

Capítulo 1: Por qué dejó de cocinar (y no fue por pereza)

El día exacto en que cocinar para uno empezó a parecer un desperdicio

No hay un día en el calendario que lo marque. Pero si usted lo piensa bien, sabe cuál fue. Fue una tarde cualquiera, después de pelar dos patatas para hacer un puré, y darse cuenta de que le sobraban dos patatas y media. Fue esa noche en que abrió la nevera, vio un cuarto de cebolla reseca en un plato tapado con papel de aluminio, y pensó: "para lo que voy a usar, no merece la pena encender el fuego".

Ese pensamiento, tan razonable en apariencia, es el que empieza a cerrar la cocina.

En mi propia casa, después de que mi marido dejara de sentarse a la mesa conmigo, tardé meses en darme cuenta de que había dejado de hacer sofrito. No lo decidí. Simplemente, un día calculé que hacer un sofrito para una sola ración no salía a cuenta: ni el tiempo, ni el aceite, ni las ganas. Y en su lugar, empecé a abrir una lata.

Esa es la trampa. Cocinar para una sola persona no se abandona de golpe. Se abandona plato a plato, cada vez que el cerebro hace una cuenta silenciosa: "esto es mucho lío para uno solo" y gana la pereza disfrazada de sentido común. Como cuenta una autora en un ensayo personal sobre este tema, la pereza de cocinar para una sola boca no es realmente pereza: es la ausencia de un motivo que empuje a hacerlo (metercucharada, Substack). Cuando cocinaba para dos, cocinar para uno solo hoy usted, la mesa puesta era el motivo. Sin ese motivo, hace falta construir uno nuevo.

Y no es un problema suyo en particular. En España viven solas más de dos millones de personas mayores, y cerca del 30% dice sentirse sola con frecuencia¹,². Esa soledad, según investigaciones recientes, no se queda solo en el ánimo: cambia directamente la forma en que comemos. Un proyecto de la Universidad de Extremadura, el NutriSenior 2030, dirigido por la catedrática María Luisa Timón Andrada, confirma que la alimentación cambia notablemente cuando una persona mayor vive sola, sobre todo después de la jubilación, con horarios y comidas mucho más desordenados³.

Caso: en el hilo "Entretenimientos de jubilado" de Forocoches, varios jubilados cuentan cómo organizan su día a día en solitario, y las comidas aparecen una y otra vez como el eje que sostiene o descuadra toda la rutina. Cuando la comida deja de tener horario ni ritual, el resto del día también pierde forma.

La trampa silenciosa: comer mal no se nota hasta que se nota en la báscula o en el ánimo

Aquí está lo peligroso de este proceso: no duele mientras ocurre.

Nadie deja de cocinar de un día para otro sintiéndose culpable. Se va sustituyendo, poco a poco, un plato caliente por una lata, un guiso por dos galletas, una cena sentada por un plato de pie frente a la nevera abierta. Cada sustitución individual parece inofensiva. El problema es la suma.

Y la suma sí se nota, aunque tarde en aparecer. En España, entre el 23,9% y el 57,5% de las personas mayores que viven en su casa, sin residencia, están en riesgo de malnutrición, con una malnutrición ya confirmada en entre el 3,3% y el 12,5% de los casos⁴. No hablamos de casos extremos ni excepcionales: hablamos de un riesgo muy extendido, silencioso, que no avisa con dolor sino con cansancio, con menos ganas de salir, con ropa que empieza a quedar ancha o floja de una forma que no es la buena.

Ese riesgo no reparte igual. Se duplica en mayores de 85 años frente a los de 65 a 69, y también se duplica entre las personas viudas que viven solas, en especial mujeres sin estudios⁴. Si usted enviudó, si vive solo desde hace tiempo, si nota que ya no le apetece nada, no es casualidad ni carácter débil. Es un patrón conocido, documentado, que le puede pasar a cualquiera en su situación.

