



Despensa, nevera y compra consciente

Libro de trabajo 1
Masterclass 6

La cocina saludable... que sí y que no...

Después de entender qué es comer bien y qué necesita tu cuerpo para nutrirse de verdad, llega el momento de bajar todo eso a la realidad.

Vamos a empezar a elegir con más conciencia y menos estrés.

Tu espacios tienen que convertirse en grandes aliados, en tus grandes amigas, que te den alegría cada vez que abras uno de ellos.

Vamos a empezar a poner orden mental, sin culpa, sin exigencia y con criterio, ¿Vamos?

TU DESPENSA, TU NEVERA Y CONGELADOR, HABLAN DE TI y es así, lo siento pero es así, aquí estamos para decir verdades y tomarlo con humor, ya hablamos en la primera clase práctica del "orden" ya sea en la despensa o en el armario de ropa pero ahora vamos a meternos en el contenido.... ¿Qué hay por ahí escondido...?

La despensa no es solo un lugar donde guardas comida y punto, es un reflejo de tus hábitos, tus rutinas y, muchas veces, de cómo estás por dentro.

No quiero que te vuelvas loca y te pongas a tirar sin criterio ni tampoco quiero que por no tirar te pegues el atracón del siglo, según el punto en el que estés ya verás como lo haces ¿ok?

Revisa con humildad y humor que guardas en tu despensa, a veces compramos por costumbre, por impulso, por miedo a quedarte sin, por falta de planificación....

Nada de esto dice nada malo de ti, simplemente te da información y como siempre quiero que le pongas conciencia, que como sabes será tu gran aliada para hacer cambios de verdad.

Una alimentación vital no se construye con recetas complicadas, sino con **ingredientes base de calidad**.

La cocina saludable... que sí y que no...

Tener en cada lugar **justo lo que necesitas**, te hará tener claro que es necesario y cuales serán tus pilares, te facilitará tu día a día en la cocina y poco a poco irás aprendiendo a cocinar "**sin recetas**" rico y saludable.

Vamos a ver la lista de todo lo que deberías tener en cada lugar (en la despensa, en la nevera y en el congelador) "COMPLETA", es decir todos y cada uno de los alimentos "reales" que entran dentro de una alimentación VITAL, para que lo tengas todo todito.

Quiero aclarar algo importante; no te asustes, no significa que tengas que tenerlo todo (no desmayos por favor), no necesitas comer todo cada semana, y no pasa absolutamente nada si eliges unos y no otros.

Muchos alimentos tienen funciones y propiedades muy similares, y el cuerpo no funciona como una hoja de Excel.

Lo importante es la diversidad a lo largo del tiempo, desde luego cuanta más diversidad haya en tu alimentación, más fácil será cubrir nutrientes sin pensar en ellos.

Para que me entiendas, vamos a ver a que me refiero; dentro de los cereales, está el arroz integral, la quinoa, el mijo.... son diferentes, pero son del mismo grupo de alimentos y cumplen funciones muy parecidas:

Aportan energía, fibra y minerales, si una semana comes arroz y otra quinoa, tu cuerpo está recibiendo lo que necesita y si no te gusta el mijo o no te apetece estarás cubierto de esos nutrientes con los otros dos ¿ok?

Ten en cuenta que no todas las cocinas son iguales, ni todas las casas, ni todos los climas, ni todas las rutinas...

Por eso, antes de entrar en listas, es importante entender algo: organizar bien tu cocina no es tener más comida, es tenerla mejor ubicada.

La cocina saludable... que sí y que no...

Siempre que el alimento lo permita, es preferible **conservarlo a temperatura ambiente**.

El frío y el congelador son herramientas, no obligaciones.

Aquí vamos a ver qué alimentos necesitan frío, cuáles no, y cómo organizar cada espacio para que comer bien sea más fácil y más natural.

Importante antes de entrar en la lista de alimentos:

Estos alimentos no son obligatorios ni exclusivos.

Hay opciones similares con propiedades parecidas.

Cuanta más diversidad haya a lo largo del tiempo, mejor.

Vamos allá.

La despensa saludable (alimentos que no necesitan frío)

Cereales y pseudocereales integrales

Macro predominante: carbohidratos

Función: energía + fibra: aportan energía real y sostenida, no picos.

