

María Marín Alonso
@Cenasparaapeques

María Pérez-Fadón
@Comerbiensin

Mucho Más

QUE UN LIBRO DE RECETAS

ESTE LIBRO INCLUYE:
1 GUÍA,
4 MENÚS
Y 60 RECETAS
PARA
COMBINAR



OBERON

EL MÉTODO PARA COMER SANO TODO EL AÑO

María Marín Alonso
@Cenasparaapeques

María Pérez-Fadón
@Comerbiensin

Mucho Más
QUE UN LIBRO DE
RECETAS
EL MÉTODO PARA COMER SANO TODO EL AÑO

OBERON

Responsable editorial: Susana Krahe Pérez-Rubín

Diseño cubierta: Patricia Bataller Sánchez

Diseño y maquetación: Patricia Bataller Sánchez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeran, plagiaran, distribuyeran o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos de nutrición: María Pérez-Fadón

© Copyright de los textos de las recetas: María Marín Alonso

© Copyright de la fotografía de la cubierta: Irene Martínez Cañada

© Copyright de las fotografías de las recetas: Irene Martínez Cañada

© EDICIONES OBERON (G. A.), 2024

Valentín Beato, 21. 28037 Madrid

Primera edición digital: 2023

Edición electrónica sobre la 1.^a edición impresa

ISBN: 978-84-415-4890-9

*A mi familia, mis peques cocineros y catadores
que tanto «sufren» mis continuas pruebas culinarias.*

*A mi fan más incondicional: mi marido,
que me apoya en cada aventura nueva en la que me embarco.*

A mi madre, mi inspiración y ejemplo en la vida.

A mi padre, mi estrella desde el cielo.

*A ti que me lees, que me sigues en redes sociales
y te animas a probar cada una de mis recetas, sin ti esto no sería posible.*

GRACIAS

María Marín Alonso

*Al amor de mi vida: mi marido Alex,
gracias a él descubrí otro amor: el que tengo hacia mi profesión.*

*A mis pequeñas Karla y Jara,
por las que todo esfuerzo vale la pena.*

*A María Marín, por creer siempre en mi trabajo
y por ese maravilloso carácter que nos ha hecho conectar en perfecta armonía.*

A todos mis pacientes, de los que aprendo cada día.

A mis seguidores, por su apoyo y cariño.

Y a todos los que creyeron en mí cuando cambié de profesión.

María Pérez-Fadón

Indice

PRÓLOGO	12
INTRODUCCIÓN	17
Estilo de vida saludable	18
Calidad de vida	19

Falsos mitos EN NUTRICIÓN

Falso mito número 1: «Toda la vida se ha comido así y no nos ha pasado nada»	22
Falso mito número 2: «Los niños necesitan azúcar para su cerebro»	24
Falso mito número 3: «Los edulcorantes son la solución para no tomar azúcar»	28
Falso mito número 4: «La fruta tiene mucho azúcar»	32
Falso mito número 5: «Los lácteos son imprescindibles para tener suficiente calcio»	36
Falso mito número 6: «Los integrales son para quien quiere adelgazar»	40
Falso mito número 7: «Las grasas son malas»	44
Falso mito número 8: «El aceite de oliva es mejor que el de girasol»	48
Falso mito número 9: «El huevo aumenta el colesterol malo»	52

Falso mito número 10: «Hay que desayunar como un rey, almorzar como un príncipe y cenar como un mendigo»	54
Falso mito número 11: «Cuanto más vitaminas y minerales mejor»	56
Falso mito número 12: «Para estar sano hay que seguir la dieta x»	58
Falso mito número 13: «Cuando cocinas con vino, el alcohol se evapora»	60
Falso mito número 14: «El café debe ser negro y amargo»	64

FLEXIBILIDAD NUTRICIONAL	66
---------------------------------	----

Menú GUÍA

Aprende a usarlo	70
Desayunos, medias mañanas y meriendas	71
MUCHO MÁS QUE UN MENÚ GUÍA	72

