

GABY ONDRASEK

*Una*

**VIDA**  
*de*  
**DIETA**  
*en*  
**DIETA**

**Un relato entre comidas**



**Pan**House

Derechos de autor Gabriela  
Ondrasek *Una vida de dieta en dieta*,  
2022.

Editorial PanHouse  
[www.editorialpanhouse.com](http://www.editorialpanhouse.com)

No se autoriza la reproducción de este libro ni partes del mismo en forma alguna, ni tampoco sea archivado en un sistema o transmitido de alguna manera ni por ningún medio electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otro sin permiso previo escrito del autor de este.

Edición general:

**Jonathan Somoza**

Gerencia general:

**Paola Morales**

Gerencia editorial:

**Barbara Carballo**

Coordinación editorial:

**Miranda Cedillo**

Edición de contenido:

**Francis Machado**

Corrección editorial:

**Luz Llaguno**

Corrección ortotipográfica:

**Gloria Calvo**

Diseño de portada y  
diagramación: **Audra Ramones**

**ISBN:** 978-980-437-211-

**7 Depósito legal:**

GABY ONDRASEK

*Una*  
**VIDA**  
*de*  
**DIETA**  
*en*  
**DIETA**

**Un relato entre comidas**

**Pan**House

## ÍNDICE

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

SOBRE LA AUTORA

PRÓLOGO

PRESENTACIÓN

I

EL DESAYUNO, PARA EMPEZAR

II

CONOCIENDO UN NUEVO SISTEMA DE ALIMENTACIÓN

III

Descubriendo nuevas formas de comer

IV

LAS SALIDAS A COMER, ¿Y AHORA QUÉ?

V

LAS DIETAS Y MI VIDA

VI

EL RITUAL DE COMER

## DEDICATORIA

Es sábado por la mañana en la eterna primavera en la que ahora estás. La sinfonía de pajaritos te acompaña mientras te deleitas con una buena taza de café; y sentado al siempre tibio sol lees este libro que tanto me ayudaste a escribir...

Te amo papá.



## AGRADECIMIENTOS

A mis padres por habernos enseñado el amor por el buen comer. Por todas las sobremesas que enriquecieron nuestras vidas y por siempre haber sido el centro de operaciones culinarias de nuestra infancia.

A mi esposo Dan, quien cada noche repite: «Es la mejor comida que jamás haya probado». Cocinar para ti es el mayor de los regalos que recibo a diario.

A mis hijos Juan Simón e Isabella. Ustedes han sido los mejores maestros con los que he aprendido a cambiar recetas, no solamente en la cocina sino también en la vida misma. Cuando están en mi mesa todo sabe a gloria.

## SOBRE LA AUTORA

Soy Gaby Ondrasek, nací en Venezuela. Durante mucho tiempo me he dedicado a instruirme en distintas áreas del conocimiento que hoy me permiten tener una visión integral de la vida.

Soy licenciada en Educación, graduada de la Universidad Metropolitana, ubicada en Caracas. Pasé muchos años en esta ciudad ejerciendo el rol de docente en preescolar y primaria. En el año 2006 di un paso decisivo en mi vida, y junto a mi hijo, me mudé a California, Estados Unidos.

Inesperados eventos de la vida, como mi diagnóstico de celiaquía y la diabetes de mi padre, que por complicaciones lo llevó a ser amputado de dos dedos del pie; me motivaron a formarme en nutrición. Quería saber por mí misma qué implicaban ambas condiciones, más allá de lo que los médicos me contaban. Mi meta era comprender las raíces reales y las consecuencias, además de las obvias, de nuestras dolencias para ayudar a mi papá y a mí con herramientas claras.

Así, poco a poco, me apasioné por el mundo de la nutrición, comprendí que era el principio y el fin de muchas enfermedades. En mis ansias por más conocimiento me inscribí en la primera certificación en la que conocí las bases de esta ciencia. Logré terminarla casi en tiempo récord y, sin dudarlo, me inscribí en la segunda, en la tercera, en la cuarta y no paré. Hoy en día tengo más de 12 certificaciones y no dejo de aprender, de buscar y de mirar con ojos curiosos cada nuevo descubrimiento.



En el año 2016 abrí las puertas al que sería mi primer consultorio, en donde tuve la oportunidad de ampliar mis horizontes y comencé a ofrecer mis servicios alrededor del mundo a través de consultorías *online*.

El año 2019 llegó para traerme grandes experiencias, me uní a un grupo de profesionales de nutrición y juntos prestábamos servicios de acompañamiento a pacientes.

En el 2020 fui nombrada directora académica, una oportunidad en la que pude unir las dos áreas del conocimiento que me apasionan: la educación y la nutrición.

Hoy en día me dedico a la creación de cursos y programas grupales que me permiten cumplir mi sueño todos los días: servir a través de la enseñanza de la ciencia de la nutrición, para transformar esta materia, muchas veces engorrosa y compleja, en un contenido entendible y ameno.

He sido invitada a numerosos podcasts, programas de televisión y conferencias para el público hispano. Aprovecho cada oportunidad para transmitir un mensaje de bienestar en torno a la comida.

Instagram: @gabyondrasek

Página web: [www.gabyondrasek.com](http://www.gabyondrasek.com)

# PRÓLOGO

Mi interés sobre cómo funciona el cuerpo humano, en especial cómo nutrirlo, me ha traído muchas enseñanzas. Pero, más que eso, un gran regalo y ese, sin duda alguna, es Gaby Ondrasek. La nutrición nos juntó en el año 2018, cuando ambas asistimos a un evento de inmersión completa por cuatro días en México. Desde entonces nos volvimos inseparables, aun cuando ella vive pegada del océano Pacífico y yo del Atlántico.

Yo podría escribir no un prólogo, sino un libro entero con las historias que hemos protagonizado durante estos años; sin embargo, en esta ocasión tengo el honor, y la gran responsabilidad, de que sean mis letras las que te abran las puertas del gran tesoro que tienes en tus manos.

