


Cocina *con cabeza* — para — diabéticos

Recetas sencillas, sabrosas y prácticas
para controlar la **diabetes tipo 2**
sin dejar de disfrutar comiendo


Cocina práctica,
sin complicarse
y con mucho
sentido común

*Recetas desde la experiencia real
de vivir con diabetes tipo 2* 

José Manuel Hernández Agudo



Cocina con cabeza para diabéticos

50 recetas sencillas para cuidarse sin renunciar al sabor

José Manuel Hernández Agudo
Cocina con cabeza para diabéticos
Julio 2026

ISBN ePub:

ISBN papel:

Safe Creative: 2607046288782

Reservados todos los derechos. Salvo excepción prevista por la ley, no se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos conlleva sanciones legales y puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita usar, fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Este libro está dedicado a Montse, mi mujer, a Jordi, mi hijo, y ahora también, por extensión y con todo el cariño, a Fernanda, su compañera.

Esta vez quiero dedicarlo también a mis primas Conchi, Josefa y Carmen Domínguez Hernández, y de una forma muy especial a su hermana Tere, ella fue, dentro de mi familia más cercana, la primera de mi generación que nos dejó.

Sé que un libro como este es probablemente el tipo de libro que leerán: sencillo, cercano, práctico y escrito con mucho cariño y sin teorías empresariales.

Índice

Listado de recetas.....	6
Presentación	8
Aviso importante sobre salud.....	10
Los trucos de JM.....	13
Cómo está pensado este recetario.....	14
Ideas básicas para cocinar con diabetes.....	16
El método del plato explicado fácil.....	38
Bloque principal de recetas.....	43
Menús orientativos.....	185
Lista básica de la compra.....	192
Fondo de nevera y despensa.....	201
Sustituciones inteligentes.....	210
Alimentos a evitar o controlar con cabeza.....	219
Fuentes consultadas.....	230
Comer con cabeza, para vivir con más tranquilidad.....	231

Listado de recetas

1. Yogur griego natural con nueces, canela y frutos rojos
2. Tortilla francesa con espinacas y queso fresco
3. Pan proteico con tomate, aceite de oliva y pavo
4. Pudding de chía con cacao puro y canela
5. Rollitos de pavo con queso fresco y pepino
6. Requesón con almendras y fresas
7. Huevos revueltos con champiñones
8. Tostada baja en hidratos con aguacate, tomate y pavo
9. Crema de calabacín con queso fresco
10. Gazpacho suave sin pan
11. Berenjena asada con tomate y mozzarella
12. Champiñones rellenos de pavo y queso
13. Calabacín a la plancha con salsa de yogur
14. Espárragos trigueros con huevo duro
15. Ensaladilla ligera de coliflor
16. Sopa de verduras con pollo desmigado
17. Ensalada de pollo, nueces y queso fresco
18. Ensalada de atún, huevo duro y judías verdes
19. Ensalada templada de pavo, calabacín y champiñones
20. Ensalada de garbanzos controlados con huevo y verduras
21. Ensalada de tomate, mozzarella y aguacate
22. Ensalada crujiente de col, zanahoria moderada y pollo
23. Ensalada de lentejas con verduras y atún
24. Ensalada de espinacas, queso de cabra y nueces
25. Tortilla de calabacín y cebolla suave
26. Tortilla de espinacas con queso
27. Huevos al plato con tomate natural y pavo
28. Frittata de verduras al horno
29. Revuelto de champiñones, ajos tiernos y jamón
30. Huevos rellenos de atún y yogur
31. Pollo al horno con limón, romero y verduras
32. Pechuga de pollo con salsa de yogur y mostaza
33. Albóndigas de pavo con tomate casero
34. Hamburguesas caseras de pollo al plato
35. Lomo de cerdo con verduras salteadas
36. Ternera guisada con champiñones y zanahoria controlada
37. Pavo salteado con brócoli y almendras
38. Pollo al curry suave con coliflor
39. Lentejas ligeras con verduras y pollo
40. Garbanzos salteados con espinacas y huevo
41. Alubias blancas con verduras y pavo
42. Hummus ligero con crudités
43. Ensalada templada de lentejas con atún
44. Garbanzos especiados con calabacín
45. Calabacines rellenos de atún y tomate
46. Pimientos rellenos de atún, huevo y yogur
47. Tortilla de atún con espinacas
48. Aguacates rellenos de atún
49. Rollitos de lechuga con atún y queso fresco
50. Pastel frío de atún y coliflor

