
Recetas para cuidar tu azúcar

...

Cincuenta platillos mexicanos de todos los días
para acompañarte en tus 8 semanas – y después.

Raíz Viva

Antes de empezar

Una nota de Lucía

Hija, este cuadernillo no es un libro de dietas. Yo no creo en las dietas. Las dietas se rompen y luego viene la culpa. Y la culpa no te baja el azúcar — te la sube.

Lo que tienes en tus manos son cincuenta recetas que comí toda mi vida, ajustadas para que tu páncreas pueda descansar mientras tu corazón sigue siendo mexicano. No te voy a quitar la tortilla. No te voy a quitar el caldo de pollo. No te voy a quitar el café de olla. Solo te voy a enseñar a cocinarlos de otra manera.

Cada receta tiene un porqué — una pequeña razón científica para que sepas que no estás haciendo magia, estás haciendo cuidado. Y al final de cada una, te dejo un consejo mío, de los que te diría si estuvieras conmigo en mi cocina.

• • •

Cinco reglas sencillas

- Proteína en cada comida. Huevo, pollo, pescado, frijol, queso panela. La proteína es el freno de tu azúcar.
- Tortilla, sí — pero de maíz y contadas. Una o dos por comida, no seis. Y siempre con algo que tenga proteína.
- Verdura verde, todos los días. Nopal, espinaca, calabacita, brócoli, lechuga. Estas son tus amigas.
- Nada de jugos, ni siquiera naturales. Si quieres fruta, cómela entera y en porción pequeña.
- Agua, agua, agua. Y aguas frescas sin azúcar — jamaica, pepino, limón con hierbabuena.

Si en algún momento dudas, vuelve a estas cinco reglas. Lo demás son detalles.

Índice

Cincuenta recetas, cinco momentos del día

Desayunos

Diez maneras de despertar sin disparar el azúcar.

Comidas

Quince platillos para la mesa familiar, sin perder lo nuestro.

Cenas

Diez cenas ligeras que cuidan tu glucosa mientras duermes.

Antojitos

Ocho botanas para fiestas, posadas y tardes de telenovela.

Bebidas y caldos curativos

Siete bebidas que reemplazan al refresco y al jugo.

Desayunos

Recetas 1 a 10

...

El desayuno marca el tono de tu día, hija. Si empiezas con proteína y fibra, tu azúcar se mantiene tranquila hasta la tarde. Si empiezas con pan dulce y café con azúcar, ya perdiste antes de salir de casa.

N.º 01

Huevos con nopal y jitomate

15 min · 2 porciones

Ingredientes

- 2 huevos
- 1 nopal mediano, picado en cubitos
- 1 jitomate maduro picado
- ¼ de cebolla picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto
- Cilantro fresco para decorar

Preparación

1. Cuece el nopal en agua con sal por 8 minutos, hasta que ya no esté baboso. Escurre.
2. Calienta el aceite en una sartén y sofríe la cebolla y el ajo.
3. Agrega el jitomate y el nopal, cocina por 3 minutos.
4. Bate los huevos, viértelos en la sartén y revuelve hasta cuajar.
5. Sirve con cilantro encima. Acompaña con 1 tortilla de maíz si quieres.

Por qué te ayuda

El nopal contiene fibra soluble que retarda la absorción de glucosa. El huevo aporta proteína que mantiene tu azúcar estable hasta el mediodía.

De Lucía para ti

« Si tienes prisa, puedes dejar el nopal cocido desde el domingo en un frasco en el refrigerador. Te dura toda la semana. »

• • •

N.º 02

Avena con canela y semillas

10 min · 2 porciones

Ingredientes

- ½ taza de avena en hojuelas (no instantánea)

- 1 taza de agua o leche descremada
- 1 cucharadita de canela molida
- 1 cucharada de semillas de chía
- 1 cucharada de nueces o almendras picadas
- Stevia al gusto (opcional)
- ½ manzana picada

Preparación

1. Pon el agua o leche a calentar en una olla pequeña.
2. Agrega la avena y la canela. Cocina a fuego bajo por 5 minutos, moviendo.
3. Apaga el fuego y deja reposar 2 minutos.
4. Sirve en un tazón. Encima pon la chía, las nueces y la manzana.
5. Endulza con stevia si lo necesitas.

Por qué te ayuda

La avena entera tiene beta-glucanos, una fibra que reduce los picos de glucosa después de comer. La canela mejora la sensibilidad a la insulina.

De Lucía para ti

« La avena instantánea no sirve igual, hija. Tiene que ser la de hojuelas que se cocina. La diferencia en tu azúcar es real. »

• • •

N.º 03

Molletes integrales con frijol y aguacate

12 min · 2 porciones

Ingredientes

- 1 bolillo integral partido a la mitad
- ½ taza de frijoles refritos sin manteca
- ½ aguacate en rebanadas
- 2 cucharadas de pico de gallo
- 30 g de queso panela rallado

Preparación

1. Tuesta el bolillo integral en el comal hasta dorar.
2. Unta los frijoles refritos en cada mitad.
3. Pon el queso panela encima.

4. Calienta en el comal o sartén hasta que el queso se ablande.
5. Sirve con aguacate y pico de gallo.

Por qué te ayuda

El frijol tiene almidón resistente que actúa como fibra, alimenta tu intestino y baja tu glucosa. El aguacate aporta grasa buena que también ayuda.

De Lucía para ti

« Si no encuentras bolillo integral, puedes usar una tortilla de maíz grande tostada. Sale igual de rica y más bajita en azúcar. »

• • •

N.º 04

Chilaquiles verdes con pechuga

20 min · 2 porciones

Ingredientes

- 4 tortillas de maíz cortadas en cuadritos y horneadas hasta crujir
- 1 taza de salsa verde casera (sin azúcar)
- 100 g de pechuga de pollo deshebrada
- 2 cucharadas de queso fresco desmoronado
- 2 cucharadas de crema light
- ¼ de cebolla en rodajas finas
- Cilantro fresco

Preparación

1. Calienta la salsa verde en una sartén.
2. Agrega los totopos horneados (no fritos) y mezcla rápido para que no se hagan papilla.
3. Pon encima la pechuga deshebrada.
4. Sirve con queso, crema light, cebolla y cilantro.
5. Acompaña con un huevo estrellado para más proteína.

