

TRIUNFA FRENTE AL DELIVERY CON

Cómo disfrutar delicias que sanan en tiempo récord?



Dra. Yanina Cangelosi Alba
@tucardiologavegana



Índice

Hola, quiero hacerte la vida más fácil y saludable.	03
Quien planifica en la cocina, gana.	04
La sistematización, sabor nutritivo en tiempo récord!	05
Es rápida la comida que llega en moto?	07
Lista de compras (para imprimir)	08
El privilegio de la longevidad	09

Hola, quiero hacerte la vida más fácil y saludable

Soy médica cardióloga, diplomada en Nutrición vegetariana y vegana, y me dedico a transformar vidas.

Mi conexión con la cocina es profunda, vengo de una familia apasionada por la gastronomía, durante los años 50 en Mar del Plata, mi tío Fermín Armayor, conocido como el 'Zar de la Paella', agasajaba a los grandes artistas de la época.

Este legado culinario, junto con mi formación médica, me ha llevado a promover la ciencia de la longevidad junto al estilo de vida. Siempre digo que "salud y sabor en un mismo bocado es posible".

Actualmente, resido en Valencia, estoy editando mi primer libro mientras disfruto de las paellas vegetales.

Además de mi consulta online, comparto mi conocimiento en redes sociales, escribo para medios como La Nación, Ohlalá!, El País, El Diario y Men's Health; doy cursos y conferencias en empresas.



Buscando la transparencia y calidad en lo que consumo.

Berlín, 2018.

Ese año obtuve el permiso laboral alemán para ejercer como asesora nutricional. Me encontrarás siempre leyendo las etiquetas de los productos en los supermercados,

Dra. Yanina Cangelosi Alba

Quien planifica en la cocina, gana.

Si te rendís al acto casi automático de pedir por la aplicación del teléfono, entrar en un quiosco, sentarte en cualquier bar... puede que termines comiendo lo que no querías. Qué mejor sería encontrar un bocado delicioso y saludable en tu alacena, en tu mochila. Nuestra cocina puede convertirse en nuestra mejor opción, con todo el placer que alimenta. La alacena organizada es una elección.

La cocina se convierte en un refugio cuando es una prioridad y dispones de los ingredientes para preparar el menú del día y, mejor aún, de la semana.

Tu yo del futuro te agradecerá entrar a la cocina y encontrar una frutera que perfuma el ambiente y tienta a los más chicos, en lugar de galletitas. Abrir la heladera y encontrar berenjenas en escabeche; rúcula y espinacas lavadas y escurridas; lentejas y garbanzos hervidos; buñuelos de acelga y kale; un untable de girasol; una tarta de cebollas e hinojo con masa casera integral, una mermelada de frutos rojos y chía sin azúcar. Con 4 horas por semana podés lograrlo.

Una vez por mes, revisá que en tu alacena estén los siguientes grupos de alimentos con gran poder nutritivo:

legumbres, cereales y pseudocereales integrales, frutos secos, semillas, hongos, especias, fermentados, frutas y verduras de estación, frescas y deshidratadas.

Si en una misma receta integramos más de un grupo de alimentos, estamos multiplicando los nutrientes. Animate a reeditar las recetas a favor de tu salud. Aunque los alimentos secos pueden guardarse por meses en lugar fresco, oscuro y seco, conviene freezarlos previamente, entre 48 y 72 horas, para evitar los gorgojos, polillas de la fruta seca y demás seres.

La disciplina es tu aliada. No tenés que estar pensando todo el tiempo en la lista de compras: con que vayas una vez por mes a comprar legumbres y otros alimentos no perecederos, y una vez por semana a comprar los frescos (verduras, hongos frescos, frutas de estación), la tarea está cumplida.

Estas son las familias estrellas de tu alacena, con estos grupos de alimentos podrás elaborar miles de combinaciones ya sean dulces o saladas. Con los productos indicados en la despensa los antojitos son sabrosos y saciantes como los que leerán a continuación.

La sistematización, sabor nutritivo en tiempo récord!

Aquí, una propuesta para elaborar, en una tarde, la comida para toda una semana.

- Aprovechá el horno al máximo, haciendo más de una receta. Fainá, galletitas, pan, budín integral. Mientras horneás, andá resolviendo el resto:
- Herví los cereales (mijo pelado, arroz integral, sarraceno, quinoa) y las legumbres (lentejas, porotos, arvejas, remojadas previamente). Luego, llévalos en porciones a la heladera.
- En este mismo bloque horario, lavá y gestioná las verduras de la semana.
- En tu rutina semanal, podés ir alternando los ingredientes y las preparaciones. Con el entrenamiento, podés sumar conservas como unas berenjenas en escabeche.
- Si aprovechas el tiempo en tu cocina, vas a gozar de una semana súper tranquila y nutritiva.

Frezar todo en porciones

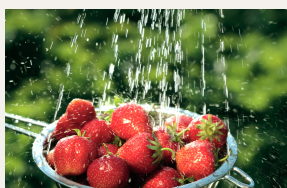
Fainá, con harina de garbanzos



Pan de sarraceno y esbelta integral.

Pre-pizza, con la misma masa del pan.

No arrojes las verduras en la heladera así como vienen.



