

LUISINA TRONCOSO



FÁCIL Y NUTRITIVO

COCINA PARA HUMANOS DE TODAS LAS EDADES



Mamá
sabe bien

 **Planeta**

LUISINA TRONCOSO

FÁCIL Y NUTRITIVO

COCINA PARA HUMANOS DE TODAS LAS EDADES



Mamá
sabe bien

ÍNDICE

PRÓLOGO. Por Ximena Sáenz	9
INTRODUCCIÓN	11
Por qué cocinamos	15
Comer no es lo mismo que alimentarse	16
Cocinar	20
¿Y por casa cómo andamos?	22
Cómo usar este libro	23
CAPÍTULO 1. LAS SEIS VIRTUDES DE UN BUEN COCINERO/A	27
Sentido común	28
Imaginación	28
Intuición	29
Prolijidad	30
Paciencia	31
Amor	32
CAPÍTULO 2. CONOCIENDO LA COMIDA REAL	35
Mesa para uno	36
Comer en el mundo real	37
Esa dulce adicción	40
Qué es y NO es la comida real	42
Qué son los ultraprocesados	44
¿Por qué es importante no consumir ultraprocesados?	48
CAPÍTULO 3. CÓMO EQUIPAR TU COCINA	51
Herramientas muy necesarias	53
Otros infaltables	63
Mis asistentes favoritos: los electrodomésticos	69
CAPÍTULO 4. CÓMO ABASTECER TU COCINA CON ALIMENTOS REALES	73
La lista de las compras	80
Todo sobre carnes	80
Frutas y verduras a montones	86
Guía para el almacenamiento de vegetales	91
Cereales y legumbres (vacaciones para los fideos de trigo)	94
Algunos must de la heladera	94
Queridas grasas: el regreso	95
De quesos y mantecas	105
Alimentos fermentados	109
¿Huevos de campo? ¡Muchos!	110
Orden y limpieza	114

CAPÍTULO 5. SABORES Y AROMAS	117
A condimentar se ha dicho	122
Animarse a preparar tus propios <i>mix</i> y salsas	123
Hierbas: ¿secas o frescas?	131
La sal de la vida	131
Salsas y condimentos	133
 CAPÍTULO 6. AMO MI FREEZER	 137
¿Cómo funciona el congelamiento de vegetales?	138
Cómo freezer	139
Cómo descongelar. Reglas generales	145
Siempre en mi <i>freezer</i>	146
Cocinando con caldo	167
 CAPÍTULO 7. TÉCNICAS DE COCCIÓN	 171
Técnica 1: blanqueado	174
Técnica 2: sellado a la plancha	174
Técnica 3: marinada	177
Técnica 4: al horno	182
Técnica 5: hervido	194
Técnica 6: salteado, rehogado o wok	197
Técnica 7: al vapor	199
Técnica 8: grillado	200
Técnica 9: frito	201
Técnica 10: salteado + líquido	207
Técnica 11: guisados y <i>curries</i>	210
 CAPÍTULO 8. TODO CON...	 219
Todo con salsa de tomate	221
Todo con coliflor	226
Todo con huevos	239
Todo con cereales	249
 CAPÍTULO 9. TODO SOBRE...	 269
Todo sobre tartas	271
Todo sobre <i>pizzas</i>	283
Todo sobre panes	287
Todo sobre legumbres	294
Todo sobre ensaladas	306
 CAPÍTULO 10. TODO DULCES	 313
Cómo reemplazar el azúcar	314
Reemplazos para la harina común en las recetas	315
 AGRADECIMIENTOS	 341



PRÓLOGO

Por **Ximena Sáenz**. Cocinera, coconductora de *Cocineros argentinos* y autora de *Apuntes de cocina*.

Quiero decirte algo: si te sentís un extraño en la cocina y te da inseguridad preparar un arroz, este libro es para vos. Si te gusta cocinar y querés saber más, este libro también es para vos. Después de leerlo llegué a una conclusión y es que los cocineros no somos buenos escritores de libros de cocina. Nos cuesta ponernos en el lugar del humano que no tiene conocimientos previos. Empezamos a explicar la receta en el nivel tres cuando mucha gente no sabe cómo llegar hasta ahí.

Luisina Troncoso no da absolutamente nada por sentado. Con este libro vas a mejorar tu cocina y me animo a decir que te va a dar las herramientas para volar libre y armar tus propias reglas y recetas. Reúne conceptos básicos e importantes con información cruzada por diferentes disciplinas que lo convierten en un abordaje holístico de la cocina y la alimentación.

El mundo está cambiando de manera vertiginosa y la necesidad de volver a cocinar y pensar lo que comemos es cada vez más pujante. Empezamos a cuestionar viejos hábitos y formas de comer, pero para poder llevar a la práctica una nueva alimentación, es fundamental que volvamos a la cocina. Por nosotros y por las generaciones que vienen: ¡agarremos la sartén por el mango!



A person wearing a white shirt is seen from the side, looking out of a window. The view outside the window is a blurred green landscape, possibly a field or forest. The interior of the vehicle or room is dark, with some mechanical parts visible above the window. The word "INTRODUCCIÓN" is written in white capital letters across the lower part of the image.

INTRODUCCIÓN

Con mi coequiper en Mamá Sabe Bien, Caro Horvath, damos talleres de cocina; cada vez que anunciamos uno bajo el nombre Cocina para Principiantes, en dos horas se agotan las entradas, pero cuando le cambiamos el nombre porque nos aburrimos, no sucede el mismo fenómeno. Mucha gente cree que cocinar es muy difícil y que no podrían hacerlo. Hay algo en esa confianza en sí mismos que fue quebrantada en algún momento de sus vidas. Estos talleres empiezan siempre con una presentación de cada participante y estas preguntas: “¿Qué te trae por acá? ¿Te gusta cocinar?”. Si la respuesta es NO: “¿Cómo es tu historia familiar alrededor de la cocina?”.