- Arroz integral, rojo o salvaje...
- Quinoa.
- Avena integral.
- Mijo.
- Trigo sarraceno.
- Centeno.
- Cuscús.
- Pasta integral.
- Harinas integrales (espelta, xeixa, avena...).
- Pan de calidad integral.

Legumbres secas

Macro predominante: proteína vegetal + carbohidrato

Función: saciedad + nutrición sostenida

- Lentejas de todos sus tipos (negras, rojas...)
- Garbanzos
- Alubias
- Habas
- Azukis
- Harina de garbanzo.

Frutos secos

Macro predominante: grasas saludables

Función: estabilidad energética + minerales

- Almendras
- Nueces
- Avellanas
- Pistachos

La despensa saludable (alimentos que no necesitan frío)

- Anacardos
- Piñones

Semillas

Macro predominante: grasas saludables

Función: fibra + micronutrientes

- Chía (Fuente omega 3)
- Lino (Fuente omega 3)
- Sésamo
- Calabaza
- Girasol
- Cáñamo (Fuente omega 3)

Deshidratados

Micro predominante: minerales

Función: apoyo mineral y variedad

- Algas (Nori, Wakame, Kombu) (Yodo)
- Setas varias.
- Sopa juliana.

Conservas

(Alimentos prácticos, estables y muy útiles si son de calidad)

Las conservas no son un "plan B", bien elegidas, pueden ser un gran apoyo en una alimentación vital.

La clave está en que sean con ingredientes simples, pocos añadidos (verdura + agua + sal), buena materia prima y a poder ser, mejor en cristal y **ecológicas**.

Hay tres tipos de conservas (vegetales, legumbres y de pescado) y te pueden salvar estos de... dioss ino tengo nada para comer!.

La despensa saludable (alimentos que no necesitan frío)

Conservas vegetales

Tipo de alimento: carbohidratos + fibra + micronutrientes

Función: base vegetal, variedad, facilidad y sabor.

- Tomate natural (triturado, entero, en dados... sin azúcar añadido)
- Alcachofas
- Espárragos
- Pimientos asados/ piquillo.
- Guindillas
- Tomates secos
- Judías verdes
- Guisantes
- Remolacha
- Maíz

*Ideal si haces tus propias conservas.

Conservas de legumbres

(mejor eco y bien lavadas antes de usar, más adelante veremos como.)

Tipo de alimento: proteína vegetal + carbohidrato + fibra

Función: saciedad, nutrición y practicidad.

- Garbanzos
- Lentejas
- Alubias blancas
- Alubias rojas
- Judías negras
- Guisantes

Conservas de pescado

Tipo de alimento: proteína + grasas saludables + minerales

Función: reparación, saciedad y omega 3

Prioriza el pescado pequeño, en aceite de oliva y evita aceites refinados.

La despensa saludable (alimentos que no necesitan frío)

- Sardinias (Fuente de Omega 3)
- Caballa
- Melva
- Mejillones.
- Berberechos.
- Almejas...

Conservas fermentadas

Tipo alimento: probióticos vivos.

Función: equilibrio intestinal y digestivo.

Los alimentos fermentados no están aquí para "nutrir" como tal, sino para cuidar el terreno interno: intestino, digestión y microbiota.

No se trata de comerlos en grandes cantidades, sino de integrarlos poco a poco y con regularidad, como guarniciones, en ensaladas...

- Chucrut (sin pasteurizar)*
- Kimchi (sin azúcar ni vinagre)*
- Pepinillos fermentados en salmuera (no en vinagre)
- Aceitunas fermentadas naturalmente.
- Miso (sin pasteurizar) (cuando no está abierto)
- Tamari o shoyu de fermentación tradicional

*Si se hacen conservas caseras una vez fermentadas deben estar en nevera.

Importante: que indiquen "fermentación natural", sin pasteurizar y sin azúcar añadido.

Espicias y aromáticas secas

Micro predominante: fitonutrientes

Función: sabor + apoyo digestivo + diversidad.

