




Parte 3

RECETAS PARA DISFRUTAR CON LA COMIDA

INTRODUCCIÓN

Mantener un estado nutritivo equilibrado ayuda, sin duda, a sobrellevar mejor la quimioterapia y tener mayor sensación de bienestar. Una dieta equilibrada incluye alimentos de todos los grupos (verduras, frutas, legumbres, pescados y carnes) en cantidades suficientes.

Algunas personas que reciben quimioterapia o radioterapia mantienen un estado nutritivo adecuado y no padecen efectos secundarios (diarrea, estreñimiento, náuseas, etc.) o los presentan de forma muy leve. En caso contrario, se recomienda realizar las consultas pertinentes para cambiar o adaptar su dieta y mejorar su calidad de vida.



El objetivo de los consejos y recetas que se presentan a continuación es ofrecer una guía práctica que ayude a disfrutar de la comida; no pretende ser una lista de alimentos «aconsejados» y otra de alimentos «prohibidos», ni un patrón fijo de dieta que se deba seguir, ya que cada paciente tiene sus gustos y tolerancias.

Mediante los consejos y recetas que se proponen, cada paciente puede hacer variaciones de alimentos y encontrar la dieta más apetitosa para él.

Hemos intentado que los ingredientes sean fáciles de conseguir y las recetas sencillas de realizar. Los alimentos y especias se han elegido por ser generalmente bien tolerados.

Para prevenir los efectos secundarios digestivos de los tratamientos (náuseas, vómitos, etc.), es aconsejable comer 1, 2 o 3 horas antes de la sesión de quimioterapia y radioterapia. Para evitar o disminuir los efectos adversos de los tratamientos, se recomienda seguir una dieta baja en grasas, es decir, de fácil digestión, el día anterior a la quimioterapia, durante los días de tratamiento y los 2 o 3 días posteriores, pasando progresivamente a la dieta habitual.

En los casos de inapetencia o mala digestión, se puede fraccionar la dieta en unas seis tomas diarias (comidas frecuentes y de poco volumen), sin que sea necesario realizar las tradicionales tres comidas principales.

DIARREA

CONSEJOS PARA EL TRATAMIENTO DE LA DIARREA

- Realizar dieta absoluta (no comer ni beber) durante unas 2 horas para dejar descansar el intestino, según la gravedad de los síntomas. Iniciar dieta líquida cuando el intestino esté más tranquilo.
- La dieta se introducirá de forma progresiva, según tolerancia.
- Empezar con dieta líquida repartida en pequeñas dosis durante el día: caldos, agua, infusiones suaves (manzanilla, tila, poleo, etc.), soluciones de rehidratación oral.

- Los caldos serán desgrasados y ligeros: arroz, zanahoria, etc.
- Preparar zumos sin pulpa y poco azucarados (manzana, zanahoria), que deben tomarse sin mezclar y diluidos en agua.
- Empezar con alimentos fáciles de digerir si se ha tolerado la dieta líquida: puré de manzana, puré de patata y zanahoria, manzana rallada algo oxidada, arroz hervido, pescado blanco o pollo hervido.
- Añadir otros alimentos, según tolerancia: membrillo, fruta cocida, galletas «María», tortilla francesa con poco aceite o huevo duro.
- Sustituir la leche de vaca por leche sin lactosa o leche de arroz.
- Si se toleran los alimentos anteriores, iniciar la ingestión de productos lácteos: yogur, queso fresco.
- Cocinar al vapor o hervido, al horno, a la parrilla o brasa, a la «papillote» o a la plancha.
- Consumir de forma moderada sal y azúcar.
- Cocinar y aliñar los alimentos con aceite de oliva virgen y limón.
- Evitar condimentos irritantes para la mucosa intestinal, como la pimienta, pimentón, nuez moscada, etc.
- Evitar consumir alimentos que producen flatulencias como la col, coliflor, rábanos, nabos, pepinos, pimientos, cebolla cruda y otros.
- Evitar el café, el té, el chocolate y las bebidas alcohólicas.
- Preferir los cereales refinados a los integrales, como el pan blanco o el arroz blanco.
- Consumir alimentos ricos en potasio: plátano, melón, zanahoria.
- Evitar consumir alimentos grasos: aguacates, aceitunas, carne y pescado graso y productos de pastelería.
- Evitar comer las verduras y las hortalizas crudas.
- Purés de verduras y legumbres pasados por el chino.
- Evitar comer fruta fresca, excepto plátano y manzana.
- La temperatura de la comida o bebidas debería ser preferiblemente templada.



- Beber de 2 a 3 litros de agua al día.
- Tomar bebidas isotónicas ricas en sales minerales.
- Avisar al médico o enfermera para que valoren si se trata de una diarrea importante, si hay deshidratación o si se han perdido sustancias importantes para el organismo.
- Consultar con el médico cualquier nueva medicación; ciertos laxantes, antiácidos, antigotosos y antibióticos pueden agravar los problemas de absorción y diarrea.

MENÚS RECOMENDADOS EN CASO DE DIARREA

Dieta astringente muy rigurosa

Después de unas 2 horas de ayuno, empiece a tomar líquidos, alternándolos:

- Agua de arroz o agua de arroz con zanahoria.
- Agua.
- Agua con sales minerales y glucosa.
- Té suave con poco azúcar.

Dieta astringente rigurosa

Tome de 5 a 6 cucharadas de arroz hervido o sémola de arroz. Si se tolera bien, añada pescado blanco o pollo hervido.

Dieta astringente moderada

DESAYUNO-MERIENDA

- En ayunas, tome una cucharada de miel pura, se ensaliva bien y se espera como mínimo 1 hora antes del desayuno. La miel ejerce un efecto protector sobre las mucosas inflamadas. No se recomienda en casos de diarrea importante.
- Leche de soja o leche de arroz.
- Infusiones de té, manzanilla, menta poleo, tila, hierba luisa, anís verde, melisa, rosa silvestre.

- Tostadas o pan del día anterior.
- Mermelada sin pulpa, dulce de membrillo, jamón en dulce, quesos descremados, miel.
- Yogur natural con una cucharada sopera de aceite de oliva virgen y añadir un poco de azúcar.
- Zumos de fruta u hortalizas colados.

COMIDA-CENA

PRIMEROS PLATOS

- Arroz blanco con tomate.
- Caldo vegetal colado con pasta, sémola, tapioca.
- Arroz al horno con merluza.
- Patatas hervidas o al horno aliñadas con aceite de oliva virgen y sal.
- Pasta italiana aliñada a la menta.
- Sopa de tomillo.
- Patatas asadas con un poco de perejil y limón.
- Puré de lentejas pasado por el chino.
- Puré de calabacín pasado por el chino.

SEGUNDOS PLATOS

- Tortilla francesa, huevos duros.
- Pollo hervido o a la plancha con patatas hervidas.
- Bistec de ternera a la plancha con membrillo.
- Pechuga a la plancha con limón.
- Solomillo de ternera con manzana al horno.
- Pavo hervido con zanahoria.
- Merluza al horno con patata y zanahoria.
- Rape a la plancha con limón.
- Lenguado a la parrilla con zanahorias.
- Lenguado al limón.

POSTRES

- Plátano maduro.
- Pera sin piel, cocida o al horno.
- Melocotón en almíbar.
- Membrillo a la canela.
- Pera de agua.
- Manzana: rallada o sin piel, hervida o en compota.

RECETAS ACONSEJADAS PARA PACIENTES CON DIARREA

AGUA DE ARROZ

Preparación: Hierva en 1 litro de agua 2 cucharadas de arroz hasta que el grano se ablande mucho y empiece a disgregarse; entonces déjelo enfriar y cuélelo. Endulce con un poco de azúcar y aromatice con canela en rama si es de su agrado.

SOLUCIÓN REHIDRATANTE

Ingredientes: 1 litro de agua, 20 gramos de azúcar (una cucharada de azúcar), 1 pellizco de sal, el zumo de 1 limón

CALDO DE POLLO DESGRASADO

Ingredientes: 1/2 pollo, 2 litros de agua, 1 zanahoria grande, 1/2 cebolla troceada, 2 hojas de laurel, 2 ramitas de tomillo fresco.

Preparación: En una olla, eche el agua y el pollo; lleve a ebullición. Agregue la zanahoria, la cebolla, las hojas de laurel y el tomillo; deje cocer sin tapar durante 3 horas. Aparte la olla del fuego y cuele el caldo. Cúbralo y póngalo en la nevera hasta que la grasa se haya solidificado en la superficie. Retire la capa de grasa y déjelo en la nevera hasta que lo vaya a utilizar.

ARROZ AL HORNO CON MERLUZA

Ingredientes: 100 gramos de arroz, 100 gramos de merluza, agua o caldo, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: Ponga en la bandeja del horno el arroz y una doble medida de agua o caldo. Limpie la merluza y córtela a trozos. Una vez vertido el líquido, coloque encima los trozos de merluza. La cocción al horno es de 18 minutos exactos. Cuando se saca del horno, se deja reposar 8 o 10 minutos antes de servirlo. Se recomienda que esté tapado

mientras se cuece y que permanezca así también cuando salga del horno.

CREMA DE CALABACÍN

Ingredientes: 2 calabacines medianos, una porción de queso desnatado y sal.

Preparación: En primer lugar, pele y corte a rodajas los calabacines, luego póngalos en una olla para hacerlos al vapor. Retírelos cuando estén tiernos, páselos por la batidora y luego por el chino. Eche el triturado en un cazo junto con el queso. Vaya removiendo hasta que quede bien ligado. Ponga sal al gusto.

LENGUADO SIMPLE

Ingredientes: 1 lenguado, 1/2 limón, aceite de oliva virgen y sal.


Preparación: Limpie el lenguado, lávelo y séquelo. Ponga un poco de aceite en la sartén, el lenguado y el zumo del limón. Sazónelo con sal. Tape la sartén y déjela cocer a fuego lento durante 15 minutos.

SOPA DE TOMILLO

Ingredientes: Un buen manojo de tomillo, preferentemente florido, 4 rebanadas de pan blanco, aceite de oliva virgen, sal, un huevo (optativo) y 1/2 diente de ajo (optativo).

Preparación: Haga una tisana de tomillo con 1 litro de agua; dele un único hervor (3 minutos a fuego lento). Inmediatamente, ponga el pan tostado encima y que hierva durante 5 minutos. Aliñe con un poco de aceite y un poco de ajo crudo picado.





Otra opción es hacer un sofrito con los ajos cortados en láminas (un ajo) y cuando estén doraditos añadir las rebanadas de pan tostado para que absorban el sofrito. Añadir la tisana de tomillo como se explica arriba y dejar hervir de 5 a 10 minutos para que el pan esté blando. Poner en la cazuela de barro y al horno, poniendo el huevo por encima hasta que esté cocido sin que la yema cuaje del todo.

MEMBRILLO A LA CANELA

Ingredientes: 2 membrillos, canela en rama, 1 cucharada sopera de azúcar y la piel de un limón.

Preparación: Ponga en una olla los membrillos pelados y troceados, la canela en rama, el azúcar y la piel del limón. Añada 2 vasos de agua para que los membrillos queden cubiertos y se tapa la olla. Cueza a fuego lento hasta que los membrillos estén tiernos. Sírvalos cuando se enfríen.

COMPOTA DE MANZANA

Ingredientes: 1 kilo de manzanas dulces, 1 vaso de azúcar, 1 rama de canela y 1 limón.

Preparación: Pele las manzanas, cortándolas después en rodajas finas. En una cazuela ponga las manzanas con el azúcar, la piel del limón y un trozo de canela en rama. Eche agua hasta que los alimentos se cubran y póngalos a hervir. Remueva con una cuchara para que el azúcar se disuelva y deje que hierva a fuego lento durante 1 hora aproximadamente hasta que la manzana esté blanda.

DULCE DE MEMBRILLO

Ingredientes: 1 kilo de membrillos, 1 kilo de azúcar.

Preparación: Lave los membrillos y pártalos a cuartos, retirando las pepitas y las partes duras. En una olla cubra los membrillos con agua, hiérvalos hasta que estén blandos. Cuele los membrillos y páselos por la batidora y luego por el chino de agujeros pequeños. Póngalos al fuego de nuevo

y añada el azúcar removiendo con una cuchara. Retírelos antes de que se quemé el azúcar. Vierta el contenido en un molde y déjelo reposar, cogerá más consistencia.

ZUMOS

Los zumos que ayudan a calmar el sistema digestivo son los de manzana y zanahoria. Es más beneficioso si se toman sin mezclar y diluidos con agua. Una persona adulta puede tomar hasta 3 vasos al día, y es recomendable variar los zumos para mayor beneficio.

Ingredientes: Una manzana, 1/2 vaso de agua sin gas.

Ingredientes: 2 zanahorias grandes, 1/2 vaso de agua sin gas.