Presentación

Cocina sencilla para vivir mejor con diabetes

Cuando aparece la palabra diabetes, es fácil pensar en una lista interminable de prohibiciones: cuidado con el pan, con el arroz, con la fruta, con los postres y casi con todo. Pero comer con diabetes no debería vivirse como una condena. Debería ayudarnos a elegir mejor, combinar mejor los alimentos y preparar platos que nos cuiden sin quitarnos las ganas de sentarnos a la mesa.

Este libro nace con esa intención: cocinar de forma sencilla, sabrosa y con cabeza. No encontrarás recetas imposibles ni ingredientes raros, sino platos de casa, pensados para resolver desayunos, comidas, cenas y táperes sin complicarse la vida.

Una cocina escrita desde la experiencia

Convivo con diabetes tipo 2 desde hace ya una década, una herencia familiar que llegó por parte de mi madre y que me obligó a mirar la comida con más criterio. Mi relación con la cocina, sin embargo, empezó mucho antes.

De joven fui bastante cocinillas. En casa, mi madre me acostumbró a prepararme la cena cada noche, y aquello acabó siendo una pequeña escuela doméstica: abrir la nevera, ver qué había y aprender a preparar algo digno.

Años después trabajé como director de informática en hoteles de 5 estrellas con restaurantes con estrellas Michelin. Allí aprendí otra forma de mirar la cocina: producto, orden, tiempos, detalle y respeto por lo que se pone en el plato.

Este recetario mezcla esas tres miradas: cocina de casa, aprendizaje junto a grandes profesionales y convivencia diaria con la diabetes tipo 2. No está escrito desde el miedo, sino desde una pregunta muy práctica: ¿cómo puedo comer mejor sin convertir cada comida en un castigo?

Cocina real para gente real

Las recetas están pensadas para personas que quieren comer mejor sin tener la sensación de estar siempre “a dieta”. La clave no está en comer triste, sino en montar platos más equilibrados: más verdura, proteína suficiente, grasas saludables en cantidad moderada e hidratos colocados con criterio.

No buscamos recetas perfectas. Buscamos recetas útiles: platos que puedas preparar un lunes por la noche, dejar listos para otro día, llevar en táper o repetir sin aburrirte. Porque una receta que no apetece repetir sirve de poco.

Lo que encontrarás en este libro

Cada una incluye una ficha rápida con raciones, tiempo, dificultad, mejor momento, etiqueta rápida e información orientativa de hidratos y proteína por ración. La etiqueta rápida ayuda a ver de un vistazo si la receta es baja en hidratos, rica en proteína, buena para táper, recomendable para cena o si conviene vigilar algún punto concreto, como la sal del fiambre, el atún en conserva o la cantidad de grasa saludable.

También encontrarás los trucos de JM: pequeños consejos para mejorar sabor, textura, saciedad, organización o control de hidratos. Son trucos de cocina real, de los que ayudan cuando tienes poco tiempo, pocos ingredientes o pocas ganas.

Hay una regla personal clara: pescado no, salvo atún. No es una decisión nutricional sofisticada, sino una forma de mantener el libro auténtico y coherente con mi cocina real.

Cómo usar este libro

Puedes leerlo seguido, pero lo más práctico es usarlo como un recetario de verdad: abrirlo, elegir una receta y cocinar. Si un día necesitas algo rápido, busca cenas sencillas. Si quieres organizarte, mira las recetas que funcionan bien en táper. Si tienes poco margen, tira de las recetas comodín.

