

C O C I N A **MEXICANA** **SALUDABLE**

90 recetas para comer a diario

Lisa Antillón

LAROUSSE

UNA PROPUESTA NOVEDOSA DE COCINA MEXICANA

Toda cocina viva atraviesa cambios, en ocasiones evidentes por la rapidez con la que suceden, pero otras desdibujados por su lentitud y solo dimensionados hasta que han pasado bastantes años. La cocina mexicana no es la excepción, pues con su matriz prehispánica, sus pieles virreinales y decimonónicas, y sus ropajes de los siglos xx y xxi, es difícil sintetizarla unitariamente en el pasado o en el presente, ya que tantas son sus características, que más bien valdría hablar en plural para errar menos, es decir, abandonar la idea de una cocina mexicana unificada y asumir que hay varias cocinas mexicanas de acuerdo con las épocas y las regiones culturales. Al abrigo de esta idea de diversidad, la maniobra de dirigir el pensamiento hacia una coexistencia en sincronía de varias manifestaciones de la cocina mexicana no resulta descabellada, a la vez que sirve para enfatizar que una de ellas es la que Lisa Antillón propone en este libro: la variante saludable contemporánea.

La autora es una apasionada de sus raíces, pero atenta a los cambios globales y locales necesarios para un mundo mejor. Por ello, la cocina mexicana saludable que propone se basa en muchos de los ingredientes y platillos tradicionales del país, pero adaptados a los principios del ayurveda, un sistema médico tradicional de la India surgido hace más de cinco milenios que, mediante un estilo de vida con la alimentación como uno de sus pilares fundamentales para tratar dolencias de salud y prevenirlas, logra el equilibrio integral del individuo. De forma general, a través de la clasificación de los ingredientes en grupos de alimentos, se pueden combinar adecuadamente para mantener un equilibrio metabólico.

El primer grupo son los vegetales, que se subdividen en hojas verdes, verduras y hongos, granos y leguminosas; el segundo son los animales. Si bien estos no representan todos los grupos de alimentos que se

despliegan desde el ayurveda, sí son los fundamentales para vislumbrar cómo debemos combinarlos adecuadamente en la propuesta de cocina mexicana saludable de la autora.

El esquema anterior se robustece con la identificación de cada receta mediante íconos, con el fin de crear menús completos que aseguren la ingesta equilibrada de los nutrientes que nuestro cuerpo requiere. La sugerencia de combinatorias podrá encontrarse en cada receta y al final del libro. Una segunda aportación del recetario es la sección donde se concentran recetas de botanas, bebidas y postres, las cuales no se contemplan para combinarse en la creación de menús, pero sí para brindar un pequeño gusto al consumirlas a voluntad (aunque con moderación) cuando se desee.

En las más de 90 recetas bellamente fotografiadas por la lente del experimentado fotógrafo gastronómico Alex Vera, Larousse refrenda su compromiso de ofrecer contenido de calidad adaptado a las exigencias contemporáneas, en esta ocasión, de la cocina mexicana, tema y tradición que atraviesa transversalmente a toda la sociedad del país, en tanto comer cada día es algo irrenunciable.

Elegir cocinar saludablemente y de forma deliciosa no es un despropósito, sino todo lo contrario: es una oportunidad para tomar el control de lo que ingerimos y modificar así estilos de vida que nos han desensibilizado de esta práctica que determina en gran medida nuestro bienestar futuro. Por ello, este libro es el motivo perfecto para convencerse de que la cocina mexicana sí puede ser saludable, además de deliciosa.

La mesa está servida y en esta ocasión Lisa es nuestra anfitriona.

GUSTAVO ROMERO

AGRADECIMIENTOS

*A mis abuelos, que viven en mí y que fueron comelones entusiastas.
A mis padres, por sus enseñanzas.
A mis hijos, que tienen todo por delante.*

AIC

Gracias a Sh. Alí Lavín por decirme “tienes que escribir ese libro”. A mi familia y amigos en Palo Alto, California, Nueva Delhi y Ciudad de México, por probar estas recetas mientras iban tomando forma. A Lucía Vázquez Cortés por su ayuda en la cocina. A los amigos que me preguntaron “¿cómo va tu libro?”. A mis mentores, que me acompañaron en épocas de transición importantes. A las cocineras de hogares y restaurantes, a los taqueros y a los meseros que me consienten todos los días. A los marchantes de los mercados, a las señoras de las verduras y del pescado, por proporcionarme los mejores ingredientes. A

los chefs-autores que me inspiraron con sus recetas. A los investigadores del Centro de Investigación en Nutrición y Salud del Instituto Nacional de Salud Pública y de otras instituciones académicas de México y del mundo, cuyas publicaciones me ayudaron a entender la raíz de los problemas de salud pública en México, y me inspiraron a escribir esta propuesta para solucionarlos desde las cocinas de los hogares. A Gustavo Romero y a su equipo de Ediciones Larousse por creer en mi proyecto y materializarlo en este libro. A la vida por darme la salud, el entusiasmo y la disciplina para llevarlo a cabo.