PÉRDIDA DE APETITO O ANOREXIA

CONSEJOS PARA EL TRATAMIENTO DE LA PÉRDIDA DE APETITO O ANOREXIA

- Tener en cuenta las preferencias del paciente.
- Variar la dieta, experimentar con recetas nuevas, sabores, especias y diferentes tipos de comidas. Esto es muy importante, ya que los gustos podrían variar cada día.
- Comer pequeñas cantidades de alimentos varias veces al día.
- Preparar los platos de forma variada y atractiva buscando diferentes texturas y colores.
- Comenzar (antes de la dieta hipercalórica) con una dieta normal, completa y de fácil digestión. De forma gradual,

y según se vaya tolerando, introducir en la dieta alimentos de mayor valor nutritivo.

- Cuando se empiece a ganar peso, se pueden comer menos ensaladas, verduras, productos desnatados que llenan y tienen poco valor nutritivo.
- Evitar beber líquidos durante la comida. Beber al día de 2 a 3 litros de agua.



- Tomar una limonada, zumo de naranja, cóctel antes de la comida si no está contraindicado (los frutos ácidos pueden estimular el apetito).

- Si el médico lo permite, tomar un vasito de vino durante la comida, puede estimular su apetito.

- Cocinar añadiendo al alimento proteínas y calorías sin aumentar su volumen.

Algunas maneras son:


- Añadir miel, nata, leche en polvo o soja en polvo al alimento que se está preparando.
- Añadir mantequilla, margarina, nata, crema de leche, queso a la pasta italiana, arroz, patatas.
- Usar leche en vez de agua para diluir sopas condensadas o purés.
- Añadir picada de frutos secos, huevo duro, tiras de jamón, queso a las sopas, purés y cremas.
- Añadir crema de leche o leche en polvo a las salsas.
- Agregar una taza de leche en polvo a 1 litro de leche entera.
- Añadir miel, caramelo líquido, frutos secos, leche condensada, chocolate caliente o helado a los postres.
- Preferir los helados de turrón, avellana o coco a los helados de fruta.
- Saltear las verduras con beicon, jamón, sofritos, salsas como bechamel, mayonesa o salsa tártara.
- Usar la manteca de cacahuete con tostadas, galletas, etc.
- Utilizar soja en polvo para cocinar.

- Si tolera bien alguna comida, puede repetirla durante varios días.
- Comer cuando se tenga apetito, aunque no sea en el horario convencional.
- Intentar cambiar la rutina de comidas, por ejemplo, comer en diferentes sitios.
- Servir la comida en un ambiente agradable y tranquilo.
- Propiciar compañía durante las comidas; cuando se coma solo, escuchar la radio o ver la televisión. Hacer que las comidas sean más agradables y relajantes e intentar salir a comer fuera en alguna ocasión.
- Guardar el alimento cuando no se está comiendo.
- Caminar antes de las comidas puede estimular el apetito.
- Intentar comer algo antes de ir a la cama: no afectará a su apetito para la siguiente comida.
- Usar platos grandes para que parezca que hay menos comida.
- Combinar en un solo plato un primero y un segundo.
- Si se toman dos platos, retirar el primer plato antes de servir el segundo.
- Pedir a familiares o amigos que preparen la comida. Tener comidas preparadas en la nevera y el congelador en porciones individuales.
- Consultar al médico antes de usar suplementos nutricionales.

MENÚS RECOMENDADOS EN CASO DE ANOREXIA

Desayuno-merienda

- Tomar una cucharada de polen.
- Leche entera o semidescremada enriquecida con leche en polvo.
- Leche de soja con vitaminas A, D y calcio.
- Leche de almendras.
- Café, café instantáneo o cacao.
- Bocadillos.
- Tostadas con queso fundido y nueces o mantequilla y mermelada o mantequilla y salmón.

- 
- Bollería.
 - Galletas con membrillo y queso o mantequilla y cacao en polvo.
 - Yogur enriquecido con nata y cereales (copos de maíz, muesli, etc.).
 - Zumos enriquecidos.

Comida-cena

PRIMEROS PLATOS

- Ensalada de frutos secos con queso de cabra fundido.
- Ensalada de garbanzos o judías secas con picada de tomate, pimiento y zanahoria.
- Verduras salteadas con jamón o beicon.
- Sopas enriquecidas con leche o soja.
- Sopas (de carne, pescado, vegetal) complementadas con yema de huevo duro, arroz, jamón, sémola con piñones tostados, rebanaditas de pan gratinadas con queso rallado o garbanzos.
- Cremas de verduras o legumbres con levadura de cerveza o sésamo tostado.
- Berenjenas rellenas de carne con queso gratinado.
- Pastas italianas con salsa bechamel ligera.
- Patatas al horno con queso fundido.

SEGUNDOS PLATOS

- Bistec de ternera con setas de guarnición.
- Escalope de pollo a la plancha con verduritas.
- Conejo en salsa suave.
- Mero al horno con guisantes y champiñones.
- Trucha con piñones o con almendras.
- Bacalao con tomate.
- Huevos revueltos con jamón y setas.
- Tortilla de patatas, de queso, etc.

POSTRES

- Fruta en almíbar con nata o leche condensada.
- Batido de «petit suisse» y yogur.
- Uvas, higos, plátanos.
- Flan o natillas caseras, arroz con leche, helados de frutos secos, leche con fresas, zumo de naranja y helado de vainilla, leche con helado y frutas y caramelo.

RECETAS ACONSEJADAS PARA PACIENTES CON ANOREXIA

SANGRÍA DE CÍTRICOS

Antes de la comida puede tomar un zumo, cóctel o una sangría de cítricos para abrir el apetito.


Ingredientes: 1 lima, 1 limón, 1 naranja, 1 litro de zumo de uva blanca, 1/2 de sifón, hielo picado.

Preparación: Corte la lima, el limón y la naranja en dos. Exprima el zumo de una de cada dos mitades y corte las restantes en rodajas finas. En una jarra, mezcle el zumo de uva, el sifón y el zumo y las rodajas de lima, limón y naranja. Llene una copa con hielo picado hasta 1/4 de su capacidad; vierta la sangría y ponga una rodaja de fruta en cada copa.

PATATAS AL HORNO CON QUESO FUNDIDO

Ingredientes: 2 patatas grandes, 1/2 cebolla picada, 1 cucharada de harina, sal y pimienta, 1 vaso de leche al que podemos añadir una cucharada de leche en polvo, 2 cucharadas de queso rallado.

Preparación: En una fuente de horno, forme una capa con patatas a rodajas; espolvoréelas con la mitad de la cebolla y luego con la mitad de harina. Sazone con sal y pimienta al gusto. Haga otra capa igual. Vierta la leche caliente por encima. Espolvoree con el queso. Meta la fuente en el horno



a 180 °C durante 45 minutos o hasta que las patatas estén tiernas.

CREMA DE ALUBIAS

Ingredientes: 50 gramos de alubias, 1 vaso de leche al que podemos añadir una cucharada de leche en polvo, un bol pequeño de salsa bechamel, 1 cucharadita de mantequilla, sal y pimienta.

Preparación: Ponga las alubias en remojo durante varias horas. Hiérvalas en agua con sal. Cuando estén cocidas, páselas por la batidora. Ponga el puré de alubias en una cazuela junto con la salsa bechamel. Sazónelo con sal y pimienta. Añada la leche y vaya removiendo la mezcla hasta obtener la consistencia cremosa que desee. En el momento de servir el puré, póngale la mantequilla para que se derrita.

ENSALADA DE PLÁTANO CON MANTECA DE CACAHUETE

Ingredientes: 1 plátano, 2 endibias, 30 gramos de manteca de cacahuete, 1 yogur, 1 cucharadita de zumo de limón.

Preparación: Pase el yogur, el zumo de limón y la manteca de cacahuete por la batidora. Pele el plátano, córtelo a rodajas y póngalo sobre las hojas de las endibias. Cúbralo con la mezcla anterior.

ENSALADA DE INVIERNO

Ingredientes: 1 nabo, hojas de escarola troceada, 1 zanahoria, 1/2 manzana, 2 cucharadas de pasas, nueces, 1 yogur natural enriquecido con nata, 1 cucharadita de zumo de limón.

Preparación: Ralle el nabo, la zanahoria, la manzana y póngalos con la escarola troceada. Mezcle todo con el yogur y el zumo de limón. Muela los frutos secos y espolvoréelos por encima.

BRÓCOLI CON BECHAMEL

Ingredientes: 1/2 kilo de brócolis, 1 huevo, mantequilla, leche, aceite de oliva virgen, sal y pimienta.

Preparación: Despoje los brócolis de sus troncos gordos y las hojas exteriores. Póngalos en una olla al vapor durante 20 minutos. Mientras, prepare un vaso de bechamel, añadiendo pimienta al final. Cueza el huevo hasta que esté bien duro y pélelo. Unte de aceite una fuente refractaria y coloque los brócolis, cubriéndolos con la bechamel. Adorne con el huevo a rodajas y póngalo al horno y gratine 5 minutos.

ESPAGUETIS CON FRUTOS SECOS

Ingredientes: 100 gramos de espaguetis, nueces peladas, 6 avellanas peladas, 1 cucharada de piñones, 1 cucharadita de mantequilla, sal, aceite de oliva virgen, 1 cucharada de queso parmesano rallado, pimienta y 5 cucharadas de crema de leche.

Preparación: Ponga sal y una cucharada de aceite en una olla alta con abundante agua. Cuando esté hirviendo, ponga los espaguetis durante unos 5 minutos hasta que estén al *dente*. En un mortero, machaque los piñones, las nueces y las avellanas hasta reducir a polvo los frutos secos. Mézclelos con 1 cucharadita de mantequilla, unas 5 cucharadas de crema de leche y una pizca de pimienta hasta conseguir una pasta uniforme. Cuando estén los espaguetis al *dente*, escúrralos bien y échelos en una fuente. Añada la pasta de frutos secos, revuelva con cucharas de madera, rocíe la fuente con queso rallado, y ya están listos para servir.



TRUCHA CON SALSA DE ALMENDRA

Ingredientes: una trucha mediana, 10 almendras crudas, 1/2 limón, 1/2 diente de ajo, aceite de oliva virgen, sal y 1 cucharada de perejil picado.



Preparación: Limpie y lave la trucha, póngale sal, rebócela en harina y fríala en una sartén con poco aceite. Después, póngala en una fuente refractaria al calor. Mientras, en el mismo aceite ponga el ajo y las almendras para dorarlos. En un mortero ponga el ajo, las almendras, 2 cucharadas de aceite (del que se utilizó con la trucha), macháquelo todo muy bien añadiendo el perejil picado y el

zumo del medio limón. Vierta esta salsa sobre la trucha y ponga la fuente al horno para que dé el último hervor, sólo 2 o 3 minutos.

BONIATOS CON CANELA

Ingredientes: 1 boniato mediano, 1 cucharada de canela en polvo, 1 cucharada de azúcar.



Preparación: Lave el boniato y póngalo al vapor sin pelar. La cocción es de unos 30 minutos, pero para asegurarse que está en su punto, pínchelo con un cuchillo. Si está tierno, retírelo. Cuando se haya enfriado, pélelo y córtelo en varios trozos de forma alargada. En un plato ponga un trozo al lado del otro y espolvorée la canela y el azú-

car. Están mejor si se comen un poco fríos, póngalos en la nevera.

LECHE CON FRESAS

Ingredientes: 250 gramos de fresas, 1 litro de leche, 6 cucharadas soperas de azúcar y 150 gramos de nata.

Preparación: Triture las fresas y páselas por el colador chino. Este puré mézclelo con la leche bien fría y añada 4 cucharadas de azúcar, removiendo bien hasta que quede una pasta lisa. Viértala en los vasos y eche por encima nata, que antes habrá mezclado con las 2 cucharadas de azúcar.

ZUMOS

Los zumos pueden diluirse con agua. Es recomendable licuar cada fruta o verdura por separado y mezclar los diferentes zumos poco a poco.

ZUMOS RICOS EN HIERRO Y ÁCIDO FÓLICO

Ingredientes: 1/2 remolacha, 50 gramos de col rizada y 2 zanahorias grandes.

Ingredientes: 175 gramos de fresas, 50 gramos de moras y 1 manzana.

ZUMOS MÁS ENERGÉTICOS

Ingredientes: 1 mango, 1/2 piña, un plátano aplastado con un tenedor, 1/2 vaso de leche o un yogur natural, 1 cucharadita de coco desecado, 1/2 cucharadita de miel y 1 cucharadita de germen de trigo.

Ingredientes: 250 gramos de fresas, 10 frambuesas, 3 albaricoques, 1/2 vaso de leche o de yogur, 1/2 cucharadita de miel y 1 cucharadita de germen de trigo.



ZUMOS DE REFUERZO MULTIMINERAL

Ingredientes: 1 pimiento rojo, 6 hojas de lechuga y 1 zanahoria grande.

Ingredientes: 3 tomates, 1 manojo de perejil, 1/2 nabo.