- Cúrcuma, comino, pimienta, curry, jengibre, pimentón, cayena, cardamomo, clavo, 5 especias, nuez moscada, canela
- Orégano, tomillo, romero, laurel. menta, albahaca, perejil, cilantro, provenzales, ajo y cebolla en polvo,

La despensa saludable (alimentos que no necesitan frío)

Aceites, aliños y salsas

Macro predominante: grasas

Función: absorción de nutrientes + sabor

- Aceite de oliva virgen extra.
- Aceite de coco
- Vinagre de manzana eco sin filtrar y sin pasteurizar.
- Vinagre de arroz.
- Tahini
- Mostaza natural, Dijon
- Sal marina sin refinar.
- Gomasio (sésamo triturado + sal)
- Salsa Tamari o shoyu y miso.
- Crema cacahuete.
- Levadura nutricional.
- Tomate concentrado.
- Crema/leche de coco.

Dulces

- Estevia, eritritol.
- Miel cruda.
- Azúcar coco.
- Chocolate negro (mejor a partir de 75%),
- Cacao puro en polvo o algarroba.
- Crema de cacahuete.
- Crema otros frutos secos.
- Frutas desecadas: arándanos, pasas, dátiles naturales, orejones, higos secos, coco laminado...
- Mermeladas eco o caseras.
- Coco rallado.

Otros alimentos:

- Café mejor sin tostar, en grano y eco.
- Achicoria.
- Infusiones varias.
- Caldos.

Hidratar no es solo beber agua...

Bebidas

Aquí vamos a hacer un pequeño kit kat para hablar de algo básico y esencial: **el agua**.

El agua no es solo una bebida, es un nutriente esencial, sin el cual el cuerpo no puede:

- Digerir bien
- Eliminar correctamente
- Transportar nutrientes
- Regular su energía

¿Casi nada, verdad? Puedes comer súper bien, pero si no te hidratas de forma adecuada, el cuerpo no funciona con fluidez.

Nuestro cuerpo está compuesto aproximadamente por un 70 % de agua y hay un dato que a mí me parece muy bonito: el planeta también.

¿Cuánta agua necesitamos?

No hay una cifra exacta, depende de muchos factores: tu cuerpo, el clima, el movimiento que hagas, tu alimentación...

Ojo, beber más agua de lo necesario tampoco es mejor.

Aquí no se trata de forzar la máquina, sino de escuchar y acompañar al cuerpo.

Recomendaciones sencillas para hidratarte mejor:

- **Beber agua templada por la mañana** para despertar el cuerpo y activar suavemente el sistema digestivo.
- Beber a lo largo del día, pero mejor **evitar grandes cantidades durante las comidas, para no interferir en la función de los jugos gástricos**.

Hidratar no es solo beber agua...

- **Priorizar agua filtrada** y reducir el consumo de agua embotellada en plástico: existen diferentes opciones: filtros de carbón, jarras filtrantes u ósmosis... ojo, en el caso de la ósmosis, conviene tener en cuenta que elimina minerales y genera desperdicio de agua..
- **Tomar el agua a temperatura ambiente**, para no suponer un sobreesfuerzo al cuerpo.
- Evitar beber grandes cantidades de golpe.
- Recordar que las **frutas y verduras** también hidratan y, además, nutren.

Un apunte importante sobre la calidad del agua hoy es que no solo importa cuánta agua bebemos, sino cómo hidratamos nuestras células.

El agua actual es más segura, pero suele ser más pobre en minerales.

Y aquí entra un concepto clave: **los electrolitos (minerales como sodio, potasio, magnesio... que ayudan a que el agua entre dentro de la célula)**, sin ellos, el agua pasa por el cuerpo, pero no hidrata igual.

Por eso algunas personas, especialmente hoy en día, han incorporado el hábito de:

Añadir una pizca de **sal marina sin refinar o beber un poco de agua de mar**, siempre en pequeñas cantidades, no para “beber sal”, sino para ayudar al cuerpo a absorber mejor el agua.

Especial atención aquellas personas que tienen osmosis en casa, hacen mucho deporte/sudan mucho, están cansadas y bajas de energía y siguen dietas bajas en carbohidratos.

Hidratar no es solo beber agua, es conseguir que el agua llegue dentro de nuestras células, si el cuerpo está hidratado, todo lo demás funciona mejor.

La despensa saludable (alimentos que no necesitan frío)

Bebidas

- Agua.
- Agua de mar (como apoyo mineral)
- Kombucha.
- Agua con gas.
- Leche animal (mejor eco) o leches vegetales.

