

HAZTESOCIO 902 886 226
www.aecc.es

ALIMENTACIÓN Y CÁNCER



**Asociación Española
Contra el Cáncer**
Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es



Financiado por:

Ebrofundación



aecc
Contra el Cáncer

ÍNDICE

• Los tratamientos frente al cáncer	5
• Efectos secundarios digestivos	9
• Alteraciones digestivas durante el tratamiento. Consejos prácticos	13
• Recetario, recetas para pacientes con:	
• Pérdida de apetito	29
• Inflamación de la mucosa de boca y garganta	35
- Alteración del gusto y olfato	41
- Boca seca y dificultad para tragar	47
- Náuseas y vómitos	53
- Diarrea	59
- Estreñimiento	65
- Intolerancia a la lactosa	71
• Índice de recetas	76
• Contacta con nosotros	78

Edita:

Asociación Española Contra el Cáncer

Amador de los Ríos, 5. 28010 Madrid

Tel. 91 319 41 38 / Fax 91 319 09 66

www.aecc.es

Revisada por el Comité Técnico Nacional de la **AECC**

© 2015- Asociación Española Contra el Cáncer

Quedan reservados todos los derechos. Queda expresamente prohibida la reproducción, copia y/o distribución de la totalidad o parte de estos materiales, por cualquier medio, sin la autorización previa y expresa de la **AECC**.

LOS TRATAMIENTOS FRENTE AL CÁNCER

Los avances científicos y tecnológicos de los últimos años han proporcionado nuevos conocimientos sobre la aparición, desarrollo y crecimiento del cáncer, lo que se traduce en una mejora en los tratamientos de la enfermedad y una disminución de los efectos secundarios derivados de ellos. Por ejemplo, la cirugía que se realiza en nuestros días permite tratar los tumores malignos con igual eficacia pero siendo más conservadora (permite preservar el órgano y su función) que hace unas décadas. Asimismo, en la actualidad, se dispone de aparatos complejos de alta precisión, que permiten administrar altas dosis de radiación sobre un tumor maligno, con efectos secundarios mínimos. El desarrollo de nuevos fármacos para el tratamiento del cáncer o para reducir los efectos de la quimioterapia, permite la realización de terapias más intensivas y eficaces.

¿QUÉ ES LA QUIMIOTERAPIA?

La **quimioterapia** es una de las modalidades terapéuticas más empleada en el tratamiento del cáncer. Su objetivo es destruir las células que componen el tumor con el fin de lograr la reducción de la enfermedad. Para lograr este objetivo se emplean una gran variedad de fármacos, denominados **antineoplásicos** o **quimioterápicos**. Estos fármacos llegan a prácticamente todos los tejidos del organismo y ahí es donde ejercen su acción tanto sobre las células malignas como sobre las sanas. Debido a la acción de los medicamentos sobre estas últimas, pueden aparecer una serie de síntomas más o menos intensos y generalmente transitorios, denominados **efectos secundarios**.

Las vías de administración más frecuentes de la quimioterapia son la oral y la intravenosa; generalmente en forma de ciclos, es decir, alternando periodos de tratamiento con periodos de descanso. Un ciclo es el periodo de tiempo que va desde la administración del tratamiento (e incluye el de descanso) hasta la siguiente administración. Esta alternancia de tratamiento - descanso es fundamental. Proporciona a las células sanas del organismo el tiempo necesario para recuperarse del daño provocado por los medicamentos. De esta forma, serán capaces de tolerar un nuevo ciclo de quimioterapia con una toxicidad o efectos secundarios aceptables.



¿QUÉ ES LA RADIOTERAPIA?

La radioterapia es el empleo de radiaciones ionizantes para el tratamiento **exclusivamente local o locorregional** de determinados tumores, es decir, las radiaciones actúan únicamente en el lugar donde son administradas, de modo que regiones alejadas del área de tratamiento no reciben radiación alguna. Aproximadamente, seis de cada diez personas con enfermedades tumorales reciben radioterapia como parte importante de su tratamiento oncológico, bien como terapia exclusiva o bien asociada a otras modalidades como la cirugía o la quimioterapia. La fuente emisora de radiaciones se encuentra dentro de una máquina o es generada dentro de ella. Estas máquinas son los aceleradores lineales. Los aceleradores sólo emiten radiación cuando están en funcionamiento. El tratamiento con radioterapia **siempre es individualizado**, es decir, cada enfermo tendrá su tratamiento, distinto en múltiples parámetros al de otro paciente.

