

**Dra. Odile Fernández**

# RECETAS PARA VIVIR CON SALUD



CON LAS APORTACIONES DE

FERRAN ADRIÀ • ANDONI LUIS ADURIZ • JOSÉ ANDRÉS • KARLOS ARGUIÑANO  
JUAN MARI Y ELENA ARZAK • MARTÍN BERASATEGUI • RODRIGO DE LA CALLE • TERESA CARLES  
YAYO DAPORTA • SUSI DÍAZ • LUCÍA GÓMEZ • ÁNGEL LEÓN • ELKA MOCKER • ALMA OBREGÓN  
JOANA PARAROLS • JOAN I JORDI ROCA • CONSOL RODRÍGUEZ • PACO RONCERO  
NURIA ROURA • CARMÉ RUSCALLEDA • ENRIQUE SÁNCHEZ



**Dra. Odile Fernández**

RECETAS PARA  
VIVIR CON SALUD

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Odile Fernández, 2018

© Asociación de Oncología Integrativa, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Nota: el contenido de este libro no sustituye la opinión de ningún médico, ni pretende desprestigiar ningún tratamiento oficial

Iconografía: Grupo Planeta

© de las ilustraciones y fotografías del interior, © Undoestudio, © Heva Hernández, © Pablo Cuadra / Getty Images, © Rafa Rivas / AFP / Getty Images, © José Ignacio Unanue / NurPhoto / Getty Images, © Pier Marco Tacca / Getty Images, © archivo de Enrique Sánchez, © Mal Fairclough / AFP / Getty Images, © Mike Coppola / Getty Images, © MG / EFE, © Eduardo Parra / Getty Images, © Ramón L. Pampin, © Nicolas Sich / Paris Match / Getty Images, © Roberto Garver / EFE, © Carlos Álvarez / Getty Images, © Europa Press / Getty Images, © archivo de Joana Pararols, © Núria Segués, © Dan Balboa, © archivo de Lucía Gómez Viñuela, © Teresa Carles Healthy Foods, © Restaurante Arzak

Diseño y maquetación: Undoestudio

De las recetas, © Ferran Adrià [«Licuado de mandarina con albahaca», p. 228, «Sopa de aceite de oliva con naranja y aceituna verde», p. 276, «Sopa de naranja, hortalizas y frutas», p. 290], © Andoni Luis Aduriz [«Sopa fría de hierbas», p. 238, «Verdel (o caballa) al vapor con curry verde y caldo», p. 302, «Crema de mango asado con calabaza», p. 364], © José Andrés [«Ensalada de remolacha con cítricos y pistachos», p. 250, «Lubina a la sal con salsa romesco y mojo verde», p. 314, «Clementinas con yogur y menta», p. 374], © Karlos Arguiñano [«Gazpacho de pobre», p. 252, «Sardinas en escabeche», p. 318, «Frutas con sabayón de naranja», p. 376], © Juan Mari y Elena Arzak [«Bonito y quinoa», p. 342], © Martín Berasategui [«Chipirones con habitas y vinagreta de gambas y aguacate», p. 254, «Bacalao con *kokotxas* al pilpil», p. 320, «Higos rellenos “fáciles”», p. 378], © Rodrigo de la Calle [«Esencia de remolacha», p. 268], © Teresa Carles [«*Green smoothie*», p. 234, «Ensalada de papaya fermentada», p. 298, «Albóndigas de trigo sarraceno sobre caldo de verduras y cúrcuma», p. 358], © Yayo Daporta [«Melón cítrico», p. 390], © Susi Díaz [«Corazón de alcachofa con gamba y cebolla roja gratinada con alioli», p. 256, «Salmón con vinagreta de soja», p. 322, «Rocas de chocolate y granadas», p. 382], © Lucía Gómez Viñuela [«Leche vegetal de nueces y remolacha», p. 226, «Paté de tomates secos», p. 272, «Arroz meloso de calabaza y espárragos», p. 338], © Ángel León [«Panaché de verduras», p. 240, «*Risotto* de quinoa y algas», p. 278, «Manzana digestiva», p. 396], © Elka Mocker [«Sopa cruda de verano», p. 260, «Arroz mediterráneo de coliflor y lentejas, con salsa de *tahini* y albahaca», p. 326, «*Nutella ice dream*», p. 384], © Alma Obregón [«Bol de desayuno con avena, plátano y pacanas», p. 222, «*Smoothie* de chocolate, avena y plátano», p. 224, «*Pudding* de chía con chocolate y plátano», p. 230], © Joana Pararols [«Hamburguesas de remolacha, tofu y garbanzos, veganas y sin gluten», p. 334, «Hamburguesas de mijo, trigo sarraceno y alga arame, veganas y sin gluten», p. 336], © Joan Roca [«Salteado de verduras con jengibre», p. 248, «Pollo con veganesa de almendra y apionabo», p. 312, «Cerezas en tres texturas», p. 372], © Consol Rodríguez [«Barquitas de *radicchio* o achicoria roja con paté de zanahorias y germinados», p. 266, «Ensalada de frutos rojos, azules y morados con queso crema de sésamo», p. 294, «Tortillitas

