

**RECOMENDACIONES
DIETÉTICO-CULINARIAS**
durante el tratamiento
del cáncer de pulmón



alícia

**Fundació
Catalunya
La Pedrera**

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

 **ICO**
Institut Català d'Oncologia

Índice

Introducción	4
1. Recomendaciones generales	5
2. Puntos clave de la alimentación durante el tratamiento del cáncer de pulmón	6
3. Interacción alimento-medicamento en el cáncer de pulmón	10
4. Recomendaciones dietético-culinarias cuando aparecen efectos secundarios relacionados con los tratamientos y/o localización del tumor.	11
4.1. Pérdida del apetito (anorexia)	11
4.2. Cambios de sabor de los alimentos o aparición de sabor metálico (disgeusia) y pérdida del sabor (ageusia)	16
4.3. Náuseas y vómitos	18
4.4. Sensación de ardor en el estómago (pirosis)	19
4.5. Estreñimiento	20
4.6. Dificultad para la deglución de alimentos	21
4.6.1. Dolor secundario por llagas o inflamación de la garganta y el esófago (esofagitis)	22
4.6.2. Dificultad para tragar sólidos, líquidos o ambos (disfagia)	24
5. Recetas	28
Infusión de jengibre	32
Infusión de frutos rojos	33
Licuado de pera, manzana y zanahoria	34
Gelatina de jengibre y menta	35
Gelatina de melocotón	36
Granizado de pera y menta	37
Cubitos de cítricos	38
Polo de kiwi y manzana	39
Helado al momento de pera, manzana y plátano.	40
Palomitas con jengibre	41
Avellanas garapiñadas sin azúcar	42
Empanadas variadas	43

Patatas al microondas rellenas	44
Minisándwiches	45
Croquetas de patata y carne	46
Falafel	47
Gyozas - Empanadillas japonesas.	48
Sopa de tomillo	49
Sopa de tomate y albahaca	50
Cremas templadas de calabaza	51
Sopa fría de aguacate y maíz	52
Verduras al microondas con vinagreta de frutos secos.	53
Ensalada de tres cereales con salmón	54
Endibias rellenas de quinua y frutos secos	55
Espárragos al vapor a las tres salsas	56
Champiñones rellenos	57
Ensalada verde con alubias y aliño de aceitunas negras	58
Risotto de verduras y bacalao	59
Puré rápido de garbanzos con huevo.	60
Arroz con fricandó de tofu	61
Espaguetis con tomates asados y huevo.	62
Ñoquis de patata con salsa de zanahoria	63
Rollitos de arroz y pescado	64
Dahl hindú	65
Tabulé.	66
Espaguetis <i>yakisoba</i>	67
Plato completo en formato tapas.	68
Papillote de pescado blanco con salsas	69
Pollo con piña	70
Pastel de pavo y verduras	71
Tacos de pescado adobado y frito	72
Pinchos de pollo con manzana	73
Asado de cerdo con frutos secos y fruta desecada	74
Rolls de tortilla	75
Pastel de pescado	76
Salsas exprés para carne y pescado	77
Marinados para carne y pescado	78
Mejillones aromáticos exprés.	81
Pollo al curri con manzana	82
Arroz con bebida vegetal de coco.	83
Copa de yogur y menta	84
Manzana al microondas con canela	85
Pudin de manzana.	86
Crema de aguacate, plátano y nueces	87

Introducción

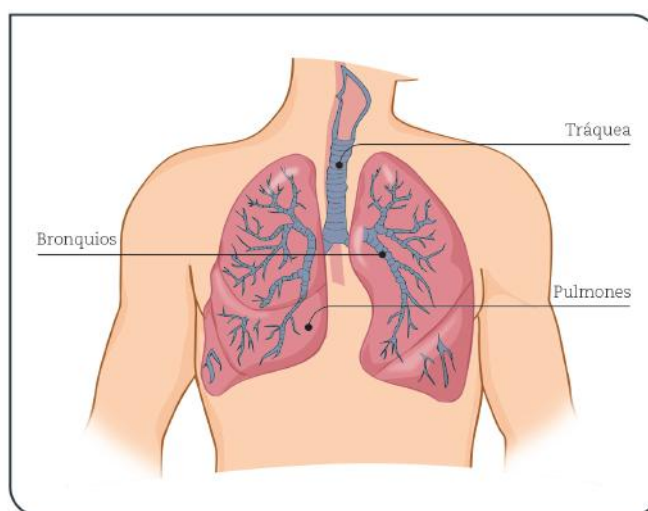
El cáncer de pulmón engloba aquellos tumores que afectan a las células que recubren las vías respiratorias y los tejidos pulmonares. Existen varios tipos de cáncer de pulmón, los cuales se clasifican en función de la localización y el tipo de célula de tejido pulmonar a que afecte.

El tratamiento para estos tipos de cáncer puede ser cirugía, quimioterapia, radioterapia y otros tratamientos, como la inmunoterapia. El empleo de estos, solos o en combinación, dependerá de muchos factores, como el tamaño y la localización del tumor, la diseminación o el estado de salud general del paciente, entre otros. Por lo tanto, los efectos secundarios de los tratamientos pueden variar entre pacientes y afectar en diferentes grados e intensidad.

El propio tumor o la cirugía que se realice pueden provocar una limitación en la capacidad respiratoria del pulmón y, como consecuencia, cansancio a la hora de comer. Además, el pulmón se encuentra cercano al esófago (órgano del sistema gastrointestinal que transporta los alimentos hacia el estómago tras la deglución), el cual puede resultar perjudicado como efecto secundario a los tratamientos o por el propio tumor. En ocasiones, puede existir dificultad para alimentarse desde el inicio del tratamiento o durante el mismo.

Una adecuada alimentación es fundamental durante el tratamiento del cáncer para evitar un deterioro del estado nutricional, porque puede afectar a la eficacia y tolerancia de los tratamientos. Un correcto estado nutricional ayudará a disminuir los efectos secundarios y las complicaciones durante el tratamiento.

Esta guía tiene como objetivo ofrecer recomendaciones dietéticas con base científica para mantener una adecuada alimentación durante el tratamiento del cáncer de pulmón. Así mismo, ofrece ideas culinarias para ayudar a afrontar los efectos secundarios que puedan ir surgiendo. ■



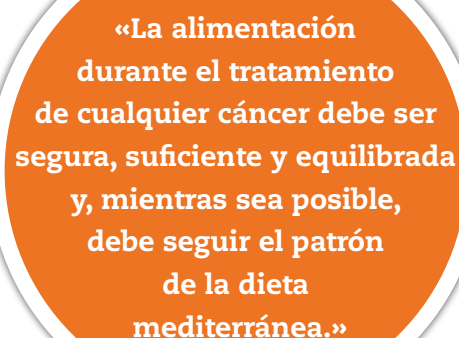
1. Recomendaciones generales

La alimentación durante el tratamiento de cualquier cáncer debe ser segura, suficiente y equilibrada y, mientras sea posible, debe seguir el patrón de la dieta mediterránea, ya que incorpora todos los grupos de alimentos en cantidades y frecuencias determinadas. Para más información, puede consultar la publicación 1 de esta colección: *Recomendaciones generales sobre la alimentación durante el tratamiento del cáncer*.

Existen diversas creencias sobre la alimentación y el cáncer. Evite consultar fuentes de dudosa fiabilidad. Para más información, consulte la publicación 2 de esta colección, *Mitos y creencias sobre la alimentación durante el tratamiento del cáncer*, que expone con base científica algunos de los mitos y creencias más comunes. En caso de duda, antes de realizar cambio alguno en sus hábitos consulte al personal sanitario de referencia o a un dietista-nutricionista.

No todos los pacientes con cáncer de pulmón tendrán un estado nutricional comprometido. Por ejemplo, es habitual un aumento de peso tras el cese del hábito tabáquico después del diagnóstico. Si no presenta ningún efecto secundario siga las recomendaciones dietéticas generales dentro de la dieta mediterránea y consulte **los puntos clave de la alimentación** descritos a continuación. Para más información, descargue la publicación 1 de esta colección: *Recomendaciones generales sobre la alimentación durante el tratamiento del cáncer*.

A otros pacientes, en cambio, a consecuencia del propio tumor o los efectos secundarios de los diferentes tratamientos, les será difícil cubrir los requerimientos nutricionales de energía y proteínas. Esto podría condicionar una pérdida de peso y un deterioro de su estado nutricional de forma progresiva, disminuyendo la tolerancia a los tratamientos y aumentando el riesgo de complicaciones. Por ello es muy importante ir adaptando la alimentación según la evolución y aparición de complicaciones, tal y como se explica en esta guía. ■



«La alimentación durante el tratamiento de cualquier cáncer debe ser segura, suficiente y equilibrada y, mientras sea posible, debe seguir el patrón de la dieta mediterránea.»

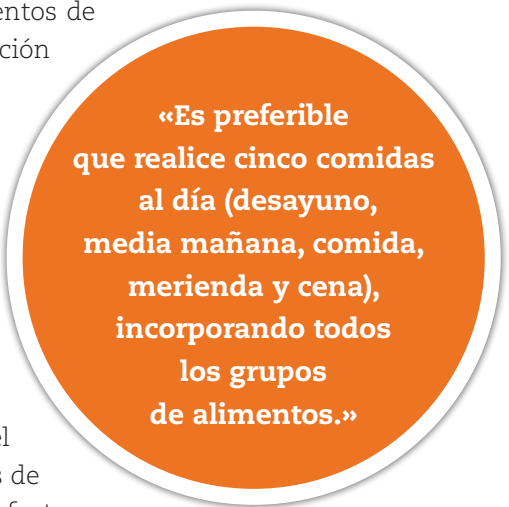
2. Puntos clave de la alimentación durante el tratamiento del cáncer de pulmón

A continuación, se describen **cinco puntos clave a tener en cuenta** para garantizar una alimentación adecuada, suficiente y variada durante el tratamiento del cáncer de pulmón.

1. **Reparta la alimentación en varias comidas al día.** Mantenga una ingesta habitual basada en la dieta mediterránea. Es preferible que realice cinco comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena), incorporando todos los grupos de alimentos.

En caso de tener poca hambre, se recomienda distribuir los alimentos de un día completo en varias tomas más pequeñas. Para más información véase el apartado “Pérdida del apetito”.

2. **Asegure un adecuado aporte proteico y energético.** Asegúrese de incluir alimentos ricos en proteína y energía para hacer frente a los tratamientos. Es importante que en cada comida incluya hidratos de carbono (pan, arroz, pasta, patata, etc.) para cubrir el aporte adecuado de **energía**. El consumo suficiente de **proteínas** es imprescindible para reparar el desgaste de los tejidos musculares y deben incluirse al menos dos veces al día (en comida y cena) de forma suficiente, en cualquier preparación. Los alimentos con proteínas de mejor calidad son: la carne, el pescado, el marisco, los huevos y la soja. También pueden obtenerse proteínas de alta calidad si se consumen combinaciones de cereales, legumbres, frutos secos y semillas a lo largo del día. Por ejemplo: lentejas con arroz; cuscús con garbanzos; ensalada de lentejas, nueces y semillas; ensalada de pasta con tofu y semillas; humus con sésamo y palitos de pan; pan de nueces y semillas... Véase la tabla 1, “Alimentos ricos en proteínas” y las recetas: [endivias rellenas de quinua y frutos secos](#), y [arroz con fricandó de tofu*](#).



«Es preferible que realice cinco comidas al día (desayuno, media mañana, comida, merienda y cena), incorporando todos los grupos de alimentos.»

* Receta que encontrará adaptada a una textura de fácil masticación o triturada para hacerla apta en caso de esofagitis o disfagia a sólidos.

Tabla 1. Alimentos ricos en proteínas

Alimentos de origen animal	<p>Pescado blanco: rape, merluza, bacalao...</p> <p>Pescado azul: sardinas, salmón, caballa...</p> <p>Marisco: calamar, pulpo, sepia, mejillones, gambas...</p> <p>Pescado en conserva: atún, sardinas, berberechos...</p> <p>Carne blanca: conejo, pollo, pavo...</p> <p>Carne roja magra: partes magras de ternera, cerdo y cordero.</p> <p>Huevos (especialmente la clara): gallina, codorniz...</p> <p>Embutidos magros: jamón cocido, curado o pavo.</p> <p>Lácteos: yogur natural, leche en polvo desnatada, queso fresco.</p>
Alimentos de origen vegetal	<p>Legumbres secas y tostadas para picar: garbanzos, habas...</p> <p>Legumbres cocidas: lentejas, garbanzos, alubias (rojas, negras, blancas...), soja...</p> <p>Derivados de la soja: harina de soja, edamame, soja texturizada, licuado de soja, tofu.</p> <p>Frutos secos y semillas: almendras, nueces, avellanas, pistachos, anacardos, pipas de girasol, pipas de calabaza...</p> <p>Seitán: gluten de trigo u otros cereales.</p>



En el caso de los pacientes vegetarianos estrictos, es necesario planificar bien la alimentación para evitar posibles deficiencias de nutrientes como las proteínas, los minerales como el hierro, el calcio y el zinc y las vitaminas D y B12, todos ellos imprescindibles durante el tratamiento del cáncer. Es muy importante pedir asesoramiento a un dietista-nutricionista para confirmar que todos los requerimientos nutricionales quedan bien cubiertos, ya que el aporte adecuado de macro y micronutrientes es esencial para hacer frente al proceso del tratamiento oncológico.

Para asegurarse de que se está siguiendo una alimentación lo más equilibrada posible, intente que las comidas principales (comida y cena) sean completas e incorporen una parte de verduras y hortalizas, una parte de alimentos fuente de energía y una tercera parte de alimentos fuente de proteínas. Seguir el método del plato (**figura 1**) es una manera práctica de conseguirlo.

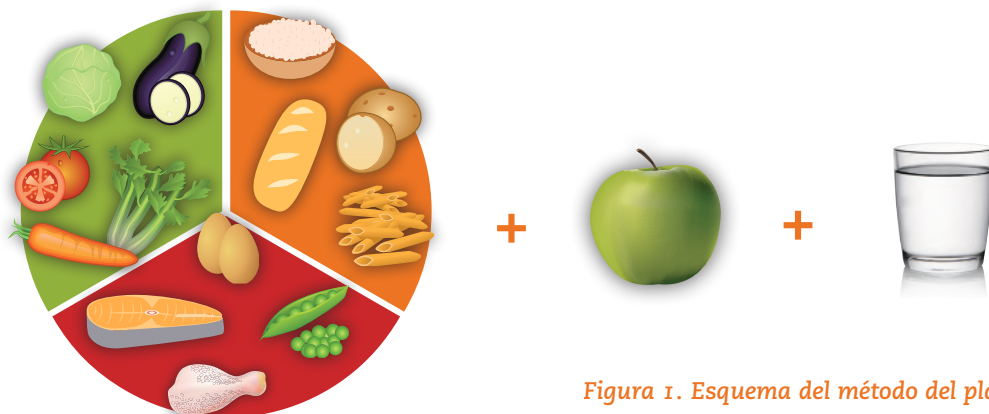


Figura 1. Esquema del método del plato.

A continuación, se muestran dos ejemplos muy visuales de platos completos y equilibrados preparados a partir del método del plato. Uno de ellos diseñado especialmente para las personas con poco apetito (**espaguetis con tomates asados y huevo**) y otro para aquellas que no consuman alimentos de origen animal (**arroz con fricandó de tofu***). En el caso de requerir de una adaptación de la textura, es importante seguir igualmente las proporciones del método.

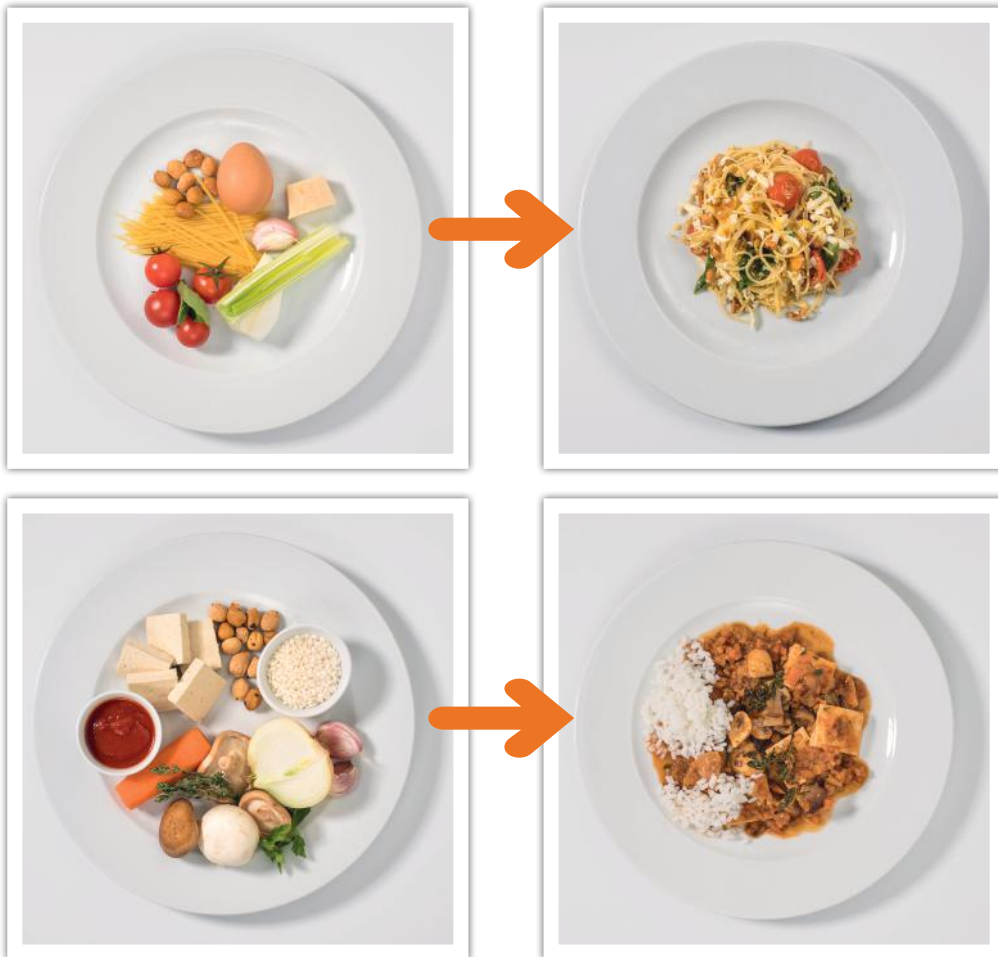


Imagen 2. Ejemplos de platos completos: espaguetis con tomates asados y huevo, y arroz con fricandó de tofu.*

3. Consuma frutas y verduras diariamente. Las frutas y verduras son la principal fuente de vitaminas antioxidantes (C, E, A), minerales, fibra y agua de la alimentación, por lo que es imprescindible asegurar un consumo suficiente de las mismas. Se recomienda incluir diariamente al menos dos o tres piezas de fruta fresca y dos raciones de verdura cruda o cocida. En caso de aparición de síntomas que le dificulten la ingesta puede tomarlas en sopas, puré, zumos o licuados naturales.

La variedad en la alimentación garantiza un mayor aporte de nutrientes. Se aconseja priorizar los productos frescos de temporada y proximidad. De este modo nos aseguraremos que estamos consumiendo productos que se encuentran en su punto óptimo de maduración, aroma y sabor.

* Receta que encontrará adaptada a una textura de fácil masticación o triturada para hacerla apta en caso de esofagitis o disfagia a sólidos.

Una correcta presentación de los alimentos puede ayudar a hacerlos más apetecibles. En el caso de las frutas, recuerde que también permiten gran variedad de preparaciones y combinaciones, como las macedonias, los helados, los batidos...



Imagen 3: ejemplos de preparaciones a base de fruta fresca.

4. Manténgase hidratado. Beber es imprescindible y, especialmente, durante el tratamiento contra el cáncer. Es necesario mantener las células del cuerpo bien hidratadas. Por ello, es recomendable asegurar la ingesta de 1,5 - 2 litros de agua (6-8 vasos) diariamente.

