

PRÓLOGO POR EL DOCTOR MICHAEL MOSLEY

En el año 2012, cuando me embarqué en experimentar conmigo mismo el ayuno intermitente, mientras estaba investigando para realizar un documental televisivo, no podía imaginar la gran repercusión que ese experimento iba a tener. Un año más tarde, la Dieta de los 2 Días se ha convertido en un estilo de vida para muchas personas, ha cruzado el Atlántico e incluso ha llegado más lejos. Lo que empezó como una revisión de las últimas investigaciones sobre los beneficios para la salud y el potencial para adelgazar de la restricción esporádica de calorías se ha convertido en algo real y palpable, algo con consecuencias humanas visibles. Recibo un sinfín de correos electrónicos como éste de Richard:

«El año pasado llevaba camisetas de la talla XL; ayer cuando salí de compras en una tienda me probé una camiseta de la talla S, y casi me sentaba bien, de no haber sido porque me venía demasiado estrecha por el pecho (esos malditos pectorales). Esta dieta es increíble; gracias, Michael, literalmente, has sido mi salvación».

Cuando me preguntan por qué la Dieta de los 2 Días ha sido tan bien recibida, se me ocurren una serie de razones, pero creo que el principal motivo de su éxito es que funciona. Las dos primeras semanas pueden ser duras, pero una vez que te has adaptado al método, notas que limitar de vez en cuando tu dosis de calorías se convierte en una parte positiva de tu vida diaria, que siempre es más soportable gracias a que sabes que al día siguiente podrás comer como lo haces normalmente. Podrás comer pasteles o bistec con patatas fritas; sólo que no cada día.

El tema de «qué comer» cuando ayunas es esencial para la viabilidad y sostenibilidad del método. Tal como indica Mimi en este fascinante libro, los ingredientes esenciales para un buen día de ayuno son las verduras y las proteínas. Come los alimentos correctos en un día de ayuno y no sólo disfrutarás de comidas nutritivas, sino también de una cantidad sorprendentemente generosa de alimentos que llenan. Pero lo mejor es que con las recetas de este libro comerás platos deliciosos y apetitosos, que podrás compartir con tu familia y amigos sin sentirte aislado/a, sin que te consideren quisquilloso/a con la comida o supeditado/a a unas reglas dietéticas poco prácticas y complicadas. En tus días de

ayuno principalmente evitarás los carbohidratos, pero los miembros de tu familia que no ayunen pueden comer la misma comida, quizá con un poco de pasta, arroz o patatas.

Todas las calorías de este libro han sido calculadas por la doctora nutricionista Sarah Schenker, y cada plato está meticulosamente equilibrado para que tengas las máximas posibilidades de pasar un buen día de ayuno. Esperamos que estas recetas te gusten tanto que también las degustes en los días que no ayunas. Te invitamos a que lo pruebes. Al cabo de un tiempo puede que te des cuenta de que has cambiado tus preferencias alimentarias, y que te diriges hacia opciones más saludables, menos grasas y más ligeras en cualquier día de la semana. La cuestión es que estas recetas te ayudarán a comer bien y a estar sano, tanto si haces dieta como si no.

Éste es el siguiente paso en la historia de la Dieta de los 2 Días. Estoy profundamente satisfecho por haberme implicado en algo que veo que está cambiando positivamente la vida de tantas personas.



TODO LO QUE HAS DE SABER SOBRE LA DIETA DE LOS 2 DÍAS

Cómo se globalizó la Dieta de los 2 Días

Cuando el doctor Michael Mosley y yo empezamos a esbozar nuestros planes para escribir *La Dieta de los 2 Días*, en octubre de 2012, no nos podíamos imaginar que iba a tener semejante repercusión y potencial. En los meses posteriores a su publicación, el libro ha tenido una respuesta increíblemente positiva y sigue despertando diariamente el interés en todo el mundo, desde Corea, Brasil, Israel, Australia, hasta Estados Unidos, en todas partes donde las personas busquen estar más en forma y tener menos grasa. Nos han escrito cientos de personas, normalmente con mucha emoción y ternura, contándonos sus experiencias de adelgazamiento y cómo ha mejorado su salud. También ha despertado mucho entusiasmo entre los medios de comunicación. El crítico gastronómico y cocinero Hugh Fearnley-Whittingstall escribió en *The Guardian*: «Es la primera vez que una nueva dieta me engancha realmente. *La Dieta de los 2 Días* de Michael Mosley y Mimi Spencer promete que ayunando de forma regular (ellos proponen dos días a la semana) perderás peso rápidamente [...]. Creo en este ayuno, creo de verdad [...], ya he adelgazado casi cuatro kilos, y estoy entusiasmadísimo. Siento que formo parte de una revolución de la salud».

Allison Pearson, en *The Daily Telegraph* describió *La Dieta de los 2 Días* como su «nueva Biblia»: «Ya no necesito hacer la siesta. Indudablemente, mi estómago se ha encogido. La otra noche protestó cuando intenté acabarme la cena: una primicia mundial. Los científicos aseguran que con la dieta del ayuno intermitente vivirás más. En cuanto a mí, me contento con haber perdido por fin los testarudos kilos que engordé cuando me quedé embarazada. Ya iba siendo hora. Por cierto, el bebé cumplió diecisiete años la semana pasada».

En la página web thefastdiet.co.uk, los comentarios y las preguntas siguen llegando. La Dieta de los 2 Días siempre ha sido una conversación, nunca un puñado de reglas; no nos interesa promover una dependencia de una dieta, sólo nos importa investigar una idea que parece tener un significativo potencial para mejorar la salud. Por lo tanto, nos fascinan vuestras experiencias, vuestros éxitos, vuestros problemas esporádicos, y a

medida que va avanzando la ciencia esperamos tener más respuestas para compartir.

Entretanto, muchas personas nos han pedido ayuda para saber qué comer en los dos días de ayuno. Si disculpas esta evidente contradicción, *Las recetas de la Dieta de los 2 Días* es nuestra respuesta. Pero antes de ponernos el delantal y vaciar la nevera, vale la pena que revisemos brevemente los fundamentos científicos sobre los que se basa el ayuno intermitente y cómo se creó la Dieta de los 2 Días.

Érase una vez...

En 2012, el doctor Michael Mosley, un periodista licenciado en medicina y con sobrepeso, se enteró de que estaba a punto de cruzar la barrera para ser diabético y que tenía unos valores muy elevados de colesterol «malo». Su médico le dijo que tenía que empezar a medicarse y que al menos que hiciera algo al respecto, en diez años estaría tomando ocho pastillas al día, como la media de los europeos o estadounidenses de sesenta años. Deseoso de encontrar una solución que no fuera farmacéutica para cambiar su destino, se puso a investigar y a entrevistar a científicos que estaban realizando investigaciones punteras en el campo del ayuno intermitente. En este contexto, «ayunar» no significa no comer nada; sencillamente significa comer menos de ciertos alimentos durante períodos relativamente cortos.

En nuestra sociedad, estamos acostumbrados a comer constantemente, y ese comer en exceso no sólo nos engorda, sino que hace que nuestro cuerpo esté permanentemente en modo *on*. Esto conlleva valores altos de hormonas como la insulina y la IGF-1 (factor de crecimiento insulínico tipo 1), que provocan cambios metabólicos en nuestro organismo. Aunque éstos sean una respuesta normal a la ingesta de alimentos, el problema surge cuando se están produciendo constantemente; lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar una serie de enfermedades como la diabetes, las afecciones cardiovasculares y algunos tipos de cáncer. Por el contrario, reducir calorías baja los niveles

de insulina y da a nuestro organismo la oportunidad de deshacerse de las células viejas y gastadas, viene a ser como llevar de vez en cuando el coche al mecánico para hacer una reparación; eso nos garantiza que seguirá funcionando más tiempo en condiciones óptimas.

