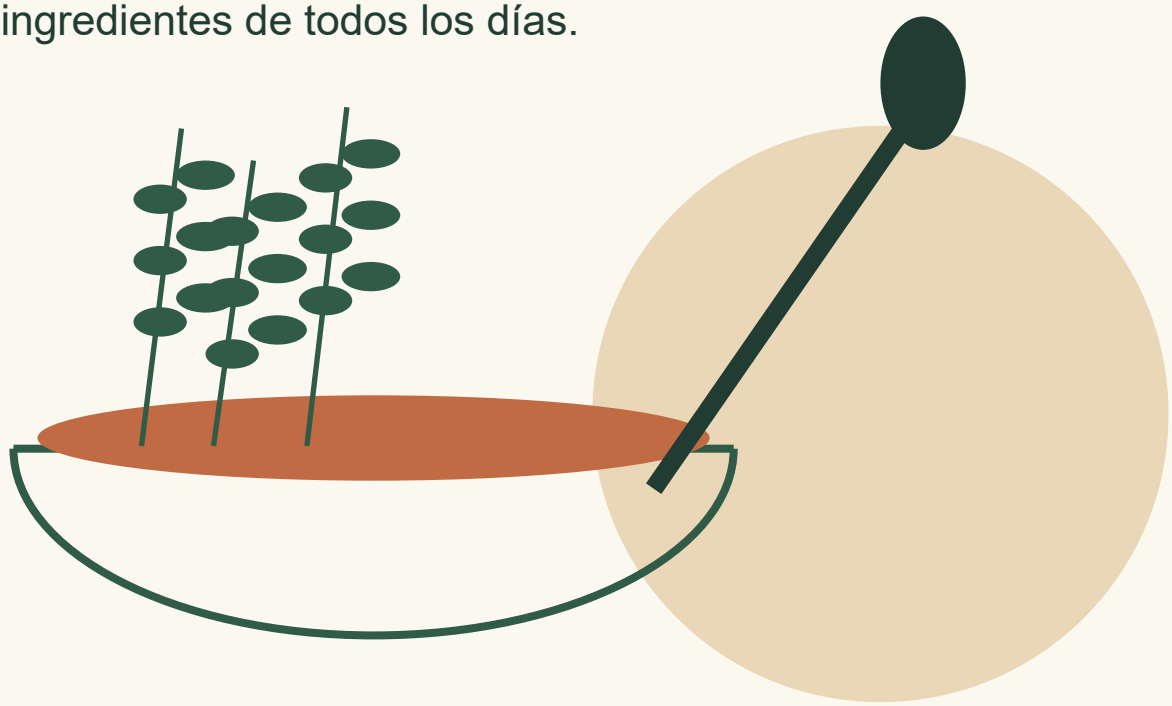
UNA COCINA COTIDIANA, CON CRITERIO

Cocina que acompaña

200 recetas caseras

Para alimentarte y cuidarte
con ingredientes de todos los días.



CLARA MONTES

10 capítulos · Cantidades y pasos · Fuentes de consulta

EDICIÓN EN ESPAÑOL / NOVIEMBRE DE 2026

Una guía para acompañarte

Qué encontrarás

Doscientas preparaciones distintas, organizadas en diez capítulos: bebidas, sopas, platos suaves, recetas con fibra, combinaciones con fuentes de hierro y comidas para días de poco apetito o energía. Cada ficha incluye cantidades, raciones, tiempo aproximado, tres pasos y una observación práctica.

Qué respalda la investigación

Se consultaron 18 fuentes institucionales de salud para establecer orientaciones generales y precauciones. Las recetas son propuestas culinarias originales: no son 200 tratamientos estudiados ni fórmulas médicas verificadas. No se han probado todas en cocina ni se han realizado análisis nutricionales de laboratorio.

Para quién está escrito

Para personas adultas que buscan ideas de cocina y autocuidado cotidiano. No es un recetario pediátrico, un plan de embarazo ni una dieta individualizada para enfermedad renal, diabetes, alergias, disfagia u otras condiciones. En esos casos, adapta los ingredientes con el profesional que conoce tu situación.