ZUMOS DE REFUERZO MULTIVITAMÍNICO

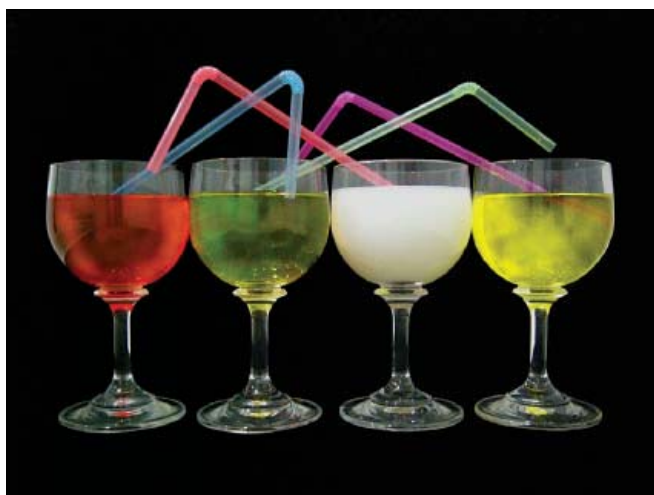
Ingredientes: Un pequeño racimo de uvas, 1 nectarina.

Ingredientes: 2 kiwis, 1 pera y 2 albaricoques.

ÚLCERAS O LLAGAS EN LA BOCA

CONSEJOS PARA EL TRATAMIENTO DE LAS ÚLCERAS O LLAGAS EN LA BOCA

- Fraccionar las comidas en tomas pequeñas y frecuentes.
- Evitar alimentos que se pegan al paladar; ingerir bocados pequeños y masticarlos completamente.
- Incluir alimentos fáciles de ingerir con alto valor energético: helado de mantecado, batidos enriquecidos, etc.




- Tener alimentos infantiles a mano que pueden solucionar situaciones concretas.
- Comer los alimentos a temperatura ambiente o fríos para disminuir el dolor.
- Evitar los alimentos secos (tostadas, frutos secos), especias fuertes (pimienta, pimentón), los sabores ácidos (limón, kivi), amargos, muy dulces o muy salados.
- Usar salsas, nata, mantequilla o gelatina para conseguir la consistencia deseada y facilitar así la deglución.
- Pueden ser útiles los espesantes comerciales y el agua gelificada para conseguir la consistencia deseada.

- Para reducir el tamaño de los alimentos, utilizar el chino, la trituradora y la licuadora. Si esta preparación conlleva una pérdida de proteínas, se puede añadir a la preparación una clara de huevo.
- Se recomiendan comidas que incluyan patatas, papaya, miel, salvia. Tienen virtudes de efecto antiséptico, depurativo, etc.
- Utilizar una pajilla para ingerir determinados alimentos.
- Beber agua durante todo el día.
- Dejar escapar el gas de los refrescos gaseosos.
- Evitar las bebidas alcohólicas, cigarrillos, pipa y cualquier forma de tabaco.
- Preguntar a su médico o enfermera sobre los enjuagues bucales para hacer gárgaras.
- Hacer enjuagues con miel diluida en agua o con infusiones de tomillo, salvia, manzanilla, bicarbonato (una cucharada de las de café diluida en medio vaso de agua).
- Antes de las comidas, dejar en la boca agua muy fría o hielo triturado para adormecer el dolor y poder ingerir mejor.
- Si hay dificultades para tragar pastillas o cápsulas, preguntar al médico o enfermera si se pueden triturar o si están disponibles en jarabes.
- Si la temperatura es igual o superior a 38 °C o si se tiene dolor al ingerir alimentos líquidos, avisar al médico o enfermera.

MENÚS RECOMENDADOS EN CASO DE MUCOSITIS

Desayuno-merienda

- En ayunas, tomar una cucharada de miel pura, se ensaliva bien y se espera como mínimo 1 hora antes del desayuno.
- Leche entera, leche de soja, leche de almendra.
- Galletas, magdalenas, melindros, bizcochos caseros mojados en leche.
- Papilla de cereales con leche.
- Papilla de frutas con una cucharada de levadura de cerveza.

- 
- Yogur con una cucharada de levadura de cerveza y miel.
 - Pan de molde con: manteca de cacahuete, queso fundido, mantequilla con salmón, mantequilla con jamón de york, leche condensada, zumos de papaya, patata, etc.

Comida-cena

PRIMEROS PLATOS

- Espárragos con mayonesa ligera.
- Calabacín, patata y zanahoria al vapor o hervida, aliñada con aceite de oliva virgen.
- Patatas al horno o hervidas con mayonesa de aguacate.
- Puré de patata con una cucharada de levadura de cerveza.
- Crema de espinacas.
- Crema de boniato.
- Crema de calabaza con salvia.
- Crema de legumbres: garbanzos, lentejas con arroz, judías secas, guisantes, etc.
- Pasta italiana con salsa suave o aliñada con albahaca y aceite de oliva virgen.
- Sopas (de carne, pescado, vegetal) con fideos finos.
- Vichysoise fría.
- Soufflé de patatas.
- Mousse de escalivada.
- Flan de judías.

SEGUNDOS PLATOS

- Croquetas de queso, de bacalao, patata.
- Canalones de espinacas, pescado, carne.
- Pastel de patata.
- Gelatina de pescado, de pollo.
- Brandada de bacalao.
- Filete de ternera con verduras y queso (pasado todo por el chino).
- Merluza con verduras (pasado todo por el chino).

POSTRES

- Plátano maduro, papaya, mango, fruta en almíbar, flan, yogur, requesón con miel, helado, sorbetes, natillas, compota de manzana, pera hervida, gelatina de frutas.

RECETAS ACONSEJADAS PARA PACIENTES CON MUCOSITIS Y ESOFAGITIS

CREMA DE BONIATO

Ingredientes: 1 boniato, 1 yema de huevo, 1 cucharadita de miel y un poco de leche.

Preparación: Ponga el boniato al vapor y cuando esté tierno retírelo y quítele la piel. Páselo por la batidora con un poco de leche y la yema de huevo. Finalmente, añada la miel.

CREMA DE CALABAZA CON SALVIA

Ingredientes: 200 gramos de calabaza, 1 cucharada de queso parmesano o queso de oveja rallado, 4 hojas de salvia, 1/2 ramita de romero, 1/2 ajo y 1 cucharada de aceite de oliva virgen.

Preparación: Corte la calabaza a dados y cuézala al vapor hasta que esté tierna. Triture muy finas las hierbas aromáticas y póngalas junto al ajo y el aceite en una sartén honda. Deje cocer a fuego lento unos minutos, después añada la calabaza, mézclela bien, aplastando la calabaza con un tenedor, y déjela a fuego lento unos 5 minutos. Retírela del fuego y pásela por la batidora.

MAYONESA DE AGUACATE CON PATATAS

Ingredientes: 1 aguacate maduro, 1 patata mediana y mayonesa.



Preparación: Cueza al vapor la patata sin pelar unos 20 minutos (pínchela con un cuchillo para asegurarse de que está tierna). Cuando se enfríe la patata, pélela y trocéela. Para la salsa, añada a la mayonesa (casera es mejor) la pulpa de un aguacate maduro y mézclela bien. Vierta la salsa sobre la patata troceada.

SOUFFLÉ DE PATATAS

Ingredientes: 4 patatas de tamaño mediano, 1/2 vaso de leche, 50 gramos de mantequilla, 2 huevos y sal.

Preparación: Ponga las patatas lavadas en agua fría con sal. Déjelas hervir y cocer. Quíteles la piel y aplástelas. Añada la mantequilla, la leche y la sal. Bata la mezcla con un batidor y añada una a una las yemas de los huevos sin dejar de batir. Incorpore luego las claras batidas a punto de nieve muy firme y mézclelo todo cuidadosamente. Engrase con mantequilla una fuente de soufflé. Vierta la mezcla y ponga la fuente en el horno. Deje que se dore.

VICHYSOISE

Ingredientes: 250 gramos de puerros cortados a rodajitas finas, 400 gramos de patatas cortadas a rodajas, una cucharada de perejil picado, 40 gramos de margarina, 150 gramos de nata o 75 gramos de crema de leche.

Preparación: En un cazo con la margarina, rehogue los puerros y luego añada las patatas. Sazone con sal y añada un litro y cuarto de agua caliente, dejando hervir durante 30 minutos. Páselo después por un colador chino. Ya en su punto, agregue la nata o crema de leche y el perejil picado. Póngalo en nevera hasta el momento de servir. En

las tazas de consomé, si lo desea, se pueden poner cubitos de hielo.

MOUSSE DE ESCALIVADA

Ingredientes: 2 pimientos grandes, 2 berenjenas grandes, 200 mL de crema de leche, 125 mL de leche, 5 huevos y sal.

Preparación: Ponga los pimientos y las berenjenas sin pelar y lavados en una fuente en el horno con el gratinador encendido. Mientras se asan, deles alguna vuelta hasta que estén bien asados. Retire la fuente y tápela con un trapo húmedo hasta que se enfríen y se puedan pelar mejor. Una vez limpios, tritúrelos con la batidora añadiendo al mismo tiempo la mitad de la crema de leche; después, termine de echarla toda y a continuación añada la leche hirviendo previamente mezclada con los huevos ligeramente batidos sazonados con sal. Eche toda la mezcla en un molde previamente forrado con papel en el fondo y engrasado. Póngala en el horno al baño maría unos 50 o 60 minutos. Una vez cocido, déjelo enfriar para desmoldarlo.

FLAN DE JUDÍAS

Ingredientes: 1 kilo de judías verdes que estén tiernas, 1 vaso de leche, 1 vaso de nata líquida, 4 huevos, 1 puerro pequeño, mantequilla y sal.

Preparación: Lave y pique las judías y el puerro. Ponga todo al vapor durante unos 10 minutos. En una sartén grande, ponga una cucharada de mantequilla y cuando se caliente rehogue en ella el puerro y las judías con un poco de sal.

En un bol bata bien los huevos y añada la leche y la nata. Engrase el molde del flan con mantequilla. Vierta el rehogado de verduras y añada la mezcla batida. Cuézalo durante 1 hora al baño maría en el horno, compruebe que está cuajado pinchándolo con una aguja. Desmolde sobre una fuente justo antes de servir, acompañado de una salsa si lo desea. Es preferible tomarlo frío.

CROQUETAS DE QUESO

Ingredientes: 1/2 kilo de patatas, 25 gramos de mantequilla, 125 gramos de queso, 2 huevos, sal, pan rallado muy fino y aceite de oliva virgen.

Preparación: Cueza las patatas sin pelar en agua salada. Una vez cocidas, pélelas y aplástelas con un tenedor hasta obtener un puré muy fino. Ralle el queso y añádale al puré de patatas, así como la mantequilla derretida. Mézclelo todo bien. Separe la yema de la clara de un huevo e incorpórela a la masa que tiene en la cazuela, mezclándola bien. Cuando la pasta quede homogénea, eche la clara que ha batido previamente a punto de nieve. Únalo todo cuidadosamente. En un plato bata el huevo restante y en otro ponga el pan rallado. Con la pasta que tenemos en la cazuela se forman las croquetas, se mojan en el huevo batido y se rebozan con pan rallado. Se fríen en aceite bien caliente. Deje enfriar las croquetas antes de comerlas.

HELADO DE VAINILLA

Ingredientes: 350 mL de leche, 1 rama de vainilla, 100 gramos de miel, 2 yemas de huevo y 200 gramos de nata batida.



Preparación: Vierta la leche en un cazo pequeño. Corte la vainilla a lo largo. Saque las semillas y eche la rama y las semillas en la leche. Bata en una fuente la miel y las yemas de huevo haciendo espuma hasta que la masa tome color amarillo y haga hilos. Posteriormente, hierva la leche que está en el bote al baño maría. Cuando suba, retírela del fuego. Separe la rama de vainilla y

vierta lentamente la leche en la yema del huevo removiendo deprisa. Vuelva a verter todo en el cazo y déjelo calentar hasta punto de ebullición. Añada la nata batida y después deje enfriar la masa en un baño de agua fría. Vierta la masa preparada en un recipiente metálico que se ha congelado previamente y métalo en el congelador. Remueva a fondo una vez cada hora al principio, y después más a menudo.

SORBETE DE HIERBAS

Ingredientes: 220 mL de té de hierbas fuertes, 50 gramos de miel y 2 claras de huevo.

Preparación: Disuelva la miel en el té; échela en la sorbetera o recipiente metálico y déjela congelar un poco. Bata las claras a punto de nieve y únalas a la masa del té de hierbas. Congélela hasta obtener la consistencia deseada.

ZUMOS

Se puede mezclar los zumos con agua si se prefiere. Es aconsejable licuar cada fruta o verdura por separado y mezclar los diferentes zumos poco a poco.

Ingredientes: 50 gramos de patatas, 3 tomates.

Ingredientes: 1/2 papaya, 1 melocotón.


Ingredientes: 1/2 papaya, 1 manzana.

Ingredientes: 2 zanahorias grandes, 125 gramos de col blanca.

ALTERACIONES DEL GUSTO Y DEL OLFATO

CONSEJOS PARA EL TRATAMIENTO DE LA ALTERACIÓN DEL GUSTO Y DEL OLFATO

- Determinar los momentos y las comidas en que se observan alteraciones de los sabores y olores para intentar evitarlos en un futuro.

