

Recetas sin gluten, sin lácteos
y sin azúcar refinado

cocina sana
@myhealthybites



GINA ESTAPÉ

«COME COMIDA DE VERDAD. INVIERTE EN TU SALUD».

Primera edición: noviembre del 2021

© del texto: Gina Estapé

© de las fotografías: Gina Estapé,
excepto la de la p. 6, de Nona Duch,
y la de la p. 11, de Maria Hernandez Novell

© de la edición:
9 Grupo Editorial
Lectio Ediciones
C/ Mallorca, 314, 1º 2ª B - 08037 Barcelona
Tel. 977 60 25 91 - 93 363 08 23
lectio@lectio.es
www.lectio.es

Diseño y composición: Carla Rossignoli

Impresión: Leitzaran Grafikak

ISBN: 978-84-18735-02-8

DL T 968-2021

GINA ESTAPÉ

cocina sana
@myhealthybites

Recetas sin gluten, sin lácteos
y sin azúcar refinado



mi historia · 6
mi filosofía · 9
mi experiencia y evolución personal
con la alimentación · 10
sin gluten, sin lácteos y sin azúcar refinado · 12
alimentos de temporada · 19
menús de temporada · 20

índice de recetas · 24
desayunos · 26
aperitivos y patés · 66
sopas, cremas y ensaladas · 88
platos principales · 118
postres y dulces · 150

breve glosario · 188

ÍNDICE



MI HISTORIA

Hay jóvenes que, desde bien temprano, ya tienen claro a qué quieren dedicarse cuando sean mayores. Este no fue mi caso. Cursé el bachillerato científico porque la química y la biología me gustaban mucho, pero cuando llegó la hora de decidir qué quería estudiar en la universidad me bloqueé muchísimo. Durante bastante tiempo dije que quería estudiar medicina, luego biología e incluso me planteé astronomía. Los exámenes de la selectividad se acercaban y no terminaba de decidirme por ninguna carrera. Frente a mi desesperación, un profesor del colegio me sugirió que me fijara en otros grados universitarios que no tuvieran nada que ver con el bachillerato científico, para así explorar nuevas opciones. Es entonces cuando descubrí el mundo de la comunicación y decidí apuntarme al grado de Publicidad y Relaciones Públicas.

Durante esos cuatro años aprendí sobre *marketing*, creatividad, comunicación, planificación de medios... La verdad es que los estudios me gustaron mucho y dije que, al terminarlos, querría trabajar en el departamento de *marketing* de alguna empresa. Pero paralelamente, durante ese período, la nutrición empezó a captar poco a poco mi interés.

En mi casa siempre habíamos llevado una alimentación muy convencional. En la mesa había alimentos saludables, pero mis padres también compraban productos ultraprocesados porque nunca nadie les había explicado que son nocivos para la salud. Si los anuncios los recomiendan y los supermercados están llenos de estos productos, ¿por qué no deberían ser buenos? Lo que ellos no se imaginaban entonces es que detrás de estos productos existen grandes estrategias de *marketing* y publicidad que las multinacionales ponen en marcha para hacernos creer que sus productos son necesarios y saludables, cuando en realidad solo están llenos de harinas refinadas, azúcares, grasas de mala calidad y aditivos. Los padres siempre quieren lo mejor para sus hijos y si compran estos productos insanos es, sencillamente, por falta de educación nutricional. En ese momento, en casa desconocíamos cómo leer el etiquetado nutricional de los diferentes productos, el impacto negativo que tienen estos productos en la salud y, en general, desconocíamos las bases de una alimentación saludable.

Como os decía, todo empezó a cambiar durante el período en que yo estaba estudiando publicidad en la universidad. Un familiar cercano tuvo un episodio de candidiasis y, por mucho que hiciera tratamientos de farmacia, no conseguía liberarse de ello. Nunca tampoco le habían explicado que la alimentación puede tener una gran repercusión en el sobrecrecimiento de la *Candida albicans*, hasta que encontró una doctora holística que le recomendó ciertos cambios de hábitos. Eliminó todo tipo de azúcares y productos refinados, harinas y alimentos con una carga glucémica elevada, y después de un tiempo, ¡sorpresa!, el problema desapareció. Y esto despertó un gran interés en mí. A partir de ese momento, en casa empezamos a introducir muchas más verduras y hortalizas, eliminamos los productos procesados, cambiamos los cereales refinados por integrales y también cambiamos la manera de cocinar, con menos fritos y rebozados y más

cocciones saludables. Aún recuerdo a mi hermano preguntando por qué no podíamos «comer normal» cuando le poníamos un plato de quinoa delante (un plato que ahora le encanta, por cierto).