Verduras y hortalizas que NO necesitan frío (en despensa / galería y mejor en un lugar oscuro sin plásticos cerrados y bien aireadas)

Tipo: carbohidratos + fibra

- Cebollas
- Ajos
- Calabazas enteras
- Boniatos
- Patatas
- Nabos
- Remolacha cruda
- Jengibre
- Cúrcuma fresca
- Tomate (a no ser que esté muy maduro)

Frutas que se conservan bien fuera del frío

Desde mi punto de vista serían "todas" solo guardar en frío las que sean muy perecederas tipo frutos rojos"

Tipo: carbohidratos simples + fibra

- Limones, limas
- Manzanas
- Peras
- Plátanos
- Naranjas, mandarinas, pomelos
- Aguacates (hasta que maduran)
- Melones y sandías enteros

La nevera saludable (alimentos frescos y vivos)

Huevos

Si son frescos, no han pasado por grandes cambios de temperaturas, los tienes en un lugar fresco y seco y los consumes con frecuencia pueden estar fuera del refrigerador.

Productos que necesitan refrigeración

La nevera tiene que servir para conservar, no para almacenar sin sentido, cuanto más visible y ordenada esté, más fácil será comer bien sin esfuerzo.

Se deben guardar en la nevera únicamente los alimentos que se estropean fuera del frío, tal vez algunos alimentos según la temperatura y estación pueden estar unos meses refrigerados y otros sin refrigerar.

Verduras y hortalizas frescas

Tipo de alimento: carbohidratos + fibra + micronutrientes

Función: base vegetal, limpieza y energía

- Hojas verdes (espinaca, rúcula, lechuga, canónigos, kale, acelgas, brotes..)
- Brócoli
- Coliflor
- Calabacín
- Berenjenas.
- Hinojo.
- Zanahoria
- Remolacha.
- Pimientos verde y rojo.
- Pepino
- Apio
- Puerro
- Coles (verde, lombarda, Bruselas...)
- Setas y champiñones
- Hierbas frescas (perejil, cilantro, albahaca, salvia, hierba buena...)

La nevera saludable (alimentos frescos y vivos)

Frutas que necesitan “tal vez” + frío

Como ya he dicho, para mí prácticamente casi todo puede estar fuera de frío a excepción de (temperaturas muy altas, exceso de maduración)

Tipo de alimento: carbohidratos simples + fibra

Función: energía ligera y vitaminas

- Frutos rojos (fresas, frambuesas, moras, arándanos, cerezas...)
- Uvas
- Kiwis
- Higos
- Granadas
- Aguacates (cuando están maduros).
- Fruta de verano con hueso (melocotones, albaricoques, nísperos, nectarina, ciruelas....) si están verdes o en su punto mejor fuera solo meter en nevera cuando están maduros o un rato antes de consumir.

Fermentados vivos y lácteos

- Kéfir sin edulcorar.
- Yogur natural (mejor cabra, oveja)
- Fermentados (chucrut, kimchi, verduras...
- Quesos.

Proteína fresca

Tipo de alimento: proteína.

Función: reparación y saciedad.

- Huevos (si han pasado por grandes cambios de temperatura).
- Pescado fresco (la que sea para comer en el día).
- Carne fresca (lo mismo, la que sea para comer en el día).
- Tofu o Tempeh si se consume.

El congelador

Tu aliado para ganar tiempo y reducir el estrés, mucho más que el lugar donde guardas los cubitos de hielo....

El congelador no es para almacenar comida sin sentido, hay que tener más cuidado que con la nevera porque como no lo lleves a raja tabla... olvido seguro de muchas cosas que metas en su interior, aquí a una servidora que más de una vez le ha pasado...

Si no tienes suficiente visibilidad te aconsejo que hagas una lista de lo que tienes congelado.

La congelación es una super herramienta de organización y apoyo para personas con menos tiempo para cocinar.

Te puede ayudar a comer mejor evitando improvisaciones de esos días que no has podido cocinar y te ayuda a planificar con más calma y previsión.

Vamos a ver como sería un congelador saludable:

El orden dependerá mucho de como sea tu congelador; (un arcón, tres cajones bajo la nevera o un congelador entero...), lo ideal sería tener un cajón para cada tipo de alimento (carne, pescado...) si tienes poco espacio está claro que irás más al día y tal vez puedas tener diferentes familias de alimentos con una separación en un mismo cajón.

