



ARANTXA ARETA

EL PODER DE LA
**ALIMENTACIÓN
CETOBIÓTICA**

DESCUBRE LOS BENEFICIOS DE LAS GRASAS SALUDABLES
PARA EQUILIBRAR TU PESO Y MEJORAR TU SALUD

INCLUYE 70 RECETAS

zenith

SUMARIO

Portada

Sinopsis

Portadilla

Dedicatoria

Introducción

1. LA ALIMENTACIÓN CETOBIÓTICA

2. LOS CUATRO CUERPOS

3. FONDO DE ARMARIO ALIMENTICIO

4. RECETAS

Sopas y cremas

Fresco

Guisos verde que te quiero verde

Harinas sin harinas

Proteínas de toda la vida

Batidos que alimentan

Snacks

Postres que no inflaman

Agradecimientos

Bibliografía

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

- Primeros capítulos
- Fragmentos de próximas publicaciones
- Clubs de lectura con los autores
- Concursos, sorteos y promociones
- Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

La alimentación cetobiótica es un concepto que Arantxa Areta lleva muchos años desarrollando en su consulta como coach de alimentación. Se trata de una combinación de los conceptos de la alimentación cetogénica y la alimentación macrobiótica basada en tres pilares: la cetosis, el ayuno intermitente y los alimentos macrobióticos.

Por un lado, la finalidad de la alimentación cetogénica es entrar en cetosis, un proceso metabólico mediante el cual nuestro cuerpo utiliza las grasas como combustible en vez de la glucosa. Por otro lado, la alimentación macrobiótica se basa en la utilización de «alimentos-medicina». La suma de estas dos tendencias es la base de la alimentación cetobiótica.

En este libro encontrarás todos los conceptos para seguir este tipo de alimentación que te ayudará a equilibrar el peso y la salud, además de recetas especialmente diseñadas para que tu dieta sea variada y sabrosa.

ARANTXA ARETA

EL PODER DE LA ALIMENTACIÓN CETOBIÓTICA



DESCUBRE LOS BENEFICIOS DE LAS GRASAS SALUDABLES
PARA EQUILIBRAR TU PESO Y MEJORAR TU SALUD



zenith

Para la persona que me ha acompañado desde el principio, desde la primera inhalación, a la que día a día alimento y aprendo a nutrir.

INTRODUCCIÓN



Mi amor por la cocina surge cuando era muy pequeña. Mis padres eran excelentes cocineros, y en mi familia se transmitió el arte de la cocina de generación en generación.

Aún hoy soy capaz de visualizarme preparando albóndigas un sábado lluvioso de otoño, con apenas siete años y las dos coletas bien tirantes que me plantaba mi madre, subida a una silla para llegar a la encimera. Recuerdo el sonido de la lluvia, el olor del sofrito, de la cebolla rallada en ese aceite de oliva. Puedo ver las cucharas de madera, las cazuelas heredadas de mi abuela y tan necesarias para que esa receta saliera en su punto, las manos de mi madre rallando los tomates maduros y a mi padre enseñándome cómo hacer las bolitas y pasarlas por la harina. Recuerdos inolvidables que se salvan de mi mala memoria.

Mi interés por la alimentación ha ido modificándose según mi propia experiencia, pasando del disfrute despreocupado en la infancia a la obsesión por la estética y el cómputo de calorías durante una etapa de mi vida, para convertirse, finalmente, en una de las principales herramientas con las que mantengo mis cuatro cuerpos sanos: el cuerpo físico, el emocional, el mental y el energético.

Gracias a mi formación en macrobiótica y en alimentación energética y emocional soy consciente de que estos cuatro cuerpos van de la mano y de que, cuando descuidas uno, los demás van detrás. Por eso en este libro me gustaría no solo transmitir recetas y consejos alimenticios, sino también compartir mi experiencia, lo que a mí me ayuda a mantener mi salud y lo que observo a diario en las personas a las que陪伴. Aunque en estas páginas voy a centrarme sobre todo en ofrecer recetas para el cuerpo físico, hay que tener en cuenta la importancia de alimentar a los demás cuerpos con herramientas como la meditación, el descanso, un sueño reparador que respete los ritmos circadianos, apartarnos en la medida de lo posible de los aparatos tecnológicos, contactar con la naturaleza, iniciar un proceso de autoconocimiento y hacer ejercicio para mantener nuestro bienestar. Profundizaré en ello más adelante. Por ahora, te invito a aprender a cuidarte y a atenderte.

Reeducar los hábitos para que se conviertan en saludables, llevar una alimentación natural sabiendo qué comemos (cuál es la procedencia de los ingredientes y cómo cocinarlos) y, sobre todo, aprender a escuchar a nuestro cuerpo, que tiene el deseo innato de estar sano, supone un gran reto; aunque para mí, si soy sincera, fue más bien una necesidad.

Comencé a trabajar en el mundo de la moda con dieciséis años, lo cual me llevó a abandonar pronto la casa donde me crie en Sevilla, mi ciudad natal, conocer mundo y personas muy diferentes, vivir multitud de experiencias de todo tipo y entrar en una competición constante en la que el objetivo era mantenerme delgada y con una imagen perfecta para continuar trabajando. El mundo de la moda y la publicidad es muy exigente, y en mi caso dejó huella, especialmente en mi microbiota. Unas secuelas que tardaron años en desaparecer, ya que no me alimentaba de una manera saludable y me provoqué, en gran parte por

la enorme desinformación en el ámbito nutricional y por la ceguera que provoca la imagen ideal, desarreglos intestinales que me generaban multitud de patologías. Encontrarme mal se convirtió en la norma, pero al parecer este tipo de problemas los sufre también gran parte de la población, y en ese momento no le presté atención. Estaba totalmente desconectada de mi cuerpo.

Así pasaron los años, desconectada, viviendo y trabajando como modelo en modo «piloto automático» y con una velocidad interna que no me permitía ver nada ni a nadie. Todo era rapidez e intensidad, estaba con una energía muy «yin» (sin saberlo, ya que allá por el año 2000 desconocía este concepto).

El cambio no llegó hasta que, tras una ruptura sentimental dolorosa, toqué fondo. Inmersa en ese proceso y tratando de salir a flote, fui experimentando con el yoga, la terapia Gestalt, las constelaciones familiares, la meditación y diversas terapias con la finalidad de entender qué le ocurría a mi cuerpo. Realicé varias formaciones en dinámicas corporales como el yoga o el masaje tailandés, en sexualidad consciente y en terapia sonora. Me adentré en el mundo de psicoterapia a través del programa SAT en el que aún ando inmersa y que complemento con mi formación actual en Terapia Corporal Integrativa. Esas y otras muchas cosas me han ido ayudando a tomar cada vez más conciencia de quién soy.

Un día llegó a mis manos un libro de Montse Bradford, un referente en el campo de la macrobiótica, que se titula *La alimentación y las emociones*, en el que relaciona la alimentación y la vibración energética de los alimentos que consumimos con las emociones que sentimos. Me dejó asombrada y me descubrió una nueva y fascinante perspectiva.

«Que el alimento sea tu medicina.»

HIPÓCRATES

Me matriculé e inicié mi formación en alimentación energética y emocional y macrobiótica y me sumergí de lleno en la experiencia de los «alimentos medicina»: los fermentados, las proteínas vegetales, los alimentos sin aditivos, la manera de transformar la energía de estos y la mía propia, el desbloqueo de los órganos, el equilibrio ácido-alcalino y un sinfín de herramientas que provienen de la medicina tradicional china y que actualmente uso a diario.

Hace unos años, en Tailandia, mi maestro Andrea (un hombre al que admiro, respeto y quiero) me habló de una alimentación alta en grasas saludables, una proteína moderada y muy baja en hidratos de carbono que me llamó mucho la atención. Yo venía del mundo macrobiótico, y los cereales, las compotas de frutas, las verduras con un alto índice glucémico, el gluten y muchos otros alimentos de calidad, ecológicos y muy saludables, eran la base de mi ingesta diaria (básicamente hidratos de carbono de absorción lenta que en el proceso metabólico se transforman en glucosa, es decir, en azúcar). Llevaba años sintiendo que algo no funcionaba bien: tenía gases, inflamación intestinal, estreñimiento, fisuras y abscesos anales, candidiasis, infecciones de orina, herpes, un síndrome premenstrual que me tumbaba en la cama no solo los días previos, sino también durante la menstruación, y muchas otras «pequeñas» patologías con las que convivía a diario y que no conseguía eliminar. También cabe mencionar la falta de energía, la piel apagada, las uñas quebradizas, las caries, la ansiedad y la cantidad de días tristes, en los que la vida se me hacía cuesta arriba y mis

emociones eran una montaña rusa. Ni siquiera con el cambio a la «macro» (alimentación macrobiótica) había logrado mejorar mi situación.

Vengo de una familia con antecedentes de cáncer de colon e iba viendo como el punto de mi cuerpo más sensible y dañado era precisamente el intestino. En Tailandia empecé a estudiar y a integrar esa forma de alimentarme que me ha cambiado la vida: la alimentación cetogénica. En aquel momento en España no la conocía casi nadie, y cuando hablaba de ella me miraban como si no estuviera bien de la cabeza. He tenido que justificarme hasta la saciedad por no consumir hidratos de carbono, así que, para documentarme y tener argumentos científicos comprobados, comencé a seguir a profesionales que llevan muchos años tratando a sus pacientes con «la keto», como se la conoce coloquialmente, con grandes resultados, como el doctor Mercola, el doctor Ben Bikman, el doctor Eric Westman o la doctora Isabel Belaustegui, y, más recientemente, al doctor Alberto Muhammad, a Carlos Stro, al doctor Tro Kalayjian y a Marcos Vázquez, autor de *Fitness revolucionario*. Leí libros como *The Art and Science of Low Carbohydrate Performance*, *Fat for Fuel*, *Cerebro de pan* o, mi gran recomendación, *Nutrición cetogénica contra el cáncer*, todos apasionantes y muy documentados e informativos. Yo era una esponja de información y experiencias, y vislumbraba mis cambios y veía cómo desaparecían todos esos síntomas que me tenían agotada física, mental, emocional y energéticamente.

Después de experimentar todos los beneficios que me reportaba la alimentación cetogénica y sin querer renunciar a todo lo que había aprendido de la macrobiótica, decidí adaptar la dieta keto a mis necesidades. Fue entonces cuando surgió el bebé que llevo años alimentando: la **alimentación cetobiótica**.

Este tipo de alimentación me ha proporcionado una nueva forma de estar en el mundo, de relacionarme conmigo y con los demás desde un prisma más sano, en gran parte debido a que desaparecieron todas las patologías que mencioné anteriormente. Y cuando digo todas, me refiero a todas y cada una de ellas. Logré librarme de esa sensación tan incómoda y dolorosa que suponía tener el estómago y los intestinos llenos de gases, así como de la vergüenza que me invadía cuando estaba al lado de algún extraño y tenía que aguantarme los gases o levantarme en mitad de la noche infinidads de veces, o cuando no podía dormir con ninguna persona desconocida por miedo a soltarlos estando dormida. Sentir cómo mi intestino se iba debilitando y tomar conciencia de que, efectivamente, aquello que empezó siendo una niña, se estaba convirtiendo en un conflicto al ser adulta. Los herpes labiales recurrentes cada mes, tan dolorosos y a los que ya estaba resignada, también han desaparecido. Nunca en estos cuatro años los he vuelto a tener. Las hemorroides tampoco regresaron, ni las fisuras ni los abscesos anales. Soy consciente de que estoy hablando de temas muy íntimos y delicados que por lo general cuesta compartir, pero a raíz de mi experiencia acompañando a personas y después de leer tantísimos mensajes en los que se me pregunta al respecto, siento que es importante dedicarles unas líneas a estas dolencias tan comunes en nuestra sociedad y tan ocultas por la vergüenza que nos supone expresarlas.

Pues no se queda aquí. Las infecciones de orina que me llevaban a tomar antibióticos cuyo efecto colateral era debilitar mi flora intestinal y deprimir mi sistema inmunitario, consiguiendo así que volviera otra cistitis, también se han ido. Y también las candidiasis, que me obligaban a tener en casa óvulos vaginales para aliviar el picor. No he vuelto tomar un antiinflamatorio para mi menstruación, y esto me parece de las cosas

más impactantes. Después de llevar desde los catorce años con dolores que me dejaban en la cama durante los dos primeros días, ver que a los pocos meses de iniciar un nuevo tipo de alimentación se marchaban fue un gran indicativo de que todo mi organismo se estaba desinflamando.

Y es que estamos tan acostumbradas a convivir con todas estas enfermedades que nos resignamos y, al menos en mi caso, nos medicamos, sin saber que la mejor medicina que le podemos dar a nuestro cuerpo es una alimentación cetobiótica.

Otro de los beneficios que me ha reportado este nuevo tipo de alimentación ha sido fortalecer mi sistema inmunológico, de manera que no he vuelto a tener apenas resfriados ni gripes. Ahora pasan como de puntillas, noto tan solo un poquito de malestar que no me impide realizar mi actividad diaria. De igual forma, el pelo, las uñas y la piel también se han visto favorecidos. Siendo coqueta como soy, tener las uñas débiles, el pelo mate y quebradizo y la piel apagada y con granitos no me gustaba nada. ¿Qué hacía? Pues tratamientos de belleza: tirar de productos para disimular. Ahora sé que el parche no sirve, que la belleza y la vida vienen de dentro.

Mi energía, mi querida vitalidad, la concentración, la memoria, la mente despejada, las ganas y la quietud también volvieron como consecuencia de regular mi sistema hormonal y producir cuerpos cetónicos. Y la ansiedad, la temida ansiedad que sufrí durante tantos años de mi vida sin que nadie lo notara y a la que se había unido una depresión que me llevó a medicarme, se esfumó al fin.

Mi madre ha sido una mujer depresiva que me buscó con la esperanza de que un bebé le devolviera la alegría. No fue así, y yo crecí al lado de una madre que me crió de la mejor manera que pudo, aun estando

varios meses seguidos metida en la cama sin fuerzas ni energías para tomar las riendas de su vida, siempre con el miedo de heredar su depresión. A pesar de lo que pueda parecer, quiero aclarar que para mí ha sido una gran maestra, ya que acompañarla en su difícil situación me ayudó a madurar y a autoconocerme.

Cuando tenía diecinueve años, una mañana me levanté de la cama sin ese pellizco que desde pequeñita sentía en mi plexo a la altura del diafragma: la ansiedad. No tengo idea de por qué pasó, pero desapareció, aunque desafortunadamente solo por ese día. Aun así, esa experiencia me sirvió para poder afrontar la rutina desde una novedosa y placentera sensación de tranquilidad. ¡Era como un regalo! Fue entonces cuando me di cuenta de que lo que me había estado ocurriendo, vivir con esa pesada y dolorosa sensación de tener el estómago contraído (que ahora sé que es por el miedo acumulado), no era lo normal.

Poco después terminé entrando en un estado de depresión fruto de mi mala gestión emocional, de mi infancia y mis vivencias, de unos malos hábitos y de una nutrición limitada. O tal vez llegué a ese punto para aprender a salir de ahí a través de una nueva manera de vivir y poder así compartir mi experiencia con personas que están pasando por lo mismo que yo pasé. ¿Quién sabe? Sea como sea, gracias a esto puedo decir que hoy estoy aquí escribiendo este libro y que le he encontrado un sentido a mi vida, un propósito: seguir creciendo y compartiendo. Adquirir herramientas para aprender a escucharme, a observar mis pensamientos, a conectar con mi cuerpo y a darle los nutrientes que necesita para regular mis hormonas, así como volverme más empática y cuidadosa especialmente conmigo misma y comenzar a alimentar a mis cuatro cuerpos (de los que te hablaré con ganas en el siguiente capítulo)

me ha devuelto las ganas de vivir y, sobre todo, de seguir aprendiendo sobre mí y desde ahí compartirme con los demás.

La cocina es mi gran pasión, pero la salud y las personas no se quedan atrás. Por eso ahora disfruto acompañando a personas desde mi experiencia y viendo los cambios que estas advierten en pocos días después de modificar su alimentación. Lo que me propongo con este libro es transmitir mi experiencia, mi investigación en el mundo del autoconocimiento y la salud, lo que a mí me está funcionando. No pretendo aleccionar (ni muchísimo menos reemplazar el consejo o el tratamiento médico), sino orientarte, acompañarte e informarte en el caso de que quieras comenzar a tener unos hábitos más saludables. Lo que deseo compartir es la necesidad de aprender a amar tu cuerpo, de escucharlo y de darle los nutrientes que necesita para que no convivas más con patologías diarias que te dejan sin energía y puedas volver a sentirte vital, alegre y en calma. Somos lo que comemos, así que ¿por qué no le das a tu cuerpo una alimentación de calidad que te permita ofrecer tu mejor versión? Te aseguro que la vida desde aquí tiene otro color.

Este libro es una continuación de mi mundo en Instagram. Todas las recetas que aparecen en él son mías. Llevo años experimentando con ellas y escribiéndolas, y están adecuadas a esta nueva andadura sin hidratos. Encontrarás recetas con proteína animal y vegetal, además de muchos platos verdes, batidos y postres. Es un libro para todos los públicos, ya que la gran mayoría de los platos se pueden adaptar sin problemas según seas vegano, vegetariano u omnívoro. La clave está en no obsesionarse y en reajustar según las circunstancias. Una vez que sabes qué alimentos has de consumir, el resto va sobre ruedas.

Todas las recetas son muy fáciles de preparar. Además, como a mí se

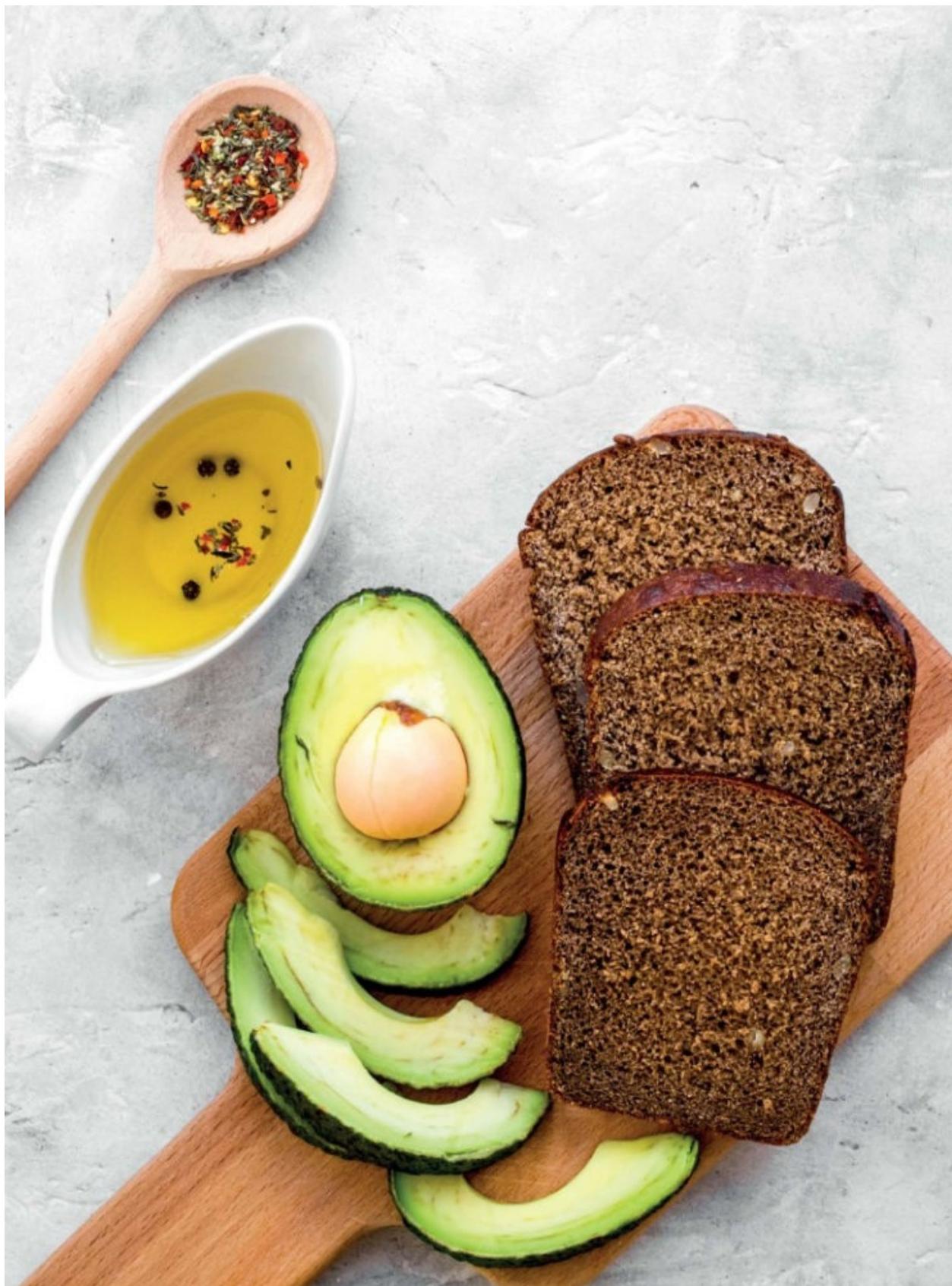
me hace la boca agua cuando pienso en las recetas de mis padres y de mis abuelas y abuelos, he tratado de utilizar los ingredientes adecuados para mantener mi cuerpo sano sin necesidad de renunciar a esos sabores y consistencias de las recetas familiares. Básicamente es una revisión de la cocina tradicional, con pocos hidratos y con mucho amor. Este libro, por tanto, es también un tributo a mi familia, a esa saga de cocinillas excepcionales que crean platos desde el corazón generación tras generación. Os quiero mucho.