Recetas

Plato saludable

MUCHO MÁS QUE VERDURAS CON CEREALES O TUBÉRCULOS

Rollo de calabacín y patata	80
Pan de calabaza en 5 minutos	82
Quiche de calabaza y puerros con base de arroz integral	84
Nachos de espinacas	86
Pink pasta	88
Pastel de crepes de brócoli y quinoa	90
Conos rellenos con cremoso de maíz	92
Panecillos de brócoli rellenos de mozzarella	94
Gazpacho de mango	96
Focaccia crujiente de calabacín y zanahoria	98

MUCHO MÁS QUE CARNE

Hamburguesas de pollo y guisantes	102
Canelones de calabacín y pavo con bechamel de espinacas	104
Pizza sin harinas con base de pollo	106
Bombas de coliflor rellenas de carne de ternera	108
Rollo de carne a la sartén	110
Pastel fácil de pollo con verduras	112
Flamenquines saludables con lomo	114

Tomates rellenos con carne de ternera guisada	116
--	-----

Solomillos de pavo con costra de frutos secos	118
--	-----

Roll de berenjena y pavo con mangonesa	120
---	-----

MUCHO MÁS QUE PESCADO Y MARISCO

Muffins de bacalao y langostinos	124
----------------------------------	-----

Colirroz con bacalao	126
----------------------	-----

Pan de atún 2 ingredientes y mayonesa saludable	128
--	-----

Nuggets de salmón y brócoli	130
-----------------------------	-----

Hamburguesa de salmón y batata	132
--------------------------------	-----

Palitos de rape saludables	134
----------------------------	-----

Mini hamburguesas de bacalao y calabacín	136
---	-----

Sardinas no fritas	138
--------------------	-----

Berenjenas rellenas de gambas y puerros	140
--	-----

Guiso fácil de calamares con tomate	142
-------------------------------------	-----

MUCHO MÁS QUE LEGUMBRES

Albóndigas de alubias y berenjenas	146
------------------------------------	-----

Hummus de coliflor	148
--------------------	-----

Garbanzos al curry de mango con langostinos y cherry	150
---	-----

Pastel de lentejas y calabaza	152
-------------------------------	-----

Salsa cremosa de alubias con arroz	154
------------------------------------	-----

Pizza con base de garbanzos	156
No ensaladilla rusa con garbanzos	158
Pan de lentejas rojas	160
Guiso de azukis	162
Muffins de guisantes	164

MUCHO MÁS QUE HUEVO	167
Aros tricolor de pimientos rellenos	168
Tortilla de no patata con calabacín	170
Tacos de zanahoria y huevo	172
Tartaletas de patata y huevo	174
Huevos turcos	176
Aguacates rellenos de huevos	178
Huevos rosas rellenos de puerro, pera y nueces	180
Roll de batata y huevo	182
Nidos de calabacín y zanahoria	184
Minipizzas de berenjena	186

MUCHO MÁS QUE DESAYUNOS Y MERIENDAS	189
Huesitos® saludables	190
Dónuts® de calabaza	192
Mermelilla	194
Leche condensada saludable	196
Paté de tomate seco	198
Pan de tomate	200

Minimagnum® de aguacate y chocolate	202
Muffins de mango	204
Panecillos de queso	206
Bombones energéticos	208

<i>Combinaciones de Recetas</i> EN EL MENÚ GUÍA	210
Propuesta menú saludable 1	212
Propuesta menú saludable 2	214
Propuesta menú saludable 3	216
Propuesta menú saludable 4	218

AGRADECIMIENTOS	220
Referencias bibliográficas	222
Índice de alimentos	223

Prologo

Siempre he mantenido que la importancia de una nutrición de calidad comienza desde el mismo principio o, mejor aún, incluso antes del inicio real, dado que la alimentación tiene un impacto muy importante en nuestro bienestar meses antes de la concepción y el embarazo.