La importancia de perder grasa frente a perder peso

Controlar el peso es fácil, por supuesto, basta con una báscula de baño. Pero lo que muchas veces olvidan las personas en su obsesión por «perder peso» es que lo que realmente han de perder es grasa.

No obstante, no toda la grasa es igual de perjudicial. La grasa en los muslos y en las nalgas no supone tanto riesgo para la salud como el exceso de grasa en la barriga, que se conoce como grasa visceral. La grasa visceral aumenta considerablemente el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes, que es la razón por la que deberías conseguir una cintura (midiéndola a la altura del ombligo) de menos de la mitad de tu estatura.

Aunque pierdas grasa deberás conservar la máxima musculatura posible. Una de las razones por las que eso es importante es porque el músculo está activo metabólicamente, así pues, si dos personas pesan lo mismo, pero una tiene músculo y la otra grasa, la que tiene músculo no sólo es probable que esté más sana, sino también que queme más calorías, incluso cuando duerme. Las personas con buena musculatura tienen más probabilidades de mantenerse delgadas.

Puedes favorecer la conservación de la musculatura manteniendo o, mejor aún, aumentando la cantidad de ejercicio que haces. Esto sencillamente puede suponer caminar más y subir siempre por la escalera, o hacer actividades más vigorosas como alzar pesas. Una ventaja añadida es que los estudios demuestran que quemarás más grasa si haces ejercicio en ayunas que cuando lo haces habiendo comido.¹

El ayuno intermitente y la pérdida de grasa

Uno de los grandes problemas con las dietas *crash* o las «dietas yoyó» es que, aunque parte del peso que

pierdes es grasa, gran parte es músculo (con una dieta convencional pierdes alrededor del 75 por ciento del peso en grasa y el 25 por ciento de músculo). Cuando recobras el peso, como inevitablemente les sucede a la mayoría de las personas, lo que recuperas es casi todo grasa.

Las pruebas que se han realizado hasta ahora con personas revelan que el ayuno intermitente se diferencia de las otras dietas a que el peso que pierdes es casi todo grasa, y lo más importante es que la mayor parte de la grasa que pierdes es de la peligrosa, la que se acumula en torno a la cintura.

Una serie de estudios con voluntarios con sobrepeso que practicaron el ADA (Ayuno a Días Alternos)² revelaron que cuando a las personas se les pedía que un día comieran un cuarto de su dosis habitual de calorías y que al día siguiente comieran lo que les apeteciera perdían una importante cantidad de peso y se observaba una notable mejoría en sus niveles de colesterol y de azúcar en la sangre. Lo más sorprendente fue descubrir que cuando a las personas se les permitía comer en exceso no les apetecía hacerlo. Decían que después de un día de «ayuno» no tenían más hambre de lo habitual y rara vez comían más del 110 por ciento de las calorías que consumían normalmente. Todo parece confirmar que muchas personas que hacen la Dieta de los 2 Días sencillamente no están especialmente hambrientas al día siguiente. Parece que cambia su apetito y su actitud respecto a la comida y que empiezan a adquirir espontáneamente hábitos alimenticios más saludables.

Otro hallazgo sorprendente fue que con esta forma de ayuno intermitente, las personas perdían más grasa corporal de lo esperado. En el estudio más reciente realizado con 32 voluntarios a los que se les hizo un seguimiento de tres meses, la media de pérdida de peso fue de 4 kilos, casi todo de grasa, y también redujeron una media de 7,67 centímetros de cintura. En otro estudio, realizado con 107 mujeres se pidió aleatoriamente que unas redujeran su ingesta a 650 calorías dos veces a la semana e intentaran ceñirse a una dieta saludable el resto de los días, y que otras siguieran una dieta en la que cada día consumieran las mismas calorías durante toda la semana.³ Al cabo de seis meses, las que habían ayunado dos días a la semana habían perdido una media de 6 kilos de grasa y 7,67 centímetros de cintura, a diferencia de los 4,9 y 5 centímetros de las que hacían dieta todos los días. Sus analíticas también revelaron mejoría en los valores de colesterol e insulina.

Empieza con la Dieta de los 2 Días

Hay pruebas con seres humanos que demuestran el éxito de las distintas formas de ayuno intermitente. Michael, después de experimentar consigo mismo, se quedó con una fórmula a la que denominó 5/2, que es la base de la Dieta de los 2 Días. Las reglas son muy simples:

- Comes normalmente cinco días a la semana y dos días comes una cuarta parte de tu dosis habitual de calorías: unas 600 para los hombres y unas 500 para las mujeres.
- Puedes hacer tus días de ayuno seguidos o en días alternativos de la semana como mejor te convenga. Michael probó las dos cosas y se dio cuenta de que prefería no ayunar dos días seguidos. Ayunó los lunes y los jueves.
- También dividió sus 600 calorías en un desayuno y una cena.

Haciendo esto, Michael perdió algo más de 8,5 kilos de grasa corporal y sus valores sanguíneos mejoraron notablemente. Se dio cuenta de que tras haber perdido la grasa podía mantenerse así (la parte difícil), utilizando el método 6/1 de restricción de calorías a un cuarto de su dosis habitual una vez a la semana, y eligiendo siempre las escaleras en vez del ascensor.

Cuando *The Times* me encargó que escribiera sobre el ayuno intermitente, enseguida seguí los pasos de Michael y en cuatro meses perdí 9 kilos, y recuperé mi «peso del día de mi boda» a los cuarenta y cinco años. Hacia finales de 2012, inspirados por el éxito del modelo 5/2, Michael y yo escribimos conjuntamente el libro *La Dieta de los 2 Días*. Enseguida se convirtió en un superventas en ambos lados del Atlántico. El ayuno intermitente, tal como lo expone Hugh Fearnley-Whittingstall, está empezando a ser una «revolución de la salud».

Creemos que el éxito de la Dieta de los 2 Días se debe a su flexibilidad, a sus principios básicos y al hecho de que tiene el respaldo científico. Desde una perspectiva psicológica, su indiscutible atractivo reside en que la restricción de calorías se reduce a dos días a la semana, dejándonos felizmente libres de culpa el resto del tiempo.

Entonces, ¿cuál es el truco?

Hay algunas personas a las que no les conviene hacer el ayuno intermitente (véase la advertencia en la página de créditos), sin embargo, no hay pruebas de que existan efectos secundarios importantes. Algunas personas pueden tener dolor de cabeza o estreñimiento, especialmente al principio; en general, estos síntomas mejoran bebiendo muchos líquidos sin calorías y comiendo alimentos ricos en fibra. Otras notan que tienen hambre por la noche y que no pueden dormir bien. Comer un poco más por la noche debería solucionar el problema, o quizá tomarse un vaso de leche antes de acostarse.

Sea como fuere, la Dieta de los 2 Días es simplemente una actualización de una idea antigua. Las religiones han prescrito a sus seguidores la práctica del ayuno de una forma u otra durante muchos siglos, y si se hace bien es muy seguro.

No obstante, hay una serie de mitos que podrían disuadirte de probar el ayuno intermitente. Entre ellos se encuentra la idea de que:

- Has de comer cada vez que tienes hambre.
- Comer cada pocas horas incrementará tu metabolismo basal.
- Si no comes cada pocas horas, tu azúcar en sangre descenderá y sentirás que te desmayas.