- 
- Intentar escoger comidas con buena apariencia y olor.
 - Si el olor de la comida molesta mucho, comprar comida preparada o pedir a alguien que la prepare.
 - No entrar en la cocina cuando se prepara la comida.
 - Comer las comidas que se toleren mejor, aunque sea la misma durante un tiempo.
 - Elegir preferentemente pescados y carnes blancas. Macerar con zumos de frutas, vino, salsas agrídulces, especias.
 - La carne y el pescado hervidos desprenden menos olor que cocinados a la plancha, parrilla, horno.
 - Enmascarar alimentos poco apetecibles, como la carne o pescado, en purés o cremas.
 - Cocinar con condimentos suaves, como la albahaca, la menta, el orégano, el romero, el tomillo, el laurel, el hinojo, la mejorana, zumo de naranja o de limón.
 - Evitar alimentos fuertes en aroma o sabor: café, coliflor, cebolla, carnes rojas, vinagretas, ajo.
 - Comer los alimentos fríos o templados para evitar que desprendan olor y disminuir su sabor.
 - Cocinar con gelatina permite mezclar alimentos, tomarlos fríos y enmascarar su sabor.
 - Poner más azúcar o sal a las comidas si no están limitados por el médico.
 - Beber de 2 a 3 litros de agua al día. Puede añadirse un zumo de limón para mejorar el sabor.

MENÚS RECOMENDADOS EN CASO DE ALTERACIONES DEL GUSTO Y DEL OLFATO

Desayuno-merienda

- Leche descremada o semidescremada con cacao o un poco de café instantáneo.
- Infusiones de menta.
- Zumos de naranja o limón rebajado con agua.
- Bizcocho casero, galletas, magdalenas, melindros, etc.
- Tostadas con mantequilla y mermelada o membrillo.
- Bocadillo de jamón de york, fiambres de pollo o pavo, membrillo.

- Yogur natural o de frutas.
- Cereales o frutos secos.

Comida-cena

PRIMEROS PLATOS

- Ensaladilla rusa con mayonesa ligera.
- Ensalada mixta: lechuga, tomate, zanahoria, maíz, etc.
- Ensalada de arroz tres delicias.
- Ensalada de palitos de cangrejo con arroz.
- Ensalada de frutos secos: pasas, piñones, nueces, etc.
- Ensalada de pasta italiana con aliño a las hierbas.
- Espárragos con mayonesa ligera.
- Ensalada de legumbres: garbanzos o judías secas con tomate, pimiento y zanahoria.
- Sopas vegetales: patata, nabos, zanahoria, apio, puerro, champiñones.
- Sopas suaves de carne: verduras más pollo.
- Sopas suaves de pescado: cabeza de rape o de mero, etc.

SEGUNDOS PLATOS

- Croquetas de ternera con estragón.
- Pato a la naranja.
- Pollo hervido con perejil, tomillo y albahaca.
- Pollo o pavo macerado con cítricos.
- Pastel de pollo.
- Pavo a las finas hierbas.
- Marinada de limón y romero.
- Pastel de carne con gelatina.
- Merluza con patata y zanahoria.
- Mariscos en salsa.
- Mejillones al vapor (comerlos cuando estén fríos).
- Pastel de pescado frío.
- Huevos duros.
- Tortilla de patatas fría.



POSTRES

- Frutas frescas en almíbar, pastel de frutas con gelatina, sorbete de limón, sorbete de menta, crema de limón.

RECETAS ACONSEJADAS PARA PACIENTES CON ALTERACIONES DEL GUSTO Y DEL OLFATO

ENSALADA DE POLLO

Ingredientes: 1 pechuga de pollo sin piel y deshuesada, 1 naranja, 1/2 escarola, aceite de oliva virgen, sal, 1 cucharadita de zumo de limón y una pizca de pimienta.

Preparación: Coloque la pechuga en una olla para que se cocine al vapor. Déjela enfriar en un plato. Mientras, lave la escarola y píquela finamente sobre la ensaladera. Añada las naranjas muy bien peladas (sin que le quede resto de la parte blanca de la piel) y cortada en daditos. A última hora, corte en tiritas la pechuga, échela en la ensaladera y aliñe con aceite, limón y sal al gusto.

ENSALADA DE PESCADO CON ARROZ

Ingredientes: 150 gramos de merluza, 100 gramos de arroz, 1 tomate pequeño (rojo, duro), 1 ramito de perejil, 1 zanahoria pequeña, mayonesa y sal.

Preparación: Cueza el arroz durante 15 minutos en abundante agua con sal, junto a la zanahoria bien lavada y cortada en 4 trozos longitudinalmente. Mientras, ponga la merluza lavada y limpia en otra olla para hacerse al va-

por, durante unos 10 minutos. Una vez cocinada, despójela de piel y espinas –si las tuviera– y desmenúcela en el plato. Escorra el arroz cuando esté cocido y mézclelo con el pescado. Añada partida en dados la zanahoria y el tomate, el perejil finamente picado y, por último, la mayonesa al gusto.

PALITOS DE CANGREJO CON ARROZ

Ingredientes: 100 gramos de arroz, 2 cucharadas de granos de maíz, 4 palitos de cangrejo, sal y aceite de oliva virgen.

Preparación: En una olla, cueza el arroz durante 15 minutos en agua con sal. Cuando esté en su punto (más bien duro que tierno) retírelo y échele agua fría. Escúrralo y añádale el maíz, los guisantes y los palitos de cangrejo cortados a rodajitas. Alíñelo con sal y aceite al gusto.


PECHUGA DE POLLO CON HINOJO

Ingredientes: Una pechuga de pollo, 1/2 cogollo de hinojo, una ramita de romero, 1/2 limón, unas hojas de menta, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: Lave la pechuga de pollo y córtela en tiras. Limpie el hinojo y córtelo en trozos finos. Vierta un buen chorro de aceite en la sartén, añada los trozos de hinojo, sazónelo con sal, añada un poco de agua y déjelo cocer durante 10 minutos con la sartén cubierta. Retire el hinojo y añada en la sartén junto con el jugo del hinojo las tiras de pollo, la menta y la ramita de romero. Eche unas gotas de limón y déjelas cocer 10 minutos. Añada de nuevo el hinojo, un vaso de agua y sal, dejándolo cocer 10 minutos más.

CROQUETAS DE TERNERA CON ESTRAGÓN

Ingredientes: 150 gramos de ternera cocida al vapor, 1 vaso de salsa bechamel espesa, 6 champiñones medianos, 6 hojas de estragón, 1 yema de huevo, 1 huevo, sal, pimienta, pan rallado y el zumo de 1/2 limón.



Preparación: Triture la carne o pásela por la batidora. Limpie y trinche los champiñones. Póngalos a cocer durante 2 minutos en la salsa bechamel espesa. Sazone la mezcla con sal y pimienta y añada el estragón trinchado y la carne de ternera. Fuera del fuego, incorpore una yema de huevo. Deje que se enfríe la mezcla y comience a formar las croquetas alargadas, no demasiado grandes. Páselas por el huevo batido y luego por el pan rallado. Fría las croquetas en aceite bien caliente. Cuando estén doradas, déjelas escurrir sobre papel absorbente. Antes de servir las, rocíe con zumo de limón.

FILETES DE PECHUGA MARINADOS EN CÍTRICOS

Ingredientes: 2 filetes de pechuga de pavo (pollo, ternera), el zumo de una naranja, el zumo de 1/2 limón, 2 cucharadas de ralladura de limón o naranja, 1 cucharadita de aceite de oliva virgen y una pizca de pimienta.

Preparación: En una jarra, mezcle el zumo de naranja y el de limón, la ralladura, el aceite y la pimienta. Ponga la carne en un plato llano y rocíela con la marinada. Tápela y póngala durante 1 hora en la nevera, dando la vuelta a la carne de vez en cuando. Consérvela en el frigorífico un día entero. Retire la carne de la marinada; hágala a la plancha, hervida o a la parrilla. Sírvala fría.

MARINADA DE LIMÓN Y ROMERO

Ingredientes: Salsa para marinar carne de pollo, pavo y también pescado, 4 ramitas de romero fresco o 2 cucharaditas si es seco, el zumo de un limón, 1 cucharada de aceite de oliva virgen, 1 cucharada de agua.

Preparación: Quite las hojas a las ramitas del romero. En un cuenco pequeño, mezcle las hojas de romero, el zumo de limón, el aceite y el agua. Rocíe la carne con esta salsa; tape y déjelo 1 hora o toda la noche en la nevera.

PECHUGA DE POLLO CON SALSA DE ESTRAGÓN

Ingredientes: 1 pechuga sin piel y deshuesada, 1 vasito de vino blanco seco o caldo de pollo, 1 yogur natural, aceite de oliva virgen, 1/2 cucharadita de estragón seco o 1 si es fresco, 1 cucharadita de harina, sal y pimienta.

Preparación: En una sartén grande antiadherente, caliente el aceite y cocine la pechuga por los dos lados. Deje la pechuga en la sartén y agregue el vino y el estragón. Deje cocer a fuego medio, sin tapar, durante 5 minutos, hasta que el pollo esté hecho por dentro y el líquido reducido a la mitad. Ponga la pechuga en un plato; mezcle la harina y el yogur, e incorpore la mezcla a la sartén. Devuelva el pollo a la sartén y cúbralo con la salsa; sazone con sal y poca pimienta.




MARISCOS EN SALSA

Ingredientes: 250 gramos de gambas, 250 gramos de langostinos, 4 cucharadas de vino blanco, 2 huevos, 1 zanahoria, aceite de oliva virgen, sal, una pizca de pimienta en polvo, 2 hojas de laurel.

Preparación: En un poco de agua, ponga la zanahoria cortada en rodajas con laurel y sal. Hierva los mariscos unos minutos, hasta que comiencen a cambiar de color. Escúrralos, pele sólo las colas y retire 8 o 10 gambas, que hay que trocear para echar en el mortero.





Es preciso machacarlas bien hasta hacer una pasta, junto con las yemas de los 2 huevos, una pizca de sal, otra pizca de pimienta y una cucharada de aceite. Vaya incorporando poco a poco el vino y, cuando haya conseguido una salsa pastosa y uniforme, viértala sobre los mariscos y sírvalos bien fríos.

CREMA DE LIMÓN

Ingredientes: 5 yogures, 12 cucharadas de leche condensada, raspadura de un limón grande y 3 cucharadas de zumo de limón.

Preparación: Haga la mezcla de los 4 ingredientes, bata el conjunto unos instantes y repártalo en copas individuales, déjelo en la nevera (no en el congelador) unas 6 horas por lo menos. Al servirlo, puede poner de adorno una rodaja fina de limón.

ZUMOS

Algunos zumos pueden servir para refrescar el sabor de la boca y el aliento. Se puede mezclar los zumos con agua, si se prefiere. Es aconsejable licuar cada fruta o zumo por separado y mezclar los diferentes zumos poco a poco.

ZUMO DE ZANAHORIA

Ingredientes: 115 gramos de perejil, 3 zanahorias grandes.

ZUMO DE MANZANA

Ingredientes: 1 manzana, 2 tallos de apio, 50 gramos de perejil.

CONSEJOS EN CASO DE NOTAR

SABOR METÁLICO

- Elegir sabores fuertes como el queso curado, el jamón, etc.
- Si no se tolera la carne, sustituirla por otros alimentos ricos en proteínas: pescado, mariscos, queso, huevos, legumbres, soja, etc.

- Realzar el gusto de los alimentos con diferentes salsas: bechamel, mayonesa, salsas con base de huevo, nata, etc.
- Beber té de menta o con limón: ayudan a suprimir el sabor a metálico.
- Eliminar los sabores extraños en la boca mediante enjuagues bucales y caramelos, chicles, etc.
- Utilizar cubiertos de plástico.
- Probar utensilios de madera para cocinar.
- Evitar el contacto de productos ácidos (vinagre, zumos de frutas, tomates) con recipientes metálicos, pues facilitan la disolución de estos últimos (algunas cacerolas de acero inoxidable liberan níquel en contacto con alimentos ácidos).



MENÚS RECOMENDADOS EN CASO DE NOTAR SABOR METÁLICO

Desayuno-merienda

- Leche descremada o entera en polvo, leche de soja.
- Infusión de menta o té.
- Bocadillo o tostadas con jamón de york o del país.
- Queso parmesano, gruyere, manchego, emmental, queso de bola.
- Mortadela.
- Paté o foie.
- Yogur con una cucharada de levadura de cerveza y azúcar.
- Yogur con cereales enriquecidos con una cucharada de germen de trigo.
- Zumos.



Comida-cena

PRIMEROS PLATOS

- Ensalada con frutos secos y queso.
- Ensalada de legumbres.
- Setas a la plancha con ajo y perejil.
- Cóctel de gambas.
- Cremas de verduras: espinacas, tomate, etc., con una cucharada de levadura de cerveza.
- Cremas de verduras con tres cucharadas de soja en polvo.
- Guisantes con jamón.
- Sopas espesadas con queso de soja (*tofu*).
- Sopas de pescado con yema de huevo duro, gambas y jamón, tapioca y huevo duro.

