



Ediciones Cydonia S.L.  
<http://www.edicionescydonia.com>  
Apartado de Correos 265  
VIGO - Pontevedra

© Ediciones Cydonia, 2011  
© Jesús Ramírez Cabañas  
Primera edición, octubre de 2011

Printed in Spain - Impreso en España  
I.S.B.N. 978-84-938064-2-2  
Depósito Legal:  
Maquetación: Acuarela Comunicación sll  
Imprime: Publidisa

*Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin el permiso escrito de Ediciones Cydonia S.L.*

¿Por qué la comida de mamá  
está más rica que la tuya?

# PSICOLOGÍA EN LA COCINA

Saber qué se cuece en nuestra mente  
para poner a punto nuestras emociones

*Jesús Ramírez Cabañas*





*Dedico este libro a mis hijos Jesús y Gloria.  
Al primero porque come como una lima,  
y a la segunda, porque come por colores,  
pero le encanta lo que cocina papi.*

*También se lo dedico a mi colega y amigo  
José Antonio León, por el ánimo  
que me ha infundido para escribirlo  
y porque sé que va a seguir  
disfrutando frente a los fogones*

*CARPE DIEM  
(HORACIO)*

*OMNES VULNERANT, POSTUMA NECAT  
(AUTOR DESCONOCIDO)*

*A QUIEN CUECE Y AMASA TODO LE PASA  
(Refrán popular)*

*A QUIEN CUECE Y AMASA TODO SE LE PASA  
(Mismo refrán adaptado a la filosofía de este libro)*



# Introducción

La pregunta que se plantea como título de esta guía tiene un gran contenido emocional, porque si bien es cierto que nadie cocina como nuestra propia madre, no es menos cierto que, en más de una ocasión, su habilidad culinaria puede ser más o menos desastrosa, pero como es a lo que estamos acostumbrados, pues todo lo que cocinan los demás está muy fuerte o insípido, a veces quemado o crudo, sin llegar a concienciarnos de que puede ser que lo malo no sea lo de los demás, sino lo que nos prepara mamá.

Por experiencia propia, podemos asegurar que, en primer lugar, es cierto que lo que cocinan nuestras madres nos sabe a gloria, a pesar de que seamos conscientes de lo mal que lo hacen y, en segundo lugar, lo que cocinamos nosotros mismos casi siempre supera, incluso, a lo que preparan nuestras madres, sobre todo si dedicamos tiempo y cariño frente a los fogones.

Es un hecho comprobado que el acto de cocinar resulta sumamente relajante y hace que nos olvidemos, al menos momentáneamente de nuestros problemas, y esta es la razón que nos ha movido a escribir estas líneas: eliminar el estrés cocinando.

Esta pequeña guía no es más que un recetario de cocina en el que se presentan platos muy sencillos de elaborar y que cubren

un amplio abanico de precios, desde los más económicos hasta los más caros, aunque este no es el criterio primordial de la obra, que se presenta como si fuera la carta del restaurante del autor, un restaurante que nadie debe buscar porque solamente figura en su imaginación y en el hogar de cualquier lector que decida preparar alguno de los platos que se presentan, y que, en algunos casos, son de nueva creación, recreación, o sencillamente clásicos donde los haya. Se me ocurre que podríamos llamar a nuestro restaurante algo así como “Restaurante La Catexia”, que a bote pronto no dice nada, pero sí que lo hará después de pasar unas cuantas páginas.

Es importante tener algún conocimiento acerca de algunos conceptos psicológicos, aunque solamente sea para saber qué es eso de la catexia, y que también presentaremos a modo de recetario de cocina. El lector va a hacer un repaso a la aplicación que tiene la psicología en la cocina, y por qué no, la cocina en la psicología, que es más o menos como decir en su vida cotidiana. Ya fue un acto heroico reducir todos los conocimientos de la psicología en un pequeño manual que sirve de libro de texto para los alumnos de la materia optativa de Psicología en 2º de Bachillerato, pero resumirlo de la manera que aquí aparece, y para que sea accesible a cualquier lector, que no tiene por qué conocer nada acerca de esta ciencia, es un reto que nos hemos planteado y esperamos que resulte comprensible para todos.