Autoría y edición

Clara Montes es un seudónimo editorial ficticio, no una profesional sanitaria acreditada. Contenido elaborado con asistencia de inteligencia artificial y consulta de fuentes públicas. No se afirma revisión médica ni certificación clínica. Primera edición: 3 de noviembre de 2026.

Cómo usar las recetas

Elige por situación, no por promesa

Lee primero la introducción del capítulo. Las recetas ayudan a organizar comidas; no diagnostican ni curan la causa de una molestia. La ración indicada es culinaria, no una dosis ni una obligación de terminar el plato.

Medidas y pesos

Una cucharadita equivale a 5 ml y una cucharada a 15 ml para líquidos. Los gramos entre paréntesis sirven para ingredientes concretos; no todos pesan lo mismo por cucharada. Los pesos de fruta y verdura son aproximados. Cereales y legumbres se indican expresamente crudos o cocidos. El agua para hervir y desechar puede añadirse en cantidad suficiente.

Tiempo y rendimiento

El tiempo es orientativo e incluye preparación y cocción, salvo reposos, refrigeración o congelación indicados aparte. Hornos, cortes y marcas varían. La mayoría de las recetas rinden dos porciones; algunas son meriendas, guarniciones o bebidas, no comidas completas.

Sustituye con criterio

Leche sin lactosa sigue siendo leche y no sirve para alergia a sus proteínas. Una bebida vegetal no tiene necesariamente el mismo valor nutricional. Para celiaquía revisa certificación y contaminación cruzada. Comprueba todos los ingredientes y etiquetas: los avisos de cada ficha no son una lista exhaustiva de alérgenos.

Sin repeticiones innecesarias

Las orientaciones comunes aparecen al principio de cada capítulo. Las fichas añaden detalles propios de su preparación. Solo se repiten datos de cocción o seguridad cuando es útil verlos junto a la receta.

Cocina segura, de principio a fin

Limpia y separa

Lava manos, utensilios, verduras y frutas. Lava también la corteza del melón o la sandía antes de cortar. Separa carne, pescado y huevos crudos de los alimentos listos para comer. No laves pollo crudo: evita dispersar salpicaduras. Usa agua potable y lácteos pasteurizados.

Mide la cocción

Usa un termómetro: aves y alimentos recalentados, 74 °C; carne picada, 71 °C; pescado, 63 °C. Las piezas enteras de ternera y cordero deben alcanzar al menos 63 °C y reposar 3 minutos. Cocina huevos hasta tener clara y yema firmes. Los tiempos son orientativos, no una comprobación de seguridad.

Enfría y guarda

Refrigera perecederos antes de dos horas, o de una hora si el ambiente supera aproximadamente 32 °C. Mantén el frigorífico a 4 °C o menos. Divide los platos calientes en recipientes poco profundos para enfriarlos pronto. Como pauta conservadora de este libro, prepara cantidades pequeñas y consume los platos refrigerados en 24 horas. Respeta límites más cortos del fabricante.

Arroz y alimentos delicados

Nunca dejes arroz cocido durante horas en la encimera. Recalentar no convierte un alimento mal conservado en seguro. Descongela en frigorífico y evita ciclos repetidos de calentamiento. Si no conoces el tiempo o la temperatura de conservación, descarta el alimento.

Fuente

F17. La selección de un plazo conservador de 24 horas es una decisión editorial para simplificar el uso del recetario, no una vida útil ensayada para cada plato.

Cuándo dejar la receta y pedir ayuda

Atención urgente

Busca atención urgente ante dificultad para respirar, desmayo o confusión; dolor abdominal repentino e intenso, abdomen duro, sangre en vómitos o heces; dolor de cabeza súbito y muy intenso, debilidad de un lado, alteración del habla o rigidez de cuello. No retrases la atención para probar comida o infusiones.

Líquidos que no se retienen

Vómitos que impiden beber, orina muy escasa, mareo importante o deterioro general pueden requerir atención. Las bebidas caseras de este libro no son soluciones de rehidratación oral. En bebés, niños pequeños, mayores o personas vulnerables, consulta antes y no uses las raciones de adulto.