Antes de empezar con la terapia propiamente dicha, es preciso realizar una **planificación o simulación del tratamiento**. Durante este proceso, el médico toma datos del paciente para determinar la correcta localización del volumen a tratar y las estructuras sanas que se pueden proteger. Para ello, es preciso la realización de un TAC (Tomografía Axial Computerizada). Una vez que se ha localizado la zona de tratamiento se procede a **la planificación**, que es el procedimiento en el que se determina la dosis y la forma de administrar la radiación.

El siguiente paso es la puesta en tratamiento en la que se verifican las dos etapas previas (simulación y planificación). La **puesta en tratamiento** se lleva a cabo en la misma sala en la que se realizará el tratamiento propiamente dicho. Para verificar los diferentes datos es preciso realizar, a través de algún sistema radiográfico, una placa que sirve para comprobar la correcta administración del tratamiento. Este proceso se realiza varias veces durante el tratamiento con radiaciones.

¿CÓMO ACTÚAN?

Normalmente, las células que componen los distintos órganos se dividen de manera ordenada con el fin de reemplazar a las células viejas y mantener los distintos órganos en condiciones apropiadas. Esta división está estrictamente regulada por unos **mecanismos** llamados **de control**, que le indican a la célula cuándo dividirse o cuándo permanecer estable.

Los tumores malignos se caracterizan por estar formados por células anómalas cuyos mecanismos de regulación de la división se han alterado, por lo que son capaces de multiplicarse descontroladamente e invadir y afectar órganos vecinos. Durante la división, la célula es más frágil a cualquier modificación que pudiera surgir en su entorno. Tanto la quimioterapia como la radioterapia modifican este entorno, **alterando la división de las células tumorales e impidiendo su multiplicación y por tanto destruyéndolas**. Con el tiempo esto se traduce en una disminución o desaparición del tumor maligno. Una célula es más o menos sensible a la radiación dependiendo de la duración del ciclo de la división; ya que las radiaciones dañan la célula fundamentalmente cuando está dividiéndose activamente.

¿POR QUÉ SE PRODUCEN LOS EFECTOS SECUNDARIOS CON LOS TRATAMIENTOS?

Los tratamientos oncológicos dañan y destruyen las células, tanto las normales como las tumorales mientras se dividen. Cuanto más rápido se multiplican, más sensibles son los tejidos a los efectos del tratamiento. Por lo general, las células tumorales proliferan muy rápidamente, por lo que se ven fácilmente afectadas por los fármacos y por la radiación. Pero en el organismo existen células sanas que también se multiplican a gran velocidad. Esto ocurre, sobre todo, en determinadas localizaciones:

- Tejido que tapiza el interior del tubo digestivo.
- Folículos pilosos (lugar de nacimiento del pelo).
- Médula ósea (donde se forman las células que posteriormente circulan por la sangre).

La agresión a estas células desencadena los efectos secundarios más frecuentes: náuseas y vómitos, dificultades para la alimentación y anorexia, mucositis, diarrea, caída del cabello o alopecia, cansancio o astenia y mayor sensibilidad a las infecciones. El tiempo de aparición de los efectos secundarios es variable, depende de la modalidad terapéutica que se emplee y del tipo de tejido.

Con quimioterapia, los efectos pueden aparecer desde unas horas hasta varias semanas tras la administración del ciclo, aunque la mayoría desaparece días después de finalizar el mismo; con radioterapia, los efectos secundarios suelen presentarse entre dos y tres semanas tras el inicio y remiten varias semanas después de finalizar el tratamiento.



EFECTOS SECUNDARIOS DIGESTIVOS

Las molestias relacionadas con trastornos de la alimentación y aparato digestivo en general, repercuten fácilmente en tu estado de nutrición. Tu dieta es una parte fundamental en el tratamiento del cáncer.