Este libro no sustituye el consejo de tu médico, endocrino, enfermera educadora en diabetes o dietista-nutricionista. Su objetivo es más concreto: ayudarte a cocinar mejor, con menos miedo y con más recursos.

Cuidarse no tiene por qué sonar a castigo. Puede sonar a decisión tranquila: comer mejor la mayoría de las veces, disfrutar de platos sencillos y vivir la cocina con más control y más calma.

Aviso importante sobre salud

Este libro es un libro de cocina. No es un libro médico.

Las recetas, ideas y trucos que aparecen en estas páginas están pensados para ayudar a comer mejor, cocinar con más criterio y hacer más fácil el día a día de una persona que convive con la diabetes. Pero cada persona es distinta, cada diabetes tiene su historia y cada tratamiento debe estar supervisado por profesionales sanitarios.

Por eso, antes de hacer cambios importantes en tu alimentación, en tu rutina de ejercicio o en tus hábitos diarios, es recomendable consultar con tu médico, endocrino, enfermera educadora en diabetes o dietista-nutricionista.

Especialmente si tomas medicación, insulina o tienes otras enfermedades asociadas.

Las tres patas del control de la diabetes

Cuando a mí me hablaron de la diabetes por primera vez, hubo una idea que se me quedó grabada: el cuidado de la diabetes se apoya en tres partes importantes:

MEDICACIÓN, EJERCICIO Y ALIMENTACIÓN

Dicho de forma sencilla: no basta con mirar solo el plato.

La alimentación importa muchísimo, claro. Este libro va precisamente de eso: de aprender a cocinar mejor, elegir mejor y preparar recetas más equilibradas. Pero la alimentación es solo una parte del conjunto.

La medicación, cuando está pautada, debe seguirse como indique el profesional sanitario. No conviene modificarla, retirarla o ajustarla por cuenta propia porque una receta nos parezca más ligera o porque un día nos encontremos mejor.

El ejercicio también es fundamental. Moverse ayuda a mejorar el control de la glucosa, favorece la salud cardiovascular, mejora la movilidad, ayuda al peso y, en general, contribuye a vivir mejor con diabetes. No hace falta pensar siempre en gimnasios, grandes entrenamientos o retos imposibles. A veces, empezar por caminar, moverse más durante el día, usar una bicicleta estática o hacer ejercicios suaves de fuerza ya puede ser un paso importante.

Y luego está la alimentación, que es donde este libro quiere ayudarte.

No para prometer milagros.

No para sustituir tratamientos.

No para decirte lo que tienes que hacer con tu medicación.

Sino para algo mucho más concreto y útil:

AYUDARTE A COMER MEJOR SIN VIVIR CASTIGADO

No cambies tu tratamiento por una receta

Una receta puede ayudarte.

Un menú puede orientarte.

Un truco de cocina puede facilitarte la vida.

Pero una receta no sustituye una pauta médica.

Si estás tomando pastillas, insulina u otro tratamiento para la diabetes, no cambies nada por tu cuenta. Si al mejorar tu alimentación o al empezar a hacer más ejercicio notas cambios importantes en tus niveles de glucosa, lo adecuado es hablarlo con tu equipo médico.

Esto es especialmente importante porque algunas personas pueden tener bajadas de azúcar si combinan medicación, menos hidratos o más actividad física sin el seguimiento adecuado.

Cuidarse no consiste en improvisar. Cuidarse consiste en hacer las cosas con cabeza.

El ejercicio también forma parte de la receta

Aunque este sea un libro de cocina, conviene decirlo claramente: **el movimiento también cuenta.**

La diabetes no se gestiona solo desde la sartén. También se gestiona levantándose de la silla, caminando un poco más, moviendo el cuerpo, fortaleciendo los músculos y reduciendo el sedentarismo.