Parece difícil imaginar a autores como Sigmund Freud, Skinner, Watson, o cualquier otro personaje destacado de la psicología, con un mandil frente a los fogones, lo mismo que resultaría difícil imaginarse a otros miembros destacados de otras ciencias, pero también resulta difícil, dada su seriedad, imaginarlos contando chistes obscenos a los postres de una opípara comida, y el caso es que, eso sí que ocurre. Al menos el autor, cuando aún era estudiante del último curso de carrera, tuvo ocasión de compartirlo con dos de los más grandes maestros de la psicología de finales del siglo XX, como son Eysenck, autor de una de las más famosas teorías de la personalidad y José Luis Pinillos, probablemente el psicólogo más destacado de nuestra historia.



Entre las ocupaciones del autor, que humildemente reconoce que nada tienen que ver con las de los citados autores, figura la de dirigir una revista especializada en psicología educativa y, siempre que nos reunimos el Consejo de Redacción, solemos terminar cenando en un restaurante cercano al Colegio Oficial de Psicólogos. Entre mis colegas, figuran algunos psicólogos de reconocido prestigio, que en nada envidian a los autores citados, ya que hay catedráticos, profesionales de equipos de orientación, de ayuntamientos, de instituciones y de centros tanto públicos como privados. Y es curioso compartir ese rato de chistes e intercambios de información alrededor de la mesa, porque uno de ellos es un profundo conocedor de los mejores aceites de Jaén, además de un gran micólogo, pasión que comparto con él. Otros cuantos son auténticos amantes de la cocina, y alguno más, experto en vinos, de manera que la cosa no es tan rara y, poco a poco, cabe imaginarse a los autores citados, cubiertos con el mandil frente a los fogones, al menos, de sus casas, o en reuniones de amigos.

En cierta ocasión, uno de mis compañeros, conocedor de mis raíces valencianas y sabedor de que la paella es uno de mis platos favoritos, me preguntó cómo hacer una buena paella. Tras darle la receta, comenzó una pequeña discusión acerca del precio y la calidad de los vinos y aceites, habiendo quien defendía que cuanto más caros, más ricos, y quien decía que independientemente del precio, un vino podía ser bueno o malo. Mi opinión es que si un vino me gusta, entonces es que es bueno, y si no, pues no lo es, independientemente de lo que cueste en bodega. Lo que pasa es que sí suele ocurrir que los vinos realmente caros, también suelen ser realmente buenos. Y la cosa trascendió con los alimentos y su facilidad o dificultad para ensalzar sus sabores.

Es cierto que cuánto más cara es la materia prima, más fácil resulta cocinarla. Por ejemplo, las ostras basta con abrirlas y comerlas, aunque a veces cueste un poquito hacerlo. Algo menos cuesta abrir una lata de caviar Beluga y untar las huevas en una tostada, o sobre una patata cocida, y menos aún, un puñado de angulas, que no tienen por qué ser de Aguinaga, ya que, aunque son bastante inferiores, pero también hacen su papel las de la Albufera

de Valencia (pobrecillas), que no admiten otro misterio que freír-las con un poquito de ajo y guindilla. Alguien me dirá: ¿Y qué pasa con la trufa? Porque esa es cara de narices, cruda no hay quien la coma, y frita con ajos dejaría mucho que desear. Pues la respuesta es que la vamos a consumir cruda, sin más aditamentos que los que queramos añadir, por ejemplo un buen foie-grass, un solomillo de ternera o buey, o como mejor nos pete hacerlo. A mí particularmente, la trufa blanca de Alba, o la negra de Cuneo si se prefiere, me gustaría comerlas a bocados, pero reconozco que solo las he probado una vez y si soy sincero, diría que nada más las he olido, porque son tan caras como un diamante y casi imposibles de conseguir. Aquí reconozco las bondades de tener un amigo italiano rico, amante de la buena cocina, y de compartirla con sus buenos amigos, aunque la cata no diera para mucho. He oído que, actualmente, los restaurantes de postín las dan molidas en una copa para disfrutar de su aroma...