De los cientos que vinieron, podemos resumir que la mayoría que se anota a estos talleres con el nombre “para principiantes” responde:

- ▶ No sé cocinar nada.
- ▶ No tengo creatividad.
- ▶ Me sale todo mal/feo.
- ▶ Cocina mi compañera/o.
- ▶ Mi esposa/o no come nada de lo que hago cuando quiero innovar.
- ▶ Mis hijos no comen nada.

Respecto a la historia familiar, la gran mayoría que responde que no le gusta cocinar dice que cuando eran chicos ni siquiera los dejaban entrar a la cocina.

Cocinar es una de las mejores herramientas que les podemos dejar a las próximas generaciones; cada día se pierde más y más esta habilidad fundamental para nuestra subsistencia. Sí, ya sé, se puede vivir comprando comida hecha. ¿Pero a qué costo? No solo hablo del costo económico de dejar lo que comemos en manos de la industria, también del gran costo que tiene para nuestra salud y nuestra calidad de vida; vivir más y mejor es posible. Con este libro quiero que recuperes la confianza en tu capacidad de poder transformar simples ingredientes en una comida deliciosa todos los días.

Lo más importante es que aprendas haciendo, practicando, usando todos tus sentidos; la cocina tiene mucho de química, pero mucho más de intuición que solo se desarrolla con la práctica. Para aprender a cocinar, tenés que meterte en la cocina y comenzar: cuanto más lo hagas, más fácil será. El chef Charlie Trotter solía comparar la cocina con el jazz. Una vez que aprendés los conceptos básicos, podés improvisar.

Incluso una tarea como cortar vegetales puede parecer tediosa ahora, pero con el tiempo se vuelve más fácil y más rápida con las técnicas correctas. No pienses en este libro como una colección de recetas; más bien, como una escuela para entender cómo funcionan y reaccionan los alimentos, para que puedas después crear e improvisar libremente. Cocinar no significa hacer complicados platos *gourmet*, empezá con lo más básico. Lo que te propongo es una guía que te preparará para toda una vida de experiencias inolvidables en la cocina con las personas y los ingredientes que más te gusten a vos. Mi meta es que aprendas por lo menos que hay mucho más que lechuga y tomate en la verdulería, que con un par de técnicas simples podés hacer comidas completas y deliciosas sin volverte loco, tengas la edad que tengas. Y si tenés

hijas/os, sobrinas/os, amiguitos/as pequeños, por favor compartí estas técnicas y recetas; el regalo de la experiencia les va a servir para toda su vida.

No hace falta ser un científico para darse cuenta de que hoy en día existen muchos problemas de salud en nuestro mundo. Hay informes diarios de un aumento de las tasas de enfermedades crónicas y de obesidad. Lo más alarmante es que por primera vez en nuestra historia, estas tasas están aumentando más rápidamente en los grupos de población más jóvenes e incluso en los niños. Ciertamente, hay muchos factores que contribuyen a estos problemas, pero la comida juega un papel tremendo. Nuestros alimentos ya no son lo que eran, y muchos de los alimentos que nos dicen que son saludables, nos están enfermando. Los productos se caracterizan por ser hiperpalatables, fáciles de preparar y tener un bajo costo, pero estos productos comestibles tienen un precio y no solo nuestra salud se está deteriorando, sino que las próximas generaciones serán las que lo pagarán.

En este mundo acelerado donde estamos todo el tiempo corriendo, a menudo recurrimos a estos productos porque nos permiten sentir que realmente podemos con todo: con el trabajo, la casa, etc., y queremos evitar perder tiempo cocinando. Pero lejos está de ser una pérdida de tiempo: es una inversión en salud y, por qué no, en placer. En un nivel práctico, hemos perdido la antigua sabiduría de la preparación de alimentos que una vez se transmitió a través de las familias y que las madres les enseñaron a sus hijos. Margaret Mead dijo una vez: “Nunca dudes que un pequeño grupo de ciudadanos reflexivos y comprometidos puede cambiar el mundo; de hecho, es lo único que ha existido”. Tenemos el poder de enseñar a nuestros hijos hábitos saludables (en lo que respecta a la alimentación y a la vida en general) y esto es increíblemente importante. Y si no los tenés, siempre estás a tiempo de hacer algo por vos, por tu salud. Si estás sano, vas a tener una vida más feliz.

Unas palabras para vos que pensás que no sabés cocinar, que no tenés creatividad, que eso no es para vos: todos podemos cocinar, debería ser una materia en la escuela, debería enseñarlo cada mapadre a sus hijos. Y si te lo explicaron y no aprendiste, no te preocupes, en el momento en el que aprendas dos o tres técnicas simples, sientas esos aromas y veas los resultados con muy poco esfuerzo, te prometo que te vas a enamorar.

Acá estoy para ayudarte a aprender.

Mi objetivo al iniciar el sitio Mamá Sabe Bien, y ahora al escribir este libro, es empoderar e inspirar a otras personas a recuperar el poder que siempre hemos tenido pero que hemos olvidado recientemente: el poder de influir en nuestra salud actual y futura, la salud de los niños y niñas, e incluso en nuestro mundo a través de nuestras decisiones y los alimentos que compramos. Creo en el poder del cambio, y la gran y creciente comunidad que me acompaña en las redes también lo hace. El primer paso para una vida saludable es amigarse con la cocina. Aprender a cocinar proviene de ese proceso de pensamiento que

involucra investigar, leer, comer, prueba y error, y práctica. Tenés que pasar tiempo en la cocina antes de que tus propias ideas surjan fácilmente y antes de que armar un menú se vuelva instintivo.