Por qué te ayuda

Cuando los totopos se hornean en lugar de freírse, baja la carga glucémica. La proteína del pollo y el huevo evita el pico de azúcar.

De Lucía para ti

« Yo los preparo así para Manuel cada domingo. Le encantan y no le suben el azúcar. Es mi truco favorito. »

• • •

N.º 05

Smoothie verde con nopal y limón

5 min · 2 porciones

Ingredientes

- 1 nopal pequeño crudo, limpio
- 1 puño de espinacas frescas
- El jugo de 1 limón
- 1 trozo de pepino
- 1 ramita de hierbabuena
- 1 vaso de agua
- Stevia al gusto
- 1 cucharada de chía

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en la licuadora.
2. Licúa por 1 minuto hasta que quede homogéneo.
3. Sirve inmediatamente, sin colar para no perder la fibra.
4. Toma en ayunas, 20 minutos antes del desayuno.

Por qué te ayuda

Tomar nopal crudo en ayunas baja la glucosa más rápido que cocido. La fibra del nopal y la chía te dan saciedad para no comer de más.

De Lucía para ti

« Si nunca has tomado nopal crudo, empieza con medio nopal. El sabor es fuerte al principio, pero te acostumbras y vale la pena. »

• • •

N.º 06

Tortilla española con calabacita

20 min · 2 porciones

Ingredientes

- 3 huevos
- 1 calabacita rallada
- ¼ de cebolla picada
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal, pimienta y orégano
- 1 cucharada de queso cotija rallado

Preparación

1. Sofríe la cebolla en aceite hasta dorar.
2. Agrega la calabacita rallada y cocina 3 minutos.
3. Bate los huevos con sal, pimienta y orégano.
4. Vierte sobre la calabacita y cocina a fuego bajo, tapado, 6 minutos.
5. Voltea con un plato y cocina otros 3 minutos. Sirve con queso cotija.

Por qué te ayuda

La calabacita tiene casi cero azúcar y mucha agua. Cambia la papa de la tortilla española tradicional por calabacita y bajas a la mitad los carbohidratos.

De Lucía para ti

« Esta receta la aprendí cuando me dijeron que tenía azúcar alta. Sustituí la papa por calabacita y nunca volví atrás. »

• • •

N.º 07

Yogur natural con linaza y fresas

3 min · 2 porciones

Ingredientes

- 1 taza de yogur natural sin azúcar (no de sabor)
- 1 cucharada de linaza molida
- 5 fresas partidas

- 5 almendras picadas
- 1 cucharadita de canela

Preparación

1. Pon el yogur en un tazón.
2. Espolvorea la linaza y la canela.
3. Agrega las fresas y las almendras.
4. Mezcla y come.

Por qué te ayuda

La linaza tiene lignanos que ayudan a regular la glucosa. Las fresas son la fruta con menos azúcar de las que se consiguen aquí. El yogur natural alimenta tus bacterias buenas.

De Lucía para ti

« Cuidado con los yogures de sabor del supermercado. Un solo botecito tiene la misma azúcar que dos refrescos. El yogur natural sin endulzar es el bueno. »

• • •

N.º 08

Quesadillas de nopal con queso panela

15 min · 2 porciones

Ingredientes

- 2 tortillas de maíz
- 1 nopal asado y picado
- 60 g de queso panela en rebanadas
- 1 cucharada de epazote picado
- Salsa verde al gusto

Preparación

1. Asa el nopal en el comal hasta que esté tierno. Pícalo.
2. Calienta una tortilla, pon el queso y el nopal con epazote.
3. Dobla y cocina hasta que el queso se derrita.
4. Repite con la otra tortilla.
5. Sirve con salsa verde.

Por qué te ayuda

El queso panela es bajo en grasa y aporta proteína. Combinado con el nopal, ayuda a que la tortilla no te suba el azúcar tan rápido.

De Lucía para ti

« Sí, puedes comer tortilla. Lo que no puedes es comer 6 tortillas solas. Una o dos con proteína y nopal, tu cuerpo lo agradece. »

• • •

N.º 09

Huevos rancheros sobre nopal

12 min · 2 porciones

Ingredientes

- 1 nopal grande, abierto a lo largo (en lugar de tortilla)
- 2 huevos
- ½ taza de salsa de jitomate casera (sin azúcar)
- 1 cucharada de cilantro
- 1 cucharada de queso fresco

Preparación

1. Asa el nopal entero en el comal hasta que esté tierno (unos 5 minutos por lado).
2. Pon el nopal abierto como si fuera tortilla en el plato.
3. Fríe los huevos en un poco de aceite.
4. Pon los huevos sobre el nopal.
5. Baña con salsa caliente, queso y cilantro.

Por qué te ayuda

Sustituir la tortilla por el nopal corta los carbohidratos casi a cero y mantiene el sabor mexicano. Es un truco simple que cambia tu mañana.

De Lucía para ti

« Sé que suena raro. Pero Pruébalo una vez. La textura del nopal asado se parece más a la tortilla de lo que crees. »

• • •

N.º 10

Atole de avena con almendra

15 min · 2 porciones

Ingredientes

- ½ taza de avena en hojuelas
- 2 tazas de leche de almendras sin azúcar
- 1 raja de canela
- 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar
- Stevia al gusto
- 1 cucharadita de vainilla

Preparación

1. Calienta la leche con la canela hasta que hierva.
2. Agrega la avena y cocina 5 minutos moviendo.
3. Cuando espese, añade el cacao y la vainilla.
4. Endulza con stevia al gusto.
5. Sirve caliente.

Por qué te ayuda

Este atole no tiene azúcar refinada ni maicena, los dos ingredientes que disparan tu glucosa en el atole tradicional. La avena entera te da el espesor.

De Lucía para ti

« El atole de la calle, hija, es prácticamente azúcar caliente. Este atole en casa te quita el antojo sin hacerte daño. »

...

Comidas

Recetas 11 a 25

• • •

La comida del mediodía es la mesa de la familia. Aquí no se trata de comer diferente que ellos – se trata de que todos coman mejor. Tú vas a guiar el cambio sin que nadie lo note. Esa es tu fuerza silenciosa.