Ninguna de estas arraigadas creencias tiene una base científica. No cabe duda de que cualquier tipo de ayuno puede ser duro al principio, pero descubrirás que los breves ataques de hambre son soportables y que pasan pronto. Asimismo, no existe ninguna ventaja metabólica en repartir tus calorías a lo largo del día, tampoco hay pruebas de que estar breves períodos sin comer provoque un fuerte descenso de tu glucosa en sangre. La mayoría de las noches, pasamos largas horas sin comer y muchas personas no tienen problemas desayunando tarde.

Puede que necesites ayuda práctica antes de empezar o aclarar algunas dudas. Descubrirás un montón de trucos y consejos de las personas que ya la han probado en thefastdiet.co.uk, donde tú también puedes escribir tus experiencias. No obstante, ahora puede que

ya tengas algo de apetito. Ha llegado el momento de salir de clase y entrar en la cocina.

¿Has de cocinar realmente en un día de ayuno?

Todos somos diferentes. Cuando ayunas puede que no te apetezca pasar tiempo en la cocina rodeado de ingredientes y de tentaciones. Algunas personas prefieren rapidez y simplicidad, comer poco y sencillo. En este libro hay un montón de ideas que te van a ser muy útiles si eres una de estas personas.

Otras prefieren que en el día de ayuno la comida sea interesante y sabrosa, y terminar la jornada con alimentos frescos bajos en calorías. No puedo prometer el glorioso sabor de las espléndidas salsas cremosas de mantequilla, o los púdines con dulce de azúcar de otros libros de cocina. Aquí no hay púdines, pero puedo ofrecer comida fresca, saludable, equilibrada, nutritiva, apetitosa y llamativa, fácil de preparar y de comprender. También sugeriré algunos platos menos corrientes para dejar correr la imaginación y alargar un poco más nuestro recorrido.

Una dieta para gastrónomos

De hecho, incluso me atrevería a decir que la Dieta de los 2 Días es una «dieta para gastrónomos». Mientras restrinjas calorías dos días a la semana —deliciosamente, si quieres, con todo el bombo y platillo que desees, siempre que te ciñas a las calorías de la dieta, los otros cinco días puedes comer lo que quieras. No te recomendamos que te atiborres, pero sí que te olvides de que estás haciendo dieta. Durante cinco días a la semana, la Dieta de los 2 Días ni es, ni debería ser, importante.

No obstante, lo que *conseguirá* la Dieta de los 2 Días es animarte a que no tomes tantos alimentos procesados, con sus correspondientes conservantes y envasados. Hace hincapié en alimentos frescos y de calidad al menos dos días a la semana. ¿El resultado? ¿Con el tiempo? Que todos seremos más exigentes con lo que ponemos en nuestro plato.

Y para los ahorradores

Con la Dieta de los 2 Días comes menos puntualmente, luego gastas menos, idea que encaja con estos tiempos de austeridad. Snorvey, un seguidor de la Dieta de los 2 Días, informa sobre lo que gasta en la compra: «Gasto bastante menos. Ni siquiera había reparado en ello hasta que alguien me lo menciona, pero calculo que aproximadamente gasto un 15 por ciento menos. Una cantidad aproximada de 395.000 calorías menos de comida al año (entre los dos, su esposa también sigue la 5/2) va a suponer un ahorro considerable a final de año».

Y también para los no ayunadores

Este libro te ayudará a desarrollar un amplio repertorio de comidas sabrosas que a veces son rápidas, pero lo más importante es que todas son pobres en carbohidratos de absorción rápida, lo que significa que si cuentas calorías al estilo tradicional —día sí, día no— este libro te será igualmente útil: puedes utilizarlo sin problema como un libro de cocina diaria baja en calorías.

De hecho, uno de los cambios fundamentales que se pueden producir al cabo de unos meses de hacer la Dieta de los 2 Días, tal como han asegurado muchos de sus entusiasmados seguidores es que cambiará tu apetito y empezarás a sentirte atraído por los alimentos saludables, en cualquier momento: puede que te entusiasmen las ensaladas frescas, las sopas fabulosas, las proteínas magras, combinaciones apetitosas y originales, o desayunos que te llenen, pero que no necesariamente requieran una sartén. Aquí encontrarás muchas recetas que cumplen con estos requisitos. Este libro también es apto para las personas con intolerancia al trigo o a la lactosa, porque hay muy pocas recetas que contengan estos ingredientes. Y también es muy apropiado para los vegetarianos, pues muchas de las recetas se basan en proteínas vegetales.

Cuando no ayunas, este libro también tiene mucho que ofrecerte: puedes jugar con algunos de los ingredientes, cambiar un poco las cantidades, añadir una rebanada de pan de masa fermentada o una ración de pasta, arroz como acompañamiento o una mazorca de maíz con mantequilla, y todos estos alimentos pueden ser una buena comida cualquier día de la semana.

QUÉ, CUÁNDO Y CÓMO COMER CON LA DIETA DE LOS 2 DÍAS

¿Qué comer?

Aquí hay muy pocas reglas. Nada de pesar raciones de queso del tamaño de una caja de cerillas. Nada de medir, preocuparse o realizar complicadas ecuaciones. Resumiendo, el mantra de una comida de la Dieta de los 2 Días es: «Básicamente, verduras y proteínas».

Todas las recetas de este libro se basan en este principio. Bueno, también hay un poco de grasa, algunos carbohidratos de absorción lenta, quizás hasta un poquito de lácteos. Pero se basa «principalmente en V&P (verdura y proteína)». La otra palabra que añadimos es variedad. Un plato de comida variado proporciona una gama diversa de nutrientes y además te resultará más interesante.

Luego, ¿qué es lo que debería haber en tu plato en día de ayuno?

Primero, el tema de los carbohidratos

Una de las hormonas más importantes que indican tu estado de salud es la insulina. Cuando comes, concretamente alimentos ricos en carbohidratos, suben tus niveles de azúcar y el páncreas segrega insulina para procesarlo. La insulina sirve para eliminar la glucosa de la sangre y almacenarla en el hígado o en los músculos en forma de glucógeno. También hace que tu cuerpo deje de utilizar grasa como combustible.

Si siempre consumes mucho azúcar, alimentos (y bebidas) ricos en carbohidratos, tu cuerpo hace frente a esto aumentando la secreción de insulina. Con el tiempo, las células pierden su capacidad de respuesta y el cuerpo queda atrapado en un círculo vicioso en el que se ve obligado a producir cada vez más insulina para obtener los mismos resultados. Esto puede conducir a la diabetes del tipo 2, que a su vez aumenta significativamente el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares, impotencia, ceguera y la pérdida de extremidades debido a la gangrena. También se asocia a una reducción del tamaño del cerebro y a la demencia.

Un problema añadido es que además de controlar el azúcar y la grasa, la insulina, junto con la hormona IGF-1, estimula el crecimiento y la mutación de células nuevas. Esta actividad constante aumenta el riesgo de que algunas células se vuelvan cancerosas. Se cree que los valores muy altos de insulina y de IGF-1 pueden provocar una serie de cánceres, entre los que se encuentran el de mama, colon y próstata.

Se ha demostrado que restringir la ingesta de calorías, y especialmente de carbohidratos, durante un par de días a la semana mejora la sensibilidad a la insulina y reduce los niveles de insulina circulante. Las recetas de este libro han sido creadas de acuerdo con esta visión, se hará referencia al índice glucémico (IG) y a la carga glucémica (CG) de los ingredientes. Recordarás que el IG mide el efecto de un alimento sobre el azúcar en la sangre respecto a la glucosa pura (sobre una escala de 100). La CG es para calcular qué proporción de carbohidrato tiene el alimento. Una sandía, por ejemplo, tiene un IG alto, pero una CG relativamente baja, pues casi todo es agua.