Mientras escribo este libro estoy volviendo a ver la serie *Mad Men* desde el principio, esta es mi segunda vez y aunque ya la haya visto antes, todavía me resultan extremadamente chocantes los hábitos que la serie refleja como algo habitual de la época; estoy segura de que muchos pensarán que lo que se ve puede ser exagerado y sin dudas es un tanto efectista mostrar a mujeres embarazadas fumando o tomando alcohol. Recuerdo una escena donde la familia del protagonista se va de pícnic y al terminar, el hombre arroja la lata de cerveza vacía al medio del campo; los niños se levantan y corren hacia el auto donde no usan cinturón de seguridad; y la madre levanta la manta que está en el pasto tirando todos los residuos de lo que comieron (comida, platos, contenedores plásticos, etc.), los deja ahí tirados en el pasto, se da vuelta y se va como si nada. Más allá de esto que hoy resultaría impensable, esta serie muestra cómo desde el siglo pasado la industria de la publicidad nos mete mensajes engañosos para que consumamos lo que nos quieren vender. Hoy en día, esto sigue más vigente que nunca y el *marketing* de los alimentos está perfectamente diseñado para que toda la experiencia alrededor del producto comestible nos lleve a seguir consumiendo. Desde el ruido que hace la bolsa de papas fritas, los colores, los aromas, los personajes para atraer al público infantil, los realzadores de sabor, las frases que se utilizan en la publicidad y en los empaques... Es muy difícil competir contra esto cuando queremos mejorar nuestros hábitos. Cuanta más información tenemos, más pensamos que ya no se puede comer nada. Pero si estás preocupado y no sabés qué comer, con la comida real no te podés equivocar.

Seguramente (¡espero!), en un futuro miremos hacia atrás y veamos los hábitos alimenticios a base de ultraprocesados que tenemos hoy en día y nos parezcan tan extraños como ver a alguien fumar en el interior de una oficina mientras toma *whisky* a las nueve de la mañana como en *Mad Men*.

Hoy en día, el 98 % de los participantes de mis talleres son mujeres, el 95 % de los seguidores de la mayoría de las cuentas de Instagram de cocina/alimentación saludable son mujeres; la mayoría de las mujeres refieren que no solo sus parejas varones no cocinan, sino que además les cuestionan las elecciones de alimentos que perciben como más saludables y se niegan a comerlos o lo hacen de mala gana, haciendo comentarios despectivos en frente de sus hijos.

Espero que esta nueva conciencia sobre alimentarnos, a diferencia de comer solamente, llegue de la mano de los que hoy son niños y niñas. Para eso es imperativa la educación alimentaria desde la infancia, y esto no es solamente información teórica: la única forma de comer bien es cocinar bien, si no, perderemos la batalla contra los productos comestibles de diseño.

Sigo comprometida a honrar las verdades detrás de las nuevas investigaciones que surjan en cuanto a nutrición, mientras me aferro cada día más a la comida real que se sirve hace siglos. «Todas las naciones

son bienvenidas» se aplica a mis clases y a este libro. Traeme tu comida vegetariana, sin gluten, tu antojo de carne. Aquí hay algo para todos. Lo prometo. Vamos a trabajar juntos.

POR QUÉ COCINAMOS

Hay muchos motivos por los cuales cocinamos nuestros alimentos, ya que nuestra existencia y también nuestra evolución como especie giran en torno a cómo fuimos optimizando las técnicas culinarias. La cocción o procesamiento de algunos alimentos los hace más fáciles de digerir.

Algunos motivos por los cuales cocinamos:

- ▶ **Por seguridad:** cocinar destruye las bacterias y los microorganismos potencialmente peligrosos para nuestra salud, y a las toxinas que estos generan.
- ▶ **Mejora los sabores:** tanto cuando combinamos algunos sabores y estos se potencian, hasta cuando usamos algunas técnicas para que cada ingrediente explote de sabor en forma individual. Cuando sellamos una carne o doramos cebollas, cuando tostamos las semillas o especias; un ingrediente simple puede ser mil veces más rico si lo cocinamos bien.
- ▶ **Ayuda a que podamos digerir mejor algunos alimentos:** tanto los alimentos de origen vegetal, como cereales o legumbres, hasta las proteínas animales y sus grasas, sufren transformaciones beneficiosas a través del calor y la cocción para convertirse en alimentos fácilmente digeribles. El descubrimiento del fuego y la cocción de los alimentos fue un punto de inflexión en nuestra historia evolutiva, disparando el proceso de encefalización.
- ▶ **Se liberan nutrientes y se disminuye la cantidad de antinutrientes:** el calor fuerza la liberación de vitaminas y minerales que se encuentran confinados en el interior de las células aumentando la biodisponibilidad de estas.
- ▶ **Nos ayuda a socializar:** la mayoría de los encuentros sociales y familiares suceden alrededor de una mesa con comida; este aspecto social en un mundo donde cada vez hay más distancia sigue siendo tan importante como los nutrientes que un alimento nos pueda aportar. La antropóloga Patricia Aguirre dice que el omnivorismo nos hizo humanos, dado que este no hubiese sido posible sin la cooperación de primates que antes eran presas, haciendo al hecho alimentario social y colectivo.

Mirar la cocina solo desde el aspecto funcional sería mirar un solo lado de los muchísimos beneficios que esta trae a nuestra vida. Pero hablar de los beneficios de cocinar sería como hablar de los beneficios de tener ojos. Comer es un acto fisiológico totalmente instintivo; desde el primer segundo en que nacemos tenemos reflejos que nos hacen buscar la teta de nuestra mamá. Entonces, ¿cómo algo tan natural se volvió automatizado y controlado por empresas? ¿En qué momento de nuestra historia nos hicieron creer que era difícil o complicado llevar adelante un acto tan natural y vital?