Una vez que llegamos al mundo, los primeros años de vida, especialmente los primeros treinta meses, ofrecen una oportunidad valiosa para contribuir positivamente a la salud presente y futura mediante una alimentación adecuada y óptima.

Algunos nutrientes esenciales, durante esta etapa temprana de la infancia, influyen en el desarrollo de órganos y funciones vitales, y pueden tener un efecto duradero, ya sea positivo o negativo, en eventos fisiológicos que ocurren en etapas posteriores de la vida.

¿No es asombroso?

Esto implica que, mediante la nutrición inicial, tenemos el poder de prevenir trastornos y enfermedades tanto a corto como a largo plazo. Sabemos que, a través de la alimentación, podemos ejercer influencia en aspectos cruciales, como el desarrollo cognitivo, la fortaleza del sistema inmunitario, el ritmo de crecimiento y, sobre todo, la prevención de las principales enfermedades crónicas que pueden afectar a la salud en la edad adulta, como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes y alergias, entre otras.

Imagínate, visitas el supermercado, buscas alimentos «sin azúcar» y huyes de los productos procesados.

Sin embargo, considera esto: es posible que desconozcas si lo que adquieres realmente contiene azúcar o ha sido sometido a procesamiento.

En el mundo de la familia y la crianza, la alimentación es un tema que nos inquieta y apasiona a partes iguales, porque es importante transmitir estos valores, promoviendo la educación nutricional a través del ejemplo de los padres hacia los hijos.

Como enfermero, he tenido el privilegio de acompañar a innumerables familias en su viaje hacia la salud y el bienestar. Cada consulta, cada consejo, me ha mostrado la importancia de brindar a la familia la mejor base posible para un futuro saludable.

Queda claro, entonces, que debemos procurar alimentarnos bien cada día y adoptar un estilo de vida más saludable.

Se me ha concedido el honor de presentaros un libro que es mucho más que un simple compendio de recetas.

Mucho más que un libro de recetas es una guía, una brújula en el laberinto de la alimentación, un método para comer sano todo el año, creada con el corazón y el conocimiento de una escritora y periodista, mamá de cuatro, y una dietista, mamá de dos.

Dos mujeres que comparten la misma pasión por desentrañar los mitos que rodean nuestra mesa y que a menudo nos confunden.

Este libro no solo desmonta esos mitos, sino que los desarma con la luz de la verdad y la experiencia.

¿El azúcar, las harinas, los aceites? Todos estos conceptos que a veces nos atormentan, encuentran aquí su claridad.

Es una obra que nos anima a descubrir la realidad detrás de cada alimento, a leer etiquetas con ojos críticos y a tomar decisiones informadas sobre lo que nos llevamos a la boca. Y, más allá de las etiquetas nutricionales y los números en una tabla, este libro abraza la idea de la flexibilidad nutricional. Nos recuerda que no se trata de ser perfectos, sino de construir hábitos saludables en nuestra vida diaria. ¿Un helado en un día soleado o una pizza en una noche especial? Por supuesto, porque la alimentación también es placer y celebración.

Además, *Mucho más que un libro de recetas* es un regalo invaluable: contiene una guía, cuatro menús y más de sesenta recetas para combinar que se convierten en herramientas para componer menús equilibrados.

Estas recetas están organizadas en bloques que abrazan todos los colores del arcoíris de la nutrición, y que permiten a los padres la libertad de crear platos personalizados que nutran de manera saludable y deliciosa.

En resumen, este libro es un faro de sabiduría en un mar de desinformación. Es una invitación a la comprensión, a la elección consciente y al disfrute de la alimentación en familia.

Espero que encuentres en estas páginas no solo conocimiento, sino también la inspiración y el coraje para desafiar los mitos, explorar nuevas recetas y, sobre todo, nutrir el amor que tienes que tener por ti, por tu cuerpo y por tus hijos.

