

## [Transcript] Velocidad Cuchara / ¡Prepárate para el verano! Comida sana. Piel bonita. Mente equilibrada

Comida sana, piel bonita y mente equilibrada.

En este episodio, tres expertas nos preparan para el verano.

No sé qué vas a tomar, ¿qué quieres?

Hola, buenas noches.

¿Tú qué vas a tomar, chicas?

Mira, yo me voy a tomar una cervecita.

Me vas a poner unas para vas a tomar.

Sí, que está muy rica.

Yo, un agua con gas y un tomate algo ligerito.

¿Estás?

En velocidad cuchara.

Rosa Herda.

Hoy hablamos de hábitos saludables para una vida mejor,

sin renunciar al terraceo o a una cervecita.

Consejos fáciles que no resultan imposibles,

aunque odies como yo ir al gimnasio todos los días.

La clave, tu compromiso.

Hoy parece no dar una pizza hecha con pajitas fáciles y deliciosas.

Anaoria, huevos, extiendes, lava, corta en dados,

y el vengagua con sal.

Le va a durar nutricional, ¿qué es y para qué sirve?

Hoy te lo cuento.

A disfrutar.

Irene, de cómedio y viaja, es Instagrammer.

Estás tupenda, se cuida un montón.

¿Cómo eres capaz de resistirte a una cañita y unas bravas en una terraza?

Pues, si te digo la verdad, no me resisto.

O sea, si me apetece, me tomo mi cervecita y me tomo las bravas

y me sientan divinamente, vamos, las disfruto,

pero desde el minuto uno.

Yo es que, por ejemplo, te voy haciendo ejercicio y digo,

Dios, ¿cómo podemos empezar de cero si no tenemos hábito?

Yo, por ejemplo, utilizo una plataforma,

pero hay un montón de vídeos y muchísimas clases

donde realmente te explican la técnica para hacer cualquier ejercicio.

Si por ponerte en casa y ponerte vídeos,

vas a estar perdida, no vas a saber dónde buscar,

vas a tener un montón de dudas

y al final no lo vas a hacer, apúntate,

aunque solo sea una vez a la semana o dos veces a la semana,

o a un gimnasio o a un entrenador personal

o algo que esté dentro de tus posibilidades,

no solo a nivel económico, sino también a nivel de tiempo,

## [Transcript] Velocidad Cuchara / ¡Prepárate para el verano! Comida sana. Piel bonita. **Mente equilibrada**

que tú te puedas desplazar.

Sabes, es preferible ir al gimnasio de al lado de casa, pero tener una persona que te oriente, por lo menos, para empezar y que te dé las claves y las pautas y a partir de ahí que tú ya te vayas animando y te pongas eso.

Yo creo que para mí en casa es perfecto entrenar fuerza.

Irene, cuéntame, ¿por qué insistes tanto en esto de entrenar fuerza?

¿Por qué es tan importante?

Me parece, fíjate, que la fuerza es uno de los entrenamientos más importantes que deberíamos de hacer las mujeres, e incluso a medida que vamos avanzando en edad, a partir de los 40, 50, que llegamos a esas épocas, en la que al final nuestro cuerpo, porque es algo natural, va decayendo, llega la época de la menopausia, muchas veces las mujeres tenemos ese déficit de calcio y el cuerpo se va a buscarlo a los huesos.

Creo que el entrenamiento de fuerza está superalineado con conseguir ese bienestar, tanto físico como mental.

Además del ejercicio, te pregunto por la alimentación.

¿Cómo cambiamos nuestros malos hábitos por unos más saludables?

Se trata de integrar los cambios poco a poco, por ejemplo, empezar por los desayunos.

Imagínate, si tú tomas una tostada con aceite de oliva, es perfecto, pero intenta que sepan sea lo más artesano, lo más integral y lo mejor posible.

Si, por ejemplo, te gusta un desayuno dulce, empiezas a investigar y te hagas unas gachas de avena o un porridge con canelita, que le pongas una manzana que deshagas 5 minutos al microondas y la pongas aplastada para darle dulzor.

Si, por ejemplo, le pongas una sabellana, al final, a lo mejor el número de calorías que van en esa ingesta, si que es mayor que el que consumías antes, pero tienes que pensar que cuando le aportamos al cuerpo alimentos de calidad, la sensación de saciedad es mucho mayor.

Y llegarás a la siguiente comida mucho más saciado.