El día de ayuno comerás, pero deberás tomar alimentos con un IG bajo; es decir, alimentos que no provoquen picos de azúcar en la sangre. La mayoría de las verduras son amigas del dietista de los 2 Días porque también tienen un IG bajo, pero además porque aportan mucha fibra por muy pocas calorías y sacian.

Proteínas

Las proteínas, a diferencia de los carbohidratos de absorción rápida, te ayudan a sentirte satisfecho más tiempo, que es una de las razones para tomar en cantidad abundante en las comidas de la Dieta de los 2 Días.

Cuando las personas ven la palabra «proteína», generalmente piensan en la carne. Aunque el pollo y el buey son ricos en proteína, también hay proteína en el pescado, la leche, los frutos secos, las semillas, judías y legumbres. Las proteínas son nutrientes esenciales,

los cimientos de los tejidos corporales, así como una de las principales fuentes de energía. A diferencia de las grasas o de los carbohidratos, nuestro cuerpo no necesita almacenar proteínas; los alimentos que contienen proteínas se parten dentro del sistema digestivo para aportar aminoácidos, que luego se utilizan para una amplia gama de funciones vitales, desde la creación de músculo hasta la de hormonas, enzimas y neurotransmisores.

Como nuestro cuerpo no almacena proteína, te recomendamos que aumentes el contenido de la misma en tus días de ayuno, para que suponga una proporción mayor en tu dieta esos días. Así te beneficiarás del efecto que tiene de saciar (la proteína realmente hace que te sientas más llena/o durante más tiempo que los carbohidratos) y así siempre tendrás niveles adecuados de proteína. En los días que no ayunes, te aconsejamos que comas como lo haces normalmente y que no te preocupes por hacer dieta.

La cantidad diaria recomendada de proteína es 55 gramos. Si quieres ser más exacta/o, una directriz es la que te sugiere 0,83 gramos por kilo de peso corporal, que para un hombre de 70 kilos supondría aproximadamente 58 gramos al día, y para una mujer de 60 kilos unos 50 gramos.

Verduras

Los pigmentos que producen las plantas no sólo atraen a los insectos para la polinización; sino, que representan algunos de los miles de compuestos bioactivos conocidos como fitoquímicos, que son los que hacen que la planta siga viva y sana. Si comemos una amplia variedad de verduras de distintos colores también obtendremos sus beneficios, y en un día de ayuno son las protagonistas.

Verde

Las «hojas verdes», entre las que se encuentran las espinacas, acelgas, lechuga y col rizada, son una fuente de minerales como el magnesio, manganeso y potasio. Otra clase de vegetales verdes son las crucíferas, las que contienen sulfuro y compuestos organosulfurados. Entre ellos encontramos el repollo, la coliflor, el brócoli y otros miembros de la familia de las *Brassica*. El sulfuro es esencial para la producción de glutatión, un antioxidante

muy importante, así como de aminoácidos como la metionina y taurina.

Cada verdura aportará algo distinto a tu plato: las espinacas, por ejemplo, tienen mucho calcio, pero no de una forma en que el cuerpo pueda absorberlo fácilmente; si quieres calcio, mejor que tomes brócoli. Puedes ampliar tus conocimientos cuando leas los «Beneficios nutricionales» que hay al final de cada receta.

Aquí hay muy pocas reglas. Nada de pesar raciones de queso del tamaño de una caja de cerillas. Nada de medir, preocuparse o realizar complicadas ecuaciones.

Naranja y amarillo

Flavonoide procede de la palabra latina *flavus*, que significa «amarillo» y en una planta esta sustancia atrae a los insectos para la polinización y la protege de los rayos ultravioleta nocivos. En las personas existen algunas pruebas de que comer flavonoides ayuda a combatir el riesgo de alergias, inflamación e infecciones.⁴ Las frutas y verduras que tienen una cantidad importante de amarillo o naranja, como las zanahorias, melones, tomates, pimientos y calabaza, contienen un tipo especial de flavonoide denominado carotenoide. El tipo de carotenoide de las zanahorias se puede convertir en retinol, una forma activa de la vitamina A, que es importante para la vista, el crecimiento óseo y la regulación del sistema inmunitario.

Rojo

Existen muchos tipos de carotenoides, cada uno con distintas propiedades. Hay otro tipo que produce el color rojo y se llama licopeno. En los tomates hay mucho licopeno. Son antioxidantes, y en un estudio reciente se descubrió que ayudan a reducir el riesgo de padecer accidentes cerebrovasculares.⁵ Curiosamente, el tomate cocinado aumenta su nivel de licopeno, porque el calor ayuda a romper las gruesas paredes de las células de la planta facilitando la absorción⁶ del nutriente. Por desgracia, el calor también destruye la vitamina C, así que una cosa va por la otra.

Azul y púrpura

Los alimentos azules y púrpura obtienen su color de un grupo de flavonoides denominado antocianinas. Las encontrarás en abundancia en las moras, arándanos azules, zanahorias púrpura y col lombarda. Se han realizado algunos estudios que parecen demostrar que los arándanos azules pueden retrasar la pérdida de la memoria y de la función cognitiva durante el proceso de envejecimiento.⁷

Blanco

En esta categoría tenemos el ajo, las cebollas blancas, las chalotas y los puerros, todas ellas ricas en compuesto de sulfuro alílico. Aunque no existe ninguna prueba fehaciente de que el ajo aleje a los vampiros, sí parece ser bastante eficaz para acabar con microorganismos; tradicionalmente, se comía crudo para tratar la tos, los resfriados y las anginas.

Verduras: las crudas y las cocidas

Se habla mucho sobre cuál es la mejor forma de cocer las verduras para que conserven la mayor parte de sus propiedades. La respuesta es que no hay una sola respuesta. Todo depende.

La razón por la que cocinamos los alimentos es para que sean más fáciles de digerir; la cocción ablanda la carne y rompe la dura fibra vegetal, algo para lo que nuestro sistema digestivo ya no está preparado. Pero cocinar también afecta a ciertas vitaminas. La vitamina C, por ejemplo, es frágil y se pierde fácilmente al calentarse, mientras que el licopeno se potencia con el proceso de cocción. Si eres crudívora/o, es probable que tengas mucha vitamina C, pero poco licopeno. Hervir o hacer al vapor zanahorias, espinacas y repollo incrementa la biodisponibilidad del caroteno, pero reduce el contenido de alguna vitamina. Nuestro consejo es mezclar crudo y cocido. Come las verduras de ambas formas y a menudo.



Por qué las verduras siempre vencen a las frutas

Cuando se dice que hay que comer más frutas y verduras, en general, la gente responde comiendo más fruta. Eso no es malo, pues las frutas, al igual que las verduras, tienen muchas propiedades nutricionales. Por desgracia, muchas frutas también tienen muchas calorías y fructosa. Las verduras, por el contrario, aportan mucha fibra, masas de fibra y apenas afectan al nivel de azúcar en sangre, y por consiguiente, a la insulina.

Algunas frutas como las fresas y los arándanos azules son increíblemente bajas en calorías y no afectan de forma negativa a los niveles del azúcar en la sangre (a menos, por supuesto, que las bañes en azúcar), que es la razón por la que aquí encontrarás recetas con estas frutas. La grosella negra y las frambuesas también son bastante apropiadas. Otras, sin embargo, como la piña, tienen mucho azúcar. Un plátano grande, por ejemplo, tiene unas 120 calorías, mientras que una zanahoria grande tiene unas 30 calorías y una ración generosa de brócoli más o menos lo mismo. De modo que, aunque en general animamos a las personas a que coman fruta, recomendamos dosificar las frutas dulces en el día de ayuno.