No ocurre así con los alimentos de más bajo coste, porque una patata admite mil maneras de ser cocinada, si se fríe en sartén con aceite de oliva, está para chuparse los dedos, si la partimos al medio, le hacemos unas estrías con el cuchillo, le ponemos una pizca de pimentón, sal, aceitito y la metemos en el horno, es otro manjar, y si la cocemos con su piel y sal hasta que quede arrugada, no deja de ser el elemento fundamental de un plato como las “papas arrugás con mojo picón” canario. Y como apuntábamos, cocidas y partidas por la mitad, son la cama ideal para el caviar, conforme lo consumen en Rusia. Ejemplos de esta índole nos van a llevar a la comprensión de conceptos como la autoestima, tan de moda hoy en día.

Es cierto que una visita al gabinete del psicólogo puede ayudarnos a mejorar ostensiblemente los problemas depresivos o el estrés que padecemos, pero no es menos cierto que una visita a un buen restaurante, en el que disfrutemos de su cocina y servicio, al menos durante el rato que estamos en él, también. Y por supuesto, si las recetas las preparamos nosotros mismos, miel sobre hojuelas. Y, claro, ambas cosas son mejores que la hospitalización por cualquier problema que denote falta de apetito. Y que

no te la den con queso. Por cierto que esta expresión tan culinaria para expresar el engaño tiene un origen incierto, ya que circula por ahí el mito de que proviene de los bodegueros castellanos de la Edad Media, quienes al parecer, ofrecían una racioncita de queso para acompañar a los caldos que ya estaban picados o cuya calidad dejaba bastante que desear, porque de todos es sabido que el queso potencia el sabor del vino y hace buenos los malos caldos. A nuestro parecer, y en esto los psicólogos somos bastante perfeccionistas, esto es completamente falso, porque la expresión dice textualmente que no te “LA” den con queso, en femenino, y el vino es de género (que no de sexo) masculino, por lo que debería de haber sido, entonces, que no te LO den con queso. Cuando le tengo que administrar las pastillas para la desparasitación a mi perrita, Duna, lo hago entremezclándolas con una porción de queso cremoso, porque si no, las escupe. Como quiera que me parece que esto también es un engaño, he llegado a pensar que antaño, cuando había que dar alguna medicina de sabor repugnante a un enfermo, lo hicieran como lo hago yo con mi pobre perrita, y que el origen podría venir de ahí, porque en este caso, la medicina sí es de género femenino. De hecho, aunque los laboratorios se esfuerzan cada día más en que sus productos resulten menos ofensivos para el buen gusto del enfermo, aún hay fármacos amargos como la hiel, o con sabores absolutamente repugnantes, como por ejemplo, el ácido acetilsalicílico. Hay también quien defiende que el origen del dicho está en la trampa para cazar ratones, donde se suele poner un trocito de queso para atraparlos, engañándolos... También podría ser, aunque tampoco parece lógico ya que la susodicha trampa se llama cepo, también de género masculino.

Cuando yo era apenas un niño, recuerdo que me gustaba mucho andar por la cocina y aprender a manejarme entre los fogones. Tanto es así que, Pascuala, la señora que trabajaba en mi casa como doncella, decía que yo tenía que haber nacido chica en vez de chico; no sé muy bien si el comentario era machista o feminista, pero a mí no me hacía ninguna gracia. Comer, sin embargo, no era antaño uno de mis placeres y si no llega a ser por las

inyecciones de calcio o no sé de qué, que me ponía la señorita María Teresa, me habría muerto de inanición, o al menos eso era lo que decía mi madre. La señorita María Teresa era una enfermera bastante entrada en años y con unas gafas con lentes de lupa, que venía por casa solamente para ponernos inyecciones, y a quien uno aprendía a eludir como las ratitas de Skinner. Yo siempre he creído, sin embargo, que mis problemas alimentarios eran más bien debidos a la rutina con que se manejaban los alimentos en mi casa, que a eso del calcio, y es que siempre eran los mismos, como tendré ocasión de citar a lo largo de la obra.