1

Lavá las hojas verdes. Para que duren entre 4 y 5 días, habrá que lavarlas, escurrirlas y refrigerarlas en una bolsa de tela, o envueltas en un repasador, o incluso en un colador, para que no queden en contacto con el agua.



2

El perejil y el cilantro se mantienen por más tiempo con sus tallos sumergidos en un frasco con agua en la puerta de la heladera.



3

Empezá por comer los vegetales que más rápido se marchitan. Si no vas a tener tiempo de cocinar ni de lavar, evitá las hojas y comprá repollo, zanahorias... vegetales más duraderos. El secreto es que reposen con un buen dressing o vinagreta por 20 minutos aproximadamente.



4

A veces, abrimos un paquete de arroz y pensamos que está listo para cocinar. Pero recordemos que, más allá de los fitatos, siempre hay que lavar lo que vamos a comer, ya que los cereales, por ejemplo, estuvieron estacionados en silobolsas,

Es rápida la comida que llega en moto?

Con una cocina sistematizada, comes en menos de 15 minutos. Si querés auténtica comida rápida, abrí una palta, una banana, comé un puñado de nueces... O inspirete con estas ideas:

Más allá de la ensalada, las hojas verdes se pueden convertir en pesto, en buñuelos y en tortillas.

Con los garbanzos hervidos y una mixer, podemos hacer hummus en 5 minutos. O, más diluido, incluso una salsa.

No es lo mismo un pan que solo tenga harina de trigo, que uno que incluya harina de garbanzos y de lino.

Con un puñado de arvejas partidas, sale una sopa cremosa, nutritiva y económica.

Untable express: con una mixer y especias, se pueden hacer untables de semillas de girasol, de castañas y hasta de nueces. El secreto: más grande la semilla más tiempo de remojo, con 4 horas el girasol y la nuez y 6 a 8h la castana quedan súper cremosas. ¿No hay tiempo para remojo? Entonces, usá el girasol que con una horita en agua caliente sin hervir, queda espectacular.

Mantequita de aceite y hojas verdes: llenar una cubetera con hierbas aromáticas picadas (salvia, romero, albahaca, rúcula...) y aceite de oliva de buena calidad. Llevar al freezer. Sirve para pastas, bruschettas, vegetales horneados...

Llegan las visitas un viernes y, si tenés una cocina mínimamente provista, salen bastones de vegetales con untables de tomates secos y de semillas, papas al horno, paté de legumbres, pan casero, maní sin sal, olivas, tomates cherry, almendras, ciruelas deshidratadas entibiasadas en sartén con un toque de sal.

Para algo dulce, dátiles rellenos con manteca de mani y empolvados en cacao amargo.

Ahora, ¿quién quiere llamar al delivery?

Lista de compras

Legumbres

- Lentejas
- Garbanzos
- Frijoles (negros, rojos, blancos, pintos, mung, adzuki, canarios, entre otros)
- Habas
- Soja (incluyendo tofu y tempeh)
- Judías verdes
- Maní
- Algarroba

Cereales y pseudocereales sin gluten

- mijo
- quinoa
- trigo sarraceno
- amaranto
- arroz
- maíz

Harinas sin gluten

- de mijo
- de quinoa
- de trigo sarraceno*,
- de amaranto
- de arroz*
- de garbanzo
- de mandioca
- de algarroba
- de almendras
- de coco

*integrales mucho mejor!

Cereales con gluten

- espelta
- avena (hay sin gluten)
- cebada
- centeno
- trigo

Frutos secos

- Nueces
- Almendras
- Castañas de Cajú
- Castañas de Pará
- Avellanas

Semillas

- Lino
- Chía
- Sésamo
- Girasol
- Cáñamo
- Calabaza

Fermentos

- Kimchi
- Chucrut - sauerkraut
- Tempeh
- Miso
- Kefir

Mas frutas y vegetales (valen las congeladas también)

El privilegio de la longevidad

La longevidad no es solo una meta de vida prolongada, sino el privilegio de vivir plenamente cada día, con salud, energía y propósito. Alcanzar la longevidad no significa solo sumar años a nuestra vida, sino agregar calidad y bienestar a cada momento que vivimos. Es tener la capacidad de cumplir sueños, disfrutar de nuestras pasiones y construir un legado que inspire a otros.

A través de las decisiones que tomamos diariamente, desde lo que ponemos en nuestro plato hasta cómo cuidamos de nuestro corazón y mente, trazamos el camino hacia una vida más larga y satisfactoria. La ciencia de la longevidad nos brinda el poder de prevenir enfermedades y ralentizar el envejecimiento, convirtiéndonos en los protagonistas de nuestra propia salud.

Mi próximo libro, que estará disponible muy pronto, te llevará aún más lejos en este viaje hacia una vida longeva y plena. No es solo un libro; es una guía para transformar tu vida, basada en años de experiencia médica, nutricional y personal. Al reservar tu copia en preventa, escribiendo a yaninacangelosi@gmail.com, te estás uniendo a una comunidad de personas comprometidas con vivir mejor, más fuerte y lejos de la sala de emergencia.

La vida que soñas
precisa toda la *salud* posible,
no te conformes con vivir a medias.



Dra. Yanina Cangelosi Alba