

**RECOMANACIONS  
DIETETICOCULINÀRIES**  
durant el tractament  
del càncer de cap i coll



alícia

**Fundació  
Catalunya  
La Pedrera**

 Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**

 **ICO**  
Institut Català d'Oncologia

Aquesta guia forma part de la col·lecció  
**MENJAR DURANT EL TRACTAMENT DEL CÀNCER,**  
un projecte social impulsat per la **Fundació Catalunya-La Pedrera,**  
i desenvolupat per la **Fundació Alícia**  
i l'**Institut Català d'Oncologia**

Data d'edició:  
febrer de 2017

Continguts elaborats per la Fundació Alícia  
i l'Institut Català d'Oncologia

És necessari obtenir l'autorització dels seus autors  
per reproduir els continguts

© de les fotografies:  
Andrea Resmini

Dissey i maquetació:  
Grafime ([www.grafime.cat](http://www.grafime.cat))

# Índex

---

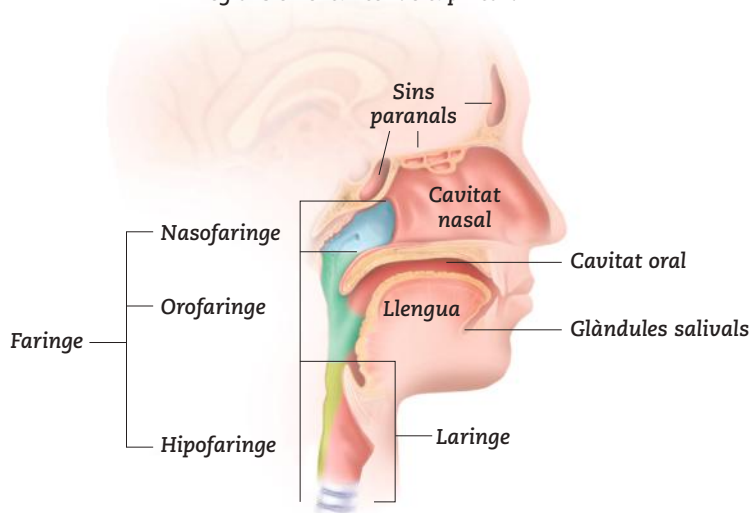
<b>Introducció</b> .....	5
<b>1. Recomanacions dietètiques generals</b> .....	6
1.1. Els cinc punts clau en l'alimentació durant el tractament del càncer de cap i coll .....	6
1.2. Recomanacions per mantenir una bona higiene bucal .....	9
<b>2. Interacció aliments-medicaments en el càncer de cap i coll</b> .....	11
<b>3. Alimentació quan apareixen els efectes secundaris del tractament</b> .....	12
3.1. Pèrdua de la gana (anorèxia) .....	13
3.2. Nàusees i vòmits .....	15
3.3. Inflamació de la mucosa o aparició d'úlceres a la boca i/o coll (mucositis) .....	17
3.3.1. Mucositis lleu .....	18
3.3.2. Mucositis moderada o greu .....	19
3.4. Dolor per empassar (odinofàgia) .....	22
3.5. Dificultat per empassar (disfàgia) .....	22
3.5.1. Disfàgia a sòlids .....	23
3.5.2. Disfàgia a líquids .....	27
3.6. Disminució o desaparició del gust (hipogèusia/agèusia) o alteració/aparició de gust metàl·lic (disgèusia) .....	29
3.7. Boca seca (xerostomia) .....	31
3.8. Diarrea .....	33
3.9. Restrenyiment .....	35
<b>4. Enriquiment energètic i proteic</b> .....	37
4.1. Enriquiments energètics .....	37
4.2. Enriquiments proteics .....	38
<b>5. Receptes</b> .....	40
Infusió de gingebre .....	43
Gelatina de gingebre i menta .....	44
Crispetes amb gingebre .....	45
Granissat de pera i menta .....	46

Papillota de peix blanc amb salses. . . . .	47
Verdures al microones amb vinagreta de fruita seca* . . . . .	48
Paté de pèsols . . . . .	49
Glaçons de cítrics . . . . .	50
Sopa de farigola. . . . .	51
Pollastre amb pinya* . . . . .	52
Cebiche. . . . .	53
Pastís de gall d'indi i verdures . . . . .	54
Sopa de tomàquet i alfàbrega . . . . .	55
Crema tèbia de carbassa, taronja i gingebre . . . . .	56
Daus de peix adobat i fregit . . . . .	57
Broqueta de pollastre amb poma* . . . . .	58
Rostit de porc amb fruita seca i dessecada* . . . . .	59
Crestes fredes d'ou dur. . . . .	60
Crestes calentes de carn. . . . .	61
Dahl hindú* . . . . .	62
Pollastre tandoori . . . . .	63
Tabule* . . . . .	64
Espaguetis yakisoba . . . . .	65
Empedrat de tres cereals amb salmó* . . . . .	66
Cassola de civada amb verdures . . . . .	67
Gelat al moment de fruits vermells . . . . .	68
Flam de beguda de civada i poma. . . . .	69
Polo de kiwi i poma . . . . .	70
Endívies farcides de quinoa i fruita seca . . . . .	71
Espàrrecs al vapor amb tres salses . . . . .	72
Arròs amb beguda vegetal de coco . . . . .	73
Risotto de verdures i bacallà* . . . . .	74
Patates al microones farcides al gust . . . . .	75
Puré ràpid de cigrons amb ou . . . . .	76
Púding tres gustos. . . . .	77
Triturat de lleties estofades amb pernil . . . . .	78
Sopa freda d'alvocat i blat de moro . . . . .	79
Minisandvitxos . . . . .	80
Flam de plàtan . . . . .	81
Triturat de porc marinat amb pinya . . . . .	82
Poma al microones amb canyella . . . . .	83
Batuts complets. . . . .	84
Púding de poma. . . . .	85

## Introducció

El càncer de cap i coll engloba, com el nom indica, tots els tumors que afecten la zona de la cara i el coll. Existeixen diferents tipus de càncers de cap i coll i, depenent del lloc exacte on estiguin situats i del tractament que es rebi, els efectes secundaris seran diferents i podran afectar en diferent grau d'intensitat.

Regions en el càncer de cap i coll:



L'alimentació és una part important en qualsevol tractament de càncer. En el cas del càncer de cap i coll té una rellevància especial, ja que per la localització del mateix tumor pot haver-hi alguna dificultat per alimentar-se ja abans de l'inici de qualsevol tractament.

Un dels principals efectes del càncer de cap i coll és la pèrdua de pes i l'afectació de l'estat nutricional. El deteriorament de l'estat nutricional és un factor que influeix tant en l'eficàcia dels tractaments com en la qualitat de vida dels pacients. Un correcte estat nutricional pot ajudar a disminuir la simptomatologia ocasionada pel tractament i la durada, afavorir la recuperació, disminuir les complicacions (infeccions) i beneficiar-se d'una estada hospitalària més curta i un pronòstic millor.

Aquesta guia té com a objectiu ajudar les persones amb càncer de cap i coll a gestionar l'alimentació durant el tractament. S'ofereixen unes recomanacions dietètiques senzilles i pràctiques, i exemples de preparacions culinàries concrets per fer front als efectes secundaris que apareixen més freqüentment durant les diferents teràpies i etapes de la malaltia.

**«L'alimentació és una part important en qualsevol tractament de càncer. En el cas del càncer de cap i coll té una rellevància especial...»**

# 1. Recomanacions dietètiques generals

---

L'alimentació durant el tractament del càncer de cap i coll ha de ser segura, suficient i equilibrada i, sempre que sigui possible, ha de seguir el patró de la dieta mediterrània. Aquesta alimentació es basa en el consum dels productes de la terra, tenint en compte la proximitat dels aliments, i incorpora tots els grups d'aliments en una quantitat i freqüència determinades, tal com s'explica en la publicació 1 de la col·lecció «Menjar durant el Tractament del Càncer»: **Recomanacions generals sobre l'alimentació durant el tractament del càncer.**

Els estudis científics publicats mostren que un bon estat nutricional millora la tolerància al tractament oncològic. Per tant, **la recomanació principal durant el tractament de qualsevol càncer és menjar**, acció imprescindible per mantenir l'energia i tolerar millor els efectes secundaris del tractament. En general, menjar suficient no sol ser un problema, en canvi, durant el tractament del càncer de cap i coll això pot arribar a ser un repte. Les persones afectades d'un càncer de cap i coll poden veure compromesa l'alimentació a causa de diversos factors, com la localització mateixa del tumor, que pot dificultar directament el fet de mastegar o empassar, o els efectes secundaris del tractament, ja que el fet d'incidir en la zona del cap i del coll genera una sèrie de complicacions a tota la zona de la boca, gola i esòfag que poden comportar dificultats a l'hora d'alimentar-se.

És important consultar amb el metge, el personal d'infermeria de referència o el dietista nutricionista qualsevol dubte addicional a aquesta guia. Eviteu buscar respostes en fonts de fiabilitat dubtosa. Podeu consultar també la publicació 2 de la col·lecció: **Mites i creences sobre l'alimentació durant el tractament de càncer.**

## 1.1. ELS CINCPUNTS CLAU EN L'ALIMENTACIÓ DURANT EL TRACTAMENT DEL CÀNCER DE CAP I COLL

A continuació es detallen els cinc punts clau en l'alimentació durant el tractament del càncer de cap i coll:

- 1. Repartiu l'alimentació en diversos àpats al dia.** A part de l'esmorzar, el dinar i el sopar caldria que afegíssiu un àpat a mig matí, el berenar i fins tot un resopó. És important que no us salteu cap dels àpats. Si no teniu gaire gana o us afecta alguna dificultat a l'hora d'alimentar-vos, podeu incrementar el nombre de menjades fins a set o vuit al dia, repartint per exemple el contingut del dinar i el sopar en dues menjades cadascun.

**2. Assegureu l'aportació de proteïnes necessàries diàriament.** Un consum suficient de proteïnes és imprescindible per fer front al tractament i per reparar els teixits que es poden malmetre durant aquest. Cal incloure-les a la dieta diàriament i de forma suficient, tant en el dinar com en el sopar. També es pot intentar afegir una aportació proteica a l'hora de l'esmorzar o berenar per fer més complet el dia.

Es recomana, per tant, que afegiu en el dinar i el sopar qualsevol preparació que contingui peix (blau o blanc), marisc, carn (principalment magra) o ous. Si no ho podeu assegurar en tots dos àpats, cal que ho intenteu com a mínim en un dels dos, i a la resta d'àpats cal que inclogueu altres aliments que també són una bona font de proteïnes. *Vegeu la taula següent:*

ALIMENTS RICS EN PROTEÏNES PER CONSUMIR DIÀRIAMENT	
En el dinar i el sopar s'aconsella incorporar una porció d'aliments rics en proteïna d'alt valor biològic, com:	La resta del dia (esmorzar, mig matí, berenar, aperitius o per completar dinars o sopars) s'aconsella incorporar aliments dels grups següents:
<p><b>Peix blanc:</b> rap, lluç, bacallà...</p> <p><b>Peix blau:</b> sardines, salmó, verat...</p> <p><b>Marisc:</b> calamar, pop, sípia, musclos, gambes...</p> <p><b>Peix en conserva:</b> tonyina, sardines, escopinyes...</p> <p><b>Carn blanca:</b> conill, pollastre, gall dindi i parts magres del porc...</p> <p><b>Carn vermella magra:</b> parts magres de la vedella i el xai.</p> <p><b>Ous</b> (especialment la clara): gallina, guatlla...</p>	<p><b>Embotits:</b> pernil cuit, curat o pit de gall dindi.</p> <p><b>Formatges:</b> frescos, baixos en greix...</p> <p><b>Iogurts:</b> naturals, amb trossos de fruita...</p> <p><b>Fruita seca:</b> avellanes, ametlles, anacards, nous...</p> <p><b>Llegums secs i torrats per picar:</b> cigrons o faves.</p> <p><b>Llegums cuits:</b> lleties, cigrons, pèsols, mongetes (vermelles, negres, blanques...).</p>

*Aliments rics en proteïnes per consumir diàriament.*

Tot i que les principals fonts de proteïna d'alt valor biològic són d'origen animal, amb una combinació adequada d'aliments d'origen vegetal també és possible aconseguir una proteïna de bona qualitat. Així doncs, de tant en tant, podeu substituir els plats de carn, peix i ous, per alguna preparació on es combinin aliments d'origen vegetal.

COMPLEMENTACIÓ PROTEICA	EXEMPLES
Llegums + cereals	Lleties amb arròs Cuscús amb cigrons
Llegums + fruita seca o llavors	Amanida de lleties amb nous Hummus amb llavors de sèsam

*Combinacions d'aliments d'origen vegetal per aconseguir proteïna d'alt valor biològic.*

A més a més, també podeu incloure altres opcions al llarg del dia, com ara combinacions de cereals i lactis (llet amb galetes, iogurt amb musli) o de fruita seca amb lactis (batut de fruita amb fruita seca en pols, iogurt amb fruita seca). *Vegeu la recepta: batuts complets).*



Les persones que segueixi una alimentació exclusivament vegetal, sense proporció d'aliments d'origen animal, o amb molt poca, com la carn, el peix, els ous o els lactis (vegana o vegetariana, crudivegana, etc.), és molt important que consulteu el dietista nutricionista de referència per veure com podeu cobrir adequadament les necessitats de proteïnes, vitamines i minerals que l'organisme necessita per fer front a tot el procés oncològic.

**3. Consumiu fruita i verdura cada dia.** Aquests dos grups d'aliments són la principal font de vitamines antioxidants (C, E, A, B9...) i fitonutrients de l'alimentació, alhora que una excel·lent font de minerals, fibra i aigua. Els fitonutrients són molècules fisiològicament actives exclusives del regne vegetal que, com algunes vitamines han demostrat, en estudis de laboratori poden tenir efectes beneficiosos en les diferents fases del càncer. Per tant, cal que assegureu cada dia el consum de dues o tres peces o porcions de fruita fresca i dues racions de verdura, crua i cuita.

Tot i que actualment trobem de tot durant tot l'any, **els aliments de temporada i de proximitat són els que estaran en el millor punt de maduració i, per tant, de gust, aroma i contingut en nutrients.** Totes les fruites i verdures són excepcionals, i cadascuna té particularitats diferents. Per això és important menjar les que ens ofereix cada temporada i no centrar-se en una única fruita o verdura. És important que hi hagi cada dia fruites i verdures de diferents tipus i colors, així assegurareu la ingesta de les diferents vitamines, polifenols, carotens i la resta d'altres fitoquímics beneficiosos que aporta cadascuna.

En el cas que sentiu dolor o tingueu dificultat per empassar, consumiu la fruita i la verdura en forma de suc, líquats, batuts o purés, tal com s'explica a la següent taula:

<b>Sucs espremuts</b>	Les fruites aptes per ser espremudes són principalment la taronja, la mandarina, l'aranja i la magrana.
<b>Sucs líquats de fruita</b>	Els líquats són una molt bona opció. Es poden preparar de gairebé qualsevol fruita, així com de barreges de fruites o amb herbes fresques. Algunes idees: <ul style="list-style-type: none"><li>• Poma i pera i un rajolí de llimona</li><li>• Pinya i pera</li><li>• Poma, meló i raïm</li><li>• Pera i menta</li><li>• Maduixes, síndria i pera</li></ul>
<b>Sucs líquats de fruita i verdura</b>	Els líquats de fruites i verdures també són una opció molt gustosa i nutritiva: <ul style="list-style-type: none"><li>• Taronja i pastanaga</li><li>• Pinya, poma i pastanaga</li><li>• Pera, cogombre, pastanaga i gingebre fresc</li><li>• Poma i api</li></ul>
<b>Purés de fruita</b>	Els purés, a diferència dels líquats, són més nutritius, ja que la base és triturar directament la fruita, amb pela o sense. Es poden fer purés de la majoria de fruites i poden ser d'una única fruita o de barreges.
<b>Batuts</b>	Els batuts serien un puré de fruita al qual s'ha afegit un ingredient o més, com un lacti (llet, iogurt, nata) o una beguda vegetal (civada, coco, soia, avellana...), o també fruita seca, cereals, galetes... <a href="#">Vegeu la recepta: batuts complets.</a>

*Diferents opcions per consumir fruita fresca.*



**4. Mantingueu una hidratació correcta.** Beure és imprescindible, especialment per a les persones que reben tractament contra el càncer. Cal que mantingueu les cèl·lules del cos ben hidratades perquè tolerin millor els tractaments de quimioteràpia i radioteràpia. Per això, és recomanable que assegureu la ingesta d'1,5 - 2 litres d'aigua (6-8 gots) diàriament.

La millor opció sempre és l'**aigua**, però també hi ha altres líquids per hidratar-vos, des de l'aigua amb gas fins als tes i les infusions, les aigües aromatitzades, els brous, els sucus espresats de fruita o els líquids naturals de fruites i/o vegetals.

En el cas que l'aigua no us vingui de gust, es recomana que prepareu una gerra o ampolla d'aigua aromatitzada o d'alguna infusió que us vingui de gust, que es pot guardar a la nevera i fer-se servir com si fos aigua per anar bevent tot el dia. També us pot servir per controlar la quantitat de líquid que beveu.

#### Aigües aromatitzades o afruitades

En alguns casos aromatitzar una mica l'aigua pot ajudar a incrementar-ne el consum. Per preparar-les podeu tallar a trossos una taronja, una llima o una llimona i afegir-los en un litre d'aigua. Remeneu-ho una mica. També hi podeu afegir unes fulles de menta o un tros de gingebre, per exemple.

Si voleu potenciar més el gust de fruita, la millor opció és que prepareu un got de suc de fruita (espresat o líquid) i el dilueu en tres gots d'aigua. Afegiu-hi unes gotetes de llimona al final.

#### Infusions

El mercat ofereix una gran oferta i varietat d'infusions, però també es poden preparar a casa fàcilment a partir d'herbes aromàtiques (menta, farigola...), espècies (canyella, llavors de fonoll, anís, cardamom...), pela de cítrics, gingebre, o barrejar-ne de diferents. La quantitat d'ingredient dependrà de la intensitat de gust que vulgueu.

*Opcions de begudes que poden ajudar a assegurar una ingesta de líquids suficient.*

**5. Feu activitat física cada dia**, adaptant-ne la intensitat i la durada a l'estat en què us trobeu en cada moment del tractament. Si el cansament o el malestar no permeten fer cap tipus d'activitat, caldria que intentéssiu com a mínim caminar o passejar 20-30 minuts al dia.

## 1.2. RECOMANACIONS PER MANTENIR UNA BONA HIGIENE BUCAL

A part de seguir unes recomanacions dietètiques per mantenir una alimentació al més correcta i equilibrada possible durant el tractament del càncer de cap i coll, també és important que mantingueu una correcta higiene bucal per ajudar a prevenir possibles càries, llagues bucals i/o infeccions. Seguidament detallarem una sèrie de recomanacions per tenir cura de la salut bucal:

- Abans de començar qualsevol tractament es recomana que aneu al dentista per fer una higiene dental i, en cas que sigui necessari, sanejar les peces dentals que estiguin en mal estat.
- Renteu-vos les dents i genives després de cada àpat durant 2-3 minuts, amb un raspall de dents amb fibres suaus o bé amb un aplicador d'esponja per evitar fer-vos mal a les genives. Assegureu-vos de raspallar bé l'àrea on s'uneixen les dents amb la geniva.

- En cas que l'obertura bucal sigui limitada i tingueu dificultats per utilitzar un raspall de dents podeu utilitzar irrigadors bucal.
- Deixeu assecar el raspall de dents a l'aire entre rentada i rentada.
- Utilitzeu una pasta dentífrica amb fluorur; pregunteu al metge o personal d'infermeria quines són les més recomanades. Si la pasta dental us ocasiona sensibilitat o irritació de boca, substituïu-la per una solució elaborada amb una culleradeta de sal barrejada amb quatre tasses d'aigua. Afegiu en una tassa petita neta una quantitat suficient de la solució per submergir el raspall cada cop que us renteu les dents.
- Glopegeu després de cada àpat, com a mínim, durant un o dos minuts, una solució d'1,5 l d'aigua i 4 cullerades de bicarbonat, sense empassar-vos-ho. També podeu utilitzar una solució amb farigola, com si fos una infusió. Això us ajudarà a fer disminuir el dolor.
- Feu servir col·lutoris bucal sense alcohol després de rentar-vos les dents; pregunteu al metge o al personal d'infermeria quins són els més recomanats.
- En cas que porteu pròtesi dental es recomana que n'extremeu la higiene, i si teniu lesions bucal utilitzeu-la només a l'hora dels àpats.
- Abandoneu hàbits tòxics com el tabac i l'alcohol.

**INFUSIÓ DE FARIGOLA:** escalfeu aigua fins al punt d'ebullició. Introduïu-hi un manat de farigola, tapeu-ho, aparteu-ho del foc i deixeu-ho reposar deu minuts. Després ja ho podeu colar i utilitzar-la, tant freda com calenta segons us vingui de gust, per fer glopejos o prendre com a infusió. Un cop feta, si no la feu servir tota, cal que la guardeu a la nevera un parell de dies com a màxim.

## 2. Interacció aliments-medicaments en el càncer de cap i coll

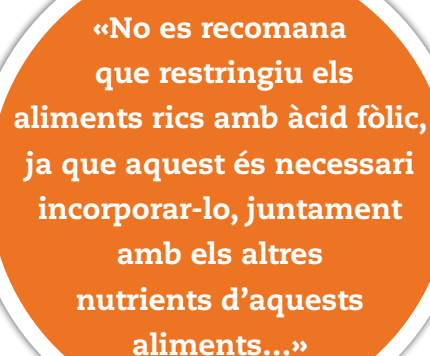
---

Alguns components de certs aliments, ingredients, suplementos nutricionals o d'algunes herbes o plantes medicinals poden interaccionar amb alguns dels medicaments utilitzats per al tractament del càncer de cap i coll. Això pot causar una disminució en l'efectivitat del tractament o un augment de la toxicitat, la qual cosa generarà més sensació de malestar en el pacient. En el cas que en prengueu algun dels que s'esmenten a continuació, es recomana sempre que consulteu l'oncòleg per si algun dels elements següents estan contraindicats en el tractament prescrit.

**Plantes medicinals, herbes i suplementos que poden provocar interaccions:** hipèric, aloe vera.

**Aliments/begudes dels quals s'han descrit interaccions:** l'aranja i el suc d'aquesta; les begudes alcohòliques i una dieta rica en àcid fòlic (present en vegetals de fulla verda com la col, l'enciam, els espinacs, llegums, o cereals integrals).

