Por coherencia evolutiva, no deberíamos estar sentados todo el día, escuchando los problemas del mundo a todas horas en los medios, comiendo sustancias extrañas en lugar de alimentos cargados de nutrientes, ni tampoco aislados de nuestro medio, la naturaleza viva».

pp. 19-20

2. CONCEPTOS PARA ENTENDER LA PÉRDIDA DE GRASA

OLVIDA ESO DEL PESO IDEAL

«El peso puede considerarse un valor más objetivo que tomar medidas con una cinta métrica o hacer una evaluación fotográfica. Sin duda es un valor que vale la pena conocer, sobre todo cuando presentas un porcentaje de grasa muy elevado y detectable visualmente ya que, en esos casos, el peso puede ser un valor que te ayude a guiarte en tu evolución, pero no hay que darle más importancia de la que tiene. Recuerda que no deja de ser la **suma de tus compartimentos**. Por eso la idea de “peso ideal” no tiene ningún sentido. ¿Es un peso ideal estético? ¿O se refiere al peso ideal en términos de salud? ¿O tal vez de rendimiento deportivo? Recuerda: ni la salud ni la belleza ni el rendimiento deportivo pueden reducirse a un número.

Tus objetivos de mejora no deberían basarse nunca en un número concreto en una báscula. Frases como “quiero perder cinco kilos” o “quiero llegar a los cincuenta kilos, como cuando tenía veinte años” no tienen en cuenta la mejora de la composición corporal ni la condición física, que es la única manera de ganar en salud y verte mejor. El peso puede darte una idea, pero por sí solo no te va a decir si estás perdiendo grasa y ganando salud».

p. 40

LA FELICIDAD EN EL ENTRENAMIENTO DE INTENSIDAD

«Entrenar con intensidad genera un refuerzo positivo en el que intervienen distintos factores hormonales y psicológicos. El esfuerzo percibido y las sensaciones que genera nos capacitan para muchos aspectos de la vida; ganamos fuerza y resistencia física y mental, y nos hace entender la vida y los placeres de otra forma. Por eso, mi consejo es que entrenes con intensidad y que saborees el éxito de tus logros.

El ejercicio de intensidad nos enseña, además, a valorar pequeños placeres. No apreciarás tan gratamente una inspiración de aire fresco hasta que no lo desees más que nada durante un ejercicio intenso, un sorbo de agua, un merecido minuto de descanso mientras tu corazón recupera la calma. Estos placeres solo los podrás disfrutar si te los ganas, no los encontrarás en la comodidad, están en el ejercicio de verdad. La comodidad te hace débil».

p. 58

3. MITOS EN TORNO A LA PÉRDIDA DE GRASA

CÓMO ACTIVAR EL PROCESO DE PÉRDIDA DE GRASA

«Cuando hablamos de pérdida de grasa, sabemos que influyen en ella infinidad de variables. Sin embargo, no podemos obviar que, para avanzar en el proceso, es básico generar un déficit energético, es decir, gastar más energía de la que consumimos.

Otro elemento que participa enormemente en el proceso de pérdida de grasa son las **hormonas** ya que estas influyen en los **adipocitos**, las células que acumulan la grasa en nuestro organismo. Quizá crees que los adipocitos son meros almacenes, pero no es así, podríamos considerarlos auténticas células endocrinas, es decir, que participan en la regulación hormonal. Sin entrar en más detalle, quiero que quede claro que el déficit calórico puede activar mecanismos de oxidación de grasa, pero que este proceso está también influido por procesos hormonales complejos.

Esta sería la lista de prioridades a la hora de establecer un plan para perder grasa y mejorar la composición de nuestro cuerpo:

1. Generar un déficit calórico y organización de macronutrientes. Si sigues mis recetas, no tendrás, en principio, que hacer ningún cálculo, ya que en ellas indico cuáles te ayudan a provocar ese déficit y, además, están equilibradas en cuanto a nutrientes, con proteína, una cantidad moderada de grasa de calidad e indicaciones al respecto de la cantidad de hidratos de carbono. Además, todos los alimentos que incluyen son de densidad nutricional elevada, con muchos micronutrientes.

2. Primar la calidad nutricional de los alimentos que componen nuestro menú.

3. Seguir un horario y planificar las comidas.

4. Suplementos. Como hemos visto, estarían en el último lugar en estas prioridades, ya que pueden ser una ayuda, pero los demás puntos son más importantes».

p. 70

4. RECETAS CON Q

EL DES-AYUNO



El desayuno que te propongo a continuación no solo garantiza el disfrute con todos los sentidos, sino también la saciedad el resto de la jornada. En su conjunto es alto en grasa, bajo en hidratos de carbono y aporta una buena ración de proteínas. Es estupendo para días altos en grasa o como fijo en un menú cercano a un «protocolo ceto».

INGREDIENTES (1 P.)