Recuerdo, por ejemplo, que en mi diccionario culinario, la entrada mermelada hacía alusión únicamente a la de tomate y caseira, porque en verano se hacía una verdadera barbaridad del producto en cuestión con el excedente de tomates maduros de la huertita que teníamos en el chalé y, una vez embotado, daba para todo el año. Sí me hacía ilusión, sin embargo, ver cómo llegado el final del mes de julio, o casi entrado agosto, todo el mundo tenía como misión escaldar los tomates para pelarlos mejor, y ponerlos en unas sartenes enormes con el azúcar. Lo cierto es que aún la recuerdo con cariño, porque no me ha resultado nada fácil de encontrar algo ni siquiera parecido en mis años de mocedad y de adulto, así que, si la quiero, la he de elaborar yo mismo recordando aquella receta: había que poner tanta cantidad de tomates como de azúcar y dejar que tomaran ese color intenso a rubí... tan precioso, y ese olor tan rico, es decir, unos cincuenta minutos de cocción.

Reconozco que en la actualidad, como lo del excedente de tomates es literalmente imposible porque no dispongo de tomateras, y lo de embotarlo no me hace mucha gracia, ni dispongo de ningún lugar lo suficientemente grande como para almacenar tanto bote, lo hago con una lata de tomate triturado de los que venden en los centros comerciales, y por cierto que, una vez tamizado con el colador para retirar las semillas, queda bastante más fina que la que tomaba en mi niñez, porque no hay una sola semilla, y además, nunca te encuentras el trocito de piel que se le ha escapado a Pascuala al pelar tantísimo tomate.

Cocinando, podemos mejorar nuestra memoria, como me ocurrió a la hora de repetir la receta de la mermelada o la de la pizza que ya comentaré, y nuestra creatividad, como acabo de apuntar para subsanar la escasez de tomates maduros. Y a la vez, poner a prueba nuestra capacidad para percibir los diferentes sabores, aromas y texturas de los alimentos. Y cuando comemos nuestros propios platos alrededor de una buena mesa, acompañándonos de un buen vino y de algunos no menos buenos amigos, nos damos cuenta del valor real que tiene este acto social.

La presentación de esta guía incluye dos apartados claramente diferenciados: el primero es un desglose de conceptos psicológicos y su relación con la cocina, y el segundo, un recetario, basado en la carta que lo precede, sin olvidar que nuestros niños y jóvenes tienen gustos diferentes, y que podemos redireccionar con un poco de imaginación, y sin olvidarnos tampoco, de las prisas que tienen algunos, y que también pueden redirigir para comer, al menos, con un poquito de fundamento.

Nuestro deseo es que el lector o lectora disfrute comiendo y elaborando sus propias recetas, sabiendo que, además, está mejorando sus aspectos emocionales, reduciendo su estrés, y conociendo un poquito más de cerca una ciencia, como es la psicología, que quizá nunca pensó que pudiera ser así.

Si al menos conseguimos alguno de nuestros objetivos, daremos por válida esta guía que relaciona psicología y cocina, o si se prefiere, cocina y psicología, que tanto monta.

Jesús Ramírez Cabañas



# Índice

<b>Introducción:</b> .....	7
<b>Primera parte: RELACIÓN ENTRE LA CIENCIA PSICOLÓGICA Y LA COCINA:</b> .....	15
<b>Capítulo 1:</b> Relación psicología y cocina: La cocina como ciencia .....	17
<b>Capítulo 2:</b> Psicoanálisis y cocina .....	23
<b>Capítulo 3:</b> Algunas teorías del aprendizaje y cocina .....	29
<b>Capítulo 4:</b> La psicología cognitiva y la cocina .....	37
<b>Capítulo 5:</b> Los sentidos: sensaciones y percepciones .....	43
<b>Capítulo 6:</b> La memoria en la cocina .....	49
<b>Capítulo 7:</b> La creatividad en la cocina .....	53
<b>Capítulo 8:</b> El razonamiento en la cocina: toma de decisiones y solución de problemas .....	59
<b>Capítulo 9:</b> El orden tanto en psicología como en la cocina .....	63
<b>CARTA del restaurante ‘La Catexia’:</b> .....	67
<b>Entrantes:</b>	
<i>Tostas de anchoa</i> .....	72
<i>Medallones de langosta sobre vino de Toro caramelizado</i> ..	74
<i>Ostras con caviar de Champagne</i> .....	75
<i>Almejas de Carril al vino de Rueda</i> .....	76
<i>Setas de los enanitos (amanita muscaria comestible)</i> .....	77
<i>Gambas del Faro de Cullera a los 35 segundos de cocción con mojo verde</i> .....	79
<i>Parrillada de verduras con aceite de oliva virgen extra</i> .....	81
<i>Ensalada de Bacalao con tomatitos cherry</i> .....	82
<i>Gazpacho de remolacha con crujiente de ibérico</i> .....	84
<i>Vieiras con gambas al gusto de León</i> .....	85