de espaguetis de mar», p. 332], © Paco Roncero [«Bacalao con sopa de aceite», p. 346], © Nuria Roura [«*Pudding* de chía dorado», 232, «Ensalada de alcachofas y chucrut», 274, «Revuelto vegano de *shitake*», p. 340], © Carme Rusalleda [«Terciopelo de tomate, langostinos, pepino y cerezas», p. 242, «Bonito mediterráneo con garbanzos escabechados y caldosos», p. 306, «Melón y fresitas, crema de limón y pétalos de flores», p. 366], © Enrique Sánchez [«Salmorejo de manzana y remolacha con picatostes de la huerta», p. 246, «Garbanzos a la moruna con setas y huevo», p. 308, «Timbal de frutas con sopa de fresas», p. 370]

Primera edición: febrero de 2018

Depósito legal: B. 3-2018

ISBN: 978-84-08-18062-3

Preimpresión: Safekat, S. L.

Impresión: Grafo

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

# Índice

<i>Prólogo</i> .....	<b>p.13</b>
<i>Introducción</i> .....	<b>p.17</b>
• Las bases de la cocina para la salud .....	<b>p.18</b>
/ <b>La cocina de la felicidad</b> .....	<b>p.22</b>
/ <b>La cocina anticáncer</b> .....	<b>p.78</b>
/ <b>La cocina de la larga vida</b> .....	<b>p.140</b>
• Recetario .....	<b>p.196</b>
• Quién es quién. <i>Top chefs</i> .....	<b>p.200</b>
/ <b>Desayunos y bebidas</b> .....	<b>p.220</b>
/ <b>Entrantes</b> .....	<b>p.236</b>
/ <b>Platos principales</b> .....	<b>p.300</b>
/ <b>Postres</b> .....	<b>p.362</b>
• Índice de recetas .....	<b>p.398</b>

*La  
cocina  
de la felicidad*









**P**arece que las personas más felices enferman menos. La salud mental influye sobre la salud física mucho más de lo que creemos.

¿Sabías que hay alimentos que influyen en nuestro estado de ánimo y en nuestro humor?

Debemos comer para nutrir tanto nuestro cuerpo como nuestra mente y gozar así de una buena salud física y mental.

Las personas que se sienten más satisfechas y felices suelen fumar y beber menos, hacer más ejercicio y comer mejor. Felicidad es sinónimo de salud.

Veamos hasta qué punto nuestras emociones influyen en nuestro riesgo de enfermar.

En un estudio realizado con humanos, administraron a un grupo de voluntarios gotas con el virus del resfriado por vía nasal y observaron quiénes se resfriaban tras la exposición y quiénes no.<sup>1</sup> Cuando nos exponemos al virus del resfriado no siempre enfermamos, va a depender de cómo esté nuestro sistema inmune en el momento de la exposición; si nuestro sistema inmune está fuerte, será capaz de anular al virus y no enfermaremos.

Dividieron a los participantes en el estudio en dos grupos; a un grupo asignaron a las personas con emociones negativas, como rabia, ira, miedo y depresión; al otro, a personas en cuya vida predominaban las emociones positivas. Una de cada tres personas con emociones negativas se resfrió, mientras que en el grupo de las personas más felices solo fue uno de cada cinco. Si estamos felices y satisfechos, nuestro sistema inmune estará más activo y podrá trabajar de manera más eficaz para eliminar virus, bacterias y células mutadas.