Si optas por comer fruta, tómala fresca, no seca, pues el proceso de secado concentra las calorías. Una ración de 100 gramos de albaricoques frescos, por ejemplo, suele tener unas 31 calorías, mientras que la misma cantidad de albaricoques secos aumenta cuatro veces el coste de calorías.

Muchas de estas recetas son para comer a cualquier hora. Puede que prefieras no desayunar o saltarte la cena. Eso sólo depende de ti. La Dieta de los 2 Días se considera la dieta más flexible y con razón.

¿Zumos o no zumos?

Aunque la fruta suele ser una opción nutritiva, los zumos son la versión más azucarada y menos nutritiva de la misma. Los zumos inevitablemente reducen o eliminan la piel (y, en algunos casos, la pulpa) de las frutas y de las verduras, el lugar donde se concentran los saludables y vitales pigmentos, donde se encuentran los carotenoides y los flavonoides. Tu abuela tenía razón: cómete la piel.

La piel de los vegetales también es la principal, si no la única, fuente de fibra importante para nuestro intestino, y también para ralentizar la digestión y la absorción de los azúcares. Lo que has de recordar es lo siguiente: los zumos pueden ser una considerable fuente de nutrientes en los días en que es complicado poder tomar nuestra ración habitual de frutas y verduras, pero no son el sustituto adecuado de la verdadera fuente.

Grasas buenas y por qué las necesitamos

La grasa es importante, así que es cierto eso de que no puede faltar algo de grasa en una dieta. Esto se debe a que ciertas vitaminas (A, D, E y K) son liposolubles, lo que significa que necesitan grasas para poder ser absorbidas por nuestro organismo (las vitaminas B y la vitamina C son solubles en agua y no necesitan grasa para su absorción). Básicamente, la grasa dietética transporta las vitaminas a través de las paredes celulares del intestino delgado, para conducir las al torrente sanguíneo y, una vez en el mismo, son conducidas al hígado, donde son almacenadas para cuando el cuerpo las necesite. Pero no todas las grasas son iguales. En el día de ayuno reduce las grasas saturadas (grasas animales), evita las grasas trans y toma grasas vegetales, de frutos secos, semillas, aceitunas o aguacates. Sólo necesitas una pequeña cantidad que añadirás a una comida rica en vitaminas. Las recetas de este libro han sido creadas teniendo presente esto, para ahorrarte los cálculos.

¿Por qué sopa?

Verás que hay muchas recetas de sopas y puede que te estés preguntando la razón después de lo que hemos dicho sobre los zumos. Las sopas son un caso

aparte, y vale la pena incluirlas en el menú para el día de ayuno. Las investigaciones han demostrado que, aunque los líquidos no sacian tanto como los sólidos, las sopas son la excepción: sacian mucho, y provocan lo que los científicos de la Universidad Purdue de Indiana denominan «reducción del apetito y aumento de la sensación de saciedad [...] equiparable a los sólidos».^{8,9} Resumiendo, la sopa te llena y mantiene la sensación de saciedad. Buenas noticias para un día de ayuno. Otra ventaja es que con la sopa casera acabas todas las verduras viejas de la nevera, nunca sabe igual y te reconforta.

¿Cuándo comer?

El horario es algo muy personal. Come cuando te vaya bien a ti, a tu familia, cuando se adapte a tu estilo de vida, a lo que tengas que hacer durante el día. Las recetas se dividen en desayunos y cenas, pero no hay ninguna razón concreta para que las comas a esas horas, salvo porque tradicionalmente marcan el inicio y el final del día. Muchas de estas recetas son para comer a cualquier hora, se pueden adaptar al patrón que hayas desarrollado. Puede que prefieras no desayunar o saltarte la cena. Eso sólo depende de ti. La Dieta de los 2 Días se considera la dieta más flexible, y con razón.

No obstante, lo que importa es conseguir la ventana de ayuno más amplia posible entre las ingestas; en este factor radican los múltiples beneficios del ayuno intermitente para la salud, tal como ya saben los lectores de nuestro primer libro. En el día de ayuno, Michael y yo desayunamos a las 7:00 y cenamos a las 19:00, lo que supone una saludable ventana de 12 horas. Puede que prefieras algo diferente. No damos reglas, sólo consejos.

Vale la pena revisar lo que escribimos en la Dieta de los 2 Días (también conocida como la Fast Diet): «Tu objetivo es darle un descanso a tu cuerpo de la comida. Reducir a 510 calorías (o 615 para un hombre) no te hará ningún mal, no destruirá el ayuno. De hecho, se ha demostrado clínicamente que reducir las calorías a una cuarta parte de la ingesta diaria en un día de ayuno tiene un efecto generalizado sobre el metabolismo. No obstante, aunque no existe ningún misterio en las 500 o 600 calorías, procura ceñirte a estas cifras; necesitas

unos parámetros claros para que la estrategia surta efecto a medio plazo».

Pero lo que realmente importa es encontrar una fórmula personalizada. Lo que significa que puede que tengas que afrontar tener un poco de....

¿Hambre?

Como ya saben muchas personas que son expertas ayunadoras, la sensación de hambre no es tan fiera como la pintan; en general, es soportable, normalmente de carácter leve, y la sensación de vacío pasa pronto. La Dieta de los 2 Días se basa en que tu cuerpo descanse de comer de vez en cuando, en períodos de «inactividad» en los que no tiene que procesar alimentos. Algunas personas después de probarla durante unas semanas descubrirán que pueden aguantar fácilmente hasta 12 horas sin comer. Para otras, sin embargo, esto puede ser muy duro. Lo más importante es recordar que hemos de encontrar la fórmula que funcione para nosotros.

Ésta es la razón por la que este libro aconseja tentempiés apropiados para el día de ayuno (véase página 205). Si necesitas comer algo, hazlo con plena consciencia y come algo ligero, evita los carbohidratos de absorción rápida y controla siempre el IG. Recuerda también que cualquier tentempié restará calorías a tu comida principal, consumirás las mismas calorías, pero tendrás que repartirlas a lo largo del día. ¿Reduce esto los beneficios del ayuno intermitente? No lo sabemos, todavía no se han realizado estudios. Nosotros opinamos que lo importante es que no te desanimes o que lo dejes correr al primer tropiezo porque te resulta muy dura la experiencia del ayuno. Si tomar algún tentempié te ayuda al principio, tómalo.

No obstante, si el día de ayuno comes los alimentos correctos, es posible que no tengas hambre en ningún momento. Ha llegado la hora de presentar las recetas y explicar cómo está estructurado este libro.

LOS TRUCOS Y ENTRESIJOS DEL LIBRO

Algunas de las recetas son extraordinariamente simples, otras algo más complejas. Unas son platos populares adaptados a la Dieta de los 2 Días, mientras que otros introducen nuevas combinaciones de sabor. Con algunas recetas tendrás que desplazarte para ir a comprar alimentos o para recolectarlos en el huerto. Con otras te bastará ir a la despensa y echar mano de unas cuantas latas.