Respecte a l'àcid fòlic, cal que tingueu precaució en el cas d'ingestes elevades, com en les dietes vegetarianes o veganes, i també en el cas que consumeu de manera habitual sucus verds fets a partir de vegetals de fulla verda. No es recomana que restringiu els aliments rics amb àcid fòlic, ja que aquest és necessari incorporar-lo, juntament amb els altres nutrients d'aquests aliments, però sí que si en feu una ingesta molt elevada i habitual, cal que en reduïu el consum, és a dir, n'eviteu el consum diari i el combineu amb el d'altres vegetals o cereals, per exemple.



**«No es recomana que restringiu els aliments rics amb àcid fòlic, ja que aquest és necessari incorporar-lo, juntament amb els altres nutrients d'aquests aliments...»**

### 3. Alimentació quan apareixen els efectes secundaris del tractament

---

Els tractaments principals utilitzats en la lluita contra el càncer de cap i coll són la cirurgia, la quimioteràpia, la radioteràpia, la teràpia biològica, i la combinació d'aquests. L'esquema de tractament dependrà de diferents factors, com la localització del tumor, l'estadiatge del càncer, l'edat i la condició física de la persona. Aquestes teràpies poden comportar diferents efectes secundaris que comprometin l'alimentació durant el tractament. Durant aquesta etapa caldria que ingerís els aliments adequats per cobrir les necessitats d'energia i proteïnes del cos, les vitamines i els minerals, i mantinguéssiu una hidratació correcta.

Els efectes secundaris més freqüents que poden aparèixer durant les diferents fases del tractament del càncer de cap i coll són la **pèrdua de la gana** (anorèxia), les **nàusees i els vòmits**, la **inflamació de la mucosa o aparició d'úlceres a la boca i/o coll**, el **dolor i/o dificultat per empassar** (odinofàgia/disfàgia), la **disminució o desaparició del gust o aparició de gust metàl·lic** (agèusia i disgèusia), la **diàrrea i/o restrenyiment** i la **boca seca** (xerostomia). Aquests símptomes poden aparèixer durant el tractament en diferents etapes i, fins i tot, alguns poden ser presents abans de l'inici del tractament o perdurar un cop finalitzat. D'altra banda, la intensitat dels efectes secundaris també pot variar depenent de la fase del tractament en què apareguin i, per tant, caldrà adaptar l'alimentació tenint en compte tots aquests punts.

En els pacients sotmesos a cirurgia les dificultats per alimentar-se també poden variar en funció del tipus d'intervenció realitzada. Algunes cirurgies poden no condicionar l'alimentació, en canvi, en altres casos poden provocar dificultats importants per alimentar-se, que poden ser temporals o de llarga durada. Generalment poden aparèixer problemes per mastegar o per empassar; dificultats en la mobilitat de la llengua, que ocasionen problemes per propulsar el bolus alimentari, o la disminució del gust o de la saliva. En alguns casos caldrà adaptar la textura dels aliments, però en d'altres pot ser necessària una sonda d'alimentació com a via alternativa per alimentar-se.

Malgrat que els efectes secundaris són habituals en el tractament del càncer de cap i coll, no tots apareixeran al llarg del tractament perquè cada individu i cada resposta al tractament són diferents.

En aquesta guia oferim petites pautes que poden ajudar a consumir l'energia i les proteïnes necessàries, tot i així, quan aparegui algun símptoma que limiti la ingesta és imprescindible que el malalt ho comuniqui al metge especialista.

A continuació, es detallen les recomanacions dietètiques per a cadascun dels símptomes que poden aparèixer més freqüentment durant el tractament del càncer de cap i coll. Cal que tingueu present que aquests símptomes es poden presentar de manera individual, però també pot aparèixer més d'un símptoma de manera simultània.

### 3.1. PÈRDUA DE LA GANA (ANORÈXIA)

La pèrdua de la gana és un dels símptomes més habituals durant l'afectació del càncer. Pot aparèixer al principi de la malaltia, abans d'iniciar el tractament o bé com a efecte secundari d'aquest, i fins i tot a vegades pot mantenir-se un cop finalitzat. En el càncer de cap i coll cal posar-hi especial atenció, ja que a la falta de gana s'hi poden sumar altres símptomes derivats de la mateixa localització del tumor o dels tractaments, que encara faran més difícil mantenir una alimentació correcta, la qual cosa pot augmentar el risc de desnutrició.

#### Recomanacions generals

- ▶ Procureu que el menjar no desprengui olors ni gustos forts.
- ▶ Intenteu mantenir-vos fora de la zona on es cuina, i demanar ajuda per cuinar a familiars o amics.
- ▶ Dediqueu el temps que calgui a menjar i feu-ho en un ambient tranquil i relaxat.
- ▶ Procureu menjar en companyia.
- ▶ Mengeu a poc a poc i mastegueu bé tots els aliments.
- ▶ Tingueu cura de la presentació dels plats amb varietat de colors, textures i olors.
- ▶ Utilitzeu plats grans, que pot ser una bona estratègia per tenir la sensació que hi ha menys quantitat de menjar i facilitar-ne la ingesta.
- ▶ Camineu uns minuts abans dels àpats, pot ajudar a estimular la gana.
- ▶ És important que mantingueu una bona higiene bucal per evitar gustos no desitjats que es puguin relacionar posteriorment amb determinats menjars.

#### Recomanacions dietètiques

- ▶ **Mengeu a les hores en què us vingui més de gust** i aprofiteu el moment del dia amb més gana per incloure-hi els aliments més energètics i nutritius. Si cal, en lloc de fer els quatre o cinc àpats principals, podeu fer diverses menjades al dia en petits volums.
- ▶ **Assegureu àpats complets.** L'opció de plat únic és vàlida sempre que hi estiguin representats el primer i el segon plat. No cal que sigui gaire gran, però sí que hi siguin presents verdures (crues o cuites), farinacis (patata, arròs, pasta, llegums...) i aliments proteics (carn, peix o ous), i també oli d'oliva verge i lactis. En funció de la resta de molèsties a l'hora de menjar, podran ser plats corrents o modificats de textura per adaptar-los al dolor o dificultat per empassar. **Vegeu les receptes: risotto de verdures i bacallà\*, púding tres gustos, patates al microones farcides al gust, i puré ràpid de cigrons amb ou.**

\* L'asterisc al costat de les receptes indica que també estan adaptades a una textura tova o triturada per fer-les aptes en cas que la falta de gana vagi acompanyada de mucositis greu, odinofàgia o disfàgia a sòlids.

► Tingueu **preparacions d'alta densitat nutricional** que en molt poc volum incloquin una gran quantitat d'energia i nutrients i que sigui fàcil de tenir preparats i de menjar, com ara **croquetes** de pollastre o bacallà, que es poden tenir congelades i fregir o escalfar al moment; **crestes** de carn, tonyina, verdures, formatge, etc. (vegeu les receptes de crestes fredes d'ou dur i crestes calentes de carn); **patés** nutritius per untar unes torrades o sandvitxos (vegeu també les receptes de paté de pèsols i minisandvitxos); **cremes i sopes** energètiques, que es poden tenir a la nevera i menjar directament fredes o escalfar-les i menjar-les (vegeu les receptes de sopa freda d'alvocat i blat de moro, i la de crema tèbia de carbassa, taronja i ginebre), i finalment preparacions dolces per menjar com a postres o entre hores, com ara flams, púdings, iogurts tipus grec (vegeu les receptes d'arròs amb beguda vegetal de coco, flam de plàtan, púding de poma, i flam de civada i poma).

► Tingueu sempre a la vista aliments fàcils de menjar per anar picant cada vegada que els vegeu: raïm, plàtan, mandarinetes, cireres, maduixes, un bol de crispetes o una bossa de bastonets de pa (blancs, integrals o amb llavors), unes galetes, fruita seca (nous, avellanes, ametlles i anacards, entre d'altres) o fruita dessecada (orellanes, prunes, panses i coco, entre d'altres). Si trobeu que són massa secs, mireu de combinar-los per facilitar-ne la ingesta (incorporeu la fruita seca en un iogurt o suqueu els bastonets en formatge cremós). Si els deixeu en el camp visual pot ser que en consumiu amb més freqüència.

► **Fixeu-vos petites fites al llarg del dia.** Encara que no tingueu gana, seria convenient pensar en la necessitat d'ingerir aliments. No és tan important la quantitat que es menja en una sola presa, sinó la quantitat que s'aconsegueix acumular al llarg del dia. Per això cal plantejar petits objectius que es puguin complir: menjar mig iogurt, una galeta o tres ametlles. El que cal és que s'acumulin petites quantitats d'aliments d'alta densitat nutricional al llarg del dia.

► **Enriqueu els plats** o les preparacions que us vinguin de gust amb aliments d'elevat contingut energètic i/o proteic per augmentar-ne la densitat nutricional. Vegeu el punt 4 de la guia: «Enriquiment energètic i proteic».

► **Mantingueu una correcta hidratació.** Si no teniu gaire gana, intenteu beure sempre fora dels àpats i aprofitar els moments de set per prendre líquids més nutritius, com suc de fruita o líquids de fruita i verdura. Cal que recordeu que és important evitar el consum de begudes alcohòliques.



## 3.2. NÀUSEES I VÒMITS

Les nàusees i els vòmits són freqüents durant el tractament del càncer de cap i coll. Les causes poden ser diverses: poden aparèixer com a efecte secundari de la quimioteràpia, per la mucositat abundant provocada per la cirurgia o la radioteràpia, o per la medicació habitual durant el tractament. Les nàusees provoquen una sensació desagradable a l'estómac, que pot produir arcades, les quals afavoreixen el vòmit. Els vòmits es generen per les contraccions fortes dels músculs de l'estómac, que fan que el contingut d'aquest pugi i surti per la boca.

La freqüència d'aparició i la intensitat depenen dels fàrmacs que s'utilitzin, de la dosi administrada, de l'esquema de tractament i de la susceptibilitat individual. Generalment desapareixen al cap de pocs dies i en alguns casos poden millorar amb fàrmacs, però haurà de ser l'especialista el qui indiqui quin tractament s'ajusta més a cada cas.

### Recomanacions generals

- ▶ Si hi ha malestar o nàusees no cal obligar-se a menjar. Es recomana que respireu profundament i lentament i espereu que disminueixi el malestar abans de menjar.
- ▶ Utilitzeu peces de roba còmodes i eviteu peces de vestir ajustades.
- ▶ Durant l'àpat pot ser útil deixar la finestra oberta perquè entri aire fresc o utilitzar un ventilador, per reduir les olors i afavorir la sensació de frescor.
- ▶ Eviteu estirar-vos immediatament després dels àpats. El millor és estar assegut o reclinat amb la secció superior del cos recta fins com a mínim una hora després dels àpats.
- ▶ Si vomiteu, cal que us renteu les dents i/o glopegeu després.
- ▶ Després de vomitar (aproximadament 30 minuts després) cal que prengueu petits glops de líquids. Les begudes amb gas són una bona opció.

### Recomanacions dietètiques

- ▶ És important **que assegureu una bona hidratació** durant tot el dia, sobretot durant els dies en què els vòmits són més freqüents.

En algunes ocasions les begudes gasoses poden disminuir la sensació de nàusees, per exemple l'aigua amb gas, les begudes de cola o *ginger ale*. Els gelats de gel i les gelatines fresques també poden ser una bona opció per ajudar a hidratar-se. **Vegeu les receptes: glaçons de cítrics, gelatina de gingebre i menta, polo de kiwi i poma, i granissat de pera i menta.**

És preferible no beure durant els àpats, ja que afavoreix la sensació de sacietat o inflor.

- ▶ **Utilitzeu tècniques de cocció suaus** perquè els plats siguin de millor digestió: preparats al vapor, bullits o a la planxa a baixa temperatura. Els aliments fregits, a part que desprenen una olor més forta que pot ser molesta, també són més difícils de digerir i poden provocar més nàusees. **Vegeu la recepta: espàrrecs al vapor amb tres salses.**



- ▶ **Eviteu condimentar els plats en excés** o fer servir algunes salses, herbes aromàtiques o espècies picants, que poden afavorir les nàusees.
- ▶ **En el cas que les olors molestin molt**, cal evitar aliments que en desprenguin molta, com la col o la coliflor, i evitar les coccions que generin més fums i olors. *Vegeu les receptes: papillota de peix blanc amb salses, verdures al microones amb vinagreta de fruita seca\**, i *cebiche*.
- ▶ **Escolliu els menjars a temperatura ambient o freda**, ja que es toleren més bé perquè desprenen menys olor que els calents: amanides de pasta, sandvitxos, entrepans, sopes fredes, gelats casolans, etc. *Vegeu les receptes: paté de pèsols; sopa de tomàquet i alfàbrega; tabule\**; *crestes fredes d'ou dur; crema tèbia de carbassa, taronja i ginebre; gelat al moment de fruits vermells, i minisandvitxos*.
- ▶ **Potencieu l'ús del ginebre i la menta**, ja que s'ha observat que en algunes persones poden tenir un efecte calmant de les nàusees. Es pot afegir ginebre o menta, sigui fresc o en pols, a les infusions, els glaçons, les gelatines, els gelats, les crispetes o a sobre d'aliments com el pa, les amanides, la pasta o dins de plats ja cuinats. *Vegeu les receptes: infusió de ginebre, gelatina de ginebre i menta, crispetes amb ginebre, i granissat de pera i menta*.
- ▶ **Potencieu el consum d'aliments secs**, ja que normalment es toleren millor (excepte en el cas d'úlceres a la boca): torrades, galetes salades, bastonets de pa, galetes d'arròs i de blat de moro, fruita seca, xips de plàtan, coco sec, etc.

#### APUNT CIENTÍFIC SOBRE EL GINGEBRE

El ginebre és una planta nativa del sud-est d'Àsia, actualment conreada en molts països. La part de la planta que s'utilitza és l'arrel. És un ingredient àmpliament estès en la cuina asiàtica, però també s'ha utilitzat des de fa segles com a remei natural per al malestar estomacal i els marejos, per ajudar a digerir, reduir la pèrdua de gana, disminuir les nàusees i vòmits i també com a antiinflamatori. Més recentment se n'ha investigat l'ús en el tractament del mareig, les nàusees del postoperatori i les nàusees i els vòmits durant l'embaràs.

Per això, en els últims anys el ginebre ha estat objecte d'estudi, i diverses investigacions s'han centrat a analitzar quins són els components responsables de les propietats que té per conèixer-ne a fons el mecanisme d'acció i poder establir així una recomanació de consum i dur a terme més assajos clínics. Tot i que encara se n'estan estudiant els mecanismes d'acció i l'efecte en les nàusees i els vòmits causats per la quimioteràpia, l'article de revisió «Ginger—Mechanism of Action in Chemotherapy-induced Nausea and Vomiting», publicat el 2015 a la revista *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, conclou que l'evidència presentada després de la revisió indica que el ginebre té múltiples propietats que podrien ser beneficioses per reduir l'aparició de les nàusees i els vòmits provocats per la quimioteràpia. Tot i això, encara no hi ha establerta una quantitat recomanada, però la dosi utilitzada en alguns dels estudis per observar-ne l'efecte antiemètic ha estat d'1 a 3 grams. El ginebre es pot prendre en pols o fresc, i aquesta darrera és la manera tradicional de consumir-ne, tot i que també es pot afegir a l'aigua, infusions, sucus vegetals, brous o sobre una llesca de pa.

\* L'asterisc al costat de les receptes indica que també estan adaptades a una textura tova o triturada per fer-les aptes en cas que les nàusees i els vòmits vagin acompanyats de mucositis greu, odinofàgia o disfàgia a sòlids.



### Recomanacions en cas de vòmits molt freqüents o abundants

- ▶ Feu dieta absoluta (no mengeu absolutament res) durant les primeres hores i beveu aigua amb gas a petits glops cada 10-15 minuts.
- ▶ Al cap de quatre o sis hores es poden augmentar progressivament els líquids que s'ingereixen (begudes de rehidratació o begudes isotòniques com Gatorade®, Aquarius®, Isostar®, Powerade®, etc.).

**BEGUDA ISOTÒNICA CASOLANA:** Barregeu en un litre d'aigua el suc de dues llimones, una cullerada sopera de mel, una culleradeta de postres de sal marina i una culleradeta de postres de bicarbonat sòdic. Quan aquests ingredients es trobin ben dissolts, deixeu-la a la nevera fins que sigui ben fresca.

- ▶ Després de 24 hores sense vòmits, caldria iniciar una dieta de digestió fàcil (preferiblement amb aliments cuits i suaus) i escollir sempre tècniques com el vapor o el bullit per cuinar els aliments.
- ▶ Els aliments secs també es poden començar a introduir, ja que es toleren millor (pa, torrades, galetes salades, bastonets, etc.).
- ▶ En cas que no pareu de vomitar després de 24 hores cal que us poseu en contacte amb el metge o personal d'infermera de referència per evitar una possible deshidratació.

### 3.3. INFLAMACIÓ DE LA MUCOSA O APARICIÓ D'ÚLCERES A LA BOGA I/O COLL (MUCOSITIS)

Els pacients amb càncer de cap i coll que reben tractament amb quimioteràpia o radioteràpia és habitual que tinguin inflamació de la mucosa de la boca i els apareguin nafres o úlceres, que provoquen molèsties i dolor. Aquest símptoma es pot presentar en diferents etapes del tractament i en diversos graus, i es pot accentuar amb la ingesta de certs aliments.

Generalment, quan apareix com a efecte secundari durant la quimioteràpia, sol ser de forma sobtada, però de durada limitada a cada cicle de tractament. En canvi, durant la radioteràpia l'aparició sol ser de manera més progressiva i pot perdurar fins a unes setmanes després d'haver acabat el tractament. Independentment de la causa i el grau de la mucositis, és freqüent la necessitat de fer modificacions en l'alimentació per evitar una disminució en la ingesta d'aliments.

L'aparició de la mucositis no està condicionada per la realització de les mesures higièniques diàries (glopesos bucal) que us pugui recomanar l'equip mèdic, però sí que aquestes recomanacions us poden ajudar a alleugerir les molèsties i el dolor que us pugui ocasionar.

#### Recomanacions generals

- ▶ Quan aparegui aquest símptoma cal que ho notifiqueu a l'especialista, ja que a vegades es pot millorar amb analgèsia.
- ▶ Mantingueu una bona higiene bucal. Per evitar irritacions i molèsties cal que feu servir dentífrics i raspalls de dents suaus i fil dental.

- ▶ Feu glopejos al llarg del dia amb infusions de camamilla, farigola o bicarbonat. [Vegeu pàgina 9 com preparar infusions de farigola](#)
- ▶ Mantingueu els llavis ben hidratats amb crema labial o oli d'oliva per evitar que es clivellin o es ressequin.

### Recomanacions dietètiques

- ▶ Mengeu poc i sovint. Intenteu que siguin **petits volums amb un alt valor nutritiu**.
- ▶ Eviteu qualsevol **aliment que pugui irritar les mucoses**, com:
  - Begudes alcohòliques i cafè.
  - Begudes amb gas i altres refrescos àcids o irritants (com les begudes de cola, per exemple).
  - Aliments àcids: tomàquet, pebrot cru, kiwi, llimona, taronja, maduixa, mandarina, pinya, vinagre, confitats envinagrats (com els cogombrets), etc.
  - Aliments molt condimentats, picants o salats.
  - Aliments secs o de consistència dura (pa amb crosta dura, pa torrat, biscotes, bastonets, fruita seca, galetes seques, xips, formatges secs o molt curats i coccions tipus arrebossats o gratinats).
  - Aliments enganxosos com el puré de patata, les croquetes, el plàtan, la xocolata, etc.
  - Aliments fibrosos com algunes carns a la planxa.
- ▶ **Mantingueu una bona hidratació**. Es recomana beure al voltant de dos litres d'aigua al dia, principalment en forma d'aigua, però també a partir d'infusions, suc de fruites (no àcides), brou, gelats de pal (polos no àcids), gelatines, etc. Si resulta dolorós beure amb normalitat, cal intentar fer petits glops durant tot el dia entre àpats. També pot resultar útil fer servir **una canya flexible** per dirigir els líquids a les zones menys doloroses de la boca.
- ▶ Procureu menjar els **aliments freds o a temperatura ambient**, ja que la calor pot irritar encara més la mucosa.
- ▶ La **textura dels aliments ha d'adaptar-se segons el dolor que produeixi la mucositis**. En el cas que apareguin poques nafres i aquestes permetin mantenir una alimentació amb aliments bàsics o de fàcil masticació (textura tova), podem parlar d'una **mucositis lleu**. Quan la quantitat de nafres augmenta o el dolor que produeixen quan es menja és intens i obliga a modificar l'alimentació a una textura triturada o líquida, es tractarà d'una **mucositis moderada o greu**.

#### 3.3.1. MUCOSITIS LLEU

- ▶ Mengeu preferiblement els aliments amb **textures toves** com guisats, sopes, cremes, flams, púdings, purés, formatges tendres, iogurts, fruites madures i dolces, vegetals, pastes i arrossos sobrecoïnats, peixos i carns molt tendres i sucosos, truites, etc. [Vegeu les receptes: paté de pèsols, pastís de gall dindi i verdures, flam de plàtan, poma al microones amb canyella, minisandvitxos, patates al microones farcides al gust, risotto de verdures i bacallà\\*](#), i [arròs amb beguda vegetal de coco](#).

\* L'asterisc al costat de les receptes indica que també estan adaptades a una textura tova o triturada per fer-les aptes en cas que la mucositis vagi acompanyada d'odinofàgia o disfàgia a sòlids.

- ▶ Coeu tots els aliments fins que quedin ben tous i, si cal, afegiu-hi salses, brous o sucs, sobretot en el cas dels aliments més eixuts, com algunes carns o algun peix. En aquests, si s'hi afegeixen salses o cremes (beixamel, maionesa, salsa de iogurt, oli d'oliva verge) se'n facilitarà més la deglució. **Vegeu les receptes: papillota de peix blanc amb salses, i espàrrecs verds amb tres salses.**
- ▶ Talleu el menjar a trossos molt petits i mastegueu a poc a poc. En el cas de la carn o alguns peixos més eixuts caldrà triar les opcions picades o trinxades, com les hamburgueses, mandonguilles o patés.