**Pastas:**

<i>Espaguetis de sepia con gambas al curry de queso</i> . . . . .	87
<i>Ñoquis de zanahoria en salsa de vermú con choricitos y queso parmesano rallado</i> . . . . .	89
<i>Tallarines caseros a la boloñesa</i> . . . . .	91

**De cuchara:**

<i>Fabes con almejas</i> . . . . .	96
<i>Judiones de La Granja al estilo de la abuela</i> . . . . .	98
<i>Patatas con costillas y níscalos</i> . . . . .	99
<i>Sopa de mariscos</i> . . . . .	101

**Pescados:**

<i>Cocochas de bacalao al pil-pil</i> . . . . .	104
<i>Chipirones en su tinta rellenos de gambas al vino de Jerez</i> .	105
<i>Bonito a la plancha sobre stoemp de verduras</i> . . . . .	107
<i>Suquet de rape</i> . . . . .	109
<i>Lomos de bacalao con pimientos del piquillo</i> . . . . .	112
<i>Bacalao Dourado</i> . . . . .	113
<i>Popietas de lenguado con langostinos en salsa de Baviera</i> . .	114

**Carnes:**

<i>Conejo a la campera</i> . . . . .	116
<i>Solomillo de buey al vino tinto de Toro</i> . . . . .	118
<i>Entrecot de buey a la plancha</i> . . . . .	119
<i>Rabo de toro estofado con vino tinto de La Rioja</i> . . . . .	120
<i>Albóndigas caseras</i> . . . . .	121
<i>Jamoncitos de pollo ecológico con cerveza, nata y curry</i> . . .	125
<i>Jarretes de ternasco confitado y desglasado con bobal y salsa de miel</i> . . . . .	128
<i>Steak Tartar</i> . . . . .	129
<i>Mollejas de pollo a la reducción de Pedro Ximénez</i> . . . . .	130



**Arroces:**

<i>Paella de la alquería de La Parreta: Valenciana</i> . . . . .	134
<i>Arroz de Mariscos del señoret</i> . . . . .	138
<i>Arroz meloso de Langosta</i> . . . . .	140
<i>Arroz caldoso de pollo y verduras</i> . . . . .	142
<i>Arroz de res</i> . . . . .	144
<i>Arroz con acelgas (Arrós amb bleves)</i> . . . . .	145
<i>Arroz rosexat</i> . . . . .	146
<i>Bolo de la Rioja Alavesa</i> . . . . .	148

**Cocina creativa:**

<i>Rape con hilos de médula</i> . . . . .	150
<i>Tortilla de patata deconstruída</i> . . . . .	152
<i>Croquetas líquidas de queso</i> . . . . .	153
<i>Saquitos de merluza con corazón de fresa sangrante</i> . . . . .	154
<i>Intxaursalsa con lombarda mutante</i> . . . . .	158
<i>Pastel de zanahoria con cristales de patata y esferas verdes a la sal de vino de Toro</i> . . . . .	160

**Postres:**

<i>Bandeja de frutas al natural</i> . . . . .	164
<i>Boletus edulis al caramelo de vino de Oporto</i> . . . . .	165
<i>Tocino de cielo casero</i> . . . . .	167
<i>Flan de café y ron</i> . . . . .	168
<i>Torrijas de Semana Santa caseras</i> . . . . .	170
<i>Buñuelos de viento</i> . . . . .	171