N.º 11

Caldo de pollo con verduras y nopal

40 min · 2 porciones

Ingredientes

- 2 piezas de pollo (pechuga o muslo sin piel)
- 2 nopales en tiras
- 1 calabacita en cubos
- 1 chayote en cubos
- 1 zanahoria en rodajas
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de cilantro
- 1 ramita de epazote
- Sal al gusto
- 1 limón

Preparación

1. Pon a hervir el pollo en 6 tazas de agua con cebolla, ajo y sal.
2. Cuando esté cocido (20 min), agrega zanahoria y chayote.
3. 10 minutos después, agrega calabacita y nopal.
4. Termina con cilantro y epazote.
5. Sirve con jugo de limón al gusto.

Por qué te ayuda

Este caldo es perfecto cuando tu azúcar anda alta. Tiene proteína magra, fibra abundante y casi cero carbohidratos. Llena sin subirte el azúcar.

De Lucía para ti

« Cuando me siento descontrolada, vuelvo a este caldo. Es lo que me cocinaba mi mamá cuando estaba mal. Sana de adentro hacia afuera. »

• • •

N.º 12

Pollo a la plancha con calabacitas a la mexicana

30 min · 2 porciones

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo
- 2 calabacitas en cubos
- 1 elote desgranado
- 1 jitomate picado
- ¼ de cebolla picada
- 1 chile poblano asado y en rajas
- 1 cucharadita de aceite
- Sal, pimienta, ajo en polvo
- Cilantro

Preparación

1. Sazona el pollo con sal, pimienta y ajo. Asa en plancha 6 minutos por lado.
2. En otra sartén sofríe cebolla y jitomate.
3. Agrega calabacita, elote y rajas. Cocina 8 minutos.
4. Sazona y termina con cilantro.
5. Sirve la pechuga rebanada al lado de las calabacitas.

Por qué te ayuda

La pechuga de pollo es proteína magra. Las calabacitas a la mexicana sustituyen el arroz blanco que tradicionalmente acompaña, sin disparar tu glucosa.

De Lucía para ti

« Sí, puedes seguir comiendo comida mexicana. Solo cambias la guarnición. El sabor de tu casa no se va. »

• • •

N.º 13

Pescado a la veracruzana

30 min · 2 porciones

Ingredientes

- 2 filetes de pescado blanco (tilapia, robalo, mojarra)
- 3 jitomates picados
- ½ cebolla en rodajas
- 2 dientes de ajo picados
- 10 aceitunas verdes

- 2 cucharadas de alcaparras
- 2 chiles güeros
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Perejil

Preparación

1. Sofríe cebolla y ajo en el aceite.
2. Agrega jitomate, laurel y deja que se desbarate (8 minutos).
3. Pon el pescado en la salsa y tapa.
4. Después de 5 minutos, añade aceitunas, alcaparras y chiles.
5. Cocina 5 minutos más. Sirve con perejil.

Por qué te ayuda

El pescado tiene omega-3 que mejora la sensibilidad a la insulina. Esta receta tradicional veracruzana no tiene una pizca de azúcar añadida.

De Lucía para ti

« Esta es comida de domingo, hija. Que no se te olvide que cuidar tu azúcar no es comer triste. Es comer bien. »

• • •

N.º 14

Sopa de lentejas con verduras

35 min · 2 porciones

Ingredientes

- 1 taza de lentejas
- 1 zanahoria picada
- 1 tallo de apio picado
- ½ cebolla picada
- 2 dientes de ajo
- 1 jitomate
- 4 tazas de caldo de pollo o agua
- 1 cucharadita de comino
- Sal, pimienta
- Cilantro

Preparación

1. Lava las lentejas. Ponlas a hervir con el caldo, ajo y cebolla.
2. A los 15 minutos agrega zanahoria, apio y jitomate.
3. Cocina 15 minutos más hasta que las lentejas estén suaves.
4. Sazona con comino, sal y pimienta.
5. Sirve con cilantro fresco.

Por qué te ayuda

Las lentejas son una de las leguminosas con mejor efecto sobre la glucosa. Tienen fibra y proteína, y se digieren lento.

De Lucía para ti

« Mi mamá decía que las lentejas son carne de los pobres. Hoy sabemos que también son la mejor amiga de quien cuida su azúcar. »

• • •

N.º 15

Tinga de pollo con lechuga

25 min · 2 porciones

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo cocidas y deshebradas
- 3 jitomates
- 1 cebolla en rebanadas
- 2 chiles chipotles en adobo
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite
- Sal
- 8 hojas de lechuga romana grandes (para usar como 'tortilla')
- ½ aguacate
- Queso fresco

Preparación

1. Licúa jitomate, chipotle y ajo.
2. Sofríe la cebolla, agrega la salsa licuada y cocina 5 minutos.
3. Añade el pollo deshebrado y mezcla. Cocina 5 minutos más.
4. Pon la tinga sobre hojas de lechuga (en lugar de tortilla).

5. Decora con aguacate y queso fresco.

Por qué te ayuda

Servir la tinga en lechuga en lugar de tortilla baja drásticamente los carbohidratos. Mantienes el sabor de la tinga clásica.

De Lucía para ti

« Si tu familia come tortilla, tú come con lechuga. Nadie tiene que notarlo. Es tu cuidado, en silencio. »

• • •

N.º 16

Albóndigas en caldillo de jitomate

40 min · 2 porciones

Ingredientes

- 300 g de carne molida de res magra
- 1 huevo
- 2 cucharadas de avena en hojuelas (en lugar de pan molido)
- 1 cucharada de cilantro picado
- Sal, pimienta
- Para el caldillo: 4 jitomates, ½ cebolla, 1 ajo, 1 chile chipotle
- 1 calabacita en cubos
- 1 zanahoria en cubos

Preparación

1. Mezcla la carne con huevo, avena, cilantro, sal y pimienta. Forma bolitas.
2. Licúa jitomate, cebolla, ajo y chipotle.
3. Pon la salsa en una olla con 2 tazas de agua. Hierve.
4. Agrega las albóndigas, calabacita y zanahoria.
5. Cocina 25 minutos a fuego bajo.

Por qué te ayuda

Cambiar el pan molido por avena hace que las albóndigas sean más bajas en almidón blanco. El caldillo de jitomate tiene licopeno que protege tu corazón.