Me siento tan feliz e ilusionada... Siempre había querido escribir un libro. Desde que era pequeña he ido anotando recetas, tanto de mi familia como las que me inventaba, en una libreta de Greenpeace con hojas recicladas que aún conservo en mi cocina.

Este es un libro hecho desde el amor, el entusiasmo y las ganas de compartir con las personas a las que acompaña y también con todas las personas que me enviáis tanto cariño desde las redes sociales. Me siento muy agradecida por la motivación y el entusiasmo que derrocháis.

Va por vosotros, familia. A por ello.

Arantxa Areta





CAPÍTULO 1

LA ALIMENTACIÓN CETOBIÓTICA



La **alimentación cetobiótica** es un tipo de alimentación que combina los principios de la dieta cetogénica con los de la macrobiótica. Pero, sobre todo, es una alimentación abierta, que evoluciona, que se adapta a la persona y que tiene en cuenta la alimentación de los cuatro cuerpos: el cuerpo físico, el emocional, el mental y el energético.

La cetosis

Igual que en la dieta cetogénica, la base de la cetobiótica consiste en entrar en cetosis, un proceso metabólico mediante el cual nuestro cuerpo utiliza las grasas como combustible en vez de la glucosa y produce cetonas (sustancias químicas que se generan cuando el cuerpo

comienza a quemar grasa para obtener energía y que parecen ser el alimento favorito de nuestras neuronas).

El cuerpo humano está preparado para utilizar ambas fuentes de energía (la glucosa y las grasas), pero, si acostumbramos a nuestro organismo a utilizar la grasa que tenemos acumulada, adquirimos algo muy positivo: «flexibilidad metabólica», es decir, la capacidad del organismo para optimizar el consumo de cada sustrato energético en función de la actividad diaria y del ejercicio físico. Si tenemos una cantidad de glucosa acumulada, nuestro cuerpo primero tirará de ella, y una vez consumida, utilizará la grasa. Uno de los problemas actuales es que tenemos muy poca flexibilidad metabólica, ya que priorizamos en todo momento el consumo de glucosa frente al de grasa, a pesar de llevar una vida sedentaria. Además, consumimos un gran excedente de glucosa que nuestro organismo no llega a utilizar y que se acaba almacenando como grasa visceral, y una gran cantidad de grasas que nuestro organismo no sabe cómo utilizar. Es por este motivo que, si queremos ganar en flexibilidad metabólica, tenemos que priorizar las grasas saludables y reducir los azúcares.

Para entrar en cetosis es necesario aumentar mucho el consumo de grasas saludables, moderar la proteína según nuestro peso y nuestra actividad física diaria y, por último, reducir la cantidad de hidratos de carbono.

Esto significa que tu ingesta será, sobre todo, de alimentos ricos en grasas saludables (aceite de oliva virgen extra o AOVE, aguacate, frutos secos), en proteínas (pescado, carne, huevos) y que restringirás el consumo de hidratos de carbono (arroz, pasta, patatas, azúcar y algunas frutas y verduras).

A decir verdad, a mí al principio me daba miedo comer tanta grasa. Venimos de una sociedad en la que se nos enseña que la base de la pirámide nutricional son los hidratos de carbono, mientras que la grasa se debe evitar, porque «la grasa engorda». Este ha sido, sin duda, el condicionamiento mental que más me ha costado derribar.

La macrobiótica

Sin embargo, a la hora de aumentar la ingesta de grasas y reducir la de hidratos de carbono, no todo vale, y es aquí donde entra en acción la macrobiótica.

En «la keto» (alimentación cetogénica) no se suele tener en cuenta la procedencia del alimento, si es de cercanía o no. Además, se elimina el azúcar, pero está permitido sustituirlo por un edulcorante químico que nos provocará otros efectos nada recomendables. Lo mismo ocurre con los conservantes, los colorantes y los potenciadores del sabor. Tampoco se utilizan los alimentos medicina que tan bien le han venido a mi flora intestinal. En fin, que parece que, mientras no tenga azúcar, cualquier cosa es aceptable.

La cetobiótica, en cambio, abarca la compra consciente de alimentos de buena procedencia y de proximidad, para lo cual es necesario aprender a leer las etiquetas y enamorarnos de nuestra compra. También implica adquirir destreza en la manera de cocinar los alimentos para darles una vibración energética «yin» (que enfriá, expande, dispersa y abre) o «yang» (que calienta, concentra, bloquea, tensa y cierra). No es lo mismo cocinar un wok con mucho calor y rapidez que un guiso de la abuela que tarda en prepararse lentamente unas horas: uno me dará

más una energía más activa (yin) y el otro una más lenta (yang). Además, incorpora el uso de los alimentos medicina y la escucha de nuestro cuerpo, pero, sobre todo, promueve una libertad alimentaria para abandonar esa esclavitud a la que se nos ha sometido con la comida.

Y, por supuesto, la grasa se vuelve un elemento clave, y es necesario aprender a incorporarla a nuestra alimentación hasta que se convierta en el «combustible» principal, en el nutriente que nos aporte nuestra energía diaria produciendo cuerpos cetónicos y ayudando a nuestro cuerpo a que se desinflame y dé su mejor versión.

En la alimentación cetobiótica es esencial saber cómo tener una buena microbiota (ecosistema bacteriano del intestino). No es casualidad que al aparato digestivo se le llame «el segundo cerebro»: tiene una extensa red neuronal compuesta por cien millones de neuronas. La clave de nuestra salud, por tanto, reside en la calidad sus bacterias, que ayudan a fortalecer el sistema inmune y a obtener un equilibrio ácido-base en nuestra sangre. ¿Sabías que el 90 % de la serotonina se produce y se almacena en el intestino? Espero que poco a poco vayas reconociendo la importancia de tener un intestino sano para así tener unas emociones sanas.

Equilibrando la comunidad de microorganismos que conviven en nuestro intestino y gracias a la conexión que se produce entre el intestino y el cerebro, un sistema indispensable de comunicación bidireccional, ayudamos a equilibrar nuestras hormonas, que desempeñan un papel crucial en nuestra salud física y emocional. El intestino y el cerebro no dejan de enviarse señales directas e indirectas a través del sistema inmunitario, endocrino, neural y metabólico, por lo que este eje es indispensable para ayudar a nuestro cuerpo a que se mantenga saludable.

El ayuno intermitente

Otro de los pilares de la cetobiótica es el ayuno intermitente. Este consiste en darle un descanso a nuestro organismo, especialmente a nuestro sistema digestivo, para permitir que se activen los órganos de eliminación y que el cuerpo repare los lugares que lo necesitan. Se realiza acumulando la ingesta de alimentos en una franja de ocho horas al día, con lo que se da un descanso de dieciséis horas al organismo.

Al principio, puedes ayunar durante menos tiempo, por ejemplo, adelantando tu cena y retrasando tu desayuno. Durante las horas de descanso, puedes beber agua, infusiones, café ecológico y, si tienes mucha hambre, añadirle al café una cucharadita de aceite de coco y otra de ghee. Te dejaré la receta de este «bulletproof coffee» en el apartado de recetas.

Los beneficios del ayuno son muchos, pero entre ellos cabe destacar la activación del proceso de autofagia, por el cual se produce una autolimpieza celular y un reciclaje de los residuos que se generan en las células, descubrimiento que le valió al biólogo japonés Yoshinori Ōsumi el Premio Nobel de Medicina en el año 2016. El médico integrativo Karmelo Bizkarra también ha investigado a conciencia este reposo tan necesario para el organismo.

Además, existen evidencias de que realizar ayuno ayuda a retrasar el envejecimiento, reduce la inflamación, aumenta la resistencia a la insulina, aumenta la energía y la concentración, mitiga el hambre emocional, rebaja el nivel de triglicéridos y mejora el perfil lipídico, limita el crecimiento de células cancerígenas, promueve la pérdida de peso al

tiempo que retiene masa muscular, etcétera. Te recomiendo que te informes con profesionales de la salud especialistas en el tema para que te hagas una idea de lo maravillosa que es esta práctica amparada en la evidencia científica. Puedes encontrar muchísima información reunida tras años de estudio y recopilación en el libro *Dieta cetogénica: El protocolo de una alimentación efectiva*, de Carlos Stro. En él tienes a tu disposición centenares de estudios clínicos sobre este tipo de alimentación.

Mi experiencia con el ayuno

En mi caso suelo hacer dos buenas comidas al día, cargadas de grasas saludables. Y en vez de realizar ayunos prolongados de varios días o semanas prefiero hacerlos diariamente.

Empecé ayunando doce horas. Como es muy importante cenar mínimo tres horas antes de ir a la cama, cenaba a las nueve de la noche, aprovechaba las ocho o nueve horas de sueño de rigor y al levantarme desayunaba. Luego pasé a dieciséis. Entonces me tomaba un *bulletproof* (el café del que te hablaba en el apartado anterior y que encontrarás en la parte de recetas) para desayunar y me quedaba saciadísima sin salir de mi ayuno, puesto que solo lleva grasa, hasta la hora de comer. Con unos meses de práctica ya dejé de necesitar el «*bullet*», así que tomaba solo infusiones y agua y fui alargando hasta las dieciocho horas.

Repite que se trata de acumular tus comidas en una ventana de ocho horas y dejar que el organismo descance las otras dieciséis. Yo ahora hay días que hago dieciséis, otros diecinueve y muchos veintidós. ¿Cómo lo hago? Pues con una comida repleta de grasa, la proteína que necesito y una pequeña cantidad de hidratos en forma de hoja verde

(superensalada en verano y verduras hervidas o cremas en invierno). A las dos horas me tomo uno de mis batidos repletos de grasa y te aseguro que ni pienso en la comida de lo saciada que me siento. Suelo comer a las tres de la tarde, así que la segunda comida la hago con mucho tiempo para digerirla e irme a la cama ligera y saciada. Además, hago ejercicio durante aproximadamente una hora y media cuatro días a la semana.

La semana anterior a la menstruación suelo tener más hambre, así que hago ayunos más cortos o incluso me los salto. Trato de escuchar a mi cuerpo, cuyas necesidades van cambiando a lo largo del ciclo.

Antes de ayunar, aprende a comer

Quiero aclarar algo que considero fundamental: la práctica del ayuno intermitente ha de hacerse una vez que hayamos aprendido a comer. Hay un creciente interés por ayunar que en muchos casos viene precedido por un deseo de perder peso y por una falta de interés en aprender unos buenos hábitos alimentarios.

Esto no es una moda, y ya va siendo hora de que profundicemos en algo tan importante como es el conocimiento de lo que tu cuerpo, el vehículo con el que te mueves por esta vida, necesita. Hay personas que prueban de todo con el único objetivo de adelgazar, sin importarles las consecuencias, pero esta no es una práctica a la que te puedas aferrar si no tienes ganas de adquirir una nueva conciencia. No es un ayuno del que puedes luego salir comiendo cualquier cosa y sobrecargando el organismo sin ser siquiera consciente. Aquí no todo vale, por lo que te recomiendo que busques asesoramiento.

En la cetobiótica, esta práctica forma parte de algo mayor, es uno de los pilares básicos. Si no aprendes a comer, ¿qué sentido tiene que practiques el ayuno?

Adapta la comida A TUS NECESIDADES

Como ya he comentado, en la alimentación cetobiótica es muy importante el consumo de grasas, pero no vale cualquier grasa, tienen que ser saludables y de calidad: aguacate, aceite de oliva virgen extra (AOVE), aceitunas, frutos secos, semillas, aceite de coco, tahini, queso elaborado con leche cruda, huevos ecológicos, ghee, mantequilla proveniente de vacas que se hayan alimentado con pasto, un buen jamón ibérico o yogur de cabra.

Siempre intento que mis ingredientes tengan el sello ecológico y que sean productos de proximidad. Vigilo y voy a la caza de conservantes, azúcares escondidos tras todas sus formas (sacarosa, fructosa, dextrosa, maltodextrinas, jarabe de maíz o sirope de agave refinado), potenciadores de sabor, colorantes, aromas y todos los químicos que están presentes en la gran mayoría de los alimentos procesados. Algo que digo mucho es que la salud empieza por la lista de la compra, así que es muy importante saber qué alimentos estamos adquiriendo y leer las etiquetas.

No consumo proteínas en exceso (la energía de mi hígado y de mi riñón me lo agradecen) y opto principalmente por la de origen vegetal o por pescados de especies de tamaño pequeño, como la sardina, la caballa, los boquerones o los salmonetes. Cabe decir que fui vegana durante tres

años, pero un día al escuchar a mi cuerpo comprendí que la proteína que viene del animal me sienta muy bien, así que al final he optado por consumir pescado, huevos, algunos lácteos y carne. En los últimos años mi ingesta de carne se ha reducido a una vez o dos por semana, y siempre de procedencia ecológica o, mejor aún, de animales alimentados con pasto y criados en libertad.

Cada persona tiene unas necesidades, unas vivencias, un recorrido, unos condicionamientos y una educación, y esto hay que respetarlo. Con esto en mente, la alimentación cetobiótica está planteada de manera que se pueda adaptar a todo tipo de circunstancia.

Cómo empezar CON LA ALIMENTACIÓN CETOBIÓTICA

Primer paso

- 1** Entra en contacto con lo que necesita tu cuerpo: come solo cuando tengas hambre y bebe cuando tengas sed.

- 2** Evita los procesados y compra a granel siempre que puedas.

- 3** Aumenta el consumo de grasas hasta que suponga el 85 % de tu ingesta diaria.

- 4** Consume carnes (ave, ternera, cordero o cerdo), a poder ser ecológicas, dos veces por semana como máximo.

- 5** Evita los alimentos con hidratos de carbono a excepción de las verduras que los tengan en baja cantidad.
-

Equilibra el yin (la dispersión, el frío) y el yang (la concentración, el calor) para conseguir un buen chi (energía) en tu vida a través

- 6** de los alimentos que consumes, de la manera de cocinarlos, de la meditación y de la práctica del Chi Kung, o aprendiendo a respirar.
-

Reduce el consumo de lácteos a máximo cuatro veces por

- 7** semana, siempre de cabra o de oveja y sin pasteurizar en el caso del queso.
-

- 8** Incluye una vez al día verduras cetobióticas, como el brócoli, la hoja verde, la coliflor, los rábanos, el calabacín o el apio.
-

- 9** Puedes consumir dos huevos diarios si te apetecen.
-

- 10** Aprende a comprar, dedícale tiempo y amor. Incluye siempre en tu compra alimentos frescos y ecológicos.
-

- 11** Elimina los congelados y las conservas.
-

- 12** Cocina al menos una vez al día.
-

- 13** Utiliza un lugar específico en tu cocina para los nuevos alimentos.
-

- 14** Interésate y aprende sobre alimentación, comparte experiencias con un grupo y toma conciencia de que tu bienestar está en tus manos.
-

-
- 15** Acepta la sociedad que te rodea: tú has decidido hacer un cambio, no importa que el resto no.
-
- 16** Experimenta con nuevos ingredientes, crea, disfruta y enamórate de tu comida.
-
- 17** Aprende sobre la energía de los alimentos.
-
- Ámate, escucha a tu cuerpo y aprende a reconocer los deseos y las necesidades de tus cuatro cuerpos (físico, emocional, mental y energético).
-
- Sé consciente de que los cambios rápidos no son duraderos.
- 19** Esto no es una dieta, esto es una manera de alimentarte que te acompañará en tu camino. Es la base para crear una forma saludable de vivir y conseguir una energía estable en tu vida.
-

Segundo paso

-
- 1** Toma fermentados naturales cada día.
-
- 2** Reduce los excitantes (café, té y cacao).
-
- 3** Practica el ayuno intermitente.
-
- Cuida tu microbiota eliminando el excedente de hidratos de carbono, aportándole alimentos probióticos y reduciendo el estrés.
-
- 5** Descubre el valor depurativo y remineralizante de las verduras del mar: las algas.

-
- 6** Descubre la proteína vegetal (el tofu y el tempeh).
 - 7** Cambia las salsas procesadas por aliños con ingredientes cetobióticos.
 - 8** Ten a mano tu «ketokit» para cuando viajes: aceite de coco, endulzante, frutos secos, semillas y chocolate con mínimo un 85 % de cacao.
 - 9** Observa los cambios que se van produciendo en ti, compártelos con un profesional y sé paciente. No busques cambios rápidos, no te desesperes: llevas mucho tiempo inflamando tu organismo, date tiempo.
-
- 10** Practica ejercicio mínimo tres días por semana.
 - 11** Reduce tus niveles de estrés practicando relajación, yoga o meditación y entrando en contacto con la naturaleza. El exceso de cortisol, la principal hormona del estrés, enferma nuestro organismo.
-

Tercer paso

- 1** Empieza un diario cetobiótico: anota tus comidas, tus emociones, tus estados de ánimo y tu nivel de energía. Obsérvalos durante unos días para darte cuenta de cómo te has provocado estos efectos. Eres responsable de tu bienestar.
- 2** Recuerda crear paz y armonía antes de empezar a cocinar, así promoverás salud y vitalidad.

3 Si deseas alimentos altos en glucosa, no te culpabilices: observa qué emoción te está llevando a quererlos.

4 Nutre tu cuerpo mental y emocional con los alimentos adecuados para ello (meditación, música suave, un paseo por la naturaleza, un masaje, respiraciones conscientes, *grounding*, un abrazo...), así reducirás tus niveles de estrés.