**¡Bienvenidos
a Mucho más
que un libro de recetas!
Vuestra aventura hacia
una alimentación
saludable y consciente
comienza aquí.**

Con cariño:

Pedro Camacho

@mireciennacido

Enfermero y divulgador sanitario

Introducción

Somos **María Pérez-Fadón** de @Comerbiensin y **María Marín** de @Cenasparapeques, nos hemos unido en este maravilloso proyecto, intentando, precisamente, crear algo que fuese **«mucho más que un libro de recetas»**.

Conscientes de los innumerables libros de cocina existentes en el mercado, queríamos ofrecerte algo nuevo y diferente, que realmente te enseñe a alimentarte bien cada día. Es una guía práctica que esperamos que disfrutes y te ayude.

Este es un libro para ti, que estás interesado en adoptar un estilo de vida más saludable, pero que no tienes tiempo de organizarte y cocinar o, directamente, no te gusta o no sabes hacerlo. No te compliques, aquí vas a encontrar menús y recetas que han sido minuciosamente diseñadas, elaboradas y escogidas para que cumplan tres requisitos: ser saludables, estar deliciosas y ser muy fáciles de preparar.

Pero este también es un libro que te acerca a los buenos hábitos nutricionales, explicados de un modo muy sencillo, desmontando los grandes falsos mitos que, alrededor de la alimentación y de los años, se han ido instaurando en tu cabeza.

De este modo, podrás acudir a él cuando te surjan dudas sobre, por ejemplo: cómo explicar a tus amigas que comes integrales por salud y no para adelgazar o para que tu suegra entienda, por fin, que no debe dar zumo de naranja a los nietos, aunque se haya hecho así toda la vida...

Queremos que descubras que la importancia de cuidarse y llevar un estilo de vida saludable nada tiene que ver con conseguir un cuerpo perfecto, término que, además, es absurdo, ya que no existe ningún tipo de cuerpo ideal o perfecto.

Lo fundamental radica en que:

Cuidarte te permitirá tener mayor calidad de vida durante más años

Al mismo tiempo, este es un libro pensado para TODA LA FAMILIA, de manera que todos juntos iniciéis este cambio hacia una mejor alimentación, promoviendo así la educación nutricional a través del ejemplo. Sin olvidar que nos parece perfecto que cada vez más personas se interesen por llevar un estilo de vida saludable, pero, ojo, sin obsesionarse ni pretender hacerlo perfecto, incluyendo también en tu alimentación algo tan importante como la FLEXIBILIDAD NUTRICIONAL.

Por último, queremos hacer hincapié en que las recomendaciones nutricionales recogidas en este libro están pensadas para población en general, sin problemas de salud o patologías concretas, y están basadas en las últimas evidencias científicas demostradas. Todo ello debería servirte como base para acercarte a una alimentación saludable sin falsos mitos.



Que algo esté demostrado científicamente por fuentes fiables es de vital importancia, ya que muchos estudios están patrocinados por empresas u organismos interesados en que salga un resultado u otro. Esto es lo que se llama estudios con sesgo o conflicto de interés. La ciencia avanza, por suerte, y los buenos estudios se van revisando y actualizando, de ahí la importancia de que los profesionales de la salud, hablamos de nutrición en este caso, estén adecuadamente formados y actualizados.

Estilo DE VIDA SALUDABLE

Vamos a empezar por el principio, llevar un estilo de vida saludable no implica solo comer bien. La salud del ser humano se basa en cuatro pilares fundamentales:



*Todos ellos
están relacionados,
son igual de importantes
e influyen los unos en los otros,
por eso es interesante
que prestes atención a cada uno.*