De Lucía para ti

« Mi truco de la avena es para que mis nietos coman albóndigas que les hacen bien sin que ellos lo sepan. A ti te puede servir igual. »

• • •

N.º 17

Ensalada de atún con frijol negro

10 min · 2 porciones

Ingredientes

- 1 lata de atún en agua escurrido
- ½ taza de frijol negro cocido (sin caldo)
- ½ aguacate en cubos
- 1 jitomate picado
- ¼ de cebolla morada picada
- Cilantro
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal, pimienta

Preparación

1. Mezcla todos los ingredientes en un tazón.
2. Aliña con limón, aceite, sal y pimienta.
3. Sirve frío.
4. Puedes comer sobre hojas de lechuga o con 2 tostadas horneadas.

Por qué te ayuda

El atún aporta omega-3 y proteína. El frijol negro tiene almidón resistente que mejora tu glucosa. Es comida rápida y poderosa.

De Lucía para ti

« Cuando no tengas ganas de cocinar, esta es tu salida. 10 minutos. Ningún pretexto. »

• • •

N.º 18

Mole de olla ligero

1 hora · 2 porciones

Ingredientes

- 300 g de carne de res magra (chambarete sin grasa)
- 1 elote partido
- 2 calabacitas
- 1 chayote
- 1 xoconostle pelado y picado
- 2 chiles guajillos
- 2 chiles ancho
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 ramita de epazote
- Sal

Preparación

1. Cuece la carne en agua con cebolla y ajo, 40 minutos.
2. Hidrata los chiles en agua caliente y licúalos con un poco de cebolla.
3. Cuela y añade la salsa al caldo de carne.
4. Agrega elote, chayote, calabacita y xoconostle. Cocina 15 minutos.
5. Termina con epazote y sal. Sirve caliente.

Por qué te ayuda

El xoconostle, fruto del nopal, baja la glucosa de manera natural. Combinado con la fibra de las verduras, este mole de olla es medicina disfrazada de comida.

De Lucía para ti

« El xoconostle es de los secretos mejor guardados de nuestras abuelas. Si lo encuentras en el mercado, no lo dejes pasar. »

• • •

N.º 19

Tacos de pescado con repollo

20 min · 2 porciones

Ingredientes

- 2 filetes de pescado blanco
- 1 cucharada de p prika
- 1 cucharadita de comino
- Sal, pimienta
- Jugo de 1 limón
- 4 tortillas de maíz
- 2 tazas de repollo morado rallado
-   de cebolla morada en rodajas
-   aguacate en rebanadas
- Cilantro

Preparación

1. Sazona el pescado con p prika, comino, sal, pimienta y limón.
2. Asa a la plancha 4 minutos por lado.
3. Calienta las tortillas en el comal.
4. Arma cada taco: pescado, repollo, cebolla, aguacate, cilantro.
5. Acompaña con salsa verde y limón.

Por qué te ayuda

El repollo en lugar de muchas tortillas baja la carga glucémica del taco. El pescado a la plancha es proteína limpia. Dos tacos así no te suben el azúcar.

De Lucía para ti

« Si comes tacos en la calle, pide siempre que el relleno sea proteína y verdura. Y que las tortillas sean dos, no cinco. »

• • •

N.  20

Picadillo de res con calabaza

30 min · 2 porciones

Ingredientes

- 300 g de carne molida magra
- 1 calabacita en cubitos
- 1 zanahoria en cubitos
- 1 jitomate picado

- ¼ de cebolla picada
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de chícharos
- 1 cucharadita de comino
- Sal, pimienta

Preparación

1. Sofríe cebolla y ajo. Agrega la carne y dora.
2. Añade jitomate y cocina 5 minutos.
3. Agrega zanahoria, calabacita y chícharos.
4. Sazona con comino, sal y pimienta. Cocina 15 minutos.
5. Sirve con tortilla de maíz o sobre hojas de lechuga.

Por qué te ayuda

El picadillo tradicional lleva papa, que te dispara el azúcar. Cambiarla por calabacita mantiene el sabor y baja la glucosa.

De Lucía para ti

« Cuando empieces a cocinar así, tu familia va a comer mejor sin saberlo. El amor entra por la cocina. »

...

N.º 21

Ensalada de nopales con frijol y queso

15 min · 2 porciones

Ingredientes

- 3 nopales cocidos en cuadritos
- ½ taza de frijol bayo cocido
- 1 jitomate picado
- ¼ de cebolla picada
- Cilantro
- 60 g de queso panela en cubos
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Vinagre de manzana
- Orégano, sal

Preparación

1. Mezcla nopales, frijol, jitomate, cebolla y queso en un tazón.
2. Aliña con aceite, vinagre, orégano y sal.
3. Agrega cilantro al final.
4. Sirve fría como plato principal o guarnición.

Por qué te ayuda

Nopal y frijol juntos son una combinación tradicional mexicana que regula la glucosa mejor que cualquier suplemento moderno.

De Lucía para ti

« Esta ensalada es de las que mi abuela hacía sin saber lo que hacía. Hoy la ciencia le dio la razón. »

• • •

N.º 22

Pollo en salsa verde con espinacas

30 min · 2 porciones

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo
- 8 tomates verdes
- 2 chiles serranos
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 puño grande de espinacas frescas
- Cilantro
- Sal

Preparación

1. Hierve tomates, chile, cebolla y ajo 8 minutos.
2. Licúa con cilantro y sal hasta tener salsa verde.
3. Sazona el pollo y dóralo en una sartén.
4. Añade la salsa y las espinacas. Cocina tapado 15 minutos.
5. Sirve con calabacitas al vapor.

Por qué te ayuda

Las espinacas son una de las verduras con mejor efecto sobre la glucosa por su contenido de ácido alfa-lipoico. Y combinan perfecto en salsa verde.

De Lucía para ti

« Las espinacas en salsa verde no se notan, hija. Si tu familia no las come, escóndelas aquí. »

• • •

N.º 23

Sopa azteca sin tortilla frita

25 min · 2 porciones

Ingredientes

- 4 jitomates
- ½ cebolla
- 2 chiles pasilla tostados
- 1 diente de ajo
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1 ramita de epazote
- 1 aguacate
- 60 g de queso panela en cubos
- 2 tortillas de maíz cortadas en tiras y horneadas (no fritas)

Preparación

1. Licúa jitomate, cebolla, ajo y un chile pasilla.
2. Cuela y sofríe la salsa 5 minutos.
3. Agrega el caldo y el epazote. Hierve 10 minutos.
4. Sirve en un plato hondo con tiras de tortilla horneada, aguacate, queso y chile pasilla en trozos.