La mejor opción siempre es el agua, pero también existen otros líquidos para hidratarse, desde el agua con gas hasta té e infusiones, pasando por caldos, zumos exprimidos de fruta y licuados naturales de frutas y/o vegetales. Por su contenido en azúcar, sería conveniente limitar el consumo de refrescos, zumos comerciales y otras bebidas azucaradas. Recuerde que es importante evitar el consumo de bebidas alcohólicas.

5. Realice ejercicio físico. Realizar actividad física contribuye a disminuir la pérdida de masa muscular, le ayudará a sentirse mejor y a mantener la funcionalidad para realizar actividades cotidianas. Evite pasar gran parte del tiempo en el sofá o en la cama. Es recomendable mantenerse activo todo el tiempo que pueda. Intente ir adaptando la intensidad y duración del ejercicio físico al estado en el que se encuentre en cada momento del tratamiento. ■

«Beber es imprescindible y, especialmente, durante el tratamiento contra el cáncer. Es necesario mantener las células del cuerpo bien hidratadas.»

3. Interacción alimento-medicamento en el cáncer de pulmón

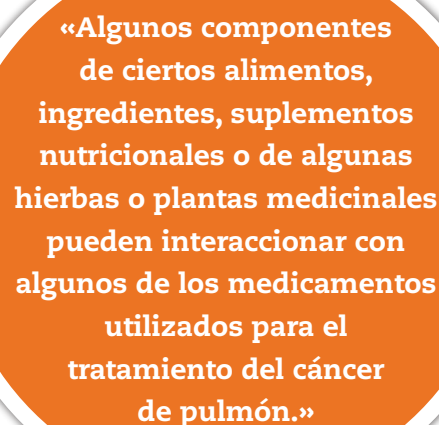
Algunos componentes de ciertos alimentos, ingredientes, suplementos nutricionales o de algunas hierbas o plantas medicinales pueden interactuar con algunos de los medicamentos utilizados para el tratamiento del cáncer de pulmón. Esto puede causar una disminución en la efectividad del tratamiento o un aumento de la toxicidad, lo cual generará más sensación de malestar en el paciente. En el caso de tomar alguno de los que se mencionan a continuación, se recomienda siempre consultar al médico de referencia, por si alguno de los elementos siguientes está contraindicado en el tratamiento prescrito.

Plantas medicinales, hierbas y suplementos que pueden provocar interacciones: Hierba de san Juan (hipérico).

Alimentos/bebidas de las cuales se han descrito interacciones: El pomelo y su zumo.

Nutrientes de ciertos alimentos y suplementos: Ácido fólico y vitamina B12.

El déficit de ácido fólico o vitamina B12 puede aumentar la toxicidad de algunos tratamientos como el Pemetrexed cuando se utiliza solo o combinado con otros fármacos. Es importante que consulte a su médico o farmacéutico de referencia por si llega a ser necesario iniciar algún tipo de suplementación. ■



«Algunos componentes de ciertos alimentos, ingredientes, suplementos nutricionales o de algunas hierbas o plantas medicinales pueden interactuar con algunos de los medicamentos utilizados para el tratamiento del cáncer de pulmón.»

4. Recomendaciones dietético-culinarias cuando aparecen efectos secundarios relacionados con los tratamientos y/o localización del tumor

Los principales tratamientos utilizados para combatir el cáncer de pulmón son la cirugía, la quimioterapia, la radioterapia, la inmunoterapia, otras terapias dirigidas o la combinación de estas. El esquema de tratamiento va a depender de múltiples factores, que su equipo médico irá evaluando.

Durante el tratamiento, a algunos pacientes pueden aparecerles efectos secundarios que comprometan la alimentación y pongan en riesgo su estado nutricional; en ocasiones, estos efectos secundarios pueden mantenerse una vez finalizados los tratamientos. Es imprescindible que la ingesta de alimentos sea adecuada para cubrir las necesidades de nutrientes: principalmente energía y proteínas, vitaminas y minerales, así como una correcta hidratación.

Los efectos secundarios más frecuentes que pueden aparecer en cualquier etapa del tratamiento del cáncer de pulmón de manera individual o simultánea son **pérdida del apetito** (anorexia), **alteración o desaparición del sabor** (disgeusia o ageusia), **náuseas y/o vómitos**, **sensación de ardor en el estómago** (pirosis), **estreñimiento**, **dolor al tragar secundario a llagas o inflamación** (esofagitis) y/o **dificultad para deglutir sólidos, líquidos o ambos** (disfagia).

A continuación, se ofrecen recomendaciones dietético-culinarias para ayudar a afrontar estos efectos secundarios, con el fin de garantizar una adecuada alimentación y evitar la desnutrición.

En el caso de que no aparezca ningún efecto secundario se deberá asegurar una alimentación suficiente y equilibrada, tal y como se ha expuesto en el punto anterior de esta guía. Para ampliar información, consulte la guía 1 de la colección, *Recomendaciones generales sobre la alimentación durante el tratamiento del cáncer*.

4.1. PÉRDIDA DEL APETITO (ANOREXIA)

La pérdida del apetito (también llamado *anorexia*) es el síntoma más habitual en los pacientes con cáncer. En algunos pacientes, puede aparecer al diagnosticarse

la enfermedad o como efecto secundario de los tratamientos. La anorexia puede llegar a perdurar una vez finalizado el proceso terapéutico y sumarse a otros síntomas derivados de los tratamientos, que harán más difícil mantener una alimentación adecuada.

Recomendaciones dietéticas

- ▶ Intente mantenerse fuera de la zona donde se cocina. Pida ayuda a familiares o amigos para cocinar.
- ▶ Dedique el tiempo que sea necesario a comer, en un ambiente tranquilo y relajado.
- ▶ Procure comer acompañado.
- ▶ Coma despacio y mastique bien los alimentos.
- ▶ Cuide la presentación de los platos, añadiendo variedad de colores y texturas para hacerlos más apetecibles.
- ▶ Utilice platos grandes, para tener la sensación de que hay menor cantidad de comida y así facilitar la ingesta.
- ▶ Camine durante unos minutos antes de las comidas. Esto le puede ayudar a estimular el hambre.

Recomendaciones dietéticas

- ▶ **Fijar pequeñas metas a lo largo del día.** Aunque no tenga hambre, coma pequeñas porciones a lo largo del día. No es tan importante la cantidad que coma en una sola toma, sino la cantidad que consiga comer a lo largo del día. Por ello hay que plantear pequeños objetivos que se puedan cumplir: comer medio yogur, una galleta o tres almendras. Es necesario acumular pequeñas cantidades de alimentos de alta densidad nutricional a lo largo del día.
- ▶ **Comer a las horas en que más apetezca** y aprovechar el momento del día con más hambre para incluir los alimentos más energéticos y nutritivos. Si hace falta, en lugar de tomar las cuatro o cinco comidas habituales, se pueden hacer varias comidas al día en pequeñas cantidades.
- ▶ **Asegurar comidas completas.** La opción de plato único es válida siempre que estén presentes verduras (crudas o cocidas), farináceos (patata, arroz, pasta, legumbres...) y alimentos proteicos (carne, pescado y huevos u otros alimentos fuente de proteínas especificados en la [tabla 1, “Alimentos ricos en proteínas”, de la página 7](#)) Véase [receta: mejillones aromatizados exprés](#). En función de la aparición de síntomas que interfieran en la ingesta, podrán ser platos comunes o modificados de textura, para adaptarlos al dolor o dificultad al deglutir. Véanse [las recetas: espaguetis con tomates asados y huevo, patatas al microondas rellenas, pastel de pavo y verduras, pastel de pescado, ñoquis de patata con salsa de zanahoria, arroz con fricandó de tofu*](#), y [puré rápido de garbanzos con huevo](#).
- ▶ Tener **preparaciones de alta densidad nutricional**, que en muy poco volumen incluyan una gran cantidad de energía y nutrientes y que sean fáciles de tener preparadas y de comer, como croquetas de pollo o bacalao, que se pueden

* Receta adaptada a una textura fácil masticación o triturada para hacerla apta en caso de que la pérdida de apetito vaya acompañada de esofagitis o disfagia a sólidos.

tener congeladas y freír o calentar al momento (véanse las recetas: croquetas de patata y carne, y falafel); **empanadas** de carne, atún, verduras, queso, etc. (véanse las recetas: empanadas variadas, y gyozas — empanadillas japonesas—); **patés** nutritivos para untar unas tostadas o sándwiches (véase la receta: minisándwiches); **cremas y sopas** energéticas, que se pueden conservar en la nevera y comer directamente frías o calientes (véanse las recetas: sopa fría de aguacate y maíz, y cremas templadas de calabaza), y finalmente preparaciones dulces como postres o para comer entre horas, como flanes, púdines o yogures tipo griego (véanse las recetas: arroz con bebida vegetal de coco, pudín de manzana, crema de aguacate, plátano y nueces, y copa de yogur y menta).



Alimentos para picar entre horas

► **Tener siempre a la vista alimentos fáciles de comer** para ir picando: uvas, plátanos, mandarinas, cerezas, fresas, un bol de palomitas o una bolsa de palitos (blancos, integrales o con semillas), unas galletas, frutos secos (nueces, avellanas, almendras, etc.) o fruta desecada (orejones, ciruelas, pasas y coco), entre otros. Si no apetecen porque son demasiado secos, se pueden combinar con otros alimentos para facilitar su ingesta (por ejemplo incorporar los frutos secos a un yogur o mojar los palitos en queso cremoso). Si estos alimentos se dejan en el campo visual puede que faciliten un consumo más frecuente (véase la receta: palomitas con gengibre).

► **Enriquecer los platos** o las preparaciones que apetezcan con alimentos de elevado contenido energético y/o proteico para aumentar la densidad nutricional.

Por ejemplo, si apetece un yogur, será necesario procurar que este sea lo más nutritivo posible, añadiéndole diferentes ingredientes como leche en polvo, frutos secos molidos, miel o mermelada, que aumentarán el valor nutritivo sin aumentar su volumen. De la misma manera, teniendo en cuenta la preparación (si es dulce o salada, fría o caliente) y el momento (que puede modificar la consistencia final del plato), podemos añadir:

- una cucharada de aceite de oliva virgen o huevo duro a una sopa,
- fruta, frutos secos, queso, vinagretas con miel o salsas con yogur a una ensalada,
- salsas con carne picada, queso, nata o frutos secos a pastas y arroces,
- galletas desmenuzadas o cereales en polvo a la leche,
- fruta, frutos secos, fruta desecada, leche en polvo, mermelada, miel o compota a los yogures.

A continuación, se detallan algunos ingredientes que pueden ayudar a enriquecer las preparaciones, clasificados según si aumentan de una manera significativa el contenido energético o el contenido proteico del plato.

ENRIQUECIMIENTOS ENERGÉTICOS: son alimentos que nos aportan bastantes calorías en poca cantidad útiles para aumentar el valor energético de las preparaciones.

Tabla 2. Ingredientes para enriquecer el valor energético de las preparaciones

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ Aceite de oliva virgen ▶ Mantequilla, margarina ▶ Bechamel ▶ Yema de huevo ▶ Leche en polvo entera ▶ Leche condensada ▶ Crema de leche, nata ▶ Quesito ▶ Queso semicurado ▶ Queso muy curado (tipo parmesano) ▶ Frutos secos (avellanas, nueces...) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Miel ▶ Mermelada ▶ Cacao en polvo ▶ Cereales de desayuno en polvo ▶ Papillas infantiles multicereales ▶ Harina de maíz ▶ Harina de legumbres ▶ Galletas maría ▶ Fruta desecada (orejones) ▶ Carne y pescado ▶ Aguacate |
|---|--|



Enriquecimientos energéticos.
Cantidades correspondientes a 20 gramos de mantequilla (150 kcal), miel (60 kcal), mermelada (55 kcal), aceite (180 kcal), nata (41 kcal) y fruta desecada (pasas, orejones...) (95 kcal).

ENRIQUECIMIENTOS PROTEICOS: son principalmente los alimentos que en poca cantidad nos aportan bastantes proteínas que pueden ayudar a enriquecer las preparaciones.

Tabla 3. Ingredientes para enriquecer el valor proteico de las preparaciones

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ Huevo ▶ Clara de huevo ▶ Pechuga de pollo, pavo ▶ Pescado (blanco, azul) ▶ Leche en polvo entera ▶ Leche en polvo desnatada ▶ Queso fresco ▶ Queso tipo parmesano ▶ Queso emmental | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Quesito tipo Kiri® ▶ Jamón cocido ▶ Atún en lata ▶ Yogur desnatado ▶ Yogur entero ▶ Pavo ▶ Frutos secos ▶ Papillas infantiles multicereales ▶ Harina de legumbres |
|--|---|



Enriquecimientos proteicos.

Cantidades correspondientes a 20 gramos de atún en lata (5,3 g de proteína), leche en polvo desnatada (7 g de proteínas), frutos secos molidos (4 g de proteínas), jamón cocido (3,7 g de proteínas), queso (2 g de proteínas) y un huevo entero (7,5 g de proteínas)

- ▶ **Mantener una correcta hidratación.** Intente beber siempre fuera de las comidas y aprovechar los momentos de sed para tomar líquidos más nutritivos, como zumos de fruta o licuados de fruta y verdura. Hay que recordar que es importante evitar el consumo de bebidas alcohólicas.

4.2. CAMBIOS DE SABOR DE LOS ALIMENTOS O APARICIÓN DE SABOR METÁLICO (DISGEUSIA) Y PÉRDIDA DEL SABOR (AGEUSIA)

La modificación del sabor de determinados alimentos se produce por los efectos de la quimioterapia y la radioterapia sobre las papilas gustativas, situadas en la cavidad oral. Los pacientes perciben una disminución del sabor o falta de este en determinadas comidas (hipogeusia/ageusia) o un sabor metálico o amargo (disgeusia). Esta modificación del sabor puede provocar que el paciente rechace ciertos alimentos (principalmente proteicos), limitando así el seguimiento de una alimentación equilibrada y suficiente y, por lo tanto, aumentando el riesgo de deterioro de su estado nutricional.

Recomendaciones generales

- ▶ Mantener una higiene bucal correcta.
- ▶ Lavarse la boca antes de comer con agua de manzanilla o bicarbonato.
- ▶ Entre comidas, comer caramelos o chicles sin azúcar, ya que pueden ayudar a evitar el mal sabor de boca.
- ▶ Utilizar utensilios de madera para cocinar y cubiertos de plástico para comer.
- ▶ Evitar estar cerca del área de preparación de los alimentos.
- ▶ Suprimir el alcohol y el tabaco.

Recomendaciones dietéticas en caso de hipogeusia o ageusia

- ▶ Aumentar la condimentación de los alimentos con especias y/o hierbas aromáticas (menta, albahaca, orégano, romero, tomillo, laurel, hinojo), ajo, zumos cítricos, sal (siempre que no esté contraindicada) o potenciadores del sabor (pastillas de caldo). Véanse las recetas: [marinados para carne y pescado, salsas exprés para carne y pescado, pollo al curri con manzana, y dahl hindú*](#).
- ▶ Elegir sabores fuertes, como el queso o el jamón curados, y mezclarlos con cremas o verduras, pasta o arroz para potenciar su sabor.

Recomendaciones dietéticas en caso de disgeusia

- ▶ Comer fruta ácida (naranja, limón, fresas, kiwi, piña, etc.) para ayudar a hacer desaparecer el sabor metálico. Para eliminar sabores extraños, se puede paladear té (con menta o limón), otras infusiones, zumos de fruta o un trozo frío de naranja, limón, kiwi o piña antes, durante y después de las comidas. Véanse las recetas: [infusión de jengibre, infusión de frutos rojos, gelatina de jengibre y menta y gelatina de melocotón](#).
- ▶ En el caso de encontrar sabores desagradables al agua, y para asegurar su consumo (1,5 l/día), se le pueden añadir unas gotas de limón, diluir el zumo de un limón en un litro de agua o poner cubitos de cítricos dentro del agua. Véase la receta: [cubitos de cítricos](#).

* Receta adaptada a una textura fácil masticación o triturada para hacerla apta en caso de que la disgeusia vaya acompañada de esofagitis o disfagia a sólidos.

- ▶ En la mayoría de los casos, el sabor metálico aparece en el momento de comer y aumenta a medida que se consume una misma preparación, por lo tanto, es preferible comer pequeñas cantidades de diferentes preparaciones que platos únicos. Hay que asegurar que el conjunto de todas las preparaciones que conformen una comida garantice que esta es completa y equilibrada. Para ello, una opción es utilizar también el método del plato (página 8), tal y como se muestra en la siguiente imagen, en la que en crudo se presentan los alimentos con los que preparar las diferentes propuestas, asegurando así la inclusión de vegetales, alimentos proteicos y alimentos fuente de energía. Véase la receta “Plato completo en formato tapas”.



Imagen 7: Ejemplo de plato completo transformado en tapas.

- ▶ Asegurar un consumo suficiente de alimentos ricos en proteínas (véase la tabla 1, “Alimentos ricos en proteínas”). En algunas ocasiones los alimentos de origen animal, pueden ser los que provocan sabores desagradables. Así pues, hay que prepararlos de manera que se puedan consumir diariamente:
 - Enmascarar el sabor de los alimentos poco deseables, como la carne o el pescado, **macerándolos** en zumos cítricos, salsas agridulces o especias no picantes. Véanse las recetas: *tacos de pescado adobado y frito, marinados para carne y pescado, y salsas exprés para carne y pescado.*
 - Preparar/acompañar la carne con ingredientes o condimentos dulces o aromáticos (fruta, fruta desecada, compotas, mermeladas, miel, etc.). Véanse las recetas: *pinchos de pollo con manzana*, asado de cerdo con frutos secos y fruta desecada*, y pollo con piña*.*
 - Utilizar preparaciones que ayuden a esconder o disimular el sabor de la carne o el pescado, como los pudines, las croquetas, los buñuelos, las empanadas o los canelones. Véanse las recetas: *pastel de verduras y pavo, empanadas variadas, croquetas de patata y carne, y gyozas —empanadillas japonesas.*
 - Si los alimentos como la carne, el pescado o los huevos son mal tolerados, asegúrese de ingerir las proteínas necesarias a través de alimentos ricos en proteínas de origen vegetal como las legumbres, en especial la soja y sus derivados como el tofu. Véanse las recetas: *Arroz con fricandó de tofu*, falafel, dahl hindú*, endivias rellenas de quinua y frutos secos.*

* Receta adaptada a una textura fácil masticación o triturada para hacerla apta en caso de que la disgeusia vaya acompañada de esofagitis o disfagia a sólidos.

- ▶ Si además de la disgeusia existe una alteración del olfato, hay que evitar alimentos de olor fuerte, como el pescado azul, los fritos, la coliflor o la col, y elegir preparaciones frías o templadas, ya que desprenden menos olores.
- ▶ Preparar platos poco conocidos o diferentes. En ocasiones el mal sabor de los alimentos se acentúa cuando no se cumple lo que uno espera de un plato; así, si se preparan platos que no se han probado nunca, se minimiza el efecto de la expectativa y se pueden tolerar más los sabores nuevos con los que no se está familiarizado. Elija alimentos aromáticos con sabores que no haya probado nunca y que crea que puedan apetecerle, como salsas, aderezos y preparaciones de otros países y culturas. Esto puede ayudarle a tolerar mejor algunos alimentos rechazados hasta el momento. Véanse las recetas: *dahl hindú**, *pollo al curri con manzana*, *espaguetis yakisoba*, *gyozas —empanadillas japonesas y falafel*.

4.3. NÁUSEAS Y VÓMITOS

Las náuseas y vómitos son efectos secundarios poco frecuentes durante el tratamiento de cáncer de pulmón, pero en ocasiones pueden condicionar la alimentación.

La intensidad y la frecuencia de las náuseas o vómitos son variables e individuales. Pueden aparecer durante las 24 horas posteriores a la administración de los tratamientos contra el cáncer y generalmente desaparecen por sí solos con ayuda de medicación antiemética, pautada por su médico de referencia.