Ideas de cosas que siempre va bien tener:

Pan; puedes hacer tu propio pan o comprar uno de calidad y tenerlo cortado y listo para cuando quieras consumirlo, tostadora y listo.

Caldos: Cuando hagas caldo de lo que sea, haz siempre el doble para guardar y utilizar ya sea para sopas y caldos o para bases de arroces, cremas... puedes tener de carne, pescado y verduras.

Legumbres y cremas: Cuando cocines legumbre o hagas una crema, siempre puedes hacer el doble.

El congelador

Carne: Cuando vayas a tu carnicería de confianza si no puedes permitirte ir a comprar todas las semanas, siempre puedes comprar carne para dos semanas, siempre mejor a granel.

Si compras carne picada en carnicería es ideal hacer paquetitos o ya hacer albóndigas o hamburguesas para tenerlas listas para cuando quieras.

Pescado, lo mismo, vas un día a la pescadería y hay buen pescado, pues compras también para dos semanas, ya limpio y preparado tal cual como lo quieras luego cocinar.

En mi congelador siempre hay algunas gambas, almejas para hacer algún arroquito o sopa.

Verduras: Los edamame y guisantes nunca faltan en mi congelador, judías también suelo tener, el resto suelo consumirlo fresco, pero si tienes exceso de verduras o por lo que sea quieres tener congeladas, puedes blanquearlas (hervir entre 3 y 5 min.) romper el hervor con agua fría, secar y congelar mejor en plano sin amontonar, una vez congelado se puede amontonar.

Restos de verduras/peladuras... para hacer caldos.

Sofritos/bases: Puedes tener cubitos de ajo y perejil con aceite, de pesto, de sofrito (cebolla, pimienta y ajo), solo ajo picado, cebolla....

Jengibre, cúrcuma fresca: Tener una bolsita con rodajas de jengibre y cúrcuma en una bolsa va de maravilla para luego utilizar en cremas, bebidas, infusiones, caldos, batidos.....

Aromáticas: Muchas hierbas son de estación como la albahaca, la hierbabuena, perejil, bien limpias, bien bien secas y luego en bolsitas o tapers de congelar.

Frutas: Algunas frutas que no sean de temporada tipo (frutos rojos por ejemplo, mango, plátanos..) luego es ideal para batidos, smoothies...

El congelador

Arroz, quinoa cocida: Una vez cocida y bien escurrida y seca se puede congelar en plano y luego colocar normal una vez congelado.

Platos cocinados: Aparte de los nombrados antes (purés, caldos, legumbres), siempre que cocino hago doblete Manolete y va de perlas esos días que tan solo tienes que sacar un taper, descongelar y listo,

Si haces alguna elaboración más complicada como canelones, carne en salsa/estofada... también es una muy buena opción hacer para dos días.

Otras ideas: boloñesa, masas de pizza, hamburguesas de verduras o legumbres... ¿Se te ocurre algo más?

El congelador bien usado te da calma, margen y libertad.

No para congelar de todo, sino para tener siempre una base que te cuide.

Cómo leer etiquetas sin estrés...

Vamos a ver como leer etiquetas sin volverte loca, pero con criterio.

No necesitas ser experta ni pasarte horas leyendo ingredientes, tal ves sí necesites coger las gafas de la "presbicia" para poder ver eso sí jejeje

Leer etiquetas no va de obsesionarse, va de entender qué estás comprando.

La industria alimentaria sabe vender muy bien: "fit", "light", "bio", "natural"...

Pero lo importante no está delante, está detrás, en la letra pequeña.

Aquí te dejo algunas claves sencillas:

El orden de los ingredientes importa y mucho.

Los ingredientes aparecen ordenados de mayor a menor cantidad;

El primer ingrediente es el que más contiene ese producto, si lo primero es azúcar, harina refinada o jarabe... significa que ese producto se basa en eso.

Si lo primero es el alimento real (legumbre, verdura, fruto seco...) esa será siempre mejor opción.

Ejemplo sencillo: Si unas galletas llevan como primer ingrediente "harina de trigo refinada" y el cacao aparece al final... no son galletas de cacao, son galletas de harina con un poco de cacao.