Por qué te ayuda

La sopa azteca tradicional lleva tortillas fritas que disparan el azúcar. Hornearlas en lugar de freír mantiene el sabor con menos grasa y mejor respuesta de glucosa.

De Lucía para ti

« El sabor está en el caldo, no en la fritura. Una vez que pruebas esta versión, ya no quieres la otra. »

• • •

N.º 24

Tortitas de pollo con verduras

25 min · 2 porciones

Ingredientes

- 300 g de pechuga de pollo molida
- 1 calabacita rallada y exprimida
- 1 zanahoria rallada
- 1 huevo
- 2 cucharadas de avena en hojuelas
- ¼ de cebolla picada
- Cilantro picado
- Sal, pimienta, comino
- 1 cucharadita de aceite

Preparación

1. Mezcla todo en un tazón hasta integrar.
2. Forma tortitas con las manos.
3. Calienta el aceite en una sartén antiadherente.
4. Cocina las tortitas 4 minutos por lado.
5. Sirve con ensalada verde y salsa de jitomate.

Por qué te ayuda

Estas tortitas usan avena en lugar de tortilla de masa o pan molido, reduciendo los carbohidratos refinados. Son una buena alternativa a las hamburguesas.

De Lucía para ti

« Mis nietos las llaman 'hamburguesas de la abuela'. No saben que les estoy dando salud disfrazada. »

• • •

N.º 25

Pozole verde de pollo (versión cuidada)

1 hora · 2 porciones

Ingredientes

- 2 piezas de pollo
- ½ taza de maíz pozolero (en lugar de 2 tazas)
- 8 tomates verdes
- 1 chile poblano asado
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- Pepitas de calabaza
- Cilantro, epazote
- Para servir: lechuga, rábano, cebolla, orégano, limón

Preparación

1. Cuece el pollo y el maíz pozolero en 6 tazas de agua con sal, 40 minutos.
2. Licúa tomates verdes, chile poblano, cebolla, ajo, pepitas y cilantro.
3. Cuela y agrega al caldo. Hierve 15 minutos más.
4. Termina con epazote. Sirve con guarniciones tradicionales.

Por qué te ayuda

La versión tradicional lleva mucho más maíz. Reduciendo la cantidad y aumentando proteína y verdura, mantienes la tradición sin disparar tu azúcar.

De Lucía para ti

« El pozole no está prohibido, hija. Solo aprendemos a comerlo de otra manera. La fiesta sigue, pero tu páncreas también celebra. »

• • •

Cenas

Recetas 26 a 35

• • •

Lo que cenas hoy determina tu número de mañana. Por eso la cena es la comida más importante para nosotras. Ligera, con proteína, con verde. Y temprano – antes de las ocho si puedes.

N.º 26

Crema de calabaza con jengibre

25 min · 2 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de calabaza de Castilla en cubos
- 1 trozo de jengibre fresco rallado
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 2 tazas de caldo de pollo
- Sal, pimienta, comino
- 1 cucharada de pepitas tostadas

Preparación

1. Sofríe cebolla y ajo en una olla.
2. Agrega la calabaza, jengibre y caldo. Hierva 15 minutos.
3. Licúa hasta tener crema homogénea.
4. Sazona y sirve con pepitas tostadas.

Por qué te ayuda

La calabaza es un remedio tradicional mexicano para la diabetes. El jengibre mejora la sensibilidad a la insulina. Cena ligera y caliente.

De Lucía para ti

« Cuando tengas el azúcar revuelta y no sepas qué cenar, esta crema te calma todo. El estómago y el alma. »

• • •

N.º 27

Pescado al horno con verduras

30 min · 2 porciones

Ingredientes

- 2 filetes de pescado
- 1 calabacita en rebanadas
- 1 jitomate en rebanadas

- ½ cebolla en rodajas
- Hierbas frescas (tomillo, romero)
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Sal, pimienta

Preparación

1. Precalienta el horno a 200°C.
2. Pon el pescado en una charola con verduras alrededor.
3. Rocía con limón, aceite, hierbas, sal y pimienta.
4. Hornea 20 minutos.
5. Sirve directo del horno.

Por qué te ayuda

Una cena de pescado al horno con verduras es la combinación perfecta para dormir con la glucosa estable. Te despertarás con mejor número en ayunas.

De Lucía para ti

« Lo que cenas ayer determina tu número de mañana. Por eso la cena es la comida más importante para nosotras. »

• • •

N.º 28

Ensalada tibia de pollo con espinacas

15 min · 2 porciones

Ingredientes

- 1 pechuga de pollo en cubos
- 3 tazas de espinaca fresca
- ½ aguacate
- 1 jitomate cherry partido
- 5 nueces
- 30 g de queso de cabra o panela
- Vinagreta: 1 cda de aceite de oliva, jugo de limón, mostaza, sal

Preparación

1. Asa el pollo a la plancha con sal y pimienta.
2. Pon la espinaca en un plato.

3. Encima el pollo tibio, aguacate, jitomate, nueces y queso.
4. Aliña con la vinagreta.

Por qué te ayuda

Cena con proteína, fibra y grasa buena, sin carbohidratos pesados. Ideal para dormir bien sin sentir hambre a las 2 de la mañana.

De Lucía para ti

« Si te despiertas con hambre a media noche, es señal de que cenaste mal. Esta ensalada te mantiene tranquila toda la noche. »

• • •

N.º 29

Caldo de verduras con pollo deshebrado

30 min · 2 porciones

Ingredientes

- 1 pechuga cocida y deshebrada
- 4 tazas de caldo
- 1 calabacita
- 1 chayote
- 1 nopal
- 1 puño de espinacas
- 1 ramita de cilantro
- Sal, pimienta
- 1 limón

Preparación

1. Hierve el caldo con sal y pimienta.
2. Agrega chayote y nopal. Cocina 10 minutos.
3. Añade calabacita y espinaca. 3 minutos más.
4. Termina con el pollo y cilantro.
5. Sirve con limón.

Por qué te ayuda

Cena líquida, caliente, con proteína y verdura. Perfecta cuando llegas tarde a casa y no quieres cocinar.