RETOMAR EL CAMINO DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN MÉXICO

Es sabido que la cocina mexicana nació de la observación paciente de la naturaleza y de la profunda comprensión de los alimentos disponibles en cada región desde hace varios siglos. Se construyó a partir de una enorme diversidad de plantas silvestres y otras que con el tiempo se domesticaron, como maíces, frijoles, calabazas, quelites, nopales, chiles, jitomates, frutas, semillas y animales. La mezcla de estos ingredientes, mayoritariamente vegetales, produjo una alimentación extraordinariamente variada y rica en nutrientes, virtud que muchos especialistas en la materia han resaltado.

Sin embargo, este equilibrio se fracturó desde la segunda mitad del siglo xx con la irrupción violenta de la comida industrializada. Lo que durante

siglos fue común en la alimentación general de la población mexicana, hoy ya no lo es más: sustituimos frijoles, maíces, frutas, quelites, semillas y una gran diversidad de ingredientes naturales, por sopas instantáneas, refrescos, botanas, helados y pastelillos industrializados. Las especias y hierbas aromáticas por saborizantes artificiales llenos de colorantes, sales y aditivos. El huevo matutino por cereales de caja y lácteos industrializados desequilibrados en nutrientes y altos en azúcares. Y los granos integrales por arroces, pastas y panes blancos, es decir, cereales refinados desprovistos de muchos de sus nutrientes originales.

Todo lo anterior es causa de lo que hoy vivimos en materia de salud en el país. No es raro que el





desplazamiento de patrones alimentarios tradicionales por alimentos ultraprocesados haya sido identificado como uno de los principales factores detrás del aumento global de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación. De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud, México ocupa el primer lugar en América Latina en consumo de alimentos ultraprocesados, con más de cuatro kilogramos por persona cada semana, a través de los cuales obtiene cerca del 30% de sus calorías totales. En 2024, la World Obesity Federation concluyó en un estudio que el 38.3% de los adultos mexicanos vivía con sobrepeso y el 36.9% con obesidad, lo cual se traduce en que más de siete de cada diez adultos presentaron un exceso de peso corporal. La situación es especialmente preocupante entre niños y adolescentes, pues el *Atlas de la Obesidad 2026* estima que más de 13 millones de niños y jóvenes mexicanos entre cinco y diecinueve años presentan sobrepeso u obesidad, lo que equivale aproximadamente al 40% de la población infantil del país, además de que México ocupa el octavo lugar mundial en cantidad de menores con índice elevado de masa corporal. Aunque existe una predisposición genética que puede influir en el desarrollo

de la obesidad, diversos estudios estiman que entre el 60% y el 70% del riesgo se relaciona con factores sociales, nutricionales y de estilo de vida. En otras palabras, la mayor parte del problema depende de las decisiones alimentarias de todos los días y del entorno que las favorece. La diabetes ofrece otro ejemplo alarmante. Según datos del INEGI y de la Profeco, esta enfermedad se encuentra entre las principales causas de muerte en México e impacta a millones de personas. La Federación Internacional de Diabetes señala que el grupo más afectado se encuentra entre los 20 y los 79 años de edad, es decir, la población económicamente activa.

Si ya desde hace varias décadas se gestaba en México un ambiente propicio para un desequilibrio alimentario que iba minando la salud, la pandemia de COVID-19 lo exacerbó. Cuando este evento mundial sucedió, yo vivía en el Área de la Bahía de San Francisco, y durante el confinamiento perdí mi trabajo, vivencia que me ayudó a escribir este libro. Durante la pandemia el virus causó estragos, tanto en México, mi país, como en Estados Unidos, donde viví con mi familia desde 2010 hasta 2023. En las noticias veía que en México no solo hubo muchos contagios, sino

que tuvo la segunda tasa de mortalidad más alta del mundo, con alrededor del 4.5% de los casos confirmados. Uno de los factores determinantes que explican la alta tasa de mortalidad a causa del COVID-19 en México es que ya estábamos enfermos. Durante las primeras etapas de la emergencia sanitaria en la Ciudad de México, las principales comorbilidades presentes entre las personas diagnosticadas fueron obesidad y sobrepeso (67%), hipertensión arterial (61%) y diabetes (47%). Tan solo entre marzo de 2020 y marzo de 2021 se registraron más de 1.3 millones de casos positivos de COVID-19 en México, de los cuales, más de la mitad presentaba una o más enfermedades metabólicas, como obesidad, hipertensión, diabetes o enfermedades cardiovasculares. La diferencia en los desenlaces fue contundente: mientras que la tasa de mortalidad entre personas sin enfermedades metabólicas fue de 5.5%, en quienes padecían alguna de estas condiciones aumentó hasta 18.3%. Estas cifras no son simples estadísticas, hablan de familias enteras afectadas por enfermedades que, en gran medida, pueden prevenirse o controlarse mediante una alimentación más cercana a los alimentos frescos y menos dependiente de productos ultraprocesados.