SEGUNDOS PLATOS

- Ostras con limón.
- Gambas salteadas con ajo y perejil.
- Langostinos con salsa mayonesa, tártara o romesco.
- Crema de zanahoria y *tofu*.
- Hamburguesas de *tofu*.
- Crema de *tofu*.
- Lentejas con arroz.
- Tortilla de queso, de patatas, etc.
- Revuelto de gambas.
- Jamón con endibias.
- Carnes blancas maceradas.
- Gelatina.
- Gelatina con verduras y jamón de york.
- Pastel de merluza.

POSTRES

- Frutas frescas, flan, natillas, sorbetes, helados, etc.

RECETAS ACONSEJADAS PARA PACIENTES QUE NOTAN SABOR METÁLICO

ENSALADA DE FRUTOS SECOS Y QUESO

Ingredientes: 6 hojas de lechuga, 100 gramos de queso manchego fuerte, 3 nueces peladas y troceadas, 4 avellanas troceadas, aceite de oliva virgen, 1 cucharada de vinagre, 1 diente de ajo (quitar la parte central) y sal.

Preparación: Lave las hojas de la lechuga, escúrralas bien y córtelas en tiras finas, añada los frutos secos y el queso manchego troceado en dados. Machaque una de las nueces en el mortero con el ajo y vaya incorporando poco a poco 2 cucharadas de aceite, una de vinagre y una pizca de sal. Vierta esta salsa sobre la ensaladera, revuélvala y sírvala.

ENSALADA DE GARBANZOS CON NUECES Y TOFU (OPCIONAL)

Ingredientes: 100 gramos de garbanzos cocidos, 1 tomate mediano (rojo, maduro), 50 gramos de queso feta desmenuzado, 4 nueces peladas y cortadas, 1 cucharada de pasas de corinto, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen, 2 cucharadas de zumo de limón, sal y pimienta, 50 gramos de *tofu* (opcional).

Preparación: Ponga las pasas con una cucharada de aceite en una sartén para que se ablanden un poco. Corte el tomate a pedacitos en un plato y añada el resto de los ingredientes mezclándolos bien. Aliñe con bastante aceite, sal y pimienta al gusto.

Variación: para una ensalada con más proteínas, añá-



da el *tofu* machacado, más aceite y zumo de limón a voluntad.

CREMA DE ZANAHORIA AL TOFU

Ingredientes: 1/2 kilo de zanahorias peladas y troceadas, 1 litro de agua, 1 cebolla pequeña, 250 gramos de *tofu*, una pizca de sal y una pizca de pimienta blanca.

Preparación: En una olla con un poco de agua ponga las zanahorias, la cebolla y la sal. Déjelas cocer a fuego medio hasta que las zanahorias estén blandas, aproximadamente 20 minutos. Saque las zanahorias y la cebolla de la olla con un poco de líquido de la cocción y páselo por la batidora. Añada el *tofu*, la pimienta blanca y un poco más de caldo; elabore un puré con la consistencia deseada añadiendo poco a poco el líquido.

GARBANZOS CON BRÉCOL Y TOFU

Ingredientes: 100 gramos de garbanzos, 1 pimiento rojo asado (pequeño), 1 tomate (pequeño) cortado a trocitos, 50 gramos de almendras tostadas, 1 cucharita de albahaca fresca picada o de perejil, 50 gramos de *tofu* o queso parmesano y tallos de brécol.

Preparación: Ponga en la batidora las almendras, el pimiento, el tomate y la albahaca; elabore un puré con estos ingredientes. Páselos a la sartén para saltear, añada los garbanzos y póngalos a fuego muy lento. Mientras, corte el brécol en partes más pequeñas de forma diagonal. Déjelo cocer al vapor hasta que esté tierno y crujiente y añádalo a la sartén con la mezcla de tomate y garbanzos. Salpimente al gusto. Después de unos 5 mi-



nutos de cocción, apague el fuego. Póngalo en el plato, rocíe el aceite y esparza el *tofu*, si lo desea.

Variación: en verano, se puede sustituir el brécol por judías verdes, habas o cualquier otra legumbre.

ENDIBIAS AL JAMÓN


Ingredientes: 2 endibias, 2 lonchas de jamón muy finas, 1 cucharada de mantequilla, 10 gramos de queso gruyere rallado, 1 cucharada de limón, sal y pimienta, un cuscurro de pan.

Preparación: Limpie las endibias. Póngalas a cocer en una cacerola con abundante agua hirviendo con sal, el zumo de limón y un cuscurro de pan (para que conserven su blancura). Déjelas hervir a borbotones, durante 20 minutos, con la cacerola destapada. Retire las endibias del agua y deje que se escurran bien. Puede prensarlas un poco con las palmas de las manos para extraerles el agua de la cocción. Enrolle la loncha de jamón en cada endibia. Engrase una fuente para horno con mantequilla y ponga en ella las endibias enrolladas con el jamón. Sazónelas con pimienta y espolvoréelas con abundante queso rallado. Ponga mantequilla sobre cada endibia e introdúzcalas en el horno, donde permanecerán a temperatura elevada durante 12 minutos aproximadamente, hasta que se doren.

PURÉ DE HABAS

Ingredientes: 500 gramos de habas, 1 cucharada de mantequilla, 1/4 de vaso de leche, 1 cucharada de zumo de limón, sal y pimienta, 3 cucharadas de soja en polvo.

Preparación: Desgrane las habas y póngalas a cocer en agua fría con sal y zumo de limón. El tiempo de cocción dependerá de lo tiernas que sean. Retírelas del agua cuando estén tiernas a la presión de los dedos. Páselas por la batidora sin dejar que se enfríen. Ponga el puré de habas en la cazuela, con mantequilla y sal. Remuévalo hasta que se seque, mientras añade poco a poco la leche caliente, sin



hervir. Antes de retirar el puré del fuego, añada tres cucharadas de soja en polvo, removiendo hasta que esté todo bien mezclado.

LENTEJAS CON ARROZ

Ingredientes: 1/4 de kilo de lentejas, 100 gramos de arroz, 1 cebollita, 2 cucharadas de harina, 1 diente de ajo (quitar la parte central), 1 zanahoria, 1 cucharada de perejil picado, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: Deje las lentejas en remojo toda la noche, hiérvalas durante 1 hora en agua y sal junto con una cebollita bien picada, el diente de ajo y el perejil troceados. Compruebe que están tiernas y deje consumir casi todo el caldo al cocer.

En otra cazuela, hierva el arroz con agua y sal durante 15 minutos. Escúrralo y colóquelo en un molde de corona, ponga en un montón las lentejas sin caldo y sírvalo caliente.

PASTEL DE MERLUZA

Ingredientes: 200 gramos de merluza, 200 gramos de patatas, 2 huevos, 1/2 limón, 1/2 ramita de tomillo y mayonesa.

Preparación: Cueza las patatas durante unos 20 minutos. Una vez cocidas y escurridas, hágalas puré. Cueza la merluza al horno con una cucharada de agua, sal, el zumo del 1/2 limón y la ramita de tomillo. Una vez cocida, saque las espaldas, la piel y desmenúcela. Una la merluza con la patata, agréguele una yema de huevo y las claras a punto de nieve. Ponga la masa en un molde forrado con papel y engrasado, cociéndolo al horno unos 25 minutos. Una vez cocida, déjela enfriar un poco y desmóldela. Cuando esté frío, puede cubrirlo con una salsa mayonesa.

UN LITRO DE GELATINA

Ingredientes: 1 zanahoria, 1 nabo, 1 puerro, 1 apio, 1 tomate, 5 o 6 hojas de gelatina, 1 litro de caldo de carne y 4 claras de huevo.

Preparación: Corte todas las verduras a trocitos pequeños. Bata las claras como para hacer tortilla, agregue los trocitos de verdura, remuévalo y vierta el caldo (templado) y, a continuación, la gelatina (previamente remojada con agua fría durante media hora). Remueva con un batidor y póngalo al fuego, raspando el fondo unos minutos hasta que se note que el caldo blanquea; entonces, déjelo cocer lentamente 8 o 10 minutos sin remover. Páselo por el colador chino y después ponga un paño fino (mojado y bien escurrido, colocado sobre un colador) y deje enfriar sin que cuaje. En este punto la gelatina ya está lista para su empleo.

GELATINA DE VERDURAS Y JAMÓN DE YORK

Ingredientes: 1 litro de gelatina líquida, 1 patata, 1 zanahoria, 6 judías tiernas, 50 gramos de guisantes, 2 pimientos morrones en conserva, 100 gramos de jamón de york y 1 huevo.

Preparación: Hierva la patata y zanahoria a cuadritos y, aparte, los guisantes y judías. Haga el huevo duro. En un molde (previamente mojado), vierta una capa de gelatina y métalo en la nevera; cuando esté cuajado, vaya poniendo y alternando triángulos de jamón y el pimiento, luego los guisantes, después las rodajas de huevo. Cúbralo con una capa de gelatina y vuélvalo a poner en la nevera. Cuando esté cuajado, alterne capas de verdura y jamón, etc. Una vez hecho, déjelo en el frigorífico para que cuaje. Para desmoldarlo, ponerlo unos segundos sobre agua tibia.

ZUMOS

Se puede mezclar los zumos con agua, si se prefiere. Es aconsejable licuar cada fruta o verdura por separado y mezclar los diferentes zumos poco a poco.

Se recomiendan los de guayaba y frambuesa.

Ingredientes: 175 gramos de frambuesas, 1 nectarina.

Ingredientes: 3 guayabas, 125 gramos de grosellas, 1 manzana.

NÁUSEAS Y VÓMITOS

CONSEJOS PARA EL TRATAMIENTO DE LAS NÁUSEAS Y LOS VÓMITOS

- Es aconsejable empezar el día tomando alimentos secos, como tostadas o galletas poco aceitosas.



- Evitar los alimentos lácteos enteros, productos ácidos y zumos de frutas ácidas.
- Distribuir la alimentación en pequeñas comidas frecuentes a lo largo del día.
- Tomar bebidas y alimentos de fácil digestión y más bien fríos.
- No mezclar en la misma comida platos calientes y fríos.
- A veces los alimentos salados se toleran mejor que los dulces.
- Evitar fritos, salsas y aderezos con vinagre.
- Cocinar preferiblemente al vapor; las carnes y pescados, a la plancha.
- Consumir alimentos de bajo contenido en grasa para vaciar el estómago más rápidamente y tener una fácil digestión. Se aconsejan carnes como el pavo y el pollo, pescados blancos, atún enlatado en agua, leche y quesos desnatados.
- Cocinar con condimentos como la canela, la menta, el hinojo, el tomillo, la albahaca, el laurel y el jengibre.

- Las infusiones de manzanilla, menta, anís, azahar o hierba luisa después de las comidas ayudan a encontrarse mejor.
- Es preferible no beber durante las comidas.
- Ofrecer líquidos 2 horas después del vómito.
- Algunos sorbos de Coca-Cola ayudan a calmar las molestias digestivas.
- Tener aire fresco en la casa. Respirar más oxígeno ayuda a calmar el estómago y puede disminuir la sensación de náuseas.
- Fomentar el reposo y la relajación. Descansar incorporado 1 hora después de comer. No acostarse inmediatamente.
- Se sugiere el uso de ropas holgadas.
- Evitar los olores fuertes y desagradables, como olores de cocina, tabaco o perfumes.
- Masticar bien la comida y comer despacio.
- Respirar profunda y lentamente cuando se sientan las náuseas.
- Realizar enjuagues de boca para eliminar sabores desagradables.
- No olvidar tomar la medicación antiemética prescrita.
- Preguntar al médico o enfermera por suplementos dietéticos si la ingestión no es suficiente.

MENÚS RECOMENDADOS EN CASO DE NÁUSEAS Y VÓMITOS

Desayuno-merienda

- Tostadas o galletas con poca grasa.
- Bizcocho sencillo poco grasa.
- Bocadillo pequeño o tostadas acompañadas de jamón de york o del país (quitar la grasa).
- Embutido de pavo o pollo.
- Queso fresco.
- Leche descremada con café descafeinado, etc.
- Infusiones de manzanilla, menta, amapola, azahar, etc.



Comida-cena

PRIMEROS PLATOS

- Ensaladas simples, ensalada de hinojo, ensalada de berros, etc.
- Pasta italiana (hervida con laurel) con verduritas.
- Pasta italiana tricolor aliñada a la menta o albahaca.
- Verduras al vapor: judías verdes con patatas.
- Arroz (hervido con laurel) tres delicias.
- Ensaladilla rusa con mayonesa ligera y atún enlatado en agua.
- Cremas de verduras: champiñón, calabacín, espinacas, puerros, espárragos, zanahoria, calabaza, guisantes, etc., aliñados con menta picada.
- Consomé (carnes, pescado, vegetales) desgrasados.
- Sopas: a la juliana, de sémola, fideos finos, tapioca.