Este libro ha logrado trasladarme a mi niñez, a esa vida donde comer era un acto simple, sabroso y libre de estrés. Las siguientes páginas son un bálsamo, un recordatorio sobre la belleza detrás de las cosas simples; principalmente ahora cuando, en medio de tanta información, puede resultar abrumador el encontrar la mejor manera de nutrir nuestro cuerpo.

Se trata de un viaje donde las anécdotas y las vivencias despejan el camino hacia recetas maravillosas, y, lo que es de suma importancia para mí, fáciles de seguir. Puedes sorprenderte aprendiendo de nutrición y de cocina mientras Gaby te lleva de la mano por una hermosa travesía. Esta es una historia de la vida real, de esas que viven las personas de carne y hueso, como tú y como yo. En un mundo

en el que nos estamos acostumbrando a ver a través de filtros, un toque de realidad es un regalo. Cuando las historias son reales, nos identificamos y recordamos. Cuando la autenticidad es quien la cuenta, la sentimos cercana, e incluso puede llevarnos a movernos y tomar acción.

Estás a punto de adentrarte a una lectura que te trasladará de vuelta a lo real, lo simple y lo honesto, que además te invitará a reconectar con tu cuerpo, cultivar tu relación con él y a darte una nueva oportunidad.

Gloriana (Loly) Trujillo

# PRESENTACIÓN

¿Todo lo que sirve para comer es nutritivo? ¿Qué podemos comer y qué no? ¡A un lado todo eso! Me rehúso a tenerle miedo a la comida. Sin embargo, me gusta partir del concepto básico de qué es alimento y diferenciar lo comestible de lo nutritivo, pero con disfrute, sin culpa, con amor y diversión.

A veces siento que se ha perdido el goce por la comida. Ciertamente, la alimentación no consiste únicamente en llevarnos un bocado a la boca, es todo lo que viene después de eso: reacción (procesos inflamatorios, malestares y enfermedades, etc.) o respuesta (sensación de bienestar). Lo que sí he aprendido en mis años de vida, y después de mucho ensayo y error, es que comer para luego autoflagelarnos con culpa no es vivir, es tormento y tortura. El hombre se hace espacio en este mundo a través de los alimentos. Comer es una forma de contar la vida. Cuando nos reunimos con nuestros seres queridos, toda celebración, reunión familiar y amistosa se hace en torno a la cocina.

La alimentación va más allá de su composición y estructura biológica, es decir, no la podemos masticar desde un punto de vista meramente teórico. La comida está en nuestras vidas para saborearla, para disfrutarla, para escribir historias, para explorar, para experimentar, para compartir, para mantener vivas las tradiciones y para construir nuevas.

En este libro no le quiero dar espacio al infinito tema de los alimentos procesados. Quiero que bailemos al ritmo de la magia de la comida real, esa que nuestro cuerpo reconoce y agradece.

Quiero contarte sobre el disfrute, dejando de lado el miedo a comer porque nos vamos a enfermar o porque vamos a engordar. El miedo ensordece, y si hay algo que todos nos podemos regalar es abrir esos, muchas veces bloqueados, canales de comunicación con nuestro cuerpo. Este nos habla constantemente; el miedo crea interferencia.

No quiero satanizar la comida. Quiero contarte de ella desde una perspectiva respetuosa de la individualidad: lo que es alimento para uno puede ser veneno para otro. Los desórdenes alimenticios son muy poderosos y peligrosos, y siento que el comer con preocupación es una de las tantas llaves que abren la puerta a ellos.

Aristóteles decía que el hombre por naturaleza es un animal social. En las sociedades los cambios son inevitables, lo que los sociólogos definen como una transformación de culturas, instituciones y funciones. La mayoría de estos cambios no son instantáneos, pueden tardar décadas y generaciones. Otros cambios se dan de una forma más rápida y acelerada, a través de la difusión de ideas que están a un clic de distancia. En esta última década hemos accedido a información que estaba disponible solo para unos pocos, pero con esto vemos cómo el péndulo se ha movido de un extremo al otro. A finales de los años 80, la década de los 90 y parte de la primera década del 2000 los comestibles procesados y empaquetados ocupaban las despensas y mesas de nuestros hogares. En los últimos 5-10 años hemos sacado la lupa para escudriñar hasta el más minúsculo de los micronutrientes de cualquier cosa que vayamos a comer, analizando el impacto que

podiera tener en la mitocondria de cada una de nuestras células.

Mi propuesta es que salgamos del péndulo y hagamos vida en el punto medio entre el reconocimiento de nuestro cuerpo, lo que necesita, lo que le hace bien, y vivir la comida con libertad y placer, porque comer puede ser también un ritual. Gracias por acompañarme a descubrirlo.

# I

## EL DESAYUNO, PARA EMPEZAR

*En casa sirvo el tipo de comida  
cuya historia conozco.*

Michael Pollan

La forma como nos alimentamos está atada al ritmo de vida y al lugar donde nos desarrollamos. Y es que la familia determina nuestros estilos alimenticios alimenticios. Yo nací y crecí en Caracas, Venezuela, pero me crié en una zona apartada, lejos del colegio. Nuestro acelerado ritmo de vida, sobre todo en las mañanas, y el hecho de que mi mamá fuese una supermujer que llevaba una casa, una familia y tenía un cargo ejecutivo, definió la forma de hacer nuestra primera comida.

Un desayuno completo y servido en la mesa no estaba en el menú del día, y como lo importante era no llegar con el estómago vacío al colegio, nos comíamos cualquier cosa que pudiéramos sujetar en una servilleta de papel mientras que el chofer de la familia o la

señora del transporte escolar cumplían con que llegáramos a tiempo.