5 Cocina con claridad, simplicidad y propósito: menos es más.

6 Come según tus necesidades individuales y escoge libremente en cada momento.

Disfruta del camino, tienes toda una vida por delante. No hay prisa.





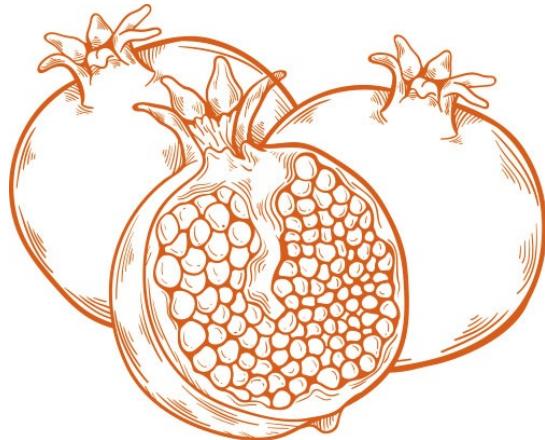
CAPÍTULO 2

LOS CUATRO CUERPOS



La primera vez que oí hablar de los **cuatro cuerpos** fue en Barcelona, en mi formación de alimentación energética y emocional. Mi profesora, Montse Bradford, dibujó en la pizarra cuatro figuras caminando de la mano, bien agarraditas, y dijo algo así como: «Si nuestros cuerpos físico, emocional, mental y energético no van de la mano, si dejamos de atender a alguno de ellos, nuestra salud se verá afectada». En ese momento entendí de pronto la relación entre todo lo que hasta ese momento había aprendido y experimentado en mi proceso de sanación y autoconocimiento.

A continuación te describo lo que son para mí los cuatro cuerpos y la manera en la que voy profundizando en cada uno de ellos para conseguir equilibrio y un mayor bienestar.



El cuerpo físico

Tenemos un cuerpo físico que necesita unos cuidados concretos. Es importante aprender a alimentar nuestro cuerpo, pues los alimentos se convierten en la gasolina necesaria para que funcione. Una alimentación alta en grasas, como hemos visto anteriormente, ayudará a que tu organismo dé su mejor versión. Somos lo que comemos, y también es lo que comemos lo que nos proporciona la vitalidad, la fuerza, el entusiasmo, las ganas y la posibilidad de mantener nuestra salud. Es evidente que, dependiendo de lo que ingerimos, nos sentimos de una manera u otra, así que ya va siendo hora de tomar conciencia y aprender a elegir aquello que, a nuestro cuerpo le sienta bien. Tengo claro que, si estás leyendo este libro, algo se ha debido de mover dentro de ti para hacerlo, con lo que probablemente ya tengas algún tipo de aliciente para asumir este precioso compromiso contigo.

Como ya te he dicho, yo trato de estar muy atenta a lo que compro, pues el bienestar empieza en la cesta de la compra. Te recomiendo que revises las etiquetas y, si hay palabras que no entiendes entre los ingredientes, no compres ese producto. Además, deberías localizar

conservantes, colorantes, potenciadores del sabor, acidificantes, químicos y, por supuesto, una de las drogas más duras que hay: el azúcar.

El azúcar en las etiquetas se esconde bajo muchos otros nombres, como:

- Jugo de caña
- Miel de caña
- Miel de maíz
- Jarabe de maíz de alta fructosa
- Dextrosa
- Fructosa
- Agave refinado
- Panela
- Sacarosa
- Dextrina
- Aspartamo
- Maltosa
- Maltodextrina
- Sirope de arce

Y cuando hablo de mirar las etiquetas no solo me refiero a las de lo que te vas a comer, sino también de lo que le vas a poner a tu piel, que es el órgano más grande que tenemos. Yo siempre pienso: «Esto me lo comería? ¿No? Pues entonces no se lo pongo mi piel». Así pues, aprender a comprar es un requisito principal: debes leer las etiquetas y asegurarte de que ningún producto lleva elementos tóxicos, ni los cosméticos ni los alimentos que vas a ingerir.

El cuerpo físico también necesita movimiento. ¡Muévete! Póntelo fácil y da pequeños pasos que te llevarán a la cima. Puedes hacer tablas de diez minutos en casa, subir las escaleras del metro, elegir caminar en vez de ir en coche, metro o autobús, bailar, montar en bici, correr, trotar, saltar, hacer yoga o entrenar en un gimnasio. Cuanto más adultos somos, más necesitamos crear una buena masa muscular. El doctor Mercola tiene en su web muchos artículos muy interesantes en los que habla de este dato basándose en multitud de estudios científicos.

Respira. Sí, aprende a respirar. A menudo las personas nos desconectamos de la respiración con la que hemos venido a este mundo. De bebés respiramos «con todo nuestro cuerpo», pero con los años y los malos hábitos dejamos de respirar con nuestro abdomen y comenzamos a hacerlo con la parte alta de nuestro tórax, lo cual impide que la energía vital circule y nos provoca la contracción del diafragma. Pero en la respiración está la vida, es lo primero que hacemos al nacer y lo último antes de morir. Respirar regula los niveles de estrés y te conecta con tu cuerpo, con tus emociones, con lo que está ocurriendo aquí ahora. Haciendo unos sencillos ejercicios en la cama antes de dormir puedes recuperar una respiración que te ayude a conciliar el sueño y a conseguir un mejor descanso.

También es importante que hablemos del sueño, del descanso reparador. A menudo tendemos a reducir las horas de sueño en beneficio de la actividad, lo cual nos provoca multitud de patologías que se desencadenan al no permitir que nuestro cuerpo se regenere y se recargue mediante el descanso. Para que te hagas una idea, podemos sobrevivir mucho más tiempo sin comer que sin dormir. Es una cuestión de respetar los ritmos circadianos, que, como los define el Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos, son los ciclos naturales de

cambios físicos, mentales y de comportamiento que experimenta el cuerpo a lo largo de las veinticuatro horas del día, y se ven afectados principalmente por la luz y la oscuridad. Pueden tener repercusiones sobre el sueño, la temperatura corporal, las hormonas, el apetito y otras funciones del cuerpo. Además, los ritmos circadianos anormales se relacionan en ocasiones con la obesidad, la diabetes, la depresión, el trastorno bipolar, el trastorno afectivo estacional y los trastornos del sueño.

Para producir melatonina, la hormona precursora del sueño, te recomiendo exponerte a la luz solar por lo menos quince minutos al día, especialmente entre las siete y las diez de la mañana, y cuando cae la noche y el sol se esconde puedes encender luces amarillentas o rojas que imiten el fuego (la lámpara de sal es una excelente opción). Evita las pantallas blancas y brillantes como la televisión o cualquier dispositivo electrónico en el que no esté activado el *night shift*, una opción que modifica la luz volviéndola más amarilla y disminuyendo el brillo. Esto es vital para no interrumpir la producción de la melatonina.

En mi caso, además, siempre ceno tres horas antes de irme a dormir y me acuesto sobre las diez y media para aprovechar las horas de sueño antes de medianoche, ya que dicen que son las mejores. También hago ejercicio durante el día procurando que no sea en las cuatro horas antes de acostarme. Y gracias a la recomendación de mi querida Rosa Jiro, terapeuta y practicante de medicina china, meto los pies hasta los tobillos en agua calentita cuando me siento muy activa.

Otro de los cuidados que he incorporado desde hace un año son las duchas con agua fría. Descubrí a Wim Hof, periodista y atleta extremo neerlandés más conocido como «Ice man», creador de un método revolucionario que se basa en la exposición al frío y la respiración.

Siempre he sido muy friolera, y con los años iba a más: cada invierno iba más abrigada y me tomaba duchas más calientes, pero mis manos y mis pies estaban helados. Así que, tras varios intentos fallidos, me comprometí a acabar mis duchas con, mínimo, dos o tres minutos de agua helada. Mi intención era fortalecer el sistema inmunológico y sentir menos frío en mi día a día, pero la exposición al agua fría está relacionada, además, con múltiples beneficios metabólicos. Algunos de estos beneficios son la pérdida de grasa, un mejor ánimo (el choque térmico con el agua fría estimula la producción de noradrenalina en el cerebro), mejoras en la piel y el pelo, un mayor empoderamiento debido a la sensación de compromiso y control, un incremento de la oxigenación, una mejor circulación, el incremento de la atención y la reducción de la inflamación, que es precisamente una de las principales causantes de las patologías con las que convivimos en nuestra sociedad.

«Si elegimos siempre la comodidad, nunca aprenderemos las profundas capacidades de nuestra mente y nuestro cuerpo.»

WIM HOF

El cuerpo emocional

Somos lo que sentimos, eso es indiscutible. De la calidad de nuestras emociones dependen nuestros pensamientos y nuestro bienestar. Hace años, tras leer un par de libros de la gran escritora y oradora Louise L. Hay que se titulan *Usted puede sanar su vida* y *Sana tu cuerpo*, entendí que con nuestras emociones y pensamientos podemos generar

diferentes patologías físicas y también solucionarlas. Tener en cuenta a nuestro cuerpo emocional se hace indispensable para nuestro bienestar.

Yo personalmente trato de tenerlo atendido. He realizado diferentes terapias y formaciones para entender qué ocurre en mi cuerpo emocional y para adquirir herramientas de gestión de las emociones que aplico a diario. La vida está en constante movimiento y no dejan de ocurrir vivencias y situaciones difíciles que pueden sumergirnos en un gran vacío y desasosiego. La buena noticia es que lo importante no es lo que ocurre, sino desde dónde lo gestionamos, así que la posibilidad de cambio está en nuestras manos.

He asistido a multitud de cursos y formaciones durante estas dos últimas décadas de mi vida, y si he de quedarme con las que más me han ayudado a ordenar, entender, reparar y conocerme, elijo estas tres:

- **La terapia Gestalt** es una corriente humanista creada en 1940 por Fritz Perls, médico y psicoanalista, con un enfoque de trabajo en el que el individuo va aprendiendo a conectar consigo mismo, desarrollando una mayor conciencia de lo que está ocurriendo en el momento presente. Esta terapia ha sido y es una gran ayuda en mi proceso de autoconocimiento.
- **La Terapia Corporal Integrativa**, fundada por Antonio Pacheco, terapeuta y licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación, en la que se realiza un trabajo de conexión con el cuerpo para «aflojar» esa coraza que creamos como mecanismo de defensa en nuestra infancia y que como adultos nos genera dolor y separación.
- **Las constelaciones familiares** y su trabajo sobre el sistema familiar creado por Bert Hellinger, teólogo y espiritualista alemán. En esta

terapia, a través de una escenificación casi teatral, se ve representado tu sistema familiar y se saca a la luz lo que estaba oculto, lo que permite reparar honrando aquello que fue.

El cuerpo mental

«Ruido», así defino mi cuerpo mental. Mucho ruido incesante. Parece que en vez de vivir la vida la pensamos. Vamos allá adonde nos llevan nuestros pensamientos, en muchos casos arrastrados por ellos y generando mucha confusión y estrés mental, físico y emocional.

Es necesaria una mente práctica que busque soluciones y las ejecute, que esté a nuestro servicio, que suponga una gran ayuda para resolver problemas, planificar nuestro día y organizarnos en lo inmediato. El conflicto llega de la mano de la mente especulativa, la que se desliza en el estado temporal, la que vive en el pasado, recordando lo que fue, dándole otras perspectivas e imaginando otras situaciones en muchas ocasiones dolorosas; o, por el contrario, la que se pasa la vida en el futuro inventando aquello que aún no ha sucedido a través del condicionamiento de nuestras vivencias, que lamentablemente no suele ser objetivo en sus predicciones. Pasado y futuro, entre esos dos lugares vive nuestra mente conflictiva.

¿Cuánta energía has malgastado imaginando que iba a ocurrir algo que cuando llega el momento no pasa? ¿Cuántas veces te has atormentado visualizando una situación que luego no se da? ¿Eres capaz de decidir no pensar en ello y cumplirlo? ¿Puedes elegir si desarrollar un pensamiento o simplemente dejarlo ir? Si piensas algo que te hace daño

y te provoca un movimiento emocional, ¿tienes las herramientas para soltarlo y volver a tu aquí y ahora?

Mi respuesta hace unos años habría sido que no, pero decidí ponerme manos a la obra y salir en la medida de lo posible de esta espiral que nunca acaba.

El mindfulness o las técnicas de atención plena nos proponen desarrollar nuestras actividades diarias haciendo el ejercicio de prestar atención a lo que tenemos entre manos. Así me lo enseñaron los monjes en el retiro de meditación Vipassana que realizo cada año en las montañas tailandesas. Si, por ejemplo, estoy lavándome los dientes, me centro en cómo cojo el cepillo de dientes, observo cómo mi mano agarra el dentífrico y coloca la pasta encima, abro el grifo, sigo atenta a cómo sale el agua, atiendo a cómo me limpio los dientes, siento cómo el agua entra en mi boca, qué temperatura tiene, qué sabor se queda... Presencia. Es cuestión de trabajar la presencia para ir ejercitando la mente y conseguir vivir en el presente.

La meditación en sus múltiples formas es muy poderosa. Puedes meditar de una manera sencilla, sin complicarte. Póntelo fácil, no hace falta que te sientes en una postura imposible y te quedes inmóvil. Meditar ha de ser accesible. Siéntate en una silla, tumbate si lo prefieres, con música, repitiendo mantras, mirando una vela, en grupo, a través de meditaciones guiadas..., como más gustes. Lo importante es que te comprometas contigo cada día. Sesenta días de meditación son suficientes para empezar a percibir grandes cambios. ¿Te atreves?

El teólogo y sacerdote meditador Pablo d'Ors en su libro *La biografía del silencio*, que recomiendo mucho, sostiene que la meditación nos ayuda a silenciar y a entrar en una quietud que nos permite autoconocernos. En

mi experiencia, cuantos menos pensamientos genero, más contacto con la realidad tengo. Menos ruido mental que me aparta del momento presente. La cultura occidental está enfocada en lo externo y, en consecuencia, vamos perdiendo la conexión con nuestro interior y, por ende, la posibilidad de escuchar nuestras necesidades. Observa tu mente y consulta la bibliografía de este libro para aprender técnicas que te ayuden a no identificarte con tus pensamientos.

El cuerpo energético

Me formé en Tailandia en la técnica medicinal tradicional del país: el masaje tailandés. He trabajado muchos años como terapeuta desarrollando esta técnica y fomentando el contacto con el cuerpo, con lo somático, a través de la digitopresión, la respiración y el desbloqueo energético de los meridianos o líneas energéticas que recubren nuestro cuerpo. En la medicina tradicional china sostienen que tenemos más de setenta y dos mil líneas energéticas que constituyen nuestro cuerpo energético.

La energía, el chi, está presente en todo, y si este chi disminuye, nos ponemos enfermos. *Chakra* es una palabra procedente del sánscrito que significa «rueda» o «vórtice», y hace referencia a los siete centros energéticos que componen nuestra conciencia y nuestro sistema nervioso. Según el ayurveda, son uniones entre la conciencia (mente) y la materia (cuerpo).

Se distribuyen a lo largo de nuestro tronco hasta la coronilla. En ocasiones estos centros se bloquean: se cierran y no permiten que la energía circule libremente.

Tenemos siete chakras:

1. **Muladhara.** De color rojo, es el chakra raíz y tiene que ver con todos los aspectos de nuestra existencia física.
2. **Svadhishtana.** De color naranja, es el chakra sacral y es el responsable las emociones, la creatividad y el placer.
3. **Manipura.** De color amarillo, es el chakra del plexo solar, donde habita nuestro poder personal.
4. **Anahata.** De color verde, es el centro más cercano al corazón y está relacionado con el amor incondicional.
5. **Vishuddha.** De color azul turquesa, es el chakra de la garganta y se encarga de la comunicación.
6. **Ajna.** De color azul índigo, es el tercer ojo, el centro de la intuición.
7. **Sahasrara.** De color blanco o morado, es el chakra corona y tiene que ver con el plano trascendente más que con el cuerpo. Es el centro de conexión espiritual.

Hay muchas maneras de activarlos a través de meditaciones, visualizaciones, sonidos, limpiezas o simplemente con la intención. A mí me parece una labor imprescindible y preciosa el tomarme un tiempo para conectarme conmigo misma y fomentar que mi energía vital esté presente en mi día a día

Una manera de trabajar sobre el cuerpo energético es el contacto con la naturaleza, por ejemplo, a través del *grounding* o *earthing*, que consiste en colocar los pies descalzos en el suelo, ya sea sobre tierra, césped u

arena, y volcar en este la energía que queremos reciclar, absorbiendo a su vez una nueva energía vital.

Estas son las técnicas que considero que más me han funcionado a la hora de equilibrar los cuatro cuerpos. Hay muchos otros caminos que tal vez se adapten más a tu estilo de vida. Aquí te muestro lo que a mí y a los cientos de personas que he acompañado nos inspiran a seguir en el proceso de autoconocimiento y a ir consiguiendo una mayor consistencia y bienestar ante lo que va aconteciendo en nuestra vida.

Si alguna te resuena, no lo dudes, pruébala.





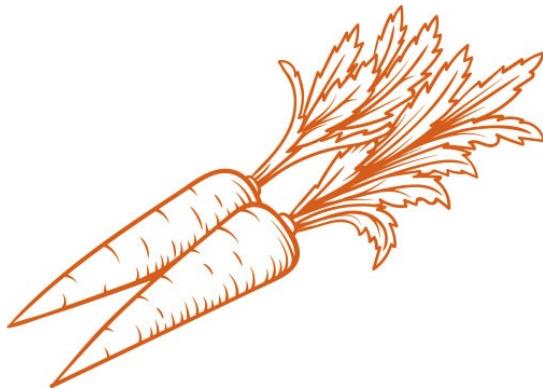
CAPÍTULO 3

FONDO DE ARMARIO ALIMENTICIO



Quiero presentarte mi fondo de armario alimenticio, como llamo yo a mis imprescindibles a la hora de llevar a cabo la alimentación cetobiótica. Son sobre todo alimentos compuestos en su gran mayoría por grasas saludables que me ayudan a sentirme saciada y que aportan sabor a mis platos.

Me gustaría destacar de nuevo lo importante que es el momento de hacer la compra. Siempre digo a las personas a las que陪伴 do que ya va siendo hora de enamorarnos de nuestra compra. Yo voy a por mis ricos nutrientes con cariño, con mimo, con ilusión, pues gracias a ellos le podré dar a mi cuerpo físico lo que necesita para mantenerse vital.



Consideraciones **IMPORTANTES**

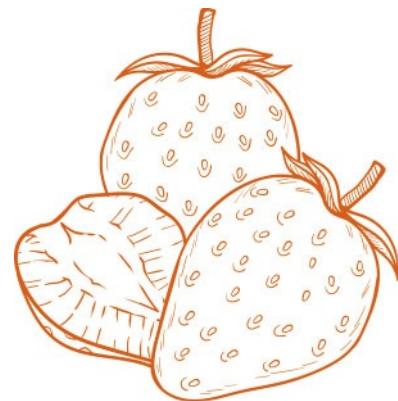
Procura optar por alimentos de proximidad, frescos, ecológicos, libres de tóxicos y de azúcar y repletos de color. Actualmente muchos supermercados ya ofrecen este tipo de alimentos, así que este paso tan importante se hace más sencillo.

Trata de comprar el pescado fresco y que no sea de piscifactoría. La carne siempre ecológica y, a ser posible, de animales que se hayan criado en libertad y se hayan alimentado con pasto. Los huevos, los lácteos, la mantequilla y todo lo que provenga del animal, mejor si son ecológicos. Las semillas y los frutos secos a granel salen mucho mejor de precio, y con ellos se pueden hacer también harinas. El aceite de coco siempre virgen extra y ecológico.