Si en esa siguiente comida, por ejemplo, si es una comida o es una cena y siempre te preocupas de introducir verduras, estás ayudando también a tu cuerpo a que si empiezas por una ensalada o por una crema de verduras

## [Transcript] Velocidad Cuchara / ¡Prepárate para el verano! Comida sana. Piel bonita. Mente equilibrada

o por un gazpachito, pues estás ya empezando a saciarte  
comiendo de una manera más sana,  
que luego comes cosas que igual no son tanto  
porque todavía no has incorporado más hábitos  
a tu día a día, no pasa nada.

O sea, no te vuelvas loco, pues empieza  
primero cambiando los desayunos,  
más adelante cambiando lo que son las cenas  
y luego las comidas.

Aunque creamos que la comida es lo principal,  
madre mía, cuando llega la noche,  
si no hemos comido bien durante el día,  
¿cuánta?

Pues eso, de repente me voy a tomar una cervecita  
y voy a tomarme también,  
pues ahora me apetece comer, en vez de unos frutos secos  
voy a cenar una pizza,  
pero la pizza le pongo, ¿no?

Entonces no nos volvamos locos,  
poquito a poco vamos a ir cambiando  
y ya te digo,

o sea, si nos tomamos una cervecita de vez en cuando  
o una copita de vino o un,  
es perfecto, ¿no?

Cuanto más sano comemos,  
más nos pide el cuerpo comer sano.

Irene, dime alguna receta  
que te encante y que haya que compartir.

Te digo que luego seguramente  
la haga para velocidad cuchara,  
recomédame una, por lo menos.

Vale, pues mira, te voy a recomendar  
dos, que creo que van  
perfectos para velocidad cuchara  
para que le descaña  
con tu termomix.

Una es el humus de aguacate y albaca,  
está bestial,

o sea, en picoteos con amigos,  
Rosa, eso es un triunfazo  
con unas crudites  
de zanahoria  
y la siguiente,

**[Transcript] Velocidad Cuchara / ¡Prepárate para el verano! Comida sana. Piel bonita. Mente equilibrada**

la boloñesa de lentejas.  
Es que sabe  
súper, súper, súper parecida  
a la boloñesa de toda la vida,  
a mí me sabe prácticamente igual de verdad  
y luego si le das unos golpecitos  
simplemente de triturado,  
una vez que lo has cocinado  
que te van a quedar súper bien en la termomix,  
que las lentejas quedan bestiales  
y queda la textura, es que como si fuera  
de carne picada, porque lleva también nueces  
y se nota como ese toque  
de la carne, os va a encantar.  
Irene, que es un placer hablar contigo,  
me voy a correr.  
Cuídate  
y un paseito está bien también  
y esa cervecita  
es perfecta también, hay que  
disfrutar de la vida  
y vivir al cien por cien.  
Velocidad cuchara.  
No puedo más.  
Doctora Bermudez Ferrer,  
Helsing, Médica de Familia y Médico Estética,  
¿las dietas milagro existen?  
Rosa, que veo que viene de correr,  
madre mía, madre mía  
que campeona.  
Mira, a ver, las dietas milagro,  
ya te lo digo que no,  
que no existe, lo que existe es el compromiso.  
El compromiso que pongamos todos,  
incluido todos, médicos,  
pacientes y demás.  
El compromiso que tengamos  
a cuidarnos, cuidarnos por dentro  
y cuidarnos por fuera.  
En cuanto a las dietas,  
meter todos los grupos de alimentos,  
esas de esas comidas riquísimas  
que sueles hacer, hay que cuidarse

**[Transcript] Velocidad Cuchara / ¡Prepárate para el verano! Comida sana. Piel bonita. Mente equilibrada**

y sobre todo hay que guiarse  
en manos de profesionales.  
¿Las dietas milagro, ahora que está tan de moda  
lo de los youtubers,  
perfectas con sus filtros,  
¿las pieles milagro existen?  
Efectivamente tampoco.  
A ver, tenemos, está el envejecimiento  
intrínseco, el que tenemos  
marcado por nuestra genética y demás  
y está el envejecimiento extrínseco.  
¿Dónde podemos nosotros  
ayudarnos incluso a nosotros mismos  
en el envejecimiento de ese extrínseco?  
O sea, la radiación es ultravioleta,  
o sea, el sol, el sol  
al cual nos expongamos,  
el tabaco, el alcohol,  
la polución ambiental, sobre todo  
estos los más fundamentales.  
Entonces ahí sí que podemos influir  
y ahí sí que podemos ayudarnos  
a mejorar esto.  
¿Una persona que nunca ha  
cuidado la piel, por dónde tiene que empezar?  
Los pacientes que no saben  
que no saben cuidarse  
efectivamente tienen que empezar  
por lo básico, ¿vale?  
¿Y qué es lo básico? La limpieza  
de la radiación solar.  
Si tú me preguntas ahora mismo cuál es tu crema  
preferida, la protectora solar.  
Desde luego sin lugar a dudas.  
Porque te iba a preguntar precisamente  
qué cantidad me pongo y cada cuánto.  
¿Lo ideal es cada dos horas?  
Lo ideal es cada dos horas y más  
si te estás haciendo tratamientos  
con tecnología. Hay que ser generoso.  
Yo soy súper generosa, por ejemplo,  
cuando me protejo del sol. Coger  
dos dedos, por ejemplo,