Nuestra comida diaria puede influir en nuestras emociones y por tanto en nuestra salud. Cada vez son más los estudios que relacionan la depresión con nuestro estilo de vida y alimentación, por eso vamos a apostar por la **cocina de la felicidad**, la cocina que puede ayudarnos a mejorar nuestro bienestar emocional y nuestro estado de ánimo. El estilo de alimentación que os propongo no solo es válido para personas sanas que quieren sentirse mejor y más felices, también podría ser de utilidad para personas que sufren trastornos del ánimo, como la depresión, y trastornos de ansiedad y quieren mejorar su sintomatología.







La causa o etiología de las enfermedades mentales, entre ellas la depresión, es compleja, y su tratamiento también lo es. Actualmente sabemos que es difícil que todas las personas con problemas de salud mental se recuperen solo con fármacos. En psiquiatría, el modelo terapéutico dominante es el psicofarmacológico. Sin embargo, cuando se emplean solo antidepresivos, las tasas de remisión clínica de la depresión son más bien modestas y en ocasiones estos fármacos son solo un poco más efectivos que el placebo.<sup>2</sup> Es decir, de forma aislada, los antidepresivos no siempre aseguran una completa remisión de los síntomas depresivos. La psiquiatría actual es consciente de la necesidad de un abordaje multimodal, en el que los factores nutricionales son un elemento esencial para lograr mejores resultados en salud, funcionamiento y calidad de vida de los enfermos.<sup>3</sup> Además de interesarse en los hábitos de vida saludables, como la dieta y la nutrición para ayudar a los enfermos, existe un interés creciente en todo el mundo de la psicología y psiquiatría por los suplementos nutricionales.<sup>4</sup>

Recientemente se ha creado la International Society for Nutritional Psychiatry Research (ISNPR), una sociedad que investiga cómo debería ser la nutrición de los enfermos de salud mental. Su objetivo es poner en marcha investigación de calidad para poder dar recomendaciones nutricionales en la práctica clínica.<sup>5</sup>

Hay ocasiones en que nos sentimos deprimidos, cansados, frustrados, irritados o de mal humor sin una causa externa aparente. Puede funcionar todo bien, la familia, el trabajo, los amigos, no tener problemas de salud ni financieros y, sin embargo, sentirnos abatidos, fatigados o ansiosos sin un motivo aparente. Una mala alimentación puede ser la responsable de esta alteración del estado de ánimo. Una alimentación deficitaria en determinadas vitaminas, minerales, ácidos grasos y aminoácidos puede alterar la química de nuestro cerebro. La dieta occidental actual es deficiente en omega 3, vitaminas del grupo B, minerales (magnesio, zinc, selenio y hierro), así como aminoácidos como el triptófano y la tirosina, y esto puede estar relacionado con el aumento de trastornos del ánimo actual.



***Felicidad es*** SINÓNIMO  
DE SALUD



# ¿Cuáles son los pilares básicos de la cocina de la felicidad?

Cada día avanzamos en el conocimiento de las causas de la depresión y los trastornos del ánimo. A través de la nutrición vamos a tratar de mejorar ese terreno que nos hace más propensos a estar tristes y desanimados.

## MENOS INFLAMACIÓN, MÁS FELICIDAD

---

Sabemos que cuando hay inflamación crónica en los tejidos hay más riesgo de padecer depresión. Veamos qué alimentos producen inflamación y cuáles la reducen.

### La carne empeora el estado de ánimo

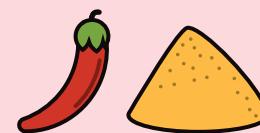
El ácido araquidónico (ARA) es un compuesto proinflamatorio que se encuentra en los alimentos de origen animal y cuando se consumen con frecuencia ponen en marcha una cascada neuroinflamatoria que afecta de manera negativa al estado de ánimo. Hay estudios que sugieren que niveles más elevados de ácido araquidónico implican más riesgo de suicidio y depresión.<sup>6</sup> En la dieta occidental, consumimos el ácido araquidónico principalmente procedente del pollo, cerdo, ternera, embutidos, huevos y en menor medida del pescado.