**CARTA PARA NIÑOS Y JÓVENES****Entrantes:**

<i>Ensaladilla rusa</i> . . . . .	177
<i>Sopa de melón con jamón</i> . . . . .	178
<i>Croquetas de pollo</i> . . . . .	179
<i>Aros de cebolla a la romana</i> . . . . .	182

**Pastas:**

<i>Tallarines con salsa de albóndigas</i> .....	183
<i>Espaguetis a la besamel</i> .....	184
<i>Pizza al gusto</i> .....	186

**De cuchara:**

<i>Sopa de fideos con pollo</i> .....	187
<i>Puré de verduras con panceta</i> .....	189

**Huevos:**

<i>Huevos estrellados sobre patatas y jamón serrano</i> .....	190
<i>Huevos revueltos</i> .....	191
<i>Tortilla francesa</i> .....	192
<i>Tortilla de patata</i> .....	193
<i>Pizza de tortilla de patata</i> .....	195

**Pescados:**

<i>Calamares en su tinta</i> .....	196
<i>Calamares a la romana</i> .....	197
<i>Sepia a la plancha</i> .....	198
<i>Gambas fritas con salsa de soja</i> .....	199

**Carnes:**

<i>Alitas de pollo crujientes</i> .....	200
<i>Nugets</i> .....	201
<i>Fajitas de pollo</i> .....	202
<i>Pechugas Villaroy a mi manera</i> .....	204
<i>Hamburguesa de vaca</i> .....	205
<i>Hamburguesa deconstruida en pasta brick con hierbabuena</i> .....	207
<i>Secreto de cerdo ibérico con stoemp de verduras</i> .....	208

**Postres:**

<i>Crema catalana</i> . . . . .	210
<i>Buñuelos de viento rellenos de nata o crema pastelera</i> . . . . .	211
<i>Chocolate frito</i> . . . . .	213
<i>Croquetitas de puré de castañas</i> . . . . .	214
<i>Delicias de marrón glacé</i> . . . . .	216

**Salsas:**

<i>Salsa mahonesa</i> . . . . .	217
<i>Salsa all i oli (ajoaceite)</i> . . . . .	217
<i>Salsa romesco</i> . . . . .	218
<i>Salsa de roquefort</i> . . . . .	218
<i>Salsa de pimienta</i> . . . . .	219
<i>Salsa de vermicelli</i> . . . . .	219
<i>Salsa barbacoa casera (de fortuna)</i> . . . . .	220
<i>Salsa holandesa</i> . . . . .	220
<i>Salsa bearnesa</i> . . . . .	221
<i>Guacamole o mojo verde canario</i> . . . . .	221
<i>Salsa boloñesa vero italiana</i> . . . . .	222

**Cocina rápida y rica, pero sana:** . . . . . 223

<i>Espinacas a la crema de curry</i> . . . . .	224
<i>Ensalada arcoíris de almejas de carril con crujiente de jamón ibérico</i> . . . . .	226
<i>Brócoli (brécol) con ajos tiernos</i> . . . . .	227
<i>Patatas asadas en el microondas</i> . . . . .	228
<i>Puré de garbanzos y verduras con mollejas de pato confitadas</i> . . . . .	230
<i>Brandada de bacalao con salsa dulce de pimientos del piquillo</i> . . . . .	231
<i>Crema fría de ajos y almendras</i> . . . . .	234

**Epílogo** . . . . . 235

## **Cocina para sanar las emociones**

Recetas, dietas y menús  
para la mente y el cerebro  
**Javier Akerman**

Tendemos a pensar que la alimentación solo tiene que ver con la salud física, sin embargo no es así. Nuestra salud emocional está estrechamente ligada a lo que comemos. En esta obra, el autor explica de un modo ameno y sencillo qué comidas son las más adecuadas para combatir la ansiedad, el estrés, la depresión o la hiperactividad. Pero también muestra qué menús y recetas podemos preparar de un modo rápido y fácil para dormir mejor, aumentar nuestra memoria o llevar una completa vida sexual.