COMER NO ES LO MISMO QUE ALIMENTARSE

No es lo mismo si determinada cantidad de calorías proviene de comida real que de un comestible industrial que intenta emular a un alimento. Sin embargo, ese parecía ser el mensaje predominante en las corrientes tradicionales de la nutrición que más resonaron en las últimas décadas. Contar calorías es lo único que importa. Por suerte, hoy en día, el movimiento de la comida real cobra cada vez más fuerza. Ya empezamos a cuestionar todos estos mensajes que recibimos: “Comete este turrón que es alto en fibras y proteínas como colación”; “Tomá este yogur descremado”; “Un caramelo ácido antes de las comidas para reducir el apetito”; “Desayuná dos tostadas de pan integral del súper con un casete de queso descremado o untado con un menjunje blanco símil queso”; “Contá calorías, buscá que sea sin grasas, descremado, etc.”.

Mi escuela quedaba a media cuadra de un McDonald's, por lo que muchas de mis comidas de la adolescencia eran ahí; si no fuera porque mi mamá cocinaba todas las comidas desde cero todas las noches, creo que mi salud hubiera sido mucho peor de lo que era.

Pronto descubrí que era más cool ser vegetariana y comer TODO integral y light, pero para mi sorpresa, mi salud empeoró. Tenía cada vez más migrañas, depresión y alteraciones hormonales. Seguía yendo a McDonald's porque todos mis compañeros iban, pero yo pedía un tostado de queso y papas; ya cuando éramos un poco más grandes íbamos a comer a un bar/restaurante en la esquina de la escuela, pero como opción vegetariana podías pedir pasta o una ensalada bastante insulsa, así que comí mucha pasta por un tiempo.

Me fui a vivir con mi primer novio cuando era muy chica y aunque él cocinaba muy bien y me enseñó un montón de cosas, yo traía mucha info de haberlas visto a mi mamá y a mi abuela cocinar desde siempre (más eternas horas mirando Utilísima cuando volvía de la escuela todos los días). Era el comienzo del auge de Internet (soné prehistórica para vos, querido *millennial*, pero te juro que no fue hace tanto) y descubrí una página llamada Epicurious que tiene un buscador donde podés poner ingredientes y te da resultados para cientos de recetas (sigue existiendo, busca!); estaba fascinada y quería probar cocinar todo; además, cada vez que no sabía cómo se cocinaba algo, llamaba a mi mamá por teléfono, quien pacientemente me explicaba paso por paso.

Aun así, cuando iba al súper, enfrentada por primera vez a hacerme cargo de las compras de un hogar con 18 años, me fascinaba descubrir que había un montón de comidas que ya venían prehechas, ¡y listas para usar! ¿Cómo podía ser que mi mamá fuera tan anticuada que no compraba esto que ya venía listo y era mucho más práctico? Siempre compradora compulsiva, probaba todas, y claramente esa sopa que se veía tan linda en los cuadros de Warhol no tenía el mismo sabor que la de mi mamá (ni cerca). Y esas comidas hechas congeladas, menos.

Así que al tener un paladar que podía distinguir entre la comida real y la industrializada (por suerte y gracias a la exposición temprana y repetida en mi casa), no caí en esas trampas. Sí caí en la trampa de las milanesas de soja

y las sopas tipo *ramen* instantáneas; las primeras por practicidad y porque me creí la estrategia de *marketing* saludable, y las segundas porque son RICAS. Claramente una mente marketinera y los creadores de sabores artificiales saben lo que hacen. Hoy puedo identificar esos sabores y aplicarlos a la comida real: aprendí a usar la sal correctamente y sobre todo el *UMAMI*. Y probé verdaderos *Ramen* (con mayúscula) hechos con caldos que burbujan por horas, con fideos amasados por manos que saben, con ingredientes reales y que nunca se me hubiera ocurrido combinar. Pero claro, ahora que tengo casi 40 años, comí, cociné y estudié. Y tengo que agradecer a mis padres el haberme expuesto a la comida real, tanto fuera como dentro de casa.

Tengo muchos recuerdos de comer comida muy deliciosa en restaurantes, NO el menú infantil; tengo una fascinación con la salsa *demi-glace* desde que tengo memoria, las arvejas, los ñoquis con salsa boloñesa en Luigi, las papas *soufflé* en El Palacio de la Papa Frita, que solo eran la entrada para comer lo que más me gustaba, el matambrito a la parrilla con kilos de salsa criolla (nunca vieron a una niña comer tanta salsa criolla como a mí), escalopes al Marsala, todo lo que tuviera hongos de pino siempre me encantó. También recuerdo quedarme dormida en Edelweiss después de las funciones de teatro y que me hicieran una cama con sillas y me taparan con manteles mientras los adultos seguían charlando: no solo de comida se componen los recuerdos, también de experiencias.

Pero todo esto también puede fallar: comía un montón de cosas, pero había otras tantas que no, y aún no lo hago. Por ejemplo, queso frío (derretido sí); cosas pastosas frías (el vitel toné me da ganas de llorar); el guacamole lo probé a los 22 años, el hummus por ahí también (y los amé). Por otro lado, de cuatro hermanos, el más pequeño fue muy MUY selectivo. Hasta que... se fue a vivir solo y le dejó de cocinar mi mamá. Si bien por veinte años comió muy poquita variedad, toda esa info en algún lado quedó y ahora es un gran cocinero que manda fotos de unos *soufflés* impecables y del freezer lleno de caldo de huesos al grupo de WhatsApp de hermanos, y le salen los chipás mejor que a mí. Así que tengan esperanzas, todo ese esfuerzo a la larga vale la pena.

Podemos percibir cinco sabores, pero el sexto sin dudas es la historia, y así como hablamos de la importancia de los primeros 1000 días desde la epigenética, la salud intestinal, cómo influye la forma de nacer y de alimentarnos, la importancia de la lactancia y las primeras comidas en mi primer libro, creo que son igual de importantes las experiencias vividas alrededor de la mesa en toda la infancia.

No recuerdo que en mi casa hubiera muchas galletitas, sí había siempre pan y dulce de leche; también mermeladas caseras, que según lo que dice todo el mundo, eran deliciosas, pero a mí nunca me gustaron. También mucha pastelería casera nivel profesional (mi mamá siempre fue muy buena, pero a los cuarenta y pico se recibió de cocinera y pastelera en el IAG); no todos los días, pero bastante seguido había algo rico casero para probar.