¿Qué podemos hacer para mantenernos saludables o recuperar una buena salud? Debemos favorecer el consumo de una dieta que incorpore un mayor número de alimentos frescos, como frutas y verduras, cereales de granos enteros, leguminosas y semillas. Para hacerlo, también habría que considerar y dar preferencia a alimentos producidos localmente y aquellos que son parte de la comida tradicional mexicana. Muchos organismos internacionales coinciden en que una dieta saludable implica moderar el consumo de carnes rojas y alimentos de origen animal, disminuir el consumo de harinas refinadas y grasas, especialmente las saturadas, y evitar el consumo de alimentos ultraprocesados, carnes procesadas y bebidas azucaradas. Recuperar la calidad de nuestra dieta no es únicamente una cuestión de peso corporal, sino una estrategia para mejorar la calidad de vida, fortalecer el sistema inmunológico, prevenir enfermedades crónicas y aumentar la esperanza de vida.

Resulta paradójico que uno de los países con mayor diversidad alimentaria del planeta enfrente una crisis de salud relacionada con la nutrición. México posee una riqueza biológica extraordinaria. En sus dis-

tintos ecosistemas crecen cientos de verduras, frutas, tubérculos, hierbas y chiles. A ello se suma la enorme variedad de pescados y productos agrícolas adaptados a diferentes climas y regiones. Los mercados tradicionales siguen siendo una prueba viviente de esta abundancia. En ellos conviven alimentos que aportan fibra, vitaminas, minerales y compuestos que ayudan a regular los niveles de glucosa, favorecen la salud intestinal y fortalecen el sistema inmunológico. Con lo anterior, queda claro que el problema de la crisis sanitaria que vivimos no radica en la cocina mexicana, sino en la forma en que hemos descuidado tantas de sus virtudes.

Propongo regresar a los principios que hicieron grande nuestra cocina. No se trata de renunciar a los sabores contemporáneos ni de adoptar dietas restrictivas. Tampoco de convertirnos en expertos en nutrición. Se trata de recuperar una forma de comer que siempre ha estado con nosotros y que forma parte de nuestra historia, cultura e identidad. Por ello, este libro ofrece algunas bases, pero sobre todo, recetas que te permitirán cocinar saludablemente sin abandonar los ingredientes ni sabores del país. Mi propuesta se basa en la adaptación de las recetas mexicanas tradicionales a los principios del ayurveda, filosofía de vida india que postula que la comida constituye la primera herramienta para la prevención de enfermedades y la conservación del equilibrio corporal. El fundamento es la elección de ingredientes adecuados que logren balancear lo que ingerimos, fortalecer nuestro sistema digestivo y aprovechar adecuadamente los nutrientes de los alimentos.

Como me interesaba sobremedida lograr una forma de combinar las recetas del libro para crear opciones de menús saludables, las recetas están clasificadas por grupos de alimentos. Más adelante en este libro encontrarás las propiedades de ellos y el porqué hay algunos que idealmente se pueden combinar, mientras que otros no.

Deseo que en las páginas de esta obra encuentres guía, inspiración y mares de creatividad para adaptar lo mejor de la cocina mexicana a las exigencias de salud que se nos presentan hoy y de cara al futuro. Estoy segura de que así será.

LISA ANTILLÓN

SUMARIO

COCINA MEXICANA SALUDABLE A TRAVÉS DE LOS PRINCIPIOS DEL AYURVEDA

10

VEGETALES

18



HOJAS VERDES

22



VERDURAS Y HONGOS

32



GRANOS

48

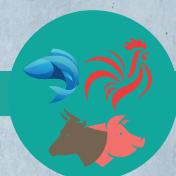


LEGUMINOSAS

58

ANIMALES

76



PESCADO

80

POLLO

102

CERDO

118

RES

132

BOTANAS, BEBIDAS Y POSTRES

148



BOTANAS

152

BEBIDAS

158

POSTRES

166

MENÚS

174

GLOSARIO

184

ÍNDICES DE RECETAS

ALFABÉTICO

188

POR GRUPOS DE ALIMENTOS

189

POR INGREDIENTE

190

BIBLIOGRAFÍA

191

COCINA MEXICANA SALUDABLE A TRAVÉS DE LOS PRINCIPIOS DEL AYURVEDA

La cocina no nació únicamente para satisfacer el apetito. Durante miles de años también fue una forma de conservar la salud. Antes de que existieran los laboratorios, los análisis clínicos o las guías nutricionales, distintas civilizaciones observaron con atención cómo reaccionaba el cuerpo ante los alimentos y construyeron sistemas de conocimiento que hoy conocemos como medicinas tradicionales, de las cuales México y la India no son la excepción.

Mi involucramiento cercano con la cultura india comenzó durante los años que viví en Palo Alto, California, pues mi familia entabló una amistad muy cercana con otras originarias de ese país. Cocinábamos juntas con frecuencia y compartíamos largas sobremesas. Mientras preparábamos los alimentos descubrí que muchas de sus costumbres me recordaban a las cocinas mexicanas: el uso de especias y hierbas, la presencia constante de leguminosas, el respeto por los ingredientes de temporada y el hábito de preparar la comida desde cero. Luego, cuando cursé el certificado como Ayurvedic Wellness Counselor, en California, comprendí que estas semejanzas no eran coincidencias. Ambas culturas habían llegado por caminos distintos a conclusiones muy parecidas sobre la alimentación y el cuidado del cuerpo. Refrendé similitudes entre la medicina ayurvédica y los sistemas médicos tradicionales de México.