- **El descanso.** Dormir suficiente y que tu sueño sea reparador es fundamental para que todos los procesos del organismo vayan bien. Aproximadamente siete u ocho horas sería lo ideal. Los buenos hábitos, rutinas e higiene del sueño te ayudarán a mantener buenos niveles de triptófano, para segregar melatonina y serotonina, hormonas que regulan el ciclo del sueño. Pero también hay que tener en cuenta el descanso, no solo entendido como dormir suficiente, sino como saber parar, respirar, reflexionar o simplemente no hacer nada.
- **Equilibrio emocional.** Este depende, a su vez, de muchos factores como la genética (en la que no podemos influir), el entorno socioeconómico, las relaciones interpersonales y con uno mismo, las condiciones medioambientales... Por ello, es fundamental dar a tu salud mental la misma importancia que a la física. Reconocer y aceptar nuestras emociones, reflexionar, meditar, conectar con la naturaleza, la luz solar (la vitamina D es clave aquí), expresarnos y mantener relaciones sanas. Acudiendo a profesionales de la psicología o psiquiatría cuando sea necesario.
- **El ejercicio físico.** El ejercicio es una necesidad fisiológica del cuerpo. El ser humano no está «diseñado» para vivir de un modo tan sedentario como el que se da hoy en día. Practicar de forma regular algún tipo de deporte, disminuye los riesgos sobre la salud, fortaleciendo el sistema inmune, nervioso, digestivo y músculo esquelético, previniendo y mejorando así tanto sobrepeso como obesidad, osteoporosis, artrosis, artritis, diabetes, depresión, ansiedad, enfermedades cardiovasculares... La actividad se debe adaptar a cada persona, es importante incluir tanto ejercicio de fuerza como cardiovascular y es recomendable acudir a profesionales del deporte si fuera necesario.
- **La alimentación.** Hoy en día, sabemos que el intestino es una pieza clave de nuestro sistema inmunitario. Además, una flora intestinal sana y fuerte es la base para la secreción de hormonas de la felicidad como la serotonina o la dopamina. Profundizaremos en el libro en todo lo relativo a la alimentación.

Calidad DE VIDA

Llevar un estilo de vida saludable tiene efectos positivos que notarás a corto plazo: aumentará tu fuerza, tu nivel de energía, tu autoestima, dormirás mejor, estarás más estable emocionalmente y enfermarás menos.

Pero los efectos más importantes serán a medio y largo plazo. Los que verdaderamente marcan la diferencia se reflejarán en cómo vas a envejecer:

1 Con mucha más probabilidad de estar sano, fuerte, enérgico, flexible, independiente y sin mayores achaques. Y que si enfermas, tu recuperación sea más fácil y rápida,

- 0 -

2 Con mucha más probabilidad de estar enfermo y que tus enfermedades se compliquen y alarguen. Más débil, dolorido, medicado, dependiente y con poca movilidad.

Que entiendas esto es decisivo, ya que en esta «era de la inmediatez» nos cuesta ser constantes para mantener los buenos hábitos a largo plazo.

Existen algunos factores en los que no podrás influir, como la genética, la edad, el sexo, la raza, algunos factores ambientales o sociales. Pero existen muchos otros en los que tus decisiones pueden marcar la diferencia.

*Imagínate una máquina tragaperras como si fuera tu cuerpo,
a ella puedes ir echándole monedas o no:
la moneda del sedentarismo, la moneda del estrés, la moneda de los ultraprocesados,
la moneda del tabaquismo, la moneda del azúcar...
cuantas más monedas echas a la máquina, más probabilidades tendrás
de que te toque el «premio» (amargo en este caso) de la enfermedad o falta de salud.*

El problema es que los cuatro pilares de la salud se ven a menudo boicoteados por informaciones falsas, antiguas creencias, estudios ya obsoletos, profesionales desactualizados, campañas de *marketing* brutales para que compremos cosas que en realidad no necesitamos o simples charlatanes que buscan enriquecerse a costa de tu salud. Por eso, en ocasiones, resulta tan difícil saber con certeza cuáles son los hábitos verdaderamente recomendables.

La información es poder y el conocimiento nos da libertad. Así que la mejor manera de ayudarte a iniciar un *estilo de vida saludable*, en lo que a alimentación se refiere, es desmontando todos aquellos grandes falsos mitos nutricionales que llevas oyendo toda la vida.

Falsos Mitos
EN
NUTRICIÓN

FALSO MITO

NÚMERO 1

*«Toda la vida se ha comido así
y no nos ha pasado nada»*