Para demostrar el efecto positivo que puede tener sobre nuestra salud eliminar el ácido araquidónico de nuestra dieta, los investigadores reunieron a un grupo de hombres y mujeres que consumían carne al menos una vez al día y eliminaron de su dieta los productos de origen animal para ver qué sucedía en su estado de ánimo. Tras solo dos semanas sin carne, los participantes mejoraron de manera significativa su estado de ánimo.<sup>7</sup>

También se ha demostrado que seguir una dieta libre de carne, con una alimentación basada en el mundo vegetal, mejora diversos parámetros relacionados con la salud física y mental cuando se aplica a los trabajadores, en un contexto laboral. Para comprobar si una alimentación vegana podía mejorar el rendimiento, se diseñó un estudio en una empresa americana, en el cual los trabajadores se asignaron o a un grupo que siguió una dieta vegana y libre de alimentos ultraprocesados durante cinco meses o a un grupo que siguió su dieta habitual. Tras cinco meses de seguir una dieta vegana, mejoró el estado emocional de los trabajadores, así como el funcionamiento cotidiano, y disminuyeron la depresión, la ansiedad y la fatiga, mostrando los sujetos veganos más energía y una mejora de su productividad,<sup>8</sup> además de optimizar su perfil lipídico y la resistencia a la insulina.

## Las especias reducen la inflamación

Existen alimentos antiinflamatorios que pueden ayudarnos a mejorar el estado de ánimo; entre ellos, encontramos las especias —en especial, **la cayena**, **el chile**, **el jengibre**, **la cúrcuma**, **la pimienta**, **la canela**, **el clavo** y **el cardamomo**—. Acostumbrémonos a introducir estas especias en nuestras recetas.



Un ensayo clínico con humanos en el que se comparó la curcumina —un fitoquímico presente en la cúrcuma— con la fluoxetina —un fármaco usado habitualmente para el tratamiento de la depresión— mostró que la curcumina





*Para aumentar la absorción de la cúrcuma a nivel intestinal debe mezclarse con una pizca de pimienta negra y una grasa saludable, como el aceite de oliva virgen extra.*

mostraba un efecto similar a la fluoxetina para tratar los síntomas depresivos sin tener los efectos secundarios típicos del fármaco.<sup>9</sup>

## Omega 3, los ácidos grasos del buen humor

Hay dos clases principales de ácidos grasos poliinsaturados: los de la serie omega 6, como el ácido araquidónico —del que ya hemos hablado— y los de la serie omega 3, que derivan del ácido alfa-linolénico (ALA) y que, a su vez, incluyen el ácido eicosapentaenoico (EPA) y el ácido docosahexaenoico (DHA). Todos estos ácidos grasos son constituyentes importantes de la membrana celular y resultan esenciales para la supervivencia, pero como no pueden sintetizarse por nuestro organismo, debemos obtenerlos de la dieta y por ello se denominan *esenciales*. Necesitamos tanto los omega 6 como los omega 3 para el buen funcionamiento de nuestras células. Los omega 6 producen inflamación e inmunodepresión, y los omega 3 son antiinflamatorios y estimulan al sistema inmune. Cuando nos hacemos una herida y sangramos, necesitamos poner en marcha el mecanismo de la inflamación para que esta sane, pero un exceso de omega 6 conduciría a un estado de inflamación crónica.

Lo ideal sería que los consumiésemos en una proporción 1:1, es decir, la misma cantidad de omega 6 que de omega 3. El problema es que la dieta occidental actual suele ser muy rica en omega 6 (presente en carne, leche, aceites vegetales refinados, bollería, pastelería)



La cúrcuma suele usarse como condimento en sofritos y guisos, pero también es ideal para preparar bebidas. Esta receta que te proponemos es muy antiinflamatoria  
Nuria Roura, «*Pudding de chía dorado*», página 232.

y muy pobre en **omega 3** (presente en **pescado azul, aceite de pescado, semillas, nueces...**) y la ratio suele ser 16:1, lo que conduce a un estado de inflamación crónica e inmunodepresión y a diversas enfermedades, como depresión, cáncer, enfermedades cardiovasculares, asma, artritis reumatoide y muerte prematura.<sup>10</sup>

Existe una relación estadísticamente significativa entre unos niveles bajos de omega 3 en sangre y un estado de ánimo bajo o deprimido.<sup>11</sup> También se ha observado esta carencia en el trastorno por déficit de atención e hiperactividad, en la depresión, en el trastorno bipolar, la ansiedad, el estrés y la demencia.<sup>12</sup> Tanto en la depresión como en el riesgo de suicidio se ha observado una relación entre omega 6 y omega 3 elevada.

La depresión comparte ciertas características con las enfermedades cardiovasculares y con el cáncer, y la hipótesis inflamatoria está en el origen de estas patologías.<sup>13</sup> En la depresión, los marcadores inflamatorios están aumentados y sabemos que las citoquinas inflamatorias pueden inducir síntomas depresivos en humanos.