SEGUNDOS PLATOS

- Tortilla francesa o de verduras.
- Pollo asado con patatas al vapor.
- Pechuga de pollo o pavo con tomates al horno.
- Pechuga de pollo con hinojo.
- Pavo y salsas de champiñón.
- Pavo al vapor con ensalada.
- Filete de ternera a la plancha con verduras tipo menestra.
- Lenguado simple.
- Merluza a la plancha con tomate aliñado con albahaca.
- Lenguado o gallo al horno con verduras.
- Jamón de york a la plancha.
- Tortilla de patatas a la albahaca.

POSTRES

- Fruta fresca, macedonia de frutas con una picada muy fina de anís fresco, flan, natillas espolvoreadas con canela, compota de manzana con canela, melocotones a la menta.

RECETAS ACONSEJADAS PARA PACIENTES CON NÁUSEAS Y VÓMITOS

TOMATES CON MOZZARELLA

Ingredientes: 1 tomate mediano, 4 láminas de queso mozzarella, 1 cucharada de albahaca picada, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: Lave y seque el tomate. Pártalo en 4 rodajas y póngala una al lado de otra en un plato con sal al gusto. Posteriormente, ponga sobre cada rodaja de tomate una de mozzarella. En una sartén caliente un poco el aceite con la albahaca. Por último, vierta este aceite (apenas caliente) sobre las rodajas de tomate y mozzarella. Deje enfriar.



ENSALADA DE HINOJO

Ingredientes: 2 cogollos de hinojo dulce, 1/2 manzana, 1/4 de lechuga en tiras, 4 nueces peladas, una cucharada de perejil picado, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: Corte los cogollos de hinojo en rodajas finas. Corte la manzana en daditos y mézclela con las tiras de lechuga y las nueces. Finalmente, añada el perejil picado y sazone con aceite y sal.



ENSALADA DE BERROS

Ingredientes: 50 gramos de berros, 1/4 de lechuga en tiras, 1/2 manzana, 100 gramos de queso de Burgos, una cucharada de hojas de menta picadas, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: Corte la manzana en dados y póngala a macerar con el aceite, la sal y la menta durante 1 hora. Prepare los berros y la lechuga a tiras en una fuente, añadiendo el queso cortado en daditos. Finalmente, vierta la maceración sobre los ingredientes que hay en la fuente.

ARROZ CON ESPÁRRAGOS

Ingredientes: 100 gramos de arroz, 100 gramos de puntas de espárragos, 4 nueces, 1/2 limón, caldo vegetal (se pone el doble que de arroz), aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: Ponga a calentar aceite en la cazuela y rehogue los espárragos durante unos instantes. Añada el arroz, dórelo unos momentos y báñelo con el caldo hirviendo. Deje cocer unos minutos e incorpore el zumo y la ralladura de 1/2 limón y las nueces picadas. Rectifique de sal y continúe la cocción unos minutos más hasta que esté en su punto.

ENSALADILLA RUSA



Ingredientes: 4 patatas medianas, 1 zanahoria mediana, 5 cucharadas de guisantes, 1 huevo duro, 1 lata pequeña de atún en agua, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen, sal.

Preparación: Ponga las patatas y la zanahoria en una olla para que se cocinen al vapor. Retírelas tras 20 minutos, tras asegurarse de que las patatas están tiernas. Cuan-

do estén frías las zanahorias y las patatas, pélelas y pártalas a cuadraditos, y colóquelas en una fuente. Añada los guisantes, el atún desmenuzado, sal, aceite al gusto y adórnelo con el huevo partido en rodajas. Aliñe con sal y aceite al gusto.

JAMÓN DE YORK EMPANADO

Ingredientes: 2 lonchas gruesas de jamón de york, 3 hojas de lechuga, 1 huevo, 1 cucharada de leche, 3 cucharadas de harina, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: Lave las hojas de lechuga y séquelas. Disponga la lechuga, picada finamente, en el plato en que va a servir el jamón. Bata el huevo, con la leche y la harina, hasta formar una masa uniforme y sin grumos. Añada una pizca de sal. Ponga al fuego la sartén con abundante aceite y deje que se caliente. Reboce en la masa el jamón y vaya poniendo las lonchas en la sartén por ambos lados.

LENGUADO CON CHAMPIÑONES Y JENGIBRE


Ingredientes: 1 filete de lenguado, 3 champiñones medianos en lonchas, 1/2 cucharadita de jengibre rallado, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen y 1 cucharadita de jerez.

Preparación: En una cazuela de barro, ponga el aceite y añada los champiñones, el lenguado previamente lavado, el jengibre espolvoreado y, por último, el jerez. Tape la cazuela y déjelo cocer unos 10 minutos.

TORTILLA DE PATATAS CON ALBAHACA

Ingredientes: 4 patatas, 3 huevos, 60 gramos de leche en polvo, 70 gramos de queso bajo en grasa cortado en tiras, una pizca de albahaca.

Preparación: Cueza las patatas enteras al vapor unos 10 minutos. Cuando estén frías, pélelas y córtelas a rodajas. Trasládelas a una sartén antiadherente. Bata el resto de los ingredientes en un bol. Caliente la sartén a fuego medio.



Vierta la mezcla de huevos sobre las patatas y déjelo cocer, removiendo de vez en cuando para que el huevo batido se cocine por igual. Cuando la tortilla se mueva en bloque, dele la vuelta y manténgala un instante hasta que se haga por el otro lado. Apague el fuego y trasládela a una fuente, y déjela reposar antes de cortarla a trozos.

TORTILLA DE BACALAO

Ingredientes: 75 gramos de bacalao, 1 pimiento verde pequeño, 2 huevos y perejil.

Preparación: Ponga el bacalao en remojo con agua durante 24 horas; durante este tiempo, cambie el agua tres veces. La primera a las 12 horas, la segunda 6 horas después y la última tras otras 6 horas. Quite el agua.

Desmenuce el bacalao, previamente remojado, sacando la piel y espinas. En un cazo con un poco de aceite, cueza el pimiento cortado a tiras finas, a fuego medio, para que quede bien blando y sin tostar; en ese punto, agregue el bacalao desmenuzado, rehóguelo un poco y añada el perejil picado. Dele una vuelta y retírelo del fuego. Bata los huevos, agréguelos a la mezcla preparada y haga la tortilla.

MELOCOTONES A LA MENTA

Ingredientes: Un melocotón mediano pelado y troceado, una taza de yogur natural descremado, 1 cucharada de miel líquida de flores de azahar y hojas de menta fresca.

Preparación: Póngalo todo en la batidora y mézclelo a máxima potencia hasta que se obtenga un líquido espumoso. Luego viértalo en un vaso abombado y adórnelo con una hoja de menta.

ZUMOS

Los zumos con alto contenido de vitamina C y el grupo de vitaminas del complejo B pueden ser recomendables para

evitar o disminuir la sensación de náuseas. El zumo de hinojo, con su sabor anisado, es aconsejable para calmar el estómago revuelto. Para mejorar el efecto, se puede añadir a los zumos jengibre rallado, a ser posible fresco.

Ingredientes: Un pomelo, jengibre recién rallado (una cucharadita), 1/2 vaso de agua sin gas.


Ingredientes: 1/2 melón, jengibre recién rallado (una cucharadita), 1/2 vaso de agua sin gas.

Ingredientes: 1 cabeza de hinojo, jengibre recién rallado (una cucharadita), 1/2 vaso de agua sin gas.

ESTREÑIMIENTO

CONSEJOS PARA EL TRATAMIENTO DEL ESTREÑIMIENTO

- Para aumentar el peristaltismo o movimiento de los intestinos, se puede tomar en ayunas un vaso de agua tibia, café, zumo de naranja, 2 o 3 ciruelas y su jugo.
- Tomar alimentos con alto contenido en fibra: pan y cereales integrales, salvado, muesli, frutos secos, y todo tipo de verduras y frutas.
- Cocinar preferentemente al vapor, al horno, a la plancha, a la parrilla, a la brasa, hervidos y a la «papillote».
- Utilizar el aceite de oliva virgen para cocinar y aliñar.
- Utilizar hierbas aromáticas: comino, hinojo o anís verde.
- Evitar los condimentos fuertes y picantes como la pimienta y las guindillas.
- Se puede tomar sal si su consumo no está contraindicado por su médico. No abusar del azúcar.
- Utilizar los caldos después de haber cocido las verduras.
- Tomar los purés de verduras, legumbres y frutas sin colar.
- Preparar las verduras y las hortalizas crudas o al *dente* siempre que se pueda.
- Tomar la fruta fresca y con piel preferentemente, también se puede preparar en compota, macedonia o al horno.

- 
- Comer preferentemente carnes magras: pollo, pavo, conejo, ternera magra y caballo.
 - Comer pescado azul y blanco.
 - En embutidos, preferir el jamón de york, del país, fiambre de pavo y pollo.
 - Evitar los alimentos ricos en taninos, como membrillo, té, vino tinto y manzana.
 - Beber abundante agua siempre que sea posible (1,5-2 litros), 6-8 vasos de agua al día.
 - Hacer ejercicio regular ayuda a la evacuación. Caminar, simplemente, puede ayudarle.
 - Crear un hábito intestinal disponiendo de un horario fijo para ir al baño.
 - No utilizar enemas o supositorios. Consultar con el médico o la enfermera.
 - Intentar ir al baño antes del tratamiento de quimioterapia (el mismo día o el día anterior) para sobrellevar mejor los otros efectos secundarios, como náuseas, molestias gástricas, alteración del gusto, etc.
 - No menospreciar la necesidad de ir al baño.
 - Consultar con el médico si no ha tenido ninguna deposición en 2 o 3 días; puede necesitar un laxante o usar un enema, pero no deben usarse estos remedios sin consultar, ya que estos tratamientos pueden causar complicaciones.

MENÚS RECOMENDADOS EN CASO DE ESTREÑIMIENTO

Si es posible, al levantarse es aconsejable tomar uno de los siguientes alimentos:

- Un vaso de agua tibia.
- 2 kiwis y un vaso de agua tibia.
- Zumo de naranja sin colar con una cucharada sopera de aceite de oliva virgen, o zumo de naranja sin colar y 2 o 3 ciruelas pasas ablandadas en el zumo.

Desayuno-merienda

- Leche descremada o infusiones (menta-poleo, manzanilla).
- Café.
- Pan integral, mejor si es de centeno o linaza.
- Compota o mermelada de ciruela.
- Fiambre de pavo o pollo, jamón del país, jamón de york, requesón, queso fresco de Burgos o Villalón.
- Yogur natural o de frutas con frutos secos troceados: dátiles, coco, higos, ciruelas, pasas, pistachos, almendras, cacahuetes; o con 2 cucharadas de semilla de lino, o con 2 cucharadas de avena, o con 2 cucharadas de salvado, o con cereales integrales ricos en salvado completo (tipo «All-bran»).
- Muesli.
- Bizcocho integral casero.

Comida-cena

PRIMEROS PLATOS

- Ensaladas de todo tipo: endibias, escarola, apio, berros, brotes de soja, tomate, aguacate, champiñón, espárragos.
- Ensalada de frutos secos o de legumbres.
- Sopa de verduras, de pescado, de carne.
- Verduras salteadas con jamón del país.
- Verduras rellenas de carne picada: tomate, berenjena, calabacín, etc.
- Guisantes con jamón y lechuga.
- Arroz integral con verduras o arroz blanco con una cucharadita de salvado de trigo para compensar la fibra.
- Pasta integral de espinacas salteada con salmón o nueces.
- Purés: guisantes, calabaza, patata, puerros.
- Acelgas o judías con patatas al vapor.
- Guisado de garbanzos, lentejas, alubias.
- Garbanzos con espinacas.
- Crepes de espinacas y piñones.
- Gazpacho.

SEGUNDOS PLATOS

- Guisantes con jamón y lechuga.
- Tortilla francesa, de calabacín, espinacas o de espárragos, etc.
- Huevos pasados por agua.
- Revuelto de espárragos, setas o espinacas.
- Rape al horno con tomate.
- Sardinias asadas.
- Merluza o bacalao al horno o la plancha.
- Filete de pollo o pavo rebozado con pan integral.
- Filete o chuleta de ternera a la plancha con verduritas.
- Solomillo con ensalada.
- Pollo con ciruelas.

POSTRES

- Frambuesas, naranjas, higos, fresas, kiwi, pera, piña, mandarinas. Fresas con zumo de naranja, macedonia, requesón con miel, helado con frutos secos, batido de ciruelas.

RECETAS ACONSEJADAS PARA PACIENTES CON ESTREÑIMIENTO

BIZCOCHO INTEGRAL CASERO



Ingredientes: 1 yogur natural, 4 huevos, 1 medida de yogur de aceite de oliva virgen, 2 medidas de yogur de azúcar, 3 medidas de yogur de harina integral, 1 sobre de levadura y 1 cucharada de mantequilla.