En alguns casos, tot i que la mucositis sigui lleu, pot ser necessari triturar el menjar per facilitar una ingesta correcta.

### 3.3.2. MUCOSITIS MODERADA O GREU

- ▶ En el cas de mucositis més greus, serà imprescindible **triturar els aliments i les preparacions** sòlides per aconseguir una textura apta per mantenir una ingesta suficient d'aliments. La resta d'aliments amb textures líquides, com ara brous, sopes, cremes, purés o batuts, o semisòlides, com ara iogurts, púdings, flams o gelatines, podran continuar formant part de l'alimentació.
- ▶ Menjar triturat no vol dir haver de renunciar al plaer de menjar o als gustos típics de la nostra alimentació habitual. Quasi totes les elaboracions i plats d'una alimentació estàndard es poden adaptar a una textura triturada i, per tant, no cal preparar sempre elaboracions concretes o específiques per a la persona que ha de menjar triturat. Per tant, els plats típics i més comuns de la nostra alimentació, com ara l'amanida, el pollastre a la planxa, la truita de patates, la paella o els espaguetis amb tomàquet, es poden adaptar sense gaire dificultat, i així es permet que tota la família continuï menjant el mateix i només en canvi la textura. Seguiu les recomanacions del quadre següent i **vegeu també les receptes que tenen asterisc, com el risotto de verdures i bacallà\*, les broquetes de pollastre amb poma\* o les verdures al microones amb vinagreta de fruita seca\*...**, per aprendre com adaptar un plat habitual a una textura triturada.

Gairebé qualsevol plat es pot adaptar a una textura triturada. Per fer-ho, però, cal tenir en compte els aspectes següents:

#### 1. Conèixer de quin tipus de plat es tracta:

- ▶ Assegurar-se que ha estat conservat correctament i que està en perfecte estat per ser consumit.
- ▶ Assegurar-se si conté elements sòlids que en puguin dificultar el triturat.

#### 2. Visualitzar com es pot fer la millor adaptació (si conté elements que hi donin consistència, si disposa de líquid per triturar o no, de quina manera es vol triturar, etc.).

#### 3. Recordeu que en general és millor escalfar el plat per poder-lo triturar més fàcilment.

A continuació es presenten alguns exemples de com dur a terme aquestes adaptacions, valorant els ingredients que contenen, el que caldria afegir-hi per triturar, etc.

\* L'asterisc al costat de les receptes indica que també estan adaptades a una textura tova o triturada per fer-les aptes en cas que la mucositis vagi acompanyada d'odinofàgia o disfàgia a sòlids.

ELABORACIÓ BASE	INGREDIENTS QUE NECESSITEU PER ADAPTAR-LA:	PROCEDIMENT PER FER-NE UN TRITURAT
<b>ESCUDELLA I CARN D'OLLA</b>	Cap	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Desosseu la carn d'olla i esmicoleu-ne la carn.</li> <li>▶ Repartiu la verdura del bullit: una part ajunteu-la amb la carn i la patata i l'altra, amb la pasta bullida.</li> <li>▶ Tritureu la carn amb la verdura i la patata i afegiu-hi el brou suficient per fer-ne un triturat òptim.</li> <li>▶ Tritureu la pasta amb la verdura que queda i afegiu-hi el brou necessari.</li> </ul>
<b>TRUITA DE PATATA I CEBA</b>	Brou o llet	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tritureu-ho tot amb el brou o llet suficient per fer-ne un triturat òptim.</li> </ul>
<b>FIDEUADA</b>	Brou de peix	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tritureu-ho tot amb el brou suficient per fer-ne un triturat òptim.</li> </ul>
<b>LASANYA DE POLLASTRE</b>	Brou de pollastre o llet	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tritureu-ho tot amb el brou o llet suficient per fer-ne un triturat òptim.</li> </ul>

*Taula per aprendre a adaptar plats habituals a textures triturades.*

- ▶ No sempre cal adaptar els plats, n'hi ha que ja són aptes en el seu estat original. *Vegeu, doncs, altres receptes directament aptes, com la crema tèbia de carbassa, taronja i gíngebre; el puré ràpid de cigrons amb ou; la sopa freda d'alvocat i blat de moro; el flam de plàtan, i el flam de beguda de civada i poma.*
- ▶ Recordeu que les proteïnes són imprescindibles en tot el procés del tractament d'un càncer, per tant, tot i menjar de manera triturada cal que us assegureu que els purés incloguin carn, peix o ous tant en el dinar com en el sopar. *Vegeu les receptes: pastís de gall dindi i verdures, rostit de porc amb fruita seca\*, i púding tres gustos.*

\* L'asterisc al costat de les receptes indica que també estan adaptades a una textura tova o triturada per fer-les aptes en cas que la mucositis vagi acompanyada d'odinofàgia o disfàgia a sòlids.

- ▶ Quan es menja triturat hi pot haver més dificultat per acabar-se el plat, ja que la textura i el color homogenis poden avorrir. Per tant, és important intentar barrejar diferents textures o consistències i colors, i evitar volums gaire grans. Es recomana fer un triturat únic d'uns 300 - 400 ml com a màxim o dos triturats més petits on es reparteixi aquest volum. El triturat doble és una bona manera de simular un primer i un segon plat, i segurament serà més acceptat.
- ▶ S'ha de tenir en compte que *triturat* no vol dir sempre en forma de puré, sinó que pot ser una textura adient tot i ser sòlida, sempre que sigui molt tova, com els flams, púdings, pastissos de carn... En la imatge següent es pot veure un menú de textura modificada amb tres consistències diferents, totes aptes: un puré de mongeta i patata de primer, un flam de gall dindi amb salsa de tomàquet de segon i un iogurt de postres.



**Menú equilibrat adaptat per a la mucositis greu.**

- ▶ En el cas de no tenir gaire gana i menjar poca quantitat, és important enriquir els purés amb aliments d'alt valor energètic i proteic, com l'oli d'oliva verge, la nata, els formatgets, l'ou, la fruita seca mòlta, etc. *Vegeu l'apartat 4 de la guia: «Enriquiment energètic i proteic».*
- ▶ Tot i això, si no s'aconsegueix ingerir l'energia i nutrients necessaris, probablement calgui algun tipus de suplementació nutricional artificial. A més, en els casos en què la mucositis sigui molt greu i impossibiliti la ingesta fins i tot dels líquids caldrà col·locar una sonda d'alimentació per assegurar l'aportació nutricional i hídrica del pacient fins que se'n resolguin els símptomes. El metge especialista i/o l'equip de nutrició referent us indicarà sempre quina és la millor opció.

### 3.4. DOLOR PER EMPASSAR (ODINOFÀGIA)

L'odinofàgia és el dolor que apareix durant la deglució dels aliments o de la saliva. Oscil·la des de dolor lleu fins a dolor intens i sol anar associada a la mucositis, tot i que també pot tenir altres causes. Les recomanacions dietètiques per a l'odinofàgia són similars a les recomanacions per a la mucositis, ja que, com s'ha comentat, són dos símptomes que sovint poden coexistir. En general cal modificar la textura dels aliments per poder mantenir la ingesta (*vegeu el punt 3.3., «Inflamació de la mucosa o aparició d'úlceres a la boca i/o coll (mucositis)»*).

### 3.5. DIFICULTAT PER EMPASSAR (DISFÀGIA)

La disfàgia es defineix com la dificultat o incapacitat de fer el procés de deglució de manera segura i eficaç. Aquest trastorn es caracteritza per una dificultat en la preparació oral del bolus alimentari (mastegar) o en el desplaçament d'aliments o líquids des de la boca fins a l'estómac (empassar). La disfàgia pot ser a líquids, sòlids o tots dos.

## DISFÀGIA

**SÒLIDS:** dificultat per empassar els aliments de textura sòlida o sensació d'obstacle en el pas dels aliments. Generalment no presenta problemes quan s'empassen els líquids.

Es recomana, principalment, adaptar la textura de la dieta a una textura de fàcil masticació o de puré espès.

**LÍQUIDS:** es caracteritza per tos o sensació d'ennuegament posterior a la ingesta d'aigua o altres líquids. Aquest trastorn pot existir només amb els líquids i, per tant, la ingesta d'aliments sòlids serà totalment segura i eficaç.

Es recomana modificar i adaptar la viscositat dels líquids.

**SÒLIDS I LÍQUIDS:** dificultat per empassar, tant els aliments sòlids com els líquids.

En aquest cas caldrà adaptar la textura dels sòlids i modificar la viscositat dels líquids. Es recomana seguir les indicacions del metge especialista o l'equip de nutrició referent.

Aquest trastorn pot aparèixer com un efecte secundari dels tractaments o pot existir prèviament al tractament com a conseqüència de la malaltia mateixa. En qualsevol cas, és imprescindible que ho comuniquem al metge especialista o infermera de referència, ja que les complicacions d'aquesta alteració poden provocar deshidratació, desnutrició o complicacions respiratòries greus per l'elevat risc d'aspiració.

La disfàgia pot ser temporal o crònica, depenent de cada cas, i en ocasions pot ser útil un tractament rehabilitador de la deglució. A continuació s'ofereixen unes recomanacions generals i unes de dietètiques específiques segons el tipus de disfàgia. És important consultar l'especialista per fer una valoració de la deglució i individualitzar el tractament, per determinar la textura i el volum dels aliments més adequats per assegurar que el pacient pugui fer-ne una deglució segura i eficaç.

## Recomanacions generals

- ▶ Feu els àpats en un ambient tranquil i relaxat.
- ▶ Procureu no menjar sol, per si us ennuegueu.
- ▶ Mengeu en una bona postura, assegut o com més incorporat millor, sempre evitant la hiperextensió del cap.
- ▶ Feu àpats poc voluminosos i de manera freqüent (esmorzar, mig matí, dinar, berenar, sopar i ressopó).
- ▶ Preneu-vos el temps necessari per menjar, feu-ho lentament i amb suficient temps entre cada cullerada.
- ▶ Mengeu quantitats petites a cada cullerada.
- ▶ Eviteu que s'acumulin aliments a la boca.
- ▶ Eviteu els aliments molt freds i molt calents.
- ▶ Doneu importància a la presentació i gust dels plats per intentar que siguin atractius.

### 3.5.1. DISFÀGIA A SÒLIDS

#### Recomanacions dietètiques

- ▶ Eviteu els aliments durs, amb pell o crosta que costin d'empassar, com el pa, cereals d'esmorzar, galetes, patates de bossa, fruita amb pela, fruita seca, carns fibroses i seques, verdures crues, etc.
- ▶ Les textures líquides i purés són les que causen menys dificultats per empassar, i caldrà modificar la textura de la resta d'aliments sòlids, adaptant-los a les possibilitats de deglució, en forma d'aliments de fàcil masticació (sòlids tous) com flams, púdings, truites, verdures bullides, trinxades o aixafades, plàtan madur aixafat, poma al forn o purés espessos.
- ▶ És important mantenir al màxim el tipus de plats i menús que es consumien de manera habitual abans de la malaltia, amb la necessitat de modificar-ne la textura. Per tant, menjar triturat no vol dir deixar de menjar el que a un li agrada, únicament caldrà adaptar-ne la textura. Vegeu «Taula per aprendre a adaptar plats habituals a textures triturades», de la pàgina 22, i les receptes amb asterisc, com el risotto de verdures i bacallà\*, el *tabule*\* o el pollastre amb pinya\*. Vegeu també altres receptes aptes, com la crema tèbia de carbassa, taronja i gingebre; el puré ràpid de cigrons amb ou; la sopa freda d'alvocat i blat de moro; el flam de plàtan, i el flam de beguda de civada i poma. Com a preparacions de fàcil masticació, vegeu la poma al microones amb canyella, les patates al microones farcides al gust, i el púding de poma.

**«És important mantenir al màxim el tipus de plats i menús que es consumien de manera habitual abans de la malaltia, amb la necessitat de modificar-ne la textura.»**





**En aquesta imatge es poden veure plats tan familiars com la fideuada, el pollastre a la catalana, les albergínies farcides, la lasanya, els ous farcits o les lleties guisades adaptats a textura modificada.**

- ▶ Recordeu que les **proteïnes** són imprescindibles en tot el procés del tractament d'un càncer, per tant, tot i menjar de manera triturada cal assegurar-se que els purés incloguin tant en el dinar com en el sopar carn, peix o ous. Així, podrem escollir entre preparar un plat complet, que inclogui el tres grups d'aliments necessaris perquè ho sigui (aliments farinacis, verdures i aliments proteics), o bé un primer plat que s'acompanyi d'un segon plat basat en aquest aliment proteic, que assegurarà el contingut en proteïnes (carn, peix, marisc, ous). Aquest segon plat pot ser un plat elaborat, com es pot veure en les receptes **de pastís de gall dindi i verdures, pollastre amb pinya\***, **rostit de porc amb fruita seca\***, **triturat de porc marinat amb pinya**, i **púding tres gustos\***, o poden ser plats més senzills, és a dir, l'equivalent triturat d' un tall de carn o peix a la planxa, tal com mostra el quadre de la pàgina següent.
- ▶ En el cas que no tingueu gaire gana i mengeu poca quantitat, és important enriquir els purés amb aliments d'alt valor energètic i proteic, com l' oli d'oliva verge, la nata, els formatgets, l'ou, la fruita seca mòlta, etc. per augmentar-ne el valor nutritiu. *Vegeu l'apartat 4 de la guia: «Enriquiment energètic i proteic».*
- ▶ Es recomana que els plats únics no superin els 300 - 400 ml de volum i, si pot ser, repartiu aquest volum en un primer i un segon més petits, com normalment es menja a la majoria de cases.



A continuació, es presenta una taula orientativa amb la quantitat de carn, peix i ou necessària per elaborar segons plats senzills que ajudin a cobrir les necessitats diàries de proteïnes. Es tracta d'agafar l'aliment proteic, coure'l tal com indica la taula i triturar-lo amb la resta d'ingredients (espesidors, líquid i oli). Com a opció complementària, es poden elaborar plats a base de llegums, que també representaran una font de proteïna vegetal, ideal per alternar i/o complementar amb altres preparacions proteiques d'origen animal. A més, un cop cuinada la base escollida, en lloc de menjar-la sempre de la mateixa manera s'hi pot donar varietat afegint-hi diferents salses, amaniments o guarnicions de manera senzilla i gustosa:

PRODUCTE (cru)	TÈCNICA DE COCCIÓ	INGREDIENT ESPESEÏDOR (element que dona cos)		LÍQUID (aigua o brou)	GREIX (oli d'oliva verge)
		Patata pelada	Pa de motlle		
<b>POLLASTRE</b> 125 g	Planxa i bullit (20 min)		12 g	75 g	5 g
		25 g		50 g	5 g
<b>BOTIFARRA</b> 125 g	Planxa i bullida (20 min)		12 g	75 g	5 g
		25 g		75 g	5 g
<b>VEDELLA</b> 125 g	Planxa i bullida (20 min)		15 g	90 g	5 g
		25 g		110 g	5 g
<b>LLUÇ</b> 125 g	Bullit (20 min)		12 g	25 g	5 g
		25 g		25 g	5 g
<b>OU</b> 2 ous	Ou dur (bullit 10 min)	-	-	80 g	5 g
	En truita	-	-	100 g	-
<b>LLEGUM</b> 150g	Bullits o amb olla de pressió, que quedin ben tous	Mongeta		50 g	5 g
		Cigró		120 g	
		Llentia		90 g	

- ▶ Eviteu beure grans quantitats de líquid de cop, especialment durant els àpats, ja que això pot saciar i fer disminuir la ingesta d'aliments. Les infusions i els sucus de fruita són una manera agradable d'hidratar-se.
- ▶ També és important que no oblideu consumir fruita i verdura crues, ja que l'aportació de vitamines i altres compostos bioactius són imprescindibles durant el tractament. Així doncs, cal consumir sopes o purés freds de vegetals tipus gaspatxo, *salmorejo* i també preparar amanides i triturar-les. **Vegeu la recepta de la sopa de tomàquet i alfàbrega, i el *tabule*\***. També podeu preparar purés de fruites triturant una fruita o més. Segons la fruita o verdura escollida la preparació quedarà més líquida o espessa. Cal anar provant fins que trobeu les combinacions adients.



**Purés de fruita i amanida verda amb tomàquet i olivada.**

A continuació es presenten dos exemples de menús variats tant per a textura de fàcil mastiació com de puré espès.

#### PROPOSTA DE MENÚ DE TRES DIES DE FÀCIL MASTIACIÓ

	Dia 1	Dia 2	Dia 3
<b>Esmorzar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Triturat de cereals integrals amb llet</li> <li>▶ Triturat d'una fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>Batut complet</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Triturat de galetes amb llet</li> <li>▶ Plàtan aixafat</li> </ul>
<b>Dinar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Plat únic: <u>triturat de lleties estofades amb pernil</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Crema de bolets</li> <li>▶ <u>Triturat de rostit de porc amb fruita seca i dessecada</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Plat complet: <u>púding tres gustos</u></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Flam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Triturat de fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Pera cuita amb iogurt</li> </ul>
<b>Sopar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Crema de carbassó</li> <li>▶ <u>Papillota de peix blanc: lluç amb salsa verda</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Triturat d'amanida verda</li> <li>▶ Truita a la francesa amb guarnició de verdures al microones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mongeta verda i patata aixafades</li> <li>▶ Peix blau a la planxa amb salsa de llimona</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>Poma al microones amb canyella</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Iogurt natural</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Macedònia de fruites toves</li> </ul>

## PROPOSTA DE MENÚ DE TRES DIES EN TEXTURA DE PURÉ ESPÈS

	Dia 1	Dia 2	Dia 3
<b>Esmorzar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Triturat de cereals integrals amb llet</li> <li>▶ Triturat d'una fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>Batut complet</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Triturat de galetes amb llet</li> <li>▶ Triturat d'una fruita de temporada</li> </ul>
<b>Dinar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Plat únic: <u>triturat de llenties estofades amb pernil</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Crema de bolets</li> <li>▶ <u>Triturat de porc marinat amb pinya</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Plat únic: <u>triturat de risotto de verdures i bacallà</u></li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Flam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Triturat de fruita de temporada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Triturat de iogurt i fruita</li> </ul>
<b>Sopar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Crema de carbassó</li> <li>▶ Triturat de lluç amb salsa verda</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>Sopa de tomàquet i alfàbrega</u></li> <li>▶ Triturat de truita de patates</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Triturat de mongeta verda i patata</li> <li>▶ Triturat de salmó amb salsa de llimona</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <u>Poma al microones amb canyella</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Iogurt natural batut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Triturat de macedònia de fruites</li> </ul>

### 3.5.2. DISFÀGIA A LÍQUIDS

Si teniu tos després d'ingerir líquids o teniu dificultat per empassar-vos-els, és important que consulteu el metge especialista, ja que l'aigua i els aliments líquids són d'alt risc: poden provocar aspiracions i possibles infeccions pulmonars. El vostre equip mèdic us indicarà quina és la viscositat dels líquids recomanada en cada cas i us assessorarà sobre com aconseguir-la.

#### Recomanacions dietètiques

- ▶ A l'hora de menjar o beure procureu estar sempre incorporat i ben assegut.
- ▶ Eviteu els aliments o plats amb dobles textures (textura líquida i sòlida), com per exemple: sopa de fideus, arròs amb llet, iogurt amb musli, macedònia amb suc, llet amb galetes sucades o fruites com la taronja, la mandarina, la síndria o el raïm. Quan coincideixen les dues textures a la boca és complicat controlar la deglució dels líquids.
- ▶ Tot i no tenir disfàgia als sòlids, cal que eviteu els aliments fibrosos o amb filaments com la pinya, la carxofa, els espàrrecs, les carns fibroses, etc. i també els aliments que es fraccionen fàcilment en partícules quan es masteguen, com les galetes, patates xips, bastonets de pa, fruita seca, etc.
- ▶ Cal mantenir una bona hidratació, adaptant tots els líquids a la viscositat recomanada, per tant, no només cal fer-ho amb l'aigua, sinó també els sucs, brous, infusions, etc. a partir d'espessidors instantanis comercials. També es troben a les farmàcies aigües ja gelificades.



**NOTA:** els espessidors instantanis comercialitzats per afegir a l'aigua o aliments líquids es dissolen en fred i es poden trobar neutres, que no modifiquen el gust ni l'olor de l'aliment, o saboritzats. Serà l'especialista el qui indicarà la viscositat més adequada (nèctar, mel o púding) en cada cas. I caldrà seguir les instruccions de cada espessidor per tal d'aconseguir la viscositat adient.

- ▶ També és interessant saber quines begudes i aliments ja corresponen a cada viscositat sense necessitat d'espessidor per tal de facilitar-ne la ingesta.

VISCOSITAT	CARACTERÍSTIQUES	Exemples d'aliments de cada grup
<b>Líquid</b>	Tipus aigua. Sense modificacions.	Sucs, infusions i tes, cafè, llet i begudes en general. Brous.
<b>Nèctar</b>	Textura tipus nèctar o suc de préssec.  Es pot beure amb l'ajuda d'una canya o directament amb un got.  Quan es decanta el líquid, cau en forma de filament.	Suc de tomàquet, suc de préssec, cremes de verdures comercials, gaspatxo, iogurts líquids per beure.
<b>Mel</b>	Textura similar a la mel.  No es pot beure amb l'ajuda d'una canya, però sí d'un got.  Quan es decanta, cau en forma de gotes grosses i no manté la forma.	Iogurt batut, llet condensada, natilles.
<b>Púding</b>	Textura tipus púding o flam.  Només es pot menjar amb una cullera.  Quan es decanta, cau en massa i manté la forma.	Flam, quallada, mató, crema cremada.

- ▶ A part dels espessidors comercials per a líquids, hi ha també altres ingredients casolans que poden ajudar a fer-ho, com els cereals dextrinats, el puré de patata instantani, la tapioca, el midó de blat de moro o la Maizena.
- ▶ En cas de disfàgia als líquids, caldrà que pregunteu a l'especialista quines de les receptes de la guia són aptes i com cal adaptar-ne la viscositat per ajustar-la a les necessitats específiques i característiques concretes.