Para mejorar la ingesta durante la aparición de este síntoma, se recomienda:

- ▶ Respirar profundo y lento. No se obligue a comer, espere a que pase el malestar antes de consumir cualquier alimento.
- ▶ Mientras no tenga el malestar, realizar comidas frecuentes y de poco volumen. Coma despacio.
- ▶ Mantener el ambiente fresco, ventilado y libre de mezcla de olores a la hora de comer.
- ▶ Es importante asegurar una buena hidratación durante todo el día. Tome los líquidos o bebidas entre comidas. En algunas ocasiones las bebidas gaseosas pueden disminuir la sensación de náuseas, por ejemplo, el agua con gas, las bebidas de cola o *ginger-ale*. Los helados de hielo y las gelatinas frescas también pueden ser una buena opción para ayudar a hidratarse. Véanse las recetas: *cutitos de cítricos*, *infusión de jengibre*, *gelatina de jengibre y menta*, *licuado de pera*, *manzana y zanahoria*, *gelatina de melocotón*, *polo de kiwi y manzana*, y *granizado de pera y menta*.
- ▶ Consumir alimentos suaves y bajos en grasas como carnes blancas, embutidos magros o pescado blanco, y evitar las preparaciones fritas y alimentos y cocciones que desprendan mucho olor. Véanse las recetas: *papillote de pescado blanco con salsas*, *verduras al microondas con vinagreta de frutos secos**, *espárragos al vapor a las tres salsas*, *rolls de tortilla*, *ñoquis de patata con salsa de zanahoria*, y *rollitos de arroz y pescado*.

* Receta adaptada a una textura fácil masticación o triturada para hacerla apta en caso de que la disgeusia o las náuseas y vómitos vayan acompañados de esofagitis o disfagia a sólidos.

- ▶ Suelen ser mejor tolerados los alimentos a temperatura fría o tibia como: sorbetes de fruta, helados, zumos de fruta, ensaladas de pasta, arroz o patata, sándwiches, bocadillos, sopas frías, etc. Véanse las recetas: [sopa de tomate y albahaca](#); [empanadas variadas](#); [cremas templadas de calabaza](#), [helado al momento de pera, manzana y plátano](#), [minisándwiches](#), [ensalada verde con alubias y aliño de aceitunas negras*](#), y [endivias rellenas de quinua y frutos secos](#).
- ▶ Potenciar el consumo de alimentos secos: pan tostado, tostadas, palitos de pan o galletas tipo *crackers*, frutos secos, palomitas o patatas chips caseras. Véanse las recetas: [palomitas con jengibre y avellanas garapiñadas sin azúcar](#).

4.4. SENSACIÓN DE ARDOR EN EL ESTÓMAGO (PIROSIS)

Las náuseas y la regurgitación del contenido gástrico pueden provocar malestar o sensación de ardor en el esófago limitando la ingesta de alimentos.

No todas las personas responden igual a los mismos alimentos, por lo que se recomienda ir apuntando lo que se come para poder detectar qué alimentos o condimentos son los responsables de empeorar el ardor de estómago. A continuación se describen unas pautas generales que pueden ayudar a mejorar la ingesta cuando aparece este efecto secundario:

- ▶ Evitar llevar ropa muy ajustada.
- ▶ Evitar comidas copiosas y priorizar comer más veces al día (5-6) en pequeñas cantidades que pocas veces en cantidades mayores.
- ▶ Descansar después de las comidas un mínimo de 45 minutos en posición incorporada. No acostarse inmediatamente.
- ▶ Priorizar cocciones suaves y sencillas.
- ▶ Evitar alimentos grasos (mantequilla, embutidos grasos, repostería...) y frituras.
- ▶ Evitar alimentos cítricos o ácidos como naranjas, limones, fresas, piña, kiwi, tomate, etc.
- ▶ Evitar el consumo de café, té, bebidas carbonatadas y bebidas alcohólicas.
- ▶ Evitar el chocolate.
- ▶ Evitar alimentos o preparaciones con condimentos fuertes como cebolla, ajo, chile, pimentón picante, curry, etc.
- ▶ Evitar beber muchos líquidos durante las comidas.
- ▶ Evitar ingerir los alimentos a temperatura muy fría o muy caliente. La mejor opción son los que están a temperatura ambiente o templados.
- ▶ Vigilar el uso de hierbas como la menta o el cilantro, ya que en algunas personas pueden empeorar el ardor.

Véanse las recetas: [licuado de pera, manzana y zanahoria](#), [gelatina de melocotón](#), [helado al momento de pera, manzana y plátano](#), [empanadas variadas](#), [minisándwiches](#), [gyozas-empanadillas japonesas](#), [cremas templadas de calabaza](#), [sopa fría](#)

* Receta adaptada a una textura fácil masticación o triturada para hacerla apta en caso de que las náuseas o vómitos vayan acompañados de disfagia a sólidos.

de aguacate y maíz, verduras al microondas con vinagreta de frutos secos*, ensalada de tres cereales con salmón*, espárragos al vapor a las tres salsas, champiñones rellenos, risotto de verduras y bacalao*, puré rápido de garbanzos con huevo, arroz con fricandó de tofu*, rollitos de arroz y pescado, ñoquis de patata con salsa de zanahoria, rolls de tortilla, papillote de pescado blanco con salsas, pastel de pavo y verduras, pincho de pollo con manzana*, arroz con bebida vegetal de coco, manzana al microondas con canela, pudín de manzana, y crema de aguacate, plátano y nueces.

4.5. ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es un síntoma común en los pacientes que realizan tratamientos contra el cáncer. Puede desencadenarse por cambios en la dieta, disminución de la ingesta de líquidos o fibra, disminución de la actividad física o por el uso de determinados fármacos para controlar el dolor.

Este efecto secundario provoca una disminución de los movimientos del intestino, limitando la evacuación. Las heces tienden a ser duras y secas, y la evacuación puede acompañarse de dolor, calambres abdominales, hinchazón, pérdida del apetito, náuseas y/o malestar general.

Recomendaciones generales

- ▶ Realizar ejercicio físico cada día. Como mínimo intentar caminar a diario unos 20-30 minutos. Si no se puede caminar, se aconseja movilizar el intestino con pequeños masajes rotativos en el abdomen en el sentido de las agujas del reloj.
- ▶ Intentar mantener un horario regular para ir al baño. A diario, y si es posible a la misma hora, siéntese en el váter, aunque en un primer momento no haga deposiciones.
- ▶ Tomarse el tiempo necesario y relajarse realizando respiraciones profundas.
- ▶ No tomar laxantes sin consultarlo previamente con el especialista.

Recomendaciones dietéticas

- ▶ Uno de los puntos más importantes a tener en cuenta cuando hay estreñimiento es realizar una correcta hidratación, principalmente a base de agua, pero también a base de infusiones, caldos o zumos de fruta o verdura naturales, prioritariamente con pulpa (ciruela, naranja, tomate, etc.). Beba a lo largo de todo el día, entre horas, unos dos litros de líquido. Véanse las recetas: [infusión de jengibre](#), [infusión de frutos rojos](#), y [sopa de tomate con albahaca](#).
- ▶ Beber en ayunas uno o dos vasos de agua templada. Si no hay náuseas, se puede añadir una cucharada de aceite de oliva virgen al agua y seguidamente comer una pieza de fruta, como un kiwi o una naranja.
- ▶ Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra, como cereales y derivados integrales, legumbres, frutos secos, verduras, setas y frutas. Algunos ejemplos pueden ser quinua, arroz y pasta integrales, avena, lentejas, guisantes, garbanzos, espinacas, col, acelgas, alcachofas, almendras, avellanas, pistachos, nueces, ciruelas, pera, melocotón, uva, higo, naranjas, mandarinas, kiwi, piña o mango.

* Receta adaptada a una textura fácil masticación o triturada para hacerla apta en caso de que la pirosis vayan acompañadas de esofagitis o disfagia a sólidos.

- ▶ Condimentar las comidas con aceite de oliva abundante (a excepción de los casos en que el tratamiento se haya visto acompañado de un aumento de peso).
- ▶ Si se elaboran cremas, purés, zumos o batidos, no colar nunca el contenido para no eliminar la fibra.

Tabla 4. Ejemplos de platos para introducir más fibra a las comidas y cenas

Preparaciones con cereales integrales y legumbres con vegetales, fruta desecada o frutos secos

- ▶ Ensalada de arroz integral, pepino, zanahoria rallada, pipas o semillas y uvas pasas.
- ▶ Ensalada de lentejas con cebolla, tomate y maíz.
- ▶ Véanse las recetas: *ensalada de tres cereales con salmón**, *endibias rellenas de quinoa y frutos secos*, *ensalada verde con alubias y aliño de aceitunas negras**, y *falafel*.

Platos guisados/rehogados:

- ▶ Guisantes rehogados con cebolla y champiñones.
- ▶ Espinacas con pasas y piñones.
- ▶ Legumbres guisadas. Véase la receta: *dahl hindú**.
- ▶ Cereales guisados.
- ▶ Carnes guisadas. Véanse las recetas: *pollo con piña**, y *asado de cerdo con frutos secos y fruta desecada**.

Tortillas/revueltos:

- ▶ Tortillas: de espinacas, de berenjena, de judías blancas, de champiñones...
- ▶ Revuelto de ajetes, de alcachofas...

Platos de hortalizas y setas:

- ▶ Cremas de verduras (sin colar). Véase la receta: *cremas templadas de calabaza*.
- ▶ Verduras y setas al vapor, al microondas o a la plancha. Véanse las recetas: *espárragos al vapor a las tres salsas*, *verduras al microondas con vinagreta de frutos secos**, y *champiñones rellenos*.

Tabla 5. Alimentos para picar entre horas

- ▶ Muesli, cereales de desayuno integrales (sin azúcar).
- ▶ Yogur con avena y pasas.
- ▶ Yogur natural con pasas y nueces.
- ▶ Palomitas. Véase la receta: *palomitas con jengibre*.
- ▶ Un puñado de frutos secos.
- ▶ Un puñado de fruta desecada: pasas, ciruelas, albaricoques...
- ▶ Fruta entera con piel: manzana, uva, pera, melocotón, ciruela...
- ▶ Fruta sin piel: mango, piña, granada...
- ▶ Polos y helados caseros de fruta. Véanse las recetas: *polo de kiwi y manzana*, *granizado de pera y menta*, y *helado al momento de pera, manzana y plátano*.
- ▶ Palitos integrales o con cereales y semillas.
- ▶ Galletas integrales.
- ▶ Bocadillo de pan alemán con lo que más guste dentro.

En caso de que el estreñimiento permanezca tras realizar medidas dietéticas, deberá consultarlo con el personal médico o de enfermería de referencia para valorar el uso de laxantes.

* Receta adaptada a una textura fácil masticación o triturada para hacerla apta en caso de que el estreñimiento vaya acompañado de esofagitis o disfagia a sólidos.

4.6. DIFICULTAD PARA LA DEGLUCIÓN DE ALIMENTOS

La dificultad para la deglución de ciertos alimentos puede manifestarse por **dolor secundario a llagas o inflamación (esofagitis) o por dificultad al tragar alimentos sólidos, líquidos o ambos (disfagia) por sensación de obstáculo, tos o atragantamiento**. Estos síntomas pueden aparecer como efecto secundario a los tratamientos o por la compresión extrínseca del tumor, provocando deshidratación, desnutrición y/o complicaciones respiratorias por riesgo de aspiración al pulmón.

Es imprescindible que vigile y notifique a su dietista-nutricionista, personal médico o de enfermería de referencia si aparecen estos síntomas.

4.6.1. DOLOR SECUNDARIO POR LLAGAS O INFLAMACIÓN DE LA GARGANTA Y EL ESÓFAGO (ESOFAGITIS)

Dada la cercanía del esófago al pulmón, especialmente durante el tratamiento de radioterapia, puede aparecer inflamación del esófago, provocando dolor al ingerir (esofagitis). Esta dificultad a la ingesta suele aparecer de forma progresiva y puede perdurar hasta unas semanas después de haber finalizado el tratamiento.

Seguidamente se presentan recomendaciones dietético-culinarias para hacer frente a este efecto secundario:

- ▶ Notifíquelo al personal médico o de enfermería de referencia para que pueda ayudarle con medicación para controlar el dolor.
- ▶ Evite alimentos que puedan irritar la mucosa del esófago, como:
 - Bebidas alcohólicas y café.
 - Bebidas con gas y refrescos ácidos o irritantes.
 - Alimentos ácidos: tomate, piña, kiwi, naranja, lima, fresa, mandarina, piña, vinagre o encurtidos (como los pepinillos).
 - Preparaciones muy condimentadas, picantes o muy saladas.
 - Alimentos secos o de texturas duras (pan tostado, tostadas, biscotes, palitos, frutos secos, galletas secas, patatas chips, quesos secos, rebozados o gratinados).
 - Alimentos muy viscosos o pegajosos, como puré de patatas, croquetas, plátano, chocolate...
 - Alimentos fibrosos, como algunas partes de la carne o verduras o frutas como la piña, las alcachofas, los espárragos...
- ▶ Manténgase hidratado. Se recomienda beber al menos dos litros de agua o líquidos al día. Puede beber también zumos de fruta no ácida, infusiones, caldos, helados, polos, gelatinas, etc. [Véanse las recetas: infusión de jengibre, infusión de frutos rojos, gelatina de jengibre y menta, gelatina de melocotón, y licuado de manzana, pera y zanahoria.](#)
- ▶ Coma poco y a menudo. Intente comer pequeñas porciones con alta densidad nutritiva.

En función del dolor que aparezca con la ingesta, diferenciamos entre esofagitis leve y esofagitis severa, por lo que se deberá adaptar la textura de los alimentos acorde a las diferentes características de la esofagitis:

Recomendaciones para esofagitis leve

La esofagitis leve permite mantener la alimentación con alimentos blandos y de fácil masticación.

- ▶ Se recomiendan preparaciones como guisos, sopas, cremas, flanes, pudines, purés, quesos tiernos, yogures, frutas maduras y dulces (no ácidas), vegetales hervidos chafados, pastas y arroces sobrecocinados, pescados y carnes muy tiernos y jugosos o acompañados de salsas, tortillas, etc. Véanse las recetas: [pastel de pavo y verduras](#), [manzana al microondas con canela](#), [minisándwiches](#), [patatas al microondas rellenas](#), [risotto de verduras y bacalao*](#), [arroz con bebida vegetal de coco](#), [papillote de pescado blanco a las tres salsas](#), [rolls de tortilla](#), [sopa de tomillo](#), [sopa de tomate y albahaca](#), [cremas templadas de calabaza](#), [sopa fría de aguacate y maíz](#), [espárragos al vapor a las tres salsas](#), y [crema de aguacate](#), [plátano y nueces](#).
- ▶ Preparar las carnes y vegetales en una olla a presión, para conseguir una textura más tierna y suave.

Recomendaciones para esofagitis severa

En la esofagitis severa acompañada de dolor intenso al tragar, es obligado modificar la textura de la mayoría de las preparaciones y los alimentos sólidos, triturándolos para conseguir una textura apta y mantener una suficiente ingesta. El resto de alimentos de textura líquida, como caldos, sopas, cremas, purés o batidos, o semisólida, como yogures, pudines, flanes o gelatinas, podrán ser aptos sin necesidad de triturarlos. En la siguiente tabla se incluye información para adaptar una alimentación convencional a una triturada.

Tabla 6. ¿Cómo adaptar la alimentación a una textura triturada?

Comer triturado no significa renunciar al placer de comer o a los sabores típicos de nuestra alimentación habitual. Casi todas las elaboraciones y platos de una alimentación estándar se pueden adaptar a una textura triturada y, por lo tanto, no hay que preparar siempre elaboraciones concretas o específicas para la persona que debe comer triturado. Los platos típicos y más comunes de nuestra alimentación, como la ensalada, el pollo a la plancha, la tortilla de patatas, la paella o los espaguetis con tomate, se pueden adaptar sin mucha dificultad, y así se permite que toda la familia siga comiendo lo mismo y solo cambie la textura.

Casi cualquier plato se puede adaptar a una textura triturada. Para ello, hay que tener en cuenta los siguientes aspectos:

1. Conocer de qué tipo de plato se trata:

- ▶ Asegurarse de que ha sido conservado correctamente y que está en perfecto estado para ser consumido.
- ▶ Asegurarse de que no contengan elementos sólidos que puedan dificultar el triturado.

2. Visualizar cómo se puede hacer la mejor adaptación (si contiene elementos que den consistencia, si tiene líquido para triturar o no, de qué forma se quiere triturar, etc.).

3. Recordar que en general es mejor calentar el plato para poder triturarlo más fácilmente.

Véanse las recetas: [risotto de verduras y bacalao*](#), [ensalada de tres cereales con salmón*](#), [dahl hindú*](#), y [verduras al microondas con vinagreta de frutos secos*](#).

Recordar que las proteínas son imprescindibles durante el tratamiento de un cáncer, por lo tanto, a pesar de comer triturado es preciso asegurarse de que los purés incluyen carne, pescado o huevos o fuentes proteicas vegetales, tanto en la comida como en la cena. Véanse las recetas: [pastel de pavo y verduras](#), [asado de cerdo con frutos secos y fruta desecada*](#), [pinchos de pollo con manzana*](#), [arroz con fricandó de tofu*](#), y [pollo con piña*](#).

Cuando se come triturado puede existir más dificultad para acabar el plato, ya que la textura y el color homogéneos pueden aburrir. Por lo tanto, es importante intentar mezclar diferentes texturas o consistencias y colores, y evitar volúmenes muy grandes. Se recomienda hacer un triturado único, de unos 300 ml como máximo, o dos triturados pequeños, repartiendo la cantidad, simulando un primer y un segundo plato.

* Receta que encontrará adaptada a una textura de fácil masticación o triturada.

4.6.2. DIFICULTAD PARA TRAGAR SÓLIDOS, LÍQUIDOS O AMBOS (DISFAGIA)

La disfagia es un trastorno que provoca una dificultad o incapacidad para deglutir alimentos sólidos, semisólidos y/o líquidos de forma segura y eficaz. Se caracteriza por una dificultad en la manipulación o masticación de los alimentos en la boca, o bien en el desplazamiento de los alimentos desde la boca hacia el estómago.

La disfagia puede aparecer antes del diagnóstico del cáncer, a medida que avanza la enfermedad o como efecto secundario de los tratamientos. Este trastorno puede ser temporal o crónico. No ocurre en todos los pacientes con cáncer de pulmón, depende de cada caso y de las características individuales.

Los signos y síntomas característicos de la disfagia son: dificultad para tragar por sensación de obstáculo, tos, carraspeo, atragantamiento al deglutir líquidos y/o cambios de voz después de la deglución.

Tal y como muestra la siguiente tabla, en función del signo o síntoma se diagnosticará el tipo de disfagia, así como la adaptación de la alimentación, necesaria para garantizar una ingesta segura y eficaz:

Tabla 7. Clasificación del tipo de disfagia según signos y síntomas	
Síntoma o signo	Tipo de disfagia
Sensación de obstáculo al tragar alimentos sólidos o semisólidos. Sin dificultad para beber líquidos.	Disfagia a sólidos
Tos o atragantamiento al tragar líquidos. Cambios de voz tras la deglución. Sin dificultad para tragar sólidos o semisólidos.	Disfagia a líquidos
Dificultad para tragar alimentos sólidos y líquidos, sensación de obstáculo, tos y/o atragantamiento.	Disfagia a sólidos y líquidos

Recomendaciones generales para hacer frente a cualquier tipo de disfagia:

1. Coma en un ambiente tranquilo, relajado y evite comer solo.
2. Siéntese en posición erguida. Coma despacio y en cantidades pequeñas. Después de comer, mantenga la postura al menos 45 minutos.
3. Realice comidas poco voluminosas y frecuentes (desayuno, media mañana, medio día, merienda, cena, *snack* después de cenar).
4. Evite acumular alimentos dentro de la boca.
5. Evite alimentos muy fríos o muy calientes.
6. Evite las distracciones durante las comidas, como ver la televisión o hablar.
7. Intente que al menos en la comida y en la cena se incluyan alimentos ricos en proteínas: carnes, pescados, huevos, soja, legumbres, tofu o seitán. Consulte la página 7, tabla 1, “Alimentos ricos en proteínas”.
8. Enriquezca los platos o purés con aceite de oliva virgen, nata, quesitos, clara de huevo, frutos secos en polvo o leche en polvo, asegurando la textura según el tipo de disfagia.