Preparación: Antes de hacer la masa, encienda el horno a unos 250 °C para calentarlo. En un bol bata los 4 huevos, luego añada el yogur y utilice la batidora cada vez que añe-

da un ingrediente. El vaso del yogur sirve de medida para añadir el azúcar, el aceite, la harina y, por último, añade la levadura. Toda esta masa deberá estar bien mezclada con la batidora. Luego póngala en una bandeja previamente forrada con papel de aluminio y engrasada con mantequilla. Baje la temperatura del horno a unos 180 °C y con fuego por arriba y por abajo. Coloque la bandeja aproximadamente en el centro del horno. Puede vigilar como se va cociendo pinchando con un cuchillo la masa, si sale limpio el cuchillo ya se puede retirar. Su tiempo de cocción es de 40 minutos.

CALDO VEGETAL

Ingredientes: 1 patata pequeña, 1 cebolla, 1 puerro, 1 zanahoria, 1 nabo, 1/4 de pollo (optativo) y agar-agar.

Preparación: Pele la patata, la cebolla, el puerro, la zanahoria, el nabo y trocéelos. Lave la carne y colóquelo todo en una olla con 2 litros de agua. Déjelo cocer a fuego lento unas 3 horas. Cuando esté cocido, retire la carne y las verduras. Triture las verduras y póngalas de nuevo en la olla. Remuévalas y eche un poco de sal. Mientras el caldo está en el fuego, echar el agar-agar, que es un espesante que no tiene sabor, es nutritivo y ayuda a aliviar el estreñimiento.

CREMA DE PUERROS

Ingredientes: 4 puerros, aceite de oliva virgen, sal, 1 cucharadita de semillas de sésamo.

Preparación: Ponga en la olla al vapor los puerros pelados y troceados. Cuando pasen unos 20 minutos, pínchelos con un cuchillo, si están tiernos, retírelos y páselos por la batidora. Una vez en el plato, eche sal y aceite al gusto y, por último, el sésamo.

ENSALADA DE ALUBIAS

Ingredientes: Aproximadamente 100 gramos de alubias blancas previamente cocidas, un cogollo de endibia, 6 nue-

ces, varias ramitas de apio, una ramita de perejil, aceite de oliva virgen, sal y 1/2 limón.

Preparación: Corte la endibia y el apio a trocitos, prepare las nueces y mézclelo todo con las alubias. Prepare el aliño con aceite de oliva virgen, una pizca de sal, un poco de perejil picado y, por último, unas gotas de limón.

ENSALADA DE KIWI Y AGUACATE

Ingredientes: 1 kiwi, 1/2 aguacate, unas hojas de lechuga, unas hojas de apio, 1 manojo de berros, 1 cucharadita de perejil picado y 1/4 de pepino cortado a tiras.

Preparación: Corte todos los ingredientes y distribuya la lechuga y los berros en un plato; encima coloque los aguacates y los kiwis, luego el pepino y el apio. Alíñelo con aceite de oliva virgen, una pizca de sal y unas gotas de vinagre.

ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS

Ingredientes: 100 gramos de arroz integral, 100 gramos de guisantes, 1 zanahoria, 5 o 6 judías verdes, 1 cubito de concentrado de carne y sal.

Preparación: En una cazuela con 2 vasos de agua, eche las judías verdes troceadas y lavadas y la zanahoria sin piel y cortada a tiras. A los 10 minutos, retire las verduras y trocéelas en cuadraditos mínimos. Mientras, disuelva en el mismo caldo un cubito de concentrado de carne y déjelo hervir 10 minutos más.

Una el arroz integral al caldo. Tendrá que cocer unos 40 minutos más. Cuando esté

casi hecho, añada los guisantes al resto de las verduras y rectifique la sal.

Si queda algo de caldo, escurra el arroz antes de servirlo.



GUISANTES CON JAMÓN Y LECHUGA

Ingredientes: 100 gramos de guisantes, 10 hojas de lechuga, 50 gramos de jamón del país en trocitos, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: En una cazuela, ponga un poco de aceite y rehogue durante unos minutos el jamón, a fuego lento. En otro cazo, ponga a hervir los guisantes durante unos minutos. En la cazuela en que está el jamón, ponga los guisantes escurridos, la lechuga cortada a trozos, previamente lavada, 1/2 vaso del caldo de hervir los guisantes y sal. Deje cocer los guisantes con la cazuela destapada durante 30 minutos aproximadamente a fuego muy lento. Sírvalos calientes.

ESPAGUETIS DE ESPINACAS CON NUECES

Ingredientes: 100 gramos de espaguetis de espinacas, 100 gramos de queso fresco cortado en cuadraditos, 4 nueces troceadas, aceite de oliva virgen, sal y una ramita de albahaca finamente cortada.

Preparación: Ponga en una olla bastante agua con sal y una cucharada de aceite. Cuando esté hirviendo, eche los espaguetis y déjelos hervir unos 5 minutos para que estén al *dente*. Póngalos en un escurridor, écheles agua fría y déjelos escurrir. Por último, póngalos en el plato y añada los trozos de queso, las nueces, sal, espolvoree con albahaca y termine con un buen chorro de aceite.

BATIDO DE CIRUELAS

Ingredientes: 10 ciruelas pasas sin hueso, 3 claras de huevo, 1/2 de vaso de azúcar, 2 cucharadas de zumo de limón, una pizca de sal.

Preparación: Cubra las ciruelas con agua y llévelas a ebullición; reduzca el fuego, tápelas y déjelas cocer 15 minutos a fuego lento. Escúrralas y reserve 3 cucharadas de líquido de cocción. Pique las ciruelas. En un cuenco refractario,

mezcle las claras de huevo, el azúcar, el líquido de cocción de las ciruelas, el zumo y la ralladura de limón, y la sal. Bata la mezcla con la batidora entre 5 y 7 minutos. Coloque el recipiente sobre agua hirviendo y remueva con una cuchara unos 2 minutos y apártelo del fuego. Incorpore las ciruelas y vierta la mezcla en copas para sorbete. Manténgalas en la nevera al menos 2 horas, pero no más de 8.

ZUMOS

Se puede mezclar los zumos con agua, si se prefiere. Es aconsejable licuar cada fruta o verdura por separado y mezclar los diferentes zumos unos con otros poco a poco. Otra alternativa es hacer el zumo de una o varias frutas y añadir una cucharadita de coco (fresco o desecado) o de germen de trigo, porque añade más fibra.



Ingredientes: 1 tallo de apio, 6 hojas de col rizada, 2 tomates, 1/2 aguacate, 1 ramita de orégano fresco finamente picado.

Preparación: Licue el apio, la col y los tomates. Vierta los

zumos en el vaso de la batidora y añada el aguacate y el orégano. Bata y sirva la mezcla.

Ingredientes: 2 peras pequeñas, 2 rodajas gruesas de piña.

Preparación: Licue y mezcle los zumos.

Ingredientes: 3 tomates, 1/2 de pepino grande, 6 hojas de espinacas.

Preparación: Licue y mezcle los zumos.

Ingredientes: 20-25 frambuesas, 1 naranja grande, 145 mL de agua sin gas.

Preparación: Licue y mezcle los zumos.

SEQUEDAD DE BOCA

CONSEJOS PARA EL TRATAMIENTO DE LA SEQUEDAD DE BOCA O XEROSTOMÍA

- Evitar los alimentos secos y fibrosos (frutos secos, galletas, etc).
- Tomar alimentos líquidos o blandos: flan, helado, sopas, guisados, zumos.
- Mezclar salsas, caldo, mantequilla y yogur a los alimentos para que se humedezcan.
- Utilizar vinagre y zumo de limón para aliñar los alimentos.
- Evitar alimentos aceitosos y espesos.
- La leche puede producir más sensación de boca pastosa.
- Aumentar el aporte de líquidos en la dieta.
- 15 minutos antes de las comidas enjuagar la boca con una cucharada de zumo de limón fresco diluido en un vaso de agua.
- Tomar pequeños sorbos de agua durante la comida, lo que permitirá tragar con más facilidad. No masticar grandes cantidades de comida cada vez.
- Comer poco pero frecuentemente, realizando más de tres comidas diarias.
- Preferencia por los líquidos algo ácidos, sin azúcar, y las bebidas gaseosas.
- Llevar siempre consigo una pequeña botella de agua para humedecer la boca cuando esté seca. Recordar que se debe beber entre 2 y 3 litros de agua al día.
- Enjuagar la boca antes de las comidas y durante el día.
- Humedecer los labios antes de comer.
- Deshacer trocitos de hielo en la boca.
- Tomar caramelos y chicles sin azúcar.
- Tomar gotas de zumo de limón para estimular la saliva.
- Utilizar, tras consejo médico, la saliva artificial de venta en farmacias.
- Masticar dos perlas de aceite de onagra antes de acostarse (también pueden utilizarse durante el día).
- Hacer ejercicios de estimulación masticatoria para mejorar la salivación.

MENÚS RECOMENDADOS EN CASO DE SEQUEDAD DE BOCA O XEROSTOMÍA

Desayuno-merienda

- Horchata, leche de soja.
- Zumo de naranja y limón.
- Infusiones de menta, manzanilla.
- Pan de molde sin corteza con aceite de oliva virgen o mantequilla.
- Jamón de york o fiambres de pollo o pavo, queso de Burgos, paté.
- Frutas frescas: melón, sandía, melocotón, pera, etc.
- Yogur de frutas, flan, natillas, cuajadas.
- Papilla de fruta, papillas infantiles.

Comida-cena

PRIMEROS PLATOS

- Consomé, caldos, sopas de pescado, sopas de verdura.
- Sopa de legumbres.
- Gazpacho.
- Cremas de guisantes, champiñones, zanahoria y nabos.
- Arroz caldoso.
- Ensaladas.
- Emparedado de caviar.
- Pastel de pan de molde combinado.
- Mousse de escalivada.
- Flan de verduras.
- Pasta italiana con salsas.
- Potajes.

SEGUNDOS PLATOS

- Pastel de pollo.
- Pastel de merluza.
- Huevos revueltos.

- Pescado hervido con cebolla.
- Carnes estofadas.
- Lasaña.
- Canelones.
- Tortillas.

POSTRES

- Frutas frescas, macedonia de frutas.
- Flanes, natillas, yogures y cuajadas.
- Helados y sorbetes.
- Arroz con leche.

RECETAS ACONSEJADAS PARA PACIENTES CON SEQUEDAD DE BOCA O XEROSTOMÍA

SOPA DE GALLINA

Ingredientes: 1/4 de gallina, 1 zanahoria, 1 puerro, una pizca de pimienta, sal, una ramita de perejil, una ramita de tomillo y 2 hojas de laurel.

Preparación: Ponga la gallina, la zanahoria, el puerro y las hierbas en un puchero con 1,5 litros de agua con sal. Cuando el caldo arranque el hervor, retire la espuma y baje el fuego, dejando la cocción durante una hora y media. Retire la gallina y deje que se enfríe. Cuele el caldo y póngalo de nuevo en el fuego; cuando empiece a hervir de nuevo, añada la gallina a tiritas junto con el perejil picado.

Variaciones con un buen caldo de carne: se puede añadir fideos finos, huevo duro, hebras de pollo, legumbres (garbanzos, alubias), verduras juliana, verdura en cuadritos, almendra molida, pan tostado, tiras de jamón del país o de york.

Condimentos: Se pueden añadir durante la cocción en la sopa de carne (perejil, hierbabuena, menta, azafrán o laurel).



SOPA DE PESCADO

Ingredientes: 1 cabeza de rape, 1 cebolla, 1 hoja de laurel, 1 ramita de perejil, 1 ramita de tomillo, 1 ajo, una pizca de azafrán, 1 tomate pequeño y almendras tostadas.

Preparación: En una cazuela rehogue, con aceite y margarina, la cebolla cortada a trocitos. Cuando esté dorada, añada el tomate cortado a trocitos, la cabeza de rape, el laurel, el perejil, el tomillo y la sal. Entonces, vierta 1,5 litros de agua calentada previamente y déjelo cocer unos 25 minutos. Haga una picada con el ajo, las almendras y el azafrán, viértalo en la sopa y déjelo 5 minutos más. Desmenuce la carne de la cabeza de rape y vuélvala a poner dentro del caldo.

Variaciones con un buen caldo de pescado: podemos añadir arroz, puerros, zanahoria, patata, cuadraditos de pan tostado, jamón serrano y huevo.

Condimentos: Se pueden añadir durante la cocción en la sopa de pescado (perejil, tomillo, laurel, etc.).

EMPAREDADO DE CAVIAR

Ingredientes: 2 rebanadas de pan de molde sin corteza, mantequilla, caviar, 2 cucharadas de cebolla rallada, unas gotas de limón.

Preparación: En las rebanadas de pan, extienda la mantequilla, encima ponga la cebolla, extienda el caviar y añada unas gotas de limón. Unte la otra rebanada con mantequilla para cubrir.

SALSA VINAGRETA

Ingredientes: 6 cucharadas de aceite de oliva virgen, 1 cucharada de vinagre o de limón, 1/2 cucharadita de sal marina y pimienta.