Síntomas persistentes

Consulta por fiebre que persiste, síntomas que empeoran o reaparecen, dolor abdominal localizado o prolongado, cansancio sin explicación, pérdida de peso involuntaria o dolor muscular intenso. En embarazo, inmunosupresión o enfermedades crónicas, el umbral para consultar debe ser más bajo.

Evita remedios concentrados

No ingieras aceites esenciales, extractos herbales o suplementos de hierro por iniciativa propia. Pueden causar efectos adversos o interacciones. Las especias de estas recetas se usan en cantidades culinarias. Nunca des miel a menores de un año.

Fuentes

F01, F03, F05, F06, F10, F13, F15, F16 y F18. Este resumen no contiene todas las situaciones que requieren atención.

001 · Agua tibia con miel

1 PORCIÓN / 5 MIN

Ingredientes · 200 ml de agua potable; 1 cucharadita (7 g) de miel.

1. Calienta el agua hasta que esté tibia, sin hervir.

2. Disuelve la miel y comprueba la temperatura antes de beber.

3. Toma despacio; prepara solo la cantidad que vayas a consumir.

Ten en cuenta · Puede aliviar la tos, sin tratar su causa. No ofrecer miel a menores de un año.

002 · Bebida de avena y vainilla

2 PORCIONES / 15 MIN

Ingredientes · 400 ml de leche pasteurizada sin lactosa; 30 g de copos de avena; ¼ cucharadita de vainilla.

1. Cuece la avena en la leche a fuego bajo durante 8 minutos, removiendo.

2. Añade la vainilla y tritura hasta obtener una bebida uniforme.

3. Deja templar y reparte en dos tazas.

Ten en cuenta · Contiene leche; usa avena certificada si necesitas evitar gluten.

021 · Caldo completo de pollo y arroz

2 PORCIONES / 35 MIN

Ingredientes · 150 g de pechuga de pollo; 40 g de arroz blanco crudo; 1 zanahoria (80 g); 800 ml de agua; 1 cucharadita de aceite.

1. Corta el pollo en trozos y la zanahoria en cubos.

2. Hierve con el arroz y el agua a fuego suave durante 25 minutos.

3. Comprueba que el pollo alcance 74 °C, desmenuza e incorpora el aceite.

Ten en cuenta · Sirve también los sólidos; colarlo elimina buena parte del alimento.

022 · Sopa de fideos y huevo

2 PORCIONES / 20 MIN

Ingredientes · 50 g de fideos finos; 2 huevos; 100 g de calabacín; 700 ml de agua; 1 cucharadita de aceite.

1. Hierve el calabacín troceado en el agua durante 8 minutos.

2. Añade los fideos y cuece según el envase.

3. Vierte los huevos batidos en hilo y remueve hasta que cuajen completamente; agrega el aceite.

Ten en cuenta · Contiene huevo y, habitualmente, trigo.

101 · Lentejas con pimiento rojo y limón

2 PORCIONES / 25 MIN

Ingredientes · 260 g de lentejas cocidas; 150 g de pimiento rojo; 80 g de cebolla; 2 cucharaditas de aceite; 1 cucharada de limón; 100 ml de agua.

1. Ablanda la cebolla con aceite y agua durante 8 minutos.

2. Añade las lentejas y calienta 5 minutos.

3. Incorpora pimiento lavado en cubos pequeños y limón al servir.

Ten en cuenta · El pimiento y el limón acompañan una fuente vegetal de hierro.

102 · Hummus de garbanzo con pimiento crudo

2 PORCIONES / 15 MIN

Ingredientes · 240 g de garbanzos cocidos; 15 g de tahini; 1 cucharada de limón; 50 ml de agua; 150 g de pimiento rojo.

1. Tritura los garbanzos con tahini, limón y agua.

2. Lava y corta el pimiento en tiras.

3. Reparte el hummus y sirve con las tiras para untar.

Ten en cuenta · Contiene sésamo; no hay una cantidad de hierro calculada por porción.