Recomendaciones dietéticas para disfagia a sólidos

Cuando aparece disfagia a sólidos será imprescindible modificar la textura de las preparaciones y los alimentos sólidos para conseguir una textura apta y asegurar la ingesta tanto a nivel de seguridad como de eficacia. Así, podemos encontrar diferentes gradientes de textura, que van desde una alimentación de fácil masticación (véase el apartado “Recomendaciones para esofagitis leve”, página 23), para casos en los que las complicaciones para deglutir son moderadas, hasta una alimentación triturada (véase el apartado “Recomendaciones para esofagitis severa”, página 23), en la que las complicaciones a la hora de deglutir son mayores. La adaptación de la textura deberá realizarse en función de las características de la disfagia y siempre según las indicaciones del especialista de referencia, que indicará las características de la textura concreta en la que los alimentos serán seguros para cada persona.

Recomendaciones dietéticas para disfagia a líquidos

La disfagia a líquidos aparece cuando hay una dificultad para tragar líquidos, manifestándose con episodios de tos, carraspeo y/o atragantamiento al ingerirlos. Beber agua y alimentos líquidos en este caso puede aumentar el riesgo de aspiraciones e infecciones en el pulmón.

En caso de disfagia a líquidos debe consultar a su especialista de referencia o a su dietista-nutricionista para que le asesore en cuanto a la **modificación de la viscosidad de todos los líquidos y así garantizar una alimentación segura, y evitar la desnutrición y deshidratación**. Actualmente se pueden indicar tres tipos de viscosidades diferentes (néctar, miel o pudín), según el grado de disfagia a líquidos que se padezca. A continuación, se presentan una serie de recomendaciones dietéticas generales a tener en cuenta:

- ▶ Evite preparaciones o alimentos con dobles texturas (líquido y sólido), ya que ambas texturas en la boca impiden controlar la deglución de los líquidos. Evite alimentos como: sopa con pasta, arroz con leche, yogur con muesli, macedonia, leche con galletas o pan mojado, naranjas, mandarinas, sandía, uva, melocotón en almíbar, etc.
- ▶ Evite alimentos muy fibrosos, como la piña, las alcachofas, los espárragos, las carnes fibrosas o aquellos alimentos que se deshagan fácilmente al masticar, como galletas, chips, palitos de pan tostado, frutos secos, etc.
- ▶ Evite helados, polos, granizados y gelatinas comerciales, porque al entrar en contacto con el calor de la boca y la saliva se vuelven líquidos. Para este tipo de preparaciones, puede utilizar agar-agar o aguas gelificadas especiales para disfagia a líquidos, a la venta en farmacias.
- ▶ Asegure una correcta hidratación, **adaptando la textura de los líquidos a la viscosidad que se recomiende**, con espesantes comerciales. Es imprescindible que la adaptación de la textura se realice con todos los líquidos que vaya a ingerir (zumos, caldos, infusiones, etc.) y no solo con el agua. Será necesario seguir siempre las instrucciones que contiene cada espesante a nivel de dosificación y método de disolución, ya que puede diferir entre las diferentes marcas comerciales. Algunas bebidas y alimentos presentan ya una viscosidad adecuada para consumirse sin necesidad de espesante. En las siguientes tablas se muestra, a modo de ejemplo, algunos de estos alimentos y bebidas, clasificados según su viscosidad, así como diferentes aspectos a tener en cuenta al utilizar espesantes comerciales.



La medicación deberá tomarse con alimentos, bebidas o aguas gelificadas que se encuentren en la viscosidad que le ha sido indicada; en este caso, recuerde también espesarla.

Tabla 8: Clasificación de viscosidades para disfagia a líquidos

Viscosidad		Ejemplos de bebidas y alimentos
Néctar	Textura similar al zumo de melocotón. Se puede beber con pajita o en vaso. Al decantarlo, forma un fino filamento.	Zumo de tomate, zumo de melocotón, cremas de verduras comerciales, gazpacho, yogures líquidos para beber
Miel	Textura similar a la miel. No es posible beber con pajita, pero sí de un vaso. Al decantarlo, cae en forma de gotas grandes y no mantiene la forma.	Yogur batido, natillas
Pudin	Textura flan o pudin. Se toma únicamente con cuchara. Al decantarlo, cae como una masa que mantiene la forma.	Flan, cuajada, requesón

Tabla 9: Aspectos a tener en cuenta para aumentar la viscosidad de bebidas con espesantes comerciales

Es importante conocer que existen dos tipos de espesantes comerciales, aquellos de composición a base de almidones y aquellos a base de gomas, llamados de nueva generación. Según el tipo de espesante que usemos, los siguientes aspectos tendrán mayor o menor implicación.

1. La dosificación indicada en el envase corresponde a la cantidad necesaria para conseguir la viscosidad requerida en **agua**. Si espesamos otra bebida, la dosificación para la misma viscosidad puede variar, en especial si usamos un espesante a base de almidones.
2. Es importante respetar el tiempo que el espesante necesita para ejercer su función. Este tiempo puede variar en función del líquido y de la temperatura de este, por lo que se recomienda espesar la bebida a la temperatura de consumo, respetando el tiempo de acción, pero siempre consumiéndola en el periodo indicado. Así, evitaremos modificaciones de la viscosidad debido a un cambio de temperatura.
3. Nunca añada ingredientes a preparaciones ya espesadas. Es necesario mezclar todos los ingredientes de la bebida desde inicio y usar el espesante (según se indique en el envase) con todo el conjunto.

Zumos	<ul style="list-style-type: none">▶ La viscosidad original de un zumo no es siempre líquida totalmente, por lo que podemos necesitar menos dosificación que la indicada en el envase para conseguir la viscosidad requerida.▶ En función de la fruta o frutas con las que hagamos el zumo, puede ser necesario colarlo antes de espesarlo.
Leche y bebidas lácteas	<ul style="list-style-type: none">▶ Conseguir que el espesante quede totalmente disuelto puede ser difícil. Por norma general, la leche y las bebidas lácteas que contengan leche necesitarán un tiempo más largo de acción.▶ El espesante suele disolverse mejor si la bebida se encuentra caliente.
Bebidas vegetales	<ul style="list-style-type: none">▶ La disolución del espesante en las bebidas vegetales suele ser más fácil que en las bebidas lácteas, aunque también puede ser necesario un tiempo más largo de acción.
Bebidas con gas	<ul style="list-style-type: none">▶ Eliminar el gas de cualquier bebida que lo contenga ayudará a una mejor incorporación del espesante.
Otras bebidas	<ul style="list-style-type: none">▶ En el caso de bebidas como el té, el café solo u otras infusiones, puede que se requiera más cantidad de espesante de la indicada para conseguir la viscosidad requerida.

► Puesto que cubrir las recomendaciones hídricas puede resultar difícil cuando debemos espesar todo el agua que vamos a beber, se recomienda incluir a lo largo del día diferentes tipos de bebidas y evitar así la monotonía. Se puede optar por espesar otras bebidas comunes siguiendo las recomendaciones anteriores o bien, en alguna ocasión, preparar bebidas con sabores diferentes o no tan típicas. Para ello únicamente debemos prepararlas siguiendo la elaboración estándar, colándolas si fuera necesario para evitar fibras o semillas y espesándolas hasta la viscosidad requerida, tal y como se indica en la receta siguiente.

Limonada rosa casera

INGREDIENTES (PARA DOS RACIONES)

- 100 g de fresas
- 50 g de arándanos
- 70 g de zumo (aproximadamente dos limones)
- Unas hojas de menta fresca
- 200 ml de agua muy fría
- 1 c/p de endulzante (azúcar, miel, sirope...), opcional y según preferencia

ELABORACIÓN

1. Añadir a un vaso triturador o al recipiente de la batidora de mano eléctrica las fresas y los arándanos (deben estar bien fríos y por lo tanto deben haber estado un par de horas en la nevera antes de usar), limpios y sin hojas; el zumo de limón también bien frío; las hojas de menta; el agua, y el azúcar o endulzante elegido.
2. Triturar el conjunto.
3. Pasar la elaboración por un colador fino para eliminar cualquier partícula.
4. Separar la bebida en dos vasos.
5. Añadir el espesante comercial para cada ración (de 200 ml y por separado, si se quieren espesar las dos raciones), siguiendo las indicaciones del producto y la dosificación para conseguir la viscosidad requerida*.
6. Validar la viscosidad antes de consumir. Servir fría.

* Tener siempre en cuenta que cuando elaboramos bebidas que incluyen ingredientes no líquidos, la viscosidad resultante puede corresponder a una viscosidad néctar o miel, así que la dosificación indicada en el producto deberá adaptarse.

Recomendaciones dietéticas para disfagia a sólidos y líquidos

En el caso de disfagia a ambas texturas, es preciso modificar la textura de los sólidos y la viscosidad de los líquidos de forma individualizada y según la tolerancia de cada paciente. Se recomienda seguir las indicaciones de su dietista-nutricionista referente. ■

5. Recetas

A continuación, se incluyen una serie de recetas pensadas especialmente para ayudar a comer de la forma más nutritiva posible cuando aparezcan los diferentes efectos secundarios del tratamiento. Las recetas no son totalmente cerradas, cada persona las puede modificar según sus preferencias o necesidades. El objetivo es dar ideas para que cada uno haga versiones personalizadas o adaptadas a los productos de temporada, gustos, disponibilidad de alimentos en casa, combinaciones de síntomas, etc.

La mayoría de recetas están descritas para una ración; así, si se quiere cocinar solo para uno mismo, hay que seguir los ingredientes y la preparación. Si se quieren elaborar más raciones o preparar más cantidad para congelar o conservar para los días siguientes, solo habrá que multiplicar los ingredientes por el número de raciones que se deseen hacer de la receta.

A tener en cuenta a la hora de leer las recetas:

- c/c: cucharadita de café
- c/p: cucharadita de postre
- c/s: cucharada sopera

Cada receta se identifica a través de un código de colores para poder ver de un modo muy sencillo para qué síntomas es apta o recomendada. Así pues:

- pérdida del apetito
- alteración del sabor y/o aparición del sabor metálico (disgeusia)
- náuseas y vómitos
- sensación de ardor en el estómago (pirosis)
- estreñimiento
- esofagitis leve o moderada
- esofagitis severa
- disfagia a sólidos

Además, todas las recetas marcadas en el texto o en la lista con un asterisco, aparte de su forma original, incluyen una versión con textura pudín o puré para hacerlas aptas en caso de esofagitis o disfagia a sólidos. En las mismas recetas se explican los pasos a seguir para triturarlas correctamente. Sin embargo, la textura final deberá ser adaptada a las necesidades de cada persona, y se deberá incrementar o disminuir el volumen de líquido para hacerla más o menos espesa. El aparato utilizado para triturar también puede hacer variar la textura final, por lo tanto, cada persona deberá adaptar las recetas a sus necesidades. En el caso de disfagia puede ser necesario colar la preparación una vez triturada para homogeneizarla y evitar que queden dobles texturas.

Además, como cada persona es diferente y la intensidad y la gravedad de los efectos secundarios varían, habrá recetas no especificadas para un síntoma en concreto que apetecerán y serán toleradas y, en cambio, otras indicadas para un síntoma determinado no se tolerarán bien.

LISTADO DE RECETAS	Pérdida del apetito	Disgeusia	Náuseas y vómitos	Pirosis	Estreñimiento	Esofagitis		Disfagia a sólidos
						Leve	Severa	
Infusiones, bebidas y gelatinas								
Infusión de jengibre		●	●		●			●
Infusión de frutos rojos		●			●			●
Licuada de pera, manzana y zanahoria	●	●	●	●		●	●	
Gelatina de jengibre y menta		●	●		●	●	●	
Gelatina de melocotón		●	●	●	●	●	●	
Granizados, helados y polos								
Granizado de pera y menta		●	●		●	●	●	
Cubitos de cítricos		●	●		●			
Polo de kiwi y manzana	●	●	●		●			
Helado al momento de pera, manzana y plátano	●	●	●	●		●	●	
Tentempiés y entrantes								
Palomitas con jengibre	●	●	●		●			
Avellanas garapiñadas sin azúcar	●	●	●		●			
Empanadas variadas	●	●	●	●	●			
Patatas al microondas rellenas	●	●	●			●		
Minisándwiches	●	●	●	●		●		
Croquetas de patata y carne	●	●	●					
Falafel	●	●	●		●			
Gyozas - Empanadillas japonesas	●	●	●	●	●			

LISTADO DE RECETAS	Pérdida del apetito	Disgeusia	Náuseas y vómitos	Pirosis	Estreñimiento	Esofagitis		Disfagia a sólidos
						Leve	Severa	
Sopas y cremas								
Sopa de tomillo		●				●	●	●
Sopa de tomate y albahaca	●	●	●		●	●	●	●
Cremas templadas de calabaza	●	●	●	●	●	●	●	●
Sopa fría de aguacate y maíz	●	●	●	●	●	●	●	●
Verduras y ensaladas								
Verduras al microondas con vinagreta de frutos secos*	●	●	●	●	●	●	●	●
Ensalada de tres cereales con salmón*	●	●		●	●	●	●	●
Endibias rellenas de quinua y frutos secos	●	●	●		●			
Espárragos al vapor a las tres salsas	●	●	●		●	●		
Champiñones rellenos	●	●		●	●			
Ensalada verde con alubias y aliño de aceitunas negras*		●	●		●	●	●	●
Legumbres, arroz y pasta								
Risotto de verduras y bacalao*	●	●	●	●		●	●	●
Puré rápido de garbanzos con huevo	●	●	●	●	●	●	●	●
Arroz con fricandó de tofu*	●	●		●		●	●	●
Espaguetis con tomates asados y huevo	●	●	●					
Ñoquis de patata con salsa de zanahoria	●	●	●	●				
Rollitos de arroz y pescado	●	●	●	●		●		
Dahl hindú*	●	●			●	●	●	●
Tabulé*	●	●	●			●	●	●
Espaguetis yakisoba	●	●						
Plato completo en formato tapas	●	●	●					

LISTADO DE RECETAS

	Pérdida del apetito	Disgeusia	Náuseas y vómitos	Pirosis	Estreñimiento	Esofagitis		Disfagia a sólidos
						Leve	Severa	
Carnes, pescado y huevos								
Papillote de pescado blanco con salsas	●	●	●	●	●	●		
Pollo con piña*	●	●	●		●	●	●	●
Pastel de pavo y verduras	●	●	●	●	●	●	●	
Tacos de pescado adobado y frito	●	●			●			
Pinchos de pollo con manzana*	●	●	●	●		●	●	●
Asado de cerdo con frutos secos y fruta desecada*	●	●	●		●	●	●	●
Rolls de tortilla	●	●	●	●	●	●		
Pastel de pescado	●	●				●	●	
Salsas exprés para carne y pescado		●	●		●			
Marinados para carne y pescado		●	●		●			
Mejillones aromáticos exprés	●			●	●			
Pollo al curri con manzana	●	●	●					
Postres								
Arroz con bebida vegetal de coco	●	●	●	●		●	●	
Copa de yogur y menta	●	●	●			●	●	
Manzana al microondas con canela	●	●	●	●		●	●	
Pudin de manzana	●	●	●	●		●	●	
Crema de aguacate, plátano y nueces.	●	●	●	●	●	●	●	●

Infusión de jengibre



INGREDIENTES

- ▶ 1 l de agua
- ▶ 1 trozo de raíz de jengibre de tres dedos de grosor
- ▶ Piel de un limón y medio
- ▶ 5 c/s de miel
- ▶ Zumo de medio limón

ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar el jengibre a rodajas.
2. Llevar el agua a ebullición en una olla.
3. Cuando el agua empiece a hervir, apagar el fuego y añadir el jengibre y la piel de limón.
4. Tapar y dejar infundir durante 30-60 minutos.
5. Colar la infusión y añadir la miel y el zumo de limón.
6. Mezclar hasta que se disuelva la miel.

Se puede añadir un puñado de hojas de menta fresca a la infusión.



Infusión de frutos rojos



INGREDIENTES

- ▶ 1 litro de agua
- ▶ Un puñado de frambuesas
- ▶ Un puñado de arándanos

ELABORACIÓN

1. Calentar el agua en un recipiente hasta que empiece a hervir. Añadir los frutos rojos y sacar del fuego.
2. Tapar con un plato y dejar infusionar unos minutos.
3. Colar, si se desea, y servir.



Licuada de pera, manzana y zanahoria



INGREDIENTES

- ▶ 1 pera
- ▶ 1 manzana
- ▶ 1 zanahoria
- ▶ Limón



ELABORACIÓN

1. Pelar y quitar las semillas a la manzana y pera y cortarlas a trozos.
2. Pelar y cortar la zanahoria.
3. Pasar todos los trozos por la licuadora.
4. Mezclar, aliñar con unas gotas de zumo de limón y servir.

Gelatina de jengibre y menta



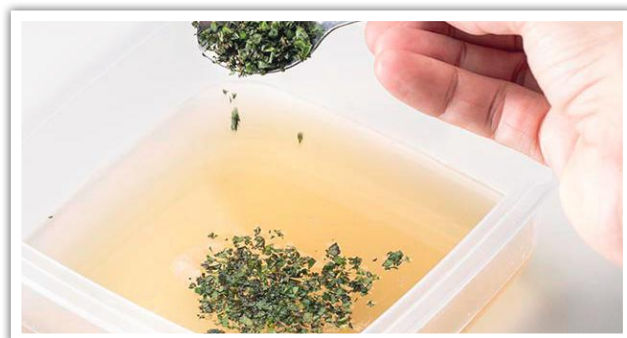
INGREDIENTES

- ▶ 250 ml de infusión de jengibre (*véase la receta: infusión de jengibre*)
- ▶ Un puñado de menta fresca
- ▶ 1 c/c colmada de agar-agar en polvo

ELABORACIÓN

1. Picar las hojas de menta.
2. Colocar la infusión en un cazo, añadir el agar-agar y llevar a ebullición sin dejar de remover con la ayuda de un batidor.
3. Retirar del fuego y dejar que se enfríe un poco.
4. Colocar en un recipiente ancho, añadir la menta picada y remover.
5. Dejar reposar en el frigorífico hasta que cuaje.
6. Una vez cuajado, cortar y servir.

El agar-agar es un hidrato de carbono tipo fibra que proviene de las algas y que se utiliza como gelificante. Se puede encontrar en grandes superficies alimenticias, tiendas especializadas del ámbito de la pastelería y tiendas de dietética.



Gelatina de melocotón



INGREDIENTES

- ▶ 1 lata de conserva de melocotón en almíbar
- ▶ Agar-agar en polvo

ELABORACIÓN

1. Escurrir el melocotón de la lata y disponerlo en un recipiente alto.
2. Triturar hasta conseguir una crema.
3. Por cada 400g de crema de melocotón añadir 100g de agua. Remover.
4. Coger la mitad de la mezcla de melocotón y agua. Añadir 3 gramos de agar-agar y, sin parar de remover con unas varillas, llevar a ebullición.
5. Apartar del fuego y añadir la mitad de la mezcla restante. Remover.
6. Disponer seguidamente en molde individuales o cubiertas.
7. Guardar en la nevera hasta que cuaje.
8. Sacar la cantidad que se desee del molde y servir.



Granizado de pera y menta



INGREDIENTES

- ▶ 1 pera madura
- ▶ 250 ml de agua mineral
- ▶ 1 bolsa individual de té verde
- ▶ Un manojo de hojas de menta fresca
- ▶ 1 limón

ELABORACIÓN

1. Deshojar el manojo de menta.
2. Poner el agua en un cazo, añadir la bolsa de té, llevar a ebullición y escaldar las hojas de menta durante unos segundos. Escurrirlas y dejarlas enfriar en un colador con agua fría.
3. Retirar la bolsa de té.
4. Dejar enfriar el agua de la infusión.
5. Pelar y trocear la pera.
6. Triturar el agua de la infusión con la pera, las hojas de menta escurridas y un chorro de zumo de limón.
7. Disponer la mezcla en un recipiente ancho, taparlo y ponerlo en el congelador.
8. Sacar el recipiente del congelador unos cinco minutos antes de consumir a fin de que pierda un poco el frío.
9. Trinchar su contenido con un tenedor a fin de conseguir textura de granizado.
10. Servir.