De Lucía para ti

« Mi mamá decía que la sopa de la noche cura todo. Tenía razón. Para nosotras, hija, cura el azúcar. »

• • •

N.º 30

Omelet de espinacas con queso

10 min · 2 porciones

Ingredientes

- 2 huevos
- 1 puño de espinacas frescas
- 30 g de queso panela en cubitos
- ¼ de cebolla picada
- 1 cucharadita de aceite
- Sal, pimienta

Preparación

1. Sofríe cebolla y espinacas hasta que se reduzcan.
2. Bate los huevos, sazona y viértelos en la sartén.
3. Cuando empiece a cuajar, agrega el queso.
4. Dobla el omelet por la mitad.
5. Sirve con jitomate fresco.

Por qué te ayuda

El omelet es la cena perfecta para diabetes: proteína, casi cero carbohidratos, rápida. Y las espinacas son una estrella para tu glucosa.

De Lucía para ti

« Si tienes pereza de cocinar, esto se hace en 10 minutos. Sin excusa para cenar mal. »

• • •

N.º 31

Tostadas horneadas de tinga

15 min (si la tinga ya está hecha) · 2 porciones

Ingredientes

- 2 tortillas de maíz horneadas (no fritas)
- ½ taza de tinga de pollo (receta anterior)
- ¼ de taza de lechuga rallada
- 2 cucharadas de frijoles refritos
- Queso fresco
- ½ aguacate

Preparación

1. Hornea las tortillas a 180°C por 8 minutos hasta dorar.
2. Unta una capa fina de frijol.
3. Encima pon la tinga.
4. Decora con lechuga, queso y aguacate.

Por qué te ayuda

Hornear la tortilla en lugar de freírla elimina la grasa innecesaria y baja la carga glucémica. Dos tostadas así son una cena ligera y completa.

De Lucía para ti

« La diferencia entre la tostada que cuida tu azúcar y la que no, está en el comal, no en el sartén con aceite. »

• • •

N.º 32

Sopa de tortilla light

20 min · 2 porciones

Ingredientes

- 3 jitomates
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 chile pasilla
- 3 tazas de caldo de pollo
- 1 ramita de epazote
- ½ aguacate
- Queso fresco
- 1 tortilla horneada en tiras

- Pechuga deshebrada

Preparación

1. Asa jitomate, cebolla, ajo y chile.
2. Licúa con un poco de caldo.
3. Cuela y sofríe 5 minutos.
4. Agrega el resto del caldo y epazote. Hierve 8 minutos.
5. Sirve con pollo, tortilla horneada, aguacate y queso.

Por qué te ayuda

Versión ligera de la sopa de tortilla tradicional. Mantiene el sabor mexicano sin la grasa de la fritura ni el exceso de tortillas.

De Lucía para ti

« Te darás cuenta que cuando le quitas a la comida lo que no necesita, queda lo mejor: el sabor real. »

• • •

N.º 33

Calabacitas rellenas de pollo

30 min · 2 porciones

Ingredientes

- 2 calabacitas grandes partidas a la mitad
- 1 pechuga de pollo cocida y deshebrada
- ½ taza de salsa de jitomate
- 30 g de queso panela rallado
- ¼ de cebolla picada
- Cilantro
- Sal, pimienta

Preparación

1. Cuece las calabacitas 5 minutos. Vacía con cuchara.
2. Mezcla el pollo con salsa, cebolla y cilantro.
3. Rellena las calabacitas.
4. Espolvorea queso.
5. Hornea 15 minutos a 180°C.

Por qué te ayuda

La calabacita rellena sustituye al chile relleno tradicional con menos carbohidratos y la misma satisfacción. Cena hermosa y completa.

De Lucía para ti

« Cuando quieras impresionar pero seguir cuidando tu azúcar, esta es la receta. Se ve elegante en el plato. »

...

N.º 34

Pollo al curry con coliflor

25 min · 2 porciones

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo en cubos
- 2 tazas de coliflor en floretes
- ½ cebolla picada
- 1 ajo picado
- 1 cucharada de curry en polvo
- 1 taza de leche de coco light
- Cilantro
- Sal, pimienta

Preparación

1. Sofríe cebolla y ajo. Agrega el pollo y dora.
2. Añade el curry y mezcla.
3. Incorpora la coliflor y la leche de coco.
4. Cocina tapado 12 minutos.
5. Sirve con cilantro.

Por qué te ayuda

La coliflor en lugar de arroz reduce drásticamente los carbohidratos. El curry tiene cúrcuma, antiinflamatoria. Combina muy bien con la cocina mexicana.

De Lucía para ti

« No tengas miedo de probar sabores nuevos. La diabetes no te encierra en una sola cocina, hija. »

N.º 35

Tortita de huevo con verduras

15 min · 2 porciones

Ingredientes

- 3 huevos
- ½ taza de calabacita rallada
- ¼ taza de zanahoria rallada
- ¼ de cebolla picada
- 1 cucharada de queso panela rallado
- Cilantro
- Sal, pimienta
- 1 cucharadita de aceite

Preparación

1. Mezcla huevos, verduras, queso, cilantro, sal y pimienta.
2. Calienta el aceite en una sartén.
3. Vierte la mezcla. Cocina a fuego bajo, tapado, 5 minutos.
4. Voltea con un plato. 3 minutos más.
5. Sirve con salsa verde.

Por qué te ayuda

Una cena completa en una sartén. Las verduras ralladas se esconden en el huevo y aportan fibra sin que se note el sabor.

De Lucía para ti

« Esta tortita es mi salvación cuando no quiero pensar. Diez minutos, una sartén, un plato. Listo. »

Antojitos

Recetas 36 a 43

...

Las fiestas, las posadas, las tardes con las nietas frente a la tele. Aquí están las botanas que te dejan estar presente en todo eso, sin sentir que estás castigada.

N.º 36

Guacamole con jícama

10 min · 2 porciones

Ingredientes

- 2 aguacates
- 1 jitomate picado
- ¼ cebolla picada
- 1 chile serrano picado
- Cilantro
- Jugo de 1 limón
- Sal
- 1 jícama mediana en bastones (en lugar de totopos)

Preparación

1. Machaca los aguacates en un molcajete.
2. Mezcla con jitomate, cebolla, chile, cilantro, limón y sal.
3. Sirve con bastones de jícama crujientes.