Era en el almuerzo y en la cena que mi mamá nos demostraba su espléndido amor y dedicación. Sabíamos que cuando llegáramos de estudiar nos esperarían deliciosas preparaciones, como el pasticho de berenjena con pollo que siempre hizo y que hasta ahora prepara con tanto gusto y sazón.

Tuve la suerte de crecer con empleadas de ayuda doméstica, la que planchaba, la que limpiaba, un chofer, pero ninguno de ellos cocinaba, mi mamá era la que estaba a cargo de la comida, no le gustaba que nadie se ocupara de la cocina, sino solo ella. Cualquiera la podía ayudar lavando los alimentos, picándolos, pero ella era quien preparaba las recetas.

La comida de mi casa siempre fue muy natural, muy fresca, con ingredientes reales. Y la verdad es que yo no lo tomaba como algo extraordinario, porque era lo mismo que veía en casa de mis amigos y de otros familiares. En mi casa no existía eso de comprar productos congelados ni procesados, las únicas ocasiones en que comíamos comida de calle eran cuando mi papá se iba de viaje. Comprábamos comida china porque íbamos a estar más relajados por la ausencia de mi padre y aprovechábamos para romper la rutina, pero en mi casa la costumbre no era comer comida rápida ni nada por el estilo.

Mi papá era quien hacía mercado los fines de semana. Recuerdo bolsas llenas de alimentos bonitos a la vista, sabrosos y en abundancia. Era un momento mágico para



todos, lleno de colores radiantes, de verdor y variedad. Y dos veces al mes iba al mercado de Quinta Crespo (lo que en los Estados Unidos se conoce como *farmers market*) a comprar pescado fresco, un cordero, un chivo o un cerdo, es decir, cosas grandes y deliciosas. Desde pequeña aprendí que la mejor forma de honrar la vida de un animal es comerlo de hocico a rabo o de cabeza a cola, en el caso del pescado. Las remembranzas que tengo de niña es que mi familia se reunía los fines de semana a comer. Todas mis memorias están alrededor de la mesa.

Recuerdo muchas salsas, muchas parrillas, con la misma cantidad de entusiasmo, unión y alegría. La visión que enseguida evoco es estar alrededor de la carne, del animal, de la proteína, así como de las ensaladas, la arepa, el arroz, que era lo único que yo comía, porque no me gustaban los vegetales cuando era una niña, a menos que fuese el pasticho de berenjena y pollo de mi mamá.

Quien nos provee el  
alimento crea hogar.

## PASTICHO DE BERENJENA Y POLLO

---

### Ingredientes:

2 berenjenas sin la piel, cortadas a lo largo  
en láminas de un centímetro de grosor

Aceite de oliva

2 pechugas de pollo sin piel y sin  
hueso picadas a la mitad

1 cebolla grande cortada en cuadritos

1 pimiento rojo cortado en cuadritos

1 pimiento verde cortado en cuadritos

3 dientes de ajo finamente picados

1 lata pequeña de tomates o una  
cucharada de pasta de tomate

$\frac{1}{2}$  cucharada de orégano seco

$\frac{1}{4}$  de cucharada de comino en polvo

Sal y pimienta al gusto

2 tazas de queso parmesano rallado

1 taza de queso *mozzarella* rallado

## Procedimiento:

- Precalienta el horno a 400 °F y coloca tres rejillas del horno uniformemente espaciadas.
- Remoja las láminas de berenjena en un recipiente con agua y sal, de diez a quince minutos. Notarás cómo el agua se pone turbia. Mi mamá asegura que este paso te permite deshacerte del sabor amargo de la berenjena.
- Enjuaga con agua y seca cada lámina con papel toalla.
- Coloca las berenjenas en una o varias bandejas para hornear y masajea ambos lados de cada lámina con aceite de oliva. Espolvorea un punto de sal.
- Hornea durante quince minutos. Voltea las láminas de berenjena y hornea durante otros diez minutos, hasta que estén tiernas. Deja el horno a 400 grados.
- Mientras tanto, en una olla o sartén profunda con tapa, calienta a fuego medio el aceite oliva, cocina la cebolla y el ajo por cinco minutos o hasta que la cebolla esté transparente, cuidando de no quemar el ajo.
- Agrega el pimiento rojo y el pimiento verde y cocina por cinco minutos más, revolviendo constantemente.

- Vierte la lata de tomates con su jugo en la olla o sartén y agrega el comino y el orégano seco.
- Incorpora a la salsa las pechugas de pollo previamente sazonadas con sal y pimienta. Llévelo a hervor y reduce la temperatura a fuego medio.
- Cubre y cocina por quince o veinte minutos hasta que el pollo esté cocido.
- Retira las pechugas de la salsa y colócalas en un bol para ser desmenuzadas con la técnica que gustes (batidora de mano si están calientes, o usando tus dedos si ya están a una temperatura que puedas manipular).
- Vierte la salsa en una licuadora y procésala hasta obtener una salsa sin grumos.
- Lleva la salsa licuada a la olla y agrega el pollo ya desmenuzado. Cubre y cocina a fuego medio por 8-10 minutos.
- En un molde refractario rectangular, comienza a armar el pasticho colocando una capa de berenjenas asadas, una de guiso de pollo y  $\frac{1}{3}$  de taza de queso parmesano. Repite este procedimiento dos veces más, hasta terminar con una capa de queso *mozzarella*.
- Lleva al horno por 12-15 minutos o hasta que la superficie esté dorada y burbujeante.

## Comer es historia

Generalmente, la forma como vivimos la comida viene de nuestros antepasados. Así que yo quise indagar acerca de la historia familiar y me enteré de cosas muy interesantes que me ayudaron a comprender muchos de los ritos de mi familia en torno a la cocina. La familia es la primera escuela de alimentación que todo ser humano tiene. Los patrones alimenticios vienen cargados de la historia familiar, pero frecuentemente contienen mucha información de carencia. De ahí se deriva el «cómete todo, que hay niños muriendo de hambre en África», «cómete todo para que seas un niño grande y fuerte», «cómete todo que te tengo un premio», «cómete todo porque mañana no sabemos si habrá».

