

10 RECETAS SALUDABLES PARA DARTE UN CAPRICHIO



Presentación

Soy Lola Hernández y soy Técnica en Nutrición y Dietética y Experta en Nutrición Clínica Avanzada. Aunque prefiero definirme como «Coach Nutricional & Emocional» ya que mis servicios van más allá del asesoramiento dietético. El acompañamiento que ofrezco a mis pacientes es diario e individualizado y con un enfoque completamente integrativo: teniendo en cuenta su alimentación y su sistema emocional y de creencias.

Pero no siempre he trabajado en este campo. Anteriormente fui diseñadora web y consultora de marketing online *freelance*. Llevaba una alimentación desordenada y me sobraban algunos kilos que pesaban demasiado en mi cuerpo y en alma. Cuando quise ser madre me topé con la resistencia a la insulina y el síndrome de ovario poliquístico. Todo esto me llevó a investigar y a querer saber más sobre nutrición. Hace unos años comencé un camino sin retorno hacia la alimentación saludable, el autocuidado y el amor propio. El cambio fue tan grande en mí que desde entonces mi misión de vida es ayudar otras personas a balancear su cuerpo y recuperar su salud a través de la nutrición.

He creado este pequeño ebook con algunas recetas saludables para aquellos momentos en los que el cuerpo te pida algo dulce. Espero que te sea muy útil.



Lola Hernández
Fundadora de Comida y Emociones

DIFERENCIAS ENTRE HAMBRE REAL Y HAMBRE EMOCIONAL



El hambre físico o «hambre real» se identifica fácilmente. Es un reflejo natural que se da en el Ser Humano para poder sobrevivir.

El hambre es una señal del cuerpo que nos indica que llevamos horas sin haber ingerido alimentos. Es lo que nos induce a buscar comida y forma parte de nuestro instinto de supervivencia.

Cuando llevamos un tiempo sin comer el estómago comienza a realizar una serie de movimientos peristálticos que generan sensación de hambre. Va poco a poco, desde una ligera molestia a auténticos rugidos. Cuando tenemos hambre «real» cualquier alimento nos sacia. Comemos una manzana, por ejemplo, y seguimos con nuestra tarea. No tenemos necesidad de un alimento concreto. Comemos cualquier cosa y se nos pasa.

Es posible que a veces este hambre proceda de una falta de hidratación. Los alimentos también contienen agua y el organismo empieza a emitir señales de hambre y apetencia de alimentos con alto contenido en agua. El cuerpo busca hidratarse también a través de la comida.

También se nos pueden presentar "antojos" que camuflan necesidades nutricionales, carencia de alguna vitamina o aminoácido esencial.

Pero en otras tantas ocasiones lo que tenemos es HAMBRE EMOCIONAL. Comer porque nos lo pide el subconsciente. Comer para camuflar nuestras emociones. Comer para aliviar nuestra ansiedad.

Hambre Físico

- Sientes ruido estomacal
- El hambre llega de forma gradual
- Se pasa rápidamente comiendo algo
- La sensación de hambre es un instinto y se regula por el sistema nervioso simpático que nos induce dicha sensación por una clara necesidad: obtener energía para subsistir.

Hambre Emocional

- No sientes el ruido en el intestino
- Aparece el hambre de forma repentina
- Sientes la necesidad de llenar el vacío de forma repentina con alimentos ricos en azúcares y ultraprocesados.
- La ansiedad no busca nutrir el organismo, sino suplir de forma momentánea las emociones, los sentimientos y las angustias.

Se produce una disociación cognitiva entre los pensamientos racionales (quiero cuidarme, quiero estar un mi peso, quiero estar saludable...) Y lo que nos pide el subconsciente: aliviar el dolor, el miedo o la sensación de peligro.

La cabeza nos habla a largo plazo, las emociones a corto plazo: «Me siento vacío, triste, solo, incomprendido, nervioso, ansioso... Y como para aliviarme. No me vale cualquier alimento, necesito dulces, salados, vinagres...» Y comemos hasta sentirnos llenos del todo, incluso hasta alcanzar molestias en el estómago.

Comer de forma emocional es algo normal, forma parte de la vida. El problema viene cuando la comida te controla a tí y no tú a ella. Cuando caes en el pozo de los antojos continuos, los atracones y la alimentación desordenada y descuidada.

Por eso, cada vez que tengas ganas de picoteo, de dulces o alimentos salados o muy grasos párate a pensar qué emociones se están dando en ti, qué es lo que te impulsa a comer compulsivamente ¿Es solo hambre físico o hay alguna emoción detrás que se está manifestando?

Si esto te pasa a menudo te recomiendo que lleves **un diario de antojos** donde anotes el día, la hora, el "antojo de" y lo que estás sintiendo en ese momento.

Aunque parezca contradictorio, los antojos "son buenos" en el sentido de que se están manifestando emociones que de alguna manera queremos ocultar o aliviar con la comida.

Aprender a detectar esas emociones y saber gestionarlas sin necesidad de comer nos hará ser más conscientes de nosotros mismos y crecer desde nuestro interior.