Preparación: En un bote, ponga 3 cucharadas de aceite, un poco de vinagre y tápelo. Agítelo enérgicamente. Añada el

resto del vinagre y luego las otras tres cucharas de aceite. Agítelo de nuevo. Sazónelo con sal y pimienta al gusto. Esta salsa sirve para aliñar ensaladas.

ENSALADA DE CALABACÍN Y PATATA

Ingredientes: 2 calabacines medianos, 1 patata mediana y salsa vinagreta.

Preparación: En una olla para cocinar al vapor, eche la patata y el calabacín enteros y lavados. Después de cocerse durante 15 minutos aproximadamente, retírelo del fuego y espere a que se enfríe. Pele los calabacines y la patata y trocéelos a cuadraditos. Vierta la salsa vinagreta por encima y manténgalo unos minutos en la nevera.

ENSALADA DE PASTA

Ingredientes: 100 gramos de pasta en forma de lazos, 1 rodaja de piña en almíbar, 2 palitos de cangrejo, 1 cucharada de albahaca fresca, 1 hoja de laurel, aceite de oliva virgen y sal.

Preparación: Ponga al fuego una olla alta con bastante agua, una pizca de sal y el laurel. Cuando esté hirviendo, vierta la pasta y déjela cocer durante unos 10 minutos (la pasta debe de estar más blanda que al *dente*). Una vez escurrida, échele agua fría y vuélvala a escurrir. Póngala en el plato y trocee a dados pequeños la piña y los palitos de cangrejo. Espolvoree la albahaca y sea espléndido con el aceite.





GAZPACHO

Ingredientes: 1 ajo (sin la parte del centro), 2 tomates rojos (grandes, maduros), 1 pimiento verde (pequeño), 100 gramos de pan sin corteza, 1/2 pepino sin piel, 1 tacita de café con aceite de oliva virgen, sal, 1 cucharada de vinagre y 1 litro de agua.

Preparación: Pele el ajo y los tomates. En el vaso de la batidora, triture el ajo y los tomates. A continuación, añada el pimiento troceado, el pan, el pepino y, por último, el aceite. Cuando esté todo muy triturado, viértalo en una jarra, añada el agua y, finalmente, una pizca de sal y la cucharada de vinagre. Déjelo en la nevera hasta que lo sirva. Se pueden añadir cubitos de hielo en el bol donde se sirve.

PUERROS CON BECHAMEL

Ingredientes: puerros medianos, 1 loncha de jamón, 1/2 cebolla pequeña, 1 vaso de bechamel (no espesa) y aceite de oliva virgen.

Preparación: Corte las parte verdes de los tallos y retire la piel de los puerros. Lávelos y póngalos al vapor durante unos 15 minutos (que queden tiernos, pero que no se deshagan). Mientras, puede hacer una bechamel que no quede espesa. En una sartén sofría la cebolla rallada con una cucharada de aceite. Engrase con aceite una fuente para el horno, coloque los puerros previamente escurridos. Vierta la cebolla, el jamón a cuadraditos y, por último, la bechamel. Gratínelo unos 5 minutos.

FLAN DE LIMÓN

Ingredientes: 2 limones, 4 huevos, 1 vaso de leche entera, 3 cucharadas de azúcar, vainilla en rama y caramelo líquido.

Preparación: Bata las 4 yemas, añada 2 cucharadas de azúcar y, poco a poco, el zumo de los 2 limones. En un cazo, hierva un vaso de leche con la vainilla. Añada esta leche caliente a las yemas y, cuando tenga esta mezcla, incorpore 2

claras batidas a punto de nieve. Vierta toda esta mezcla en la flanera, donde previamente ha vertido caramelo líquido en el fondo. Ponga la flanera al baño maría durante más de media hora, hasta que cuaje. Tendrá que estar unas horas en reposo antes de servirlo.



NATILLAS CASERAS

Ingredientes: 1 litro de leche, 3 huevos, 3 cucharadas de azúcar, 6 galletas comunes, 1 cucharada de maicena, 1 ramita de vainilla y canela en polvo.

Preparación: Ponga la leche y la vainilla en un cazo al fuego hasta que hierva. Cuélelo. Mientras, bata las yemas, el azúcar y la maicena. Esta mezcla se vierte poco a poco en la leche que está al fuego, removiendo con una cuchara todo el tiempo. Déjelo hervir, removiendo unos 3 minutos con un batidor de barillas. En una fuente plana, ponga las galletas en el fondo. Vierta el contenido del cazo y déjelo enfriar. Espolvoree la canela por encima de las natillas e introduzca la fuente en la nevera (no en el congelador) antes de servir las.

ZUMOS

Ingredientes: 2 naranjas, 1 limón.

Ingredientes: 2 naranjas, 1 plátano.

EL ENFERMO BAJO DE DEFENSAS

CONSEJOS PARA EL ENFERMO BAJO DE DEFENSAS

- Preferir los alimentos cocinados a los crudos (vegetales, carnes y pescados, siempre cocinados).
- Comer fruta que se pueda pelar: plátanos, mandarinas, etc.
- Comer alimentos industrializados con control estricto microbiológico: zumos, helados, leche, etc.



- Beber preferentemente los zumos de fruta o de vegetales envasados.
 - No comer fiambres, huevos crudos ni requesón.
 - Evitar los pasteles rellenos de nata o de crema.
 - No comer queso azul ni roquefort.
 - Añadir las especias o hierbas durante la cocción, y no después.
 - Cocinar y aliñar con aceite de oliva virgen.
 - Utilizar siempre que se pueda la olla exprés, porque esteriliza.
- Utilizar medidas antisépticas al cocinar: lavarse las manos con frecuencia, especialmente antes de preparar las comidas, antes de comer y después de ir al baño.
 - No compartir vasos.
 - Cambiar de cepillo de dientes cada 3 meses. Los cepillos contienen microorganismos que pueden provocar infección. Cambiar de cepillo de dientes después de haber tenido una infección de la boca.
 - Evitar cortaduras y contusiones; utilizar guantes de jardinería; no hacerse manicuras.
 - Evitar cepillar los animales de compañía, así como limpiar jaulas, etc.
 - Pedir a las personas con algún tipo de infección o resfriadas que retrasen su visita hasta que haya aumentado en defensas.

- No utilizar enemas ni supositorios sin orden médica.
- No vacunarse sin antes consultar al médico o enfermera de referencia.
- Una temperatura igual o superior a 38 °C indica la posibilidad de una infección y requiere consultar al médico o enfermera sobre qué se debe hacer en una situación así. Hay ocasiones en las que algún medicamento, o la propia enfermedad, puede provocar fiebre.

MENÚ PARA EL PACIENTE BAJO DE DEFENSAS

Desayuno-merienda

- Zumo de naranja o de mandarina natural.
- Zumo de piña natural.
- Fruta fresca: kiwis, peras, plátanos.
- Cereales integrales.
- Tostadas o bocadillo intergral: tortilla, jamón curado, mantequilla vegetal.

Comida-cena

PRIMEROS PLATOS

- Sopa de cebolla.
- Consomé, caldo de pollo.
- Espaguetis integrales con salsa de tomate.
- Crema de setas.
- Puré de patatas.
- Estofado de legumbres: alubias, lentejas, garbanzos.

SEGUNDOS PLATOS

- Almejas pasadas por la sartén con ajo y perejil.
- Chuletas de cordero con patatas fritas y tomate.
- Conejo con patatas y pimientos rojos.

- Lomo de cerdo rebozado con huevo y pan rallado.
- Sardinas a la parrilla.
- Bacalao con salsa de tomate.
- Pescadilla al limón.
- Tortilla de patatas.
- Huevos duros.
- Lomo de cerdo con salsa de naranja y limón.



Postres

- Kiwi, piña, mandarina, naranja, plátano, pera, fresas, etc.

RECETAS ACONSEJADAS ANTE LA BAJADA DE DEFENSAS

LOMO DE CERDO CON SALSA DE NARANJA Y LIMÓN

Ingredientes: 4 filetes de lomo deshuesado y sin grasa, 1 cebolla mediana cortada finamente, 2 dientes de ajos pelados y troceados, el zumo de 2 naranjas, el zumo de 1/2 limón, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen, 1/2 cucharadita de sal, 1/4 de cucharadita de pimienta negra, 1/2 cucharadita de orégano seco, 1/2 cucharadita de comino molido y una hoja de laurel.

Preparación: En una olla a presión, ponga el aceite y dore la carne por los dos lados y retírela en un plato. Agregue el ajo y la cebolla en la olla, y sofría de 3 a 4 minutos. Añada el zumo de naranja, el de limón, y, por último, el resto de in-

gredientes. Cuando llegue a un punto de ebullición, agregue la carne. Cierre la olla a presión y déjela 8 minutos al fuego. Abra la olla según las instrucciones. Ponga de nuevo la olla al fuego y espere a que la salsa llegue a ebullición, dejando que se reduzca hasta que espese.

SOPA DE CEBOLLA

Ingredientes: 3 cebollas medianas, 2 cucharadas de aceite de oliva virgen, 1 litro de agua, 1 vaso de caldo, 50 gramos de queso rallado, 25 gramos de mantequilla, una barra de pan.

Preparación: En la olla a presión, ponga el aceite y sofría la cebolla hasta que esté tierna, sin que se dore. Añada el pan en rebanadas finas, rehóguelo un poco y vierta el agua y el caldo. Cierre la olla y déjelo cocer durante 3 o 4 minutos. Abra la olla según las instrucciones. Ponga la sopa en una rustidera, añada la mantequilla a trocitos y espolvoree el queso. Métalo al horno fuerte para que se gratine.

CONSEJOS PARA EL PACIENTE QUE RECIBE EL ALTA

Una vez finalice el tratamiento y reciba el alta, una alimentación adecuada puede seguir ayudándole. Especialistas en oncología y dietética creen que la alimentación tiene un papel preventivo muy importante y también como complemento de los tratamientos contra el cáncer. Expertos en nutrición consideran que la dieta mediterránea es aconsejable por los beneficios que aporta al organismo, dada la variedad de alimentos utilizados (cereales, legumbres, pescados, carne, fruta) y el uso del aceite de oliva virgen y de hierbas aromáticas para cocinar y aliñar.



PUNTOS CLAVE DE UNOS BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

- Basar la alimentación en una dieta mediterránea.
- Consumir alimentos de temporada en su estado natural.
- Consumir más alimentos de origen vegetal (cereales, legumbres, patatas, frutas, verduras) que de origen animal.
- Intentar en cada comida tomar alimentos crudos como frutas, verduras y legumbres, con el objetivo de suplir las necesidades de vitaminas.
- Comer durante la semana una cantidad moderada de pescado (preferiblemente azul), aves y huevos.
- Consumir carnes rojas pocas veces al mes.
- Preferir la sal marina a la sal refinada.
- Evitar el azúcar refinado, sustituyéndolo por azúcar moreno o miel.
- Utilizar siempre aceites prensados en frío, preferiblemente el aceite de oliva virgen, así como otros aceites que provienen de semillas: aceite de pepita de uva, aceite de maíz, etc.
- Se aconseja no utilizar más de una vez el aceite para cocinar, pues pierde el ácido linoleico y las vitaminas A y C, y las grasas se pueden oxidar y volver rancias, no siendo entonces beneficiosas para la salud.
- Sustituir la harina blanca y sus derivados (pastelería, pan, etc.) por harina integral y sus derivados (pan integral, etc.).
- Disminuir el consumo de alimentos ahumados o que lleven colorantes y conservantes químicos.
- La cerveza y el vino tinto son aconsejables en las comidas, aunque de forma moderada. El vino tiene sustancias antioxidantes y un efecto antiateromatoso; la cerveza es rica en nutrientes y vitaminas de grupo B.
- El yogur contiene *Lactobacillus acidophilus*, que potencia la inmunidad y previene las infecciones.
- Los alimentos ricos en fibra favorecen el funcionamiento del aparato digestivo y tienen un efecto anticancerígeno.
- Si se cocina carne o pescado, no calentar el aceite hasta el punto que empiece a humear. Las temperaturas altas destruyen los ácidos grasos esenciales y el ácido linoleico.
- Cocinar los vegetales al vapor para beneficiarse de todas sus propiedades. Si se cuecen, aprovechar el caldo, ya

que las vitaminas hidrosolubles y algunos minerales se disuelven en el agua de cocción.

- Consumir té verde: tiene poder anticancerígeno y previene enfermedades degenerativas.
- Utilizar cazuelas con tapa hermética y de acero inoxidable. Las de cobre favorecen la oxidación y la pérdida de vitamina C.

OTROS CONSEJOS GENERALES QUE PUEDEN AYUDAR AL PACIENTE

- Intentar mantener el peso adecuado y evitar la obesidad.
- Dormir un mínimo de 8 horas al día.
- Mantener una higiene diaria, utilizando jabones neutros. Atención a los desodorantes que contengan aluminio, ya que este antitranspirante no permite la eliminación de toxinas a través del sudor.
- Ir al baño regularmente.
- Tomar el sol moderadamente y con protección.
- No fumar y limitar el alcohol.
- Beber aproximadamente 2 litros de agua al día.
- Realizar ejercicio físico con regularidad.
- Evitar el estrés.