- El libro está dividido en recetas simples y recetas elaboradas, lo que te permitirá dedicar el tiempo, mucho o poco, que desees para preparar la comida de tu día de ayuno.
- En cada receta se indica claramente el número de calorías por ración, cuyo número aumentará a medida que vayas pasando capítulos. Lo que pretendemos es que puedas elegir un desayuno o una cena en la combinación que desees hasta llegar a tu «presupuesto» de 500 o 600 calorías diarias. Para una buena combinación véanse los ejemplos del calendario de comidas de la página 206.
- Algunas recetas serán para dos o más raciones —por la sencilla razón de que el método para cocinarlas funciona mejor así (es difícil hacer una sola ración de salsa)—, pero el número de calorías siempre es por ración. En la mayoría de las recetas puedes aumentar el número de verduras de hoja verde; no variará mucho la dosis total de calorías, sino que aportará fibra y nutrientes apropiados.
- Cada receta muestra claramente sus beneficios nutricionales (o BN), junto con su IG y CG cuando se considere oportuno.

Encontrar sabor sin la grasa

Todos sabemos que añadir una generosa ración de mantequilla a casi cualquier cosa —incluidas las botas viejas— le dará un sabor exquisito. De lo que se trata es de llenar el vacío de sabor con algo que no sea una grasa saturada. En esta carrera el humilde limón se encuentra

en la primera posición: el zumo de limón da mucho sabor, tiene la propiedad de aportar múltiples bondades a un sinfín de platos deliciosos de cocción lenta. El ajo asado es igualmente delicioso.

Pronto descubrirás que muchas de las recetas para el día de ayuno dependen de los Cinco Fantásticos: zumo de lima, salsa de soja, jengibre fresco, ajo y salsa de pescado tailandesa, una combinación denominada *nam jim* que da mucho sabor con las mínimas calorías. Las hierbas y especias también tienen un papel principal en la cocina de la Dieta de los 2 Días. Los granos de comino, las vainas de cardamomo, el pimentón dulce español, la densa albahaca verde, las finas agujas de eneldo... aquí no son adornos sino ingredientes indispensables para cocinar. El chile también vale su peso en oro. Aquí están los ingredientes básicos para la despensa de un día de ayuno:

Carbohidratos

Como norma, mejor evitar los carbohidratos blancos el día de ayuno. Si necesitas un sustituto del pan, toma una rebanada de pan crujiente de centeno. Y como alternativa a la pasta o a los espaguetis de trigo, prueba los fideos shirataki Miracle. Están hechos de una fibra vegetal denominada glucomanán que es soluble en agua, no tienen grasa, azúcar, gluten o almidón. Tampoco tienen sabor, así que son ideales para la *nam jim*.

Cereales

Aunque es imprescindible que limitemos los carbohidratos en el día de ayuno, los que puedes comer deberán ser integrales, tienen más fibra, más vitaminas B y otros nutrientes que los refinados, y son más lentos de digerir. La quinoa es una gran fuente de proteína, como lo es el trigo bulgur, mientras que el mejor arroz es el basmati integral. Los copos de avena de cultivo biológico de cocción lenta superan al resto: están menos procesados y tienen más fibra.

Legumbres

Las legumbres como las lentejas, garbanzos, guisantes partidos y la extensa variedad de judías son excelentes fuentes de proteína y fibra vegetal, y puntúan muy bajo en la escala del IG. Carga latas de alubias pintas,

borlotti o pallar (garrofón) en tu carro de la compra, aquí encontrarás muchas recetas para convertir una lata en una cena.

Latas

No llegarás muy lejos sin una lata de tomate troceado, así que ten siempre una o dos a mano (también puré de tomate para dar gusto a todo tipo de sabrosos platos). A mí me gustan especialmente los tomates cherry, que son dulces y sabrosos. ¿Qué te parecen un par de latas de atún (al natural para reducir calorías) y un bote de filetes de anchoa? Esencial.

Grasas

Elige grasas que no sean saturadas, lo que significa que la mantequilla queda excluida. En su lugar usa:

- **Aceite de oliva:** un aceite monoinsaturado que es más resistente a los efectos nocivos del calor, en vez de aceites poliinsaturados como el de maíz. Un estudio reciente de la Universidad de Múnich ha revelado que el aceite de oliva te ayuda a sentirte lleno durante más tiempo.¹⁰ Sólo necesitas aceite de oliva virgen extra para preparar los aderezos de ensalada y para aliñarla; para cocinar utiliza aceite de oliva normal.
- **Aceite de semillas de lino no refinado:** las semillas de lino son ricas en ácido alfa-linolénico (un ácido graso omega-3) y son una fuente concentrada de lignanos, que tienen propiedades antioxidantes y antivirales. Utiliza aceite de semillas de lino de presión en frío para los aderezos de ensalada (no lo uses para cocinar porque anularías sus propiedades).
- **Aceite de coco:** tarda más en oxidarse y no se deteriora tanto con el calor como otros aceites para cocinar; es una buena fuente de ácidos grasos saludables para el corazón, no debería subirte el colesterol.
- **Aceite de colza:** sólo tiene un 7 por ciento de grasa saturada (la mantequilla tiene un 51 por ciento) y, a diferencia del aceite de oliva, no se deteriora con las altas temperaturas, éste es el indicado para el wok.

Lácteos

Evita los lácteos pesados el día de ayuno. Algunas de las recetas incluyen nata para cocinar semidesnatada o

yogur natural bajo en grasa. Vale la pena tener en cuenta que algunos quesos son más bajos en calorías que otros: el queso feta, por ejemplo, está hecho de leche de oveja y es una buena fuente de proteínas, calcio y vitamina B₁₂. La mozzarella baja en grasa también es otro buen recurso.

Semillas

Las de girasol y de calabaza son un nutritivo aderezo para el muesli de la mañana o la ensalada de la noche, aportan grasas vegetales favorables.

Frutos secos

Los frutos secos llenan, tienen mucha fibra y son prácticos para cuando acecha el hambre. Aunque en general tienen muchas calorías, vale la pena tener a mano paquetes de piñones, almendras, pistachos y nueces (ricas en ácidos grasos omega-9) para añadir a las ensaladas y las gachas de avena (porridge).

Aderezos

Tus gustos serán los que te dirán exactamente qué es lo que quieres en tu despensa. Los míos son:

Cubitos de caldo. Concentrado de carne y vegetal.

Especias. Tantas como puedas usar sin que nadie se queje.

Paprika, cayena y pimentón ahumado.

Salsas tabasco y Lea & Perrins Worcestershire.

Ajo. Mucho ajo para echar en el pho (plato tradicional de la cocina vietnamita cuya base es una sopa de fideos), en el pescado y en las ensaladas de verano.

Jengibre fresco. Para cortar a rodajas y añadirlo en casi todo, desde los rehogados hasta el té.

Mostaza. De cualquier tipo y variedad, cumple distintas funciones: mostaza inglesa amarilla fuerte; mostaza francesa marrón cremosa; granulada de Dijon para un sabor y textura suave.

Cebolla, chalota, cebolleta. Esta última te aporta el sabor a cebolla con las mínimas consecuencias.

Nam pla, salsa de pescado. Junto con la salsa de soja (elige una versión pobre en sodio) y mirin (condimento líquido de la cocina japonesa).

Vinagre. De vino blanco, de vino rojo, de manzana de sidra y de vino de arroz: los vinagres, como las mostazas, desempeñan distintas funciones.

Sal marina (o sal gruesa de roca) y pimienta negra recién molida. Ambas tienen una textura y fragancia increíbles.

Edulcorantes

Evita el azúcar refinado el día de ayuno. La miel, aunque es natural, provocará un pico en tus niveles de azúcar en sangre. En vez de utilizar sustitutos químicos, añade copos de coco a tus gachas de avena del desayuno (porridge), o un poco de sirope de agave: en México se conoce como aguamiel, el agave es un edulcorante con un IG bajo.