Los antojos son una oportunidad para autodescubrirnos y sanar viejas heridas emocionales. Quiero que pienses en la última vez que te entraron ganas de comer dulces o salados sin parar ¿Qué emoción te llevó a hacerlo? ¿Sabrías identificarla? ¿Te pasa a menudo?

Los antojos son una oportunidad para descubrir las programaciones que albergamos en nuestro subconsciente y una vía para sanar nuestras heridas emocionales.

método STOP



1.

STOP. Antes de picotear, abrir el frigorífico o la despensa, pararse y hacer 3 respiraciones diafragmáticas.

2.

beber un vaso de agua (a veces el cuerpo pide comida pero realmente lo que necesita es hidratarse)



3.

Reconocer el pensamiento o emoción que te ha llevado a picotear ¿Qué te preocupa? ¿Qué te genera nerviosismo? ¿Es realmente importante?



4.

Busca alguna actividad placentera sustitutiva que sirva para relajarte y te aleje del frigo o la despensa.



CUANDO QUIERES DARTE UN CAPRICHITO



El método STOP es una herramienta muy útil cuando queremos enfrentarnos a los antojos continuados, los atracones y la adicción a ciertas comidas. Con este método traemos a la consciencia aquellas emociones que evitamos sentir y que nos hacen comer compulsivamente. Ponemos freno a la irracionalidad, a la inconsciencia y a la compulsión por la comida.

Pero demasiada restricción tampoco es buena. Se sabe que las dietas demasiado estrictas hacen que las personas no sean capaces de adherirse a ellas por mucho tiempo y acaben abandonando y volviendo a recuperar el peso perdido pasados unos meses y que incluso algunas personas pueden llegar a desarrollar TCA, un trastorno de la conducta alimentaria tras pasar por un proceso de dieta excesivamente restringida.

Por eso animo siempre a practicar el método STOP de forma continuada para desacostumbrar al cuerpo a los antojos aunque de vez en cuando también sea bueno darse un capricho, siempre que éste sea saludable y se haga de forma consciente. Yo lo llamo la regla del 80/20. Un 80% del tiempo me cuido y un 20% disfruto de alguna comida fuera, algún evento especial o disfruto de algún postre rico.

A continuación te comparto 10 recetas saludables para esos momentos de capricho. Espero que te gusten y las disfrutes



fresas con chocolate

El chocolate
debe tener
entre un 70%
y 85% de
cacao.

Preparación

Derrite 6 onzas de chocolate negro con alto porcentaje en cacao en un cazo a fuego lento. Cuando esté líquido sírvelo sobre fresas bien lavadas, sobre un plátano o la fruta que te apetezca.

Batido de Chocolate

Preparación

En un vaso o taza, añade tu leche vegetal favorita. Añade una cucharada o dos de cacao molido y una cucharada de eritritol (que servirá como endulzante).

Si estás trabajando tu musculatura podrías añadir una cucharada de proteína vegana y tomar el batido después de tu entrenamiento.

*cacao puro sin
azúcares añadidos*





pepitas de chocolate
negro 70% cacao

Bizcocho

Ingredientes

300 gr de harina sin gluten
250 ml de yogurt vegetal
4 huevos
4 o 5 cucharadas de eritritol
100 mg de Cacao en polvo
Pepitas de chocolate (85 % cacao)
1 sobre de levadura
Una pizca de sal
Aceite de oliva

Preparación

En un bol batimos los 4 huevos y añadimos una pizca de sal. Añadimos poco a poco el yogurt vegetal y seguimos batiendo.

Añadimos la harina sin gluten y removemos. Añadimos el eritritol. Volcamos el sobre de levadura espolvoreándolo con un colador y por último añadimos el cacao y removemos.

Con un poco de aceite de oliva pintamos un molde para horno. Añadimos la mezcla y ponemos pepitas de chocolate por encima. Lo metemos en el horno (previamente precalentado) a 180 °C con calor arriba y abajo durante 25-30 minutos. Dejamos reposar unos minutos antes de desmoldar.



Ingredientes

100 gr de harina de avena
50 gr de copos de avena
35g de harina de trigo sarraceno
1 cucharada de semillas de sésamo
1 sobre de levadura
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
1/2 cucharadita de extracto de vainilla
Una pizca de sal
150 gr de mantequilla bio o aceite de coco
1 huevo batido (o 1 cucharada de semillas de chía mezcladas con 3 de agua)
75 gr de azúcar de coco, o panela, o sirope de ágave...
125 gr de chocolate negro troceado (con 70% de cacao)

Hay muchas formas de preparar galletas, esta receta es saludable y da buen resultado.