Las verduras, si no son ecológicas, las sumerjo en 2 litros de agua con una cucharada sopera de bicarbonato durante diez minutos, las seco y las meto en la nevera. Así el 90 % de los tóxicos se eliminan, según un estudio que publicó el doctor Mercola en su web.

Asegúrate de que el agua que bebas esté filtrada y sea alcalina. Hay muchas opciones para todos los bolsillos.

Evita los extras que no te sirven para nada. Te aseguro que esta alimentación no resulta más costosa, ya que eliminamos multitud de productos de relleno que no sirven más que para engordar la compra, picar y provocarnos inflamaciones. Vamos al grano.



Mi lista DE LA COMPRA

Aquí te dejo mi lista de la compra. Siempre suelo tener en casa muchos de estos alimentos.

GRASAS

- Aceite de coco virgen extra
- Aceite de oliva virgen extra (AOVE)
- Aceite de sésamo
- Aguacate
- Cacao
- Coco rallado

- Crema de almendras
- Crema de avellanas
- Crema de coco
- Frutos secos crudos o tostados sin sal (almendra, nueces, avellanas...)
- Ghee de cabra o de vaca
- Harina de almendra
- Harina de coco
- Mantequilla de pasto
- Semillas de lino, cáñamo, calabaza, girasol y sésamo
- Tahini tostado con o sin sal

PROTEÍNA

- Carne
- Huevo
- Jamón ibérico
- Kéfir
- Marisco
- Pescado azul de especies pequeñas
- Queso de cabra/oveja sin pasteurizar
- Tofu o tempeh
- Yogur de cabra

LECHES Y BEBIDAS VEGETALES

- Almendra
- Alpiste
- Avellana
- Cabra

- Cáñamo
- Coco

FRUTAS

- Arándanos
- Frambuesas
- Fresas
- Limón
- Moras
- Pomelo

VERDURAS

- Acelgas
- Apio
- Brócoli
- Calabacín
- Canónigos
- Cebolla
- Col
- Coliflor
- Espinacas
- Puerro
- Repollo
- Rúcula

ENDULZANTES

- Eritritol

- Estevia
- Xilitol

ESPECIAS

- Ajo
- Canela
- Cilantro
- Citronela
- Comino
- Cúrcuma
- Eneldo
- Guindilla
- Hierbas provenzales
- Jengibre
- Nuez moscada
- Perejil
- Pimentón
- Pimentón de la Vera
- Pimienta

BEBIDAS

- Agua con gas
- Café
- Infusiones
- Kombucha
- Té

OTROS

- Kuzu
- Pasta de umeboshi
- Tamari
- Vinagre de manzana sin pasteurizar
- Vinagre de umeboshi





CAPÍTULO 4

RECETAS



Sopas y cremas



Me encantan las sopas densas y las cremas de verduras, ya sean frías o calientes. Cuando me formé en alimentación energética y emocional, mi profesora, Montse Bradford, nos enseñó a cocinarlas con muy poca agua y con la tapa de la olla puesta, así no perdían sus propiedades ni su sabor. Luego, al batirlas, les añado más agua, pero sin excederme. Me encanta tomarlas para la cena: duermo muy bien y me ayudan a ir al baño a la mañana siguiente. Al ser tan espesas y añadirles grasa, me quedo muy saciada. Suelo ponerles un mix de semillas tostadas por encima.



Sopa de verduras **MINERALIZANTE**



- 1 cebolla grande
- 1 rama grande de apio
- 4 champiñones
- 1 trozo grande de jengibre
- Mix de algas troceadas
- 1 calabacín
- Anís estrellado
- Hatcho miso
- 2 litros de agua
- 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal

— — — *4 raciones* — — —

1. Trocea en un tamaño medio todos los ingredientes menos el miso.

2. Vierte los ingredientes troceados en una olla, rehógalos con las 4 cucharadas de aceite y añade el agua. Deja que se cocine durante una hora y media a fuego lento.
3. Cuando las verduras estén hechas, apaga el fuego y añade el miso. Se incorpora después de la cocción para que no pierda sus propiedades probióticas.



En esos momentos en los que te sientes con menos energía y más cansancio y tu cuerpo parece necesitar un descanso, esta sopa te alcaliniza el pH sanguíneo y fortalece tu sistema inmune. Muy recomendada cada día durante la entrada del otoño.



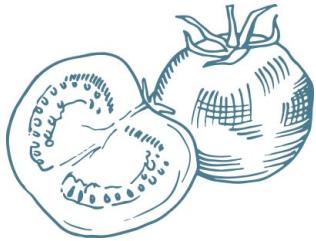
Salmorejo (CREMA DE TOMATE)



- 1,5 kg de tomates maduros
- 1 aguacate grande en su punto
- ½ vaso de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre de umeboshi
- Sal marina
- Ajo al gusto

— — — 4 raciones — — —

1. Mezcla en un recipiente grande todos los ingredientes
2. Bátelos hasta obtener una crema fina y densa.



UN TRUCO: para saber si el aguacate está listo solo tienes que levantar el rabito. Si el color que aparece es marrón, está pasado; si es verde, está duro, y si es amarillo, está en su punto.

Esta rica receta contiene elementos probióticos gracias al vinagre de umeboshi. Sé generoso con el aceite, ¡viva la grasa!

El salmorejo es un recetón, sobre todo para la gente de mi tierra, Andalucía. Normalmente se elabora con mucho pan, pero a mí me hacía sentir muy pesada. Esta versión sin pan es todo un éxito entre mis seguidores, ¡no te imaginas la cantidad de veces que me han etiquetado en Instagram en fotos de esta receta!



Caldo

DE HUESOS



- 1,5 kg de tuétano o médula de vaca y huesos de los nudillos
- 1 kg de huesos con carne, como costillas
- ½ vaso de vinagre de sidra de manzana sin pasteurizar
- 4 litros de agua filtrada
- 3 tallos de apio
- 3 zanahorias
- 3 cebollas
- Un puñado de perejil fresco
- Sal marina

— — — 10 raciones — — —

1. Corta los tallos de apio y las zanahorias por la mitad y las cebollas en cuartos.

2. Coloca los huesos en una olla, añade el vinagre de sidra de manzana y el agua, y deja reposar la mezcla durante 1 hora; de esta manera el vinagre puede extraer el mineral de los huesos.
3. Añade más agua, si es necesario, para cubrir los huesos. Incorpora los vegetales, deja hervir y retira la espuma de la parte superior del caldo.
4. Baja el fuego, tapa la olla y deja que se cocine entre 24 y 72 horas (si no quieres dejar la olla a fuego lento durante toda la noche, apaga el fuego, deja reposar durante la noche y luego enciéndelo y deja que hierva a fuego lento todo el día).
5. Durante los últimos 10 minutos de cocción, añade un puñado de perejil fresco para que tenga más sabor y minerales.
6. Deja que el caldo se enfrie y cuélalo. De esta manera te aseguras de que todo el tuétano que se haya desintegrado del hueso esté en el caldo.
7. Añade la sal al gusto, y listo. Puedes beberte ya el caldo o guardarlo hasta 7 días en la nevera, o hasta 6 meses en el congelador.

También se puede hacer con huesos de pollo o pescado, lo importante es que sean ecológicos.

Esta receta es una auténtica medicina para tu cuerpo. En otoño y primavera, cuando vienen los cambios de estación, consumo este caldo a diario. El caldo es un alimento poderoso, ya que es de fácil digestión, ayuda a sanar el

revestimiento intestinal y contiene valiosos nutrientes que favorecen la cicatrización en todo el cuerpo. Esta receta lleva altas cantidades de calcio, magnesio y de otros nutrientes que desempeñan un papel importante en la formación de huesos saludables.



Crema picante

DE PUERRO Y CALABACÍN

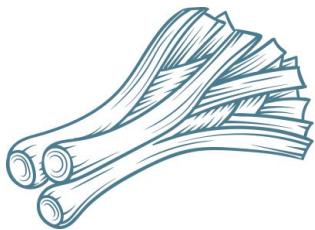


- 1 puerro grande
- 2 calabacines
- 1 guindilla fresca
- Tamari
- Sal
- Aceite de oliva virgen extra

— — — 4 raciones — — —

1. Trocea el puerro entero (la parte verde incluida, ya que tiene muchas vitaminas) y los calabacines.
2. Échalo, junto con la guindilla (sin pepitas, si quieras que pique menos), en una cazuela con poca agua y una pizca de sal.
3. Tapa la cazuela y deja que se cueza hasta que las verduras estén blandas.

4. Tritura las verduras hasta obtener una mezcla semiespesa.
5. Añade agua hirviendo si lo ves necesario.
6. Sirve, añade el tamari y decora con semillas y aceite de oliva.



Puedes hacer variaciones de este plato añadiendo otras verduras o agregando crema de coco en el momento de triturar.

El tamari es la variedad de salsa de soja más antigua y es un excelente probiótico.



Crema verde

CON CHÍA ACTIVADA



- 1 puerro grande
- 2 calabacines
- 1 brócoli pequeño
- 1 manojo de espinacas
- $\frac{1}{2}$ vaso de chía
- 4 cucharaditas de hatcho miso
- Germinados
- Aceite de oliva virgen extra

— — — 4 raciones — — —

1. Trocea las verduras.
2. Échalas en una cazuela con poca agua y tápala para que se cocinen.
3. Activa la chía en un vaso de agua durante 10 minutos y reserva.

4. Una vez que las verduras estén blandas, bátelas.
5. Disuelve el miso en un poquito de agua caliente e incorpóralo a la crema junto con aceite al gusto.
6. Añade agua hirviendo si fuera necesario.
7. Rectifica de sal si hiciera falta, aunque el miso es muy salado de por sí.
8. Una vez en el plato, añade la chía y decora con un chorro de aceite y germinados.

Gracias a su gran aporte de probióticos que fortalecen nuestro microbiota intestinal, esta receta ayuda a mantener el sistema inmune fuerte, además de ir bien para la depresión, la obesidad, los gases, el estreñimiento y muchas otras patologías relacionadas con el déficit o la alteración de estos microorganismos que tanto necesitamos.



Sopa tailandesa



- 2 puerros
- 15 setas shiitake
- 5 cucharadas de aceite de coco
- 1 lata de crema de coco
- $\frac{1}{2}$ kg de pollo, gambas, pescado, tofu o tempeh
- 2 cucharadas de curry
- Cilantro al gusto
- 1 limón exprimido
- 1 guindilla fresca
- Sal

PARA EL CALDO DE VERDURAS

- 2 litros de agua filtrada
- 1 nabo
- 1 puerro
- 100 g de calabaza
- 1 cebolla
- $\frac{1}{2}$ pimiento rojo
- 1 rama grande de apio
- 1 zanahoria

- 5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

— — — 4 raciones — — —

1. Para preparar el caldo de verduras, pela las verduras, trocéalas, sofriélas en una cazuela durante 5 minutos a fuego medio alto y cúbrelas con el agua. Tapa la cazuela y deja cocer a fuego medio durante una hora. Reserva.
2. Rehoga el ingrediente que hayas elegido como proteína y la guindilla en aceite de coco.
3. Por otro lado, cuece el puerro troceado y las setas shiitake en agua hasta que estén blandos.
4. Añádelos a tu ingrediente principal junto con el curry y el zumo de limón.
5. Agrega el caldo de verduras que tenías reservado (cuélalo previamente) y la crema de coco. Deja que se incorporen durante unos minutos al fuego.
6. Pica el cilantro y ponlo una vez emplatado.

Esta sopa picante me parece una opción diferente y deliciosa. Además, se prepara muy fácil y es una receta de aprovechamiento, ya que nos reservamos las verduras del caldo para hacer una crema otro día, dos platos en uno.



Crema

DE VERDURAS CON CURRY

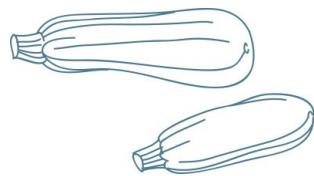


- 2 puerros grandes
- 1 coliflor mediana
- 1 brócoli
- 1 calabacín
- 1 cucharadita de curry
- $\frac{1}{2}$ tacita de aceite de oliva virgen extra
- Sal marina

— — — 4 raciones — — —

1. Corta las verduras en trozos grandes. No olvides aprovechar también la parte verde del puerro.
2. Mételas en una cazuela con poca agua y sal, tápala y deja que se cocinen hasta que estén blandas.
3. Bate las verduras y añade el curry y el aceite.

4. Añade agua hirviendo si fuera necesario.



A mí me encanta hacer mucha cantidad y envasarla al vacío en botes de cristal que reciclo de las legumbres. Para hacerlo, solo tienes que llenar los botes con la crema recién hecha para que esté aún muy caliente, tapar y dejar enfriar boca abajo. Luego puedes guardarlos en la nevera y, si están bien cerrados y han hecho el vacío, te duran dos semanas mínimo.



Hummus



- 1 bote de garbanzos
- 2 cucharadas de tahini tostado con sal
- 1 limón exprimido
- 1 cucharadita de comino
- Sal
- Pimentón al gusto
- $\frac{1}{2}$ tacita de aceite de oliva virgen extra
- 1 vaso de agua
- 1 diente de ajo
- Mix de semillas

— — — 4 raciones — — —

1. Echa en un recipiente todos los ingredientes menos el pimentón y las semillas y bátelos.
2. Una vez que obtengas una masa cremosa, pásala a un cuenco.

3. Espolvorea el pimentón y las semillas y echa un buen chorro de aceite.



Mi amiga Rinat, que es de Israel, me enseñó que podía comer esta deliciosa crema con un huevo duro, cebolla cruda y unos garbanzos rehogados previamente en aceite, ajo y comino.

A veces la sirvo con verduras crudas para mojar, otras con el pan cetobiótico (del que encontrarás la receta más adelante). Tómala como más te guste. Es una opción alta en proteína vegetal y con una moderada cantidad de hidratos de carbono.



Crema

DE PUERROS Y ANÍS

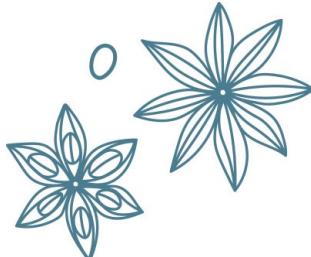


- 6 puerros
- 1 vaso de crema de coco
- Aceite de coco
- Anís
- Pimienta blanca
- Sal marina
- Agua filtrada

— — — 4 raciones — — —

1. Trocea los puerros (solo la parte blanca, pero guarda la verde para otras recetas, no la tires).
2. Rehógalos lentamente en el aceite, evitando que se doren, y sala al gusto.

3. Una vez que estén blandos, ve añadiendo agua mientras los bates hasta conseguir una consistencia tipo natilla.
4. Incorpora la crema de coco, rectifica de sal y añade las especias.



Esta receta se puede tomar tanto fría como caliente.
Puedes añadirle semillas de calabaza tostadas y unos germinados de rabanito, así tendrá un toque picante. Es una maravilla si sufres de gases. También puedes servirla con unas rebanadas de pan cetogénico tostado con ghee. Si la acompañas con un pescado o un tempeh, lograrás una ingesta completa, con proteína incluida.



Crema de coliflor

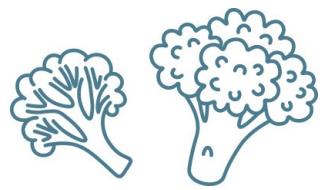
Y CEBOLLA AL GHEE



- 1 coliflor mediana
- 1 cebolla morada
- 2 cucharadas de ghee de vaca
- $\frac{1}{2}$ litro de leche de almendra
- 125 ml de crema de coco
- Sal
- Canela

— — — 4 raciones — — —

1. Cocina la coliflor al vapor hasta que esté blanda.
2. Pica la cebolla y sofríela usando el ghee.
3. Bátele todo y añade la leche de almendra, la crema de coco y canela y sal al gusto.



Si le añades menos leche y la dejas espesar, será tu bechamel favorita. Esta receta me la pasó Maribel, una mujer que me ayudaba con los talleres que imparto. La he modificado soriendo la cebolla en el ghee y cambiando la nuez moscada por canela (usa la que más te guste a ti).

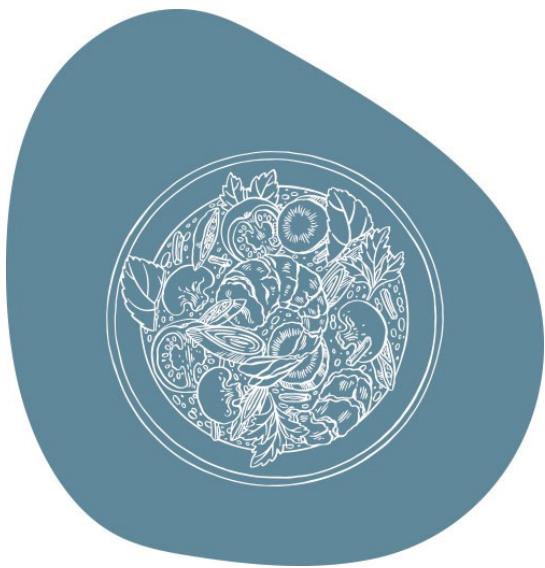


Fresco



Llevo anotando las ensaladas que me iba inventando desde los ocho años. Hubo una época bastante difícil en la que, para mantener la línea y con el miedo a engordar, solo me alimentaba a base de ensaladas, así que mi creatividad se disparó. Conseguía diferentes sabores gracias a las especias. Ahora les añado mucha grasa y el sabor es espectacular.

**No uso lechuga, ya que me inflama y su aporte nutricional es bastante pobre. Prefiero hojas pequeñas como la rúcula, los canónigos, las espinacas, el kale, la col o las acelgas.
¡Viva la hoja verde!**



Ensalada

DE CHERRY PICANTE

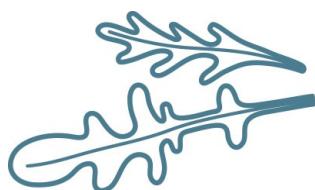


- 7 tomates cherry
- Queso fresco de cabra
- 1 trocito de puerro
- Rúcula o kale
- Piñones tostados
- Ajo en polvo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra o de aceite de sésamo
- Vinagre de manzana sin pasteurizar
- Chile molido
- Gomashio (sal y sésamo molidos)
- Germinados de mostaza o al gusto (opcional)

— — — 1 ración — — —

1. Corta los tomates por la mitad y trocea el puerro y el queso fresco.

2. Añade la rúcula o el kale y los piñones tostados.
3. Espolvorea el ajo, el chile, el gomashio y los germinados, incorpora el vinagre y baña en aceite.



Es una receta muy simple y rápida y admite muchas variaciones: el tipo de hoja verde, frutos secos, semillas tostadas, jamón ibérico... También puedes hacer rollitos llenando hojas de espinaca. Consumo tomate en verano, cuando está de temporada. Trato de no abusar, aunque me encanta. Las llamadas verduras solanáceas (tomate, berenjena y pimiento) son más inflamatorias y desequilibran el pH sanguíneo, por lo que en macrobiótica apenas se utilizan. Prefiero la hoja verde, que, además, tiene menos hidratos de carbono.



Ensalada **GRIEGA**



- 2 tomates maduros
- 1 pepino grande
- 150 g de queso feta
- 1 cebolla morada
- 15 aceitunas negras
- Germinados de rabanitos
- 1 cucharada de chucrut
- 1 limón exprimido
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

— — — *2 raciones* — — —

1. Corta los tomates, el pepino, el queso feta y la cebolla en daditos.

2. Mézclalos con las aceitunas, los rabanitos, el chucrut y el zumo de limón.
3. Aliña con aceite y sal al gusto.



Si prefieres una opción vegana o sin lácteos, puedes sustituir el queso feta por un queso vegano hecho con frutos secos.