En las prácticas médicas de ambos países, la salud es producto del equilibrio, la comida constituye la mejor medicina y la ingestión de alimentos apropiados significa la conservación de la armonía. Asimismo, ambas tradiciones clasifican los alimentos por cualidades: por ejemplo, el que un alimento sea frío o caliente no depende de su temperatura, sino de los efectos que produce en nuestro organismo cuando lo consumimos, y el que sea ligero o pesado refiere a

que promueve sensaciones de alivio o sobrecarga en el cuerpo. Otras concordancias son el consumo conjunto de granos y leguminosas para la obtención eficiente de nutrimentos, así como la importancia que conceden a los horarios de comida y descanso para mantener la salud.

Soy una fiel convencida de que la cocina mexicana tiene muchas bondades. Sin embargo, en mi búsqueda de una propuesta que lograra combinar lo mejor de esta cocina en su versión saludable, me encontré que existen algunas creencias que están muy repartidas entre la gente: que la cocina mexicana hace engordar y que es indigesta a causa de sus platillos basados en carbohidratos y grasas; que la comida sana es aburrida y que solo es alcanzable para personas vegetarianas o veganas, y que se necesita ser alguien con mucha experiencia en la cocina para elaborar comidas que conjunten lo saludable con lo delicioso. Desmontar estas tres creencias fueron los pilares que le dieron forma a este libro. Con base en ellos, en combinación con los principios del ayurveda, la información siguiente es clave para comprender cómo están organizadas las recetas en este libro y la forma en que puedes crear tus propios platillos inspirándote en los que se proponen en cada sección.

Los grupos de alimentos

Las recetas centrales de este libro se dividen con base en dos grandes grupos de ingredientes: vegetales y animales. A su vez, los vegetales se clasifican en cuatro subgrupos, los cuales se representan con íconos. Identificar cada uno asegura tener la llave para una alimentación saludable, pues de la equilibrada



Hojas verdes



Verduras y hongos



GRANOS



Leguminosas



Animales

combinación de estos en una comida dependerá qué tan saludable es. No es preciso que tus menús se conformen con una receta de cada grupo de alimentos, pero sí que contengan un balance de las propiedades que cada ícono representa.

Vegetales

Los vegetales son fundamento indispensable e irrenunciable para una comida saludable. Por la forma en que impactan en nuestro organismo, como ya se anticipó, las cuatro clasificaciones principales que aparecen en este libro son: hojas verdes, verduras y hongos, granos y leguminosas.

Hojas verdes

Dentro de este grupo se ubican todas las hojas de color verde que se aprovechan como alimento, en su versión tierna o madura. Algunas son bastante consumidas, tanto en México como en otros países: acelgas, berros, espinacas, lechugas o coles. Sin embargo, las opciones disponibles para incluir en la dieta son mucho más variadas de lo que se piensa, por ejemplo, las hojas que no consumimos de algunos vegetales y que son muy nutritivas, como las de betabel, rábano o zanahoria. Otras hojas que pertenecen a este grupo son las hierbas aromáticas que se emplean para aderezar las comidas, tales como albahaca, cilantro, epazote, hierbabuena, menta o perejil. Como regalo de México al mundo podemos mencionar en este grupo los quelites, de los cuales se consumen, principalmente, las hojas y los tallos tiernos; entre los más comunes están cenizos, pápalo, quintoniles y verdolagas, sin embargo, existen decenas más que se pueden aprovechar a nivel local en el país.

Entre los muchos beneficios que las hojas verdes aportan para nuestra salud están los siguientes:

- Tienen un alto contenido de fibra, componente que ayuda a generar una sensación de saciedad.

- Poseen grandes cantidades de hierro, mineral que promueve la producción de hemoglobina, proteína encargada del transporte de oxígeno en el torrente sanguíneo.
- Son ricas en calcio, mineral indispensable en la formación y el mantenimiento de huesos y dientes.
- Contienen vitaminas C, K y ácido fólico, que participan en la absorción del hierro, la formación de glóbulos rojos, el mantenimiento de la densidad ósea, entre otras funciones.
- Cumplen con la tarea de limpiar y barrer en nuestro organismo todo aquello que no necesitamos, a la par de proveernos de nutrientes esenciales para nuestra salud.

Verduras y hongos

En esta sección se encuentran todos los vegetales que, por sus características, no se clasifican en el grupo de hojas verdes, así como los hongos. Dentro de las verduras podemos mencionar algunas raíces, como betabel, jícama, rábano y zanahoria, así como bulbos, por ejemplo, cebolla e hinojo. También se incluyen inflorescencias, como coliflor, y frutos de muchos colores y formas distintas, por ejemplo, chiles, pimientos, pepinos, calabazas, elotes y jitomates. En esta categoría también se encuentran las flores empleadas como verdura, como la de calabaza, tan popular en la cocina tradicional mexicana. Un grupo de ingredientes más son los hongos, tanto los cultivados como los silvestres: setas, champiñones, portobello, criminis y decenas más.