Una alimentación correcta y saludable durante el tiempo que dura el tratamiento, puede ayudarte a que te sientas mejor y más fuerte para tolerar la quimioterapia o la radioterapia. Una dieta saludable es siempre vital para que tu organismo funcione correctamente, pero durante los tratamientos oncológicos una alimentación adecuada es incluso más importante por las siguientes razones:

- Los pacientes que se alimentan bien durante el tratamiento son capaces de tolerar mejor los efectos secundarios derivados del mismo.
- Una dieta sana puede ayudar a mantenerte fuerte, prevenir lesiones en determinados tejidos o facilitar la reconstrucción de aquellos que se han lesionado por el tratamiento.
- Cuando no eres capaz de alimentarte correctamente o no ingieres los alimentos adecuados, tu organismo emplea los nutrientes almacenados como fuente de energía, provocando una malnutrición con el paso del tiempo.

Esto da lugar a que tus defensas naturales se debiliten y sean menos eficaces a la hora de defenderte de una infección, y no debes olvidar que este sistema de defensa es especialmente importante para ti, ya que uno de los efectos secundarios más serios y frecuentes de la quimioterapia es una disminución de la eficacia del sistema inmune.

¿QUÉ TIPO DE ALIMENTACIÓN NECESITAS?

Una buena manera de llevar una alimentación saludable es comer de forma variada combinando todo tipo de alimentación. Ningún tipo de alimento o grupo de alimentos contiene, por sí solo, todos los nutrientes necesarios para el organismo. Una dieta adecuada ha de incluir:

- **Frutas y verduras:** aportan fibra, y ciertas vitaminas y minerales imprescindibles para el correcto funcionamiento del organismo.
- **Proteínas:** fundamentales durante el tratamiento oncológico, ya que, permiten al organismo recuperarse más fácilmente y luchar contra las infecciones.
- **Cereales:** aportan una gran cantidad de carbohidratos, que es una magnífica fuente de energía para el organismo.
- **Leche y derivados:** aportan vitaminas, minerales y son la mejor fuente de calcio.
- **Ejercicio físico:** es importante durante el tratamiento oncológico. Pregunta a tu médico qué ejercicios puedes hacer en tu caso concreto.



“ La pauta de alimentación que aparece en esta pirámide puede ser modificada por el médico o el dietista nutricionista formado en oncología, en función de las dificultades que puedan aparecer o en función de los posibles efectos secundarios del tratamiento. ”

Fuente: Ministerio de Sanidad Política Social e Igualdad.

Es importante que tengas en cuenta que tu dieta durante el tratamiento puede variar, ya que los requerimientos nutricionales en esa etapa son especiales y dependen del tipo de tratamiento y de los efectos secundarios que aparezcan, por ejemplo, si el tratamiento te causa diarrea, probablemente tengas que restringir la ingesta de alimentos ricos en fibra como la fruta, verdura y cereales.

No debes olvidar que tu médico oncólogo, así como el dietista nutricionista formado en oncología, son tu mejor fuente de información con relación a cualquier duda o problema que aparezca. Solicita su consejo siempre que lo necesites y comenta con ellos los posibles cambios de tu dieta durante el tratamiento.

La información contenida en estas fichas ha de servirte como un complemento a sus consejos. Selecciona los temas que ahora te puedan proporcionar la información que necesitas, y el resto puedes ir utilizándolo según te vayan surgiendo dudas.





ALTERACIONES DIGESTIVAS DURANTE EL TRATAMIENTO

Consejos prácticos

- Pérdida de apetito.
- Inflamación de la mucosa de boca y garganta.
- Alteración del gusto y olfato.
- Boca seca y dificultad para tragar.
- Náuseas y vómitos.
- Diarrea.
- Estreñimiento.
- Intolerancia a la lactosa.
- ¿Son beneficiosos los suplementos vitamínicos?
- Complementos nutricionales y nutrición enteral.

PÉRDIDA DE APETITO (ANOREXIA)

La pérdida de apetito es uno de los efectos secundarios más frecuentes durante el tratamiento oncológico. Esta disminución en el deseo de comer se suele acompañar de una pérdida de peso, que en ocasiones puede ser considerable. Generalmente esta disminución en el peso suele conllevar una carencia de proteínas, que durante esta etapa, son fundamentales para la reparación de los tejidos que han sido dañados durante el mismo.

Las causas de la **anorexia** en estos pacientes no son bien conocidas, aunque puede ser debida a la propia enfermedad, a los efectos secundarios derivados del tratamiento como las náuseas, vómitos, cansancio, etc. o bien secundarios a un estado de ansiedad, miedo o depresión.