Es una ensalada que me encanta hacer en verano. El queso feta prácticamente no tiene hidratos de carbono y está delicioso. Al llevar chucrut, ingerimos probióticos para nuestra flora intestinal.



Ensalada

DE COL MORADA Y COCO CON VINAGRETA DE CACAO



- ½ col morada cortada en tiras finas
- 1 tomate rojo
- ½ cebolleta
- 1 aguacate
- Rúcula al gusto
- Germinados de mostaza
- 20 avellanas tostadas
- 2 cucharaditas de coco rallado
- 1 cucharadita de cacao puro
- 1 cucharadita de sirope de agave crudo
- 2 cucharaditas de vinagre de manzana sin pasteurizar
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta

— — — **2 raciones** — — —

1. Cocina la col al vapor hasta que esté al dente.
2. Trocea el tomate, la cebolleta y el aguacate.
3. Mézclalos con la rúcula, los germinados de mostaza, las avellanas y el coco rallado en un bol.
4. En un cuenco aparte, mezcla el cacao, el sirope de agave, el vinagre de manzana y el aceite con sal y pimienta al gusto.
5. Echa el aliño recién preparado en el bol y mezcla bien.

Probando ingredientes he dado con este aliño de cacao que, mezclado con el coco y la col morada, adquiere un sabor especial. Si le añadimos las avellanas tostadas, la combinación es perfecta.



Ensalada de chips

DE KALE Y QUESO FRESCO

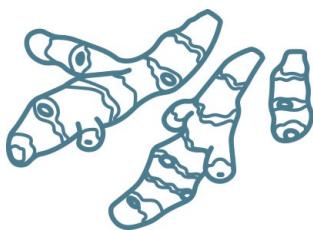


- Un buen manojo de kale o espinacas
- 1 cebolla morada pequeña
- 6 nueces pecanas
- 20 g de queso fresco de cabra
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas de vinagre de manzana sin pasteurizar
- 1 cucharadita de sirope de agave crudo
- Cúrcuma
- Sal marina

— — — *2 raciones* — — —

1. Trocea el kale o las espinacas y hornea 10 min a 150 °C con un pellizco de sal, hasta que queden crujientes.
2. Corta la cebolla en láminas finitas y el queso fresco en dados.

3. Coloca los chips junto con la cebolla, el queso fresco y las nueces en un bol.
4. Prepara en un cuenco el aliño con el aceite, el vinagre, un poquito de sirope de agave y de cúrcuma y sal al gusto. (¡Procura no pasarte con el agave!)
5. Échale el aliño a la ensalada y mezcla bien.



Te aseguro que es un auténtico manjar. Si buscas un buen queso fresco, tocarás el cielo. Me inspiré en una ensalada que probé en Sevilla con mi amiga Mariela, aunque en ese caso eran espinacas fritas, así que esta versión es mucho más saludable.



Ensaladilla

RUSA



- 6 floretes de coliflor
- 2 cebollas medianas
- 50 g de bonito del norte
- 1 huevo duro
- 2 cucharaditas de comino
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- Mayonesa o veganesa (receta en capítulo 4, Fresco)
- Sal

— — — *2 raciones* — — —

1. Corta la coliflor en trozos grandes y pica la cebolla.
2. Cocina la coliflor al vapor hasta que esté al dente.
3. Mézclala bien con la cebolla, el bonito, el huevo duro, el comino, el ajo en polvo y la mayonesa. ¡No te cortes con la mayonesa!

4. Deja enfriar en la nevera.



La ensaladilla de toda la vida, pero sustituyendo la patata por coliflor. Esta receta es la básica, pero puedes añadirle zanahoria, gambas, aceitunas negras o lo que te apetezca. Usa tu intuición. El comino alivia los posibles gases que causa la coliflor, aunque es más probable que no dé problemas si está al dente, como dice la receta. Puedes tomarla como plato principal o como guarnición de huevos, carnes o pescados.



Cogollos rellenos
A LA GORGONZOLA



- 4 hojas de cogollo
- 80 g de gorgonzola
- 1 tomate pequeño
- 1/2 cebolleta pequeña
- 1 cucharada de vinagre de manzana sin pasteurizar
- Arándanos rojos sin azúcar
- Avellanas tostadas
- Sirope de agave crudo
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra

— — — *2 raciones* — — —

1. Pica el tomate y la cebolleta y machaca las avellanas tostadas.

2. Mézclalos en un bol con el gorgonzola desmenuzado y añade el vinagre, un puñado de arándanos rojos y un pelín de sirope de agave. Echa un chorro generoso de aceite y pimienta negra al gusto. Intégralo todo bien
3. Coloca las hojas en un plato yrellénalas con la mezcla preparada anteriormente.



Esta receta tan sencilla y rápida con una presentación muy agradecida también se puede preparar con endivias en lugar de hojas de cogollo o con roquefort en vez de gorgonzola. Yo prefiero hacerla con gorgonzola, ya que el roquefort ocupa mucho espacio en el paladar.



Ensalada

DE ARÁNDANOS Y PARMESANO CON ALGAS



- 100 g de canónigos
- 100 g de kale
- 1 cucharada de mix de algas
- 1 cucharada de semillas de cáñamo
- 50 g de arándanos frescos
- 1 cebolla pequeña
- 4 rabanitos
- ½ pepino
- 1 cucharada de chucrut
- Queso parmesano
- Nueces pecanas
- 1 cucharadita de crema de cacahuete
- 1 cucharada de tamari
- Eritritol
- Canela
- Jengibre en polvo
- Pimienta negra

— — — **2 raciones** — — —

1. Corta la cebolla, los rabanitos y el pepino.
2. Júntalos en un bol con los canónigos, el kale, las algas, las semillas de cáñamo, los arándanos, el chucrut y las nueces pecanas y parmesano al gusto.
3. Prepara una vinagreta con la crema de cacahuete, el tamari y eritritol, la canela, el jengibre en polvo y pimienta negra al gusto.
4. Incorpórala a la ensalada.

En esta ocasión no le he puesto vinagre de manzana sin pasteurizar, ya que le añadido el chucrut, que tiene de por sí un sabor bastante fuerte. Pero si te encanta ese toque ácido, puedes echarle un poco sin problemas.



Salsa

VEGANESA



- $\frac{3}{4}$ de taza de crema de coco
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de vinagre de manzana sin pasteurizar
- 1 ajo
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharada no muy colmada de psyllium
- Sal



1. Junta todos los ingredientes en un recipiente y mézclalos con la batidora.



Puedes experimentar añadiéndole otras especias a tu gusto. Lo mejor de esta salsa es que combina con muchísimos platos. Además, el psyllium nos ayuda a limpiar el intestino y nos aporta fibra. Esta salsa es una fuente de grasa formidable.



Aliño

DE TAHINI



- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de tahini tostado
- 1 cucharada de pasta de umeboshi
- 1 cucharadita de xilitol
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Pimienta al gusto



1. Mezcla un gran chorro de aceite de oliva con el resto de los ingredientes en un bol y listo.



Este aliño es uno de mis favoritos. Lo utilizo para ensaladas, para verduras, para carnes... Puedes utilizar esta base y cambiar las especias para conseguir otros sabores que se adapten a tus preferencias. Pimienta, cacao, hierbas provenzales, albahaca, tomate seco, crema de coco, curry... Con todos estos ingredientes puedes convertir tus platos en delicias altas en grasa.



Guisos verde que te quiero verde



En la alimentación cetobiótica, los hidratos de carbono proceden principalmente de las verduras, por lo que un 30 % de tu plato ha de contener verde. Recuerda esto. Así que aquí te dejo unas recetas ricas, saciantes y fáciles de preparar para que incluyas el verde en tu dieta y, además, lo disfrutes.



Salteado de setas,

CALABAZA Y ESPECIAS



- 1 repollo troceado fino
- 1 trocito de calabaza troceada en láminas
- 8 champiñones
- 5 dientes de ajo machacados
- $\frac{1}{2}$ vaso de agua
- Sal
- Aceite de coco
- Cúrcuma en polvo
- Jengibre en polvo
- Guindilla al gusto

— — — *2 raciones* — — —

1. Trocea el repollo fino y la calabaza en láminas. Machaca los dientes de ajo.

2. Rehoga el ajo y la guindilla a fuego fuerte en una sartén con aceite de coco.
3. Añade el repollo y tapa la sartén. Al poco, incorpora la calabaza y después los champiñones, sin bajar el fuego ni quitar la tapa más que para echar los ingredientes.
4. Baja el fuego y echa las especias, la sal y el agua.
5. Deja que se cocine hasta que la calabaza esté tierna.



Esta receta es antiinflamatoria e ideal para el otoño. El único ingrediente que contiene hidratos de carbono es la calabaza, y en una cantidad moderada. La suelo acompañar con unas pechugas de pollo payés con coco y queso (ver receta capítulo 4, Proteínas de toda la vida). También puedes sustituir esta fuente de proteína por tofu, tempeh o huevo, dependiendo de tu tendencia alimentaria.



Verduras hervidas

NADA ABURRIDAS



- 1 puerro (la parte verde también)
- ½ repollo
- 1 brócoli (opcional)
- Avellanas al gusto
- 2 cucharadas de tamari
- 1 cucharada vinagre de umeboshi
- Mix de semillas tostadas
- Ajo en polvo
- Pimienta negra
- Aceite de oliva virgen extra

— — — *2 raciones* — — —

1. Trocea las verduras y hazlas al vapor. (Si no tienes olla para ello, existen accesorios que van genial.)

2. Prepara un aliño con el aceite, el tamari, el ajo en polvo, la pimienta negra, el vinagre de umeboshi y las semillas tostadas. ¡No te cortes con la cantidad!
3. Baña las verduras ya cocinadas con el aliño.
4. Decora con las avellanas.



Este plato excelente para el otoño y el invierno te aporta probióticos (tamari y umeboshi), fibra, vitaminas, minerales, hidratos con bajo índice glucémico, grasas saludables y un sabor delicioso. Acompáñalo con un par de huevos fritos en aceite de coco o tu fuente de proteína favorita. También puedes rallarle queso una vez servido en el plato. Te propongo estas verduras, pero puedes hacerlo con las que tengas en la nevera y así las usas. ¡No tires comida!



Arroz
DE COLIFLOR



- ½ coliflor
- Sal marina

— — — **2 raciones** — — —

1. Ralla o Tritura la coliflor y cocínala al vapor durante 3 minutos.
2. Échale un pellizco de sal marina.



Es la receta más sencilla del libro, pero creo que es importante que sepas que esta opción existe. Ya solo falta utilizarla como si fuera arroz, recordando no cocinarla más que estos minutos al vapor. Puedes usarlo como acompañamiento de cualquiera de los platos de este libro.



Espinacas A LA CREMA



- 1 manojo de espinacas
- 1 cebolleta grande
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 vaso de crema de coco
- Mix de semillas
- Nuez moscada
- Cúrcuma
- Pimienta
- Sal
- Parmesano (opcional)

— — — *2 raciones* — — —

1. Corta la cebolleta (también la parte verde) y rehógala en el aceite de coco.

2. Añade las espinacas y tapa.
3. Cuando se hayan cocinado, incorpora la crema de coco y nuez moscada, cúrcuma, pimienta y sal al gusto. Cocina 15 minutos.
4. Sirve y añade las semillas y el parmesano rallado.



Esta receta es una manera deliciosa de comer hoja verde aprovechando sus propiedades. Puedes usar acelgas en vez de espinacas. También puedes echarle queso para fundir y gratinarlo. Si prefieres que no lleve lácteos, espolvorea almendra molida y gratina igualmente.



Alcachofas

CON BEICON Y KOMBUCHA



- 8 alcachofas medianas
- 200 g de beicon picado
- 1 cebolla mediana
- 250 ml de kombucha
- 50 g de harina de almendra
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimienta

— — — 4 raciones — — —

1. Limpia y prepara las alcachofas. Recuerda que el rabito está repleto de nutrientes y a tu hígado le sienta muy bien. Pártelas en cuatro trozos.
2. En una cazuela añade un buen chorro de aceite y, cuando esté caliente, sofríe la cebolla picada pequeña unos 10 minutos sin la

tapa y con un poco de sal.

3. Añade el beicon y cocina a fuego-medio 5 minutos más.
4. Añade las alcachofas, sube el fuego y agrega la kombucha. Cocina 3 minutos sin tapa para que se evapore.
5. Añade agua hasta que casi cubra a las alcachofas, no más. Salpimienta al gusto y tapa.
6. Cocina a fuego medio bajo 25 minutos o hasta que veas que las alcachofas están blanditas.
7. Cuando se haya evaporado la mitad del agua aproximadamente, destapa, añade la harina de almendra y cocina 5 minutos para que la salsa espese un poco.

Yo disfruto de este plato sacándole la carne a las hojas de alcachofa una a una hasta que llego al corazón. ¡La salsa es lo mejor! Las alcachofas son un depurativo excelente para el hígado y la vesícula, así que, junto con la kombucha, tenemos una receta medicinal. Puedes sustituir la kombucha por vino blanco.



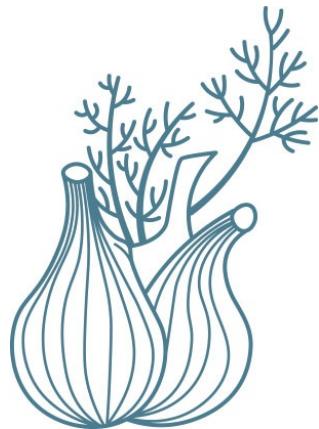
Curry de verduras



- ½ col
- 1 boniato pequeño
- 1 cebolla
- 6 champiñones
- 1 berenjena
- 1 hinojo o nabo
- ½ litro de crema de coco
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1 cucharada de curry
- Mix de semillas
- Chili (opcional)
- Citronela (opcional)
- Sal

— — — **2 raciones** — — —

1. Corta las verduras y los champiñones en trozos medianos y rehógalas en el aceite de coco.
2. Una vez que estén al diente, cubre con la crema de coco, añade el curry, el chili y la sal y cocina a fuego lento 15 minutos.
3. Sirve y añade el mix de semillas.



Puedes añadirle tu fuente de proteína favorita: gambas, tofu, pollo o tempeh. En ese caso, lo rehogas junto con la verdura antes de añadir la crema de coco.

Ya he comentado que soy una enamorada de Tailandia, trato de ir cada año: allí me formo en masaje tailandés y me encuentro con mi maestro de alimentación cetogénica. Así que este plato es uno de mis imprescindibles.



Pimientos asados

CON MELVA CANUTERA



- 5 pimientos rojos grandes
- 1 cebolla morada
- 1/2 bote de melva canutera
- 1 cucharada de chucrut sin pasteurizar
- Aceite de oliva virgen extra
- 2 cucharaditas de vinagre de umeboshi
- Mix de semillas
- Sal

— — — 4 raciones — — —

1. Asa los pimientos en el horno hasta que estén blandos, pélos conservando el almíbar y córtalos en tiras.
2. Corta la cebolla en tiras finas.
3. Mete los pimientos y la cebolla en un bol junto con el chucrut.

4. Aliña con aceite, un poco de vinagre de umeboshi, rectifica de sal y guárdalo en la nevera unas 3 horas.
5. Al servir, añade la melva y las semillas.

Puedes acompañar este plato con tu fuente de proteína favorita.

Esta receta era una de las favoritas de mi padre. Recuerdo ayudarle a pelar los pimientos los viernes por la tarde cuando regresaba del cole. Era un navarro al que le encantaba comer con buena materia prima.

En este caso le he añadido el vinagre de umeboshi y el chucrut, dos prebióticos maravillosos que nos ayudan a crear una buena microbiota intestinal. Recuerda que la salud de nuestro intestino es fundamental para mantener un sistema inmune fuerte.



Pasta de konjac **CON PESTO**



- 500 g de pasta de konjac instantánea
- 2 tazas grandes de albahaca
- 1 cucharada de moringa (opcional)
- $\frac{1}{4}$ de taza de piñones
- 2 dientes de ajo
- $\frac{1}{3}$ de taza de aceite de oliva virgen extra
- 80 g de parmesano
- Sal

— — — *4 raciones* — — —

1. Para hacer el pesto, muele la albahaca, la moringa, los piñones, el ajo, el aceite de oliva y el parmesano juntos.
2. Calienta la pasta sumergiéndola en agua caliente (ya viene hervida).

3. Sirve el pesto por encima y añádele unos piñones tostados.



Esta receta es baja en hidratos, ya que la pasta que utilizo proviene de una planta japonesa y tiene apenas 1 g de hidratos de carbono por cada 100 g. A los peques les encanta y se hace en 5 minutos. La opción de ponerle moringa es ideal, así nos aprovechamos de este superalimento rico en vitaminas, ácidos grasos y proteínas.

Yo conocí esta planta gracias a Miguel, un naturópata al que le tengo mucho aprecio y que la cultiva con cariño en tierras malagueñas.



Harinas sin harinas



Una de las preguntas que más me formulan antes de empezar el acompañamiento de 21 días es si se puede comer pan. En las culturas occidentales existe una especie de adicción a las harinas y una costumbre de comer pan hasta con pan. Así que siempre recomiendo tener este pan sin harinas en la despensa, ya que no inflama, no aporta muchos hidratos y nos ayuda a suplir esa necesidad o costumbre.

También te dejo una masa de pizza que me inventé y está deliciosa. Es increíble comerte la pizza entera y que no se te inflame el estómago, no te llenes de gases y no sientas pesadez. ¡Viva la vida!



Pan

CETOBIÓTICO



- 100 g de harina de lino dorado
- 100 g de harina de sésamo
- 100 g de harina de chía
- 100 g de harina de almendra
- 2 cucharadas de psyllium molido
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 sobre de levadura de postres
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato
- 1 cucharadita de vinagre de manzana
- 2 vasos de agua
- Especias al gusto
- Semillas al gusto
- Sal



1. Mezcla todos los ingredientes secos, añade el agua, el aceite y el vinagre y remueve hasta que la masa se separe del recipiente. Deja reposar 1 hora sin que le dé mucha luz.
2. Dale forma con las manos mojadas y coloca en una bandeja con papel de hornear.
3. Hornea a 180 °C durante 45 minutos y a 150 °C otros 30 minutos.

Te recomiendo que, una vez hecho, lo cortes en rebanadas, lo congeles y luego lo tuestes para descongelarlo; así siempre tendrás tu pan disponible para comerlo.

Esta receta aporta mucha fibra y grasa. Es un pan que no inflama y es muy saciante. He probado muchas opciones y esta es la que más me gusta. Puedes experimentar con las cantidades de harinas (poner más harina de chía o de almendra que de lino, por ejemplo), con las especias (cúrcuma, pimienta, ajo, hierbas provenzales, canela, nuez moscada, cacao...) y también con las semillas para hacerlo a tu gusto. En la versión dulce, la canela y el cacao le van muy bien.



Masa

DE PIZZA



- 1 cucharada de harina de lino
- 1 cucharada de harina de sésamo
- 1 cucharada de harina de chía
- 1 cucharada de harina de almendra
- 1 cucharada de harina de semillas de calabaza
- 1 cucharada de psyllium
- 1 vaso de agua
- Hierbas provenzales
- Ajo en polvo
- Pimienta
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

— — — *1 ración* — — —

1. Prepara las harinas con ayuda de un molinillo.

2. Mezcla las harinas, el psyllium, las especias, el aceite y la sal y añade el agua lentamente hasta que la masa se separe del recipiente.
3. Mójate las manos y extiende la masa en un papel de hornear hasta que quede muy fina.
4. Hornea a 180 °C unos 15 o 20 minutos hasta que adquiera un color más tostado, sácala y échale tus ingredientes favoritos.