Hace casi veinte años ya se observó que los países con un menor consumo per cápita de pescado graso rico en omega 3 tienen mayores tasas de prevalencia de depresión.<sup>14</sup> Diversos estudios epidemiológicos longitudinales han constatado una relación inversa entre el riesgo de depresión y la ingesta de nutrientes, como los ácidos grasos omega 3.<sup>15</sup> A mayor consumo de omega 3 en la dieta, menos depresión.

Cuando aumentan los niveles de omega 3 en nuestra alimentación y disminuyen los de omega 6, se reduce la producción de sustancias inflamatorias y mejora el estado de ánimo.<sup>16</sup>

El omega 3 con mayor eficacia antidepressiva es el EPA, debido a su potente efecto antiinflamatorio. El EPA puede influir de forma positiva en el sistema inmunitario y reducir algunos mediadores de la inflamación.



*A mayor consumo de  
omega 3 en la dieta,  
MENOS DEPRESIÓN*





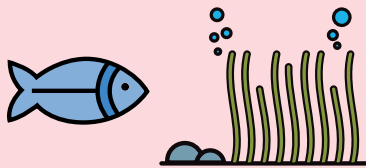
Encontrarás muchas recetas ricas en omega 3 en este libro: Andoni Luis Aduriz, «Verdel (Co caballa) al vapor, con curry verde y caldo», página 302. Alma Obregón, «Pudding de chía con chocolate y plátano», página 230. Consol Rodríguez, «Tortillitas de espaguetis de mar», página 332.

En los últimos años se están usando los omega 3 en suplemento como un complemento al tratamiento antidepresivo habitual. La American Psychiatric Association (APA) recomienda una dosis diaria de mil miligramos de EPA + DHA para la depresión como tratamiento coadyuvante.

Para mejorar nuestro estado de ánimo, vamos a añadir alimentos ricos en omega 3 y vamos a reducir los ricos en omega 6.



## Alimentos ricos en omega 3



### Ricos en EPA y DHA

Salmón, trucha, caballa, sardina, boquerón, mejillón, dorada, lubina, lenguado, sepia, bonito, bacalao, algas y nueces.



### Ricos en ALA

Semillas de chía, semillas de lino, nueces.

*Consume pescado de dos a cuatro veces por semana. Mejor si es pescado azul pequeño, que está menos contaminado por metales pesados. No lo consumas en fritura o a la parrilla, mejor crudo, al vapor o estofado.*



S TEA TIM  
ST TEA BLE  
e a cup of fresh  
ALITY  
RANTEE  
EST COLLECT  
ADDITIONAL FLAV  
black tea blend in the





# NECESITAMOS TRANSMISORES DE LA FELICIDAD

---

Los neurotransmisores son las sustancias que ponen en contacto nuestras neuronas y transmiten todas las acciones ordenadas por el cerebro, tales como el movimiento o la conducta. Los neurotransmisores son capaces de modular nuestras emociones. Cualquier alteración de los niveles normales de estas sustancias puede alterar el funcionamiento de nuestro cerebro y sus funciones. Nuestra felicidad está muy vinculada a la eficiencia química cerebral con que nuestros neurotransmisores viajan de ida y vuelta, comunicando nuestras emociones con nuestros pensamientos. Nuestra facultad de sentir, pensar y actuar, así como de permanecer en armonía con nosotros mismos, depende del funcionamiento normal del cerebro y de los neurotransmisores. Cuando la producción de neurotransmisores es excesiva, deficiente o nula, se presentan problemas y enfermedades como la esquizofrenia, el párkinson, el alzhéimer, la angustia, la depresión, etcétera.

## Serotonina, la molécula de la felicidad

Se conoce a la serotonina como la «molécula de la felicidad». Es un neurotransmisor que interviene en la creación de sentimientos de satisfacción y bienestar y mejora la capacidad para soportar la tensión y el estrés diario. La serotonina juega un papel en la regulación del estado de ánimo, el apetito, el sueño, la memoria y el aprendizaje, además de regular el metabolismo, el crecimiento celular y la digestión en el tracto gastrointestinal.

La serotonina se produce en el cerebro y en el sistema digestivo. La mayoría de la serotonina del cuerpo (entre el 80-90%) puede ser encontrada en el tracto gastrointestinal.

***Si consumimos  
determinados alimentos,***  
ACTIVAREMOS LOS  
NEUROTRANSMISORES  
RELACIONADOS  
CON EL PLACER Y EL BUEN  
HUMOR