Desde entonces empecé a leer y a interesarme sobre el impacto que puede tener la alimentación en nuestra salud y empecé a aficionarme a la cocina. Me apunté a talleres de cocina saludable de todo tipo (macrobiótica, crudivegana, vegetariana...) y empecé a experimentar platos nuevos en casa. Mi interés hacia la alimentación saludable fue creciendo cada vez más, hasta el punto de que, al cabo de unos meses de graduarme en Publicidad y Relaciones Públicas, decidí dar un giro a nivel profesional.

Recuerdo que tomar esta decisión no fue fácil. Acababa de finalizar un grado universitario y había empezado a trabajar en el departamento de comunicación de una empresa. De alguna manera era «lo que tocaba», pero yo sentía que aquello no era lo que quería hacer. Al cabo de unos meses, después de darle muchas vueltas y gracias al apoyo de mis padres y mi pareja, decidí que tenía que hacer aquello que realmente me hiciera feliz. Nunca es tarde para descubrir lo que realmente te gusta y, al final, los conocimientos aprendidos siempre suman. Haber realizado otra carrera antes no me restaba, sino todo lo contrario.

En 2014 empecé a estudiar el Grado Superior en Dietética en el IFPS Roger de Llúria, donde pude formarme con una visión natural e integrativa de la mano de grandes profesionales a los que admiro. Sin duda, una de las mejores decisiones que he tomado nunca. Fueron dos años en los que aprendí muchísimo y asenté las bases de mis conocimientos en nutrición.

Durante este tiempo, además, mi afición por la cocina seguía creciendo y fue entonces cuando decidí crear el Instagram de **@MYHEALTHYBITES** para poder compartir imágenes de mis platos saludables. El inicio de esta cuenta fue a nivel muy personal, como *hobby*, pero un día me di cuenta de que había llegado a más de 1.000 seguidores y eso me hizo replantear el proyecto. ¿Y si esta pudiera ser una manera de hacer llegar a más personas un estilo de alimentación saludable? Es a partir de entonces cuando empecé a enfocar el Instagram con un objetivo más profesional. Consciente de la importancia de consumir alimentos reales y de calidad, quería aportar mi granito de arena y hacer llegar a cuantas más personas fuera posible un estilo de vida saludable.

Más adelante inauguré el blog de *My Healthy Bites* para poder compartir las recetas de los platos que subía a las redes. Un proyecto que también ha ido evolucionando a lo largo del tiempo y que ahora se encuentra integrado en el apartado de recetas de mi página web ginaestape.com.

En 2016 me gradué como Técnico Superior en Dietética y, seguidamente, decidí completar mis estudios en nutrición con el grado universitario de Nutrición Humana y Dietética. En julio de 2020 me gradué como dietista-nutricionista, completando así una etapa formativa que me permite dedicarme a mi vocación.

MI FILOSOFÍA

En Internet y en las redes sociales podemos encontrar mucha información relacionada con la alimentación, pero, a menudo, estos contenidos son contradictorios o erróneos y cuesta hacerse una idea adecuada y veraz de lo que realmente es una alimentación saludable. Además, también podemos encontrarnos con tendencias que nos muestran caras completamente diferentes sobre la alimentación y eso todavía nos puede confundir más. ¿Debemos comer *superfoods*? ¿Es mejor una dieta paleo o una vegetariana? ¿Es bueno desayunar o es mejor realizar ayuno intermitente?

Si alguna cosa he aprendido, a través de mi propia experiencia y de los conocimientos adquiridos, es que no hay ninguna fórmula absoluta. Cada persona es un mundo y lo que me va bien a mí quizás no te vaya bien a ti. Por eso no creo en las etiquetas. **LA ALIMENTACIÓN DEBE SER INDIVIDUALIZADA Y ADAPTADA A LAS NECESIDADES DE CADA UNO, Y NO HACE FALTA PONERLE NINGÚN NOMBRE CONCRETO.**

De todos modos, sí que considero que hay ciertas bases indispensables. De hecho, si alguna cosa tienen en común todos los estilos de alimentación saludables es que se basan en el consumo de alimentos reales y de calidad y con una gran presencia de verduras y hortalizas. Y eso es lo más importante.

¿CUÁLES SON ESTOS ALIMENTOS REALES O SALUDABLES?