Puedes experimentar mezclando otras proporciones (si solo tienes chía y almendra, pues sin problemas). Usa tu imaginación y conecta con tu intuición. La verdad es que el poder sustituir los hidratos de carbono por otros ingredientes que no generen inflamación me parece uno de los mayores tesoros de esta alimentación.



Gofre
CETOBIÓTICO



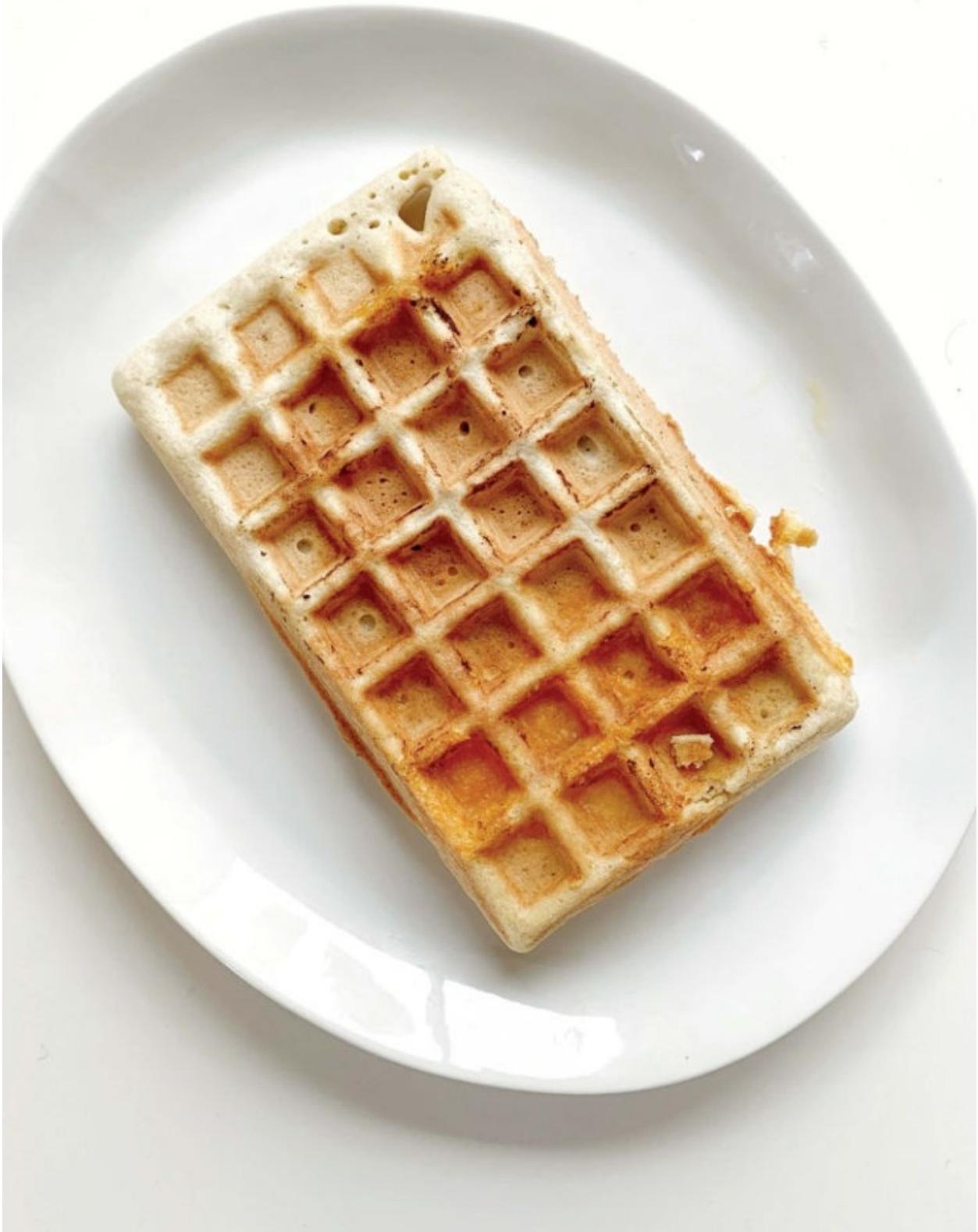
- 1 huevo
- $\frac{1}{2}$ taza de crema de coco
- 1 cucharadita de eritritol
- $\frac{1}{4}$ de taza de trigo sarraceno
- $\frac{1}{4}$ de taza de harina de almendra

— — — *2 raciones* — — —

1. Pon los ingredientes en un recipiente y bátelos.
2. Vierte la mezcla en una gofrera calentada previamente.



Si quieres hacerlo salado, quita el eritritol y añade una pizca de sal y 20 g de parmesano rallado.

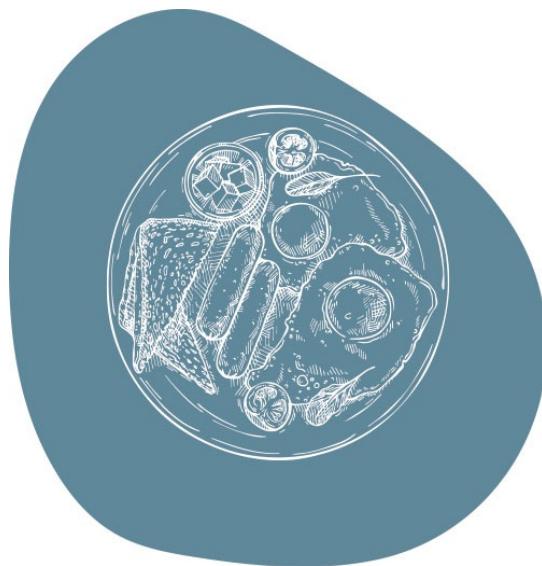


Proteínas de toda la vida



Aquí encontrarás la parte centrada en la proteína del libro.

Mi abuela Magda enseñó con mucho amor a mi madre aquellos segundos platos que para ellas eran la parte principal del almuerzo. Yo los he adaptado a una alimentación baja en hidratos de carbono tratando de mantener el sabor original. Puedes sustituir la proteína animal en algunos casos (menos con el huevo) por proteína vegetal si así lo prefieres. Gracias, linaje femenino. Gracias, familia Gimferrer Casals. Os llevo en el corazón.



Tortilla picante

DE SETAS SHIITAKE Y AJETES CON SEMILLAS



- 4 huevos camperos
- 5 setas shiitake
- 2 ajetes tiernos
- Guindilla al gusto
- Aceite de coco
- Mix de semillas tostadas

— — — *2 raciones* — — —

1. Pica la guindilla y los ajetes (usando también la parte verde). Corta las setas en láminas. Bate los huevos en un bol aparte.
2. Rehoga la guindilla y los ajetes en una sartén con el aceite de coco.
3. Una vez que estén dorados, incorpora las setas, tapa y cocina durante 10 minutos.

4. Añade el huevo batido y las semillas y haz la tortilla.



Es una delicia. Me gusta experimentar con sabores y texturas y esta tortilla es un acierto. La parte verde del ajete tiene muchas vitaminas y minerales y, además, mucho sabor, así que procura no tirarla y aprovecharla siempre que sea posible.



Tortilla del derecho



- Huevos camperos (mínimo 2 por persona)
- Cebolla
- Brócoli
- Aguacate
- Tomate
- Canónigo o rúcula
- Queso de oveja
- Semillas
- Aceite de coco
- Sal
- Pimienta

*No pongo cantidades ya que es un plato de aprovechamiento. Solemos tener muchas verduras que se van quedando en la nevera y aquí les damos salida.



1. Pica la cebolla y el tomate, corta el brócoli y el aguacate en láminas y el queso en lonchas finitas.
2. Rehoga la cebolla en el aceite de coco.
3. Añade el brócoli con un pelín de sal y pimienta, tápalo y déjalo hasta que se haga.
4. Bate los huevos y añade el aguacate laminado dentro. Incorpóralo a las verduras.
5. Deja que se vaya cuajando y, mientras tanto, añade el queso, el tomate y los canónigos o la rúcula.
6. Vuelve a tapar y, una vez que esté a tu gusto, sirve en un plato sin darle la vuelta, como si fuera una crep.
7. Esparsa las semillas por encima.

Dependiendo de los comensales y de tus gustos puedes añadir otras verduras e incluso jamón ibérico, tofu o cáñamo como proteína. La llamo «la tortilla del derecho» porque es imposible darle la vuelta y ponerla del revés.

Es una ingesta completísima para tomar en cualquier comida del día. Desayuné muchas veces esta tortilla cuando aún no tenía la receta del pan cetobiótico.



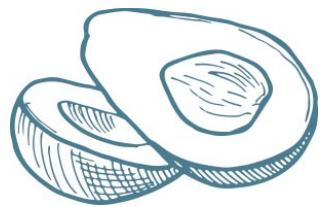
Tortilla crunchy



- 2 huevos
- 2 lonchas de queso de cabra tipo havarti
- $\frac{1}{2}$ aguacate
- Semillas tostadas (calabaza, girasol y sésamo)
- Sal marina

— — — 1 ración — — —

1. Bate los huevos con un poco de sal.
2. Calienta una sartén a fuego alto, pon las lonchas de queso, espera a que se derritan y añade los huevos.
3. Incorpora el aguacate en láminas y tapa para que se haga (a mí me encanta con el huevo un poco crudo).
4. Espolvorea las semillas cuando ya esté en el plato.



Parece una receta tan sencilla y con tan pocos ingredientes que es fácil pensar que no va a ser nada del otro mundo. Te sorprenderá. La parte de abajo quedará crujiente, y te aseguro de que una vez que hayas probado una tortilla así, no hay marcha atrás.

Usa tu imaginación. Puedes añadir infinidad de alimentos a esta base crujiente.



Huevos rellenos



- 2 huevos
- 1 lomo de atún en bote de cristal
- 2 cucharadas de tomate frito sin azúcar
- 1 cucharada de vinagre de manzana sin pasteurizar
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Salsa vegana (receta en capítulo 4, Fresco)
- Semillas
- Chili al gusto
- Sal

— — — 1 ración — — —

1. Cuece los huevos. Córtalos por la mitad, saca las yemas y colócalas en un bol.
2. Añade a las yemas el atún desmenuzado, el tomate frito, el vinagre el aceite de oliva, el chili y la sal. Mezcla bien hasta conseguir una pasta.

3. Rellena los huevos y cubre con la salsa veganesa
4. Deja enfriar en la nevera y decora con las semillas.



Los huevos rellenos de toda la vida con unos pequeños ajustes. Ideales para acompañar con una ensalada o como aperitivo.

Te recomiendo sacarlos de la nevera y dejarlos a temperatura ambiente antes de comerlos, ya que el bazo protesta con los alimentos fríos, y este órgano relacionado con el sistema linfático es el encargado de regular nuestro chi, nuestra energía vital. Hay que tenerlo contento.



Huevos

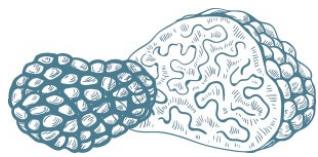
CON BONIATO Y TRUFA



- 2 huevos
- ½ boniato
- Trufa en aceite de oliva virgen extra
- Parmesano
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal gorda

— — — 1 ración — — —

1. Pela el boniato y córtalo a tiras como si fueran patatas fritas.
2. Fríe el boniato y los huevos en el aceite.
3. Coloca los boniatos en un plato y encima los huevos fritos.
4. Añade un poco de trufa al gusto, lascas de parmesano, sal y un pelín de pimienta.



Esta receta es facilísima y está deliciosa, aunque el boniato contiene algo más cantidad de hidratos de carbono de lo que se aconseja consumir. El truco está en regular el resto de la ingesta de hidratos de carbono que haremos durante el día.



Revuelto

DE ESPÁRRAGOS Y JAMÓN PICANTE

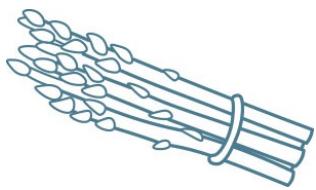


- 2 huevos
- Espárragos trigueros
- Taquitos de jamón
- 2 dientes de ajo machacados sin pelar
- 1 cucharada de manteca de cerdo
- Chili molido (opcional)
- Sal

— — — 1 ración — — —

1. Hierva los espárragos durante 10 minutos, retíralos y escúrrelos.
2. En una sartén, rehoga los ajos machacados en la manteca de cerdo.
3. Añade los taquitos de jamón y los espárragos.

4. Agrega la sal y el chili y cocina 5 minutos a fuego alto sin tapa.
5. Incorpora los huevos enteros sin batir. Cuando la clara esté hecha, pincha la yema si la quieres hecha, o no la pinches si te gusta cruda como a mí.



Es mucho mejor para tu cuerpo tomar la yema cruda y la clara bien hecha.

La manteca de cerdo es una grasa que, además de estar deliciosa, es de las que menos se oxida cuando se cocina a alta temperatura.



Salmón marinado

CON CRUJIENTE DE SEMILLAS Y CÍTRICOS



- 4 porciones de lomo de salmón
- 100 g de harina de semillas de sésamo, girasol y calabaza tostadas
- Ralladura de $\frac{1}{2}$ limón
- Cúrcuma, jengibre y pimienta al gusto
- 200 ml de tamari
- Aceite de coco
- 1 cucharada de sirope de agave crudo

— — — *2 raciones* — — —

1. Macera el salmón durante 4 horas mínimo (déjalo durante la noche si te acuerdas) con tamari, las especias y el sirope de agave.
2. Coloca la harina en un plato plano (para elaborar la harina solo tienes que moler las semillas) y añádele la ralladura de limón.

3. Cubre el salmón con la mezcla haciendo presión y fríe en aceite de coco a temperatura alta, para que quede más crujiente.

**Para tu opción vegetariana, utiliza tofu en lugar de salmón
y sigue la receta.**

Es importante la calidad del salmón. Cuanto más rosada es la carne y más grandes las vetas de grasa, más desconfianza me da. Los salmones viven en pésimas condiciones, se alimentan de piensos cárnicos hormonados, están repletos de colorantes (de ahí su color) y antibióticos. Pero es una fuente de grasas fantástica si sabes elegir el adecuado.



Libritos de pollo

CON QUESO

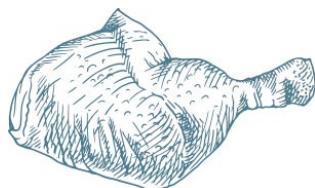


- 4 filetes finos de pechuga de pollo
- Queso al gusto (gorgonzola, manchego, gouda...)
- Harina de sésamo y chía
- Huevo
- Sal
- Pimienta
- Aceite de coco

— — — *2 raciones* — — —

1. Salpimienta los filetes y monta el librito añadiendo el queso entre dos filetes.
2. Prepara el huevo batido y la harina para rebozar.
3. Pasa los libritos primero por el huevo y luego por la harina.

4. Fríe en el aceite de coco.



Para una opción vegana, puedes usar tofu sin ahumar o tempeh.

Esta receta de mi madre de toda la vida me encantaba de pequeña, pero después me parecía una bomba y dejé de comerla. Ahora la he recuperado adaptándola a la cetobiótica. Freír en coco me encanta, porque sus propiedades no desaparecen a alta temperatura.

Puedes usar otras harinas, como de almendra, lino o calabaza. También añadir otras especias, como cúrcuma, hierbas provenzales, ajo... Usa tu creatividad.



Las albóndigas DE MI MADRE



- 700 g de carne picada de ternera
- 1 cebolla grande
- 1 kg de tomate rojo maduro
- 1 huevo grande
- 2 cucharadas de harina de lino o almendra
- Aceite de oliva virgen extra
- 3 cucharadas de semillas de girasol, calabaza y sésamo tostadas
- Ajo en polvo
- Perejil
- Pimentón de la Vera
- Sal

— — — 4 raciones — — —

1. Pica o ralla la cebolla y ralla el tomate.

2. Sofríe la cebolla en una cazuela muy lentamente.
3. Una vez pochada, añade el tomate, la sal, el pimentón y deja cocinar con la tapa a fuego lento durante 15 minutos.
4. Mientras se hace, prepara la masa de las albóndigas: en un bol incorpora la carne, el huevo, las semillas, la harina, el perejil y el ajo al gusto y un poco de sal. Mezcla bien y haz las bolitas.
5. Ve añadiéndolas a la salsa.
6. Cocina muy lentamente con la cazuela tapada durante 30 minutos. Si fuera necesario, añade medio vaso de agua.

Para una opción vegetariana, puedes sustituir la carne por soja texturizada que previamente pondrás en remojo durante 30 minutos.

Todas las mujeres de mi familia cocinamos esta receta de mi abuela, que, aunque tenía las manos deformadas por la artrosis, cocinaba como un ángel. Va por ti, «tita». He cambiado algunos ingredientes para adaptarla a la cetobiótica, aunque he tratado de conservar el sabor y la textura según la tradición.



Albóndigas

CON PARMESANO Y CARDAMOMO



- 500 g de carne picada de ternera o tofu desmenuzado
- 1 cebolla morada grande
- 1 huevo
- 3 cucharadas de harina de sésamo
- 3 cucharadas de mix de semillas tostadas
- 3 cucharadas de parmesano rallado
- 1 guindilla
- 4 dientes de ajo
- 6 semillas de cardamomo
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de polvo de ajo
- 1 vaso de crema de coco
- $\frac{1}{2}$ vaso de vino moscatel
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

— — — 4 raciones — — —

1. Cubre el fondo de una cazuela con aceite. Pica la cebolla y machaca los ajos.
2. Sofríe lentamente la cebolla en una cazuela con la guindilla, los ajos y el cardamomo.
3. Cuando la cebolla esté blanda, añade el vino y deja que se cocine sin tapa durante 5 minutos a fuego medio para que se evapore el alcohol.
4. Añade la crema de coco y cocina 5 minutos ahora con la tapa.
5. Mezcla en un bol la carne, el huevo batido, las semillas, la sal, el parmesano, la cúrcuma, el ajo en polvo y la harina de sésamo.
6. Haz las bolitas y ve añadiéndolas a la cazuela.
7. Cocina a fuego lento durante 20 minutos.



Tofu macerado

CON CALABAZA CRUDA



- 250 g de tofu (como en la foto)
- 50 g de calabaza ecológica
- 8 cucharadas de tamari
- 4 cucharadas de agua
- 1 trocito de jengibre
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo en polvo
- $\frac{1}{2}$ limón exprimido
- Aceite de sésamo tostado
- Mix de semillas tostadas
- Pimienta negra al gusto (opcional)

— — — *2 raciones* — — —

1. Corta el tofu en dados medianos y ralla el jengibre.

2. Macéralo con el agua, el tamari, el jengibre, la canela, el ajo en polvo, el zumo de limón y la pimienta negra.
3. Cocínalo junto con el jugo del macerado en una sartén con tapa a fuego medio hasta que el caldo se consuma.
4. Cuando el caldo se haya evaporado, sube el fuego hasta que el tofu se dore y quede crujiente.
5. Corta la calabaza en juliana. (No hace falta que la peles.)
6. Emplata la calabaza junto con el tofu, añade un buen chorro de aceite de sésamo y esparce semillas al gusto.

¿Sabías que si la calabaza es ecológica te puedes comer la piel? Yo aluciné con esto cuando me formé en alimentación energética y emocional, y la profesora, al ver que alguien la había pelado, nos lo explicó.