Cubitos de cítricos



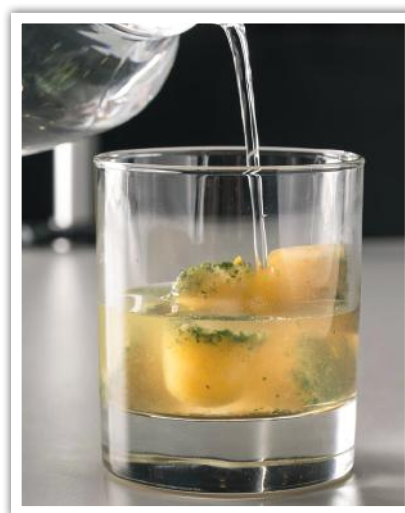
INGREDIENTES

- ▶ 2 naranjas
- ▶ 1 limón
- ▶ Un puñado de hojas de menta fresca
- ▶ 2 c/s de miel

ELABORACIÓN

1. Lavar los cítricos, rallar la piel de una naranja y de un limón. Reservar.
2. Partir los cítricos por la mitad y hacer zumo.
3. Mezclar el zumo con la miel.
4. Picar la menta y añadirla a la mezcla. Añadir la piel de los cítricos.
5. Disponer el líquido en cubiteras y congelar.
6. Sacar los cubitos del molde y servir.

Se pueden utilizar los cubitos para enfriar un vaso de agua, limonada, zumo de frutas o infusión.



Polo de kiwi y manzana



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 1 kiwi
- ▶ 1 manzana
- ▶ Un puñado de hojas de menta

ELABORACIÓN

1. Pelar el kiwi y cortarlo a trozos.
2. Pelar la manzana y cortarla a trozos.
3. Picar la menta.
4. Triturar las frutas con una batidora. Mezclar la menta picada.



5. Congelar pequeñas cantidades del batido resultante en moldes estrechos y altos. Cuando se inicie la congelación colocar un palo de pincho, en vertical, en el centro del molde.
6. Sacarlo del congelador, desmoldar y servir.

Se puede añadir edulcorante líquido si la fruta no es lo suficientemente dulce.

Con la misma receta se puede elaborar un granizado en vez de un polo. *Véase la receta: granizado de pera y menta.*

Helado al momento de pera, manzana y plátano



INGREDIENTES

- ▶ 250 g de manzana, pera y plátano maduro combinados
- ▶ 1 yogur (con o sin lactosa según tolerancia)
- ▶ 25 g de leche (con o sin lactosa según tolerancia)
- ▶ Azúcar (opcional)

ELABORACIÓN

1. Pelar, trocear y quitar la piel y semillas a la fruta.
2. Cortar a dados de 2 cm de grosor aproximadamente y disponerla, extendida, en un recipiente ancho en el congelador.
3. Una vez congelada, sacar la fruta del congelador y ponerla en un recipiente apto para triturar. Esperar dos o tres minutos a que no esté tan fría y añadir el yogur, la leche y un poco de azúcar.
4. Triturar con un túrmix a golpes rápidos y cortos. Si se tritura de forma continuada y sin cesar, se podría calentar la mezcla y deshacerse. El resultado debe ser el de una crema helada.
5. Colocar el helado resultante en una copa, decorar si se prefiere y servir al momento.



Es importante consumirlo cuando se acaba de elaborar. En caso de que no se pueda, introducir en el congelador un tiempo máximo de una hora.

En caso de pérdida de apetito se recomienda utilizar yogur tipo griego.

Palomitas con jengibre

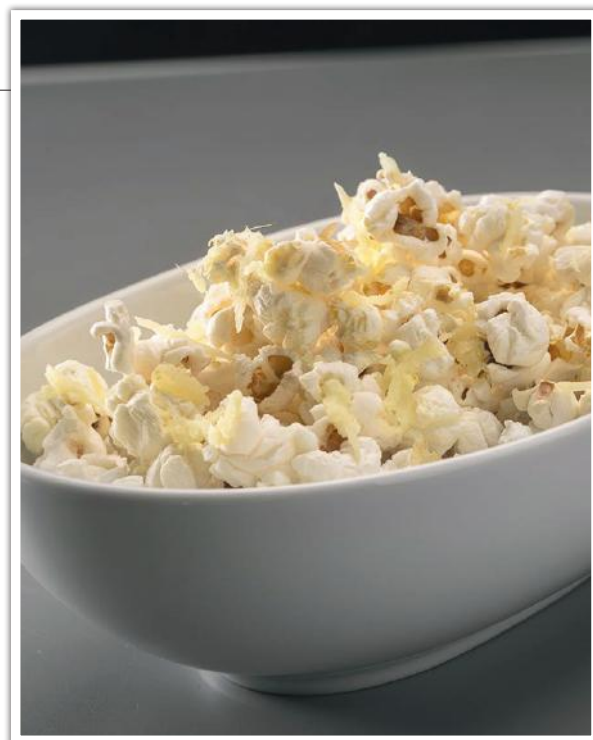


INGREDIENTES

- ▶ 30 g maíz para hacer palomitas
- ▶ 1 trozo de raíz de jengibre de un dedo de grosor
- ▶ 1 limón
- ▶ 1 c/s de aceite de oliva virgen
- ▶ Sal

ELABORACIÓN

1. Pelar el jengibre y rallarlo. Rallar también la piel de un limón.
2. En un bol de tamaño mediano, apto para microondas, colocar el maíz, el aceite de oliva virgen y un poco de sal.
3. Tapar el bol con un plato e introducirlo al microondas a máxima potencia durante cuatro minutos aproximadamente (dependerá de cada aparato).
4. Sacar del microondas y mezclar el contenido con la ralladura de jengibre y la de limón.



Para incrementar el sabor se puede condimentar además con menta picada u otras hierbas aromáticas o especias que se toleren.

Avellanas garapiñadas sin azúcar



INGREDIENTES

- ▶ 300 g de avellanas peladas y tostadas
- ▶ Media clara de huevo
- ▶ 1 c/p de menta seca
- ▶ 1 c/p de jengibre en polvo
- ▶ Sal

ELABORACIÓN

1. Batir la clara con un tenedor.
2. En un bol poner las avellanas y añadir un poco de clara batida. Removerlo con una cuchara a fin de que las avellanas se impregnen de la clara. No hay que añadir toda la clara, solo la suficiente para que se humedezcan ligeramente y se les adhieran los condimentos.
3. Añadir la sal y espolvorear generosamente con menta y jengibre.
4. Removerlo todo y disponer las avellanas bien extendidas encima de una bandeja de horno.
5. Cocer a 160 °C durante 5-6 minutos para que la clara se seque y queden adheridas las especias.
6. Dejar enfriar y servir.



Empanadas variadas



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 6 obleas pequeñas de masa de empanada
- ▶ 1 huevo
- ▶ Aceite de oliva virgen extra
- ▶ Sal (opcional)

ELABORACIÓN

Empanadas calientes de carne (para 6 obleas):

- ▶ 135 g de carne magra de ternera
- ▶ 60 g de pimienta roja
- ▶ 60 g de cebolla
- ▶ 50 g de calabacín
- ▶ 100 g de tomate frito en conserva

1. Picar a trozos pequeños la carne de ternera. Salarla y sofreírla en una sartén con un chorro de aceite hasta que esté cocida. Reservar.
2. Pelar la cebolla y picarla. Cortar el pimienta a trozos pequeños.
3. Saltear el pimienta y la cebolla en la misma sartén en la que se ha sofrito la carne.
4. Cortar el calabacín a dados pequeños, añadirlo al resto de verduras y cocer el conjunto.
5. Incorporar la carne y añadir el tomate frito. Remover, dejar cocer todo un minuto más y reservar. Se pueden utilizar las verduras que más apetezcan (guisantes, acelgas, puerros, espinacas, etc.).

Empanadas frías de huevo duro (para 6 obleas):

- ▶ 2 huevos
- ▶ 12 aceitunas verdes sin hueso
- ▶ 1 tomate grande
- ▶ 4 palitos de cangrejo
- ▶ 50 g de pimienta asado
- ▶ Perejil

1. Cocer dos huevos, hirviéndolos durante diez minutos aproximadamente en agua y sal. Pelarlos y picarlos pequeños.
2. Picar las olivas y el pimienta asado a dados pequeños.
3. Limpiar y cortar el tomate a dados pequeños.
4. Cortar los palitos de cangrejo a rodajas.
5. Picar el perejil.
6. Para preparar el relleno, mezclar todos los ingredientes y aliñarlos con aceite de oliva virgen.

1. Disponer las obleas encima de un plato. Colocar una cucharada del relleno escogido en el centro de cada una. Coger agua con los dedos y mojar las puntas de la oblea, doblarla por la mitad y sellar la empanada haciendo pliegues en los bordes con los dedos.
2. Batir un huevo y pintar las empanadas por ambos lados.
3. Disponer las empanadas sobre papel antiadherente y colocarlas sobre una bandeja de horno. Poner al horno durante 10-12 minutos a 180 °C.
4. Dejar enfriar antes de consumir en caso de haber escogido el relleno frío.

Patatas al microondas rellenas



INGREDIENTES

- ▶ 1 patata mediana

Relleno 1:

- ▶ 1 cucharada de mayonesa
- ▶ 20 g de atún en conserva
- ▶ Un pedacito de pimiento rojo asado en conserva

Relleno 2:

- ▶ Verduras variadas (calabacín, zanahoria, cebolla...)
- ▶ Salsa romesco
- ▶ Aceite de oliva virgen extra

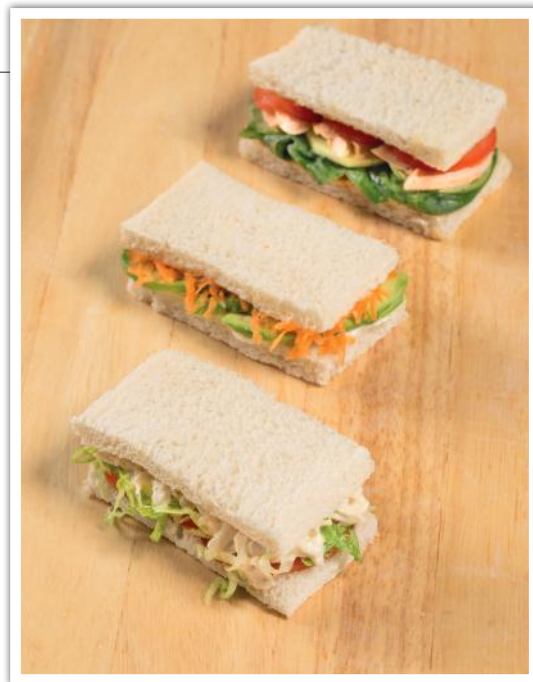
ELABORACIÓN

1. Limpiar la patata.
2. Cocerla al microondas durante cinco minutos con un dedo de agua y tapada.
3. Pelarla y cortarla por la mitad. Cortar también la base de la patata para que se pueda aguantar de pie.
4. Vaciar la patata con la ayuda de una cuchara. Reservar las dos mitades.
5. Colocar en un bol la mitad de la pulpa de la patata, el atún y el pimiento picado. Añadir la mayonesa y hacer una pasta. Rellenar la patata.
6. Picar las verduras y cocerlas con agua. Introducir la pulpa restante de la patata. Escurrir y aliñar con aceite.
7. Rellenar la otra mitad de la patata y añadir una cucharada de salsa romesco por encima.

Se pueden preparar con cualquier otro relleno.



Minisándwiches



INGREDIENTES

- ▶ Pan de molde sin corteza

ELABORACIÓN

Para el sándwich de aguacate:

- ▶ Aguacate
- ▶ Zanahoria
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal y pimienta

1. Pelar y rallar la zanahoria.
2. Pelar y cortar el aguacate a láminas finas.
3. Untar el queso por una cara de las dos rebanadas de pan de molde y disponer encima la zanahoria y el aguacate.
4. Aliñar con sal, pimienta y un chorrito de aceite. Acabar de montar el sándwich y servir.

Para el sándwich de pollo:

- ▶ Un trozo de pechuga de pollo
- ▶ Lechuga
- ▶ Tomate
- ▶ Mayonesa
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal y pimienta

1. Saltear el pollo en una sartén. Una vez frío, desmenuzar con un cuchillo. Mezclar con un poco de mayonesa, sal y pimienta.
2. Cortar en juliana muy fina la lechuga y a rodajas el tomate.
3. Montar el sándwich con el tomate y la lechuga. Aliñar con sal, pimienta y un chorrito de aceite.
4. Colocar el pollo, cerrar y servir.

Para el sándwich de salmón:

- ▶ Un trozo de salmón
- ▶ Espinacas
- ▶ Pepino
- ▶ Tomate
- ▶ Queso cremoso
- ▶ Salsa romesco
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal y pimienta

1. Pelar y cortar a rodajas finas el pepino y el tomate.
2. Saltear el salmón en una sartén. Una vez fría, desmenuzarlo con las manos.
3. Esparcir la salsa romesco por una cara del pan de molde, poner encima las hojas de espinacas y el pepino. Aliñarlo con sal, pimienta y aceite. Disponer el salmón y el tomate encima.
4. Aliñar con sal, pimienta y un chorrito de aceite. Acabar de montar el sándwich con más salsa romesco en la otra rebanada de pan y servir.

Croquetas de patata y carne



INGREDIENTES PARA UNAS DIEZ UNIDADES

- ▶ 500 g de patatas
- ▶ 150 g de carne picada de cerdo
- ▶ 15 g de pasas
- ▶ 50 g de cebolla
- ▶ Para empanar: harina, huevo batido, pan rallado
- ▶ Mantequilla
- ▶ Aceite de oliva virgen extra
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar y picar la cebolla. Sofreír en una cazuela con un hilo de aceite y una cucharada de mantequilla. Añadir las pasas y remover.
2. Añadir la carne de cerdo, remover y sofreír conjuntamente. Salpimentar.
3. Una vez cocido, reservar.
4. Pelar las patatas a trozos y hervir en un cazo con abundante agua. Escurrir bien y chafar con un tenedor. Mezclar una cucharada de mantequilla y añadir sal y pimienta. Debe quedar un puré bien sólido. Dejar entibiar.
5. Untarse la palma de la mano con una gota de aceite, tomar una buena cucharada de puré y disponerlo encima. Extenderlo ligeramente con los dedos. Añadir una cucharada de relleno en el medio y cerrar dándole forma de croqueta. Ir reservándolas.
6. Pasar las croquetas por harina, huevo batido y pan rallado.
7. Freír en un sartén con abundante aceite hasta que resulten doradas. Escurrir sobre un papel absorbente y servir.



Falafel



INGREDIENTES PARA UNAS DIEZ UNIDADES

- ▶ 200 g de garbanzos cocidos
- ▶ 50 g de zanahoria pelada y troceada
- ▶ 50 g de guisantes congelados
- ▶ 50 g de judía verde troceada
- ▶ 50 g de pimiento rojo troceado
- ▶ Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. En un cazo con agua hirviendo escaldar las verduras unos minutos y escurrirlas bien.
2. Lavar y escurrir los garbanzos. Triturar junto con las verduras hasta obtener un puré muy sólido.
3. Aliñar con sal y pimienta.
4. Hacer pequeñas porciones con una cuchara dándoles forma de hamburguesa, y disponerlas encima de un papel de cocina.
5. Congelar.
6. Poner en el horno a 200 °C durante 10 minutos o hasta que estén doradas por los márgenes.

La receta también se puede hacer con garbanzos crudos, hidratados desde el día anterior.

Los falafels también se pueden freír en un cazo con abundante aceite.



Gyozas - Empanadillas japonesas



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ Masa para gyozas (6 unidades)
- ▶ Aceite de oliva virgen extra
- ▶ 80 g de pescado blanco limpio
- ▶ 20 g de cebolla
- ▶ 20 g de col
- ▶ 20 g de zanahoria
- ▶ Un puñado de frutos secos tostados
- ▶ Un trocito de jengibre
- ▶ Ralladura de limón
- ▶ Salsa de soja

ELABORACIÓN

1. Pelar y picar las verduras. Cortar el pescado a trozos.
2. Sofreír la verdura en una sartén, con un hilo de aceite, durante 15 minutos. Añadir el pescado y cocinar el conjunto.
3. Pelar y rallar el jengibre
4. Picar los frutos secos y añadirlos junto el jengibre y la ralladura de limón a la sartén y remover un par de minutos.
5. Verter unas gotas de salsa de soja y remover bien.
6. Reservar y esperar a que se enfríe.
7. Extender las bases de empanadilla. Poner una cucharada de relleno en medio de cada una y doblar procurando que quede enganchada.
8. Apretar bien los márgenes dándoles forma de empanada y disponer encima de un papel, untado con un poco de aceite para que no se enganchen.
9. Cocerlas al vapor unos minutos y servir las con unas gotas de aceite y salsa de soja.



Sopa de tomillo



INGREDIENTES

- ▶ 2 rebanadas de pan del día anterior
- ▶ Unas ramas de tomillo
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 400 ml de agua o caldo vegetal
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal



ELABORACIÓN

1. En un cazo con un chorro de aceite, dorar el diente de ajo.
2. Añadir las rebanadas de pan y dorarlas por ambos lados.
3. Mojar con el agua y hervir el conjunto durante un minuto.
4. Añadir el tomillo. Apartarlo del fuego, tapar y dejar infusionar durante unos minutos más.
5. Remover con un batidor para que ligue la sopa y ponerlo al punto de sal.
6. Servir la sopa caliente con un chorro de aceite de oliva por encima.

Para aumentar el valor nutritivo se puede añadir un huevo a la sopa caliente antes de servir.

Si se desea obtener una textura más homogénea y sin grumos, se puede pasar por la batidora.

Sopa de tomate y albahaca



INGREDIENTES

- ▶ 250 g de tomate rojo maduro
- ▶ ½ rebanada de pan seco
- ▶ Un puñado de hojas de albahaca
- ▶ 2 c/s de aceite de oliva virgen
- ▶ 1 c/p de vinagre balsámico
- ▶ Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar los tomates. Sacarles el pedúnculo y cortarlos a trozos.
2. Colocarlos en un recipiente alto, añadir la rebanada de pan seco, el aceite de oliva virgen y el vinagre.
3. Reservar unas hojas de albahaca para decorar y añadir el resto al recipiente en que están los tomates.
4. Triturar el conjunto hasta convertirlo en una crema muy fina. Colar y reservar.
5. Ponerlo al punto de sal y pimienta.
6. Emplatar la sopa, decorar con las hojas de albahaca y un chorro de aceite por encima.

Si queda muy espesa, añadir un chorro de agua fría.



Cremas templadas de calabaza



INGREDIENTES

Opción 1: de naranja y jengibre

- ▶ 100 g de calabaza
- ▶ 100 g de zanahoria
- ▶ 1 naranja
- ▶ 35 g de puerro
- ▶ 1 trozo de raíz de jengibre de un dedo de grosor

ELABORACIÓN

1. Pelar el jengibre y cortarlo a láminas. Reservar una lámina para la presentación.
2. Cortar la cebolla y sofreír a fuego lento en una cazuela, con un chorrito de aceite, durante diez minutos.
3. Pelar la calabaza y la zanahoria y cortar a trozos.
4. Añadir a la cazuela junto con el jengibre. Cubrir de agua y dejar cocer lentamente.
5. Una vez las verduras están cocidas, retirar el jengibre y añadir el zumo de media naranja.



- ▶ 1 c/s de aceite de oliva virgen extra
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta negra

6. Añadir un chorrito de aceite, salpimentar y volver a triturarlo para que quede una crema fina. Colar y reservar.
7. Emplatar la crema templada y decorarla con los gajos de la mitad restante de la naranja.
8. Aliñar con unas gotas de aceite de oliva por encima.

INGREDIENTES

Opción 2: de lima y coco

- ▶ 125g de calabaza
- ▶ 100g de bebida de coco
- ▶ 1 lima, 40g de cebolla
- ▶ 1 trozo de raíz de jengibre de un dedo de grosor
- ▶ 1 c/s de aceite de oliva virgen extra
- ▶ 1 c/s coco rallado
- ▶ Sal y pimienta negra.