**NOTA IMPORTANT:** la gelatina tipus Royal® o gelatines convencionals (cua de peix) de venda als supermercats no són adequades en la disfàgia a líquids. Quan entren en contacte amb la saliva es tornen líquids i, per tant, no són segurs per a la deglució. Sí que ho és, en canvi, l'agar-agar. **Vegeu la recepta: gelatina de gingebre.**

### 3.6. DISMINUCIÓ O DESAPARICIÓ DEL GUST (HIPOGÈUSIA/AGÈUSIA) O ALTERACIÓ/APARICIÓ DE GUST METÀL·LIC (DISGÈUSIA)

La modificació del gust de determinats aliments es produeix pels efectes que tenen els diferents tractaments sobre les papil·les gustatives situades a la cavitat oral. Els pacients perceben una disminució del gust o la falta d'aquest en determinats menjars (hipogèusia/agèusia) o un gust distorsionat, metàl·lic o amarg (disgèusia). En el tractament del càncer de cap i coll aquest símptoma es presenta de manera més habitual durant la radioteràpia, tot i que també pot aparèixer després de la cirurgia o durant la quimioteràpia, depenent del tipus. En aquest últim cas la recuperació del gust sol ser ràpida un cop finalitzat el tractament. En canvi, si apareix com a conseqüència de la radioteràpia o cirurgia la millora pot ser parcial un cop finalitzat el tractament i fins i tot pot perdurar setmanes o mesos després. Aquesta modificació del gust en qualsevol etapa del tractament pot afavorir que el pacient deixi de gaudir del menjar perquè li resulti desagradable, i això pot limitar el seguiment d'una alimentació equilibrada i suficient, i conduir a una pèrdua de pes.

#### Recomanacions generals

- ▶ Mantingueu una correcta higiene bucal.
- ▶ Renteu-vos la boca amb aigua de camamilla o bicarbonat abans de menjar.
- ▶ Entre àpats, mengeu caramels o xiclets sense sucre, ja que poden ajudar a evitar el mal gust de boca.
- ▶ Feu servir utensilis de fusta per cuinar i coberts de plàstic per menjar.
- ▶ Suprimiu les begudes alcohòliques i el tabac.

#### Recomanacions dietètiques en cas d'hipogèusia o agèusia

- ▶ Augmenteu la condimentació dels aliments amb espècies i/o herbes aromàtiques (menta, alfàbrega, orenga, romaní, farigola, llorer, fonoll), all, suc cítric, sal (sempre que no estigui contraindicada) o potenciadors del gust (dauets de brou). *Vegeu les receptes de daus de peix adobat i fregit, el cebiche, i el tabule\**.
- ▶ Escolliu gustos forts, com el formatge curat o el pernil salat, i barregeu-los amb cremes o verdures per potenciar-ne el gust.
- ▶ També es recomana que trieu aliments líquids o sucosos quan hi ha disminució del gust, ja que s'afavoreix la dissolució dels gustos i l'entrada d'aquests a les papil·les gustatives.

#### Recomanacions dietètiques en cas de disgèusia

- ▶ L'organisme acostuma a relacionar el fet de trobar-se malament amb els aliments que tot just s'han ingerit, i crear-ne aversió. Així, per evitar aquesta aversió al menjar, es recomana que no ingeriu els aliments que més us agraden entre una i dues hores abans ni tres hores després de la quimioteràpia. S'aconsella tot just el contrari: menjar aliments inusuals per al pacient o especialment aromatitzats.

\* L'asterisc al costat de les receptes indica que també estan adaptades a una textura tova o triturada per fer-les aptes en cas que la disgèusia vagi acompanyada de mucositis greu, odinofàgia o disfàgia a sòlids.

- ▶ Menegeu fruites àcides (taronja, llimona, maduixes, kiwi, pinya, etc.) perquè pot ajudar a fer desaparèixer el gust metàl·lic.
- ▶ Per eliminar gustos estranys, glopegeu te (amb menta o llimona), altres infusions o suc de fruita abans dels àpats, durant i després. *Vegeu les receptes: infusió de gíngebre, gelatina de gíngebre i menta, i polo de kiwi i menta.*
- ▶ En el cas de trobar gustos desagradables a l'aigua i per assegurar-ne el consum (1,5 - 2 l/dia) s'hi poden afegir unes gotes de llimona, diluir el suc d'una llimona en un litre d'aigua o posar glaçons de cítrics dins l'aigua. *Vegeu la recepta: glaçons de cítrics.*
- ▶ En la majoria de casos el gust metàl·lic apareix a l'estona de menjar, per tant, és preferible menjar petites quantitats de diferents plats que molta quantitat d'un sol plat, és a dir, menjar tipus «de tapes».
- ▶ Cal assegurar un consum suficient d'aliments rics en proteïnes de bona qualitat com la carn, el peix, el marisc i els ous; o també a partir de combinacions amb aliments d'origen vegetals (*vegeu quadre «Combinacions d'aliments d'origen vegetal per aconseguir proteïna d'alt valor biològic», pàg 6*). En ocasions aquests aliments, sobretot la carn i el peix, solen ser els que provoquen més gustos desagradables i, per tant, cal preparar-los de manera que s'aconsegueixin emmascarar i així es puguin consumir diàriament:
  - Macereu-los en suc cítrics, salses agredolces o espècies no picants. *Vegeu les receptes: cebiche, i daus de peix adobat i fregit.*
  - Afegiu-hi ingredients o condiments dolços o aromàtics (fruita, fruita dessecada, compotes, mermelades, mel, etc.). *Vegeu les receptes: broqueta de pollastre amb poma\*, pollastre amb pinya\*, i triturat de porc marinat amb pinya.*
  - Prepareu púdings, croquetes, bunyols, crestes o canelons. *Vegeu les receptes: Pastís de gall d'indi i verdures, crestes fredes d'ou dur, i crestes calentes de carn.*
- ▶ Si a més de la disgèusia hi ha també una alteració de l'olfacte, cal evitar aliments d'olor forta com el peix blau, la coliflor o la col, els fregits, i escollir preparacions fredes o tèbies, ja que desprenen menys olors.
- ▶ Prepareu plats poc coneguts o diferents. Moltes vegades el mal gust dels aliments s'accentua quan no es compleix el que s'espera d'un plat; així, si es preparen plats diferents que no s'han tastat mai es minimitza l'efecte de l'expectativa i es poden tolerar més els gustos estranys. Cal aprofitar l'ocasió per conèixer noves cultures alimentàries i triar preparacions especiades i atractives, però alhora senzilles de preparar. *Vegeu les receptes: dahl hindú\*, pollastre tandoori, espaguetis yakisoba, i tabule\*.*

**«Cal aprofitar l'ocasió per conèixer noves cultures alimentàries i triar preparacions especiades i atractives, però alhora senzilles de preparar.»**

\* L'asterisc al costat de les receptes indica que també estan adaptades a una textura tova o triturada per fer-les aptes en cas que la disgèusia vagi acompanyada de mucositis greu, odinofàgia o disfàgia a sòlids.

### 3.7. BOCA SECA (XEROSTOMIA)

La boca seca és un símptoma habitual en els pacients amb càncer de cap i coll. Es produeix per una disminució en la qualitat i la quantitat de saliva segregada, causada principalment pel tractament de radioteràpia i també per alguna cirurgia de resecció. Aquest efecte es denomina *xerostomia* i en la gran majoria de pacients amb càncer de cap i coll pot perdurar durant mesos després d'haver-se acabat el tractament. És el símptoma crònic més freqüent en el tractament del càncer de cap i coll.

Quan la xerostomia apareix durant el tractament amb quimioteràpia sol ser de forma lleu i, habitualment, no és necessari fer grans canvis en l'alimentació. Però si apareix després de la radioteràpia o cirurgia, sol ser més greu i obligarà a fer modificacions en la dieta per poder mantenir una ingesta correcta i suficient.

#### Recomanacions generals

- ▶ Feu glopejos abans dels àpats amb solucions d'aigua amb bicarbonat i sal, llimona, camamilla o col·lutoris bucal.
- ▶ Mantingueu una bona higiene bucal; sobretot renteu-vos les dents després dels àpats.
- ▶ Eviteu els col·lutoris bucal amb alcohol, ja que encara ressequen més.
- ▶ Prengueu líquids freqüentment. És recomanable portar sempre una ampolla d'aigua petita per poder fer petits glops segons es necessiti.
- ▶ Lubriqueu els llavis amb protector labial.
- ▶ Utilitzeu un humidificador ambiental a l'hora de dormir. Algunes persones poden notar certa millora.
- ▶ Intenteu respirar sempre pel nas i no per la boca.
- ▶ Eviteu les begudes alcohòliques, el tabac i la cafeïna.

#### Recomanacions dietètiques

##### ▶ Beveu aigua freqüentment tot el dia i durant els àpats:

- Durant tot el dia per ajudar a refrescar la boca i alhora hidratar. També es poden menjar gelats de gel, granissats casolans o deixar desfer a la boca glaçons o gelatines elaborats amb suc de fruita o infusions de menta o farigola. **Vegeu les receptes: infusió de gingebre, gelatina de gingebre i menta, granissat de pera i menta, glaçons de cítrics, i polo de kiwi i poma.**
- Durant els àpats és necessari facilitar la deglució dels aliments. Una bona opció és preparar una llimonada diluïda —un litre d'aigua amb el suc d'una llimona—, que a més d'ajudar la deglució pot ajudar a salivar una mica més.

##### ▶ Consumiu aliments àcids (excepte si hi ha mucositis), ja que poden ajudar a estimular la producció de saliva:

- Mengeu entre àpats trossos de fruita àcida, com la pinya o la taronja.
- Prepareu plats tant freds com calents amb aliments àcids com el tomàquet, la llimona, les fruites vermelles i altres fruites. **Vegeu les receptes: pollastre amb pinya\*, cebiche, sopa de tomàquet i alfàbrega, i gelat al moment de fruits vermells.**

\* L'asterisc al costat de les receptes indica que també estan adaptades a una textura tova o triturada per fer-les aptes en cas que la xerostomia vagi acompanyada de mucositis greu, odinofàgia o disfàgia a sòlids.



- Afegiu un raig de llimona sobre les preparacions que ho permetin, com per exemple un tall de peix a la planxa.

► **La textura i consistència dels aliments és de gran importància:**

- Incorporeu en els àpats aliments amb un alt contingut en líquid per afavorir la formació del bol alimentari i la deglució, com purés i cremes de verdures, sopes, púdings, purés de fruites, flams, batuts de llet, gelatines o iogurts. *Vegeu les receptes: sopa de farigola; sopa de tomàquet i alfàbrega; crema tèbia de carbassa, taronja i gingebre; arròs amb beguda vegetal de coco, i batuts complets.*
- La textura de la dieta més adequada en la majoria dels casos és que sigui fàcil de mastegar. Inclou els aliments tous amb un alt contingut en líquid del punt anterior, i altres com l'arròs i la pasta ben cuita; els formatges frescos, tendres o cremosos; les verdures poc fibroses i ben cuites; la majoria del peix; les truites i els remenats; algunes carns tendres com la cuixa de pollastre desfilada o les hamburgueses, o fins i tot els púdings o pastissos de carn; les fruites madures i toves, cuites o en almívar. *Vegeu les receptes: flam de beguda de civada i poma, pastís de gall dindi i verdures, púding tres gustos, i minisandvitxos.*
- Elaboreu plats sucosos. Si feu arròs, que sigui caldós; si cuineu carn, feu-la estofada i amb força suc. Cal escórrer poc els aliments bullits com la pasta i la verdura per deixar-los ben humits i facilitar-ne la deglució.
- Afegiu salses a algunes preparacions més eixutes, com algunes carns o peixos, per ajudar a empassar: beixamels, vinagretes, maionesa lleugera, etc. *Vegeu les receptes: espàrrecs al vapor amb tres salses, i papillota de peix blanc amb salses.*
- Eviteu menjars espessos, enganxosos, secs i fibrosos, com el pa, algunes carns a la planxa, puré de patates molt espès, croquetes, etc.



**NOTA IMPORTANT:** no us desanimeu; cal anar introduint aliments d'una manera regular. Tot i que no es tolerin la primera vegada, s'ha de tornar a intentar en una altra ocasió.



### 3.8. DIARREA

La diarrea es defineix com un augment de la freqüència de deposicions acompanyat d'una disminució de la consistència d'aquestes. Durant el tractament del càncer de cap i coll pot aparèixer com un efecte secundari de la toxicitat de la quimioteràpia, però també pot tenir altres causes, com l'administració d'antibiòtics després de la cirurgia o en altres fases del tractament. Es pot presentar de manera lleu o més greu, depenent de cada cas.

«Davant una diarrea persistent, eviteu menjar durant les primeres sis hores i beveu petits glops d'aigua o begudes isotòniques cada 15 o 20 minuts.»

#### Recomanacions generals

- ▶ Renteu-vos sempre les mans després d'anar al lavabo.
- ▶ Mantingueu neta l'àrea rectal: netegeu-la amb aigua i sabó suau i apliqueu-hi una crema hidratant o impermeabilitzant per evitar irritacions, en el cas de diarrees abundants.
- ▶ Davant una diarrea persistent, eviteu menjar durant les primeres sis hores i beveu petits glops d'aigua o begudes isotòniques (Gatorade®, Aquarius®, Isostar®, Powerade®, etc.) cada 15 o 20 minuts.
- ▶ Si la diarrea continua, tot i les mesures dietètiques, consulteu el metge especialista o la infermera de referència.

#### Recomanacions dietètiques

- ▶ Mantingueu una hidratació correcta. Es recomana beure molts líquids a petits glops durant el dia, tipus aigua, infusions, brou o begudes isotòniques. Aquestes últimes són aconsellables perquè aporten aigua i minerals.

**BEGUDA ISOTÒNICA CASOLANA:** Barregeu en un litre d'aigua el suc de dues llimones, una cullerada soperada de mel, una culleradeta de postres de sal marina i una culleradeta de postres de bicarbonat sòdic. Quan aquests ingredients es trobin ben dissolts, deixeu-la a la nevera fins que sigui ben fresca.

- ▶ Feu diferents àpats al dia en petits volums.
- ▶ Progresseu en l'alimentació a mesura que millorin les deposicions. Es recomana començar amb dieta líquida, per exemple amb aigua d'arròs, i si aquesta és ben tolerada proveu aliments de fàcil digestió, com ara el puré de patata i pastanaga, l'arròs bullit, el peix blanc o el pollastre bullit, i la poma al forn o ratllada.
- ▶ Aneu introduint altres aliments en funció de les deposicions i segons la tolerància: pa torrat tipus biscota, bastons de pa i cereals dextrinats (cereals d'esmorzar en pols per a adults), carn, peix, ous (truita a la francesa, pollastre a la planxa, peix a la papillota), pasta, arròs i sèmols d'arròs, blat i tapioca, galetes tipus maria, etc. **Vegeu les receptes: papillota de peix blanc amb salses, i broqueta de pollastre amb poma\*.**

\* L'asterisc al costat de les receptes indica que també estan adaptades a una textura tova o triturada per fer-les aptes en cas que la diarrea vagi acompanyada de mucositis greu, odinofàgia o disfàgia a sòlids.

- ▶ Utilitzeu cocccions senzilles (bullit, planxa, vapor i forn), que són més fàcils de digerir.
- ▶ Mengeu fruita cuita, al forn, al microones o en compota; fruita en almívar (poma, préssec, pera) o plàtan madur. [Vegeu la recepta de poma al microones amb canyella.](#)

A continuació es presenta un quadre en què s'indiquen els aliments recomanats i els que cal evitar per a cada grup d'aliments:

ALIMENTS	RECOMANATS	EVITEU
Begudes	Begudes isotòniques tipus Gatorade®, Isostar®, Aquarius® Aigua i infusions Brous Suc de poma comercial	Begudes alcohòliques Cafè Sucs de fruita naturals o comercials, a excepció del que s'indica
CEREALS	Arròs, sèmola d'arròs, pasta italiana, pa torrat, biscotes, galetes torrades. Beguda vegetal d'arròs	Tots els tipus integrals
LACTIS	Llet o derivats sense lactosa Iogurt natural	Llet i derivats, postres lactis, iogurts amb trossos de fruita
FRUITA	Poma cuita Pera o préssec en almívar Plàtan molt madur Codonyat	Totes, excepte les indicades
VERDURES	Patata, pastanaga, ceba ratllada, carbassó sense pela i carbassa cuits Brou vegetal	Totes, excepte les indicades
LLEGUMS	No permesos	Llenties, cigrons, mongetes, faves...
FRUITA SECA	No permesa	Ametlles, avellanes, nous...
CARN, PEIX I OUS	Pollastre, gall dindi i conill Peix blanc Truita a la francesa i ou dur	Resta de carns Peix blau
DOLÇOS	Sucre	Xocolata, brioixeria, lllaminadures...
COCCIONS	Bullit, planxa, vapor, forn i microones	Fregits, arrebossats, estofats...

### 3.9. RESTRENYIMENT

El restrenyiment és un símptoma comú en moltes persones en tractament oncològic. Les causes més freqüents són principalment alguns canvis produïts en la dieta, com la disminució de la ingesta de líquids i/o d'aliments rics en fibra, la disminució o la falta d'exercici físic i també determinats fàrmacs utilitzats durant el tractament. Totes aquestes causes poden disminuir els moviments intestinals, i això afavoreix que els excrements no absorbeixin líquid. Aleshores aquests es tornen secs i durs, la qual cosa dona com a resultat un quadre de restrenyiment que sol anar acompanyat de dolor i molèsties durant l'eliminació.

En el càncer de cap i coll és un símptoma freqüent, sobretot en persones que necessiten fàrmacs opiacis durant el tractament, com la morfina, l'oxicodona o el fentanil, entre d'altres. Es recomana en general seguir una dieta rica amb fibra, però en molts casos també serà necessari combinar les recomanacions dietètiques amb algun tipus de laxant. En aquest cas, és important que ho consulteu amb l'especialista de referència.

«El restrenyiment és un símptoma comú en moltes persones en tractament oncològic [...]. Es recomana en general seguir una dieta rica amb fibra.»

#### Recomanacions generals

- ▶ Feu exercici físic a diari. Intenteu caminar cada dia una estona, 20-30 minuts com a mínim.
- ▶ Si no podeu caminar, cal mobilitzar l'intestí amb petits massatges rotatius a l'abdomen en el sentit de les agulles del rellotge.
- ▶ Intenteu mantenir uns horaris regulars per anar al lavabo i dedicar cada dia, a la mateixa hora, una estona per seure al vàter, encara que en un primer moment no feu deposicions.
- ▶ Preneu-vos el temps necessari i relaxeu-vos fent respiracions profundes.
- ▶ No prengueu laxants sense consultar-ho prèviament amb l'especialista.

#### Recomanacions dietètiques

- ▶ Hidrateu-vos correctament, principalment a base d'aigua, però també amb infusions, brous o sucres de fruita o verdura naturals, prioritàriament amb polpa (pruna, taronja, pinya, tomàquet, etc.). Cal anar bevent al llarg de tot el dia, entre hores, al voltant de dos litres.
- ▶ Beveu en dejú un o dos gots d'aigua tèbia. Si no hi ha nàusees, es pot afegir una cullerada d'oli d'oliva verge a aquesta aigua i seguidament una peça de fruita, com un kiwi o una taronja.
- ▶ Augmenteu el consum d'aliments rics en fibra (cereals i derivats integrals, verdures, fruita, fruita dessecada i fruita seca).
- ▶ Condimenteu els àpats amb oli d'oliva verge abundant.
- ▶ Si feu cremes, purés, sucres o batuts, no en coleu mai el contingut per tal d'evitar eliminar-ne la fibra.

A continuació es presenta un quadre en què es trobaran els aliments indicats o els que cal evitar segons el grup a què pertanyin.

## EXEMPLES DE PLATS PER INTRODUIR MÉS FIBRA EN ELS DINARS I SOPARS

### Amanides/empedrats de cereals integrals, llegums i/o vegetals, fruita dessecada, fruita seca...

- ▶ Amanida d'arròs integral, cogombre, pastanaga ratllada, pipes o llavors i panses.
- ▶ Amanida de lleties amb ceba, tomàquet i blat de moro.
- ▶ *Vegeu la recepta d'empedrat de tres cereals amb salmó\*.*
- ▶ *Vegeu la recepta d'endívies farcides de quinoa i fruita seca.*

### Plats guisats/ofegats:

- ▶ Pèsols ofegats amb ceba i xampinyons.
- ▶ Espinacs amb panses i pinyons.
- ▶ Llegums guisats. *Vegeu les receptes: dahl hindú\*, i puré ràpid de cigrons amb ou.*
- ▶ Cereals guisats: *Vegeu la recepta de cassola de civada amb verdures.*
- ▶ Carns guisades: *Vegeu les receptes: pollastre amb pinya\*, i rostit de porc amb fruita seca i fruita dessecada\*.*

### Truites/remenats:

- ▶ Truites: d'espínacs, d'albergínia, de mongetes blanques, de xampinyons...
- ▶ Remenats d'allis tendres, de carxofes...

### Verdures soles:

- ▶ Cremes de verdures (sense colar).
- ▶ Verdures al vapor. *Vegeu la recepta d'espàrrecs al vapor a les tres salses.*
- ▶ Verdures al microones. *Vegeu les receptes: verdures al microones amb vinagreta de fruita seca\*.*

## ALIMENTS PER PICAR ENTRE HORES.

### Es poden menjar així o es poden triturar per adaptar-los a la textura que es vulgui.

- ▶ Musli, cereals d'esmorzar integrals (sense sucre)
- ▶ Iogurt amb civada i panses
- ▶ Iogurt natural amb panses i nous
- ▶ Crispetes. *Vegeu la recepta de crispetes amb gingebre.*
- ▶ Un grapat de fruita seca
- ▶ Un grapat de fruita dessecada: panses, prunes, albercocs...
- ▶ Fruita sencera amb pela: poma, raïm, pera, préssec, pruna...
- ▶ Fruita sense pela: mango, pinya, magrana...



### En el cas que l'estrenyiment s'acompanyi de mucositis, odinofàgia o disfàgia caldrà que menjeu la fruita en forma de puré.

- ▶ Polos i gelats casolans de fruita: *Vegeu les receptes: polo de kiwi i poma, gelat al moment de fruits vermells.*
- ▶ Bastons integrals o amb cereals i llavors
- ▶ Galetes integrals
- ▶ Sandvitx de pa alemany amb el que més agradi a dins.

\* L'asterisc al costat de les receptes indica que també estan adaptades a una textura tova o triturada per fer-les aptes de que el restrenyiment vagi acompanyat de mucositis greu, odinofàgia o disfàgia a sòlids.