**[Transcript] Velocidad Cuchara / ¡Prepárate para el verano! Comida sana. Piel bonita. Mente equilibrada**

o un dedo  
y aplicar que podamos  
cubrir todo.  
Podamos cubrir todo.  
Y, ojo, aquí me gustaría  
comentar una cosa, porque siempre pensaba  
me voy a proteger la cara. No, no sólo  
es la cara, es todas las zonas visibles.  
¿Cuáles son las zonas visibles? Cuellos,  
cuello, escote, dorso de  
las manos. Las manos envejecen  
muchísimo. Claro.  
Vemos esos rostros perfectos y luego  
vemos un escote, vemos un cuello,  
que nos están delatando.  
Vamos a cuidarnos todas las zonas visibles.  
De hecho, compárate, Rosa,  
una zona donde no está expuesta al sol  
y una zona que esté expuesta al sol.  
Si yo tengo que empezar ahora con una rutina  
de cara al tiempo de verano,  
¿cuáles serían esos básicos  
que los que tengo que empezar, nada más despertarme?  
Lo más básico, si me preguntas,  
de personas que quieran empezar a cuidar  
es una buena higiene,  
quiere decir, a ver,  
que todos nos limpiamos muy bien,  
que se me entienda muy bien,  
pero higiene para la piel, higiene  
facial y higiene de nuestro, de hecho  
de nuestra cara y de nuestro  
cuerpo. Entonces, usar  
unos buenos geles limpiadores,  
si usamos agua miselar, tenemos que  
combinarla con gel limpiador, o si  
hacemos sólo agua miselar, pues  
dar tantas pasadas hasta que el algodón  
esté limpio, ¿vale? A mí me gusta  
el gel porque es más rápido y en el mundo  
en que estamos viviendo hoy necesitamos  
también un poquito que ser prácticos, ¿no?  
Entonces, un gel limpiador fenomenal

**[Transcript] Velocidad Cuchara / ¡Prepárate para el verano! Comida sana. Piel bonita. Mente equilibrada**

de la crema protectora solar. ¿Cuántas veces me limpio el rostro? Que muchas personas lo hacen solo por la mañana, mañana y noche, mañana y noche, ¿vale? Y luego, pues la crema protectora solar. Tenemos ya nuestro protector solar. ¿Cómo sé cuándo caduca? A ver, muchas veces no nos fijamos en el frasco del producto y es que ahí lo pone, ¿vale? Pone, viene como una especie de frasquito abierto y ahí te pone dentro, si es a los 6 meses o a los 12 meses, de abierto. O sea, me vale, y ahí voy a lo mejor lo que me vas a preguntar, ¿me vale mi crema protectora del año pasado? Del año pasado de la playa? No, ¿vale? Retundamente no, ¿vale? Ojo este lleno. Si lo tengo del año pasado y no lo he abierto, eso es otra cosa, ¿vale? No, pero normalmente lo has abierto, ¿vale? Bueno, pues nada, tengo ahí dos botes que se van a la basura. A los niños pequeños, ya sé que supongo que es lo mismo, ¿no? Pero los tenemos que proteger muchísimo del sol. Sí, hay que protegerlo y sobre todo por una cosa importante. Todo el sol que hemos de hecho, las manchas que nos salen ahora de adultos y tal, todo es el sol que hemos cogido de más jóvenes. Sabes, entonces los niños hay que protegerlo mucho, el otro ya estaba yo en la cola, en una cola de, ya ni me acuerdo, no sé si es una tienda, y he visto una madre poniéndole protección solar a su niño que estaba ahí, que hacía sol y a mí eso me ha encantado, porque justo, a edades tempranas hay que proteger.