La amplia gama de colores presentes en las verduras se debe a los pigmentos que forman parte de su composición química, de entre los que destacan:

- **Clorofila:** aporta el color verde de algunos vegetales y desempeña en el cuerpo funciones antioxidantes, de transporte de oxígeno y de eliminación de metales pesados.
- **Carotenoides:** son los encargados de otorgar colores amarillos, anaranjados y rojizos a los vegetales. Dentro de los más comunes se encuentra el licopeno, que le brinda al jitomate su distintivo color rojo; la bixina, que tiñe de un fuerte color encarnado a las semillas de achiote; el betacaroteno, presente en las zanahorias, o la luteína de los pimientos. Los carotenoides son potentes antioxidantes, además de ser importantes precursores de la vitamina A, la cual promueve el crecimiento celular y el fortalecimiento del sistema inmunológico.
- **Betalainas:** son responsables de brindar a los vegetales el color rojo-violáceo. Se encuentran presentes en el betabel, y entre sus funciones principales, destaca la prevención del estrés oxidativo y su contribución en la reducción de procesos inflamatorios.
- **Flavonoides:** en este grupo se clasifica una gran cantidad de compuestos pigmentarios que aportan tonalidades diversas a los alimentos, desde amarillos y cafés, hasta azules y violetas. Ejemplo de ellos son las antocianinas, presentes en cebollas y coles moradas, así como en los ajos; son compuestos que otorgan a los vegetales un vistoso color morado y poseen varios beneficios a la salud, por ejemplo, el control de la presión arterial, la neutralización de radicales libres y la protección del sistema nervioso central.



Además de los beneficios antes descritos, las verduras poseen vitaminas y minerales esenciales para el correcto funcionamiento de nuestro organismo: vitaminas del grupo B, que ayudan a mantener la salud capilar, dérmica y del sistema nervioso, y vitamina C, que cumple un papel crucial en el refuerzo del sistema inmunológico. También poseen minerales, como magnesio, potasio y fósforo, que desarrollan funciones importantes, como el fortalecimiento de huesos, el funcionamiento de músculos y la producción de energía.

Los hongos, en general, contribuyen a fortalecer el sistema inmunológico, son precursores de vitaminas D y del complejo B, y se ha visto que algunos tienen propiedades para combatir el cáncer.

Granos

Los granos o cereales son la base de la alimentación de todas las culturas y civilizaciones. Se considera que son los alimentos que aportan la mayor cantidad de hidratos de carbono, la fuente principal de energía para nuestro organismo.

En México, el principal cereal consumido es el maíz, base de la dieta de las civilizaciones que han habitado nuestro territorio desde la época prehispánica. No obstante, a partir de la época colonial se incorporaron otros cereales a la alimentación cotidiana, por ejemplo, trigo, arroz o avena. En el resto del mundo se consumen también otros cereales que, al igual que los que conocemos, brindan un gran aporte nutricional y diversos beneficios a la salud, tal es el caso del mijo, el sorgo, la cebada o el centeno. Existen, además, algunas especies vegetales que producen semillas cuyas características y contenido energético las clasifican como pseudocereales, como sucede con el amaranto o la quinua.

Los cereales aportan una gran variedad de nutrientes. Además de los carbohidratos antes mencionados, contienen altas cantidades de fibra que fortalece la salud digestiva y genera saciedad, así como ácidos grasos insaturados que mejoran el perfil de lípidos del organismo al disminuir el colesterol malo (LDL) y elevar el bueno (HDL). Dentro de su composición destacan también las vitaminas, principalmente del grupo B, y una gran variedad de minerales, entre los cuales destacan hierro, magnesio, fósforo, manganeso y zinc. Por si fuera poco, también tienen cantidades suficientes de aminoácidos que varían en



cantidad y tipo, los cuales, al ser combinados con los provenientes de las leguminosas, forman proteínas compuestas (llamadas proteínas vegetales), que igualan en calidad a las proteínas de origen animal.

La alimentación tradicional de nuestro país se basa en la combinación de un cereal (maíz) y una leguminosa (frijol). Gracias a esta alimentación nuestros antepasados mantuvieron una excelente salud y una gran resistencia física. ¡Aquí hay una razón más para decir que la cocina mexicana auténtica es una de las más sanas del mundo! Sin embargo, actualmente se llevan a cabo prácticas de consumo que hacen menos saludables los granos, por ejemplo: el arroz se come refinado y frito, lo que dificulta su digestión; se come pan de harina de trigo refinado, y las porciones ingeridas son superiores a las que gastamos en un ritmo de vida sedentario.

Por lo anterior, es importante tener en cuenta las siguientes indicaciones al preparar granos, para asegurar la obtención de todos sus beneficios sin consecuencias perjudiciales:

- Consumir cereales integrales, ya que en el salvado y el germen se encuentra la mayor parte de fibra, vitaminas y minerales.
- Remojar los cereales integrales durante toda la noche; después, enjuagarlos con agua nueva y colarlos. Este proceso ayuda a reducir la cantidad de antinutrientes que naturalmente contienen (co-

mo ácido fítico o fitatos, taninos e inhibidores de enzimas).

- Prepararlos hervidos o al vapor. Evitar freírlos, ya que al hacerlo se dificulta su digestión, y promueven inflamación y sobrepeso.
- Complementarlos con leguminosas o semillas, como la chía o el ajonjolí, para potenciar sus cualidades nutritivas.
- Evitar servirlos como primer tiempo en una comida para que no generen picos de insulina, y procurar comerlos después de una sopa o como acompañantes del plato principal.
- Consumir porciones acordes con la constitución física y el nivel de actividad diaria.