Por qué te ayuda

La jícama tiene casi cero carbohidratos y mucha fibra. Es el sustituto perfecto del totopo cuando quieres botanear sin culpa.

De Lucía para ti

« En la próxima reunión familiar, lleva jícama en lugar de totopos. Vas a sorprender a todos. Y a tu páncreas. »

• • •

N.º 37

Pepinos rellenos de atún

10 min · 2 porciones

Ingredientes

- 2 pepinos grandes
- 1 lata de atún en agua escurrido
- 1 cucharada de mayonesa light

- ½ jitomate picado fino
- Cilantro
- Jugo de limón
- Chile piquín

Preparación

1. Parte los pepinos a la mitad y saca las semillas con una cuchara.
2. Mezcla atún, mayonesa, jitomate, cilantro y limón.
3. Rellena los pepinos.
4. Espolvorea chile piquín.

Por qué te ayuda

Botana fría, refrescante, sin carbohidratos refinados. Ideal para tardes calurosas o como aperitivo en reuniones.

De Lucía para ti

« Cuando me da hambre entre comidas, prefiero esto a un pan. La saciedad dura más y no me culpo después. »

• • •

N.º 38

Pepitas con chile y limón

5 min · 2 porciones

Ingredientes

- 1 taza de pepitas de calabaza crudas
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharadita de chile piquín
- Sal

Preparación

1. Tuesta las pepitas en un comal hasta que comiencen a saltar.
2. Pásalas a un tazón y báñalas con limón.
3. Espolvorea chile y sal.
4. Mezcla y deja enfriar.

Por qué te ayuda

Las pepitas reducen la glucosa después de las comidas hasta 35% según estudios. Y son crujientes, perfectas para el antojo de algo salado.

De Lucía para ti

« Llevo siempre un puñito de pepitas en mi bolso. Cuando me da hambre fuera de casa, no caigo en tentaciones malas. »

• • •

N.º 39

Tostadas horneadas de aguacate

15 min · 2 porciones

Ingredientes

- 2 tortillas de maíz
- ½ aguacate machacado
- Jugo de limón
- Sal
- Chile piquín
- Cilantro picado
- Semillas de chía

Preparación

1. Hornea las tortillas a 180°C por 8 minutos hasta dorar.
2. Mezcla aguacate con limón y sal.
3. Unta sobre las tostadas.
4. Decora con chile, cilantro y chía.

Por qué te ayuda

Snack que sustituye perfecto a los totopos con guacamole de los restaurantes. Saciante, con grasa buena, fibra y casi sin carbohidratos refinados.

De Lucía para ti

« Lo bueno de hornear tu tortilla es que está hecha por ti, sin grasa rara. Tu corazón también te lo agradece. »

• • •

N.º 40

Queso fundido con hongos en hoja de lechuga

12 min · 2 porciones

Ingredientes

- 100 g de queso oaxaca deshebrado
- 1 taza de hongos rebanados
- ¼ cebolla picada
- 1 chile serrano picado
- Epazote
- 8 hojas de lechuga romana grandes

Preparación

1. Sofríe cebolla, chile y hongos hasta dorar.
2. Termina con epazote.
3. En un sartén pequeño, derrite el queso.
4. Sirve sobre hojas de lechuga (en lugar de tortilla) con los hongos.

Por qué te ayuda

Antojito típico mexicano, ahora cuidando tu azúcar. La lechuga en lugar de tortilla cambia totalmente la respuesta de tu glucosa.

De Lucía para ti

« Cuando todos comen quesadillas, tú comes esto. Y disfrutas igual. La diferencia no se nota en el sabor, sólo en tu medidor. »

• • •

N.º 41

Brochetas de pollo con vegetales

25 min · 2 porciones

Ingredientes

- 1 pechuga en cubos
- 1 calabacita en rodajas
- 1 pimiento rojo en cuadros
- ½ cebolla en cuadros

- Champiñones enteros
- Aceite de oliva, limón, ajo, orégano, sal, pimienta
- Palitos para brochetas

Preparación

1. Marina el pollo con aceite, limón, ajo, orégano, sal y pimienta. 15 minutos.
2. Arma las brochetas alternando pollo y verduras.
3. Cocina en plancha o asador 4 minutos por lado.
4. Sirve con salsa verde.

Por qué te ayuda

Botana de fiesta sin culpa. Proteína, fibra, sin masa, sin pan. Ideal cuando hay reunión y no quieres romper tu cuidado.

De Lucía para ti

« Lleva estas brochetas a la próxima carne asada. Vas a ser la que comió rico y se sintió bien al día siguiente. »

• • •

N.º 42

Edamames con sal de chile

8 min · 2 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de edamames congelados con vaina
- Sal con chile piquín
- Jugo de limón

Preparación

1. Hierve los edamames 5 minutos en agua con sal.
2. Escurre.
3. Espolvorea sal con chile.
4. Sirve con limón. Se come exprimiendo la vaina con los dientes.

Por qué te ayuda

Los edamames son proteína vegetal completa con muy bajo índice glucémico. Sirven para botanear viendo telenovela sin remordimiento.

De Lucía para ti

« Esto lo descubrí en una cena con amigas y me cambió la vida. Mejor que las papitas, te lo prometo. »

• • •

N.º 43

Manzana con crema de cacahuete

3 min · 2 porciones

Ingredientes

- 1 manzana verde rebanada
- 2 cucharadas de crema de cacahuete natural (sin azúcar añadida)
- Canela en polvo
- Pizca de sal

Preparación

1. Rebana la manzana.
2. Unta cada rebanada con crema de cacahuete.
3. Espolvorea canela y sal.

Por qué te ayuda

La manzana verde tiene menos azúcar que la roja. Combinada con la grasa y proteína del cacahuete, no te sube la glucosa.

De Lucía para ti

« Para mí esto es como un postre. Cuando tengo antojo de algo dulce, lo resuelvo así. Engaño honesto. »

• • •

Bebidas y caldos curativos

Recetas 44 a 50

. . .

El refresco es el enemigo silencioso, hija. Un solo vaso al día es media taza de azúcar directa a tu sangre. Estas bebidas reemplazan el refresco, el jugo, el agua dulce de la calle. Y te curan, además.