Recuerdo mucho los tostaditos de queso de mi mamá. Impecables y con cantidades obscenas de manteca.

El soufflé de queso era una fija por lo menos una vez por semana. Nos gustaba tanto, que aparece como número uno entre mis platos favoritos en un cuaderno de primer grado que encontré. Hace poco, en plena cuarentena, mi mamá se lo enseñó a hacer a mi hija de 7 años; nunca vi tanto entusiasmo como cuando lo vio crecer y crecer por la ventanita del horno.

No hay nada malo en disfrutar los sabores y las texturas de las comidas que ingerimos, todo lo contrario: comer debería ser una experiencia placentera. Estamos diseñados biológicamente para que así sea, pero por años nos metieron la idea en la cabeza de que la comida saludable es baja en grasas, hervida, con poca sal y, en definitiva, con poco sabor y una textura poco apetitosa.

Llevo una vida cocinando y varios años dando clases de cocina; antes de la primera clase que di, no dormí nada, ni una hora, recuerdo que fue en mi cumpleaños y la noche anterior estaba tan nerviosa que solo podía estudiar y leer.

La idea de dar clases de cocina fue implantada en mi cerebro por mi psicóloga; no diría que fue su idea porque viste cómo es: siempre te hacen creer que fue idea tuya, pero básicamente después de un par de sesiones sobre mi crisis vocacional, salí convencida de que era lo que tenía que hacer. Después de un *brainstorming* telefónico con mi hermana hermana Euge, @etconsultoria, que es una gran consultora de desarrollo de negocios y mentora de este proyecto que siempre me apoyó, acordamos que esas clases se iban a llamar Fácil y Nutritivo.

Antes de esto me dediqué durante años a ser vestuarista de largos cinematográficos, en publicidades y con bandas de rock. Cuando nació mi hija descubrí que esa vida no era muy compatible con mi nueva realidad y empecé a escribir devoluciones y diseñar presentaciones de proyectos para agencias de publicidad, así empecé a adentrarme en el siniestro mundo del *marketing* de los alimentos, trabajando en los guiones y las presentaciones de muchas marcas de ultraprocesados; yo fui parte de esa maquinaria que manipula con las palabras y las imágenes a los consumidores. Entendí cómo una marca de calditos hace que las fotos de las comidas parezcan, según ellos, perfectamente imperfectas para que te creas que lo que estás comiendo es casero o cómo las marcas de gaseosas no permiten gente con sobrepeso en el *casting* de actores y modelos, o cómo al lado de su gaseosa en la mesa al final del comercial con la familia tipo compuesta por gente de una belleza hegemónica y flaca, solo se pueden poner comidas saludables como ensaladas coloridas para dar la falsa imagen de salud. Quería salir a gritar por todos lados que no les creyeran, que solo quieren vender, que no es tan difícil cocinar.

Siempre me interesó la cocina y el *food styling*, así que hice varios cursos y empecé a trabajar con mi mamá haciendo *catering* (donde no solo aprendí mucho de cocina, sino también sobre manipulación de alimentos y seguridad alimentaria; mi mamá es la jefa de cocina más estricta con estos temas que conocí). Usé mis conocimientos no solo de comunicación, sino también de cocina, para escribir en mi blog y compartir recetas (que francamente pensé que nadie iba a leer). Al mismo tiempo, empezaba a estudiar puericultura, diversos cursos y actualizaciones, y una diplomatura en nutrición materno-infantil. Se preguntarán qué tiene que ver la puericultura con la

comida: MUCHO. Como docente de abordaje holístico de la lactancia en Panza y Crianza, la escuela donde me formé y soy docente, empecé a investigar la raíz de muchas afecciones en el período perinatal y me di cuenta de que la raíz de muchas de ellas está en la alimentación y en un sistema inmune comprometido por los hábitos.

Trabajar de manera holística en lactancia es atender a ambos en la diada mamá-bebé de forma individual y en sinergia. Considerar la historia de cada uno y la historia de la relación. Toda mejora en la salud y la curación, independientemente del tipo de medicina o profesional, es el resultado de activar la energía vital interna y devolver las funciones del cuerpo a la homeostasis, es decir, la regulación. Esto se hace considerando tres aspectos:

1. Siempre se debe identificar la causa-raíz de la enfermedad, en lugar de abordar y controlar los síntomas individuales.
2. Usar alimentos como medicina, tanto curativa como preventiva, siempre que sea posible.
3. Combinar todos los aspectos de la persona para identificar qué le está pasando, ya sea emocional, espiritual, anímico, entorno familiar, estrés, factores ambientales/económicos, amor, creatividad, educación, salud mental, ocio, sexualidad, ambiente de convivencia/trabajo, salud corporal y alimentación.

Cuando estaba escribiendo mi primer libro, aún me costaba encontrar el hilo conector entre estos aspectos aparentemente tan distintos que me interesaban, hasta que todo me cerró cuando Teo, mi editora, eligió este párrafo para la solapa:

“Hoy somos menos saludables que nuestros antepasados, a pesar de alardear de tener una mayor esperanza de vida. Esto se debe, en parte, a que a mediados del siglo pasado, la ciencia convenció a las personas de que comer saludable era comer comida relativamente insípida. La industria de la alimentación tomó este mensaje y nos bombardeó con productos que si bien prometían ser bajos en grasa (el enemigo número uno del último siglo), estaban llenos de aditivos que les daban palatabilidad (azúcar o edulcorantes sintéticos). La dieta humana óptima está repleta de nutrición y sabor. Al ignorar las tradiciones culinarias, nos hemos predispuesto al daño genético”.