Es así que vemos personas que hasta que no se sienten llenas no dejan de comer. Para ellos atiborrarse de comida es comer bien; claro, porque en generaciones pasadas faltó tanto que una manera de mostrar agradecimiento por lo que ahora sobra y antes faltaba es comiéndose un plato de comida muy grande y no dejar nada.

Y esta información, aunque no lo sepamos porque no lo hayamos oído en casa, está incrustada en nuestro registro genético, «hoy hay, pero mañana no sabemos». Y tras una, dos y tres generaciones, a pesar de que ya no falta la comida, nuestra relación de urgencia con respecto a los alimentos muchas veces no cambia.

Mi bisabuelo paterno era de Calabria, Italia. Huyendo de la hambruna europea vino a Venezuela a finales de 1800.

Procedía de un lugar costero muy pobre, donde siempre tuvieron que ingeniárselas para poder alimentar a la familia. Se casó con una venezolana del pueblo de Santa Lucía, en el estado Miranda. Tuvieron varios hijos, entre ellos mi abuelo Humberto D'Alessandria, quien en sus años mozos se casó con mi abuela Francisca, nacida en Cocorote, estado Yaracuy, e hicieron familia en Puente Hierro, en pleno centro de Caracas.

*La estufa es el santuario donde  
me reúno con mis antepasados.*

Ruth Reichl

En mi familia lo más importante era la comida. Era el centro de nuestras vidas, de nuestras rutinas y de nuestros encuentros cotidianos y esporádicos. La labor casi diaria de mi abuela paterna era ir al mercado de Quinta Crespo en Caracas para hacer las compras de los alimentos con los cuales preparaba manjares caraqueños con mucha influencia española e italiana. Se trataba de la época en que una ola de inmigrantes europeos, principalmente de Italia, España y Portugal, llegó al país. Esto marcó las recetas de mi familia y la forma en que comíamos alimentó nuestro registro culinario en el intercambio de recetas entre los vecinos.

Mi mamá nació en la isla de Margarita. Mi abuelo Francisco, su padre, fue trabajador del campo; luego se mudaron a tierra firme y trabajó para una compañía de petróleo en Puerto La Cruz, estado Anzoátegui. Por haberse criado toda la vida en un campo petrolero

con personal norteamericano, mi mamá tuvo mucha influencia de sus productos. En aquella empresa había una especie de sitio de abastecimiento para los empleados, al que llamaban comisariato, donde había todo tipo de productos importados.

Al ser de Margarita, una isla caribeña, la comida base de mi familia materna era pescado, conejo, cerdo, chivo, arepa de maíz molido, plátano y tubérculos. Cuando mi madre se fue para Caracas a estudiar conoció a mi papá en la universidad y se unieron, entonces ella se sumergió en nuevas formas de hacer comida, descubrió otras especias, más variadas, y tuvo nuevas experiencias con la alimentación.

Aprendió que lo único que hace la diferencia entre un plato de un lugar y de otro son las especias. Que una misma pechuga de pollo se puede llevar a diferentes lugares del mundo: si le ponemos hierbas provenzales hacemos un pollo a la francesa; con orégano y tomate seco, ya es pechuga a la italiana; si le ponemos curry, comino y otras especias más fuertes, la convertimos en un pollo hindú o marroquí; o le podemos poner ajo, sal y aceite de oliva, y es un pollo universal.

Esta era la diferencia entre la cocina de mi amada abuela materna, mi abuela Digna, que también era divina, más regional y local, y la cocina de mi abuela paterna, europea y un poco más universal. La primera, basada en ajo; ají; pimentón; cebolla; sal; hierbas frescas, como cilantro, culantro y cebollín; y verduras, como el ocumo, el plátano verde y la yuca, alimentos que se dan en la zona. Mientras que la cocina

de mi abuela paterna estaba cargada de intercambio cultural y de la variedad propia de una ciudad capital donde vive gente de todo el país y de todas partes y, por tanto, hay todo tipo de información relacionada con la cocina del mundo. El tomate, las aceitunas y alcaparras para los guisos abundaban en la cocina de mi abuela paterna.

Gracias a lo que mi mamá aprendió de su suegra conocí que usar una especia diferente, nueva o desconocida da cabida a comidas distintas con los mismos tipos de proteína: carne roja, pescado, pollo.

Hay especias que manchan las manos, pero también la memoria. Nos dejan grabados gratos recuerdos de sabores, de olores y de disfrute. Con el uso de las especias es imposible aburrirse de la comida, las preparaciones pueden adquirir matices diferentes.

*En un especiero tenemos el mundo entero.*

Hay familias que heredan obras de arte, muebles, pero yo vengo de una familia donde la herencia más importante es el caldero de hierro de mi abuela Francisca, que ha pasado de generación en generación. Es inimaginable la cantidad de anécdotas que puede haber detrás de una pieza como esa.

Esta y otras experiencias en torno a la comida me hacen sentir orgullosa de mi herencia gastronómica, los valores que me enseñaron por parte de una línea familiar y de otra. Cuando hurgaba un poco acerca de esto iba tomando conciencia de lo que soy, de lo que representa mi familia y su historia para mí.



## Descompliquemos nuestra comida

¡Qué importa la hora que sea, comida es comida! La mesa está llena de tabúes, pero algo que me encanta es haber entendido que la comida real no tiene horario, y disfruto grandemente que la sociedad también lo esté entendiendo. Cuando me percaté de esto dejé de sentir culpa por no cumplir con las fabricadas normas que dictan qué comer en el desayuno, en el almuerzo y en la cena. Somos capaces de sentir que estamos violando las normas cuando no comemos como es debido, pero ¿qué es comer como es debido? Esta es una de las creencias o mitos que hay que develar.