Tempeh

CON TOMATE SECO Y ALBAHACA



- 500 g de tempeh de soja
- 1 puerro mediano
- 5 tomates secos
- 10 hojas de albahaca
- 6 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- 1 cucharada de jugo concentrado de manzana (opcional)
- 2 cucharadas de tamari
- 1 vaso de agua
- Sal

— — — 4 raciones — — —

1. Corta el tempeh a tiras de 1 cm de ancho más o menos y trocea el puerro (no olvides aprovechar también la parte verde).

2. Vierte el aceite en una sartén o cazuela plana y rehoga el puerro 10 minutos a fuego medio tapado.
3. Echa el tomate seco, el tempeh, el jugo concentrado de manzana, la sal y el agua y remueve.
4. Añade la albahaca y el tamari y deja cocinar 10 minutos a fuego medio con la tapa hasta que el caldo se consuma.
5. Echa un buen chorro de aceite de oliva una vez que esté emplatado.

Suelo acompañar este plato con una rica ensalada en verano o una crema en invierno.

El tempeh es una proteína vegetal que proviene de la soja fermentada, así que nos aporta probióticos. Prefiero el de soja, ya que tiene menos cantidad de hidratos de carbono.

El jugo concentrado de manzana, fundamental en la alimentación macrobiótica, se usa para unificar el sabor y darle un toque dulce de forma natural.



Pollo de payés

EN SALSA DE COCO Y QUESO



- 750 g de pechuga de pollo fileteada
- 1 tomate grande y maduro
- 1 cebolla grande
- 5 lonchas de queso tipo gouda
- 1 tacita de crema de coco
- Hierbas provenzales
- Ajo en polvo
- Pimienta negra o chili molido
- 4 cucharadas de aceite de coco
- Sal marina

— — — 4 raciones — — —

1. Coloca en una sartén sin encender el fuego y por capas: primero, el aceite; segundo, la cebolla; tercero, el tomate, y cuarto, el pollo.

2. Espolvorea las especias al gusto, cubre con el queso, añade la leche de coco y tapa la sartén.
3. Enciende el fuego a media intensidad y deja que se cocine durante unos 20 minutos.



La opción vegetariana es exactamente igual, solo que con tofu o tempeh.

Esta receta es de mi querida hermana mayor, Queralt, pero yo la he modificado añadiéndole la leche de coco. Me la pasó hace veinte años. Es proteica y también aporta grasa buenísima. Puedes acompañarla con un arroz de coliflor (ver receta en capítulo 4, Guisos verde que te quiero verde).



Pasta de konjac

CON BERBERECHOS Y TOMATE SECO



- 500 g de pasta de konjac instantánea
- 100 g de berberechos medianos al natural y en conserva
- 3 hojas de acelga
- 1 puerro pequeño
- 3 cucharadas de tomate frito ecológico
- 1 cucharada de paté de tomate seco
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta
- Sal
- Queso rallado

— — — 2 raciones — — —

1. Trocea el puerro y rehógalo en una sartén con aceite.

2. Añade la acelga troceada y cocina con tapa durante 5 minutos a fuego medio.
3. Añade los berberechos con su jugo.
4. Incorpora el tomate frito y el paté de tomate seco.
5. Salpimienta.
6. Tapa la sartén y cocina a fuego fuerte durante 5 minutos.
7. Añade la pasta de konjac y espolvorea un poco de queso.

Puedes sustituir los berberechos por mejillones. Para elaborar la receta con los berberechos o mejillones con su concha, reserva el agua cuando los hiervas y añade 250 ml del agua de cocción cuando los incorpores a la sartén.

No soy amiga de los alimentos enlatados. Trato de priorizar las conservas en cristal y, aun así, las consumo muy de vez en cuando. En este caso me he asegurado de que la conserva no llevara ningún ingrediente extra, únicamente berberechos y agua.



Croquetas de pollo



- 1 puerro grande
- 400 g de pollo hervido o cocinado
- Hierbabuena
- 1 l de leche ecológica de cabra o de vaca
- 250 ml de nata para cocinar (opcional)
- Harina de almendra
- 50 g de queso rallado tipo mozzarella (opcional)
- Harina de trigo sarraceno
- Aceite de oliva virgen extra o de coco
- Sal y pimienta
- Nuez moscada

— — — 4 raciones — — —

1. Pica el puerro (aprovecha la parte verde) y el pollo.
2. Rehógalos con el aceite de oliva.

3. Incorpora la hierbabuena, la sal y la pimienta y un pelín de nuez moscada.
4. Añade la leche, la nata para cocinar y el queso y cocina a fuego medio 5 minutos.
5. Añade dos cucharadas de harina de almendra y deja que vaya espesando sin dejar de remover. Si ves que necesitas que espesen más, ve echando más harina poco a poco, sin pasarte.
6. Cuando veas que ya está lo bastante espeso, deja enfriar unas horas en la nevera.
7. Haz las croquetas y pásalas por huevo y por harina (mitad de trigo sarraceno y mitad de almendra).
8. Fríelas en aceite de coco o de oliva. El aceite de coco no pierde sus propiedades a alta temperatura, pero el de oliva sí.

**Puedes usar leche vegetal, aunque el sabor no es el mismo.
También puedes usar harina de semillas de calabaza si las
muelas para el rebozado, o hacer las croquetas con
espinacas y roquefort en vez de pollo.**



Calabacines

RELLENOS



- 4 calabacines redondos
- 1 bloque de tofu
- 1 cebolla
- 1 rama de apio
- 1 pimiento verde
- 3 dientes de ajo
- Queso parmesano
- 2 cucharadas de tomate frito
- Tomillo, romero y pimienta
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal

— — — *4 raciones* — — —

1. Vacía los calabacines y reserva la pulpa.

2. Pon a precalentar el horno y sumerge los calabacines en agua hirviendo durante 4 minutos.
3. Una vez listos, hornéalos 10 minutos a 200 °C con un pelín de aceite y sal.
4. Pica la cebolla, el pimiento, el apio y el ajo y sofríelos en aceite con la tapa.
5. A los 5 minutos añade el tofu desmenuzado con las manos, las especias y el tomate frito, y cocinalos durante 20 minutos a fuego medio sin tapa.
6. Rellena los calabacines, añade parmesano por encima y gratina 10 minutos a 180 °C.

A mi madre no le gusta el tofu, pero un día que preparé este plato le di a probar el relleno y le encantó. Lo suelo acompañar con una crema con semillas tostadas, unas aceitunas negras y un poco de queso.



Gofre de salmón

Y CREMA



- 2 lomos de salmón
- Crema agria
- Eneldo
- 1 cucharadita de mantequilla
- Ajo en polvo
- Sal y pimienta

PARA EL GOFRE:

- Ver receta en capítulo 4, Harinas sin harinas.

— — — *2 raciones* — — —

1. Aliña el salmón con ajo en polvo, sal y pimienta al gusto.
2. Calienta la mantequilla en una sartén a fuego alto y sella el salmón.

3. Coloca la crema agria encima del gofre, luego el salmón y espolvorea con eneldo.



Busca salmón de buena procedencia, la gran mayoría están alimentados con piensos cárnicos y no te los recomiendo.



Batidos que alimentan



Los batidos que te propongo son altos en grasas y los puedes consumir a cualquier hora del día. Además, están muy ricos y son rápidos de preparar. A mí me gusta incorporarlos a mi dieta cuando llega el buen tiempo. Cuando voy con prisas, me llevo uno en un termo (que no sea de plástico «pordió») y os aseguro que me deja nutrida y saciada, ¡os los recomiendo!



Batido de coco

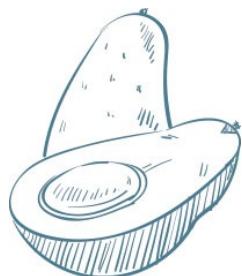
Y AGUACATE



- Leche de coco
- ½ aguacate
- 1 cucharadita de cacao
- 1 cucharadita de psyllium
- 1 cucharadita de tahini
- 1 cucharadita de eritritol

— — — 1 ración — — —

1. Bate todos los ingredientes y listo.



Este batido aporta grasa, minerales y fibra (psyllium). Es mi preferido y está delicioso. Te recomiendo que siempre tengas estos ingredientes en casa.



Batido

DE FRAMBUESAS Y CREMA DE CACAHUETE



- 10 frambuesas
- 1 vaso de leche de coco
- 1 cucharadita de crema de cacahuete
- 1 cucharada de aceite de coco
- $\frac{1}{4}$ de aguacate
- 1 cucharadita de eritritol

— — — 1 ración — — —

1. Bate todos los ingredientes y listo.





Batido de coco

FRESCO Y CACAO



- 1 paquete de coco fresco rallado con su pulpa
- 1 cucharadita de cacao
- 1 cucharadita de aceite de coco
- 1 cucharadita de eritritol
- $\frac{1}{2}$ vaso de leche de coco

— — — 1 ración — — —

1. Batte todos los ingredientes y listo.



Puedes sustituir la leche de coco por agua. A mí me encantan los batidos consistentes, pero, aun así, te dejo esta opción por si lo prefieres más ligero.



Batido

DE YOGUR



- 1 yogur de cabra eco
- 1 vaso de leche de coco
- Frutos rojos
- ½ aguacate
- 1 cucharadita de eritritol
- 1 cucharadita de baobab molido

— — — 1 ración — — —

1. Bate todos los ingredientes y listo.

El baobab molido es un superalimento que aporta vitamina C y hierro.

Siempre que consumo lácteos son ecológicos y preferiblemente de cabra u oveja. No consumo lácteos de

vaca, ya que, como muchísima gente, no los tolero bien.



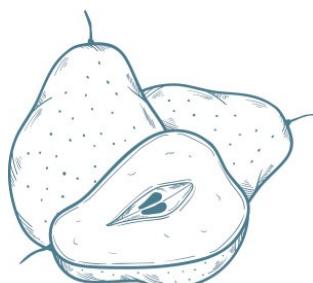
Tahini Y PERA



- 2 vasos de leche de almendras
- ½ pera
- 1 cucharada de tahini
- 1 cucharadita de psyllium
- Canela
- Xilitol

— — — 1 ración — — —

1. Bate todos los ingredientes y listo.



La pera es una fruta con un índice glucémico moderado, por eso encaja en una dieta cetobiótica.

Si vas a consumir fruta, es mejor que no lo hagas con el estómago vacío y que siempre tomes algún alimento antes para amortiguar la subida de glucosa que te va a generar. Quiero aclarar que las frutas son una maravilla, un regalo de la vida, pero en el contexto de una alimentación cetobiótica su consumo es moderado, ya que nos aportan cantidades de fructosa que podrían hacernos salir del estado de cetosis nutricional.

Personalmente, después de adaptarme a la alimentación cetobiótica, al cabo de unas tres o seis semanas desde que inicié el cambio, empecé a incluir fruta en mi alimentación un par de días a la semana. Mayoritariamente priorizo las que tienen un índice glucémico moderado (hay muchas listas donde consultar cuáles son). Eso sí, frutos rojos sí que consumo habitualmente.



Reishi
Y CACAO



- 2 vasos de leche de coco
- 1 cucharadita de reishi
- 1 cucharadita de cacao
- Nueces de macadamia
- 1 cucharadita de aceite de coco
- 1 cucharadita de agave crudo

— — — 1 ración — — —

1. Bate todos los ingredientes y listo.



El reishi, en su nombre japonés, o *Ganoderma Lucidum*, en latín, es uno de los remedios herbales más importantes de la medicina tradicional china debido a su poder tonificante que promueve la salud y la longevidad. Su nombre chino es *lingzhi*, que significa «herba de la potencia espiritual», toma ya. Los taoístas lo consideran el elixir de la inmortalidad, ya que eleva el espíritu, libera tensiones y promueve la relajación mental.



Matcha latte



- 1 vaso de leche de coco
- 1 cucharada de té matcha
- $\frac{1}{2}$ aguacate
- 1 cucharadita de ghee de cabra
- 1 cucharadita de semillas de cáñamo
- Canela

— — — 1 ración — — —

1. Bate todos los ingredientes y listo.



En esta receta, el cáñamo nos aporta proteína vegetal.

El té verde matcha japonés, aun siendo un estimulante, reduce la tensión física y mental, y mejora la cognición y el humor. Yo soy una apasionada de este té, ¡me encanta! Viene en polvo, así que es superfácil de añadir a todo.



Snacks



Un médico de medicina integrativa que me encanta, el doctor Karmelo Bizkarra, dice que es importante que ayunemos y, si no podemos hacer ayunos intermitentes durante el día, que ayunemos entre comida y comida.

Los snacks que os propongo no cuentan como «picoteo», sino que son opciones para comer entre las comidas sin salir del estado de cetosis metabólica.

...

Algunas ideas de snacks son:

- Un rico batido (¡prueba con los que te propongo!)
- Un vaso de kéfir con arándanos y algunas nueces
- Yogur de cabra con semillas o frutos rojos
- Muesli de semillas tostadas con leche de coco, avellanas o arándanos secos
- Pan cetobiótico con tahini, aguacate o crema de cacao
- Unas aceitunas acompañadas de queso de cabra o almendras
- Una porción de brownie con una infusión
- Madalenas con leche de coco y canela

- Un té matcha latte con una cucharadita de aceite de coco
 - Un té cúrcuma latte con una cucharadita de aceite de coco
- Mi *bulletproof coffee*



Bulletproof COFFEE



- 1 taza de café ecológico
- 1 cucharadita de ghee de cabra o vaca
- 1 cucharadita de aceite de coco
- Estevia al gusto
- Canela (opcional)

— — — 1 ración — — —

1. Bate todos los ingredientes hasta que quede una crema. ¡Listo!



El *bulletproof coffee* es un café ecológico, con o sin cafeína, con aceite de coco, ghee y un poco de endulzante (estevia o eritritol). Es una gran ayuda en el ayuno intermitente si te despiertas con hambre, ya que aporta grasas, sacia y no genera insulina. ¡Está muy rico!



Leche dorada

O CÚRCUMA LATTE



- 75 g de cúrcuma en polvo
- 20 g de pimienta negra molida
- 2 tazas de agua
- Canela (opcional)
- 1 cucharadita de eritritol
- 1 cucharada de aceite de coco
- Crema o leche de coco

— — — 1 ración — — —

1. En un cazo, pon a hervir 1 taza de agua junto con la cúrcuma y la pimienta.
2. Deja que hierva hasta que se evapore el agua y quede una pasta.
3. Deja que la mezcla se enfrie.

4. Guarda la crema en un bote de cristal en la nevera. Se conserva durante 3 semanas.
5. Pon a calentar 1 taza de agua, junto con 1 cucharadita de pasta de cúrcuma y 3 cucharadas de crema o leche de coco. Mezcla hasta que esté caliente y añádele una cucharada de aceite de coco.
6. Añade el endulzante y la canela.

Esta es la bebida yogui por excelencia, especialmente en el yoga kundalini. Se trata de una bebida medicina que fortalece las articulaciones. También es considerada un antibiótico natural, capaz de prevenir infecciones, mejorar la circulación y fluidificar las mucosidades, por lo que es especialmente recomendable para las personas que sufren de constantes resfriados, catarros o debilidad. Recuerda que, para que la cúrcuma sea absorbida por el organismo, necesita estar acompañada de la pimienta y del aceite.



Chocolate

CALIENTE MEDICINAL



- 1 cucharada de cacao crudo en polvo
- $\frac{1}{2}$ litro de leche de coco
- $\frac{1}{4}$ litro de crema de coco (opcional)
- 1 cucharada de kuzu
- $\frac{1}{2}$ cucharada de xilitol

— — — 4 raciones — — —

1. En un cazo, disuelve el cacao con la leche.
2. Añade la crema y el xilitol y remueve.
3. En un vaso con dos dedos de agua, disuelve el kuzu. Cuando el agua esté blanquecina, añádela al cazo.
4. Pon la mezcla a hervir 3 minutos, hasta que espese.



El kuzu es una raíz con múltiples usos terapéuticos: es fantástico para regular el tránsito intestinal, para la acidez estomacal, para proteger el estómago antes de una comida copiosa o para bajar la fiebre. Se usa mucho en la alimentación macrobiótica. Así que aquí tienes un chocolate medicinal, apto para todos los públicos (a los más pequeños les encanta). ¡Que lo disfrutes!



Postres que no inflaman



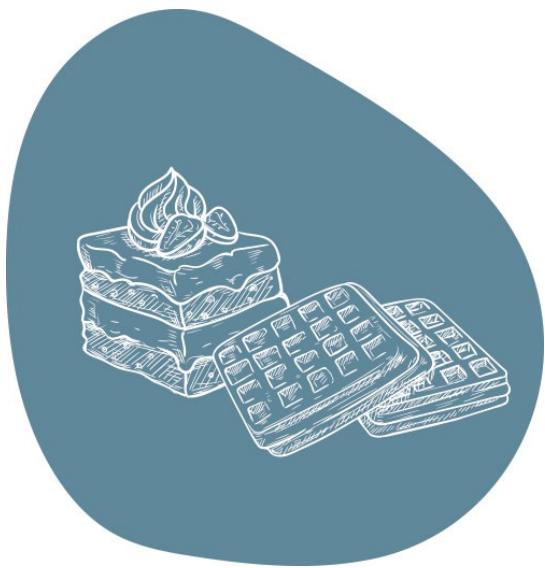
Cuando publico en las redes una receta de un postre las visitas y los comentarios se triplican. ¡Cómo nos gusta el dulce! Y sí, es todo un placer disfrutar del sabor y las texturas de un buen postre.

Yo soy de dulce y salado. Me encanta comer, así que me las he ingeniado para sustituir los ingredientes inflamatorios, como las harinas, los químicos o el azúcar, por ingredientes cetobióticos sin renunciar a una explosión de sabor. Además, disfruto de mis postres tranquilamente, con la certeza de que le estoy dando a mi cuerpo grasa de calidad.

...

El mejor endulzante es la estevia, en hoja, molida o en gotas, ya que no tiene ni índice glucémico ni hidratos de carbono. A la hora de adquirirlo, fíjate en que su único ingrediente sea el esteviol (¡a leer etiquetas!).

También uso el xilitol y el eritritol (son polialcoholes procedentes de la fermentación del abedul, el trigo o el maíz) que, aunque no son tan naturales como la estevia, no se acercan en toxicidad a la sacarina, el aspartamo, la sucralosa o el jarabe de maíz.



Madalenas

DE CHOCOLATE



- 40 g de chocolate 85 % de cacao
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharada de ghee de cabra
- 2 cucharadas de xilitol
- 2 huevos
- 250 ml de crema de coco
- 1 taza de harina de almendra
- 1 cucharada y $\frac{1}{2}$ de harina de trigo sarraceno
- $\frac{1}{2}$ sobre de levadura eco
- 1 cucharada de cacao crudo en trocitos

— — — **10 unidades** — — —

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. En un bol, deshaz el chocolate con un poco de agua.

3. Añade a la mezcla, en este orden, y sin parar de remover: el aceite de coco, el ghee, el xilitol, los huevos, la crema de coco, las harinas, la levadura y los trocitos de cacao.
4. Coloca la mezcla en moldes para madalenas y hornea 20 minutos a 180 °C.



Puedes hacer variaciones de estas madalenas eliminando el chocolate y añadiendo arándanos frescos y canela.

Esta receta está deliciosa, tiene un alto contenido en grasas buenas y no te hará sentir pesadez de estómago.



Brownie

2 EN 1



- 125 g de chocolate 85 % de cacao
- 50 g de mantequilla
- 3 cucharadas de eritritol
- ½ cucharadita de estevia
- 3 huevos
- 125 ml de nata para montar
- 175 g de harina de almendra
- 50 g de harina de coco
- 1 sobre de levadura ecológica
- 1 cucharadita de chili en polvo (opcional)

— — — *4 raciones* — — —

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. En un bol, derrite el chocolate con un poco de agua.