**“Somos lo que comemos.** Las consecuencias de una dieta inadecuada no solo son biológicas, se manifiestan también en el ámbito social y del comportamiento humano. En definitiva, “comiendo mal, pensamos peor”. Cocinemos pues, para sanar la mente. Si acepta el reto de cambiar determinados hábitos dietéticos, poco a poco, su vida puede mejorar. En este libro puede aprender a comer para sanar las emociones y potenciar las capacidades cerebrales, al mismo tiempo que todo su organismo se beneficia”.

**JAVIER AKERMAN**

El menú “afrodisíaco”, “Viagra” de frutos secos, La comida “atracción fatal”, Ensalada “psicoenergética”, Atún “a la buena memoria”, Asado “antidepresivo”, La dieta del “buen humor”, Pollo “supercerebro”, Canapés “dulces sueños” y otras muchas delicias.

## **Activa tu metabolismo con la dieta coherente**

Pautas de alimentación, ejercicio y relajación para poner a punto tu cuerpo y tu mente  
**Amil López Viéitez**

En este libro, entre otros asuntos, conocerás: Por qué fracasan habitualmente tus dietas, qué es la dieta coherente y cuáles son sus bases científicas, una completa guía para chequear tu salud, curas para combatir el sobrepeso, antiestrés, depurativa y ansiedad, entre otras; detalladas propuestas dietéticas para acné, diabetes, colesterol, hipertensión, alergias, insomnio, triglicéridos, osteoporosis y otras patologías; un completo programa de entrenamiento coherente, técnicas para controlar tus emociones y más de 150 sabrosas recetas coherentes.

“Debido a sus características, la dieta coherente -junto con el programa de tonificación muscular- es un estilo de vida que te permite alcanzar y mantener tu peso ideal, estimula tu sistema inmunitario y te protege de enfermedades crónicas y degenerativas. Partiendo de la base de que un único alimento no cura, solo un estilo de vida basado en una dieta variada y equilibrada, además de ejercicio físico y relajación, nos garantizará una ‘salud de hierro’”.

**AMIL LÓPEZ VIÉITEZ**

**Amil López Viéitez** es doctora en Farmacia, especialista en Nutrición y Promoción de Salud, con amplia experiencia en docencia, investigación y clínica. Creadora de la Dieta Coherente, ha escrito dos libros con anterioridad: ‘Dieta Coherente. Cómo vivir más y mejor’ y ‘Dieta Coherente. Un nuevo yo en 2 semanas’. Dirige Amad Promoción de Salud.

## libro solidario

**E**STE LIBRO TIENE UN VALOR AÑADIDO. Ediciones Cydonia y el autor han asumido el compromiso de destinar un porcentaje del precio de venta de este libro a un proyecto benéfico, sin que se refleje en aumento del precio de portada.

Con esta actitud, la editorial pretende aportar un grano de arena a las miles de iniciativas solidarias que se desarrollan en todo el mundo en beneficio de las personas y los colectivos más desfavorecidos.

Los proyectos que se apoyan desde cada título no serán un acto de caridad, sino una mano que se tiende para que los beneficiarios puedan superar un escollo y salir adelante por sus propios medios. Siguiendo aquel viejo adagio, se apoyarán proyectos que *enseñen a pescar*, no los que *regalan el pescado*.

Por este motivo, esperamos que el apoyo de nuestros lectores pueda servir para ayudas de emergencia médica, cubrir necesidades puntuales de personas en situación límite, apoyar la construcción de escuelas, hospitales y otras iniciativas solidarias.

Si Vd. ha comprado este libro, le agradecemos su interés. Puede ver dónde y cómo se ha destinado ese porcentaje a través de nuestra página en internet ([www.edicionescydonia.com](http://www.edicionescydonia.com)), o si lo prefiere puede escribirnos a nuestra dirección postal (Apartado de Correos 265, 36280 VIGO - Pontevedra). Gustosamente le mantendremos informado de todo.

*Los editores*