¿Quién dijo que hay comidas específicas para el desayuno, el almuerzo y la cena? ¡Qué rico es comerse un bistec a las siete de la mañana con hambre! Decimos que no nos provoca comernos algo así a esa hora, pero en realidad nuestra forma de comer responde únicamente a los patrones inducidos por nuestras culturas, por el sistema, por nuestras familias, por la industria de los alimentos. Como lo hemos visto a través de los años, así lo hacemos, de manera casi automática. Nuestros dichos en torno a la comida nos lo dicen: «Desayuna como un rey, almuerza como un príncipe, cena como un mendigo». Nos llenan de culpa si nos provoca comernos una pechuga a la plancha en la mañana y resulta que es, más bien, una excelente opción.

Con las comidas predeterminadas nos empezamos a complicar o, mejor dicho, la industria de los alimentos nos llenó de mitos, de tablas nutricionales, de creencias que nos hacen dudar cada vez que nuestro cuerpo nos pide algo diferente.

Cuando pasaba las vacaciones en la casa de mi abuela Digna, en la isla de Margarita, por lo general desayunaba pescado, y lejos de hacerme daño me llenaba de energía. Nada de malo hay en comer carne en el desayuno, pescado, pollo; al contrario, es mucho menos beneficioso comer pan y cereales, pero desafortunadamente eso fue lo que nos enseñaron.

No hay nada más nutritivo que comer en la mañana un riquísimo guiso de sardinas con tomate, cebolla, puerro y ajo. Y si vienen enlatadas, a esas sardinas no hay que satanizarlas, es más el beneficio que hay en las sardinas que el daño que representa la lata. Sé que entiendes lo que digo. Solo es cuestión de sopesar. El problema es irse a los extremos. La cuestión está en darnos la oportunidad de que la alimentación real, pero sin culpas, sea una prioridad en nuestra vida.

Hay gente que se obsesiona con ritos y dietas rígidas, entonces la pregunta es: ¿qué tanto te está funcionando lo que estás haciendo? Si lo que estás haciendo te está beneficiando, no lo cambies; pero si con lo que haces no obtienes resultados, y no lo quieres cambiar, entonces no te quejes, ¡asúmelo, celébralo y disfrútalo! Te invito a que te atrevas a encontrar nuevas formas de vivir la experiencia del comer sin que te haga daño físicamente, pero tampoco emocionalmente, porque comer con culpa no es comer, es tortura.

Quizá empezar una comida a la vez, no ir con acciones radicales. Intentar algo diferente primero para ti, luego ir involucrando a la familia.

La cocina se ha impuesto tanto como la comida. Se dicta cómo hay que cortar los alimentos, cómo hay que almacenarlos, prepararlos. Si lo hacemos de manera distinta, debería ser parte de la creatividad y de la historia gastronómica de la persona, no puede ser contado como un error.

Yo misma viví esa experiencia. Una vez fui criticada en redes sociales por haber picado un alimento de una manera distinta de como dice la escuela culinaria. ¡Y resulta que hay tantas maneras diferentes en el mundo de preparar las mismas cosas! En lo que yo centro mi atención es en el proceso de preparar los alimentos y ver las caras de satisfacción de mi gente en la mesa cuando comienzan a degustar. Tal vez no usé la técnica de *brunoise*, o la macedonia, o cualquiera de esas que me gusta aprender, ¿por qué no?, pero que en la cocina no son la prioridad.

Yo he visto, y también lo he vivido en carne propia, cuando me atrevo a variar una receta y la gente se escandaliza. Por ejemplo, una vez dije que iba a hacer una paella con arroz de coliflor. Fue casi ofensivo para muchos, además, porque la comida encierra mucho valor cultural. Es por ello que hoy en día uso la expresión «plato inspirado en...».

Yo pienso que hay que atreverse a innovar, a experimentar en la cocina y dejar de ser tan acartonados en este espacio abierto a la creatividad.

# ARROZ DE COLIFLOR

(INSPIRADO EN LA PAELLA ESPAÑOLA)

---

El arroz de coliflor se cocina mucho más rápido que el arroz y puede ponerse blando. Así que es mejor saltearlo y no usarlo congelado (el arroz de coliflor congelado tendrá más humedad).

¡Siéntete libre de cambiar los camarones y usar pollo para una variación sin mariscos!

Sirve caliente con perejil fresco y una copa de vino. ¡Esta receta no se mantendrá bien en el refrigerador y se disfruta mejor de una sola vez!

## Ingredientes:

- 1 coliflor de cabeza grande
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla mediana cortada en cubitos
- 3 dientes de ajo picados
- 1 pimiento rojo picado en cubitos
- 1 pimiento verde picado en cubitos
- 1 pimiento amarillo picado en cubitos
- 1 cucharadita de pimentón ahumado o paprika
- 1 cucharadita de hebras de azafrán  
(remojadas en 2 cucharadas de agua tibia)
- 1 cucharada de ajo en polvo para los mariscos

Sal y pimienta al gusto  
8 onzas de chorizo español crudo o  
precocido (picado en trozos pequeños)  
250 gramos de camarones crudos  
pelados y desvenados  
250 gramos de calamares  
250 gramos de pescado blanco cortado en cubos  
12 almejas o mejillones  
3 cucharadas de perejil fresco picado para servir

## Procedimiento:

- Coloca los floretes de coliflor en un procesador de alimentos o licuadora. Pulsa durante unos 10- 20 segundos hasta que la coliflor se asemeje a la textura del arroz. No presiones demasiado, o se volverá blanda. Dejar a un lado.
- Calienta una sartén grande a fuego medio. Agrega 1 cucharada de aceite de oliva, luego saltea el ajo y la cebolla durante 3-4 minutos. Si usas chorizo crudo, agrégalo aquí y cocina durante 4-5 minutos. Ahora agrega los pimientos y el arroz de coliflor. Continúa salteando durante 5-6 minutos revolviendo constantemente.
- Agrega el azafrán y el chorizo en caso de estar usando chorizo español precocido.