Las diez cosas que las personas delgadas guardan en su nevera

1. Limones.
2. Huevos de granja.
3. Hummus.
4. Verduras que no tienen almidón (coliflor, brócoli, pimientos, rábanos, tomates cherry, apio, pepino, setas, lechuga, guisantes frescos en su vaina, tirabeques y una bolsa de brotes de espinaca).
5. Feta, requesón y mozzarella baja en grasa.
6. Brotes de alfalfa, judías mungo, soja y otros.
7. Encurtidos: guindillas, jalapeños pepinillos.
8. Fresas.
9. Chile fresco.
10. Yogur natural bajo en grasa.

Y para el congelador...

Jengibre fresco. Se ralla mejor recién sacado del congelador.

Soffritto. Cebolla, zanahoria y apio crudos cortados a dados (también conocido como *mirepoix**), para ahorrar tiempo y trabajo al cocinar una serie de recetas.

Caldo. En Tetra Briks vacíos (limpios) de sopa o de leche.

Hierbas frescas. Congeladas en un poco de agua en la cubitera.

Sopa. Haz doble cantidad y congela el resto para otro día. Las sopas densas son las que mejor se congelan, puedes aclararla con un poco de caldo cuando se haya descongelado.

* Tanto el *soffritto* (en italiano) como el *mirepoix* (en francés)

son una combinación de verduras cortadas en pequeños dados de aproximadamente 1 centímetro y medio para aromatizar salsas, asados, etc., típico de la cocina italiana, tradicionalmente las verduras utilizadas son la cebolla, la zanahoria y el apio. (N. de la T.)

Guisantes, soja y habas congelados. Añádelos a las sopas, estofados y (una vez escaldados) a las ensaladas.

Arándanos azules congelados. Un pequeño tentempié fresco (las fresas no se congelan bien).

La cocina para el día de ayuno

Las recetas no exigen ni mucha experiencia ni un gran equipamiento. Sin embargo, te será útil disponer de los siguientes electrodomésticos y menaje de cocina:

Batidora de mano (Minipimer). Para batir las verduras de las sopas.

Robot de cocina.

Vaporera de tres piezas —de bambú o de acero inoxidable— o una cacerola con una cesta rejilla incorporada.

Un cuchillo media luna (tajadera) y una mandolina.

Para cortar las verduras.

Mortero. Para machacar las especias.

Papel de cocina. Para absorber el exceso de aceite.

Churrasquera. Para que se escurra la grasa de la carne.

Menaje de cocina antiadherente (incluido un wok antiadherente), moldes de papel vegetal para forrar los moldes para el horno y papel de aluminio antiadherente. Para usar menos aceite.

Pincel de silicona. Para engrasar.

Papel vegetal. Para hacer al vapor «en papillote».

Acanalador de fruta y un rallador.

Cómo cocinar en poco tiempo: consejos, sustituciones y atajos

Aceites y grasas

- Sea cual fuere el tipo de aceite que uses (véase página 19 para conocer las mejores opciones), un spray reducirá el consumo.
- También puedes usar un pincel de silicona para poner el aceite en la olla y sacar el resto con papel de cocina.
- Para evitar que se peguen los alimentos añade un poco de agua en vez de un chorrito de aceite.

Huevos

- Hervir o escalfar equivale a no añadir calorías en el día de ayuno.

- Un huevo bien escalfado tiene una forma perfectamente redonda, una clara suave pero firme y una yema deliciosa y líquida. Un buen truco para conseguir la perfección en el escalfado es sumergir todo el huevo (muy fresco), con su cáscara, en agua hirviendo durante 15 segundos antes de romperlo y escalfarlo.
- El tiempo es fundamental para los huevos escalfados. Puedes hacerlos hasta un día antes, guardarlos en un bol con agua fría, cubrirlos y ponerlos en la nevera. Para calentarlos, los escurres, los sumerges en agua hirviendo, los dejas 2 o 3 minutos y los escurres bien de nuevo sobre papel de cocina.

Carne

- Hacer la carne y las aves con su piel les dará más sabor y evitará que se sequen, pero no te comas la piel. Allí es donde se encuentra la mayor parte de la grasa.
- Asa sobre la rejilla y pon debajo una bandeja de horno para que recoja la grasa que va cayendo.
- Una churrasquera hace lo mismo, la grasa queda en la parte inferior de la misma y no en tu plato, además consigues el estético efecto rayas.
- Siempre que puedas haz la carne o el pescado en una barbacoa, será tu recurso sin grasa para el verano.
- Sustituye el buey por setas o por proteína vegetal para reducir la ingesta de calorías.
- Si comes buey o cordero, compra del ecológico, es decir, el que se ha criado en libertad y ha pastado: tiene menos grasa y más ácidos grasos omega-3 que los que han sido alimentados con pienso (también implica que el animal ha recibido mejor trato).
- Amplía tu variedad de carnes e incluye la caza. El venado, por ejemplo, tiene mucha menos grasa que el buey.

Verduras

- Limpia bien las verduras frotándolas con un cepillo en vez de pelarlas, pues la mayoría de los nutrientes se encuentran cerca de la piel, véase página 16.
- Haz las verduras al vapor en vez de hervirlas o hacerlas en el microondas; así se conservan mejor los nutrientes.
- Si hierves las verduras, usa la mínima agua posible y no las hiervas demasiado, pues degrada su sabor y sus propiedades nutricionales.

- Cuando rehogues y caramelices las verduras ponlas en una olla caliente y seca y rocíalas con aceite, en vez de echar el aceite primero, esto reducirá la cantidad de aceite que absorberán al cocinarlas.
- Para pelar los tomates para hacer una sopa, sumérgelos en agua hirviendo durante 30 segundos, déjalos enfriar un poco y péralos con un cuchillo afilado o con la uña del pulgar.
- Para pelar el ajo, aplasta el diente con el talón de tu mano o sumérgelo en agua caliente durante 30 segundos.
- Para pelar los pimientos asados, sácalos del horno cuando la piel se haya ennegrecido y todavía estén calientes, cúbrelos con película de plástico durante 10 minutos y péralos.
- No les echas sal a las lentejas cuando se estén cocinando, eso las endurecería. Sazónalas cuando estén listas para servir.
- Siempre que puedas, usa hierbas frescas en vez de secas, pues tienen más sabor y más nutrientes. Cultívalas en una maceta o guárdalas en jarros con agua. También puedes envolverlas en papel de cocina humedecido y guardarlas en la nevera.

Caldo

- Un buen caldo es la base de un montón de sabrosos platos. Puedes comprar caldos preparados, pero hacer el tuyo es mejor para tu estómago, y dicho sea de paso, también para tu alma.
- Ten caldo siempre a mano en el congelador; simplemente caliéntalo y añade verduras o hierbas congeladas, caliéntalo todo, y tendrás un sabroso plato de día de ayuno.
- Asar los huesos antes de echarlos al caldo potenciará su sabor y les dará más color; la carcasa del pollo asada es ideal.
- No tires los huesos que te quedan sueltos: congélalos y haz un caldo cuando tengas unos cuantos.
- Añade un ramillete de hierbas para dar sabor; puedes hacerte el tuyo a tu gusto con un puñado de hierbas del jardín atadas con un cordel, lo que facilita su rescate cuando ya han hecho su trabajo.
- Echa una cucharadita de vinagre al caldo, esto ayudará a extraer los minerales sin que influya negativamente en su sabor.