Preparación

- 1.- Mezclar en un bol la harina de avena, los copos de avena, la harina de trigo sarraceno, las semillas de sésamo, la levadura, el bicarbonato de sodio, la vainilla y la sal.
 - 2.- Derrite a fuego lento la mantequilla o el aceite de coco.
 - 3.- En otro bol mezcla el azúcar de coco u otro endulzante, el huevo y la mantequilla o el aceite de coco.
 - 4.- Añadir al primer bol y remover hasta que sea una masa húmeda y no se vea rastro de harina
 - 5.- Dejar reposar en frigo 20 min.
 - 6.- Hacer unas bolas con la masa y aplastar para que cojan forma de galleta.
 - 7.- Colocar en una bandeja con papel especial de horno. (Yo las pongo directamente sin ese papel)
 - 8.- Precalentar el horno a 180°C
 - 9.- En las galletas añadir semillas de sésamo y unas virutas de chocolate.
 - 10.- Introducir al horno y hornear durante 9-10 min a 175°C.
- Dejar reposar sobre una rejilla.
Se mantienen frescas durante 4-5 días



natillas con agar- agar

Ingredientes

500 ml de bebida vegetal favorita
3-4 cucharadas de eritritol
1 vaina de vainilla
3- 4 cucharadas de agar-agar
Ralladura de limón
Fresas, frambuesas o arándanos para decorar

Preparación

En un cazo añade tu bebida vegetal favorita y la ralladura de limón y la vainilla. Si abres a lo largo la vaina de vainilla encontrarás las semillas. Raspa el interior de la vaina con la punta de un cuchillo, retira las semillas y añádelas junto a la vaina, le dará mayor sabor.

Calienta la bebida vegetal en el cazo con el eritritol y la ralladura de limón.

Cuando empiece a humear la bebida vegetal, (no a hervir) incorpora el agar-agar y remueve con unas varillas para que se reparta bien. Retira del fuego.

Cuela con un colador la bebida vegetal y reparte en cuencos pequeños y deja enfriar en la nevera.

Antes de servir decora cada cuenco con alguna fruta.



Peras al horno

Ingredientes

8 peras
50gr de miel
2 cucharadas de canela en polvo
2 ramitas de canela
8 nueces (opcional)

Preparación

1.- En la superficie de una fuente de horno, ponemos unas cucharadas de miel y las dos ramitas de canela. A continuación, colocamos las peras limpias y sin piel, partidas a la mitad. Ponemos sobre cada una de ellas otra cucharadita de miel, una nuez y las espolvoreamos con canela en polvo.

2.- Después, introducimos la fuente en el horno, previamente calentado a 180°C, calor arriba y abajo. Dejamos que las peras al horno con miel y canela se cocinen durante alrededor de 35 minutos.

3.- Cuando las peras hayan cogido color, retiramos la bandeja del horno. Colocamos las peras en un plato y espolvoreamos un poco más de canela sobre ellas, y servimos.

Manzana con yogurt y canela

A top-down view of a light yellow ceramic bowl filled with a thick, white yogurt. The yogurt is dusted with a fine, brown powder, likely cinnamon. Several slices of red-skinned apples, cut into wedges, are scattered across the top of the yogurt. The lighting is bright, creating a warm and appetizing look.

Preparación

Lava una manzana y córtala en gajos finos. Ponlos sobre una sartén hasta que se doren.

En un bol añade tu yogurt favorito o kéfir. Añade los trozos de manzana y decora con canela.



muffins de arándanos

Ingredientes

200 gr de harina de espelta
4 huevos medianos
100 gr de eritritol
125 gr de yogurt vegetal
100 ml de aceite de oliva virgen
1 sobre de levadura para postres
200 gr de arándanos frescos
1 limón grande
1 cucharada de extracto de vainilla

Preparación

1.- En un bol añadimos los huevos y los batimos bien. Añadimos el eritritol y batimos.

En otro bol añadimos el aceite, el yogurt, la vainilla, la ralladura de limón, añadimos el anterior bol y mezclamos todo. Añadimos ahora la harina y la levadura que espolvorearemos con un colador y removemos toda la mezcla bien.

Pondremos en un bol los arándanos y los rebozaremos en algo de harina para que no caigan al fondo cuando horneemos los muffins. Añadimos a la masa con cuidado.

Rellenamos $\frac{3}{4}$ partes de los moldes para muffins con la masa y metemos al horno precalentado durante 30 minutos a 180°C con calor arriba y abajo.

Postre de avena y manzana

Preparación

En un tarro de cristal añade 2 cucharadas de avena, tu leche vegetal favorita, 1 cucharadita de miel y una pizca de canela molida. Cubre con manzana o las frutas que más te gusten. Remueve y espera unos minutos a que la avena esté hidratada. Podrías sustituir la avena por semillas de chía.





semillas de chía con mango y nueces

Ingredientes

2 cucharadas de semillas de
chía
Leche o yogurt vegetal
1 cucharada de eritritol
1/2 mango maduro
1 o 2 nueces

Preparación

- 1.- En un vaso o tarrina de cristal añade el yogurt o la leche vegetal. Añade las semillas de chia y el eritritol. Remueve todo.
2. - Pela el mango y pártelo en trocitos. Añádelos al vaso o tarrina. Decora con 1 o 2 nueces, anacardos o los frutos secos que más te gusten.
- 3.- Introdúcelo en el frigorífico y déjalo unas horas para que las semillas de chia se humedezcan. Si te resulta muy frío tomarlo directamente del frigorífico podrías darle un toque de calor en el microondas para atemperarlo un poquito.



Comida y Emociones

**Escuela de Alimentación Consciente
y Nutrición Integrativa**

www.comidayemociones.es