- Ahora agrega el pescado, los calamares, los camarones y por último las almejas o mejillones.
- Tapa y reduce el fuego, deja que los sabores se mezclen mientras se cocinan el pescado y los mariscos por otros 8-10 minutos.
- Agrega el perejil (si lo usas) para decorar. Servir tibio.

Entonces, ¿qué es comer bien?

Alimentarse eficientemente es consumir lo que es esencial para nuestro cuerpo, es decir, lo que nuestro cuerpo no puede producir, y esos son los aminoácidos esenciales que provienen de las proteínas animales, y los ácidos grasos esenciales que, a su vez, provienen de las fuentes de grasas saludables, como el aceite de oliva, el de coco, el coco mismo, el aguacate, el salmón, las nueces, etcétera. Estos dos grandes grupos son los protagonistas de una alimentación balanceada o ideal.

Con respecto a los carbohidratos, hay los saludables y los que no son tan buenos; y aunque no sean necesarios podrían ser una herramienta poderosa para sanar y prosperar. Dicho esto, ¿son necesarios los carbohidratos para sobrevivir? No lo son. La glucosa es necesaria para la supervivencia, sin embargo, no tenemos que consumirla en forma de carbohidratos.

Desafortunadamente, tras décadas de llevar una alimentación estandarizada (donde los carbohidratos forman parte del 50-60% de nuestra ingesta diaria) y por predisposición genética, desarrollé una enfermedad metabólica: la resistencia a la insulina.

Cuando me enfermé y me enteré de cuál era el principal agravante para esta condición, me preguntaba cómo iba a poder vivir sin los hidratos de carbono si buena parte de mi dieta estaba compuesta por ellos. Además, había oído infinidad de veces que no podemos prescindir de ellos, porque hacen bien al funcionamiento de nuestro cerebro.

En el camino me puse a estudiar nutrición humana y entendí que el cuerpo puede fabricar glucosa a partir de la columna vertebral de grasas y proteínas. Cuando miramos el cuerpo vemos que menos del 1 % está compuesto de carbohidratos.

Con el diagnóstico de resistencia a la insulina llegó el de una enfermedad que no conocía: celiacía. La celiacía es una enfermedad autoinmune, la resistencia a la insulina la provocamos nosotros con ciertos hábitos alimenticios, y también la podemos revertir. La resistencia a la insulina no es una simulación de casa de terror y misterio, es la película de terror o el terror en sí. Es la sala VIP para la diabetes. Es simplemente estar a un paso de que se acabe el tiempo en el cuartico de espera. Hay gente que tarda menos allí, otros un poco más; hay quienes logran salir de ese cuartico y nunca más vuelven a pisarlo, hay quienes vuelven para no salir y para no contarlo nunca más.

La genética está allí, la epigenética la determinamos nosotros. El caso de Christopher y Joseph Schwarzenegger, dos de los hijos de Arnold Schwarzenegger, es impactante en este sentido. Se sabe que uno de ellos, Christopher, sufrió de obesidad en rangos bastantes

dramáticos y el otro, Joseph, siempre ha sido un chico bastante atlético. Uno fue criado por el padre, el otro por la madre, lo que quiere decir que no se trata solo de genética, sino también de hábitos.

Me gusta pensar que la genética es el revólver y la epigenética, es decir, todos los factores del ambiente, es el dedo en el gatillo, es lo que activa o no una genética predispuesta a ciertas patologías. Todo depende de nosotros, en la mayoría de los casos. Podemos pasar toda nuestra vida con un revólver cargado y nunca dispararlo, o podemos tener el que todos tenemos y dispararlo, que fue lo que ocurrió con mi padre, quien enfermó de diabetes y, antes de él, su padre. Mi abuelo Humberto murió de complicaciones causadas por la diabetes tipo II. Al final de sus días estaba sin las dos piernas y sin uno de los brazos. Hoy tengo la certeza de que si mi abuelo hubiese durado un poco más, le hubieran amputado el otro brazo.

Cuando a mi papá le diagnosticaron diabetes tipo II estaba joven, pero lo curioso es que nunca se habló de cambio de estilo de vida en la casa, todo siguió igual. Mi padre nunca le dio a la enfermedad la importancia que tenía porque los médicos tampoco lo hicieron. Optaban por la medicación como un comodín, erróneamente le hicieron creer que esta enfermedad era un manojo de cartas que estaban echadas y jamás le hablaron de la posible realidad de revertirla. Hoy en día ya tiene amputados dos dedos de uno de los pies y duerme conectado a una máquina de diálisis cada noche. Esa es su realidad. Esa es nuestra realidad.



Ahora los horarios de diálisis de mi padre dictan sus días y los de la familia.

Esa es la diferencia entre el diabético y el prediabético.

La enfermedad en ambos casos hace lo mismo, progresa de tal forma que cuando volteamos a ver, quien la padece ya ha quedado ciego de un ojo o ha perdido un miembro. ¡Es una enfermedad hija de puta! Es malvada y silenciosa. Y no solamente jode al paciente, sino que también afecta profunda y dolorosamente a la familia entera.

La experiencia con mi papá definitivamente me hizo prestar más atención a lo que pasaba a mi organismo a través de mi boca. Se dice que como hijas hembras tenemos más predisposición a desarrollar diabetes si el padre padece de dicha enfermedad. Él almorzaba en restaurantes de lunes a viernes lo que a los ojos era comida sana: carne, pollo o pescado a la parrilla o a la plancha, pero siempre acompañado del respectivo arroz, yuca, papas y cualquier otro carbohidrato, que ¡no son veneno! Solo depende del revólver genético del comensal. El comer de esta forma cinco días a la semana por años seguidos, amenizado con el respectivo *whisky* con agua «de vez en cuando y de cuando en vez» activó el gatillo de un revólver que estaba cargado con generaciones de enfermedades metabólicas.