## 4. Enriquiment energètic i proteic

Durant el tractament del càncer, i especialment quan la via d'entrada dels aliments es veu afectada, com en el càncer de cap i coll, és freqüent la pèrdua de gana o la disminució de la ingesta a causa del dolor a l'hora de mastegar o empassar.

Com ja s'ha dit al llarg d'aquesta guia, és imprescindible assegurar que el cos rep l'energia i les proteïnes necessàries per mantenir un bon estat nutricional i fer front al tractament. En el cas d'una ingesta disminuïda, doncs, es recomana que enriqueixi les preparacions que consumireu. Per exemple, si el que us ve de gust és un iogurt, heu de procurar que aquest sigui com més nutritiu millor, per tant, hi podeu afegir diferents ingredients, com llet en pols, fruita seca en pols, mel, melmelada, nata..., que n'augmentaran el valor nutritiu sense augmentar-ne gaire el volum.

A continuació es detallen alguns dels ingredients que poden ajudar a enriquir les preparacions, classificats segons si augmenten d'una manera significativa el contingut energètic o proteic del plat.

### 4.1. ENRIQUIMENTS ENERGÈTICS

Són aliments que ens aporten força calories en poca quantitat, com l'oli, la mantega, la nata, els formatges secs o curats, la mel, les melmelades, la llet condensada, concentrada o en pols, la fruita dessecada... En la taula següent es llisten diferents aliments útils per fer augmentar el valor energètic de les preparacions.

- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Mantega, margarina
- ▶ Beixamel
- ▶ Rovell d'ou
- ▶ Llet en pols sencera
- ▶ Llet en pols desnatada
- ▶ Llet condensada
- ▶ Crema de llet, nata
- ▶ Formatget
- ▶ Formatge semicurat
- ▶ Formatge molt curat (tipus parmesà)
- ▶ Fruita seca (avellanes, nous...)
- ▶ Mel, sucre
- ▶ Melmelada
- ▶ Cacau en pols
- ▶ Cereals d'esmorzar en pols
- ▶ Farinetes infantils multicereals
- ▶ Farina de blat de moro
- ▶ Farina de llegums
- ▶ Galetes maria (2 u.)
- ▶ Fruita seca (orellanes)
- ▶ Carn i peix
- ▶ Alvocat

**Ingredients per enriquir el valor energètic de les preparacions.**

## 4.2. ENRIQUIMENTS PROTEICS

Són principalment els aliments que en poca quantitat ens aporten força proteïnes (ous, carn, peix, llet en pols, formatges —principalment els curats—, fruita seca...). En la taula següent es llisten les principals fonts proteiques que poden ajudar a enriquir les preparacions.

- ▶ Ou
- ▶ Rovell d'ou
- ▶ Clara d'ou
- ▶ Pit de pollastre, gall dindi
- ▶ Peix (blanc, blau)
- ▶ Llet en pols sencera
- ▶ Llet en pols desnatada
- ▶ Formatge fresc
- ▶ Formatge tipus parmesà
- ▶ Formatge emmental
- ▶ Formatget tipus Kiri
- ▶ Pernil dolç
- ▶ Tonyina en llauna
- ▶ Iogurt descremat
- ▶ Iogurt sencer
- ▶ Gall dindi
- ▶ Fruita seca
- ▶ Farinetes infantils multicereals
- ▶ Farina de llegums

**Ingredients per enriquir el valor proteic de les preparacions.**



### ENRIQUIMENTS ENERGÈTICS

**Quantitats corresponents a 20 grams de mantega (150 kcal), mel (60 kcal), mermelada (55 kcal), oli (180 kcal), nata (41 kcal) i fruita dessecada (panses, orellanes...) (95 kcal).**



### ENRIQUIMENTS PROTEICS

**Quantitats corresponents a 20 grams de tonyina en llauna (5,3 g de proteïna), llet en pols desnatada (7 g de proteïnes), fruita seca mòlta (4 g de proteïnes), pernil dolç (3,7 g de proteïnes), formatget (2 g de proteïnes) i un ou sencer (7,5 g de proteïnes).**

Com s'ha pogut observar en les taules, hi ha aliments que ens poden ajudar a augmentar tant el contingut energètic com el proteic. Aquests serien: el rovell d'ou, la llet en pols sencera, els formatges, la fruita seca, les farines de llegums...

L'aliment o aliments que es trien per enriquir també vindran determinats per diferents aspectes culinàries i que caldrà tenir en compte, com ara si la preparació és dolça o salada, freda o calenta, el moment en què s'afegeixen a la preparació o si en modificaran la consistència final. A continuació es detallen els aliments més idonis segons l'elaboració que es vulgui enriquir:

Elaboració que es vol enriquir	Aliments que podem utilitzar per enriquir-la (sempre en funció dels ingredients de l'elaboració mateixa)
Sopes	Afegiu-hi una cullerada d'oli d'oliva verge o barregeu-hi una cullerada de llet en pols, ou dur a rodanxes, dauets de pernil salat o de pa torrat.
Cremes i purés	Afegiu-hi una cullerada d'oli d'oliva verge, de nata, de farinetes multicereals o de farina de llegums, o mantega. Barregeu-hi formatge (semicurat, curat i formatgets) o poseu-hi un ou ratllat per sobre o triturat a dins.
Amanides	Afegiu-hi fruita seca i dessecada o fruites com l'alvocat. Amaniu-les amb salses i vinagretes a base d'oli d'oliva verge, mel, maionesa o salsa de iogurt. Incloeu-hi aliments proteics com l'ou, la tonyina en llauna o el pollastre esmicolat.
Pastes i arrossos	Acompanyeu-les amb salses que incloguin carn picada, oli d'oliva verge, fruita seca i dessecada, crema de llet o nata, on també hi podem incorporar llet en pols. Afegiu-hi formatge ratllat per sobre. En plats de pastes fredes, acompanyeu-les amb salses a base d'oli d'oliva verge, maionesa, salsa rosa o alvocat. A les amanides de pasta afegiu-hi ou dur, tonyina en llauna, pollastre...
Verdures	Amaniu-les amb oli d'oliva verge, vinagretes amb mel o salses com beixamel, maionesa... Arrebosseu-les amb pa ratllat i ou o farina de llegums. Acompanyeu-les amb ou dur o tonyina en llauna o salteu-les amb dauets de pernil salat.
Carn i peix	Acompanyeu-los amb salses o arrebosseu-los amb pa ratllat, farina i ou.
Llet	Barregeu-hi llet en pols, galetes tipus maria esmicolades, cereals d'esmorzar, farinetes multicereals, cacau en pols, llet condensada, mel o sucre.
Iogurt	Barregeu-hi llet en pols, fruita seca, fruita dessecada, trossets de fruita en almívar, galetes tipus maria, cereals d'esmorzar en pols, farinetes multicereals, llet condensada, mel, sucre o melmelada.

Finalment, també podeu optar per **preparar postres casolanes tipus púding o flams a base d'ou, sucre, nata o fruita a trossets**. *Vegeu les receptes: papillota de peix blanc amb salses, pastís de gall dindi i verdures, púding de poma, flam de plàtan, i flam de beguda de civada i poma.*



## 5. Receptes

---

A continuació trobareu un seguit de receptes pensades especialment per ajudar a menjar de la manera més nutritiva possible quan apareguin els diferents efectes secundaris del tractament. Les receptes no són totalment tancades, cada persona les pot modificar segons les preferències o necessitats. L'objectiu és donar idees perquè cadascú en faci versions personalitzades o adaptades als productes de temporada, gustos, disponibilitat d'aliments a casa, combinacions de símptomes, etc.

La majoria de receptes estan descrites per a una ració; així, si es vol cuinar només per a un mateix cal seguir els ingredients i la preparació. Si se'n volen preparar més racions, fer-ne més quantitat per congelar o conservar per als dies següents, només caldrà multiplicar els ingredients pel nombre de racions que es vulgui fer de la recepta.

Per tenir en compte a l'hora de llegir les receptes:

- c/c: cullerada de cafè
- c/p: cullerada de postres
- c/s: cullerada sopera

A través d'un codi de colors s'identificarà cada recepta per poder veure d'una manera molt senzilla per a quins dels símptomes és apta o recomanada. Així doncs:

- pèrdua de gana
- náusees i vòmits
- boca seca (xerostomia)
- alteració del gust i/o aparició del gust metàl·lic (disgèusia)
- inflamació de la mucosa (mucositis lleu)
- inflamació de la mucosa (mucositis greu)
- dificultat per empassar (disfàgia)
- restrenyiment
- diarrea

A més a més, totes les receptes marcades en el text o la llista amb un asterisc voldrà dir que a part de la forma original estan adaptades a una textura púding o puré per fer-les aptes en cas de mucositis, odinofàgia o disfàgia a sòlids, en què caldrà adaptar la textura dels aliments. En la mateixa recepta s'explica els passos que cal seguir per triturar-la correctament. Tot i això, la textura final caldrà adaptar-la a les necessitats de cada persona, i s'haurà d'incrementar o disminuir el volum de líquid per fer-la més espessa o menys. També l'aparell utilitzat per triturar pot variar-ne la textura final, per tant, cada persona haurà d'adaptar les receptes a les seves necessitats. En el cas de disfàgia pot caler colar la preparació un cop triturada per fer-la ben homogènia i que no quedin dobles textures.



A més, com que cada persona és diferent i la intensitat i la gravetat dels efectes secundaris varien, podeu trobar receptes no especificades per a un símptoma en concret, però que vinguin de gust i siguin ben tolerades o, al contrari, pot ser que estiguin indicades per a un símptoma determinat però alguna persona no les toleri bé.

LLISTAT DE RECEPTES	Pèrdua de gana	Nàusees i vòmits	Boca seca (xerostomia)	Alteració del gust (agèusia, disgèusia)	Inflamació mucosa (mucositis)		Disfàgia sòlids	Restrenyiment	Diarrea
					Lleu	Greu			
1. Infusió de gingebre		●	●	●					●
2. Gelatina de gingebre i menta		●	●	●	●	●	●		●
3. Crispetes amb gingebre	●	●		●				●	
4. Granissat de pera i menta	●	●	●		●				
5. Papillota de peix blanc amb salses		●	●		●	●			●
6. Verdures al microones amb vinagreta de fruita seca*		●	●		●	●	●	●	
7. Paté de pèsols	●	●	●		●	●	●	●	
8. Glaçons de cítrics		●	●	●					
9. Sopa de farigola			●		●	●			●
10. Pollastre amb pinya*			●	●	●	●	●	●	
11. Cebiche		●	●	●					●
12. Pastís de gall dindi i verdures			●	●	●		●		
13. Sopa de tomàquet i alfàbrega		●	●				●	●	
14. Crema tèbia de carbassa, taronja i gingebre	●	●	●		●	●	●		
15. Daus de peix adobat i fregit	●			●					
16. Broqueta de pollastre amb poma*	●			●	●	●	●		●
17. Rostit de porc amb fruita seca i dessecada*	●			●	●	●		●	
18. Crestes fredes d'ou dur	●	●		●					
19. Crestes calentes de carn	●			●				●	
20. Dahl hindú*			●	●	●	●	●	●	
21. Pollastre tandoori				●					
22. Tabule*		●	●	●	●	●	●	●	
23. Espaguetis yakisoba				●					
24. Empedrat de tres cereals amb salmó*				●	●	●	●	●	
25. Cassola de civada amb verdures								●	
26. Gelat al moment de fruits vermells	●	●	●	●				●	

LLISTAT DE RECEPTES	Pèrdua de gana	Nàusees i vòmits	Boca seca (xerostomia)	Alteració del gust (agèusia, disgèusia)	Inflamació mucosa (mucositis)		Disfàgia sòlids	Restrenyiment	Diarrea
					Lleu	Greu			
27. Flam de beguda de civada i poma			●		●				●
28. Polo de kiwi i poma		●	●	●	●			●	
29. Endívies farcides de quinoa i fruita seca				●				●	
30. Espàrrecs al vapor amb tres salses		●	●		●			●	
31. Arròs amb beguda vegetal de coco	●				●	●			●
32. Risotto de verdures i bacallà*	●				●	●	●		
33. Patates al microones farcides al gust	●		●	●	●				
34. Puré ràpid de cigrons amb ou	●				●	●	●	●	
35. Púding tres gustos	●		●		●	●	●		
36. Triturat de lleties estofades amb pernil					●	●	●	●	
37. Sopa freda d'alvocat i blat de moro	●		●	●	●	●	●		
38. Minisandvitxos	●				●				
39. Flam de plàtan	●	●	●		●	●	●		
40. Triturat de porc marinat amb pinya					●	●	●		
41. Poma al microones amb canyella			●		●	●	●		●
42. Batuts complets	●	●	●		●	●	●		
43. Púding de poma	●		●						●

# Infusió de gingebre



## INGREDIENTS

- ▶ 1 l d'aigua
- ▶ Un tros de 3 dits de gruix de gingebre
- ▶ Pell d'una llimona i mitja
- ▶ 5 c/s de mel
- ▶ Suc de ½ llimona

## ELABORACIÓ

1. Peleu i talleu el gingebre a rodanxes.
2. Feu bullir aigua en una olla.
3. Quan l'aigua comenci a bullir, apagueu el foc i afegiu-hi el gingebre i la pell de llimona.
4. Tapeu-ho i deixeu-ho infusionar durant 30-60 minuts.
5. Coleu la infusió i afegiu-hi la mel i el suc de llimona.
6. Barregeu-ho fins que es dissolgui la mel.

Podeu afegir un grapat de fulles de menta fresca a la infusió.



# Gelatina de gingebre i menta



## INGREDIENTS

- ▶ 250 ml d'infusió de gingebre (*vegeu la recepta infusió de gingebre*)
- ▶ Un grapat de menta fresca
- ▶ 1 c/c plena d'agar-agar en pols

## ELABORACIÓ

1. Piqueu les fulles de menta.
2. Poseu la infusió en un cassó, afegiu-hi l'agar-agar i feu arrencar el bull sense parar de remenar amb l'ajut d'un batedor.
3. Retireu-la del foc i deixeu que es temperi.
4. Poseu-la en un recipient ample, afegiu-hi la menta picada i remeneu-ho.
5. Deixeu-ho reposar a la nevera fins que qualli.
6. Un cop quallat, talleu-ho a trossos i serviu-ho.

L'agar-agar és un hidrat de carboni tipus fibra que prové de les algues i que s'utilitza com a gelificant. Es pot trobar en grans superfícies alimentàries, tendes especialitzades del món de la pastisseria i botigues de dietètica.



# Crispetes amb gingebre



## INGREDIENTS

- ▶ 30 g de blat de moro per fer crispetes
- ▶ Un tros d'un dit de gruix de gingebre
- ▶ 1 llimona
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Sal

## ELABORACIÓ

1. Peleu el gingebre i ratlleu-lo. Ratlleu també la pell d'una llimona.
2. En un bol de mida mitjana apte per coure al microones, poseu-hi el blat de moro, l'oli d'oliva verge i una mica de sal.
3. Tapeu el bol amb un plat i poseu-lo al microones a màxima potència durant 4 minuts aproximadament, ja que dependrà de cada aparell.
4. Traieu-lo del microones i barregeu-ne el contingut amb la ratlladura de gingebre i la de llimona.

Per incrementar el sabor es pot condimentar, a més a més, amb menta picada o altres herbes aromàtiques o espècies que es tolerin bé.



# Granissat de pera i menta



## INGREDIENTS

- ▶ 1 pera madura
- ▶ 250 ml d'aigua mineral
- ▶ 1 bossa individual de te verd
- ▶ Un manat de fulles de menta fresca
- ▶ 1 llimona

## ELABORACIÓ

1. Desfulleu el manat de menta.
2. Poseu l'aigua en un cassó, afegiu la bossa de té, feu-hi arrencar el bull, i escaldeu-hi les fulles de menta durant uns segons. Escorreu-les i refredeu-les en un colador amb aigua freda.
3. Retireu la bossa de té.
4. Deixeu refredar l'aigua de la infusió.
5. Peleu i trossegeu la pera. Reserveu-ne un tros i talleu-lo a trossets.
6. Tritureu l'aigua de la infusió amb la resta de la pera, les fulles de menta escorregudes i un raig de suc de llimona.
7. Disposeu la barreja en un recipient ample, tapeu-lo i poseu-lo al congelador.
8. Traieu el recipient del congelador uns 5 minuts abans de consumir-ne el contingut per tal que perdi una mica el fred.
9. Trinxeu-ho amb una forquilla per tal que es faci un granissat.
10. Serviu-ho amb la pera trossejada que teníeu reservada.





# Papillota de peix blanc amb salses



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 150 g de filet de lluç
- ▶ ½ llimona
- ▶ Julivert
- ▶ Oli d'oliva verge

## ELABORACIÓ

1. Demaneu a la peixateria que us netegin el peix d'espines.
2. Poseu a la base d'un plat apte per al microones una rodella de llimona perquè aromatitzi el peix.
3. Disposeu a sobre el filet de lluç.
4. Afegiu-hi una cullerada d'aigua, tapeu-ho amb un plat del mateix diàmetre i poseu-ho a coure a màxima potència durant 1 minut aproximadament.
5. Traieu-ho del microones i deixeu-ho reposar durant un minut més sense destapar, perquè s'acabi de coure el peix i es refredi lleugerament. D'aquesta manera, quan obriu l'envàs la quantitat de vapor no serà tanta.
6. Disposeu el peix en un plat, i decoreu-lo pel damunt amb un parell de cullerades de la salsa escollida.



## PER A LES SALSES:

**SALSA VERDA.** Daureu un all picat en una paella amb oli, afegiu-hi una culleradeta de farina i barregeu-ho bé. Poseu-hi un raig de vi i un dit de brou de peix. Coeu-ho durant un parell de minuts fins que s'espesseixi. Tritureu-ho, poseu-ho a punt de sal i afegiu-hi una mica de julivert picat.

**SALSA DE LLIMONA.** Foneu 20 grams de mantega en una paella i afegiu-hi un polsim de farina. Barregeu-ho bé. Afegiu-hi un raig de vi i deixeu-ho reduir. Poseu-hi la ratlladura i el suc d'una llimona i un raig d'aigua. Remeneu-ho i deixeu-ho espessir. Poseu-ho al punt de sal i pebre.

**SALSA D'ANET I IOGURT.** Piqueu anet fresc i un gra d'all. Barregeu-ho amb un parell de cullerades de iogurt, el suc de mitja llimona, un polsim de sal i un polsim de pebre blanc.

**SALSA DE XAMPINYONS.** Foneu 20 grams de mantega en una paella i sofregiu-hi mitja ceba i un all picat ben petit. Afegiu-hi un grapat de xampinyons trossets i deixeu-ho coure uns minuts. Poseu-hi un raig de llet i tritureu-ho tot plegat. Poseu-hi sal, pebre i un polsim d'orenga.

En el cas de diarrea o nàusees i vòmits, no hi afegiu cap salsa i acompanyeu el peix amb un raig de suc de llimona per sobre.

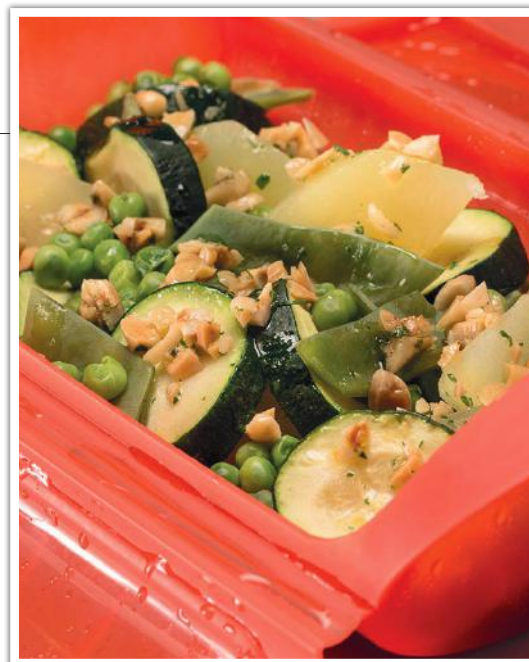


# Verdures al microones amb vinagreta de fruita seca\*



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 1 patata mitjana
- ▶ ½ carbassó
- ▶ Un grapat de mongeta verda
- ▶ Un grapat de pèsols
- ▶ 1 c/s de fruita seca torrada
- ▶ Julivert
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal



## ELABORACIÓ

1. Peleu i tal·leu la patata a octaus.
2. Renteu i tal·leu el carbassó a rodelles d'un dit de gruix.
3. Renteu i tal·leu la mongeta tendra a trossos.
4. Disposeu les verdures repartides en un recipient apte per coure al microones, saleu-les i mulleu-les amb una cullerada d'aigua per damunt.
5. Tapeu-ho i poseu-ho a coure durant 5 minuts a màxima potència.
6. Traieu l'envàs i afegiu-hi els pèsols. Torneu a afegir una cullerada d'aigua al recipient i poseu-ho a coure durant 3 minuts més.
7. Trinxeu la fruita seca i barregeu-la amb una cullerada d'oli i un polsim de julivert picat.
8. Traieu l'envàs del microones i salseu-ne el contingut amb l'amaniment.

Podeu utilitzar diferents verdures segons la temporada (ceba, pastanaga, pebrot, albergínia, etc.), procurant que estiguin tallades amb la mateixa mida.

## PER A LA VERSIÓ TRITURADA

1. Poseu les verdures cuites en un recipient alt i tritureu-ho. Saleu-ho.
2. Tritureu a part la fruita seca, el julivert, un fil d'oli i un raig d'aigua.
3. Emplateu el triturat de verdures i salseu-ho amb l'amaniment de fruita seca.

En el cas de disfàgia, assegureu-vos que el triturat de fruita seca queda ben fi i barregeu-lo bé amb el puré de verdures abans de consumir-lo, perquè no en quedin dues textures diferents.