**[Transcript] Velocidad Cuchara / ¡Prepárate para el verano! Comida sana. Piel bonita. Mente equilibrada**

Es uno de los mejores regalos  
que le podemos dar a nuestros niños  
es eso, protegerles del sol.  
Porque de edad adulta, luego ya van  
a aparecer esas manchas de no del sol  
que hemos cogido, recibido  
recientemente.  
Que hemos recibido reciente, sino del sol  
al que nos hemos puesto cuando eramos pequeños.  
Yo tengo una duda siempre.  
Cuando me pongo por las mañanas el protector  
solar, me voy a trabajar.  
Claro, me pongo un poco de colorete y digo  
que si me vuelvo a dar el protector solar  
me voy a emborronar.  
A ver, aquí te digo una cosa,  
yo tengo varios truquillos.  
Esas son las que me gustan.  
Es super importante que te compres el protector  
solar, que la textura te sea agradable.  
Incluso el formato, incluso el olor.  
Entonces, con eso que me dices  
de que luego es que me pongo más y que luego  
tengo la piel tal, pues usa uno  
o cómprate uno, por ejemplo, que tenga una textura suave  
y luego a lo largo del día  
compra tú uno con color.  
Que tenga color y luego el que sin color  
aplicatelo cuando sales de casa  
y luego a medida, incluso hay  
compactos de protección solar  
con tu compacto, pues los vas  
usando a lo largo del día.  
Tenemos todo el externo y hablábamos  
antes de lo interno y ahora voy a un clásico  
del que siempre se hablaba y no sé si es  
verdad, decían siempre cuando yo era  
pequeña. La zanahoria te ayuda  
a ponerte morena, la zanahoria.  
No sé si la zanahoria con los betacarotenos  
hace que se active la melanina  
o todo esto es una mentira.  
A ver, te cuento, Rosa.

**[Transcript] Velocidad Cuchara / ¡Prepárate para el verano! Comida sana. Piel bonita. Mente equilibrada**

De hecho, hay bronceadores  
que llevan zanahoria  
y todo eso, sí que puede ayudar  
porque ya te digo existe.  
Pero si me como un quito de zanahoria  
y me hago un montón de cremas de zanahoria  
me voy a poner más morena, no?  
No, a ver, y mira, ya has tocado  
justo un tema que es la alimentación  
y es que se nota  
cuando nos alimentamos bien  
cuando por ejemplo metemos en la dieta  
vitaminas, o sea  
que están las frutas en las verduras  
se nota en la piel, se nota en el pelo  
se nota en tu actividad  
mental, en el emocional  
en todo. Porque hay  
hay una sensación, eso lo sabemos  
tú como enfermera y yo como médico  
de familia y estético  
lo sabemos que el efer emocional  
cuidado, ojo, influye  
el 60%  
de todas las consultas  
que tenemos en primaria  
hay un factor emocional  
importante. Cuando  
cuando nos estamos cuidando  
cuando estamos comiendo bien  
cuando estamos cuidando la piel  
cuando nos vemos bien, eso  
de manera casi que involuntaria  
te va generando un estado  
de bienestar  
que es impresionante.  
Y llega el agobio  
de las dietas, del cambio  
de hábitos, de la proximidad  
de esas vacaciones que no llegan  
el estrés.  
Ciara Molina es psicóloga  
emocional, tiene una larga experiencia

## [Transcript] Velocidad Cuchara / ¡Prepárate para el verano! Comida sana. Piel bonita. **Mente equilibrada**

en este campo, analiza las emociones  
y ayuda a muchas personas  
a gestionarlas. Porque siempre  
entendemos que una dieta es mala y nos genera  
rechazo. El concepto  
dieta ya es un concepto  
negativo, persé  
aunque lo hacemos supuestamente  
para sentirnos mejor  
lo que estamos haciendo es desde una privación  
o un sacrificio  
y eso a la mente no le gusta  
porque no siente fluidez.  
Aquí la clave  
está en trabajar los hábitos  
los hábitos alimenticios  
el hábito que es lo que hace  
que va trabajando también el sentido de identidad  
que quiero yo para mi misma  
o para mi mismo  
y al ser un sentido de identidad  
o sea yo me reconozco en la acción  
en el hábito que llevo a cabo  
la mente sí fluye  
se siente mucho más libre.  
Cuando llega esta época nos queremos poner a punto  
Ciara como Irene coinciden  
en qué es mejor cambiar los hábitos  
sin prisa y con un poco de paciencia.  
Claro que instaurar un hábito  
en la mente cuesta  
de hecho hay un estudio  
que demuestra que no se perpetúa  
un hábito hasta 21 días  
seguido de ese nuevo hábito  
por tanto el hábito  
no puede hacerse tres semanas  
antes de verano  
sino que es un trabajo de fondo  
y la aceptación de la propia imagen  
también es un trabajo de fondo  
el autoconcepto, la autoestima  
realmente preguntarnos