- 2 huevos camperos
- ½ aguacate (unos 80 g)
- 40 g de jamón ibérico
- 100 - 200 g de tomate fresco
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra (para cocinar y aliñar el tomate)
- Especies al gusto

ELABORACIÓN

1. Pon una sartén al fuego con muy poco aceite y deja que se caliente.
2. Casca los huevos y viértelos con cuidado en la sartén. Baja o apaga el fuego y deja que se cocinen lentamente.
3. Mientras tanto, corta el tomate y el aguacate al gusto y aliñalos con especias (a mí me gusta hacerlo con ajo y pimienta) y el resto del aceite de oliva virgen extra.
4. Antes de que cuaje la yema, retíralos del fuego, sírvelos acompañados de las hortalizas y el jamón ibérico.

Tip

Incluir proteínas en el desayuno, por ejemplo, huevos, nos ayuda a sentirnos saciados el resto de la mañana y del día, lo que contribuye a la pérdida de grasa. Por eso, si te has propuesto perder grasa, uno de mis principales consejos es que incluyas al menos dos huevos en tu primera comida del día, ya sean revueltos, a la plancha, en tortilla o duros.



LENTEJAS VEGETARIANAS



INGREDIENTES (2 P.)

- ½ vaso de lentejas, recomiendo pardinas
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 30 g de espinacas frescas o 50 g de espinacas congeladas
- 2 zanahorias
- ½ pimiento rojo
- ½ pimiento verde
- 1 tomate fresco o 150 g del natural troceado en conserva
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 15 ml de aceite

ELABORACIÓN TRADICIONAL:

1. Pon las lentejas en remojo si lo indica el paquete.
2. Pon la olla a fuego medio con un chorrito de aceite de oliva virgen extra.
3. Mientras el aceite coge temperatura, corta la cebolla y añádelo a la olla y baja el fuego al mínimo.
4. Chafa los dientes de ajo y añádelos a la olla.
5. Lava, trocea en dados muy pequeños y añade el tomate.
6. Lava los pimientos, trocéalos y añádelos.
7. Lava y corta las zanahorias en rodajas y añádelas junto con las espinacas.
8. Añade las lentejas escurridas.
9. Pon 2,5 vasos de agua fría. Si no han quedado cubiertos todos los ingredientes, añade un poco más hasta cubrirlos.
10. Sube el fuego hasta que empiece a hervir.
11. Cuando empiece a hervir, baja el fuego, añade la hoja de laurel y el pimentón. El tiempo de cocción es de 40 - 45 minutos.



5. MANUAL PARA PONERTE EN ACCIÓN

LA TOMA DE CONCIENCIA

«Has llegado al primer paso, la toma de conciencia, enhorabuena. Antes de definir tu objetivo, responde las siguientes preguntas:

1. ¿Qué quieres conseguir?
2. ¿Por qué?
3. ¿Para qué lo quieres conseguir?
4. ¿Qué quieres cambiar?
5. ¿Qué beneficios te va a aportar conseguirlo?
6. ¿Cómo te ves en ese punto, una vez logrado tu objetivo o cambiado lo que quieres cambiar?
7. ¿Qué has aprendido de anteriores situaciones en las que te has planteado un objetivo? Los fracasos son las mejores enseñanzas.
8. ¿Qué pequeños pasos puedes dar para acercarte a tu objetivo?

Las respuestas a estas preguntas te servirán para marcar tu objetivo.

Justo después de la toma de conciencia, llega la toma de decisiones. Hay que hacerlo con convicción, de manera consciente y sabiendo hacia dónde te dirigen. Pregúntate si esas decisiones te llevan a lo que quieres ver, ser y sentir. No tienes que responder ahora, sino planteártelo a diario, en el día a día, ya que te simplificará tomar las pequeñas decisiones cotidianas para las cuales nuestra mente tiene un límite. Por eso, al final del día, cuando ya está agotada, es habitual que al llegar a casa, durante la cena o tras ella, seamos más vulnerables y nuestra capacidad de toma de decisiones se vea limitada. Tener un entorno saludable y un menú planificado nos ayudará, pero plantearse la pregunta “¿Me acerca a mi objetivo?” puede ser clave. Utilízala».

pp. 253-254

INDICADORES DE ÉXITO

«¿Cómo sabrás si has alcanzado tu objetivo? Es decir, si alguien te viera desde fuera, ¿cómo podría saber que has alcanzado tu objetivo? No solo porque verá que has perdido peso, que también, sino porque verá tu cambio de hábitos: cuando sales, pides agua en lugar de bebidas alcohólicas, optas por platos sanos en los restaurantes, usas las escaleras en lugar del ascensor, comentas tu rutina de ejercicio, etc. Esos indicadores, serían indicadores de éxito».

p. 256

Para más información y entrevistas:

Paloma Cordón
934 928 633 - 699629430
pcordon@planeta.es

Guillem Duran
934 928 442
especializadas@colaborador.planeta.es