Así que si me preguntas qué es comer bien, te diré que aquello que no nos agrede. Comer bien es mantener nuestra salud y calidad de vida, comer bien es pensar no solo en el placer inmediato de lo delicioso de un plato o receta, sino también en la

prolongación de nuestra vida y la de nuestros comensales favoritos <sup>1</sup>.

Todo el proceso de cocinar es un ritual

Cuando estamos involucrados en la preparación de un plato su significado cambia por completo, más si conocemos su historia. Mi abuela materna nació y se crio en Punta de Piedras, un área de pescadores en la isla de Margarita. Con sus historias de infancia aprendí el arte de la pesca, el madrugar para la faena del mar, el cómo ella y sus hermanos ayudaban a tejer las redes. Los hombres de la familia se adentraban a lo profundo para esperar con paciencia el cardumen que atrae la carnada.

Me hablaba de la algarabía de los niños cuando llegaban los botes de pescadores con los frutos del día. Me contaba cómo era la tarea de limpiar el pescado, sacarle las entrañas, retirar las escamas con un cepillo de alambre y alistarlo para luego ser preparado en las brasas o sumergirlo entero en los calderos llenos de aceite en donde bailaban al ritmo del calor de la isla y de la leña.

Mi abuela no dejaba detalle por fuera, y con sus manos pecosas me acariciaba el pelo mientras la hamaca que compartíamos a media tarde me transportaba a la orilla del mar y lograba evocar palabra por palabra todo lo que me contaba. No es sorpresa por qué hoy en día me parece casi un sacrilegio el no comerse los ojos del pescado

---

<sup>1</sup> Desafortunadamente mi papá falleció a causa de complicaciones relacionadas con la diabetes tipo 2 antes de la impresión de este libro.

es servido entero. Recientemente, en un viaje a Estambul tuve una experiencia que estoy segura hizo sonreír a mis abuelos maternos desde el cielo.

Mi esposo y yo encontramos un pequeño restaurante que servía pescados enteros a la brasa (esto es cada vez más difícil en este lado del mundo. Pareciera que la cabeza del animal representa una ofensa para el comensal). Al llegar a retirar nuestros platos después de habernos deleitado con tan magnífica simplicidad de manjar, el mesero exclamó con admiración por el esqueleto casi de caricatura que yo había dejado en mi plato. El espinazo limpio y cada pequeña espina atada al mismo con una precisión casi quirúrgica, le hizo usar su limitado inglés para felicitarme. Digamos que cuando le tocó retirar el plato de mi esposo su único comentario fue si queríamos ver el menú de postres.

Tal cual ocurre con el que cultiva en su huerto los rubros que consume. Los siembra, les dedica tiempo de riego, de limpieza, les quita la plaga y espera con paciencia el gran día de la cosecha, y de ahí directamente a las ollas de su cocina. No todos tenemos la oportunidad de salir a pescar todos los días, como los pescadores de nuestra historia.

Tampoco tenemos un huerto para sembrar, pero también la experiencia cobra un valor incalculable cuando los compramos nosotros mismos, los tocamos, los olemos, los escogemos de entre muchos, los invitamos a nuestra casa. No cazamos, no pescamos, no recolectamos los alimentos, pero el hecho

de irlos a buscar y seleccionarlos le añade un valor enorme, porque todo esto es parte de cocinar, de comer.

Es muy sabroso sentarse en un restaurante y pedir una comida apetitosa. ¡Qué delicia! Pero estar involucrados con todo el proceso de la comida le da un toque distinto.

Cada vez que voy a un restaurante intento identificar los ingredientes con los cuales hicieron el platillo que me sirvieron cuando se trata de algo nuevo para mí. Disfruto la experiencia, pero siento que tengo la tarea pendiente de llevar esa receta a casa y hacerla igual, mejor o con alguna variante. Para mí comer, más que una tarea, es un ritual.

Aprendí esto con mi familia. Los fines de semana eran para reunirse alrededor de la comida y cuando el tanque de la creatividad culinaria se estaba agotando, mi mamá preparaba lomito al Strogonoff, platillo que aún me sabe a domingo, no importa qué día de la semana sea.

Hoy en día los domingos hago algo similar, son los días especiales de la semana en mi casa. Pongo música, preparo algo innovador o nuevo para mí, que sea un reto hacerlo, y disfrutamos en casa de esos instantes del comer.

En la tarde, alrededor de las cuatro, me pongo bonita, me visto con una ropa que engalane la noche, me dispongo a preparar la cena del domingo procurando hacer recetas que lleven más tiempo de elaboración. Pongo a la mano quizás una copa de vino, hago que suene la música, me preparo para estar tranquila, para disfrutar el paso a paso de la cocina sin apuros, con alegría, con la conciencia de que es el espacio ideal para hacer hogar. Porque eso es la cocina

para mí, es el comando de la casa, es el lugar común de amor, de compartir; es el calor, la fragua donde se dejan las penas o se hablan, donde la familia se reúne a hacer una de las cosas más placenteras, que es comer. Y comer también se puede hacer disfrutando no como un mero acto de necesidad primaria, sino como una de las cuestiones más importantes del día a día, que va construyendo historias y narrándolas.

## LOMITO AL STROGONOFF

---

---

### Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla cortada en rodajas finas
- 1 hoja de laurel
- 10-12 champiñones cortados en rodajas
- 6 filetes de res cortados en cubos
- $\frac{1}{4}$  de copa de brandy
- $\frac{1}{2}$  taza de caldo de carne o de hueso
- 1 cucharadita de mostaza de grano entero
- 1 cucharada de estragón
- 1 taza de crema agria, crema de leche o crema para batir
- Sal y pimienta recién molida al gusto
- Perejil finamente picado para servir

### Procedimiento:

- Calienta el aceite y la mantequilla en una sartén grande. Cocina la cebolla y los champiñones a fuego medio durante diez minutos. Retira de la sartén y reserva en otro plato o en un bol.
- Coloca la carne cortada en la sartén y sofríela a fuego alto durante tres minutos.