ELABORACIÓN

Seguir el procedimiento anterior sustituyendo la cebolla por el puerro, el zumo de naranja por la bebida de coco y el zumo de lima y los gajos de naranja por el coco rallado.



Sopa fría de aguacate y maíz



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 2 aguacates al punto
- ▶ 80 g de maíz en conserva (sin azúcar añadido)
- ▶ 50 g de nata líquida
- ▶ 50 g de queso cremoso
- ▶ 1 limón
- ▶ Aceite de oliva virgen extra
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta

ELABORACIÓN

1. Triturar el maíz con el agua de la conserva. Reservar el licuado de maíz.
2. Cortar los aguacates por la mitad, quitar el hueso y con una cuchara extraer la pulpa. Ponerla en un recipiente alto con zumo de limón y triturar con agua mineral para que resulte una crema semilíquida. Salpimentar y reservar.
3. Batir la nata con una varilla hasta que esté espumosa y añadir el licuado de maíz para formar una crema más densa que la de aguacate. Ponerlo al punto de sal.
4. Batir el queso cremoso con un chorrito de aceite de oliva.
5. En una copa, colocar una cucharada de queso batido, encima la crema de aguacate muy fría y acabar con la crema espumosa de maíz y unas gotas de aceite de oliva.

En caso de disfagia, hay que asegurarse de que las tres texturas son aptas, y en caso de duda mezclar bien los tres elementos.

Verduras al microondas con vinagreta de frutos secos



INGREDIENTES

- ▶ 1 patata mediana
- ▶ ½ calabacín
- ▶ Un puñado de judías
- ▶ Un puñado de guisantes
- ▶ 1 c/s de frutos secos tostados
- ▶ Perejil
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal



ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar la patata a octavos.
2. Lavar y cortar el calabacín a rodajas de un dedo de grosor.
3. Lavar y cortar las judías a trozos.
4. Disponer las verduras repartidas en un recipiente apto para microondas, salar y mojar con una cucharada de agua por encima.
5. Tapar y cocer durante cinco minutos a máxima potencia.
6. Sacar el envase y añadir los guisantes. Volver a añadir una cucharada de agua al recipiente y cocer durante tres minutos más.
7. Machacar los frutos secos y mezclar con una cucharada de aceite y una pizca de perejil picado.
8. Sacar el envase del microondas, poner su contenido al punto de sal y salsear con el aliño.

Se pueden utilizar diferentes verduras según la temporada (cebolla, zanahoria, pimiento, berenjena, etc.), procurando que estén cortadas con el mismo tamaño.

PARA LA VERSIÓN TRITURADA

1. Colocar las verduras cocidas en un recipiente alto y triturar. Salar.
2. Triturar aparte los frutos secos, el perejil, un chorrito de aceite y un chorro de agua.
3. Emplatar el triturado de verduras y salsear con el aliño de frutos secos.

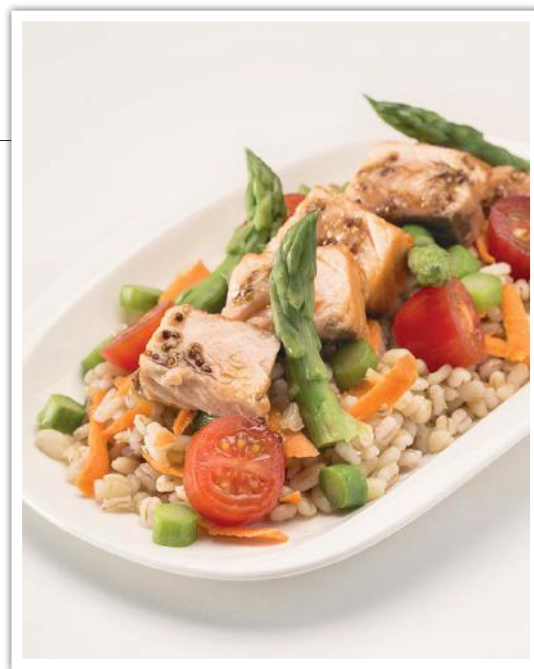
En el caso de disfagia, hay que asegurarse de que el triturado de frutos secos quede muy fino y de mezclarlo bien con el puré de verduras antes de consumirlo, para que no queden dos texturas diferentes.

Ensalada de tres cereales con salmón



INGREDIENTE

- ▶ 2 c/s de trigo tierno
- ▶ 3 c/s de cebada
- ▶ 2 c/s de quinua
- ▶ 80 g de salmón fresco
- ▶ 4 espárragos verdes
- ▶ 3 tomates cherry
- ▶ 70 g de zanahoria
- ▶ Mostaza
- ▶ Vinagre
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal



ELABORACIÓN

1. Hervir los cereales en abundante agua salada. El trigo tierno y la cebada deben hervir durante unos 35 minutos y la quinua, durante unos 20 minutos. Escurrir, dejar enfriar y reservar.
2. Pelar y rallar la zanahoria.
3. Escaldar los espárragos durante cinco minutos en agua hirviendo. Escurrir y dejar enfriar. Cortar a rodajas y reservar las puntas enteras.
4. Cortar los tomates por la mitad.
5. Cortar el salmón a trozos grandes. Dorarlo en una sartén con unas gotas de aceite.
6. Hacer una vinagreta con la mostaza, el vinagre, la sal y el aceite.
7. Mezclar los cereales hervidos con la zanahoria, los espárragos y el tomate, y salar. Emplatar, colocar el salmón cocido encima y aliñar el conjunto con la vinagreta de mostaza.

PARA LA VERSIÓN TRITURADA

1. Triturar los cereales con agua o caldo y un chorro de aceite hasta hacer un puré. Ponerlo al punto de sal y pimienta..
 2. Colocar el salmón cocido, la zanahoria y el tomate en un recipiente con una cucharada del puré de los cereales y tritarlo todo.
 3. Triturar los espárragos y una cucharada de puré de los cereales hasta convertirlo en un puré de textura similar a la anterior. Ponerlo al punto de sal. Poseu-ho al punt de sal.
 4. Hacer capas de los diferentes purés y salsear con la vinagreta.
- En el caso de disfagia, colar los diferentes triturados para que queden más finos, y si la textura de estos diferentes purés no es la misma, mezclar bien.
- Se podrá hacer más o menos espeso añadiendo más o menos líquido. En caso de que se desee más espeso, puede ayudar añadir una cucharada de copos de patata.



Endibias rellenas de quinua y frutos secos



INGREDIENTES

- ▶ 1 c/s de quinua
- ▶ 4 hojas de endibia
- ▶ 50 g de champiñones
- ▶ 10 g de almendras peladas
- ▶ 1 tomate
- ▶ 25 g de queso fresco tipo Burgos
- ▶ 1 limón
- ▶ Cilantro
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal

ELABORACIÓN

1. Hervir la quinua en agua abundante con sal durante 20 minutos aproximadamente. Escurrir, dejar enfriar y reservar.
2. Picar los champiñones y saltearlos en una sartén con un chorrito de aceite. Dejar enfriar.
3. Cortar a tacos pequeños el tomate y el queso fresco.
4. Mezclar la quinua con el tomate y los champiñones. Aliñar con una vinagreta a base de aceite de oliva, zumo de limón, almendra picada y cilantro picado. Salar.
5. Rellenar las hojas de endibia con la mezcla y disponer el queso por encima.



Espárragos al vapor a las tres salsas

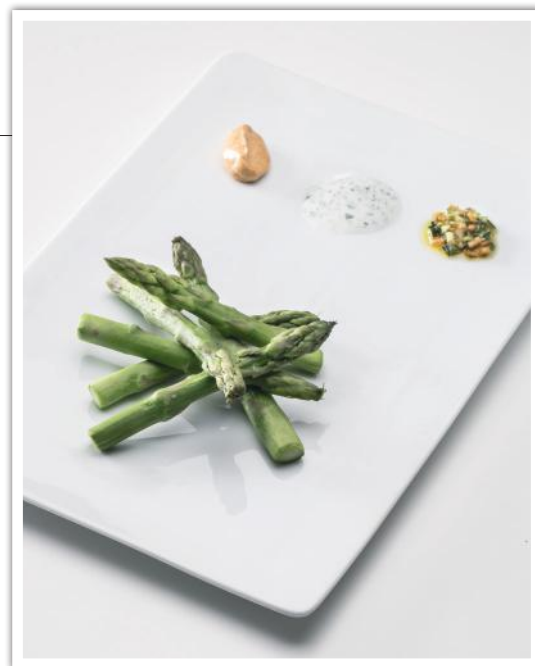


INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 1 manojo de espárragos verdes

Para las salsas:

- ▶ 1 yogur desnatado
- ▶ Hierbas frescas
- ▶ Mayonesa
- ▶ Pimentón dulce
- ▶ Verduras variadas (cebolla, pimiento, zanahoria, etc.)
- ▶ Limón
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal



ELABORACIÓN

1. Limpiar y cortar los espárragos.
2. Llevar a ebullición un dedo de agua en una olla y colocar encima un colador del mismo diámetro que la olla.
3. Introducir los espárragos en el colador, tapar con un plato y dejar cocer durante 4-5 minutos aproximadamente hasta que los espárragos estén tiernos. Reservar.
4. Picar las hierbas frescas y mezclarlas con el yogur desnatado. Salar.
5. Mezclar el pimentón en polvo con la mayonesa.
6. Exprimir el limón y mezclar su zumo con las verduras picadas pequeñas y una cucharada de aceite de oliva virgen. Salar.
7. Servir los espárragos acompañados de las tres salsas.

En el caso de esofagitis leve, hay que sobrecocer los espárragos para que queden muy tiernos.

Champiñones rellenos



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ Champiñones
- ▶ Aceite de oliva virgen extra
- ▶ Sal

Para los rellenos

Opción 1:

- ▶ Verduras
- ▶ Salsa romesco

▶ Opción 2:

- ▶ Tomate frito
- ▶ Queso para fundir
- ▶ Orégano

Opción 3:

- ▶ Carne picada
- ▶ Verduras
- ▶ Salsa bechamel



ELABORACIÓN

1. Retirar el tronco de los champiñones de manera que quede la base para poder rellenar. Reservar los troncos para otras elaboraciones. En una paella con un hilo de aceite y a fuego medio, dorarlos por los dos lados. Poner una pizca de sal y reservar.

2. Preparar el relleno escogido:

Opción 1. Lavar y picar las verduras escogidas. Sofreír en una sartén con un hilo de aceite durante unos diez minutos. Retirar y reservar. Mezclar con un poco de salsa romesco.

Opción 2. Disponer el tomate frito dentro de los champiñones, espolvorear de orégano y colocar un puñadito de queso por encima.

Opción 3. Lavar y picar las verduras escogidas. Sofreír en una sartén con la carne picada y unas gotas de aceite durante diez minutos. Retirar y mezclar con un poco de bechamel.

3. Una vez tengamos los rellenos preparados, llenar los champiñones con ellos y calentar ligeramente al microondas antes de servir, excepto los de verduras y romesco que es mejor servirlos a temperatura ambiente.

Ensalada verde con alubias y aliño de aceitunas negras



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 100 g de hojas verdes (lechuga, canónigos, rúcula...)
- ▶ 80 g de alubias cocidas
- ▶ 2 tomates rojos
- ▶ ½ cebolla tierna
- ▶ ½ calabacín
- ▶ 8 espárragos en conserva
- ▶ Unas hojas de apio
- ▶ Pasta de aceitunas negras
- ▶ Limón
- ▶ Orégano
- ▶ Aceite de oliva virgen extra
- ▶ Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Lavar las hojas verdes. Pelar la cebolla y cortar a tiras finas.
2. Lavar y cortar el calabacín a láminas bien finas.
3. Rallar los tomates y aliñarlos con sal, pimienta, aceite y orégano.
4. Mezclar bien en un recipiente pequeño el zumo de limón, aceite de oliva virgen y una cucharada de pasta de aceitunas con una pizca de sal y pimienta. Reservar.
5. Disponer las hojas verdes intercaladas con las alubias y el calabacín. Añadir por encima los espárragos y las hojas de apio.
6. Disponer la salsa de tomate por encima y aliñar el conjunto con la vinagreta reservada.

PARA LA VERSIÓN TRITURADA

1. Disponer la ensalada en un recipiente alto.
2. Añadir un chorrito de agua y aliñar con sal, aceite y unas gotas de limón o vinagre.
3. Triturar hasta formar un puré fino.
4. Servir con la salsa y el aliño por encima.
5. Rallar los tomates y aliñarlos con sal, pimienta, aceite y orégano.
6. Servir con el tomate y la pasta aceitunas.



Risotto de verduras y bacalao



INGREDIENTES

- ▶ ½ cebolla
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ ¼ de calabacín
- ▶ ½ zanahoria
- ▶ 60 g de bacalao desalado
- ▶ 25 g de queso parmesano
- ▶ 25 g de mantequilla
- ▶ 50 g de arroz
- ▶ 100 ml de caldo de verduras

ELABORACIÓN

1. Sofreír la cebolla y el ajo hasta que la cebolla se dore.
2. Añadir el resto de verduras peladas y picadas y sofreír.
3. Incorporar el arroz y remover durante un minuto.
4. Añadir una cuarta parte del caldo de verduras que previamente se ha calentado.
5. Incorporar el resto del caldo poco a poco.
6. Cocer el arroz durante unos 15 minutos.
7. A media cocción, añadir el bacalao cortado a tacos.
8. Después de 15 minutos, apagar el fuego, añadir el queso parmesano y la mantequilla y remover hasta que ligue.

PARA LA VERSIÓN TRITURADA

1. Cocer el arroz durante más tiempo hasta asegurar que quede bien pasado .
2. Poner la elaboración en un recipiente alto, añadir un poco de agua o caldo para poder triturar mejor, y triturarlo todo.

Puré rápido de garbanzos con huevo

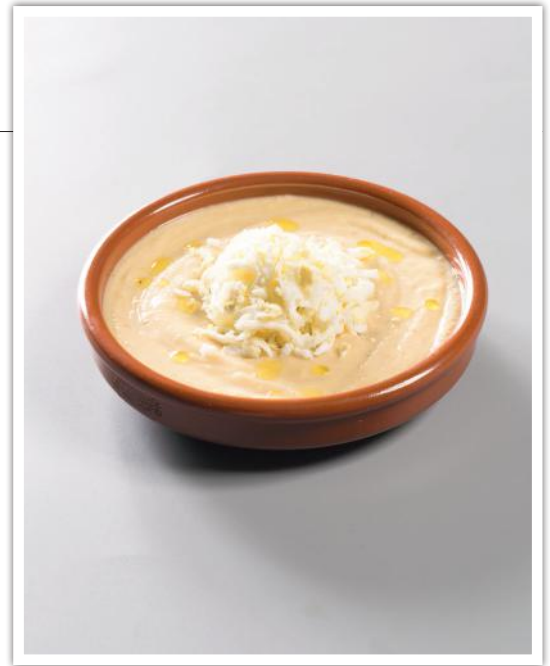


INGREDIENTES

- ▶ 75 g de garbanzos cocidos
- ▶ 60 ml de agua o caldo vegetal
- ▶ 1 huevo
- ▶ 1 c/s aceite de oliva virgen
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta

ELABORACIÓN

1. Poner en un cazo con agua un huevo, llevar a ebullición y cocer suavemente unos diez minutos. Dejar enfriar y pelar.
2. Lavar los garbanzos y colocarlos en un recipiente para triturar.
3. Añadir el agua, el aceite, la sal y la pimienta.
4. Triturarlo todo.
5. Servir con el huevo duro rallado por encima.



En caso de disfagia, triturar el huevo duro con el resto de los ingredientes.

Arroz con fricandó de tofu

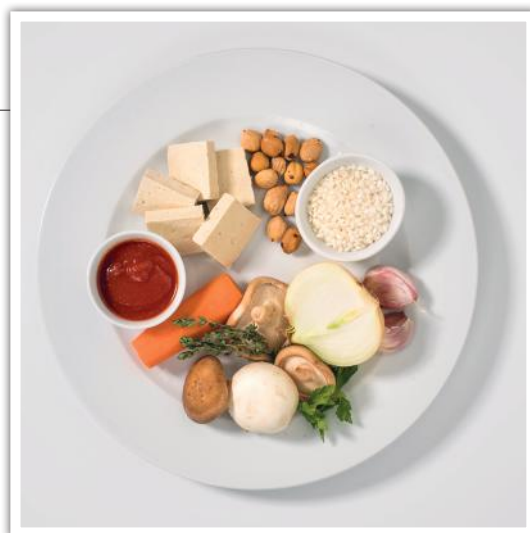


INGREDIENTES

- ▶ Tofu
- ▶ Tomate frito
- ▶ Setas
- ▶ Cebolla
- ▶ Zanahoria
- ▶ Ajo
- ▶ Arroz
- ▶ Caldo de verduras
- ▶ Vino rancio
- ▶ Un puñado de frutos secos tostados
- ▶ Tomillo
- ▶ Perejil
- ▶ Aceite de oliva virgen extra
- ▶ Sal

ELABORACIÓN

1. Hervir arroz en un cazo con abundante agua. Una vez cocido, enfriar y reservar.
2. Pelar y picar la cebolla, la zanahoria y los ajos. Lavar, cortar y reservar las setas.
3. Sofreír la cebolla, la zanahoria y los ajos en una cazuela, con un chorrito de aceite, durante quince minutos. Añadir una pizca de sal, pimienta y tomillo.
4. Una vez bien sofrito, añadir las setas, remover bien y dejar unos minutos más. Añadir el vino rancio y dejarlo cocer lentamente.
5. Escurrir y cortar el tofu a escalopas.
6. Disponerlas en una cazuela. Preparar una picada con los frutos secos y el perejil.
7. Disolver la picada con un poco de agua o caldo y añadirla a la cazuela.
8. Poner al punto de sal y pimienta, y servir junto al arroz blanco cocido.



PARA LA VERSIÓN TRITURADA

1. Asegurarse de que no ha quedado ningún resto de rama de tomillo, y poner el contenido en un recipiente alto.
2. Triturar el conjunto hasta que resulte un puré bien liso. Añadir un poco de agua o caldo para ayudar a conseguir un correcto triturado.



Espaguetis con tomates asados y huevo

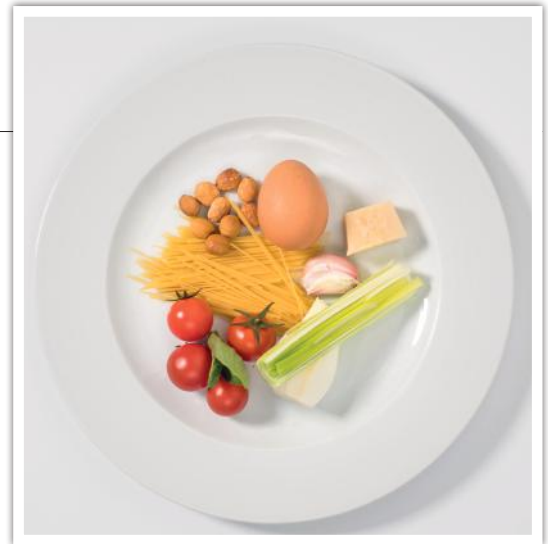


INGREDIENTES

- ▶ Espaguetis
- ▶ Tomates *cherry*
- ▶ Huevo
- ▶ Queso curado rallado
- ▶ Frutos secos tostados
- ▶ Ajo
- ▶ Cebolla
- ▶ Orégano
- ▶ Aceite de oliva virgen extra
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar a láminas finas el ajo y la cebolla. Sofreír en una paella con un poco de aceite durante diez minutos. Añadir los tomates enteros, mezclar y dejar sofreír conjuntamente.
2. Trocear muy pequeños los frutos secos. Añadir a la cazuela y mezclar.
3. Cocer el huevo en un cazo cubierto de agua unos diez minutos. Una vez cocido, enfriar, pelar y rallar.
4. Cocer los espaguetis en un cazo con abundante agua el tiempo que indica el paquete. Escurrir y añadir directamente a la sartén del sofrito. Mezclar el huevo y remover.
5. Aliñar con sal, pimienta, orégano y queso rallado.
6. Poner un chorrito de agua de la cocción y remover el conjunto fuera del fuego hasta que el queso se funda y quede bien ligado.