- Cuece a fuego lento —un buen caldo nunca puede ser rápido—, pero llena bien la olla de agua para asegurarte de que no se evapora toda.
- Sacar toda la grasa que quede flotando. Coloca papel de cocina en la superficie para que absorba el aceite, o déjalo enfriar y te resultará más fácil sacar la grasa. Si vas a guardar el caldo para otra ocasión, no quites la capa de grasa que queda flotando así se conserva mejor en la nevera. Sácala cuando vayas a consumirlo.

Con algunas recetas tendrás que desplazarte para ir a comprar alimentos o para recolectarlos en el huerto. Con otras te bastará ir a la despensa y echar mano de unas cuantas latas.

Sopas

- Espesa la sopa con legumbres en vez de con patatas. Un puñado de lentejas servirá.
- Ve acostumbándote a los caldos vegetales claros. La sopa de miso y el pho tienen menos calorías que las sopas de pescado, de mariscos o los purés.
- El caldo de verduras suele tener menos grasa que el caldo de pollo.
- Si la receta lo permite, mejor que dejes las verduras enteras en vez de batirlas.
- Haz bastante sopa y congéla —las sopas densas y homogéneas son las que mejor se congelan— y recuerda que las sopas, como los estofados, saben mejor al día siguiente.
- Añade miso, cubitos de caldo o preparado de caldo en polvo para dar más sabor.
- Cuando prepares la base de una sopa, no le echas mantequilla a las verduras, utiliza agua o un aceite en spray.
- Si no le añades grasa, necesitarás darle sabor: escamas de chile, comino, anís estrellado, clavo, un chorrito de limón, ramilletes de hierbas; todo esto dará vida a tu plato de sopa.
- Una pizca de azúcar realzará el sabor de las sopas que lleven tomate.
- Utiliza un resto de queso parmesano para darle más sabor a tu sopa de caldo sin apenas alterar el coste de calorías.

Y, por último, comida para vagos en el día de ayuno

Si todo esto te parece demasiado complicado para un día en que realmente no quieres pensar en comida, hay soluciones tan simples que apenas has de ser consciente para llevártelas a la boca. Entre ellas se encuentran:

- Verduras crudas —bastoncitos de zanahoria— y un recipiente pequeño de hummus.
- Frutas con un IG bajo como las fresas, cerezas, manzanas y peras (cómete el corazón).
- Muesli integral sin azúcar añadido con leche descremada.
- Alubias cocidas.
- Un bol de sopa de miso o de sopa oriental agripicante.
- Un huevo duro.
- Un puñado de ensalada de bolsa, gambas descongeladas, un buen chorro de limón, pimienta y escamas de chile.
- Un puñado de verduras poco hechas —con cualquier cosa que encuentres en la nevera— mucha pimienta negra y una buena ración de queso parmesano o pecorino rallado.
- Un filete de caballa ahumado con tomate buey maduro.
- Sopa de tetrabrik.
- Comidas preparadas bajas en calorías. Es una solución cara para un día de ayuno, pero las etiquetas son claras y la alimentación debe ser equilibrada.
- Otros trucos rápidos para comprar en tiendas: si sales del despacho a comer algo en un día de ayuno, hay buenas opciones disponibles, siempre y cuando aciertes en tu elección.





Desayunos fáciles

HUEVO PASADO POR AGUA CON PUNTAS DE ESPÁRRAGOS

CALORÍAS: **90**

Hay una razón por la que los huevos son una gran forma de empezar el día de ayuno. Son una incomparable fuente de cosas buenas: grasas saludables, proteínas (los ocho aminoácidos esenciales), vitaminas B y todo tipo de minerales. No obstante, compra los mejores que encuentres, está demostrado que las gallinas criadas en libertad al aire libre producen huevos de un valor¹¹ nutritivo superior. Cómelos lo más frescos posible y acompáñalos con puntas de espárrago en lugar de pan.

Pon un huevo mediano en un cazo con agua fría. Llévalo al punto de ebullición y hiérvolo 3-4 minutos. Coge 5 espárragos, corta los tallos y échalos al agua hirviendo con el huevo o hazlos al vapor durante 3-4 minutos.

BN (beneficios nutricionales)

LOS ESPÁRRAGOS SON UNA GRAN FUENTE DE ÁCIDO FÓLICO, UNO DE LOS COMPONENTES IMPORTANTES PARA LA FORMACIÓN DE GLÓBULOS ROJOS.

HUEVOS ESCALFADOS CON JAMÓN

CALORÍAS: **118** CON UN HUEVO **193** CON DOS

Escalfar (o hervir) un huevo evita sumar calorías innecesariamente. Pero escalfar huevos —como el papel maché o el matrimonio— es una labor sencilla que se puede complicar fácilmente. El método que enseñamos aquí es el establecido, conlleva darles unas cuantas vueltas y echar una pizca de vinagre. Para un par de métodos alternativos, y el que te permite escalfar los huevos con antelación, véase página 20.

Pon agua a hervir con un poco de sal en una olla grande y mantenla hirviendo a fuego lento. Rompe un huevo mediano y ponlo en una taza. Remueve el agua hirviendo, añade ½ cucharadita de vinagre de vino blanco, esto ayuda a que el huevo cuaje, luego echa el huevo con delicadeza. Escálfalo 2-3 minutos o al gusto; sácalo de la olla con una espumadera y ponlo a secar sobre un papel de cocina.

Sírvelo con dos lonchas de jamón magro (aproximadamente de 10 a 15 gramos cada una), o con espárragos al vapor y espolvoréalo con un poco de parmesano rallado (aproximadamente 1 cucharadita).

FRESAS CON REQUESÓN (RICOTA), PIMIENTA NEGRA Y VINAGRE BALSÁMICO

CALORIAS: **120**

Las fresas sin azúcar tienen un IG bajo y unas deliciosas y escasas calorías (no es de extrañar que muchos ayunadores se tomen un bol para desayunar). Añadir 1 cucharada de requesón le da un ligero toque de proteína láctea. El requesón al estar hecho del suero fermentado de la leche es relativamente bajo en grasa, lo que lo convierte en una buena alternativa al mascarpone de otras recetas. Si realmente deseas reducir las calorías, sírvete las fresas con un poco de queso cottage*.

15 fresas	pimienta negra
50 g de requesón con toda su grasa	vinagre balsámico al gusto

Colócalas en un plato y a comer. Si te pones 50 gramos de cottage en vez de requesón, las calorías bajan a 99; con 50 gramos de requesón bajo en grasa, se quedan en 88.

* Es parecido al requesón, pero se hace con cuajada, no con suero de leche fermentado, y no es compacto, sino como migas, es el queso mató catalán. (N. de la T.)

SALMÓN AHUMADO CON ALCAPARRAS Y CEBOLLA ROJA

CALORIAS: 156

Éste es un clásico desde luego; está mejor con un generoso chorro de limón. El salmón ahumado aporta muchas proteínas, además de los importantes ácidos grasos omega-3 que ayudan a mantener un corazón sano; las alcaparras y la cebolla roja compensarán el aceite del pescado. Para mí, este plato es como un festín, lo cual no está mal para un día de ayuno.

¼ de cebolla roja, cortada a finas rodajas

100 g de salmón ahumado

1 cucharadita de alcaparras

½ limón exprimido

Pon el salmón en un plato y sírvelo con las alcaparras, la cebolla a rodajas y el zumo de limón.

BN

EL SALMÓN TIENE SELENIO, UN OLIGOELEMENTO QUE NOS PROTEGE DEL DAÑO OCASIONADO POR LOS RADICALES LIBRES.