Lo que todos necesitamos es recuperar las tradiciones culinarias perdidas, y de esta manera, restablecer nuestra salud. Esta es la forma en la que yo podía ayudar a muchas personas a que retornaran a los alimentos reales, que le perdieran el miedo a la cocina, a que recuperaran su confianza. ¡Y funcionó! Cientos de personas nos mandan mensajes a diario por redes sociales agradeciendo y con fotos de sus hijos (y de ellos mismos) comiendo comida real.

Los expertos en nutrición sostienen que muchas de las patologías más prevalentes en la actualidad (obesidad, diabetes, trastornos autoinmunes e hipertensión, así como ansiedad y depresión) guardan relación directa con qué y cómo comemos. Casi dos generaciones han olvidado cómo cocinar. La evidencia, en otras palabras, nos dice lo que la gente siempre ha sabido: cocinar un buen alimento y comerlo junto a seres queridos es el ritual humano más básico. Es alimento para el cuerpo y medicina para el espíritu. Está a simple vista que la comida chatarra no puede generar esto. Incluso los mejores restaurantes tampoco pueden hacerlo. Tenemos que volver a la cocina, comenzar a picar una cebolla aunque nos haga llorar y observar cómo la magia de la cocina comienza a restaurar la salud y el bienestar en nosotros y en los que amamos.

COCINAR

Dale a alguien una receta y van a comer una comida. Enseñale a alguien a cocinar y van a comer toda la vida. Las primeras clases de cocina las hice en la casa de mi mamá, no solo porque tenía una cocina enorme, sino también porque quería que la gente que venía, escuchara de ella todo eso que yo había aprendido. Esas primeras clases eran superambiciosas; enseñábamos miles de recetas y platos bastante complejos. Con el tiempo me fui dando cuenta de que muchos de los que venían no sabían ni lo más básico y así fuimos puliendo los contenidos para empezar desde cero. Empezamos a hablar de técnicas culinarias, ya que lugares donde encontrar recetas hay miles (redes sociales, libros, programas de tele, etc.), pero sin entender cómo funciona la química de la cocina (no es magia, son puras reacciones), siempre iban a depender de seguir recetas al pie de la letra; recetas que, por lo general, no están chequeadas o completas, y los resultados en casa no son como los de la foto hipermegaretocada que vieron en Instagram, por lo que se terminan frustrando y pensando que son malos cocineros.

Más adelante vino mi primer libro, con un gran trabajo de investigación detrás de cada qué, cómo y por qué de la relación entre los hábitos, los primeros años y la salud para el resto de la vida. Este no va a ser otro libro con cientos de citas bibliográficas y estudios científicos (bueno, un poco sí porque siempre *nerd*, ante todo). Este es un libro de cocina para que puedas cocinar sin necesidad de un libro. Para que abras la heladera y armes ese Tetris necesario para lograr un plato fácil, nutritivo y, sobre todo, delicioso. Para que le pierdas el miedo a la cocina y que te deje de dar fiaca, para que dejes de comer y empieces a alimentarte.

Cuando hablo de cocinar, en el imaginario colectivo surgen imágenes infernales de todos hambrientos en casa tirando de los pantalones de quien cocina, agotado. Cocinar incluso es previo a ese momento y comienza fuera de casa. Cuando pasás frente a una verdulería y ves unos tomates hermosos que te llaman la atención, y ese queso que compraste la semana pasada

porque se veía rico. Esos ingredientes que no son para la cena de hoy, son para la de pasado mañana, cuando llegues sin tiempo ni ganas a casa. Hay ingredientes que podés stockear en cantidad como conservas de tomates, legumbres, arroz, y llenar tu freezer con carnes que se cocinen rápido, etc. Esto va a facilitar la tarea, hacerla algo mucho menos estresante, la clave está en la planificación y la anticipación. Y como un mantra repetí: nunca dejes de pensar en mañana. Si hacés arroz, hacé mucho y freezalo; si estás dorando cebolla, hacé en cantidad y guardala; si hacés una carne al horno, aprovechá la energía que estás gastando (luz o gas) y meté también una bandeja con verduras, mañana esas verduras más unos huevos se convertirán en tu almuerzo o cena. Si hacés una vinagreta para esta noche, hacé de más y así seguro te vas a entusiasmar un poco más al día siguiente con la idea de comer una ensalada.

Si tenés dudas sobre qué comer y qué no, por qué y qué efectos tiene sobre tu salud, te recomiendo que leas *Los primeros 1000 días de tu hijo*, aunque ya sea más grande o no tengas hijos. Ahí, junto con especialistas de cada área, explicamos todo en detalle, desde el mito de las grasas como primer culpable de todos nuestros males, hasta cómo impacta en la salud de los niños la alimentación materna durante la gestación y la lactancia; qué es y cómo sanar tu microbiota intestinal; qué hacer con los niños (y adultos) selectivos; y mucho más.

Este libro no es una guía nutricional, aunque seguro que vas a aprender un montón de cosas (yo misma estoy aprendiendo mientras lo escribo); si necesitás un plan nutricional, hay excelentes profesionales de la salud que pueden ayudarte. Te recomiendo mucho que hagas una consulta con un/a nutricionista o médico/a especialista en nutrición para entender cuáles son tus necesidades en cada etapa de la vida. Si alguien te dice cuánto y qué tenés que comer sin conocerte, mejor corré en sentido opuesto. No escuches a nadie que te diga que sabe cuál es la dieta que te hará sentir bien o mal, incluyéndome a mí. Dependiendo de quién esté hablando, el elixir de la vida son las algas o el chucrut, la quinoa o la manteca. También vas a encontrar gente que, igual de vehemente, afirme lo contrario. Pero todo esto no respeta la individualidad del hecho alimentario. Diferentes microbios habitan nuestro intestino (la famosa microbiota intestinal), toleramos, o no, distintos alimentos, tenemos diferentes creencias, éticas y morales en torno a los alimentos, y quizás, lo más importante de todo, diferentes deseos, gustos y preferencias.