Ñoquis de patata con salsa de zanahoria



INGREDIENTES PARA TRES O CUATRO RACIONES

- ▶ 300 g de patata hervida
- ▶ 200 g de zanahoria hervida
- ▶ 150 g de harina de arroz
- ▶ 1 yema de huevo
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta
- ▶ Aceite de oliva virgen

Para la salsa de zanahoria

- ▶ 4 zanahorias
- ▶ 2 cp mantequilla
- ▶ 2 cp queso crema tipo Philadelphia®
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 1 rodaja de jengibre
- ▶ 100ml de caldo vegetal o agua



ELABORACIÓN

1. Pasar la patata y la zanahoria hervida y escurrida por un pasapurés.
2. Añadir la yema, la sal y la pimienta.
3. Remover hasta formar una pasta. Verter la harina de arroz poco a poco e ir mezclando hasta formar una pasta consistente.
4. Hacer bolas pequeñas y alargadas.
5. Poner un cazo con abundante agua a hervir.
6. Añadir los ñoquis por tandas. A medida que vayan subiendo a la superficie, sacar y escurrir.
7. Para la salsa de zanahoria:
 - Pelar y cortar la zanahoria a rodajas y poner a pochar lentamente con la mantequilla sin que se tueste.
 - Picar el diente de ajo y el jengibre y añadir a la zanahoria. Pochar 5 minutos y añadir el caldo vegetal.
 - Retirar el jengibre, añadir el queso y triturar la mezcla.
 - Pasar por un colador para que sea una salsa bien fina.
 - Salpimentar al gusto
8. Servir con la salsa en la base de un plato y los ñoquis con un hilo de aceite de oliva por encima.
9. También se puede acompañar de otras salsas según la tolerancia individual como salsa carbonara, salsa de nata, salsa de tomate, salsa de queso, salsa pesto...

Rollitos de arroz y pescado



INGREDIENTES

- ▶ 2 obleas de arroz
- ▶ 75 g de pescado (sin espinas)
- ▶ 50 g de arroz
- ▶ 1 c/c de miel
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta
- ▶ Perejil
- ▶ Aceite de oliva virgen



ELABORACIÓN

1. Poner el arroz sobre un colador y lavar en agua fría hasta que haya eliminado el almidón y salga transparente.
2. Hervir unos 15 minutos en un cazo con agua. Escurrir y estirar sobre una superficie plana para que se enfríe.
3. Hidratar la oblea de arroz unos segundos sobre un plato con agua hasta que esté flexible.
4. Coger delicadamente y escurrir. Disponer encima de una tabla.
5. Picar el perejil.
6. Cocer el pescado al vapor o al microondas. Desmenuzar con una cuchara.
7. Mezclar el arroz con la miel, el pescado, una pizca de perejil y salpimentar.
8. Colocar la mezcla encima de la oblea.
9. Envolver la oblea como si de un canelón se tratase.
10. Servir con unas gotas de aceite por encima.

Se puede preparar con el pescado que más apetezca; merluza, rape, gallo, salmón, dorada...

*

Dahl hindú



INGREDIENTES

- ▶ 60 g de lentejas rojas (o pardinas)
- ▶ 1 c/c de cúrcuma
- ▶ 1 c/c de comino
- ▶ ½ cebolla
- ▶ 1 hoja de laurel
- ▶ ¼ tomate
- ▶ 2 c/s de aceite de oliva virgen
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ Sal
- ▶ 1 trozo de raíz de jengibre de un dedo de grosor



ELABORACIÓN

1. Colocar las lentejas en un colador y limpiarlas con agua fría. El agua que salga del colador debe ser transparente.
2. Pelar y picar el ajo y la cebolla.
3. Rallar el tomate y el jengibre.
4. En una sartén con el aceite, sofreír la cebolla, el ajo y el jengibre durante unos 15-20 minutos a fuego suave.
5. Añadir el tomate y una hoja de laurel a la sartén. Remover y cocer hasta que el tomate esté confitado.
6. Añadir la cúrcuma y el comino. Remover y dejar cocer durante unos segundos. Apagar el fuego y reservar.
7. Hervir las lentejas con 350-400 gramos de agua durante 15-20 minutos. Cuando estén cocidas, añadir el sofrito anterior.
8. Dejar cocer unos minutos más hasta que espese, y apagar el fuego.
9. Remover el cazo con unas varillas hasta que quede una textura de puré.

Se pueden hervir las lentejas con más agua o menos, según la espesura deseada.

Al final, se puede añadir un poco de zumo de limón mientras se remueve.

PARA LA VERSIÓN TRITURADA

1. Sacar la hoja de laurel.
2. Poner la elaboración en un recipiente y triturarlo todo.
3. Servir con una pizca de especias molidas por encima.

En caso de disfagia, colar para obtener un resultado más fino y mezclar las especias molidas para que se integren bien en el plato.

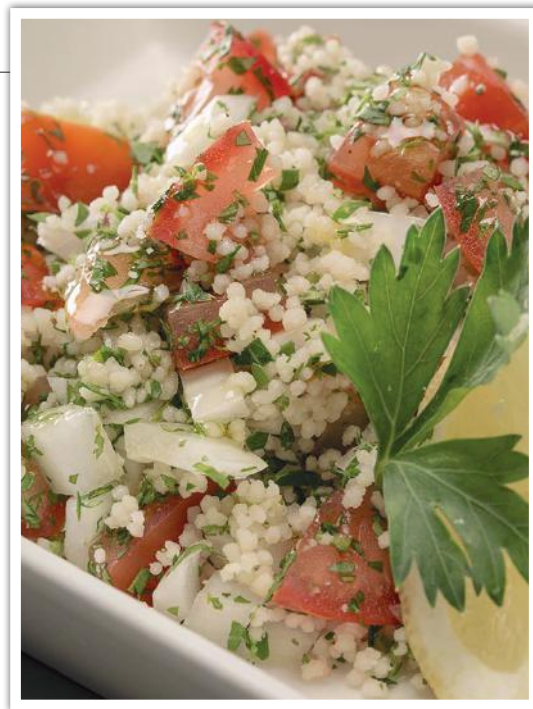


Tabulé



INGREDIENTES

- ▶ 60 g de cuscús precocido
- ▶ ½ tomate
- ▶ ½ cebolleta
- ▶ 1 c/s de perejil
- ▶ 1 c/s de cilantro
- ▶ Zumo de ½ limón
- ▶ 1 c/s de aceite de oliva virgen
- ▶ Sal



ELABORACIÓN

1. Limpiar el tomate y cortarlo a tacos pequeños.
2. Picar la cebolleta.
3. Picar el perejil y el cilantro.
4. Colocar el cuscús en un recipiente ancho.
5. Llevar a ebullición un volumen de agua igual al de cuscús. Añadir sal.
6. Incorporar el agua hirviendo encima del cuscús procurando que todo el cuscús quede cubierto de agua. Tapar y dejar reposar hasta que esté hidratado. Mezclarlo con un tenedor para separar los granos y reservar.
7. Aliñar el cuscús con el zumo de limón, remover y mezclar con el tomate, la cebolleta y las hierbas. Añadir una cucharada de aceite de oliva virgen para aliñar el conjunto.

Se pueden incorporar las especias que más apetezcan (curri, cúrcuma, comino, cilantro en polvo, etc.).

PARA LA VERSIÓN TRITURADA

1. Añadir caldo de verduras y poner la preparación en un recipiente para triturar.
2. Triturar con la ayuda de un brazo triturador.

En caso de disfagia, colar el resultado para obtener un resultado más fino, y servir.



Espaguetis yakisoba



INGREDIENTES

- ▶ 60 g de espaguetis finos
- ▶ 80 g de pollo
- ▶ 20 g de cebolleta
- ▶ 20 g de zanahoria
- ▶ 35 g de pimiento verde
- ▶ 10 g de jengibre
- ▶ 10 g de anacardos tostados
- ▶ 20 g de salsa de soja
- ▶ 30 g de shiitake y/o champiñones

ELABORACIÓN

1. Pelar la zanahoria y la cebolla. Limpiar el pimiento.
2. Cortar la zanahoria, el pimiento y la cebolleta a tiras finas.
3. Cortar el pollo a tiras.
4. Rallar el jengibre.
5. Cortar las setas a láminas finas.
6. Hervir los espaguetis en agua hirviendo con sal. Escurrir y reservar.
7. Saltear el pollo en una sartén con un chorrito de aceite hasta que esté dorado. Reservar.
8. En la misma sartén, saltear la zanahoria, el pimiento y la cebolleta a fuego vivo, remover constantemente. Cuando las verduras estén tiernas, añadir el jengibre rallado y las setas. Remover y saltear unos minutos más.
9. Añadir los espaguetis y el pollo, saltear el conjunto y mojar con la salsa de soja.
10. Añadir los anacardos y emplatar.

Se puede utilizar otro fruto seco según la disponibilidad (cacahuets, almendras, avellanas, etc.).

Se pueden utilizar las verduras que más apetezcan para elaborar la receta, y también se puede hacer una versión vegetariana sin pollo.



Plato completo en formato tapas

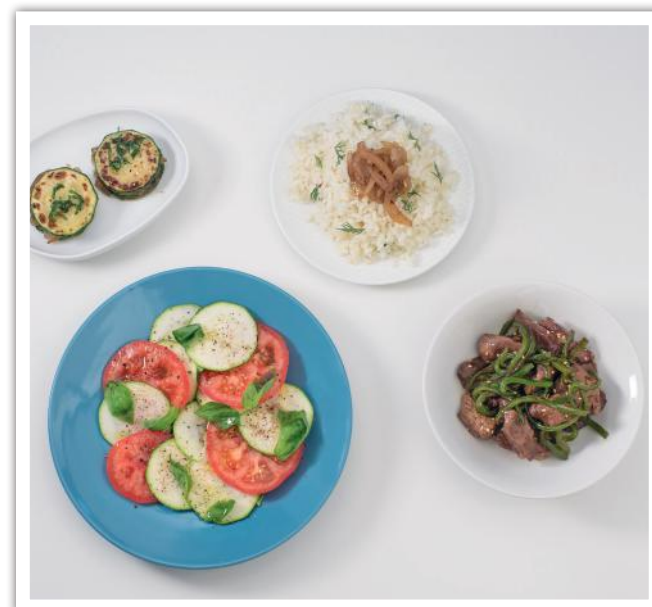
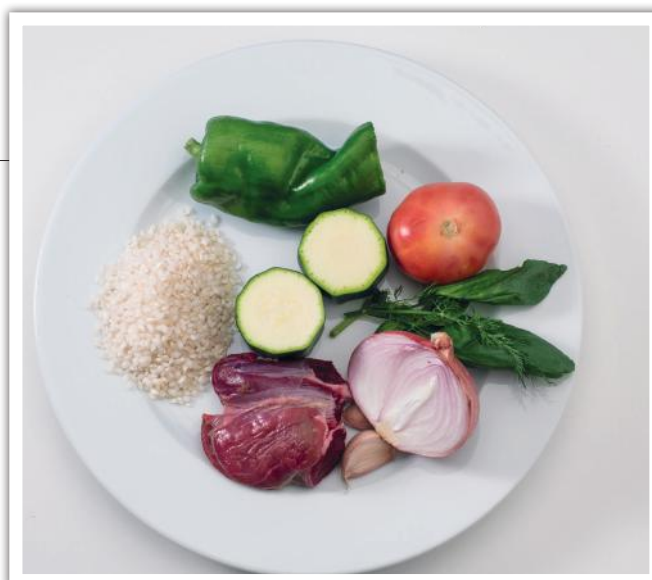


INGREDIENTES

- ▶ Arroz
- ▶ Calabacín
- ▶ Tomate
- ▶ Cebolla
- ▶ Ajo
- ▶ Pimiento verde
- ▶ Filete de ternera
- ▶ Hierbas aromáticas (albahaca e hinojo)
- ▶ Aceite de oliva virgen extra
- ▶ Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar la cebolla a láminas finas. Sofreír en un cazo con un chorrito de aceite, a fuego medio.
2. Lavar y cocer el arroz en un cazo con abundante agua. Una vez cocido, escurrir y reservar.
3. Lavar y cortar el pimiento a tiras, y pelar el ajo y picarlo. Saltear en una sartén con un hilo de aceite durante unos minutos. Cortar la carne a tiras y añadirla a la sartén, y saltear el conjunto a fuego vivo hasta que esté dorado. Salpimentar. Disponer por encima unas semillas de sésamo tostado y pasar el contenido a un bol.
4. Cortar medio calabacín a láminas finas y reservar. Cortar la otra mitad a rodajas de medio centímetro. Cocerlas en una sartén con unas gotas de aceite hasta que estén doradas por los dos lados.
5. Montar un bocadillo con rodajas de calabacín y la mitad de la cebolla sofrita. Poner encima un poco de albahaca picada.
6. Lavar y cortar el tomate a láminas y disponerlo en un plato bien estirado, intercalándolo con unas rodajas finas de calabacín como si se tratase de un *carpaccio*. Aliñar con sal, pimienta, unas gotas de aceite y limón. Se pueden esparcir unas hojas de albahaca por encima.
7. Disponer el arroz en un bol con el resto de la cebolla sofrita y el hinojo picado.



Papillote de pescado blanco con salsas



INGREDIENTES

- ▶ 150 g de filete de merluza
- ▶ 1 rodaja de limón
- ▶ Aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN

Para el pescado:

1. Pedir en la pescadería que limpien el pescado de espinas.
2. Colocar en la base de un plato apto para microondas una rodaja de limón para que aromatice el pescado.
3. Disponer encima el filete de merluza.
4. Añadir una cucharada de agua, tapan con un plato del mismo diámetro e introducirlo en el microondas a máxima potencia durante un minuto aproximadamente.



5. Sacarlo y dejarlo reposar durante un minuto más sin destapar, para que se acabe de cocer el pescado y se enfríe ligeramente. De esta forma, cuando se abra el envase no saldrá tanta cantidad de vapor.
6. Disponer el pescado en un plato y servir con un chorrito de zumo de limón por encima o acompañar con un par de cucharadas de la salsa elegida.

Para las salsas:

Salsa verde. Dorar un ajo picado en una sartén con aceite, añadir una cucharadita de harina y mezclar bien. Añadir un chorrito de vino y un vasito de caldo de pescado. Cocer durante un par de minutos hasta que espese. Triturar, poner al punto de sal y añadir un poco de perejil picado.

Salsa de limón. Fundir 20 gramos de mantequilla en una sartén y añadir una pizca de harina. Mezclar bien. Añadir un chorro de vino y dejar reducir. Añadir la ralladura y el zumo de un limón y un chorro de agua. Remover y dejar espesar. Poner al punto de sal y pimienta.

Salsa de eneldo y yogur. Picar eneldo fresco y un diente de ajo. Mezclar con un par de cucharadas de yogur, el zumo de medio limón, una pizca de sal y una pizca de pimienta blanca.

Salsa de champiñones. Fundir 20 gramos de mantequilla en una sartén y sofreír media cebolla y un diente de ajo picado muy pequeño. Añadir un puñado de champiñones troceados y dejar cocer unos minutos. Añadir un chorro de leche y trituralo junto. Añadir sal, pimienta y una pizca de orégano.

Pollo con piña



INGREDIENTES

- ▶ 1 muslo de pollo cortado a tacos
- ▶ 1 cebolla
- ▶ 1 tomate maduro
- ▶ ¼ piña
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ 1 rama de canela
- ▶ 1 rama de tomillo
- ▶ Perejil
- ▶ Sal



ELABORACIÓN

1. Cortar el muslo a pedazos. Salarlo y dorarlo en una sartén con un chorro de aceite. Reservar.
2. Pelar la piña y triturar la mitad. Colar.
3. Cortar a trozos grandes la otra mitad y dorarla en la sartén donde se ha frito el pollo. Reservar.
4. Pelar y cortar la cebolla en juliana. Rallar el tomate.
5. En la misma sartén, dorar la cebolla a fuego lento. Una vez cocida, añadir el tomate y dejar sofreír poco a poco. Añadir una pizca de sal.
6. Añadir la canela y el tomillo. Remover.
7. Añadir el pollo, los trozos de piña y mojar con el zumo de piña triturado. Removerlo todo y añadir un poco de agua para que ayude a cocer el pollo y el resultado sea un guiso jugoso.
8. Ponerlo al punto de sal y servir con el perejil picado por encima.

El guiso debe quedar jugoso para que ayude a salivar.

Si no hay tiempo de elaborar el sofrito, se puede hacer sin tomate, solo con la cebolla, el zumo de piña y el agua.

PARA LA VERSIÓN TRITURADA

1. Sacar las ramas de canela y tomillo. Poner la elaboración en un recipiente alto, añadir un poco de agua, leche o caldo para que ayude a triturar y trituarlo todo..
2. Salar y servir con un poco de perejil picado por encima, un chorrito de aceite y una pizca de canela por encima.

En caso de disfagia, se recomienda incorporar el perejil picado, el aceite y la canela en el mismo recipiente alto para trituarlo todo y evitar dos texturas. Colar para que quede más fino y sin fibras.



Pastel de pavo y verduras



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 80 g de pechuga de pavo
- ▶ 125 ml de leche o bebida de avena
- ▶ 25 g de cebolla
- ▶ 1 huevo
- ▶ Pimienta
- ▶ Nuez moscada
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal
- ▶ 50 g de pimiento verde
- ▶ 50 g de espinacas
- ▶ 25 g de calabacín

ELABORACIÓN

1. Cortar la pechuga de pavo a tiras. Salar y dorar en una sartén con un chorrito de aceite. Reservar.
2. Lavar las verduras, trocearlas y pelar la cebolla.
3. En la misma sartén, poner un chorro de aceite y sofreír la cebolla durante unos minutos.
4. Añadir el resto de verduras, salpimentar y dejarlo cocer todo hasta que esté bien hecho. Reservar.
5. Mezclar en un bol ancho el huevo, la bebida de avena, las verduras sofridas y el pavo. Añadir una pizca de sal, pimienta y nuez moscada.
6. Triturarlo todo hasta convertirlo en una crema.
7. Disponer la mezcla en moldes individuales aptos para el horno dentro de un baño María.



8. Introducirlo en el horno a 140 °C durante 40-45 minutos hasta que el pastel haya cuajado.
9. Dejar enfriar, desmoldar y servir frío o a temperatura ambiente.
10. Acompañarlo de un yogur batido con hierbas picadas, sal y pimienta.

También se puede hacer la receta con leche desnatada o pollo en vez de pavo y otras combinaciones de verduras, como por ejemplo pimiento rojo, tomate y zanahoria.



Tacos de pescado adobado y frito

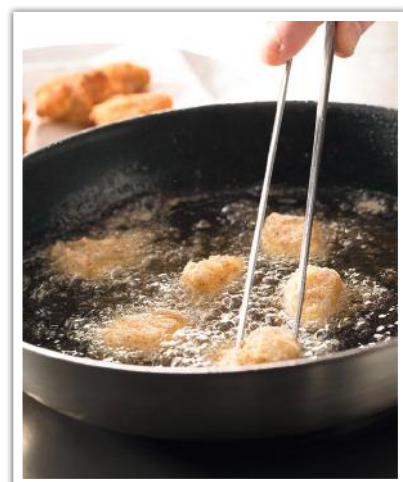


INGREDIENTES

- ▶ 120 g de rape
- ▶ ½ limón
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ Harina
- ▶ Pan rallado
- ▶ Huevo
- ▶ Orégano
- ▶ Perejil
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal

ELABORACIÓN

1. Pedir en la pescadería que limpien el rape y que lo corten a tacos de unos 3 cm.
2. Picar el perejil.
3. Mezclar el zumo de ½ limón con el orégano, el perejil picado, el diente de ajo entero machacado y la sal.
4. Colocar en un recipiente ancho el rape, añadir la mezcla anterior, remover y dejar marinar durante 30 minutos en la nevera.
5. Rebozar el pescado primero con harina, después con huevo y finalmente con pan rallado. Freír en una sartén con abundante aceite de oliva. Es importante que el aceite esté muy caliente para disminuir su absorción.
6. Escurrir sobre papel absorbente y servir.