Hay una razón médica concreta para no dejarlo pasar. Una dietista especializada en nutrición geriátrica lo explica así:

“

"La comida debería servirse con mayor frecuencia en las personas mayores, ya que el organismo pierde capacidad para absorber nutrientes de una sola vez, lo cual puede generar menos fuerza para comer o caminar, e incluso llevar a quedarse postrada en cama."⁵

Léalo dos veces. No es solo una cuestión de "comer sano" en abstracto. Es que el cuerpo, a partir de cierta edad, necesita comidas más regulares y mejor repartidas para mantener la fuerza en las piernas y en los brazos. Saltarse cenas, o sustituirlas por una lata fría de pie, no es un capricho sin consecuencias: es quitarle al cuerpo justo el combustible que más necesita para seguir moviéndose con soltura.

Lo que de verdad cuesta cenar una lata: dinero, salud y compañía

Se suele pensar que abrir una lata es la opción barata. No siempre es así, y menos aún si se mira el coste completo, no solo el del bote.

Empecemos por el dinero. Cada jubilado en España gasta de media 16.586 euros al año en bienes y servicios, un 23% más que un trabajador en activo⁶. Y dentro de esa cesta, precisamente los productos que sostienen la dieta de quien "no quiere complicarse" se han encarecido de forma notable: los huevos, por ejemplo, subieron un 31% entre julio de 2025 y julio de 2026⁷. Comer de conserva y ultraprocesado no resulta necesariamente más barato que cocinar en casa con productos base: solo parece más rápido.

Después está la salud, de la que ya hemos hablado. Y por último, lo que casi nunca se cuenta en la cuenta: la compañía. Comer solo, de pie, sin plato ni mesa, no solo alimenta peor el cuerpo. Alimenta peor el ánimo. Un especialista en nutrición lo resume con una frase sencilla y certera:

“

"Comer con compañía es la mitad del menú: se come mejor, más variado y con más ganas."⁸

Cenar una lata de pie no ahorra tanto como parece: cuesta en dinero, cuesta en fuerza física, y cuesta en la costumbre de sentarse como alguien que se respeta.

En el foro de Forocoches, en el hilo "¿Es triste ir a cenar/comer a un restaurante tu solo?", muchos usuarios coinciden en que lo más duro de comer solo no es la comida en sí: es el peso simbólico de sentarse sin nadie enfrente. Ese peso no desaparece cocinando mejor de un día para otro, pero sí empieza a aligerarse cuando vuelve a haber un plato caliente, servido con cuidado, aunque sea para una sola persona. De eso hablaremos en el capítulo 8, cuando construyamos el ritual de la mesa puesta para uno solo.

Por qué las recetas de los libros de cocina no están pensadas para una sola boca

Y aquí llegamos al motivo práctico, el que probablemente le empujó a este libro. Abra cualquier recetario clásico y va a encontrar lo mismo: "cuatro raciones", "para seis comensales", "sirve con abundante arroz para toda la familia". Nadie diseñó esas recetas pensando en usted, sentado solo a la mesa, con una sola boca que alimentar y un solo estómago que llenar.

El resultado es previsible. O bien cocina de más y le sobra media cazuela que acaba tirando o comiendo tres días seguidos hasta aborrecerla, o bien renuncia directamente a la receta porque "no merece la pena montar todo eso para uno". En Forocoches, el hilo "Los viejos salen en masa al mercadona a la hora de comer" describe justo este patrón: personas mayores comprando cada día en pequeñas cantidades, en vez de hacer la compra semanal grande, precisamente porque cocinar y comprar "a lo grande" para una sola persona no encaja con nada de lo que enseñan los libros.

- ✓ Revise esta semana cuántas veces ha calculado "para lo que voy a usar, no merece la pena"
- ✓ Anote qué comió las últimas tres noches: ¿hubo algún plato caliente sentado a la mesa?
- ✓ Pregúntese si alguna receta familiar dejó de hacer solo porque venía calculada para cuatro

No necesita menos hambre de cocinar. Necesita recetas y un método que empiecen, desde el primer ingrediente, pensando en una sola boca. Eso es exactamente lo que este libro construye a partir de aquí, capítulo a capítulo. Pero antes de darle una sola receta, hace falta una regla que cambie cómo entiende el fuego encendido en su cocina: ¿y si cocinar una sola vez pudiera darle de comer tres noches, sin repetir el mismo plato ni sentir que cocina "de más"?