No todo el mundo puede hacer el mismo ejercicio, ni con la misma intensidad. La edad, el peso, las lesiones, el estado físico, la medicación y otras enfermedades influyen mucho. Por eso, cada persona debe encontrar una forma segura y realista de moverse.

Pero la idea de fondo es sencilla:

COMER MEJOR AYUDA; MOVERSE TAMBIÉN

Y cuando ambas cosas se hacen de forma constante, aunque sea poco a poco, el cuerpo suele agradecerlo.

Este libro se centra en la alimentación

Este libro no pretende explicarlo todo sobre la diabetes. No habla de tratamientos médicos, ni de dosis, ni de ajustes farmacológicos, ni de protocolos clínicos.

Su terreno es otro: la cocina diaria.

Aquí vamos a trabajar con recetas sencillas, ingredientes fáciles de encontrar, platos pensados para casa y pequeños trucos para tomar mejores decisiones.

La intención es que puedas mirar una receta y entender:

- por qué lleva más verdura;
- por qué conviene añadir proteína;
- por qué algunos hidratos deben controlarse;
- por qué una salsa casera puede ser mejor que una industrial;
- por qué no siempre hace falta acompañar todo con pan, arroz, pasta o patata;
- y por qué comer bien no tiene por qué ser comer aburrido.

Ese es el objetivo real de este libro.

No darte miedo.

No darte lecciones desde arriba.

No convertir la comida en una lista interminable de prohibiciones.

Sino ayudarte a cocinar con más criterio.

Cada persona debe adaptar

Las recetas de este libro están pensadas con una orientación general, pero no todas las personas responden igual a los mismos alimentos.

Hay quien tolera mejor unas legumbres que otras.

Hay quien puede tomar cierta cantidad de fruta sin problema.

Hay quien debe controlar mucho más los hidratos.

Hay quien necesita bajar peso.

Hay quien tiene que vigilar la tensión, el colesterol o el riñón.

Y hay quien, además de diabetes, tiene otras condiciones que obligan a personalizar mucho más la alimentación.

Por eso, este libro debe entenderse como una ayuda práctica, no como una pauta cerrada.

La mejor receta siempre será la que encaje con tu situación, con tu tratamiento, con tus gustos y con las indicaciones de tu equipo sanitario.

Una forma muy práctica de personalizar es observar cómo te sientan las comidas reales: cantidad servida, hora del día, actividad física, medicación y respuesta de glucosa. Si usas medidor o sensor, no lo veas como un examen, sino como información para aprender qué platos te funcionan mejor y cuáles necesitas ajustar.

Cuidarse con cabeza

La diabetes exige atención, pero no debería obligarnos a vivir con miedo.

La clave está en conocer mejor lo que comemos, movernos más dentro de nuestras posibilidades, seguir el tratamiento indicado y hacer cambios que podamos mantener en el tiempo.

Porque cuidarse no es hacerlo perfecto durante tres días.

Cuidarse es hacerlo un poco mejor muchas veces.

Este libro quiere acompañarte justo ahí: en la parte cotidiana, en la cocina, en la compra, en la cena de un martes, en el táper del trabajo, en esa comida rápida que no tiene por qué acabar siendo cualquier cosa.

La diabetes se gestiona con muchas decisiones pequeñas.

Y una de ellas empieza en el plato.

Los trucos de JM

En muchas recetas aparecerá un apartado llamado El truco de JM. No pretende ser una técnica de chef ni una solución milagrosa, sino una ayuda breve para cocinar mejor en el día a día.

Un truco puede servir para dar más sabor, evitar que una tortilla quede aguada, hacer una salsa más ligera, completar una ensalada, organizar mejor la nevera o no añadir pan cuando el plato ya tiene hidratos suficientes.

Qué buscan estos trucos

Buscan que la receta sea más fácil de repetir. Porque en una alimentación pensada para diabetes no basta con que un plato sea correcto sobre el papel: tiene que estar bueno, saciar y encajar en una cocina normal.