Pinchos de pollo con manzana



INGREDIENTES

- ▶ 100 g de pechuga de pollo
- ▶ 1 manzana Golden
- ▶ 1 c/c de cúrcuma
- ▶ 1 c/c de curri
- ▶ 1 c/s de aceite de oliva virgen
- ▶ Sal

ELABORACIÓN

1. Mezclar en un bol el aceite de oliva, la cúrcuma, el curri y un poco de sal.
2. Añadir el pollo cortado a tacos y remover hasta que quede todo impregnado.
3. Pelar la manzana y cortarla a tacos de una medida similar al pollo.
4. Colocar en un pincho dos tacos de pollo intercalados con dos tacos de manzana.
5. Repetir la operación con los otros pinchos.
6. Dorar los pinchos en una sartén a fuego medio para que no se quemen, con un poco de aceite de oliva virgen, por todos los lados.
7. Cuando adquieran color, añadir dos cucharadas soperas de agua y tapar la sartén para que se acaben de cocer a fuego lento durante 4-5 minutos aproximadamente.
8. Dejar reposar y servir.

También se puede hacer sin especias, eliminando el punto 1 y 2 de la elaboración o añadiendo otras según guste.

En el caso de pirosis, será necesario comprobar la tolerancia a las especias.



PARA LA VERSIÓN TRITURADA

1. Cocer la manzana troceada con un poco de agua. Escurrir y triturar.
2. Sofreír el pollo marinado. Añadir un chorrito de agua y una cucharada de copos de patata.
3. Cocer hasta que espese y triturarlo todo con un chorrito de leche. Ponerlo al punto de sal y pimienta.
4. Emplatar los dos purés intercalándolos en forma alargada y aliñarlo con un poco de aceite de curri.



Asado de cerdo con frutos secos y fruta desecada



INGREDIENTES

- ▶ 120 g de magro de cerdo
- ▶ 10 g de pasas
- ▶ 1 cebolla pequeña
- ▶ 12 g de ciruelas
- ▶ 2 tomates pequeños
- ▶ 1 c/s de aceite de oliva virgen
- ▶ 3 orejones de albaricoque
- ▶ Sal
- ▶ 10 g de almendras



ELABORACIÓN

1. Cortar el magro de cerdo a tacos pequeños. Salar.
2. Dorarlo en una sartén con aceite hasta que la carne adquiera color. Retirar y reservar.
3. En la misma sartén añadir la cebolla picada y dejar sofreír.
4. Una vez la cebolla está cocida, añadir el tomate rallado y dejarlo confitar lentamente.
5. Cortar los orejones, las ciruelas y las almendras a trozos.
6. Una vez el sofrito está cocido, añadir la carne, mojarlo con agua (o caldo) hasta cubrirlo del todo y dejar estofar lentamente.
7. A media cocción incorporar los frutos secos y las frutas desecadas. Ponerlo al punto de sal.
8. El guiso debe quedar jugoso, pero no líquido.

PARA LA VERSIÓN TRITURADA

1. Separar parte de la salsa con la guarnición. Triturar con un poco de caldo para que quede más fino. Ponerlo al punto de sal, pimienta y mezclar un poco de perejil picado
2. Colocar el resto en un recipiente alto, añadir un poco de agua, leche o caldo para que se triture mejor, y triturarlo todo hasta obtener un puré más espeso. Salar y colar para un resultado más fino.
3. Emplatar la salsa y pequeñas porciones de puré por encima.

En el caso de disfagia, hay que volver a triturar la salsa y el puré espeso en conjunto, en vez de emplatarlo tal y como se indica, para así evitar texturas diferentes en un mismo plato.



Rolls de tortilla



INGREDIENTES

- ▶ 2 huevos
- ▶ 50 g de pavo cocido
- ▶ 2 cucharadas de queso crema tipo Philadelphia® o requesón.
- ▶ Sal
- ▶ Aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN

1. Batir los huevos, añadir la sal y cocerlos en una sartén con aceite muy caliente, cubriendo toda su superficie como si fuera un crep.
2. Apartar del fuego, untar con un poco de queso y poner encima el pavo.
3. Envolver la tortilla formando un rollito.
4. Acabar de dorar a fuego suave unos segundos.
5. Cortar a porciones y servir.



Pastel de pescado



INGREDIENTES

- ▶ 1 cebolla
- ▶ 1 zanahoria
- ▶ 200 g de pescado blanco limpio
- ▶ Perejil fresco
- ▶ 1 huevo
- ▶ Aceite de oliva virgen extra
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta
- ▶ Mayonesa (opcional)
- ▶ Tomate frito comercial sin trozos (opcional)

ELABORACIÓN

1. Pelar y picar la cebolla y la zanahoria a trozos pequeños.
2. Rehogar en una sartén con un chorrito de aceite. Reservar.
3. En la misma sartén, añadir unas gotas de aceite y dorar el pescado. Reservar.
4. Disponer en un recipiente alto la verdura y el pescado, y triturar un minuto. Añadir el huevo, la sal y unas gotas de aceite. Triturar el conjunto hasta formar una crema.
5. Picar el perejil y añadir a la mezcla.
6. Disponer la mezcla en moldes individuales aptos para hornear.
7. Cocer al baño maría a 150 °C durante 25 minutos aproximadamente.
8. Dejar reposar unos 10 minutos, desmoldar y servir, frío o templado, con un poco de mayonesa, mezclada con una cucharada de tomate frito.



Salsas exprés para pescado y carne



Opción 1.

- ▶ Mermelada de frutas
- ▶ Vinagre balsámico
- ▶ Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN. Mezclar una cucharada de mermelada y otra de vinagre con dos de aceite.

Opción 2.

- ▶ Salsa de soja
- ▶ Vinagre
- ▶ Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN. Mezclar dos cucharadas de salsa de soja, dos de aceite y una cucharilla de café de vinagre.

Opción 3.

- ▶ Ajo
- ▶ Perejil
- ▶ Pan rallado
- ▶ Limón
- ▶ Aceite de oliva virgen extra
- ▶ Sal

ELABORACIÓN. Picar un ajo y unas hojas de perejil. Añadir una cucharilla de café de pan rallado, el zumo de medio limón, sal y un chorro de aceite de oliva.

Opción 4.

- ▶ Tomate rallado
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta
- ▶ Orégano
- ▶ Aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN. Aliñar el tomate con las especias y mezclar con un chorrillo de aceite de oliva.



Opción 5.

- ▶ Yogur
- ▶ Hierbas aromáticas
- ▶ Aceite de oliva virgen extra
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta

ELABORACIÓN. Picar las hierbas aromáticas (menta, cilantro, estragón...), mezclar con un yogur, añadir un chorrillo de aceite y salpimentar.

Opción 6.

- ▶ Queso cremoso
- ▶ Leche
- ▶ Sésamo tostado
- ▶ Pasas
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta

ELABORACIÓN. Mezclar el queso cremoso con un poco de leche. Añadir un puñado de pasas y una cucharadita de sésamo. Salpimentar.

Marinados para carne y pescado



A continuación se proponen 5 marinados diferentes útiles tanto para carnes como para pescados.



Pasta de especias

INGREDIENTES

- ▶ 2 c/c de pimentón dulce
- ▶ 2 c/c de mostaza en grano
- ▶ 1 c/c de pimienta negra
- ▶ 6 c/c de tomillo seco
- ▶ 6 semillas de cardamomo
- ▶ ½ diente de ajo picado
- ▶ 1 c/c de sal
- ▶ 2 c/c de miel
- ▶ 10 c/s de aceite de oliva virgen extra
- ▶ 6 c/s de zumo de limón
- ▶ Ralladura de una naranja

ELABORACIÓN

1. Machacar en un mortero todos los ingredientes secos (las especias, el ajo y la sal).
2. Añadir la miel, el aceite, el zumo de limón y la ralladura de naranja. Mezclar bien.
3. Cortar la carne o pescado a dados, añadirle el marinado y mezclar muy bien hasta que toda la carne o pescado quede bien impregnado.
4. Dejar macerar de 24 a 48 horas.
5. Escurrir y cocinar a la plancha, al horno...

Marinado de yogur

INGREDIENTES

- ▶ ½ cebolla pequeña
- ▶ ½ diente de ajo
- ▶ 1 puñado de perejil o cilantro frescos
- ▶ Unas hojas de hinojo fresco
- ▶ 2 c/c de curri
- ▶ ½ c/c de pimienta negra
- ▶ 1 yogur natural
- ▶ 1 c/c de sal
- ▶ 1 c/s de aceite de oliva virgen extra
- ▶ 2 c/s de zumo de limón

ELABORACIÓN

1. Pelar y picar la cebolla y el ajo.
2. Picar las hierbas.
3. Añadir todo al yogur, junto con el resto de ingredientes, y mezclar bien.
4. Cortar la carne o pescado a dados, añadirle el marinado y mezclar muy bien hasta que toda la carne o pescado quede bien impregnado.
5. Dejar macerar de 24 a 48 horas.
6. Escurrir y cocinar a la plancha, al horno...

Adobo

INGREDIENTES

- ▶ 2 c/c de pimentón dulce
- ▶ 3 c/c de orégano
- ▶ 2 c/c de orégano
- ▶ ½ c/c de pimienta negra
- ▶ ½ c/c de sal
- ▶ ½ diente de ajo pelado
- ▶ 50 ml de vinagre de vino blanco
- ▶ 50 ml de zumo de limón

ELABORACIÓN

1. Machacar el ajo en un mortero hasta que quede como una pasta.
2. Mezclar con el resto de los ingredientes.
3. Cortar la carne o pescado a dados, añadirle el marinado y mezclar muy bien hasta que toda la carne o pescado quede bien impregnado.
4. Dejar macerar de 24 a 48 horas.
5. Escurrir y cocinar a la plancha, al horno...

Escabeche de hinojo

INGREDIENTES

- ▶ 1 cebolleta pelada
- ▶ ½ bulbo de hinojo
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 3 hojas de laurel
- ▶ Unas ramas de eneldo fresco
- ▶ 1 c/c de mostaza en grano
- ▶ 1 c/c de pimienta negra en grano
- ▶ 1 c/c de sal
- ▶ 200 ml de vino blanco
- ▶ 200 ml de agua
- ▶ 25 ml de vinagre de vino blanco

ELABORACIÓN

1. Cortar la cebolleta y el hinojo a láminas.
2. Poner todos los ingredientes en un cazo y dejar cocer unos cinco o diez minutos, hasta que la verdura esté tierna.
3. Añadir la carne o pescado y dejar cocinar a fuego muy suave uno o dos minutos aproximadamente. Retirar del fuego y dejar macerar de 24 a 48 horas.
4. Escurrir. Aliñar, si se quiere, con sal y aceite de oliva, y servir.
5. Se puede consumir frío o templado.

Escabeche tradicional

INGREDIENTES

- ▶ 2 cebollas medianas
 - ▶ 1 zanahoria
 - ▶ 2 hojas de laurel
 - ▶ 3 ramitas de romero
 - ▶ 3 ramitas de tomillo (si es tomillo seco deshojado, 2 c/c)
 - ▶ 5 granos de pimienta negra
 - ▶ 3 dientes de ajo
 - ▶ 1 c/c de sal
 - ▶ Aceite de oliva virgen extra
 - ▶ 100 ml de vino blanco
- Para el jugo:**
- ▶ 200 ml de vinagre de vino blanco
 - ▶ 100 ml de agua
 - ▶ 100 ml de aceite de oliva virgen extra

ELABORACIÓN

1. Cortar la cebolla a daditos y la zanahoria a rodajas.
2. En una sartén con un chorro de aceite, sofreír los ajos machacados, añadir las verduras, las hierbas, las especias y la sal. Cuando la verdura empiece a dorarse, añadir 100 ml de vino blanco y continuar sofriendo a fuego lento de cinco a diez minutos.
3. Una vez está todo bien sofrito, añadir la mezcla de vinagre, agua y aceite, mezclar bien y poner a hervir unos cinco minutos.
4. Cortar la carne o pescado a dados y añadirlo al escabeche. Dejar cocinar alrededor de uno o dos minutos a fuego suave.
5. Retirar del fuego y dejar macerar de 24 a 48 horas.
6. Escurrir y servir.
7. Se puede consumir frío o templado.



Algunas consideraciones:

- ▶ Las cantidades son aproximadas. Se pueden variar en función de si se prefiere un marinado más intenso o más suave.
- ▶ Contra más pequeño se corte el pescado o la carne, más rápido y uniforme va a marinarse.
- ▶ Todos los marinados han de conservarse tapados y en el frigorífico.

Mejillones aromáticos exprés



INGREDIENTES

- ▶ 500 g de mejillones de roca
- ▶ 50 ml de agua
- ▶ Pimienta negra
- ▶ Un trozo de jengibre
- ▶ 1 limón
- ▶ Perejil picado
- ▶ 2 hojas de laurel

ELABORACIÓN

1. Lavar y limpiar los mejillones.
2. Disponerlos en un recipiente o plato grande y apto para cocer al microondas. Añadir el agua, la pimienta, el jengibre rallado y el laurel.
3. Cocer tapado durante cuatro o cinco minutos a máxima potencia (800 W).
4. Sacar con cuidado del microondas y dejar reposar unos segundos.
5. Abrir el recipiente y espolvorear con ralladura de piel de limón y el perejil.
6. Mezclar con una cuchara el conjunto y servir.



Pollo al curri con manzana



INGREDIENTES

- ▶ ½ pechuga de pollo
- ▶ ½ yogur (con o sin lactosa, según tolerancia)
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 1 cebolla grande
- ▶ 1 trozo de raíz de jengibre de un dedo de grosor
- ▶ 4 c/s de bebida vegetal de coco
- ▶ 1 manzana
- ▶ 1 c/c de curri
- ▶ 1 limón
- ▶ 100 g de arroz basmati
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal



ELABORACIÓN

1. Cortar la pechuga a tiras y salar.
2. Rallar el ajo pelado y la cebolla.
3. Sofreír bien el ajo y la cebolla con un chorrito de aceite a fuego lento hasta que estén bien confitados.
4. Añadir el jengibre cortado a láminas.
5. Verter al sofrito el yogur, la bebida de coco y el curri. Remover y cocer un minuto.
6. Añadir el pollo y un chorrito de agua. Tapar y dejar cocer suavemente hasta que esté tierno.
7. Pelar, quitar las semillas y cortar a dados la manzana. Añadir a la cazuela y acabar de cocer unos minutos más hasta que esté todo integrado. Ha de resultar un guiso jugoso.
8. Retirar las láminas de jengibre, poner a punto de sal y aliñar con unas gotas de zumo de limón.
9. Hervir el arroz en un cazo con agua según instrucciones del fabricante. Escurrir y reservar.
10. Servir el guiso caliente acompañado de arroz.

Arroz con bebida vegetal de coco



INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

- ▶ 500 ml de bebida vegetal de coco
- ▶ 75 g de arroz
- ▶ 20 g de azúcar
- ▶ Canela en polvo
- ▶ Piel de limón o naranja

ELABORACIÓN

1. Hervir el arroz en la bebida vegetal de coco con el azúcar.
2. Cuando el arroz esté cocido, infusionar unos diez minutos con la piel de limón o naranja y la canela en polvo con el recipiente tapado.
3. Retirar la piel de los cítricos y servir con una pizca de canela.



Copa de yogur y menta



INGREDIENTES

- ▶ 1 yogur (con o sin lactosa, según tolerancia)
- ▶ 1 compota de manzana comercial
- ▶ 1 c/s de miel o azúcar moreno (opcional)
- ▶ Un puñado de hojas de menta

ELABORACIÓN

1. Picar las hojas de menta muy finas.
2. Batir el yogur con la miel y añadir la menta.
3. Servir muy frío, combinando capas de compota con capas de yogur.

En caso de pérdida del apetito utilizar yogur tipo griego para aumentar el valor energético de la preparación.



Manzana al microondas con canela

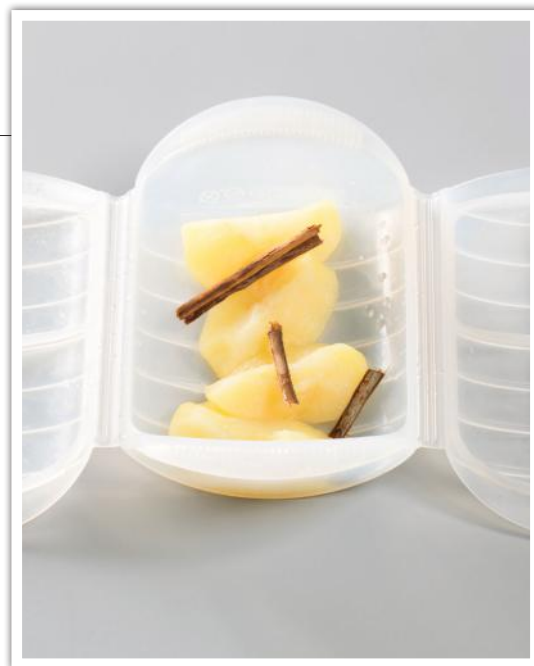


INGREDIENTES

- ▶ 1 manzana Golden de unos 200 g
- ▶ Canela en polvo
- ▶ 50 ml de agua

ELABORACIÓN

1. Pelar la manzana, quitarle el corazón y cortarla a cuartos.
2. Ponerla en un recipiente apto para cocer al microondas.
3. Aliñar con la canela y añadir un chorro de agua.
4. Cocer un mínimo de 6-7 minutos a máxima potencia.
5. Asegurarse de que ha quedado bien cocida para que se pueda chafar con un tenedor o comerse con una cuchara como si fuera un flan.
6. También se puede triturar.



También se puede preparar con la manzana sin cortar y conseguir una textura para comer a cucharadas. Además de canela, la manzana se puede acompañar con otros alimentos una vez cocida, como un yogur, crema...

Pudin de manzana



INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- ▶ 200 g de manzana (1 unidad de tamaño mediano)
- ▶ 1 huevo
- ▶ 50 ml de leche desnatada
- ▶ 30 g de bizcocho o magdalena

ELABORACIÓN

1. Pelar la manzana, quitarle las semillas y el corazón. Cortarla a cuartos.
2. Colocarla en un recipiente apto para cocer al microondas, añadir un chorro de agua y cocer a máxima potencia durante 5-6 minutos.
3. Batir el huevo y la leche en un bol. Introducir el bizcocho. Dejar que se ablande durante unos minutos.
4. Escurrir la manzana y añadirla al batido. Triturarlo todo.
5. Ponerlo en un molde individual apto para microondas.
6. Cocer a máxima potencia durante 2 minutos 30 segundos aproximadamente.
7. Dejar enfriar y sacar del molde para emplatar.
8. Si se desea, también se puede servir acompañado de un poco de salsa de frutas (kiwi, melocotón, fresas...).



Crema de aguacate, plátano y nueces



INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- ▶ 90 g de aguacate al punto
- ▶ 60 g de plátano maduro
- ▶ 80 g de leche
- ▶ 30 g de requesón
- ▶ 20 g de nueces peladas
- ▶ 20 g de miel (opcional)

ELABORACIÓN

1. Poner las nueces, la miel y la leche en un recipiente alto. Triturar hasta que quede bien fino.
2. Pelar el plátano y el aguacate y añadirlos den-

tro. Acabar de triturar hasta que resulte una crema bien fina.

3. Añadir más leche, si se desea menos espeso.

La leche puede sustituirse por bebida vegetal. Se puede añadir unas gotas de zumo de limón o rebajar la cantidad de miel.



Esta guía forma parte de la colección
GOMER DURANTE EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER,
un proyecto social impulsado por la **Fundació Catalunya-La Pedrera,**
y desarrollado por la **Fundació Alícia**
y la **Unitat Funcional de Nutrició Clínica ICO-L'Hospitalet.**

Fecha de edición:
marzo de 2020

Contenidos elaborados por la Fundació Alícia
y el Institut Català d'Oncologia

Es necesario obtener la autorización de sus autores
para la reproducción de los contenidos

© de las fotografías:
Andrea Resmini

Diseño y maquetación:
Grafime (www.grafime.cat)

alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera
