

# Crear un hogar pasa por la puerta de la cocina

Alicia Bustos es experta en Nutrición y también Cordon Bleu de Cocina. Desde hace casi 20 años imparte la asignatura “Tecnología culinaria” en los estudios de Dietética de la Universidad de Navarra.

04/05/2009

“Cuando conocí el Opus Dei me llamó la atención el ambiente de familia que se respiraba en aquella casa. En

principio pensé que era un intangible, pero luego me explicaron que aquello no se improvisaba, que ese ambiente de familia venía marcado por una serie de personas que procuraban trabajar bien. Y, claramente, no basta con sólo trabajar bien, sino que hay que tener además un corazón grande y una mente inquieta. Pensar en la gente para quien cocinas, como una madre piensa en sus hijos. Un centro del Opus Dei no es sólo un lugar donde vive gente, sino un verdadero hogar”.

Entre dar clases, gestionar tres casas y cocinar, lo que más le gusta a Alicia es cocinar. “Algunos libros están hechos para gente que se supone que ya sabe cocinar –dice–. Y te encuentras con recetas en las que se asegura que hay que dejar esa pieza de carne en el horno “hasta que se haga”, o que hay que “echar un poco de aceite”. Eso no deja de ser muy

ambiguo para quien se adentra por primera vez en este mundo. Es verdad que la cocina tiene su magia, pero una receta sobre cómo se hace una tortilla de patata tiene que mostrar cuál es la proporción adecuada entre el huevo y la patata; y esa correcta proporción es lo que diferencia una tortilla de patata de un arma de defensa personal”.

Alicia empezó una labor de recopilación de recetas, en las que ha procurado unir el rigor culinario del peso y la medida perfecta, con la creatividad. No basta hacer una sopa “con mucho amor”, o “como la hacía la abuela”; hay que recoger los ingredientes, pesarlos y comprobar que aquello sale. Para ello se ha servido también del *feedback* de sus alumnos de Dietética, que a menudo son quienes le dan las pistas de cómo mejorar la redacción de la receta en cuestión.

Así han ido apareciendo “Cocina inteligente”, “Cocina para principiantes”, “Cocina de emergencia” –pensado para cuando tienes prisa y tres cosas en la nevera–, “Postres” y el último: “No te deprimas, come mejor”, en el que se dan consejos sobre alimentación y cocina que intentan evitar el excesivo control de todo lo que uno come.

“Crear hogar pasa por la puerta de la cocina”, asegura Alicia; por eso, esos libros han tenido mucha aceptación también entre recién casados.

¿Entre los pucheros anda Dios, como decía santa Teresa?, le pregunto, y me responde: “por supuesto, pero también anda entre la Termomix y el microondas. Lo que puedes hacer en media hora, no lo hagas en cuatro: ese es mi lema; de manera que el día se alarga y te da tiempo para hacer

compatible dar clase, cocinar y otras muchas cosas más”.

Y, ¿qué haremos con la cápsula?, insisto. Y me contesta con inmediatez, incorporándose, “la cápsula tendrá su momento, su tiempo. Tendremos que poder hablar de otra cosa mientras nos la traguemos. El hombre es el único animal que puede dar un mensaje mientras come. El mensaje de la nutrición no es sólo satisfacer el sentido del gusto, sino una manifestación del amor. Poder brindar por un buen acontecimiento, o disipar un mal día con unas buenas croquetas caseras. Pero en compañía. No sólo se come por necesidad, sino por relacionarte con los demás”.

“Cuando estudié en París aprendí el concepto, en aquel momento innovador, de mostrar la gastronomía como arte, como cultura. Cocinar es un modo de hacer

cultura y, en mi caso, de hacer hogar. No hace falta cocinar exquisiteces. De San Josemaría he aprendido que a Dios se le encuentra a través de lo material y de lo humano”. Alicia procura encontrárselo en la cocina.

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-es/article/crear-un-  
hogar-pasa-por-la-puerta-de-la-cocina/](https://opusdei.org/es-es/article/crear-un-hogar-pasa-por-la-puerta-de-la-cocina/)  
(12/01/2026)