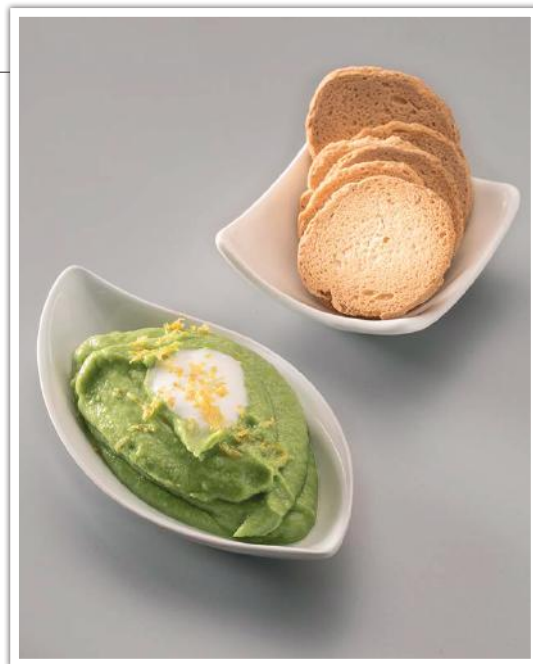


## Paté de pèsols



### INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 100 g de pèsols
- ▶ ½ alvocat
- ▶ 2 c/s de iogurt desnatat
- ▶ 1 llimona
- ▶ Torradetes o bastonets de pa torrat
- ▶ Sal



### ELABORACIÓ

1. Poseu a coure els pèsols en un cassó amb aigua abundant durant un parell de minuts. Escorreu-los i deixeu-los refredar.
2. Tritureu els pèsols juntament amb la polpa de l'alvocat, un raig de suc de llimona i el iogurt desnatat. Reserveu una mica de iogurt per decorar.
3. Poseu-ho al punt de sal.
4. Col·loqueu-ho en un bol, poseu-hi el iogurt que teníeu reservat i una mica de pela de llimona al damunt.
5. Serviu-ho amb les torrades de pa.

En cas de mucositis o disfàgia es pot prendre el paté d'aperitiu o entrant sense les torrades: es pot col·locar en vasets petits tipus «xarrup» i menjar-ho com si es tractés d'una mousse.

## Glaçons de cítrics



### INGREDIENTS

- ▶ 2 taronges
- ▶ 1 llimona
- ▶ Un grapat de fulles de menta fresca
- ▶ 2 c/s de mel

### ELABORACIÓ

1. Renteu els cítrics, ratlleu la pell d'una taronja i d'una llimona. Reserveu-ho.
2. Partiu els cítrics per la meitat i feu-ne suc.
3. Barregeu-ne el suc amb la mel.
4. Piqueu la menta i afegiu-la a la barreja. Afegiu-hi la pell dels cítrics.
5. Disposeu el líquid en glaçoneres i congeleu-lo.
6. Traieu els glaçons del motlle i serviu-los.



Podeu utilitzar els glaçons per refredar un got d'aigua, llimonada, suc de fruites o infusió.



# Sopa de farigola



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 2 llesques de pa del dia anterior
- ▶ Unes branques de farigola
- ▶ 1 all
- ▶ 400 ml d'aigua o brou vegetal
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal

## ELABORACIÓ

1. En un cassó amb un raig d'oli, daureu l'all.
2. Afegiu-hi les llesques de pa i daureu-les pels dos costats.
3. Mulleu-les amb l'aigua i bulliu el conjunt durant un minut.
4. Afegiu-hi la farigola. Aparteu-ho del foc, tapeu-ho i deixeu-ho infusonar durant uns minuts més.
5. Remeneu-ho amb un batedor per tal que es lligui la sopa i poseu-ho al punt de sal.
6. Serviu la sopa calenta amb un raig d'oli d'oliva per damunt.



Per augmentar-ne el valor nutritiu podeu posar un ou a la sopa calenta abans de servir-la.

Si voleu obtenir una textura més homogènia i sense grumolls, podeu passar-ho per la batedora.

## Pollastre amb pinya\*



### INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 1 cuixa de pollastre
- ▶ 1 ceba
- ▶ 1 tomàquet madur
- ▶ ¼ pinya
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ 1 branca de canyella
- ▶ 1 branca de farigola
- ▶ Julivert
- ▶ Sal



### ELABORACIÓ

1. Partiu la cuixa a trossos. Saleu-la i daureu-la en una paella amb un raig d'oli. Reserveu-la.
2. Peleu la pinya i tritureu-ne la meitat. Coleu-la.
3. Talleu a trossos grossos l'altra meitat i daureu-la a la paella on heu fregit el pollastre. Reserveu-la.
4. Peleu i talleu la ceba a juliana. Ratlleu el tomàquet.
5. A la mateixa paella, daureu la ceba a foc lent. Un cop cuita, afegiu-hi el tomàquet i deixeu-ho sofregir a poc a poc. Afegiu-hi un polsim de sal.
6. Afegiu-hi la canyella i la farigola. Remeneu-ho.
7. Afegiu-hi el pollastre, els trossos de pinya i mulleu-ho amb el suc de pinya triturat. Remeneu-ho tot plegat i poseu-hi una mica d'aigua perquè ajudi a coure el pollastre i el resultat sigui un guisat sucós.
8. Poseu-ho al punt de sal i serviu-ho amb el julivert picat per damunt.

El guisat ha de quedar sucós perquè ajudi a salivar.

Si no teniu temps de fer el sofregit, ho podeu fer sense tomàquet, només amb la ceba, el suc de pinya i l'aigua.

### PER A LA VERSIÓ TRITURADA

1. Traieu les branques de canyella i farigola. Poseu l'elaboració en un recipient alt, afegiu una mica d'aigua, llet o brou per tal que ajudi a triturar-se millor i tritureu-ho tot plegat.
2. Saleu-ho i serviu-ho amb una mica de julivert ben picat per sobre, un fil d'oli i un polsim de canyella pel damunt.

En cas de disfàgia, es recomana que incorporeu el julivert picat, l'oli i la canyella al mateix recipient alt per triturar-ho tot plegat i evitar-ne dues textures. Coleu-ho perquè quedi més fi i sense fibres.





# Cebiche

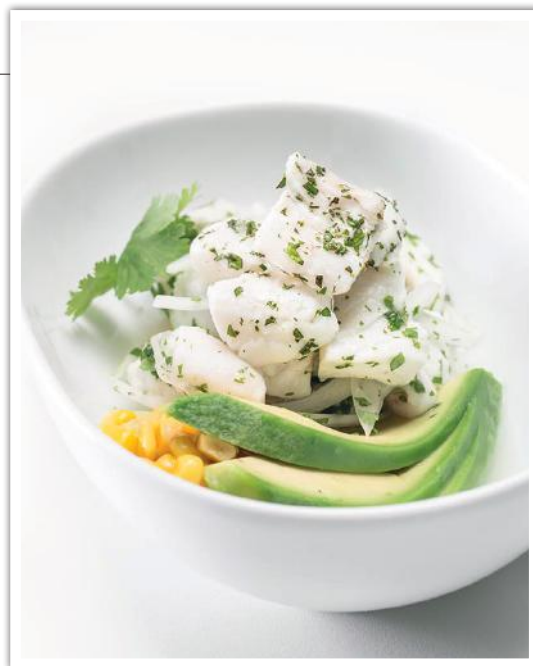


## INGREDIENTS PER A UNA PERSONA

- ▶ 125 g de llobarro
- ▶ ¼ de ceba tendra
- ▶ 1 llimona
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Unes fulles de coriandre fresc

### Per a la guarnició:

- ▶ 40 g de blat de moro en conserva
- ▶ ¼ d'alvocat



## ELABORACIÓ

1. Demaneu a la peixateria que us filetegin el peix i us el tallin a daus de 2 cm x 2 cm aproximadament.
2. Talleu la ceba a tires fines i reserveu-la.
3. Piqueu el coriandre.
4. Poseu el peix en un recipient, afegiu-hi la ceba tallada fina, el suc de la llimona i una mica de coriandre picat.
5. Barregeu el conjunt, tapeu-ho i deixeu-ho marinar durant 5 minuts a la nevera.
6. Traieu-ho de la nevera i escorreu-ne el suc.
7. Barregeu el suc amb oli d'oliva verge i utilitzeu-lo com a amaniment.
8. Serviu el plat amb el blat de moro i l'alvocat laminat.

Si preferiu el peix més cuit, podeu variar el temps de marinat i augmentar-lo fins als 6-8 minuts.

Recordeu que cal congelar el peix abans de servir-lo cru.

Podeu variar el tipus de peix (llenguado, rap, orada...).



# Pastís de gall d'indi i verdures



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 80 g de pit de gall dindi
  - ▶ 125 ml de beguda de civada
  - ▶ 25 g de ceba
  - ▶ 1 ou
  - ▶ Pebre
  - ▶ Nou moscada
  - ▶ Oli d'oliva verge
  - ▶ Sal
- Opció 1 (pastís verd):**
- ▶ 50 g de pebrot verd
  - ▶ 50 g d'espínacs
  - ▶ 25 g de carbassó
- Opció 2 (pastís vermell):**
- ▶ 50 g de pebrot vermell
  - ▶ 50 g de tomàquet
  - ▶ 25 g de pastanaga

## ELABORACIÓ

1. Talleu el pit de gall dindi a tires. Saleu-lo i daureu-lo en una paella amb un fil d'oli. Reserveu-lo.
2. Renteu les verdures, trossegeu-les i peleu la ceba.
3. A la mateixa paella, poseu un raig d'oli i sofregiu-hi la ceba durant uns minuts.
4. Afegiu-hi la resta de verdures, salpebreu-ho i deixeu-ho coure tot plegat fins que estigui ben cuit. Reserveu-ho.
5. Barregeu en un bol ample l'ou, la beguda de civada, les verdures sofregides i el gall dindi. Poseu-hi un polsim de sal, pebre i nou moscada.
6. Tritureu-ho tot plegat fins a fer-ne una crema.
7. Poseu la barreja en motlles individuals aptes per al forn a dins d'un bany maria.
8. Poseu-ho al forn a 140 °C durant 40-45 minuts fins que el pastís hagi quallat.
9. Deixeu-lo refredar, desemmotlleu-lo i serviu-lo fred o a temperatura ambient.

Acompanyeu-lo d'un iogurt desnatat batut amb herbes trinxades, sal i pebre.

També podeu fer la recepta amb llet desnatada o posar-hi pollastre en comptes de gall dindi.





# Sopa de tomàquet i alfàbrega



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 250 g de tomàquet vermell madur
- ▶ ½ llesca de pa sec
- ▶ Un grapat de fulles d'alfàbrega
- ▶ 2 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ 1 c/p de vinagre balsàmic
- ▶ Sal i pebre

## ELABORACIÓ

1. Renteu els tomàquets. Traieu-ne el peduncle i talleu-los a trossos.
2. Poseu-los en un recipient alt, afegiu-hi la llesca de pa sec, l'oli d'oliva verge i el vinagre.
3. Reserveu unes fulles d'alfàbrega per decorar i afegiu la resta al recipient en què tenim els tomàquets.
4. Tritureu el conjunt fins a fer-ne una crema ben fina. Coleu-la i reserveu-la.
5. Poseu-ho al punt de sal i pebre.
6. Emplateu la sopa, decoreu-la amb les fulles d'alfàbrega i un raig d'oli per damunt.

Si queda molt espessa, afegiu-hi un raig d'aigua freda.



# Crema tèbia de carbassa, taronja i ginebre



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 100 g de carbassa
- ▶ 100 g de pastanaga
- ▶ 1 taronja
- ▶ 35 g de porro
- ▶ Un tros d'un dit de gruix de ginebre
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Sal

## ELABORACIÓ

1. Peleu el ginebre i tal·leu-lo a làmines. Reserveu-ne una làmina per a la presentació.
2. Tal·leu la taronja i separeu els grills d'una meitat i feu-ne suc amb l'altra meitat. Reserveu-ho.
3. Tal·leu el porro i sofregiu-lo a foc lent en una cassola amb un raig d'oli durant 10 minuts.
4. Peleu la carbassa i la pastanaga. Tal·leu-les a trossos.
5. Afegiu-les a la cassola juntament amb el ginebre. Cobriu-ho d'aigua i deixeu-ho coure lentament.
6. Un cop les verdures estan cuites, afegiu-hi el suc de taronja i tritureu-ho tot plegat.
7. Afegiu-hi un raig d'oli, poseu-ho al punt de sal i torneu a triturar-ho per tal que quedi una crema fina. Coleu-la i reserveu-la.
8. Emplateu la crema tèbia i decoreu-la amb els grills de taronja i un raig d'oli d'oliva per damunt.



# Daus de peix adobat i fregit



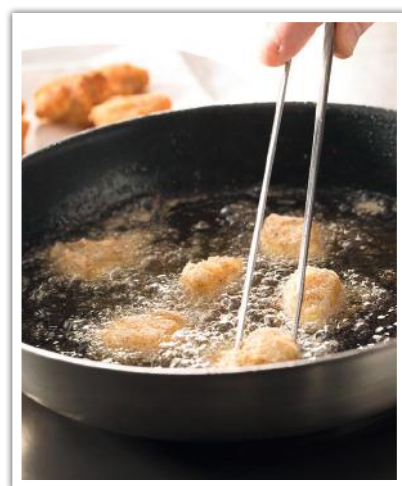
## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 120 g de rap
- ▶ ½ llimona
- ▶ 1 all
- ▶ Farina
- ▶ Pa ratllat
- ▶ Ou
- ▶ Orenga
- ▶ Julivert
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal



## ELABORACIÓ

1. Demaneu a la peixateria que us netegin el rap i que us el tallin a daus d'uns 3 cm de costat.
2. Piqueu el julivert.
3. Barregeu el suc de ½ llimona amb l'orenga, el julivert picat, l'all sencer aixafat i la sal.
4. Poseu en un recipient ample el rap, afegiu-hi la barreja anterior, remeneu-ho i deixeu-ho marinar durant 30 minuts a la nevera.
5. Arrebosseu el peix primer amb farina, a continuació amb ou i finalment amb pa ratllat. Fregiu-lo en una paella amb oli d'oliva abundant. És important que l'oli estigui ben calent per disminuir l'absorció d'aquest.
6. Escorreu-lo sobre paper absorbent i serviu-lo.



# Broqueta de pollastre amb poma\*



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 100 g de pit de pollastre
- ▶ 1 poma Golden
- ▶ 1 c/c de cúrcuma
- ▶ 1 c/c de curri
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Sal



## ELABORACIÓ

1. Barregeu en un bol l'oli d'oliva, la cúrcuma, el curri i una mica de sal.
2. Afegiu-hi el pollastre tallat a daus i remou-ho fins que en quedi tot impregnat.
3. Peleu la poma i talleu-la a daus d'una mida similar al pollastre.
4. Col·loqueu en una broqueta dos daus de pollastre intercalats amb dos daus de poma.
5. Repetiu l'operació amb les altres broquetes.
6. Daureu les broquetes en una paella a foc mitjà per tal que no es cremin, amb una mica d'oli d'oliva verge, per tots els costats.
7. Quan tinguin color, afegiu-hi dues cullerades soperes d'aigua i tapeu la paella perquè s'acabin de coure a foc lent durant 4-5 minuts aproximadament.
8. Deixeu-les reposar i serviu-les.

També ho podeu fer sense espècies, eliminant el punt 1 i 2 de l'elaboració o afegint altres al gust.

## PER A LA VERSIÓ TRITURADA

1. Coeu la poma trossegada amb una mica d'aigua. Escorreu-la i tritureu-la.
2. Sofregiu el pollastre marinat. Afegiu-hi un raig d'aigua i una cullerada de flocs de patata.
3. Coeu-ho fins que s'espesseixi i tritureu-ho tot plegat amb un raig de llet. Poseu-ho al punt de sal i pebre.
4. Emploteu els dos purés intercalant-los en forma allargada i amaniu-ho amb una mica d'oli de curri.

En cas de disfàgia i que es requereixi un textura de puré més fina, caldrà que barregeu els dos purés abans de menjar l'elaboració.

En el cas de diarrea, comproveu la tolerància a les espècies i substituiu el líquid per brou o beguda d'arròs.



# Rostit de porc amb fruita seca i dessecada\*



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 120 g de magre de porc
- ▶ 1 ceba petita
- ▶ 2 tomàquets petits
- ▶ 3 orellanes d'albercoc
- ▶ 10 g d'ametlles
- ▶ 10 g de panses
- ▶ 12 g de prunes
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Sal

## ELABORACIÓ

1. Talleu el magre de porc a daus petits. Saleu-lo.
2. Daureu-lo en una paella amb oli fins que la carn sigui rossa. Retireu-lo i reserveu-lo.
3. A la mateixa paella afegiu-hi la ceba picada i deixeu-la sofregir.
4. Un cop la ceba és cuïta, poseu-hi el tomàquet ratllat i deixeu-ho confitar lentament.
5. Talleu les orellanes, les prunes i les ametlles a trossos.
6. Un cop el sofregit és cuït afegiu-hi la carn, mulleu-ho amb aigua (o brou) fins a cobrir-ho del tot i deixeu-ho estofar lentament.
7. A mitja cocció incorporeu-hi la fruita seca i les fruites dessecades. Poseu-ho al punt de sal.
8. El guisat ha de quedar sucós, però no líquid.



## PER A LA VERSIÓ TRITURADA

1. Separeu part de la salsa amb la guarnició. Tritureu-ho amb una mica de brou per tal que quedi més fi. Poseu-ho al punt de sal, pebre i barregeu-hi una mica de julivert picat.
2. Poseu la resta en un recipient alt, afegiu-hi una mica d'aigua, llet o brou per tal que es trituri millor, i tritureu-ho tot plegat fins a fer-ne

un puré més espès. Saleu-ho i coleu-ho per obtenir-ne un resultat més fi.

3. Emploteu la salsa i petites porcions de puré al damunt.

En el cas de disfàgia, torneu a triturar la salsa i el puré espès en conjunt, en comptes d'emplatar-ho tal com s'indica, per així evitar textures diferents en un mateix plat.





## Crestes fredes d'ou dur



### INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 6 discs petits de massa d'empanada
- ▶ 3 ous
- ▶ 12 olives verdes sense pinyol
- ▶ 1 tomàquet gran
- ▶ 4 palets de cranc
- ▶ 50 g de pebrot escalivat
- ▶ Julivert
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal (opcional)

### ELABORACIÓ

1. Feu dos ous durs, bullint-los durant 10 minuts aproximadament en aigua i sal. Peleu-los i piqueu-los petits.
2. Piqueu les olives i el pebrot escalivat a daus petits.
3. Netegeu i piqueu el tomàquet a daus.
4. Talleu els palets de cranc a rodelles.
5. Piqueu el julivert.
6. Per fer el farcit, barregeu tots els ingredients i amaniu-los amb oli d'oliva verge.
7. Disposeu les oblees al damunt d'un plat. Col·loqueu una cullerada de farcit al centre de cadascuna. Mulleu amb els dits els marges de l'oblea amb aigua, doblegueu-la per la meitat i segelleu la cresta fent plecs a l'oblea amb els dits.
8. Bateu un ou i pinteu les crestes per totes dues bandes.
9. Disposeu les crestes sobre un paper antiadherent i col·loqueu-lo sobre una safata de forn. Poseu-ho al forn durant 10-12 minuts a 180 °C.
10. Deixeu-les refredar abans de consumir.



# Crestes calentes de carn



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 6 discs petits de massa d'empanada
- ▶ 135 g de carn magra de vedella
- ▶ 60 g de pebrot vermell
- ▶ 60 g de ceba
- ▶ 50 g de carbassó
- ▶ 100 g de tomàquet fregit en conserva
- ▶ 1 ou
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal (opcional)

## ELABORACIÓ

1. Piqueu a trossos petits la carn de vedella. Saleu-la i sofregiu-la en una paella amb un fil d'oli fins que sigui cuïta. Reserveu-la.
2. Peleu la ceba i piqueu-la. Talleu el pebrot a trossos petits.
3. Saltegeu el pebrot i la ceba a la mateixa paella on heu sofregit la carn.
4. Talleu el carbassó a daus petits, afegiu-lo a la resta de verdures i poseu a coure el conjunt.
5. Incorporeu-hi la carn i afegiu-hi el tomàquet fregit. Remeneu-ho, deixeu-ho coure tot plegat un minut més i reserveu-ho.
6. Disposeu les oblees al damunt d'un plat. Col·loqueu una cullerada de farcit al centre de cadascuna. Mulleu amb els dits els marges de l'oblea amb aigua, doblegueu-la per la meitat i segelleu la cresta fent un plec a l'oblea amb els dits.
7. Bateu un ou i pinteu les crestes per totes dues bandes.
8. Disposeu les crestes sobre un paper antiadherent i col·loqueu-lo sobre una safata de forn. Poseu-ho al forn durant 10-12 minuts a 180 °C.



Podeu utilitzar les verdures que més us agradin (pèsols, bledes, porros, espinacs, etc.).



## Dahl hindú\*



### INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 60 g de llenties vermelles (o pardines)
- ▶ ½ ceba
- ▶ ¼ tomàquet
- ▶ 1 all
- ▶ Un tros d'un dit de gruix de gingebre
- ▶ 1 c/c de cúrcuma
- ▶ 1 c/c de comí
- ▶ 1 fulla de llorer
- ▶ 2 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Sal

### ELABORACIÓ

1. Col·loqueu les llenties en un colador i netegeu-les amb aigua freda. Cal que l'aigua que surti del colador sigui transparent.
2. Peleu i piqueu l'all i la ceba.
3. Ratlleu el tomàquet i el gingebre.
4. En una paella amb l'oli, sofregiu-hi la ceba, l'all i el gingebre durant uns 15-20 minuts a foc suau.
5. Afegiu el tomàquet i una fulla de llorer a la paella. Remeneu-ho i deixeu-ho coure fins que el tomàquet s'hagi confitat.
6. Afegiu-hi la cúrcuma i el comí. Remeneu-ho i deixeu-ho coure durant uns segons. Apagueu el foc i reserveu-ho.
7. Bulliu les llenties amb 350-400 g d'aigua durant 15-20 minuts. Quan siguin cuites, afegiu-hi el sofregit anterior.
8. Deixeu-ho coure uns minuts més fins que agafi espessor, i apagueu el foc.
9. Remeneu el cassó amb unes varetes fines que quedi una textura de puré.

Podeu bullir les llenties amb més aigua o menys, segons l'espessor que vulgueu.

Al final, podeu afegir-hi una mica de suc de llimona mentre ho remeneu.



### PER A LA VERSIÓ TRITURADA

1. Traieu la fulla de llorer.
2. Poseu l'elaboració en un recipient i tritureu-ho tot plegat.
3. Serviu-ho amb un polsim d'espècies mòltes pel damunt.

En cas de disfàgia, coleu-ho per obtenir-ne un resultat més fi i barregeu-hi les espècies mòltes perquè s'integrin bé al plat.