Leguminosas

Son una familia de vegetales cuya característica principal es la producción de frutos en forma de vaina. Desde tiempos antiguos, la humanidad ha aprovechado los frutos frescos y las semillas que producen.

Como se ha explicado, en el México prehispánico la base de la alimentación de las civilizaciones consistió en el consumo de maíz (cereal) y frijoles (leguminosas), que se complementó con la ingesta de frutos, raíces, quelites y proteínas animales. Además de aprovechar las semillas de la planta de frijol, se consumían sus vainas tiernas: los ejotes (*exotl*, en náhuatl).

Con la llegada de los españoles al territorio nacional y el subsecuente proceso de mestizaje culinario, se adoptaron nuevas legumbres en nuestra gastronomía, tal es el caso de los chícharos, consumidos en fresco en una gran variedad de platillos tradicionales, o en seco, con el nombre de alverjones; con las habas sucedió lo mismo, pues hoy se consumen frescas en ensaladas, o secas en sopa o potaje. Existen otros ejemplos de legumbres que se ingieren habitualmente en la cocina mexicana, por ejemplo, las lentejas, consumidas como sopa, o los garbanzos que se agregan a sopas y caldos.

Las leguminosas aportan diversos beneficios a la salud: su alto contenido en fibra promueve la salud digestiva; su cantidad de hierro favorece la formación de células sanguíneas y la salud cardiovascular, además proveen vitaminas y minerales, como vitamina B₆, potasio, magnesio y zinc, que también promueven la salud cardiovascular, el correcto funcionamiento del sistema inmunitario y el adecuado desarrollo del embarazo.

Animales

El ser humano ha consumido tejidos animales desde el principio de su historia y estos han tenido un papel crucial en su desarrollo. Existen investigaciones que revelan que ciertas especies de homínidos, como los neandertales, ya consumían carne, práctica que fue heredada a lo largo de miles de años de evolución y que aún perdura en nosotros.

En las prácticas alimentarias de gran parte de las civilizaciones, el denominador común es la caza o la crianza de animales para consumir su carne y aprovechar otros subproductos, como la leche y los huevos. Respecto del territorio mexicano, tanto los códigos prehispánicos como los posteriores a la llegada de los españoles detallan la gran diversidad de animales que eran destinados al consumo humano: mamíferos, reptiles, batracios, aves, peces, crustáceos, moluscos y una amplia lista de insectos. Después de la llegada de los europeos a América se introdujeron nuevos animales que se integraron a la alimentación nativa, por ejemplo, pollo, res, cerdo, carnero o cabra. La cocina mexicana, como la conocemos, es producto de este sincretismo culinario.

Actualmente, gran parte de las especies animales alimenticias, tanto nativas, como introducidas, siguen consumiéndose en el país. No obstante, existe un pequeño porcentaje de estas cuyo consumo se da a mayor escala por gozar de gran aceptación entre la población y por su amplia disponibilidad, tal es el caso del pescado, el pollo, la res y el cerdo.

El consumo de alimentos de origen animal brinda diversos beneficios a la salud, de los cuales el más importante es la obtención de proteína de alta calidad, compuesta por todos los aminoácidos esenciales que promueven la formación de tejidos, así como el correcto funcionamiento de sistemas orgánicos, como el cardiovascular o el inmunitario. Otras propiedades nutrimentales y beneficios a la salud del pescado, el pollo, la res y el cerdo son los siguientes:

- **Pescado:** se trata de una de las proteínas animales más sanas y completas que existen, y según el ayurveda es una de las más fáciles de digerir. Sus componentes nutricionales ayudan a mantener la salud cardiovascular al reducir la presión arterial y disminuir el riesgo de infarto. Su contenido en grasas saturadas es muy bajo. Es una fuente



Sumado a lo anterior, como ya se explicó, las leguminosas poseen diversos aminoácidos que, al combinarse con granos y cereales, forman proteínas vegetales de alta calidad que se asemejan en características a las de la carne.

A pesar de los beneficios de las leguminosas, al igual que los cereales, poseen antinutrientes, como el ácido fítico o fitatos, lectinas y saponinas, que inhiben la absorción de nutrientes o producen malestares digestivos. Por ello se recomienda poner en práctica los siguientes consejos:

- Dejarlas en remojo durante toda una noche, enjuagándolas y cambiando el agua de remojo al menos en dos ocasiones antes de cocinarlas, para disminuir su concentración de ácido fítico, compuesto que las vuelve difíciles de digerir y que provoca inflamación del tracto digestivo.
- Cocerlas a alta temperatura y retirar las impurezas que surgen en forma de espuma durante la cocción, para eliminar el potencial inflamatorio derivado de algunos de sus carbohidratos, como rafinosa, verbascosa y estaquiosa.
- Añadir en la cocción de las leguminosas ajo, cebolla y alguna hierba aromática, como el epazote, para reducir sus cualidades inflamatorias y brindar aporte nutricional y nuevos perfiles de sabor.
- Agregarles sal 20 minutos antes de retirarlas del fuego para que su cocción sea la idónea.



importante de vitaminas D y B₂; de ácidos grasos de la familia omega-3 (uno destacable es el DHA), los cuales favorecen el desarrollo cerebral adecuado y reducen el riesgo de padecer depresión, demencia y Alzheimer, así como de varios minerales, como calcio, fósforo, zinc, potasio, hierro, magnesio y yodo. Es una fuente de proteínas completas vital en la reparación del tejido muscular, así como en el mantenimiento del sistema óseo. Por si fuera poco, las proteínas del pescado son más ligeras y fáciles de digerir en comparación con las carnes rojas, lo cual las convierte en una excelente opción para adultos mayores, niños y personas con problemas digestivos.

- **Pollo:** del mismo modo que sucede con el pescado, el pollo posee altas cantidades de proteínas completas y bajas concentraciones de grasas saturadas, lo que provoca saciedad y reduce las ganas de “picar” comida durante el día, a la vez que mantiene los niveles de colesterol en rango adecuado. Los aminoácidos esenciales que posee favorecen el crecimiento muscular. Aporta fósforo, que fortalece huesos, dientes, riñones e hígado, y también contiene vitaminas del complejo B que mejoran el funcionamiento cerebral. Para no añadir en la cocción del pollo grasas saturadas con efectos adversos

a la salud, es mejor consumirlo asado, horneado, a la plancha o hervido.

- **Cerdo:** esta carne puede contener hasta 28 gramos de proteína por cada 100 gramos de peso total en sus cortes más magros, además de poseer todos los aminoácidos esenciales que requiere el organismo para su correcto funcionamiento. Es rica en vitaminas B₁ y B₁₂, que son de gran utilidad para el metabolismo energético y las funciones del sistema nervioso. Además, aporta una gran variedad de minerales, como el hierro y el zinc, que previenen la anemia y refuerzan el sistema inmunológico. A pesar de sus beneficios, es una de las carnes más difíciles de digerir, por lo que es importante consumirla con moderación, siempre buscar los cortes con menor cantidad de grasa y prepararla horneada o hervida. Es recomendable reducir al máximo el consumo de embutidos, pues la gran cantidad de aditivos que contienen los convierte en poco saludables.
- **Res:** esta carne aporta hasta 25 gramos de proteína de alta calidad por cada 100 gramos de peso. Posee un alto contenido de creatina, superior al del pollo o el cerdo, la cual favorece el rendimiento físico y la recuperación después de un esfuerzo considerable; es rica en hierro hemo de alta biodisponibilidad, el cual es más fácil de absorber que el hierro

de origen vegetal, y contiene minerales, como el zinc o el selenio, con propiedades antioxidantes que reducen el envejecimiento celular, fortalecen la cicatrización cutánea e impulsan la respuesta inmunitaria. Del mismo modo que con la carne de cerdo, la carne de res es más difícil de digerir que el pollo o el pescado, por lo que su consumo debe ser medido.

Botanas, bebidas y postres

Comer sano no es contrario a comer delicioso, y lo mismo aplica para las preparaciones pensadas para satisfacer antojos. Hay ocasiones en las que no necesariamente sentimos hambre, sin embargo, buscamos algo sencillo para comer y que no sea tan abundante como una comida completa. Las botanas cumplen a la perfección esta función, además de ser la opción ideal para compartir momentos gratos con familia o amigos. Generalmente, son la antesala de la comida que se servirá momentos después, por lo cual suelen ser saladas o picantes y con un toque crujiente: *dips*, frutos secos y algunas frutas o vegetales son las opciones más recomendadas.

Por otro lado, una costumbre muy común al comer es acompañar nuestros alimentos con bebidas que nos facilitan el proceso de deglución, además de ayudar al balance de sabores y, en algunos casos, favorecer el proceso de digestión. Entre todas las opciones que podemos elegir destacan los tés, las infusiones y las muy mexicanas aguas de sabores y bebidas a base de cacao, ya sean frías, o calientes.

Por último, algo que no puede faltar en cualquier comida es un postre, algo pequeño, ligero y con un sabor dulce que nos haga saber que el tiempo en la

mesa finalizó. Es posible elaborar postres que sean saludables, pero el secreto radica en los ingredientes utilizados, sus cantidades y el tamaño de la porción final. Para prepararlos, es importante priorizar el uso de frutas, semillas y endulzantes naturales, así como reducir al máximo el consumo de productos refinados y ultraprocesados.

En las recetas de este libro hay opciones de las preparaciones anteriores con las que nos sentiremos recompensados por haber elegido comer sanamente. Específicamente, estas recetas no deben ser contempladas durante la creación de menús, pero su inclusión en cualquiera de ellos no impacta negativamente en el balance de nutrimentos, toda vez que sus ingredientes sean saludables. Entre los protagonistas para estas recetas están:

