



Dra. Miriam Ruiz

# ALIMENTA TU SALUD CON COMIDA REAL

Todo lo que deberías olvidar y  
reaprender sobre comer saludablemente



**AGUILAR**

SÍGUENOS EN  
**megustaleer**



@megustaleer  
@megustaleerebooks



@megustaleer



@megustaleer

| Penguin  
Random House  
Grupo Editorial |

## PRÓLOGO

Nunca hemos sabido tanto sobre nutrición y nunca nos hemos alimentado tan mal. Una pregunta tan básica como qué deberíamos comer parece muy difícil de responder. Cada poco tiempo nos bombardean con mensajes contradictorios: lo que antes era bueno ahora es malo y al revés. El resultado es una población confundida que ya no sabe de quién fiarse ni qué llevarse a la boca.

En los últimos años, por suerte, ha ganado fuerza el movimiento conocido como comida real, que ha aportado algo de claridad. Este plantea regresar a la comida de toda la vida, a la que nuestros ancestros siempre han identificado como alimento. Es un cambio positivo, pero encierra algunos peligros. Muchos llevan tanto tiempo alejados de la cocina que les cuesta pensar lo que deben comprar y cómo lo pueden preparar. Saben cuál es el destino, pero no tienen claro el camino.

Y para todas esas personas este libro será una excelente guía. Por una parte, da respuesta a muchas dudas frecuentes sobre nutrición básica. Además hace un repaso rápido de los principales grupos de alimentos, desmontando mitos sobre cada uno de ellos. Y por último, ofrece recomendaciones prácticas para aquellos que, por los motivos que sea, necesitan hacer algunas adaptaciones, profundizando, por ejemplo, en la dieta sin gluten y en la dieta vegetariana-

na.

En definitiva, un gran libro para empezar en este mundo de la comida real y un excelente complemento a todas las recetas que Miriam publica en su canal de YouTube e Instagram.

**Marcos Vázquez**

Creador de *Fitness Revolucionario*



## PRIMERA PARTE

**REAPRENDE  
A COMER**

A lo largo de la vida hemos oído y leído muchas cosas sobre lo que debemos comer para tener buena salud o perder peso. Desde las pirámides nutricionales de los libros de texto hasta las publicaciones de *influencers* en redes sociales, pasando por los consejos del médico, del nutricionista del gimnasio, del herbolario, de las revistas de moda, de las noticias de la televisión o de la vecina del quinto. Y, para colmo, la mayoría de las veces se contradicen. Por eso, quiero sacarte de tanta confusión y que empieces a tener las ideas claras. ¡Ha llegado la hora de reaprender a comer!



A large orange square with rounded corners. The word 'CAPÍTULO' is written in white, uppercase letters at the top. A horizontal white dotted line separates it from the number '1' below. The number '1' is also in white, uppercase letters and is significantly larger than the word above it.

CAPÍTULO  
1

# QUÉ COMER

Seguro que ya te has dado cuenta del papel tan importante que desempeña la alimentación en tu salud y en tu calidad de vida. Si es así, es muy probable que quieras conocer las claves para empezar a comer mejor. Igual te da miedo porque piensas que una alimentación saludable consiste en comer monótono, soso y aburrido. Quizá has hecho alguna dieta a lo largo de tu vida o has recibido información sobre alimentación de diferentes medios, incluso contradictoria.

### Quizá has oído que tendrás que:

- ▶ Hincharte a lechuga.
- ▶ Cenar verdura hervida o al vapor.
- ▶ Comer pechuga a la plancha y merluza.
- ▶ Despedirte de los hidratos de carbono.
- ▶ Comer pocas grasas.
- ▶ Decir adiós al chocolate, a los helados, etcétera.
- ▶ Renunciar a las cenas con los amigos, a las comidas familiares y a otros eventos.
- ▶ Pasar hambre.

¡Qué pereza!, ¿verdad?, pero nada más lejos de la realidad. Alimentarse de forma saludable no significa estar a dieta ni sufrir con la comida. Significa aprender a disfrutar con la comida real.

Te voy a dar una alegría. Ya puedes olvidarte de grasas, de carbohidratos, de proteínas y de contar calorías. Porque comer saludable no se centra en nada de esto; se centra en los alimentos.

¿Que no sabes por dónde empezar? ¡Normal! Nadie nace sabiendo... Por eso te voy a descubrir las claves para que vayas cambiando tu forma de comer y, a la vez, aprendas a disfrutar comiendo saludable. Para ello empezaremos por los principios básicos.

### LLEVAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN REALIDAD ES TAN SENCILLO QUE SE PUEDE RESUMIR EN TRES PUNTOS:

1. Debe basarse en alimentos reales y ser variada en este tipo de alimentos.
2. Evitar los productos ultraprocesados y los procesados poco

saludables.