En el capítulo de inicio de la alimentación complementaria de mi primer libro contaba que lo primordial para darle de comer a tu bebé es que te amigues con la cocina.

La idea de este libro es esa, tengas hijos o no, planees tenerlos o no, tengas 3 o 99 años. Amigate con la cocina. Aprendé a reconocer qué es comida real, es decir, los ingredientes que vienen de una planta, de la naturaleza, y no de una planta industrial. Si elaborás platos con ingredientes reales, puede que no sean perfectamente balanceados o que contengan todos los macros

y micronutrientes, pero te aseguro que tu salud te lo va a agradecer de todas maneras. Hay muchas fórmulas para calcular el plato “ideal”, con distintas proporciones de alimentos fuentes de hidratos, proteínas, grasas, etc. Pero a veces podés cenar lo que algunos considerarían una entrada o desayunar lo que otros creen una cena; y en una visión global de tu alimentación a lo largo del día, o incluso semana, tener la variedad de nutrientes necesaria para mantenerte saludable.

¿Y POR CASA CÓMO ANDAMOS?

¡Igual que en muchas! Tengo una hija de 7 años a la que le cuesta incorporar variedad de verduras, pero no bajo los brazos, se las sigo presentado y las comemos los adultos de referencia frente a ella. ¿Llevo una alimentación perfecta? NI AHÍ: como cosas dulces a veces, amo el pan y el dulce de leche. Pasé por todo tipo de dietas restrictivas, pero ninguna me funcionó.

Lo importante es poder identificar qué es lo “no tan sano” y para esto necesitamos: ¡educación alimentaria! Desenmascarar lo que nos venden como saludable (por ejemplo, el queso untable *light*, aunque la lista podría ser ETERNA) y reforzar la recomendación de alimentos naturales con mala prensa (por ejemplo, la palta o las yemas). Si como algo, lo hago por placer y sabiendo qué hay detrás de ese bocado. No, no creo en la “porción justa” de golosinas industrializadas para todos los días. En definitiva, la teoría que sostiene que legalizar el gustito diario nos va a hacer desear menos esos comestibles “prohibidos”, termina llevándonos a consumir dosis de ingredientes insanos diariamente. Los ultraprocesados están diseñados para que justamente se vulnere la capacidad de autorregulación y se socave la voluntad, o sea, que sea imposible controlar la porción. El famoso “mono completador” aplica a estos comestibles que gatillan circuitos de recompensa generando adicción. Con los alimentos reales, saciantes, ¡no pasa esto! Si lo vemos desde la teoría del placer, podemos darnos gustos, pero con alimentos reales, capaces de ser mil veces más deliciosos que esos que vienen con código de barras. Si como algo con azúcar y harina, por ejemplo, que sea una torta espectacular hecha por alguien que sabe (no me traigas esa cosa gelatinosa y misteriosa del súper o un paquete de galletitas con relleno). Si voy a comer un helado, elijo uno artesanal, no uno del kiosco. Lo mismo cabe para unas pastas, deliciosas y caseras, o un pan bien hecho y no el pan químico en bolsita precortado. De todas maneras, soy flexible porque, ocasionalmente, en situaciones sociales, puede ser más difícil.

Alimentarnos bien es una habilidad que podemos aprender. Es algo en lo que podemos trabajar a cualquier edad. Todos nos beneficiaríamos de aprender a comer respondiendo a nuestras propias señales internas de hambre y saciedad, en lugar de depender de indicaciones externas como el tamaño de las porciones, y abriéndonos a probar variedad de alimentos, especialmente

plantas. Estas habilidades pueden y deben ser enseñadas a los niños, y nosotros los adultos, también podemos aprender si nos damos la oportunidad.

Hace rato que dejé de luchar por el cuerpo perfecto. Aunque todavía me cuesta no sentir la presión social sobre el cuerpo femenino, estoy más saludable que nunca en mi vida (a pesar de que aún quedan cuestiones por resolver). Y todo esto fue porque aprendí a pedir ayuda y a elegir comida real, ante todo. Los comestibles ultraprocesados cada vez me gustan menos y, por suerte, no me resultan tan difíciles de evitar. No quiero ser tibia, pero también soy realista, cada uno encuentra lo que le sienta mejor a nivel salud física y mental.

La forma en que caracterizamos la comida para nuestros hijos tiene un impacto. Incluso establece el escenario de cómo los niños comienzan a formar su cosmovisión. Aunque el pensamiento binario —esto es bueno, esto es malo— alivia la ansiedad sobre los problemas complejos de la vida, conduce a la inflexibilidad. El profesor James Dawes, quien escribió el libro *Evil Men*, dice: "Debemos capacitar a las personas para que ocupen el 'espacio gris' de la incertidumbre; sentir la ansiedad de no saber la respuesta a problemas complejos y estar de acuerdo con eso". En lugar de glorificar el superalimento de moda o demonizar una torta como la hacía la abuela, ¿podemos hablar de los pros y los contras? ¿Comer algo de ambos mundos? ¿Mantenerse abierto a ideas opuestas? ¿Modelar el bienestar del espacio gris y hacer preguntas en lugar de dar respuestas?

CÓMO USAR ESTE LIBRO

¿Por qué no está separado en desayunos, almuerzos, meriendas y cenas? Porque comida es comida a toda hora, tenemos que romper con la idea de que el desayuno y la merienda tienen que ser dulces. A veces podemos desayunar huevos o arroz, milanesas o una pata de pollo que quedó de la cena, verduras y/o fruta. A veces la cena puede ser tan simple como unos choclos hervidos con manteca y sal, un huevo duro y un pedacito de carne más un durazno. Los niños no traen esta información que es meramente cultural y aprendida, seguramente si siguiéramos lo que su autorregulación les dicta, elegirían comidas sin importar lo que marque el reloj.