- **Frutos secos:** son alimentos ricos en grasas saludables, proteínas, vitaminas y minerales que cumplen funciones de mantenimiento en el cuerpo, como regular el colesterol, proteger la salud cardíaca y mejorar la digestión. Dentro de este grupo podemos encontrar nueces, pistaches, almendras y similares. Las almendras y las avellanas, por ejemplo, tienen un alto contenido de fibra, vitamina E y magnesio, que aportan saciedad, protegen las células del envejecimiento y fortalecen los huesos.
- **Semillas:** al igual que los frutos secos, son altas en grasas saludables, proteínas y minerales. En esta clasificación podemos encontrar las pepitas (semillas de calabaza), que destacan por su alto contenido de zinc, hierro y fitoesteroles que fortalecen el sistema inmunológico; las semillas de chía, que son ricas en omega-3 y mejoran la salud cerebral y ocular; las semillas de girasol, que aportan omega-6, vitamina E y fibra, y el cacao, con antioxidantes que regulan la presión arterial y mejoran el estado de ánimo.
- **Raíces y tubérculos:** muchos de ellos, como la papa y el camote, son excelentes fuentes de energía por su alto contenido de carbohidratos, además de generar saciedad gracias a la fibra que aportan. Destaca la presencia de la jícama, que nutre la microbiota intestinal al contener inulina; las papas cambray, que protegen el sistema inmunológico al aportar vitamina C; el jengibre, que contiene gingerol, compuesto que lo hace un excelente antiinflamatorio, analgésico y aliado en la mejora digestiva, y la cúrcuma, que aporta vitaminas C, E



y K, así como curcuminoides, que poseen propiedades antioxidantes.

- **Frutas:** estos alimentos aportan grandes cantidades de agua y azúcares naturales que combaten la deshidratación y brindan energía rápida al organismo. En esta categoría se encuentran la manzana, que con su contenido de vitamina C, pectina y queretina es antioxidante, digestiva y ayuda a proteger el cerebro; el mango y el plátano macho, que son ricos en vitaminas A, C y del complejo B; el mamey, que es alto en fibra, potasio y hierro; los frutos rojos, que tienen un índice glucémico bajo y son una buena fuente de antioxidantes; el kiwi que, además de su contenido de vitaminas y minerales, posee enzimas que favorecen la digestión de las proteínas, y el zapote negro, que aporta una gran diversidad de compuestos fenólicos con funciones antimicrobianas, antihipertensivas y antidepresivas.
- **Espicias:** su valor en la cocina va más allá de los aromas y sabores que aportan a los platillos, pues contienen diversos compuestos bioactivos, como los polifenoles, terpenoides y flavonoides, que poseen propiedades digestivas, antiinflamatorias y antimicrobianas, además de ayudar a generar calor en el cuerpo. En este grupo encontramos la canela, la pimienta, las semillas de cilantro o el cardamomo.
- **Endulzantes naturales:** estos alimentos, si se consumen con medida, aportan beneficios a la salud. Por ejemplo, la miel de abeja posee vitaminas, minerales y aminoácidos, como el triptófano, así como enzimas y compuestos fenólicos con funciones antioxidantes. Por su parte, el jarabe de agave se compone de compuestos prebióticos, como la inulina, y fructanos que mejoran la salud digestiva, además de poseer un bajo índice glucémico.
- **Bebidas vegetales:** existen alternativas vegetales a la leche con las que pueden prepararse licuados, postres fríos, paletas y helados. La bebida de almendras ayuda al control de peso por ser baja en calorías, además de ser libre de lactosa y de colesterol; por otro lado, la bebida de coco es rica en complejo B y grasas saludables, como los triglicéridos, que, al ser de cadena media, se digieren con facilidad y se transforman en energía. Como recomendación general, hay que procurar buscar presentaciones de estas bebidas sin endulzar para evitar los efectos adversos que pueden causar los endulzantes añadidos.

Si bien cada una de las recetas centrales de este libro te permite crear con ellas un menú de comida, es importante que identifiques, de acuerdo con los principios del ayurveda, la combinación de alimentos favorables y desfavorables, pues de esa forma podrás dar rienda a tu creatividad y conformar menús con recetas propias o innovar.

Combinaciones favorables

- **Leguminosas + granos.** La mayoría de las leguminosas contienen proteínas incompletas (es decir, que no poseen los nueve aminoácidos esenciales que necesitamos obtener mediante los alimentos). Sin embargo, una combinación adecuada con otros ingredientes, principalmente cereales, muchas veces logra el cometido de que consumamos una proteína vegetal completa. Incentiva la combinación de una leguminosa y un grano en tus comidas para aprovechar sus beneficios.
- **Carne de res + cítricos.** Sugiero que siempre consumas la carne de res acompañada con algún cítrico, porque la vitamina C ayuda a sintetizar el hierro de esta.

Combinaciones desfavorables

- **Proteína + proteína.** No es recomendable consumir dos proteínas en una sola comida, sea cualquiera de las que se conforman de la mezcla de una leguminosa y un grano (proteína vegetal completa), o las que se obtienen consumiendo productos de origen animal (proteína animal), sea de pescado, pollo, carnes rojas, huevo, lácteos o embutidos. Hacerlo puede producir una sobrecarga en el organismo que dificulte la digestión y promueva procesos inflamatorios o de sobrepeso.
- **Frutas al natural + lácteos, o granos, o proteínas.** En la medicina ayurvédica, las frutas al natural se deben comer solas o combinadas con otras, pero no con lácteos, granos o proteínas. La razón: estas se digieren rápido y, al fermentarse, en combinación con los otros grupos de alimentos referidos, provocan gases e inflamación generalizada.