## Pollastre tandoori



### INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 1 cuixa de pollastre
- ▶ 1 iogurt
- ▶ 1 llimona
- ▶ 1 all
- ▶ Un tros de 3 dits de ginebre fresc
- ▶ 1 c/c de cúrcuma
- ▶ 1 c/c de comí
- ▶ 1 c/c de pebre vermell dolç
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal

### ELABORACIÓ

1. Talleu la cuixa en dos trossos.
2. Barregeu el iogurt amb l'all trinxat, la cúrcuma, el comí, el pebre vermell dolç, el ginebre ratllat i el suc de la llimona.
3. Elimineu la pell del pollastre, saleu-lo i escampeu la barreja anterior per tota la superfície. Reserveu-lo a la nevera durant almenys una hora.
4. Col·loqueu-lo en una safata de forn i poseu-lo al forn a 180 °C durant uns 30 minuts. Cal que aneu mullant el pollastre amb el suc que vagi deixant anar o bé girar la cuixa durant la cocció.
5. Serviu-lo calent.

Podeu utilitzar només el suc de mitja llimona si el trobeu massa àcid (segons el gust personal).

Podeu reservar una part del iogurt d'espècies barrejat amb una mica d'oli com a salsa.

Podeu acompanyar-lo d'arròs basmati o unes verdures saltejades.

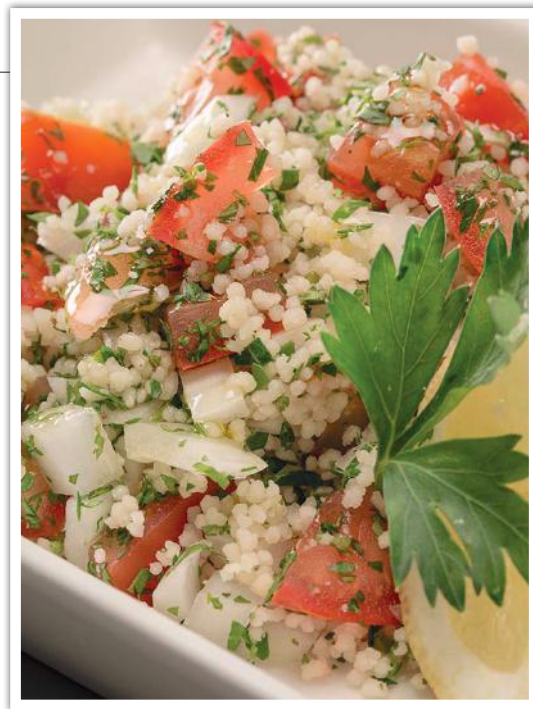


## Tabule\*



### INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 60 g de cuscús precuit
- ▶ ½ tomàquet
- ▶ ½ ceba tendra
- ▶ 1 c/s de julivert
- ▶ 1 c/s de coriandre
- ▶ Suc de ½ llimona
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Sal



### ELABORACIÓ

1. Netegeu el tomàquet i talleu-lo a daus petits.
2. Piqueu la ceba tendra.
3. Piqueu el julivert i el coriandre.
4. Col·loqueu el cuscús en un recipient ample.
5. Poseu a bullir un volum d'aigua igual que el de cuscús. Afegiu-hi sal.
6. Incorporeu l'aigua bullint al damunt del cuscús procurant que tot el cuscús quedi cobert

d'aigua. Tapeu-lo i deixeu-lo reposar fins que estigui hidratat. Barregeu-lo amb una forquilla per separar els grans i reserveu-lo.

7. Amaniu el cuscús amb el suc de llimona, remeneu-lo i barregeu-lo amb el tomàquet, la ceba tendra i les herbes. Afegiu-hi una cullerada d'oli d'oliva verge per amanir el conjunt.

Hi podeu incorporar les espècies que més us agradin (curri, cúrcuma, comí, coriandre en pols, etc.).

### PER A LA VERSIÓ TRITURADA

1. Afegiu-hi brou de verdures i poseu-ho en un recipient per triturar.
2. Aixafeu-ho amb l'ajuda d'un braç triturador.

En cas de disfàgia, coleu-ho per obtenir un resultat més fi, i serviu-ho.



# Espaguetis yakisoba



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 60 g d'espaguetis fins
- ▶ 80 g de pollastre
- ▶ 20 g de ceba tendra
- ▶ 20 g de pastanaga
- ▶ 35 g de pebrot verd
- ▶ 10 g de gíngebre
- ▶ 10 g d'anacards torrats
- ▶ 20 g de salsa de soia
- ▶ 30 g de xiitake i/o xampinyons

## ELABORACIÓ

1. Peleu la pastanaga i la ceba. Netegeu el pebrot.
2. Talleu la pastanaga, el pebrot i la ceba tendra a tires fines.
3. Talleu el pollastre a tires.
4. Ratlleu el gíngebre.
5. Talleu els bolets a làmines fines.
6. Bulliu els espaguetis en aigua bullent amb sal. Escorreu-los i reserveu-los.
7. Saltegeu el pollastre en una paella amb un fil d'oli fins que sigui daurat. Reserveu-lo.
8. A la mateixa paella, saltegeu la pastanaga, el pebrot i la ceba tendra a foc viu, remeneu-ho constantment. Quan les verdures siguin tendres, afegiu-hi el gíngebre ratllat i els bolets. Remeneu-ho i saltegeu-ho tot plegat uns minuts més.
9. Afegiu-hi els espaguetis i el pollastre, saltegeu el conjunt i mulleu-ho amb la salsa de soia.
10. Afegiu-hi els anacards i emplateu-ho.

Podeu utilitzar una altra fruita seca segons la disponibilitat (cacauets, ametlles, avellanes, etc.).

Podeu utilitzar les verdures que més us agradin per fer la recepta, i també podeu fer-ne una versió vegetariana sense pollastre.

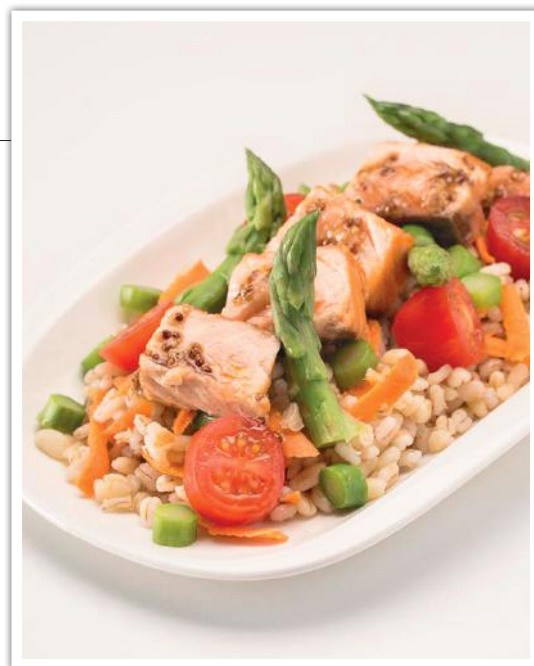


# Empedrat de tres cereals amb salmó\*



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 2 c/s de blat tendre
- ▶ 3 c/s d'ordi
- ▶ 2 c/s de quinoa
- ▶ 80 g de salmó fresc
- ▶ 4 espàrrecs verds
- ▶ 3 tomàquets xerri
- ▶ 70 g de pastanaga
- ▶ Mostassa
- ▶ Vinagre
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal



## ELABORACIÓ

1. Bulliu els cereals en abundant aigua salada. El blat tendre i l'ordi han de bullir durant uns 35 minuts i la quinoa durant uns 20 minuts. Escorreu-ho, deixeu-ho refredar i reserveu-ho.
2. Peleu i ratlleu la pastanaga.
3. Escalduu els espàrrecs durant 5 minuts en aigua bullent. Escorreu-los i deixeu-los refredar. Talleu-los a rodanxes i reserveu-ne les puntes senceres.
4. Talleu els tomàquets per la meitat.
5. Talleu el salmó a trossos grans. Daureu-lo en una paella amb unes gotes d'oli.
6. Feu una vinagreta amb la mostassa, el vinagre, la sal i l'oli.
7. Barregeu els cereals bullits amb la pastanaga, els espàrrecs i el tomàquet, i saleu-ho. Emplanteu-ho, situeu el salmó cuit al damunt i amaniu el conjunt amb la vinagreta de mostassa.

## PER A LA VERSIÓ TRITURADA

1. Tritureu els cereals amb aigua o brou i un raig d'oli fins a fer-ne un puré. Poseu-ho al punt de sal i pebre.
  2. Agafeu el salmó cuit, la pastanaga i el tomàquet. Poseu-ho en un recipient amb una cullerada del puré dels cereals i tritureu-ho tot plegat.
  3. Agafeu els espàrrecs i una cullerada de puré dels cereals. Tritureu-ho tot plegat fins a fer-ne un puré de textura similar a l'anterior. Poseu-ho al punt de sal.
  4. Aneu fent capes dels diferents purés i saleu-ho amb la vinagreta.
- En el cas de disfàgia, coleu els diferents triturats perquè quedin més fins, i si la textura d'aquests diferents purés no és la mateixa, barregeu-ho bé.
- Es podrà fer més espès o menys afegint-hi més líquid o menys. En el cas que ho vulgueu més espès, us podeu ajudar d'una cullerada de floccs de patata.





# Cassola de civada amb verdures



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 90 g de civada
- ▶ 1 l d'aigua o brou de verdures
- ▶ ½ pebrot verd
- ▶ ½ ceba
- ▶ ½ carbassó
- ▶ 100 g de coliflor
- ▶ 85 g de mongetes verdes
- ▶ Comí
- ▶ Pebre vermell dolç
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal
- ▶ Pebre negre



## ELABORACIÓ

1. Peleu la ceba i tal·leu-la a trossos petits.
2. Netegeu el carbassó i el pebrot verd, i tal·leu-los a daus.
3. Netegeu i tal·leu les mongetes a trossos de 2 cm aproximadament.
4. Netegeu i tal·leu la coliflor a brots regulars.
5. Saltegeu el pebrot i el carbassó en una cassola amb oli d'oliva.
6. Afegiu-hi la ceba i abaixeu el foc. Deixeu coure el conjunt.
7. Quan estigui cuit, afegiu-hi l'aigua o brou i deixeu-ho bullir uns minuts.
8. Incorporeu-hi la civada. Remeneu-ho i salpebreu-ho. Afegiu-hi un polsim de comí i un de pebre vermell dolç.
9. Al cap de 30 minuts incorporeu-hi la coliflor, remeneu-ho i seguiu la cocció. Si el guisat queda sec, mulleu-lo amb l'aigua o el brou suficient.
10. Al cap de 20-30 minuts més de cocció a foc lent, proveu el punt de cocció de la civada i apagueu el foc.

La recepta també es pot fer amb altres cereals: arròs integral, quinoa, ordi, sègol, etc., tot i que variarà el temps de cocció de cadascun.

# Gelat al moment de fruits vermells



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 250 g de fruits vermells (maduixes, gerds, groselles, cireres,...)
- ▶ 1 iogurt desnatat
- ▶ 25 g de llet desnatada

## ELABORACIÓ

1. Talleu la fruita a trossos no gaire grans (així es podran triturar millor) i disposeu-la, ben estesa, en un recipient ample al congelador.
2. Traieu la fruita del congelador uns minuts abans de fer-la servir i poseu-la en un recipient apte per triturar. Poseu-hi el iogurt i la llet.
3. Tritureu-ho amb un túrmix a cops ràpids i curts. Si ho tritureu de manera continuada i sense parar, es podria escalfar la barreja i

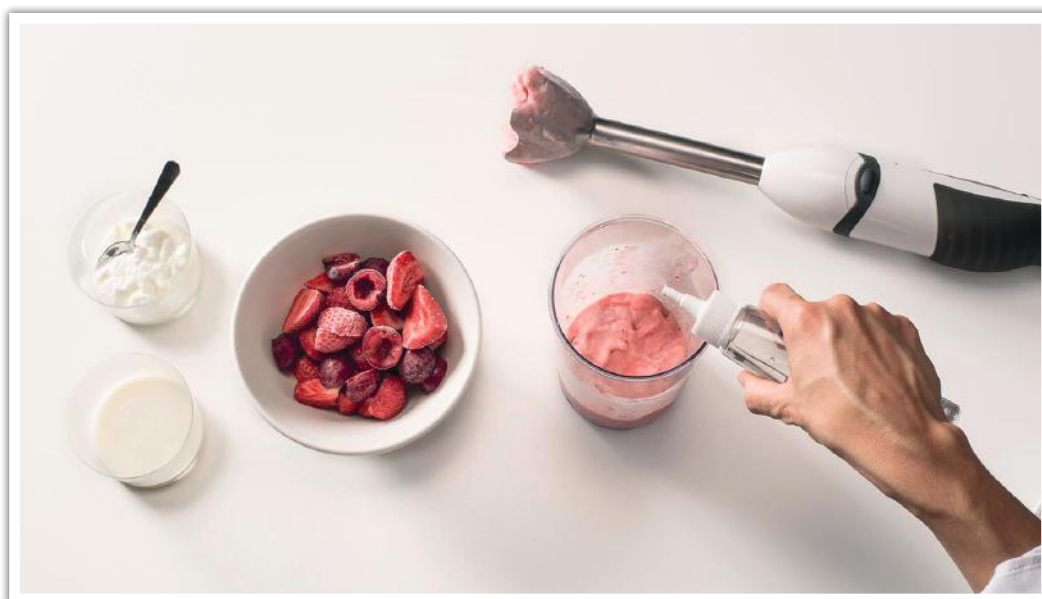
desfer-se. El resultat ha de ser el d'una crema gelada.

4. Poseu el gelat resultant en una copa i decoreu-la amb la fruita que més us agradi.
5. És important que consumeu el plat de seguida que l'acabeu de fer. En el cas que no es pugui, cal posar-lo al congelador però un temps màxim d'una hora.



Podeu afegir-hi edulcorant per endolcir el gelat.

És important que la fruita tingui polpa, que no que sigui de suc, ja que el gelat resultant no tindria consistència. Es pot variar la fruita segons el gust i la temporada (pera, poma, préssec, maduixes, etc.).





# Flam de beguda de civada i poma



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 1 poma Golden
- ▶ 50 ml de beguda de civada
- ▶ 1 ou

## ELABORACIÓ

1. Peleu i talleu la poma a trossos petits.
2. Col·loqueu-la sobre un plat soper, afegiu-hi una cullerada d'aigua, tapeu-la amb un plat pla i poseu-ho al microones durant 4 minuts a màxima potència.
3. En un recipient apte per triturar, poseu-hi la beguda vegetal, l'ou i la poma cuïta. Tritureu el conjunt.
4. Poseu la barreja en un motlle tipus de flam, apte per anar al forn.
5. Poseu-lo al forn, al bany maria, a 150 °C durant 20 minuts aproximadament, fins que hagi quallat.
6. Deixeu-lo refredar i guardeu-lo a la nevera tapat, perquè no s'assequi.
7. Desemmotlleu-lo i serviu-lo fred amb una mica de mel per damunt.



Podeu elaborar el flam amb altres fruites poc àcides, com la pera o el plàtan.

També podeu fer-lo amb llet desnatada.

Una manera més ràpida de fer-lo és coure'l al microones, amb un motlle apte, durant 4 minuts aproximadament.

## Polo de kiwi i poma



### INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 1 kiwi
- ▶ 1 poma
- ▶ Un grapat de fulles de menta

### ELABORACIÓ

1. Peleu el kiwi i talleu-lo a trossos.
2. Peleu la poma i talleu-la a trossos.
3. Piqueu la menta.
4. Tritureu les fruites amb una batedora. Barregeu-hi la menta picada.
5. Congeleu petites quantitats del batut resultant en motlles prims i alts. Quan s'iniciï la congelació col·loqueu un pal de broqueta, en vertical, al centre del motlle.
6. Traieu-ho del congelador, desemmotlleu-ho i serviu-ho.



Hi podeu afegir edulcorant líquid si la fruita no és prou dolça.

Amb la mateixa recepta es pot fer un granissat en comptes d'un gelat de pal. *Vegeu la recepta granissat de pera i menta.*

# Endívies farcides de quinoa i fruita seca



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 1 c/s de quinoa
- ▶ 4 fulles d'endívia
- ▶ 50 g de xampinyons
- ▶ 10 g ametlles pelades
- ▶ 1 tomàquet
- ▶ 25 g de formatge fresc tipus Burgos
- ▶ 1 llimona
- ▶ Coriandre
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal



## ELABORACIÓ

1. Bulliu la quinoa en aigua abundant amb sal durant 20 minuts aproximadament. Escorreu-la, deixeu-la refredar i reserveu-la.
2. Piqueu els xampinyons i saltegeu-los en una paella amb un fil d'oli. Deixeu-los refredar.
3. Talleu a daus petits el tomàquet i el formatge fresc.
4. Barregeu la quinoa amb el tomàquet i els xampinyons. Amaniu-ho amb una vinagreta a base d'oli d'oliva, suc de llimona, ametlla picada i coriandre picat. Saleu-ho
5. Ompliu les fulles d'endívia amb la barreja, saleu-la i disposeu-hi el formatge per damunt.

# Espàrrecs al vapor amb tres salses

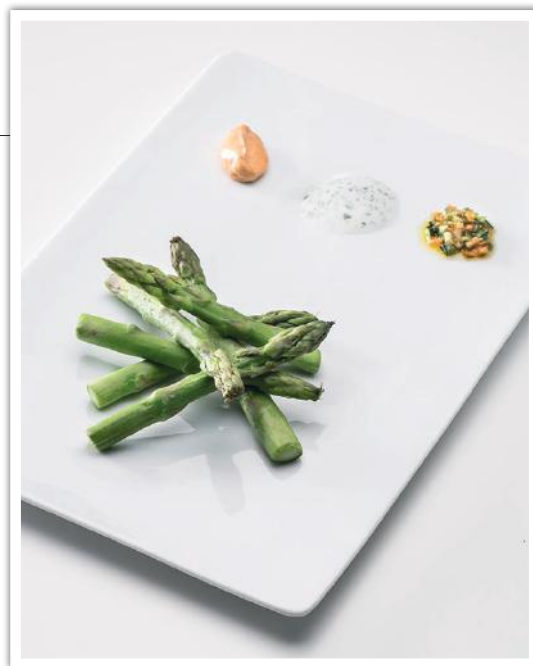


## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 1 manat d'espàrrecs verds

### Per a les salses:

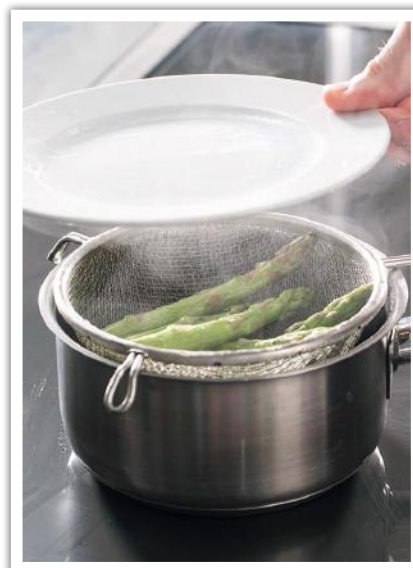
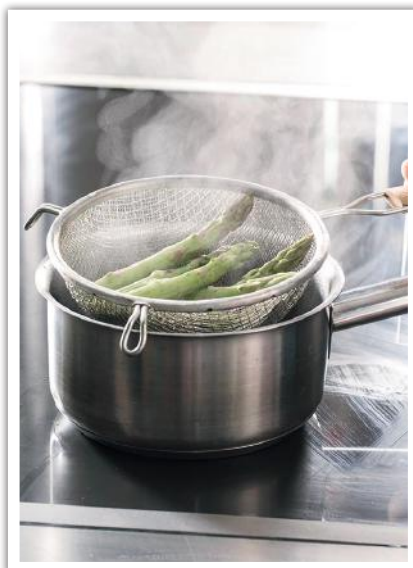
- ▶ 1 iogurt desnatat
- ▶ Herbes fresques
- ▶ Maionesa
- ▶ Pebre vermell dolç
- ▶ Verdures variades (ceba, pebrot, pastanaga, etc.)
- ▶ Llimona
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal



## ELABORACIÓ

1. Netegeu i tal·leu els espàrrecs.
2. Poseu un dit d'aigua a bullir en una olla i poseu-hi a sobre un colador del mateix diàmetre que l'olla.
3. Afegiu-hi els espàrrecs al damunt, tapeu-ho amb un plat i deixeu-ho coure durant 4-5 minuts aproximadament fins que els espàrrecs siguin tendres. Reserveu-ho.
4. Piqueu les herbes fresques i barregeu-les amb el iogurt desnatat.
5. Barregeu el pebre vermell en pols amb la maionesa.
6. Feu el suc de la llimona i barregeu-lo amb les verdures trinxades petites i una cullerada d'oli d'oliva verge.
7. Serviu els espàrrecs acompanyats de les tres salses.

En el cas de mucositis lleu, sobrecoeu els espàrrecs per tal de que quedin ben tendres.



## Arròs amb beguda vegetal de coco



### INGREDIENTS PER A QUATRE PERSONES

- ▶ 500 ml de beguda vegetal de coco
- ▶ 75 g d'arròs
- ▶ 20 g de sucre
- ▶ Canyella en pols
- ▶ Pell de llimona o taronja



### ELABORACIÓ

1. Bulliu l'arròs en la beguda vegetal de coco amb el sucre.
2. Quan l'arròs estigui cuit, infusioneu-ho uns deu minuts amb la pell de llimona o taronja i la canyella en pols amb el recipient tapat.
3. Retireu la pell dels cítrics i serviu-ho amb un polsim de canyella.

## Risotto de verdures i bacallà\*



### INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ ½ ceba
- ▶ 1 all
- ▶ ¼ de carbassó
- ▶ ¼ de pebrot verd
- ▶ ½ pastanaga
- ▶ 60 g de bacallà dessalat
- ▶ 25 g de formatge parmesà
- ▶ 25 g de mantega
- ▶ 50 g d'arròs
- ▶ 100 ml de brou de verdures



### ELABORACIÓ

1. Sofregiu la ceba i l'all fins que la ceba agafi color.
2. Afegiu-hi la resta de verdures i sofregiu-les.
3. Incorporeu-hi l'arròs i remeneu-ho durant un minut.
4. Afegiu-hi una quarta part del caldo de verdures que prèviament heu escalfat.
5. Incorporeu-hi la resta del caldo a poc a poc.
6. Coeu l'arròs durant uns 15 minuts.
7. A mitja cocció, afegiu-hi el bacallà tallat a daus.
8. Després dels 15 minuts, pareu el foc i afegiu-hi el formatge parmesà i la mantega i remeneu-ho fins que lligui.