3. Añade la nata y la mantequilla y bate hasta formar una crema. Agrega el eritritol, la estevia y los huevos sin dejar de mezclar, con movimientos envolventes.
4. Si te gusta el picante, es el momento de añadirle el chili.
5. Incorpora las harinas y la levadura a la mezcla anterior, sin dejar de mezclar con suavidad.
6. Vierte la mezcla en un molde previamente forrado con papel de hornear.
7. Hornea 25 minutos a 180 °C.
8. Deja enfriar y disfruta de esta delicia.

¡No temas al cacao: nutricionalmente hablando es oro!



Tarta de queso



- 2 tarrinas de 160 g de queso fresco de untar
- 250 ml de nata para montar
- 3 huevos grandes
- 3 cucharadas de eritritol
- 1 cucharada de harina de coco

— — — 4 raciones — — —

1. Precalienta el horno a 180 °C.
2. Bate todos los ingredientes, mezclándolos de forma envolvente.
3. Vierte la mezcla en un molde y hornea entre 20 y 25 minutos a 180 °C. A mí me gusta que quede un poco cruda por dentro.
4. Retira el molde, deja que se enfrié y mete la tarta al menos 2 horas en la nevera.



Puedes acompañar la tarta de queso con una mermelada o una crema de chocolate. De todas formas, personalmente, me parece que sin nada está exquisita.



Galletas

DE ALMENDRA Y NARANJA



- 6 cucharadas de harina de almendra
- 2 cucharadas de harina de coco
- 2 huevos
- 2 cucharadas de ghee
- 2 cucharadas de aceite de coco
- 2 cucharaditas de psyllium
- 2 cucharadas de canela
- 2 naranjas (la ralladura)
- 2 cucharadas de eritritol
- Mix de semillas (sésamo, girasol y calabaza tostadas)

— — — **10 unidades** — — —

1. Precalienta el horno a 180 °C.

2. En un bol, mezcla todos los ingredientes hasta que quede una crema homogénea.
3. Haz bolas con la masa y aplástalas para darles forma de galleta.
4. Coloca las galletas en una bandeja y hornéalas unos 25 minutos, hasta que queden doraditas.

Me encanta tener siempre preparadas estas galletas en un bote, son estupendas para merendar o para el desayuno.

También son muy prácticas para tener a mano cuando salgo o estoy de viaje, las llevo conmigo en mi «ketokit».

¡Me comería la bandeja entera!



Galletas

SIN HORNO



- 2 cucharadas de semillas de calabaza
- 2 cucharadas de semillas de girasol
- 2 cucharadas de semillas de sésamo
- 2 cucharadas de coco rallado
- 1 cucharada de cacao
- 1 cucharada de eritritol
- Trocitos de chocolate negro
- 2 cucharadas de aceite de coco líquido
- 2 cucharadas de tahini o crema de frutos secos

— — — **10 unidades** — — —

1. Mezcla en un bol los ingredientes secos, es decir, las semillas, el coco, el cacao, el eritritol y el chocolate.

2. Añade los ingredientes líquidos hasta que las semillas estén humedecidas, pero sin que queden demasiado mojadas.
3. Coloca papel vegetal encima de una bandeja. Haz bolas con la masa y aplástalas para darles forma de galleta.
4. Mételas en la nevera al menos durante 3 horas o hasta que queden duras. Una vez listas, sigue guardándolas en la nevera, sobre todo si hace calor.

Esta receta es muy sencilla de preparar y produce un gran efecto saciante sin elevar los niveles de glucosa en la sangre.

Te recomiendo que tuestes antes las semillas, están más ricas. También puedes cambiarlas por otras semillas que te gusten más. Otra forma de variar esta receta es sustituir el tahini, por crema de avellanas, de almendras o de nueces de macadamia. Si te gusta mucho el dulce, prueba las galletas antes de enfriarlas y rectifica el eritritol.



Crema

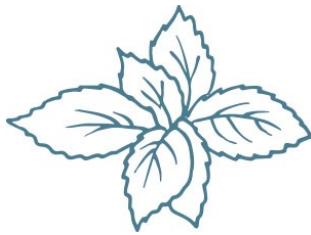
FRÍA AL CACAO



- 250 g de mascarpone
- 2 yogures naturales de coco
- 2 cucharadas de cacao crudo en polvo
- 1 cucharada de xilitol
- Trocitos de cacao crudo
- Hojas de menta

— — — 4 raciones — — —

1. En un cuenco, mezcla todos los ingredientes.
2. Déjalo enfriar en la nevera.
3. En el momento de servir, añádele las hojas de menta para decorar.



Me pregunto cómo algo tan fácil de preparar puede estar tan rico y ser tan keto.

Aprender qué comer y, sobre todo, qué ingredientes utilizar es fundamental. Cuando aprendemos las bases de la cetobiótica, esta alimentación se convierte en algo sencillo, delicioso, fácil de preparar y que, además, nos ayuda a no tener inflamación y a perder peso ¡comiendo grasa! Ojalá hubiera conocido esta maravilla antes, ¡mis dientes lo hubieran agradecido!



Crema

DE CHOCOLATE Y MACADAMIA



- 100 g de nueces de macadamia
- 40 g de cacao crudo
- 50 g de aceite de coco o ghee de vaca
- 1 cucharada de eritritol
- 100 ml de crema de coco

— — — 4 raciones — — —

1. En una batidora o molinillo Tritura las nueces de macadamia.
2. Añade el aceite o el ghee, el cacao, el eritritol y la crema de coco y mézclalo hasta que quede una crema.
3. Guárdalo en la nevera y deja que se enfrie.



Puedes sustituir las nueces por avellanas.

Tanto la versión con aceite de coco como la versión con ghee están deliciosas. La crema de coco que uso es de una marca tailandesa (Aroy-D), viene en un brik y parece nata. La uso mucho, ya que casi no tiene hidratos y está muy rica.

La primera vez que hice esta receta me la comí casi entera a cucharadas. Es pura grasa y magnesio, así que me quedé muy tranquila disfrutando de su sabor y sabiendo que no me estaba metiendo «lo más grande» de azúcar en mi cuerpo.



Helado

DE CHOCOLATE Y SÉSAMO TOSTADO



- 50 g de chocolate 85 % de cacao
- 250 g de mascarpone
- 1 cucharada de tahini tostado
- 3 cucharadas de aceite de coco
- 1 cucharada de eritritol
- Trocitos de cacao crudo
- 1 yema de huevo
- Sal

— — — 4 raciones — — —

1. En un cuenco, funde el chocolate con el aceite de coco.
2. Añade el resto de los ingredientes y una pizca de sal.
3. Guárdalo en la nevera. Listo.

Esta es una receta facilísima, no se tarda ni 5 minutos en prepararla. Unos días antes de que me venga la menstruación se me antoja el chocolate a todas horas, y tener este helado en la nevera me asegura un gran disfrute. Puedes acompañarlo con el brownie (ver receta capítulo 4, Postres que no inflaman), ¡está de vicio!

Antes de iniciarme en el camino de la alimentación cetobiótica, cada año que acudía a mi visita con el dentista me encontraban dos caries nuevas. Desde que comencé, no he vuelto a tener ninguna, y tampoco me he privado de comer postres (eso sí, en su versión keto).



Crep
DE TAHINI



- 1 huevo a temperatura ambiente
- 1 cucharada de tahini negro o tostado
- 1 cucharada de mantequilla de pasto o ghee
- 1 cucharada de xilitol

— — — 1 ración — — —

1. En un bol, derrite la mantequilla o el ghee y mezcla el resto de los ingredientes, batiendo enérgicamente.
2. Vierte la mezcla en una sartén de 26 o 28 centímetros.
3. Deja que se cueza la mezcla hasta que quede un poco dorada por los dos lados.



Esta receta no lleva nada de harina y, para acompañar, puedes ponerle chocolate, nata o mantequilla y mermelada de frutos rojos. También puedes hacer una versión salada.

Esta receta me la enseñó Andrea, mi maestro en el masaje tailandés y quien me introdujo en el mundo de la alimentación cetogénica. Es una persona a la que siempre llevo en mi corazón y a la que le estoy profundamente agradecida por tanto.



Mousse

DE CHOCOLATE CON MENTA



- 150 g de chocolate 95 % cacao
- 50 g de mantequilla
- 3 huevos
- 1 cucharada de aceite de coco (opcional)
- 2 cucharadas de eritritol molido
- 1 cucharadita de xilitol molido (opcional)
- ½ taza de crema de coco
- 5 hojas de hierbabuena picadas pequeñas

— — — *2 raciones* — — —

1. Funde el chocolate y derrite la mantequilla.
2. En un molinillo de café, muele los endulzantes para que quede un polvo fino.

3. Separa las claras de las yemas de los huevos, y mezcla las yemas junto con los endulzantes en un bol. Agrega el chocolate y la crema de coco a la mezcla. Remueve bien.
4. Bate las claras a punto de nieve y agrégalas a la mezcla muy lentamente junto con la hierbabuena.
5. Deja enfriar el bol 2 horas en la nevera. ¡Disfruta!

Si te gusta el picante, puedes sustituir la hierbabuena por chili molido. También puedes añadirle ralladura de naranja. ¡Usa tu creatividad, experimenta!

Esta *mousse* es una fuente de grasas excelentes, lleva mis favoritas: cacao, huevo, aceite de coco y mantequilla (por cierto, trata de elegir una que sea de vaca que coma pasto y, si no la encuentras, que sea ecológica).



Tiramisú



PARA LA CREMA:

- 250 g de mascarpone
- 3 huevos
- 2 cucharadas de eritritol
- Un vaso de café tipo americano
- 2 onzas de chocolate 85 % de cacao o 2 cucharaditas de cacao en polvo sin azúcar

PARA EL GOFRE:

- Consulta la receta en capítulo 4, Harinas sin harinas.

— — — 4 raciones — — —

1. Separa las claras de las yemas de los huevos. Bate las claras a punto de nieve.
2. En otro recipiente, mezcla las yemas con el eritritol y luego añade el mascarpone. Mezcla de nuevo.
3. Ve añadiendo las claras poco a poco a la mezcla, removiendo con movimientos envolventes, con cariño y paciencia.
4. En un recipiente de cristal, coloca el gofre y riégalo con el café. Es importante que no quede demasiado empapado para que no se deshaga.
5. Vierte la crema de mascarpone encima del gofre con café.
6. Ralla el chocolate por encima o, si prefieres, espolvorea el cacao.
7. Enfría en la nevera durante 2 horas como mínimo.

También puedes preparar esta receta solo con la crema y sin el gofre. A mí me encanta con mucho chocolate rallado, he incluso troceado.

Esta receta es una modificación del tiramisú que yo conocía. Una mujer de Ibiza que se llama Kiara, y que es italiana, me contó que su *mamma* hacía una crema de mascarpone añadiéndole las claras batidas a punto de nieve (he aquí la diferencia). Probé esta modificación con el gofre y quedó estupenda.



Ojalá puedas disfrutar de las recetas tanto como yo y la información que he compartido contigo te sea de utilidad. Espero que este libro se convierta en una guía sencilla y amena que puedas consultar para obtener los hábitos saludables que a mí tanto me están ayudando a recuperar el bienestar en mi vida.

Deseo que el ayuno intermitente, aprender a comprar los alimentos necesarios (naturales y de calidad) e iniciarte en esta alimentación libre de gluten y de azúcar, repleta de alimentos medicina y tan deliciosa te ayuden a que consigas desinflamarte, sentirte en paz con la comida, disfrutarla, regular tus emociones, acallar el ruido de tu mente y adquirir la energía necesaria para adueñarte de tu salud.

Este es mi mayor anhelo.

Y por eso para ti, hermosa persona, va este libro escrito desde mi experiencia de vida con mucho cariño e ilusión. A por ello.

AGRADECIMIENTOS



Tenía escritos unos agradecimientos desde que el libro empezó a gestarse hace unos años. Evidentemente la vida cambia, nada es permanente (lo único que permanece es el propio cambio), así que me entrego a la vida abierta y con curiosidad y voy adquiriendo conocimientos sobre mí. Observo las nuevas sensaciones y conecto también con los nuevos sentimientos. Por eso he decidido revisar este texto y actualizarlo.

He sentido el deseo y la necesidad de hacer una especial mención a mi madre, Queralt Marigó Gimferrer. Es la que me ha inspirado a la hora de escribir este libro aun sin ella saberlo, no solo por su amor hacia la cocina y la destreza de sus enseñanzas, sino también porque el trabajo de crecimiento personal que he realizado y sigo realizando en mi vida ha estado determinado por la relación que tuve en mi infancia con ella.

Mi madre ha sido y es mi gran maestra, y a día de hoy puedo decir que es una reina a la que amo con todo mi corazón. Sin duda es la mujer más importante de mi vida. Me encanta, la adoro, y su peculiaridad me parece la bomba. Gracias, mamá, por darme la vida; y gracias, vida, por dejar que disfrute de ella a sus ochenta años.

También estoy pensando en mis hermanas, Queralín y Gema, y en la forma de relacionarnos tan atípica y maravillosa que tenemos. Mis hermanas son mis compañeras de vida, de camino, y, aunque el vínculo parece desapegado e independiente, el «cordón» que nos une lo siento repleto de amor.

Gracias, papá, allá donde estés. Yo te siento aquí todo el rato, sin ti esto no habría sido posible.

Familia de sangre, vuestro apoyo y respeto me han dado las alas para volar.

Agradezco profundamente la mano de una amiga del corazón, una hermana con la que conviví unos años muy importantes en mi crecimiento y toma de conciencia: Meritxell Calvo (@txellcalvo).

Gracias a mi amigo Jose Escobar (@josef.escobar), que apareció en un momento muy complicado de mi vida cuando estaba muy perdida y encendió la llama de la alimentación emocional y macrobiótica, me motivó a conectar con mi corazón y a descubrir ese gran amor que le tengo a la cocina y a las personas. Gracias, Jose, aquí estoy, caminando y aprendiendo.

Andrea, siento tu corazón a cada paso que doy en mi camino. Gracias por acompañarme pacientemente desde esa sabiduría y honestidad. Este libro es un pequeño homenaje para ti también.

Juanlu (@juanluckyluck), tu amor incondicional es uno de mis mayores bienes.

Mariela (@semillas_en_el_camino), has sido y eres una luz que inspira mi recorrido.

A mis amigas, a mis amigos, a mis guías, a mis maestros.

A todas las mujeres: estamos en la misma.

Gracias, familia, que disfrutéis las recetas tanto como yo.

Luz y amor.

Arantxa Areta

BIBLIOGRAFÍA



No solo van a aparecer libros, aquí también te dejo los nombres de los profesionales que me han enseñado e inspirado. Sus páginas web o sus perfiles en redes sociales me han sido de gran ayuda para aprender y documentarme.

ALIMENTACIÓN CETOGÉNICA

Carlos Stro <https://www.instagram.com/carlos_stro/?hl=es>

- *Dieta Cetogénica: El protocolo de una alimentación efectiva, 2019.*

Doctor Benjamin Bikman <<https://www.youtube.com/watch?v=cCJS2m92Kwl>>

- *Why We Get Sick, BenBella Books, 2020.*

Doctor Eric Westman

<<https://www.facebook.com/pages/category/Doctor/Dr-Eric-Westman-127133981830>>

- *Keto Clarity, Victory Belt, 2014.*

Doctor Joseph Mercola <<https://espanol.mercola.com>>

- *Fat for Fuel, Hay House, 2017.*
- *Sana sin esfuerzo, Grijalbo, 2017.*

- *Contra el cáncer, Grijalbo, 2018.*
- *Keto Fast, Hay House, 2019.*
- *Súper Keto, Grijalbo, 2019.*

Doctor Tro Kalayjian <<https://www.doctortro.com>>

Más libros sobre el tema:

David Perlmutter, *Cerebro de pan, Grijalbo, 2014.*

Jeff S. Volek y Stephen D. Phinney, *The Art and Science of Low Carbohydrate Performance, Beyond Obesity, 2012.*

Ulrike Kämmerer, Christina Schlatterer y Gerd Knoll, *Nutrición cetogénica contra el cáncer, Sirio, 2017.*

HÁBITOS SALUDABLES

Doctor Alberto Muhammad

<<https://www.instagram.com/doctorheal7/?hl=es>>

Doctora Isabel Belaustegui <<https://www.vidapotencial.com>>

- *Dieta cetogénica, 2019.*
- *Nutrición integrativa, 2019.*
- *La importancia de los ácidos grasos Omega 3, 2019.*

Marcos Álvarez <<https://www.fitnessrevolucionario.com>>

- *La guía del ayuno intermitente y la dieta cetogénica, 2019.*

Wim Hof <<https://www.wimhofmethod.com>>

SISTEMA HORMONAL Y MICROBIOTA

Néstor Sánchez <<https://www.nestorregenera.com>>

Xevi Verdaguer <<https://www.xeviverdaguer.com/es>>

- *Transforma tu salud*, Grijalbo, 2017.

AYUNO Y MACROBIÓTICA

Karmelo Bizkarra <<https://www.zuhazpe.com>>

- *El poder curativo del ayuno*, Desclée De Brouwer, 2010.
- *La enfermedad: ¿Qué es y para qué sirve?*, Obelisco, 2017.

Lucía Redondo <<https://redondocuevas.es/>>

Montse Bradford <<https://montsebradford.es>>

- Alquimia en la cocina, Océano, 2010.
- La alimentación y las emociones, Océano, 2011.
- La alimentación natural y energética, Océano, 2013.
- Las proteínas vegetales, Obelisco, 2019.

Olga Cuevas

- *El equilibrio a través de la alimentación*, 1999.

Más libros sobre el tema:

Jason Fung y Jimmy Moore, *La guía completa del ayuno*, Edaf, 2018.

MEDITACIÓN Y AUTOAYUDA

- Alan Cohen, *Un curso de milagros (fácil)*, Urano, 2016.
- Antonio Pacheco, *Ego, esencia y transformación*, Hermes, 2011.
- Claudio Naranjo, *27 personajes en busca del ser*, La Llave, 2012.
- David R. Hawkins, *Dejar ir*, El Grano de Mostaza, 2014.

- **Eckhart Tolle**, *El poder del ahora*, Gaia, 2002.
- **Evania Reichert**, *Infancia, la edad sagrada*, La Llave, 2013.
- **Joan Garriga**, *¿Dónde están las monedas?*, Rigden Institut Gestalt, 2017.
 - *El buen amor en la pareja*, Destino, 2018.
- **Louise Hay**, *Sana tu cuerpo*, Urano, 2016.
- **Pablo D'Ors**, *Biografía del silencio*, Galaxia Gutenberg, 2019.
- **Ramiro Calle**, *Las enseñanzas de la meditación vipassana*, Kairós, 2009.
- **Yoshinori Noguchi**, *La ley del espejo*, Comanegra, 2018.



El poder de la alimentación cetobiótica

Arantxa Areta

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 éste 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 reproducir 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

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Fotografía de la cubierta: © Brent Hofacker / Shutterstock

Fotografía de la autora: archivo de la autora

Maquetación de interior: © Sacajugo.com

Fotografías de interior: © Shutterstock; © Arantzazu Pilar Areta Mar

© Arantzazu Pilar Areta Mar, 2021

© de todas las ediciones en castellano,

Editorial Planeta, S. A., 2021

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): junio de 2021

ISBN: 978-84-08-24519-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!



¡Síguenos en redes sociales!