Ojo con los nombres "bonitos" del azúcar: el azúcar se disfraza con muchos nombres: (jarabe de glucosa, fructosa, maltodextrina, dextrosa, sacarosa, concentrado de zumo...), si aparecen varios de estos nombres, aunque sea en pequeñas cantidades, el azúcar está presente.

Cómo leer etiquetas sin estrés...

Harinas y almidones refinados (harina blanca, almidón modificado, féculas refinadas...) aportan energía rápida, pero poca nutrición y suelen generar más picos y bajones.

Evita productos que lleven **grasas de mala calidad** (aceites refinados, hidrogenados, aceites vegetales sin especificar...)

Colorantes, potenciadores de sabor, conservantes artificiales... No te obsesiones con memorizar nombres, pero si una etiqueta parece un laboratorio, probablemente no es comida real y si no entiendes lo que pone... ¡malo! seguro que no es bueno.

Menos ingredientes = mejor opción, menos es más SIEMPRE.

¿Y el Nutri-Score?

El Nutri-Score puede servir como orientación rápida, pero no es la verdad absoluta hay mucho negocio detrás escondido y a veces no tienen en cuenta la calidad real del alimento, pudiendo puntuar bien productos ultraprocesados y puntual mal un aceite de oliva virgen...

Regla de oro:

Si el alimento no lo reconocerías en una cocina real... no es comida real.

Lista de la compra inteligente y económica

La lista de la compra es una de las herramientas más poderosas para cuidarte y **es importante ir a comprar con una lista cerrada.**

Es lo peor ir a comprar sin lista de la compra porque le das rienda suelta a tu imaginación, terminas comprando de más FIJO lo que te hará gastar más de lo que debías y sobre todo terminas metiendo en el carro cosas que no necesitas, que no te convienen y que tal vez ya tenías por casa, así que...

SÍ O SÍ lista de la compra SIEMRPE, conseguirás claridad, ahorro y coherencia con lo que quieres comer.

Claves para una lista consciente:

- Revisa tu despensa, armarios para ver que falta o está a punto de terminar incluido productos de limpieza, aseo...
- Utiliza la lista de alimentos de despensa y nevera si la necesitas para repasar.
- Parte siempre de tu menú base.
- Compra solo lo que vas a usar esa semana.
- Prioriza productos frescos y de temporada.
- **Evita ir a comprar con hambre.**

No se trata de tener de todo, sino de tener lo que encaja contigo ahora, no intentes comprar ahora todos los ingredientes que estás viendo nuevos si todavía no sabes ni como utilizar, ino volverse locas señoras!

Y algo que diría que es muy importante... es donde vamos a comprar, "la compra con conciencia" pero sin volverse locos también, cuando se puede...

- Prioriza los mercados locales, las tiendas de barrio y de cercanía, el pequeño comercio, las carnicerías y pescadería...
- Compra a granel para reducir envases y plásticos, carne y pescado al corte.

Lista de la compra inteligente y económica

- Elige productos sencillos con pocos ingredientes
- Compra productos de temporada y de proximidad.

Si todos apoyamos solo a las grandes superficies, a las grandes cadenas el pequeño comercio desaparecerá, tus elecciones son importantes.

Y no se trata de que suponga un estrés añadido para tí, cada uno tiene sus rutinas, sus horarios y su disponibilidad, pero si es cierto que a veces se puede revisar y ver si hay alguna forma de alinear nuestros valores también en la compra.

Si vas a comprar al super de siempre está bien, pero tal vez un día puedes pararte en aquella tienda porque te viene de paso.... revisar que tienes cerca de casa... e ir viendo como se puede ir alternando.

La conciencia no va de perfección, va de intención.

Cada pequeño gesto suma.

Y para terminar el módulo, recordarte una vez más que no se trata de tener la despensa perfecta, ni de comprarlo todo bien a la primera.

Se trata de crear un entorno que te acompañe, que te lo ponga fácil, que te cuide cuando vas con prisa y que te sostenga cuando no tienes energía para pensar.

Tu despensa, tu nevera y tu forma de comprar son una extensión de cómo te tratas a ti y a tu familia.

Y no te olvides de la "flexibilidad" y de los días de gozo pero vuelve siempre aquí, a tu centro.

Seguimos.