Verduras y hortalizas
Frutas
Tubérculos (patata, boniato, yuca...)
Legumbres
Cereales integrales
Huevos ecológicos
Pescado y marisco
Carnes de buena calidad (idealmente de pasto)
Lácteos naturales y enteros
Frutos secos, semillas y frutas secas
Aceite de oliva virgen extra
Espicias y cacao puro

¿CUÁLES NO LO SON?

Productos procesados insanos
Azúcares y endulzantes refinados
Carnes procesadas y embutidos
Lácteos de mala calidad y procesados
Productos elaborados con harinas blancas y refinadas
Aceites vegetales refinados y margarina
Refrescos y zumos de bote
Bebidas alcohólicas

Esta sería la base. Una clasificación inicial de qué alimentos son saludables para formar parte de una alimentación sana y cuáles no. Después, evidentemente, en función de las creencias de cada uno o de si hay patologías o no de por medio, la alimentación se puede adaptar de un modo u otro.

MI EXPERIENCIA Y EVOLUCIÓN PERSONAL CON LA ALIMENTACIÓN

Como comentaba anteriormente, hay muchos estilos de alimentación que pueden considerarse saludables, pero no todos son adecuados para todo el mundo. Y yo lo he podido experimentar en primera persona. Cuando en casa empezamos a cambiar nuestra alimentación por una de más saludable, la dieta macrobiótica era la tendencia *healthy* del momento, y empezamos a incorporar muchos productos que hasta entonces desconocíamos: el tofu, el *tempeh*, el seitán, las algas, el *miso*, el *kuzú* o la pasta de *umeboshi*. Además, potenciamos el consumo de vegetales, cereales integrales y legumbres y disminuimos el consumo de proteína animal. Con el tiempo, pasé a ser completamente ovovegetariana (solo tomaba huevos y, de hecho, eran más bien pocos) y esta fue la alimentación que seguí durante unos cuantos años.

El punto de inflexión llegó cuando decidí dejar las pastillas anticonceptivas, que tomaba desde hacía cinco años. Hasta entonces nunca nadie me había explicado que la píldora «apaga» el eje hormonal y que, por tanto, la menstruación que tenía era falsa, inducida por las hormonas que contienen las propias pastillas. Lo descubrí estudiando fisiopatología en el grado superior de dietética y fue entonces cuando decidí dejar de tomarlas. ¿Cuál fue mi sorpresa? Que al dejarlas se destapó una alteración hormonal que desconocía que tenía: el Síndrome de Ovarios Poliquísticos (SOP). Entonces pasé por un largo período de amenorrea, aumento de peso, bastante caída del cabello y más acné del habitual.

Y todo esto ¿por qué os lo cuento? Porque conocer que tenía SOP me hizo replantear mi alimentación.

El SOP es un conjunto de síntomas y signos que se caracteriza por la presencia de un hiperandrogenismo (aumento de las hormonas sexuales masculinas) clínico o analítico, menstruaciones irregulares y una configuración poliquística en los ovarios. Un desequilibrio que, en la gran mayoría de casos, va acompañado de una alteración metabólica que cursa con resistencia a la insulina, hiperinsulinemia y una inflamación sistémica de bajo grado. Un contexto frente al cual el estilo de vida y la alimentación tienen un papel clave a la hora de prevenir la aparición de comorbilidades asociadas, como, por ejemplo, la diabetes.

Curiosamente, a nivel médico, cuando hay SOP se suele recomendar la toma de anticonceptivos, pero este tratamiento solamente es un parche que enmascara el problema. Para mejorar el SOP es fundamental realizar cambios en el estilo de vida, ya que solamente así se abordará la raíz del problema. Es necesaria una alimentación antiinflamatoria y que ayude a regular los niveles de glucosa e insulina en sangre.

Por tanto, la alimentación que llevaba hasta el momento era saludable, ¡sí!, pero, a pesar de ser sana, no era adecuada para mí en aquel momento. A partir de entonces, empecé a



disminuir el consumo de cereales, volví a introducir la proteína animal y seguí manteniendo una buena ingesta de verduras, hortalizas y grasas de buena calidad. Gracias a estos cambios alimentarios, acompañados de otros hábitos como realizar más ejercicio de fuerza, gestionar mejor el estrés y la toma de algún complemento natural específico, todo volvió a su lugar. Las analíticas mejoraron, la regla volvió (y desde entonces la tengo regular cada mes), recuperé mi peso habitual y la piel y el cabello mejoraron.

Es por eso por lo que considero importante no dejarse llevar por modas ni etiquetas. Indagad en aquello que realmente os vaya bien y, si tenéis dudas, buscad el asesoramiento de un dietista-nutricionista.