También ayudan a mirar el plato con más criterio: dónde está la verdura, dónde está la proteína, cuántos hidratos estamos juntando y qué extras pueden estropear una receta que iba bien planteada.

Tipos de trucos que encontrarás

Habrán trucos de sabor, como usar limón, especias o un buen dorado. Habrán trucos de saciedad, como añadir huevo, pollo, queso fresco o atún a una ensalada que se queda corta. Y habrá trucos de control de hidratos, como no sumar pan si el plato ya lleva legumbre, patata o arroz.

También aparecerán trucos de organización: cocer huevos de más, guardar aliños aparte, tener verduras congeladas, aprovechar el horno o preparar una ración extra para el día siguiente.

Cómo leerlos

Cada truco está pensado para ser corto, práctico y fácil de recordar. No hay que memorizarlo todo. Basta con quedarse con pequeñas ideas que puedas repetir: saltear antes las verduras, escurrir bien el atún, no abusar de los extras, pedir la salsa aparte o completar con proteína antes que con pan.

Idea para recordar

Un truco no tiene que ser espectacular para ser útil. A veces basta con un pequeño ajuste para que una receta sea más sabrosa, más saciante y más fácil de mantener en el tiempo.

Cómo está pensado este recetario

Este recetario está pensado para usarse de verdad: abrirlo, elegir una receta y preparar algo que ayude a comer mejor sin complicarse la vida.

Recetas para la vida real

Las recetas usan ingredientes fáciles de encontrar y técnicas sencillas: sartén, horno, plancha, bol, batidora o cazuela. Hay platos rápidos, platos para dejar preparados, ideas de táper, cenas ligeras, ensaladas completas, tortillas, carnes, legumbres con control y recetas con atún.

La intención es que algunas recetas pasen a formar parte de tu cocina habitual. No hace falta preparar las 50 una vez y olvidarlas; lo útil es encontrar diez o quince que te funcionen y repetirlos con pequeñas variaciones.

Estructura de cada receta

Cada receta tiene una ficha rápida con raciones, tiempo, dificultad, mejor momento, hidratos aproximados, proteína aproximada y una etiqueta rápida. Esa etiqueta no sustituye a los números, pero ayuda a interpretar la receta con más criterio: si conviene para cena, si funciona bien en táper, si aporta legumbre, si es muy baja en hidratos o si hay que vigilar la sal de productos como fiambres, quesos o conservas.

Los valores de hidratos y proteína son orientativos. Pueden cambiar según marcas, tamaños, cantidades reales y forma de preparación. También pueden variar otros aspectos importantes, como fibra, sal, grasas saturadas y energía total. Si usas insulina o una pauta concreta de conteo de hidratos, sigue siempre la indicación de tu equipo sanitario.

En las recetas donde aparezcan fiambres, queso, atún, mostaza, conservas o caldos preparados, recuerda mirar especialmente la sal. No significa que no puedas usarlos; significa que conviene elegir mejor, escurrir bien y no sumar varios productos salados en el mismo plato sin darte cuenta.

Aprender a adaptar

Una receta no debería ser una cárcel. Si no tienes pollo, quizá puedas usar pavo. Si falta calabacín, puede servir berenjena, champiñón o judía verde. Si una ensalada se queda corta, puedes añadir huevo duro, queso fresco o atún.

La idea de fondo es sencilla: más verdura, proteína suficiente, grasas saludables con medida y los hidratos bien colocados. Sin obsesionarse, pero sin mirar hacia otro lado.

Una regla personal

Este libro no incluye pescado, salvo atún. La cocina del recetario quiere sonar auténtica, así que no finge una relación con el pescado que no existe. El atún aparece porque es práctico, fácil de tener en casa y resuelve muchas comidas rápidas.

Eso sí: el atún es un recurso práctico, no una obligación diaria. Mejor alternarlo con huevo, pollo, pavo fresco, legumbres controladas, yogur natural, queso fresco o tofu si encaja con tus gustos. La variedad sigue siendo una buena aliada.