### 3. Y dar el mayor protagonismo a las verduras.

Y ¿si busco perder peso? ¡También! Cualquier estrategia saludable de pérdida de peso debe comenzar por aquí. Vamos a ir viendo con más detenimiento cada uno de estos tres puntos.

## ALIMENTOS REALES

Cuando hablo de alimentos reales me refiero a las materias primas (frutas, verduras, legumbres, tubérculos, carnes, pescados, huevos, etcétera). Por lo general, estos alimentos reales no llevan etiquetas ni «lista de ingredientes» porque ellos son el único ingrediente. La mayoría son productos frescos (perecederos, caducan pronto) o han sufrido un procesamiento mínimo (fermentación, maduración, congelación, pasteurización, conservas, etcétera). Se pueden comprar en el mercado, en las fruterías, verdulerías, pescaderías, carnicerías, a granel... Y si se sabe buscar... ¡también se consiguen en el supermercado!

Se trata de alimentos completos, que apenas han sufrido cambios desde su origen hasta que llegan a tu carro de la compra. Por lo tanto, estos alimentos conservan prácticamente intactos todos sus nutrientes, propiedades y efectos beneficiosos para la salud.

Dicho esto, igual piensas que puede resultar difícil llevar una

dieta variada solo con alimentos reales. ¡Eso es que aún no conoces la cantidad de alimentos reales que tienes a tu disposición! Pero no te preocupes, porque a continuación vamos a ir viendo todos y cada uno de ellos.

## Verduras y hortalizas

Si en algo tiene que ser variada una dieta es sobre todo en verduras y hortalizas. La mejor manera es utilizar las verduras frescas, propias de cada temporada, y combinarlas para llenar de colores cada plato:

ACELGAS	ESPÁRRAGO BLANCO
AJOS	ESPÁRRAGO VERDE
ALCACHOFA	ESPINACAS
APIO	GERMINADOS
BERENJENA	HINOJO
BERZA, REPOLLO, COL	JUDÍAS VERDES
BRÓCOLI	LECHUGAS
CALABACÍN	LOMBARDA
CALABAZA	NABO
CANÓNIGOS	PIMIENTO
CEBOLLA	PEPINO
CHAMPIÑONES	PUERRO
CHIRIVÍA	RÁBANO
COL RIZADA (KALE)	REMOLACHA
COLES DE BRUSELAS	RÚCULA
COLIFLOR	SETAS
ENDIVIA	TOMATE
ESCAROLA	ZANAHORIA

Aunque lo ideal es priorizar las verduras frescas, no siempre tenemos tiempo (o ganas) de lavar, pelar, trocear y/o cocinar nuestras verduras. En estos casos podemos recurrir a las verduras y hortalizas mínimamente procesadas, que son una buena opción para que nunca falten en nuestros platos:

---



**Verduras frescas limpias, cortadas y listas para comer.**

Por ejemplo, las ensaladas de bolsa

---



**Verduras frescas limpias, troceadas y listas para cocinar.**

Por ejemplo, las bolsas de brócoli y coliflor para hacer directamente al microondas

---



**Conservas de verduras:**

acelgas cocidas, pimientos asados, champiñones, alcachofas, espárragos, etcétera

---



**Verduras congeladas:**

zanahoria, judías verdes congeladas, etcétera

---



**Gazpacho envasado**

---

**Crema de verduras**

---

**Aunque son un buen recurso que nos puede salvar de un apuro, las procesadas no deben sustituir a las verduras frescas de forma habitual.**

## Frutas

Sin lugar a duda, la fruta fresca y de temporada es siempre el mejor postre de cualquier comida o cena. Pero la fruta no solo sirve de postre. También es perfecta para disfrutarla a media mañana, para las meriendas, para completar un desayuno, como ingrediente de una ensalada o para endulzar de manera natural yogures y repostería casera. Lo bueno de las frutas es que las hay para todos los gustos, de todas las formas, tamaños, colores y sabores:

ALBARICOQUE	MANGO
ARÁNDANO	MANZANA
CAQUI	MARACUYÁ
CEREZA	MELOCOTÓN
CHIRIMOYA	MELÓN
CIRUELA	MORA
COCO	NARANJA
FRAMBUESA	NECTARINA
FRESA	NÍSPERO
GRANADA	PARAGUAYA
GROSELLA	PERA
HIGO Y BREVA	PIÑA
KIWI	PLÁTANO
LIMA	POMELO
LIMÓN	SANDÍA
MANDARINA	UVA

**ADEMÁS DE LAS FRUTAS FRESCAS, PODEMOS ENCONTRAR FRUTAS MÍNIMAMENTE PROCESADAS:**



**Frutas frescas limpias**

y troceadas, listas para comer.