- Agrega el brandy y continúa cocinando hasta que el alcohol se evapore.
- Añade el caldo, la mostaza, la hoja de laurel, el estragón, sal y pimienta.  
Raspa el fondo de la sartén con una espátula para que libere todos los bits de color marrón. Esto le va agregar mucho sabor a la salsa.
- Lleva los champiñones y las cebollas de nuevo a la sartén y cocina por tres minutos.
- Añade la crema agria, el perejil y retira del fuego.

Una de las cosas que hago en mi cumpleaños, día que paso en la tranquilidad de mi hogar con mi esposo y mis hijos, es usar una receta muy complicada o que nunca haya preparado. Compro una botella de champaña, pongo música y paulatinamente creo un ambiente que al final resulta ser espectacular y mágico. Cada cosa que hago luego es una orquesta sinfónica.

Así que, querido lector, si es algo que te llama la atención, te invito a que por lo menos una vez por semana te atrevas a cocinar como si nadie te está esperando. Métete más temprano en la cocina para experimentar y sorprender a tu familia, para sorprenderte a ti mismo de lo que puedas hacer; establece un día especial en que puedas regalarte a ti y a tu familia un tiempo para liberar tensiones, para crear momentos en que se pueda romper lo cotidiano. La relación con la comida también puede ser divertida, versátil, puede escapar de la rutina.

Intenta entender el proceso para que lo puedas disfrutar. Yo sé que la cocina genera tensiones por los horarios, por la misma hambre que apremia, porque lleva tiempo, porque hay otras cosas que hacer y tenemos que optimizar las horas del día; porque puede quedar mal la comida, porque a diario hay que hacer algo distinto para no aburrirnos, porque si hay invitados queremos que queden a gusto. Pueden llegar a ser muchas las exigencias de una cocina. He descubierto que para mí la clave está en dejarme llevar por sus propios ritmos y bailar al son de los aromas y los sabores.

Te invito a hacerte amigo de la cocina. Ella te llevará de su mano en armonía cuando estés dispuesto a hacerlo sin tabú, sin miedos, sin pretensiones y con todo el amor, con toda la conciencia de lo que este espacio histórico-familiar representa.

*No tengas miedo de cocinar, ya que tus  
ingredientes sabrán y se portarán mal. Disfruta de  
tu cocina y la comida se sabrá comportar; además,  
transmitirás tu placer a quienes la coman.*

Fergus Henderson



Mis hijos y mi esposo disfrutaban al máximo el domingo, por ese ambiente que yo creo. Ellos aún no se involucran en la cocina, y esto orgullosamente lo copié o aprendí de mi madre, quien no tolera público espectador mientras cocina, pero entienden lo que está ocurriendo en mi interior, lo sienten. Me acompañan con la misma emoción, con la misma intencionalidad. Honran todo lo que ocurre alrededor de nuestra cocina.

Una cocina sin calma, con violencia, con fastidio, no cumple su propósito; lo desvirtúa y la convierte en un rincón hostil que promueve divisiones y conflictos. Así que tener conciencia de lo que esto significa nos hará rescatar su valor, aun cuando no queramos cocinar. Nos hará reflexionar y retomar la mejor actitud a la hora de preparar los alimentos.

Hay que recordar que nuestros hijos nos observan y aprenden. Incluso, así se quejen de nuestras maneras de hacer las cosas, más adelante se sorprenderán haciendo lo mismo que veían en papá y en mamá mientras cocinaban.

Es curioso que difícilmente puedo recordar cómo lavaba mi mamá, cómo arreglaba su clóset o cualquier otro asunto de la casa, lo recuerdo vagamente en la mayoría de los casos, pero las cosas relacionadas con la cocina jamás las olvido, y doy gracias a Dios porque para el momento de escribir este libro ella aún está a una llamada de distancia (tuve que llamarla muchas veces para poder escribir las recetas que aquí aparecen). La cocina es el centro de la casa y comer es un hecho emocional, no solamente biológico.

No hay duda de que la manera de cocinar y de comer la heredamos de la familia, en algunos casos en mayor medida y en otros en detalles mínimos. Pero no deberíamos olvidar que es en nuestra cocina donde le damos nuestro toque personal, donde agregamos nuevos ingredientes, eliminamos otros, exploramos, variamos, adaptamos. Cuántas recetas que hoy en día forman parte de mi cocina están inspiradas en recetas familiares, pero que por mis limitaciones (o bendiciones) alimentarias me ha tocado ingeniármelas para adaptarlas. No siempre salen bien a la primera, por no decir casi nunca, pero la promesa de poder reproducir parte de mi historia en mi vida actual me llena de ganas de seguir intentándolo hasta lograrlo.

Con respecto a la manera de comer, fue hace poco cuando caí en cuenta de que mi mamá por lo general no cenaba, y todavía no lo hace. Siempre se sentó con nosotros en la mesa con una taza de té, pero sus comidas eran el desayuno y el almuerzo. Qué curioso que hoy en día lo llamamos ayuno intermitente y que sea no solo lo que he estudiado y lo que enseñé, sino también lo que practico como estilo de vida.

*La comida es una actividad central de la humanidad y una de las marcas registradas más significativas de una cultura.*

Mark Kurlasky

## II

# CONOCIENDO UN NUEVO SISTEMA DE ALIMENTACIÓN

Si no puedes pronunciarlo  
no lo comas,  
a menos que sea salsa  
Worcestershire.

[Seguir leyendo](#)