Tampoco están divididas las recetas por edad, en el recuadro te explico cuáles serían los alimentos a evitar si cocinás para un bebé. Si hay niños/as en la familia, mi recomendación es que cocines lo mismo para todos, pongas una fuente familiar en el centro de la mesa y que cada uno pueda regular qué y cuánto comer de cada cosa. Siendo mamá de una niña bastante selectiva, siempre me aseguro de que, por lo menos, una de las opciones ofrecidas le guste (pero esto puede variar), y ante la exposición repetida, lo nuevo deja de ser nuevo, y si te lo ven comer a vos, quizás algún día se animen a probarlo también. Así fue que me dio muchísimas sorpresas en forma de coliflor y verduras varias que casi había dado por perdidas.

Recordá: tu trabajo es poner comida saludable sobre la mesa, ahí termina. La decisión de qué y cuánto comer queda en cada individuo.

Al momento de cocinar, ante todo sentido común: si hay algún ingrediente que no tenés, no dejes de hacer una receta. Si es esencial (por ejemplo, harina para una torta), reemplazalo, y si no es fundamental (por ejemplo, una verdura que está fuera de estación), obvio lo optá por otro, quizás hasta descubras una manera de mejorar la receta, después contame cómo te salió.

Cocinar significa probar, experimentar, observar y equivocarse, probablemente muchas veces. Cocinar es un poco de química, un tanto de física y mucho de intuición y práctica. Es difícil explicar el ruidito que hace el arroz cuando pide más caldo haciendo un risotto o el aroma de la torta cuando ya está lista, pero voy a hacer mi mejor esfuerzo para transmitir lo que fui ganando en años de cocina.

Te recomiendo que lo leas todo, entender las técnicas te va a ayudar a pensar qué cocinar.

Para el cocinero novato, las fórmulas y técnicas están escritas en forma de receta, pero después de hacerla una o dos veces, solo tendrás que revisar los pasos de un vistazo para preparar un plato. Para darle vida propia a las fórmulas y técnicas, usé las variaciones que propongo siguiendo la receta en principio, pero animate a hacer tus propias variantes en cuanto te sientas seguro con las técnicas. Después de probar algunas recetas, vas a poder extender tus alas culinarias y crear tus propias versiones.

Las reglas que me puse para elegir qué recetas compartir en este libro son:

- ▶ Pocos ingredientes. Cuando veo una lista de 200 o 300 ingredientes, casi que ni la sigo leyendo. Si ves una lista con muchos renglones, lo más probable es que sean especias o variedad de verduras posibles y optativas, así que seguí leyendo, no te desanimés.

- ▶ Recetas que haya hecho muchas veces. Si yo no lo hice, no voy a pretender que vos lo hagás.

- ▶ Sin productos ultraprocesados. La idea es que descubras que la comida real puede ser deliciosa y además que no te lleva mucho tiempo.

- ▶ Aunque yo llevo una alimentación omnívora y como casi todo, hay opciones sin gluten, sin lácteos, vegetarianas y veganas, para incluir a todos los que tengan necesidades especiales, pero si no es tu caso, está buenísimo que pruebes todas estas opciones igual.

- ▶ No te voy a decir nunca: “Esta receta le encanta a cualquier niño”. Porque esa receta mágica no existe y no quiero que la frustración te lleve a querer revolear por el aire este libro. Hay que probar y probar, pero intenté recetas e ingredientes nuevos, seguro que con algunos te vas a sorprender.

Gran parte de este libro de cocina está dedicado a reivindicar las verduras y trabajarlas en cada plato. Eso no significa que la carne esté ausente. Después de leer innumerables estudios y entrevistar a cientos de profesionales, llegué a la conclusión de que comer carne es principalmente una elección personal. Si optás por no comer carne por la razón que fuera, lo respeto por completo. Casi

todas las recetas en este libro se adaptan fácilmente para que puedas hacer tu versión vegetariana o incluso vegana. El patrón de alimentación saludable actual ha desplazado a los alimentos de origen animal para dar protagonismo absoluto a aquellos de origen vegetal. Si decidís incluir carnes en tu dieta, te recomiendo que consumas todas las partes del animal, no solamente el músculo magro, y que compres la mejor calidad que esté a tu alcance. La primera por densidad nutricional y balance de nutrientes, además los órganos pueden ser deliciosos si aprendés a cocinarlos; la segunda por cuestiones ambientales, tratamiento animal y salud del consumidor.

¿CÓMO ADAPTO LAS COMIDAS DE LOS ADULTOS PARA UN BEBÉ DE MENOS DE 1 AÑO?

Simplemente buscando que tenga la consistencia correcta para el desarrollo de cada etapa y evitando lo siguiente:

- **Miel:** algunos pediatras lo extienden hasta los 2 años. La SAP indica la restricción hasta el año.
- **Azúcar y sal agregada.**
- **Carne picada** (esta recomendación se extiende hasta mínimo los 5 años).
- **Productos ultraprocesados:** galletitas, yogures industrializados, embutidos, postrecitos, etc.
- **Leche, quesos y yogures de vaca:** la Asociación Española de Pediatría sostiene que pueden ofrecerse pequeñas cantidades de yogur o quesos simples a los nueve a diez meses. Igualmente se deben diferenciar los lácteos ultraprocesados de los saludables. Un queso untable o un yogur industrial, con listas infinitas de ingredientes, lejos están de ser alimentos dignos de ofrecer a un niño.
- **Alimentos que puedan aspirarse (maní, garbanzos, semillas de girasol, frutos secos, etc.):** es importante aclarar que, si se adapta la consistencia, podrían incluirlos en forma de harinas o untables (por ejemplo, garbanzos, maní en forma de pastas, hummus).
- **Gaseosas, jugos y bebidas vegetales industrializadas.**
- **Si se incluyen vegetales de hoja verde** (acelga, espinaca), evitar que superen el 20 % del plato por su contenido en nitratos.

Para más información, buscá el capítulo “Todo sobre la alimentación complementaria” en *Los primeros 1000 días de tu hijo*.