CONSULTADAS EL 3 DE NOVIEMBRE DE 2026 · 1/5

Fuentes de consulta

Referencias institucionales para las orientaciones generales. Los enlaces son clicables. No constituyen aval editorial ni estudios de las 200 recetas.

F01 · MedlinePlus

Resfrío

Autocuidado y señales para consultar durante un resfriado.

https://medlineplus.gov/spanish/commoncold.html

F02 · NCCIH

La gripe y los resfriados

Límites de la evidencia de productos complementarios; precaución con miel.

https://www.nccih.nih.gov/health/espanol/la-gripe-y-los-resfriados-en-detalles

F03 · MedlinePlus

Gripe

La infección puede complicarse y necesita atención según el riesgo.

https://www.medlineplus.gov/spanish/ency/article/000080.htm

F04 · CDC

Información básica sobre la bronquitis aguda

Miel para alivio de tos en adultos y mayores de un año; no cura de la infección.

https://www.cdc.gov/acute-bronchitis/es/about/informacion-basica-sobre-el-resfriado-de-pecho-bronquitis-aguda.html

CONSULTADAS EL 3 DE NOVIEMBRE DE 2026 · 2/5

Fuentes de consulta

F05 · MedlinePlus

Dolor abdominal

Causas diversas y signos de alarma que no deben tratarse con recetas.

https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003120.htm

F06 · MedlinePlus

Náuseas y vómitos

Pequeñas cantidades y alimentación según tolerancia.

https://medlineplus.gov/spanish/nauseaandvomiting.html

F07 · NIDDK

Alimentación, dieta y nutrición para la diarrea

Retomar alimentación habitual al volver el apetito; evitar restricciones prolongadas.

https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/diarrea/alimentos-dietas-nutricion

F08 · NIDDK

Tratamiento de la diarrea

Reposición de líquidos y electrolitos, con precauciones individuales.

https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/diarrea/tratamiento

CONSULTADAS EL 3 DE NOVIEMBRE DE 2026 · 3/5

Fuentes de consulta

F09 · NIDDK

Tratamiento de la gastroenteritis viral

Sorbos pequeños, rehidratación y cuidados específicos de bebés y niños.

https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/gastroenteritis-viral/tratamiento

F10 · MedlinePlus

Deshidratación

Síntomas de deshidratación y necesidad de atención en cuadros graves.

https://www.medlineplus.gov/spanish/dehydration.html

F11 · NIDDK

Alimentación para el estreñimiento

Fibra gradual y líquidos suficientes según cada persona.

https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/estrenimiento/alimentacion-dieta-y-nutricion

F12 · NIH ODS

Hierro: datos en español

Fuentes de hierro, absorción con vitamina C y riesgos de suplementos innecesarios.

https://ods.od.nih.gov/factsheets/iron-datosenespa%C3%B1ol/

CONSULTADAS EL 3 DE NOVIEMBRE DE 2026 · 4/5

Fuentes de consulta

F13 · NHLBI

Anemia: tratamiento

El tratamiento depende de la causa y la gravedad.

https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/anemia/tratamiento

F14 · NHLBI

Anemia por deficiencia de hierro

Diagnóstico y posibles causas de la deficiencia de hierro.

https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/anemia/anemia-ferropenica

F15 · MedlinePlus

Dolor de cabeza

Causas, desencadenantes y signos de alarma.

https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003024.htm

F16 · MedlinePlus

Dolores musculares

Dolor por diversas causas y motivos de consulta.

https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003178.htm

CONSULTADAS EL 3 DE NOVIEMBRE DE 2026 · 5/5

Fuentes de consulta

F17 · FDA

Manipulación segura de los alimentos

Higiene, temperaturas de cocción, separación y refrigeración.

https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/manipulacion-segura-de-los-alimentos-lo-que-usted-debe-saber

F18 · NCCIH

Uso adecuado de suplementos dietéticos

Interacciones y riesgos de suplementos y preparados concentrados.

https://www.nccih.nih.gov/health/espanol/uso-adecuado-de-los-suplementos-dieteticos