N.º 44

Agua de jamaica sin azúcar

15 min · 2 porciones

Ingredientes

- 1 taza de flor de jamaica seca
- 2 litros de agua
- Stevia al gusto
- Hielo
- Hierbabuena fresca

Preparación

1. Hierve 1 litro de agua con la jamaica 10 minutos.
2. Cuela y deja enfriar.
3. Diluye con el otro litro de agua fría.
4. Endulza con stevia.
5. Sirve con hielo y hierbabuena.

Por qué te ayuda

La jamaica es uno de los aliados más estudiados para bajar la presión y mejorar la glucosa. Pero solo sin azúcar refinada.

De Lucía para ti

« El agua de jamaica de la calle lleva 6 cucharadas de azúcar por vaso. Esa NO. La de tu casa sin azúcar, sí. »

• • •

N.º 45

Té de canela

10 min · 2 porciones

Ingredientes

- 2 rajas de canela mexicana (verdadera, no cassia)
- 2 tazas de agua
- Jugo de ½ limón (opcional)

Preparación

1. Hierva el agua con las rajadas de canela 8 minutos.
2. Apaga y deja reposar 5 minutos.
3. Sirve caliente con limón.
4. Toma 1 taza al despertar o después de las comidas grandes.

Por qué te ayuda

La canela mejora la sensibilidad a la insulina y ayuda a bajar la glucosa en ayunas. Asegúrate que sea canela mexicana, no la cassia china.

De Lucía para ti

« Una taza de té de canela en la mañana es como un suave abrazo a tu páncreas. Ritual diario. »

• • •

N.º 46

Agua de pepino con limón y hierbabuena

5 min · 2 porciones

Ingredientes

- 1 pepino en rodajas
- 2 limones en rodajas
- Hierbabuena fresca
- 2 litros de agua
- Stevia al gusto (opcional)
- Hielo

Preparación

1. Pon todos los ingredientes en una jarra grande.
2. Deja reposar en el refrigerador al menos 1 hora.
3. Sirve con hielo.

Por qué te ayuda

Hidrata sin azúcar. El pepino es diurético y ayuda a tu cuerpo a procesar la glucosa. Refrescante para los días calurosos.

De Lucía para ti

« Tener esta jarra en el refrigerador me salva del antojo de refresco. Cuando me da sed, voy directo aquí. »

• • •

N.º 47

Atole de avena con cacao

15 min · 2 porciones

Ingredientes

- ½ taza de avena en hojuelas
- 2 tazas de leche descremada o de almendras
- 1 cucharada de cacao en polvo sin azúcar
- 1 cucharadita de canela
- Stevia al gusto
- Pizca de sal

Preparación

1. Pon la leche, cacao, canela y sal a calentar.
2. Agrega la avena y cocina 5 minutos moviendo.
3. Espesa naturalmente.
4. Endulza con stevia. Sirve caliente.

Por qué te ayuda

Atole sin maicena ni azúcar refinada. La avena da el espesor, el cacao da el sabor, la canela ayuda a tu glucosa. Confort sin culpa.

De Lucía para ti

« En las noches frías, este atole me arropa. Y a la mañana siguiente, mi azúcar está donde debe estar. »

• • •

N.º 48

Café de olla con piloncillo de monk fruit

10 min · 2 porciones

Ingredientes

- 2 tazas de agua
- 2 cucharadas de café molido

- 1 raja de canela
- 1 clavo
- Sustituto de piloncillo a base de monk fruit o stevia

Preparación

1. Hierve el agua con canela y clavo 5 minutos.
2. Agrega el café.
3. Apaga y deja reposar 5 minutos.
4. Cuela y endulza con el sustituto.

Por qué te ayuda

El café de olla tradicional lleva piloncillo, que es azúcar concentrado. Los sustitutos modernos a base de monk fruit imitan el sabor sin afectar tu glucosa.

De Lucía para ti

« Sí, todavía puedes tener tu café de olla. Solo cambias el endulzante. La tradición sigue, el azúcar baja. »

• • •

N.º 49

Smoothie de nopal y piña

5 min · 2 porciones

Ingredientes

- 1 nopal crudo limpio
- 1 rebanada delgada de piña (no más)
- 1 vaso de agua
- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de chía
- Hierbabuena

Preparación

1. Licúa todo hasta homogeneizar.
2. No cuelas, para no perder fibra.
3. Toma de inmediato en ayunas.

Por qué te ayuda

La piña, aunque dulce, en porción controlada y combinada con nopal y fibra de chía, no dispara la glucosa. Es desintoxicante natural.

De Lucía para ti

« Solo una rebanadita de piña, hija. Con dos, la cosa cambia. La dosis hace el remedio. »

• • •

N.º 50

Caldo huesos de res (caldo curativo)

3-4 horas · 2 porciones

Ingredientes

- 1 kg de huesos de res con un poco de carne
- 3 litros de agua
- 1 cebolla partida
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria
- Tallo de apio
- 2 hojas de laurel
- 1 cda de vinagre de manzana
- Sal, pimienta

Preparación

1. Hierve los huesos en agua con vinagre 5 minutos. Tira el agua.
2. Vuelve a poner los huesos limpios con agua fresca, verduras y laurel.
3. Hierve a fuego muy bajo 3 horas, espumando ocasionalmente.
4. Cuela y guarda en frasco. Toma 1 taza al día.

Por qué te ayuda

El caldo de huesos contiene colágeno y minerales que ayudan a reparar tu intestino, fundamental para tu glucosa. Es medicina ancestral validada por ciencia moderna.

De Lucía para ti

« Esto lo hacía mi abuela cuando alguien estaba enfermo. Hoy lo hago yo cada semana. Tengo en el congelador siempre. »

• • •

Una última cosa

Si llegaste hasta acá, ya entendiste lo más importante: que cuidar tu azúcar no es dejar de comer rico. Es comer rico de otra manera.

Cocina en domingo lo que vas a comer en la semana. Llena tu refrigerador con nopal cocido, frijol, pollo deshebrado, verduras lavadas. Cuando llega el lunes y el cansancio te quiere ganar, ya tienes la mitad del camino hecho.

Y si un día comes de más, no te castigues. Mañana cocinas un caldo. El cuerpo perdona. Lo que no perdona es la culpa.

. . .

Te quiero, hija. Cocina con paz. Tu azúcar te lo va a agradecer.

— *Lucía*