### PER A LA VERSIÓ TRITURADA

Poseu l'elaboració en un recipient alt, afegiu-hi una mica d'aigua o brou per tal que ajudi a triturar-se millor, i tritureu-ho tot plegat. Saleu-ho i coleu-ho per obtenir-ne un resultat més fi.





# Patates al microones farcides al gust



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 1 patata mitjana

### Farcit 1:

- ▶ 1 cullerada de maionesa
- ▶ 20 g de tonyina en conserva
- ▶ Un trosset de pebrot vermell escalivat en conserva

### Farcit 2:

- ▶ Verdures diverses (carbassó, pastanaga, ceba...)
- ▶ Salsa romesco
- ▶ Oli d'oliva verge extra

## ELABORACIÓ

1. Netegeu la patata.
2. Poseu-la al microones durant cinc minuts amb un dit d'aigua i tapada.
3. Peleu-la i talleu-la per la meitat. Talleu també la base de la patata per tal que es pugui aguantar dreta.
4. Buideu la patata amb l'ajuda d'una cullera. Reserveu-ne les dues meitats.
5. Poseu en un bol la meitat de la polpa de patata, la tonyina i el pebrot trinxat. Afegiu-hi la maionesa i feu-ne una pasta. Farcieu la patata.
6. Trinxeu les verdures i coeu-les amb aigua. Poseu-hi la polpa restant de la patata. Escorreu-ho i amaniu-ho amb oli.
7. Farcieu l'altra meitat de la patata i poseu-hi una cullerada de romesco al damunt.



## Puré ràpid de cigrons amb ou



### INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 75 g de cigrons cuits
- ▶ 60 ml d'aigua o brou vegetal
- ▶ 1 ou
- ▶ 1 c/s oli d'oliva verge
- ▶ Sal
- ▶ Pebre

### ELABORACIÓ

1. Poseu en un cassó amb aigua un ou, feu-hi arrancar el bull i coeu-lo suaument uns deu minuts, deixeu-lo refredar i peleu-lo.
2. Renteu els cigrons i poseu-los en un recipient per triturar.
3. Afegiu-hi l'aigua, l'oli, la sal i el pebre.
4. Tritureu-ho tot plegat.
5. Serviu-ho amb l'ou dur ratllat per sobre.



En cas de disfàgia, tritureu l'ou dur amb la resta d'ingredients.

# Púding tres gustos



## INGREDIENTS PER A QUATRE PERSONES

### Per a la preparació de les patates:

- ▶ 150 g de patata
- ▶ 50 g d'aigua de cocció de la patata
- ▶ 75 g de nata líquida
- ▶ 100 g d'ou (2 u. petites)
- ▶ 15 g d'oli d'oliva verge extra
- ▶ Sal i pebre

### Per a la preparació d'espínacs:

- ▶ 150 g d'espínacs
- ▶ 50 g d'aigua de cocció dels espínacs
- ▶ 75 g de nata líquida
- ▶ 100 g d'ou (2 u. petites)
- ▶ Sal i pebre

## ELABORACIÓ

### Per al púding de patata

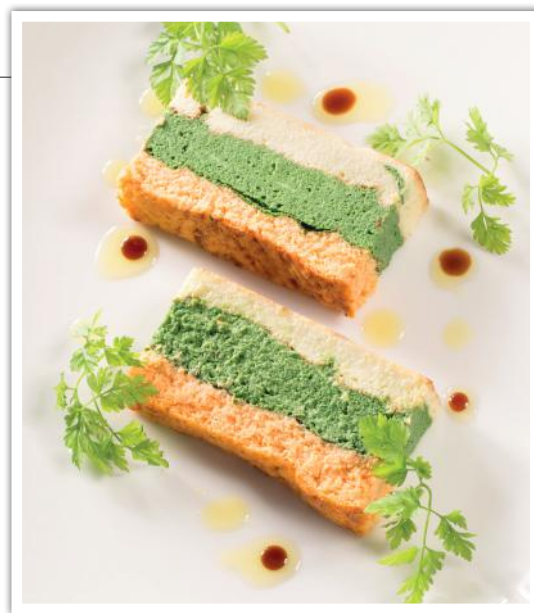
1. Coeu la patata sense pela i tallada a trossos en un cassó amb aigua durant 10-15 minuts. Escorreu-la i reserveu-ne l'aigua de cocció.
2. Tritureu tots els ingredients de la recepta fins que n'obtingueu una massa fina i homogènia, i poseu-ho al punt de sal i pebre.

### Per al púding d'espínacs

1. Coeu els espínacs amb aigua bullent durant 5-6 minuts. Coleu-los i reserveu-ne l'aigua de cocció.
2. Tritureu tots els ingredients de la recepta fins que n'obtingueu una massa fina i homogènia, poseu-ho al punt de sal i pebre.

### Per al púding de lluç

1. Coeu el lluç en un cassó amb aigua durant 5-7 minuts. Escorreu-lo, traieu-ne la pell, si en té, i reserveu-ne l'aigua de cocció.
2. Tritureu tots els ingredients de la recepta fins que n'obtingueu una massa fina i homogènia, i poseu-ho al punt de sal i pebre.



### Per a la preparació del lluç:

- ▶ 150 g de filet de lluç
- ▶ 50 g d'aigua de cocció del lluç
- ▶ 125 g de nata líquida
- ▶ 75 g de tomàquet fregit
- ▶ 100 g d'ou (2 u. petites)
- ▶ Sal i pebre

### Per a la cocció del púding de tres colors

1. Escalfeu el forn a 180°.
2. Prepareu un bany maria posant dos dits d'aigua en una safata apta per fornejar i el motlle que vulgueu per fer-hi el púding.
3. Poseu en el motlle la barreja de púding de patata i fornegeu-ho 20 minuts.
4. Traieu-ho del forn, comproveu que ha format una pell superficial resistent i afegiu-hi la barreja de púding d'espínacs. Fornegeu-ho 20 minuts més.
5. Traieu-ho del forn, comproveu-ne la pell de nou i afegiu-hi la barreja de púding de peix. Fornegeu-ho 20 minuts més o fins que quan hi claveu un ganivet o broqueta aquest surti totalment sec.
6. Espereu que es refredi, desemmotlleu-ho i tal·leu-ho a porcions.
7. Serviu les porcions amb un fil d'oli i vinagre balsàmic.

**NOTA:** Aquest plat no serà adequat per a casos de disfàgia en què es requereixi una textura de puré espès o de puré fi.

# Triturat de lleties estofades amb pernil



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

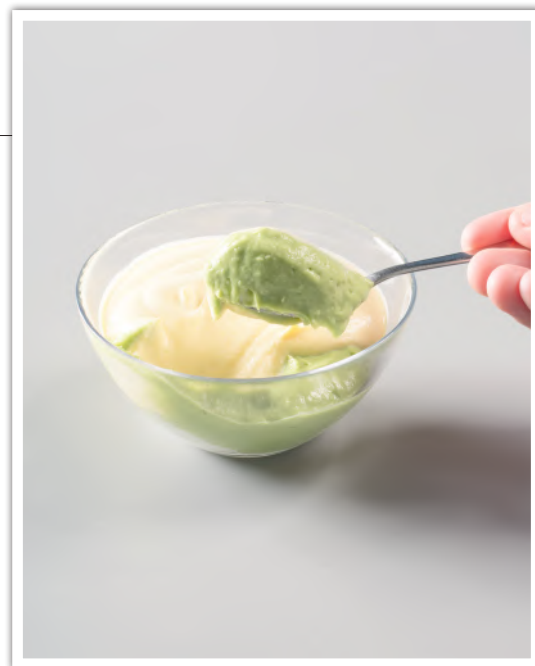
- ▶ 150 g de lleties cuites
- ▶ 50 g de ceba
- ▶ 1 all
- ▶ 50 g de tomàquet fregit
- ▶ 25 g de pebrot verd
- ▶ 100 ml d'aigua
- ▶ 1 tall (8 g) de pernil salat
- ▶ 1 c/s oli d'oliva verge
- ▶ 1 os de pernil petit
- ▶ 1 fulla de llorer
- ▶ Pebre vermell dolç
- ▶ Sal i pebre



## ELABORACIÓ

1. Peleu l'all i la ceba. Trinxeu-los juntament amb el pebrot.
2. Talleu i ratlleu el tomàquet.
3. En un cassó amb un raig d'oli feu un sofregit amb l'all i la ceba a foc suau.
4. Afegiu-hi el pebre vermell i tot seguit, el tomàquet. Remeneu-ho i deixeu-ho coure fins que estigui ben confitat.
5. Poseu-hi l'os de pernil, el pernil tallat a trossos i la fulla de llorer.
6. Cobriu-ho d'aigua i poseu-hi les lleties.
7. Deixeu-ho coure tot plegat uns deu minuts. És important que quedi caldós, per tenir suc per poder-ho triturar.
8. Poseu-ho al punt de sal i pebre.
9. Aparteu-ho del foc i traieu-ne l'os de pernil i la fulla de llorer.
10. Separeu una part del líquid o brou resultant.
11. Tritureu el guisat i afegiu-hi el líquid necessari per aconseguir la textura que voleu.

# Sopa freda d'alvocat i blat de moro



## INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 2 avocats al punt
- ▶ 80 g de blat de moro en conserva (sense sucre afegit)
- ▶ 50 g de nata líquida
- ▶ 50 g de formatge cremós
- ▶ 1 llimona
- ▶ Oli d'oliva verge extra
- ▶ Sal
- ▶ Pebre

## ELABORACIÓ

1. Tritureu el blat de moro amb l'aigua de la conserva. Reserveu el líquat de blat de moro.
2. Talleu els avocats per la meitat, traieu-ne el pinyol i amb una cullera extraieu-ne la polpa. Poseu-la en un recipient alt amb suc de llimona i tritureu-ho amb aigua mineral perquè en resulti una crema semilíquida. Salpebreu-ho i reserveu-ho.
3. Bateu la nata amb una vareta fins que estigui

En cas de disfàgia, assegureu-vos que les tres textures són aptes, i en cas de dubte barregeu bé els tres elements.

escumosa i afegiu-hi el líquat de blat de moro perquè formi una crema més densa que la d'alvocat. Poseu-ho al punt de sal.

4. Bateu el formatge cremós amb un rajolí d'oli d'oliva.
5. En una copa, poseu-hi una cullerada de formatge batut, a sobre la crema d'alvocat ben freda i acabeu-ho amb la crema escumosa de blat de moro i unes gotes d'oli d'oliva.

# Minisandvitxos



## INGREDIENTS

### Per al sandvitx d'alvocat:

- ▶ Pa de motlle sense crosta
- ▶ Alvocat
- ▶ Pastanaga
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal i pebre

### Per al sandvitx de pollastre:

- ▶ Un tros de pit de pollastre
- ▶ Enciam
- ▶ Tomàquet
- ▶ Maionesa
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal i pebre

### Per al sandvitx de salmó:

- ▶ Un tros de salmó
- ▶ Espinacs
- ▶ Cogombre
- ▶ Tomàquet
- ▶ Formatge cremós
- ▶ Salsa romesco
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal i pebre



## ELABORACIÓ

### Per al sandvitx d'alvocat:

1. Peleu i ratlleu la pastanaga.
2. Peleu i tallem l'alvocat a làmines fines.
3. Escampeu el formatge per una cara de les dues llesques de pa de motlle i poseu-hi al damunt la pastanaga i l'alvocat.
4. Amaniu-ho amb sal, pebre i un fil d'oli. Acabeu de muntar el sandvitx i serviu-lo.

### Per al sandvitx de pollastre:

1. Salteu el pollastre en una paella. Un cop fred, trinxeu-lo amb un ganivet. Barregeu-lo amb una mica de maionesa, sal i pebre.
2. Tallem a juliana ben fina l'enciam i a rodelles el tomàquet.
3. Munteu el sandvitx amb el tomàquet i l'enciam. Amaniu-ho amb sal, pebre i un fil d'oli.
4. Poseu-hi el trinxat de pollastre, tanqueu-lo i serviu-lo.

### Per al sandvitx de salmó:

1. Peleu i tallem a rodelles fines el cogombre i el tomàquet.
2. Salteu el salmó en una paella. Un cop fred, esmicoleu-lo amb les mans.
3. Escampeu el romesco per una cara del pa de motlle, poseu-hi al damunt les fulles d'espinacs i el cogombre. Amaniu-ho amb sal, pebre i oli. Disposeu-hi el salmó i el tomàquet al damunt.
4. Amaniu-ho amb sal, pebre i un fil d'oli. Acabeu de muntar el sandvitx amb més romesco a l'altra llesca de pa i serviu-lo.



# Flam de plàtan



## INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

- ▶ Un plàtan mitjà al punt de maduració (uns 100 g)
- ▶ 75 g de llet sencera
- ▶ 1 ou gran
- ▶ 20 g de sucre
- ▶ 1 c/s de caramel líquid

## ELABORACIÓ

1. Peleu el plàtan i trossegeu-lo.
2. Poseu-lo en un recipient amb la resta d'ingredients i tritureu-ho tot.
3. Tapeu-ho i deixeu-ho reposar a la nevera uns 30 minuts.
4. Repartiu la barreja en dos motlles individuals aptes per a microones.
5. Coeu cada motlle durant dos minuts aproximadament a màxima potència.
6. Deixeu refredar la preparació i traieu-la del motlle.
7. Serviu-la amb una mica de caramel per damunt.

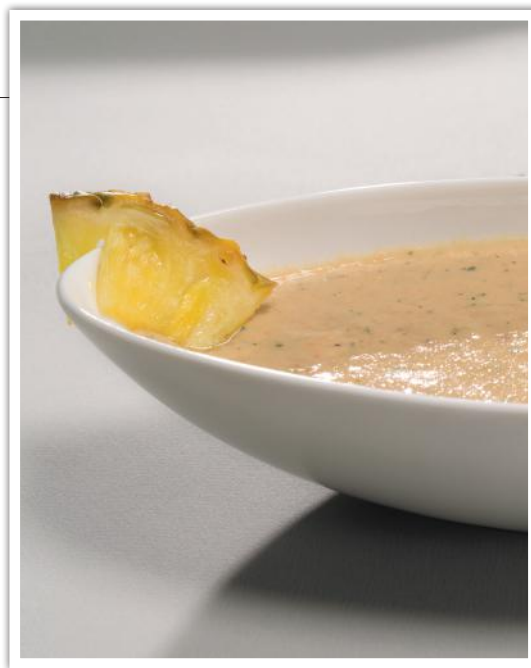


# Triturat de porc marinat amb pinya



## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

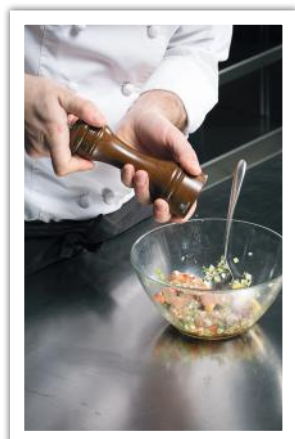
- ▶ 100 g de llom de porc
- ▶ 10 g de pinya natural
- ▶ 25 g de ceba
- ▶ 10 g de pebrot vermell
- ▶ 1 all
- ▶ 25 g de patata bullida
- ▶ 1 c/s de salsa de soia
- ▶ Julivert trinxat
- ▶ Sal i pebre
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge



## ELABORACIÓ

1. Per fer la marinada, trinxeu la verdura i talleu el llom i la pinya a daus petits.
2. Barregeu la verdura, la pinya, el julivert i el llom.
3. Amaniu-ho amb sal, pebre, soia i oli d'oliva. Remeneu-ho bé i tapeu-ho. Deixeu-ho a la nevera durant una hora aproximadament.
4. Un cop marinat, escorreu-ho i salteu-ho tot en una paella a foc suau. Afegiu-hi el líquid de la marinada i la patata cuita.
5. Remeneu-ho i poseu-hi 100 ml d'aigua.
6. Deixeu-ho coure uns cinc minuts més i poseu-ho en un recipient per triturar-ho.
7. Tritureu-ho i serviu-ho.

Podeu canviar la pinya per cítrics, kiwi o vi.



# Poma al microones amb canyella

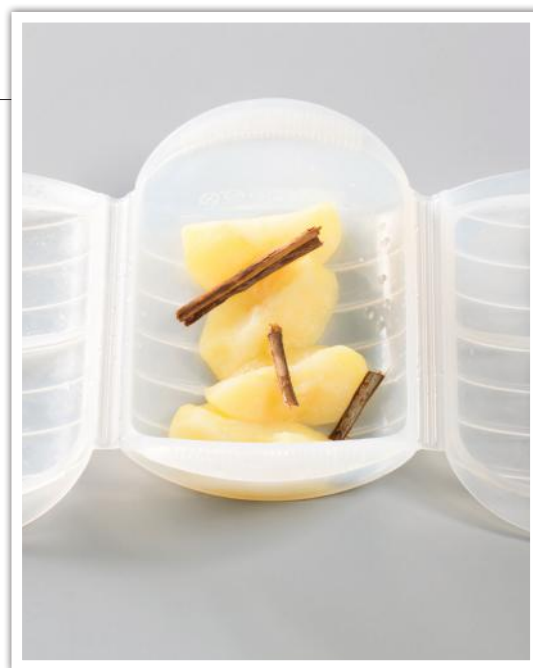


## INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 1 poma Golden d'uns 200 g
- ▶ Canyella en pols
- ▶ 50 ml d'aigua

## ELABORACIÓ

1. Peleu la poma, traieu-ne el cor i talleu-la a quarts.
2. Poseu-la en un recipient apte per coure al microones.
3. Amaniu-la amb la canyella i afegiu-hi un raig d'aigua.
4. Coeu-la un mínim de 6-7 minuts a màxima potència.
5. Assegureu-vos que ha quedat ben cuita perquè es pugui aixafar amb una forquilla o menjar-se amb una cullera com si fos un flam.
6. També podeu triturar-la.



També es pot fer amb la poma sense tallar i aconseguir una textura per menjar a cullerades. A més de canyella, la poma es pot farcir d'altres elements un cop cuita, com un iogurt, una crema cremada...

# Batuts complets



Un batut complet és el que s'elabora a partir de lactis, fruita, cereals i fruita seca i que, per tant, us ajudarà a mantenir un bon estat nutricional, sobretot a les persones amb poca gana. A continuació es presenten dues opcions a tall d'exemple, però no són les úniques opcions, ja que cadascú pot adaptar-los segons els gustos i preferències fent servir altres fruites o afegint-hi altres ingredients. L'important és escollir sempre un ingredient de cada grup i mantenir-ne unes proporcions similars a les que es proposen per assegurar que continuen sent elaboracions completes i nutritives. La textura final es podrà modificar augmentant o disminuint l'element farinaci i el líquid o el tipus de fruita.

## Opció 1. Batut de plàtan i avellanes

### INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 1 plàtan mitjà
- ▶ 150 g de llet o iogurt
- ▶ 30 g de flocs de civada
- ▶ ½ got de llet
- ▶ 20 g d'avellanes pelades
- ▶ Canyella en pols

### ELABORACIÓ

1. Deixeu en remull la civada amb la llet durant 20 minuts perquè s'estovi.
2. Piqueu les avellanes amb l'ajuda d'una mà de morter fins que quedin ben esmicolades, com una pasta.
3. Barregeu tots els ingredients, empolvoreu-ho amb canyella al gust i tritureu-ho fins que n'obtingueu un puré espès però homogeni.

## Opció 2. Batut de poma amb panses i ametlles

### INGREDIENTS PER A UNA RACIÓ

- ▶ 1 poma
- ▶ 150 g de llet o iogurt
- ▶ ½ got de llet
- ▶ 20 g d'ametlles pelades
- ▶ 20 g de panses
- ▶ 30 g de pa
- ▶ Canyella en pols

### ELABORACIÓ

1. Deixeu en remull el pa amb la llet durant 20 minuts perquè s'estovi.
2. Peleu la poma, traieu-ne el cor i talleu-la a quarts. Poseu-la en un recipient apte per coure al microones i afegiu-hi un raig d'aigua. Coeu-la un mínim de 5-6 minuts a màxima potència.
3. Piqueu les ametlles i les panses amb l'ajuda d'una mà de morter fins que quedin ben esmicolades, com una pasta.
4. Barregeu tots els ingredients, empolvoreu-ho amb canyella al gust i tritureu-ho fins que n'obtingueu un puré espès però homogeni.

# Púding de poma

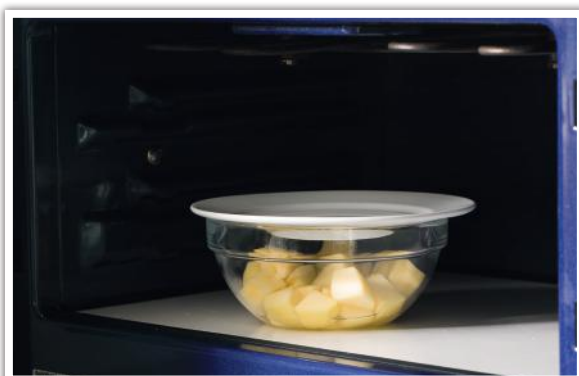


## INGREDIENTS PER A DUES PERSONES

- ▶ 200 g de poma (1 unitat mitjana)
- ▶ 1 ou
- ▶ 50 ml de llet desnatada
- ▶ 30 g de bescuit o magdalena

## ELABORACIÓ

1. Peleu la poma, traieu-ne els pinyols i el cor. Talleu-la a quarts.
2. Poseu-la en un recipient apte per coure al microones, afegiu-hi un raig d'aigua i coeu-la a màxima potència durant 5-6 minuts.
3. Bateu l'ou i la llet en un bol. Poseu-hi el bescuit. Deixeu que s'estovi durant uns minuts.
4. Escorreu la poma i afegiu-la al batut. Tritureu-ho tot plegat.
5. Poseu-ho en un motlle individual apte per a microones.
6. Coeu-ho a màxima potència durant 2 minuts 30 segons aproximadament.
7. Deixeu-ho refredar i traieu-ho del motlle per emplatar-ho.
8. Si voleu, també podeu servir-ho acompanyat d'una mica de salsa de fruites (kiwi, préssec, maduixes...).



alícia

—  
**Fundació**  
—  
**Catalunya**  
—  
**La Pedrera**  
—

 Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**

 **ICO**  
Institut Català d'Oncologia