## [Transcript] Velocidad Cuchara / ¡Prepárate para el verano! Comida sana. Piel bonita. **Mente equilibrada**

qué queremos para nuestra vida es muy importante.  
¿Cómo nos ayuda el deporte y una buena alimentación aliviar el estrés?  
La actividad física ayuda a desinflamar también lo que comemos es muy importante  
¿Qué significa comer de una manera equilibrada?  
Por ejemplo, reduciríamos cortisol si prevalecemos los carbohidratos complejos y ricos en fibra frutas y verduras como los frutos rojos principalmente fresas, moras, arándanos, framboesas los granos enteros o cereales integrales como la avena, la quinoa la arroz integral la cebada, el centeno, el trigo las legumbres también favoreciendo los alimentos ricos en magnesio por ejemplo, el aguacate la avena, la quinoa la verdura de hoja verde oscura como la espinaca y el kale las almendras las semillas de calabaza de chia y linaza el tofu el chocolate más de 70% de cacao por ejemplo ¿no?  
Otro de los grupos que puede favorecer serían los alimentos ricos en omega 3 y por último dentro de la alimentación pues alimentos ricos en probióticos el yogur el kefi, el kimchi el tempe, el miso  
¿qué técnicas de relajación se pueden utilizar?  
pues prácticas como técnicas de relajación y meditación

## **[Transcript] Velocidad Cuchara / ¡Prepárate para el verano! Comida sana. Piel bonita. Mente equilibrada**

como la respiración consciente  
por ejemplo, pues cogen aire 3 segundos  
lo cuento mentalmente  
y lo suelto 6 por la boca  
cuento 1, 2, 3  
por la nariz, inspiro  
inspiro 6 por la boca  
si inspiro 2  
y si inspiro 4  
y si inspiro 8  
es decir, suelto el aire el doble de tiempo  
así unos 5 minutos aproximadamente  
Ciara, explícanos  
por qué los psicólogos llamáis al sistema digestivo  
segundo cerebro  
porque en el sistema digestivo  
se encuentran principalmente  
todos unos de los transmisores  
los más principales que están implicados  
en el estado de ánimo  
uno es la serotonina  
que se dedica a eso  
que el estado de ánimo esté más arriba o más abajo  
90% de la serotonina  
de todo el cuerpo  
se encuentran en el intestino  
y el segundo es la dopamina  
que regula el sistema de placer  
y el 50% de la dopamina  
de todo el cuerpo también está en el intestino  
por tanto, para sentirnos bien  
es más importante lo que comemos  
que lo que pensamos  
sin embargo hemos sido educados  
de una manera cognitiva  
mucha atención en la alimentación  
y cada vez más en psicología  
las consultas son interdisciplinares  
hay nutricionistas  
hay especialistas en salud hormonal  
y están los psicólogos  
y los psiquiatras  
en caso de trastornos mentales severos

## [Transcript] Velocidad Cuchara / ¡Prepárate para el verano! Comida sana. Piel bonita. Mente equilibrada

por si se necesita medicación  
pero es un compendio  
de todo esto lo que hace  
que se tenga bienestar, emocional y equitido  
y vuelvo con las vacaciones  
porque a pesar de estar a la vuelta de la esquina  
hay una idea de que nunca llegan  
y de que las semanas de espera  
se nos hacen eternas  
principalmente hay que aprender  
a establecer pequeñas metas alcanzables  
hay una cosa que la mente  
no soporta, que es la incertidumbre  
si no le das una respuesta  
crea, idea, fantasía  
y siempre lo suele hacer en negativo  
es raro la vez que lo hacen positivo  
aunque hay una trampa  
del pensamiento o distorsión cognitiva  
que se llama optimismo ingenuo  
que se la hacen positivo  
pero es raro, normalmente la mente al estar diseñada  
para sobrevivir  
lo que trata es poner atención en lo negativo  
por encima de lo positivo  
para resolverlo lo antes posible  
por tanto para no agobiarnos  
con esa espera  
tenemos que establecer pequeñas metas alcanzables  
es decir, en un corto espacio de tiempo  
desde lo que creo que me va a ser  
más fácil de conseguir  
a lo que creo que me va a tardar  
un poquito más de tiempo  
de medida que yo voy consiguiendo las metas  
yo voy cogiendo confianza  
y entonces tengo una mejor gestión del tiempo  
las recetas mencionadas en este episodio  
[www.cuchara.com](http://www.cuchara.com)