Consejos prácticos

Si tienes menos apetito que habitualmente, es importante que lo que comas sea rico en proteínas y en calorías, de tal forma que compense la disminución de la ingesta. Estos consejos pueden ayudarte a mantener el peso o reducir la pérdida del mismo durante los tratamientos.

👉 *Consulta con tu médico especialista cualquier duda que tengas al respecto.* 👉

- Come poca cantidad de alimento en cada comida pero más veces al día, es recomendable que comas algo cada hora o 2 horas.
- Come cuando tengas apetito, aunque no sea la hora de comer.
- Generalmente no es recomendable poner gran variedad de alimentos para elegir, y es preferible emplear platos pequeños.
- Es importante que pruebes nuevos sabores y texturas, ya que el gusto puede variar de un día para otro, especialmente si estás en tratamiento con radioterapia en cabeza y cuello.
- Son preferibles comidas ricas en proteínas (queso cremoso, leche entera, huevos, carne, pescado...) y en calorías (frutos secos, queso cremoso, mantequilla, miel, azúcar...).
- Evita productos light.
- Evita ingerir líquidos durante las comidas para disminuir el problema de la saciedad precoz (salvo en el caso de boca seca y disfagia).
- Es preferible que las comidas más copiosas coincidan con los momentos del día en que te encuentres mejor (generalmente por las mañanas).
- Estimula tu apetito realizando ejercicio ligero. Pregunta a tu médico qué ejercicios puedes hacer (en general es suficiente un paseo diario).
- Procura que el ambiente a la hora de las comidas te resulte agradable (compañía, presentación de las comidas).
- Es preferible que las comidas estén templadas o frías.
- Evita que las comidas tengan aromas fuertes que te puedan resultar desagradables.
- Es preferible que otra persona prepare la comida.

INFLAMACIÓN DE LA MUCOSA DE BOCA Y GARGANTA (MUCOSITIS)

Las células de la mucosa se dividen de forma rápida por lo que éstas son muy sensibles a los efectos de los tratamientos, pudiendo aparecer alteraciones en la mucosa en más de la mitad de los pacientes sometidos a quimioterapia y prácticamente en el 100% de los pacientes con tumores en la esfera de otorrino y a tratamiento con radio y quimioterapia concomitante.

La alteración más frecuente de la mucosa de la boca durante el tratamiento es la **mucositis**.

Consiste en una inflamación de la misma acompañada de llagas o úlceras, dolorosas que en ocasiones pueden sangrar.

Suele aparecer de 7 a 10 días después de iniciar la quimioterapia y a las 2 semanas del tratamiento con radioterapia, generalmente, si no existe infección, mejora de 1 a 2 semanas después de finalizar los tratamientos.

La boca es una zona del cuerpo con un nivel elevado de bacterias y hongos, cuando la mucosa está alterada y se destruye, como ocurre en la mucositis, se infecta con facilidad dificultando su curación y favoreciendo el paso de bacterias a la sangre pudiendo provocar infecciones, sobre todo si el paciente posee las defensas disminuidas.



Consejos prácticos

Estas complicaciones pueden reducirse si se siguen una serie de recomendaciones:

Antes de iniciar el tratamiento:

- Realiza una dieta sana y equilibrada.
- Realiza una adecuada higiene bucal.
- Consulta con tu dentista varias semanas antes de iniciar el tratamiento con radioterapia o quimioterapia, para que valore el estado de la boca y pueda realizar los tratamientos oportunos (limpieza de la misma, empaste de piezas cariadas, tratamiento de abscesos, etc.).

Durante el tratamiento:

Es fundamental que mantengas una buena higiene bucal y dental para reducir el riesgo de complicaciones:

- Utiliza un cepillo con cerdas suaves (preferiblemente infantil) para evitar lesionar las encías.
- Cepíllate los dientes, después de cada comida (incluido almuerzo y merienda).
- Utiliza pasta de dientes suave.
- Utiliza el hilo dental para limpiar la placa entre los dientes.
- No fumes ni consumas bebidas irritantes como alcohol o café durante el tratamiento.
- No utilices colutorios que contengan alcohol y puedan irritar la mucosa de la boca.
- Si tienes dentadura postiza, evita su uso continuado, ya que podría dañar más la mucosa. Empléala sólo en casos necesarios (para comer o salir a la calle).



Si aparece la mucositis:

- Extrema aún más la limpieza de la boca (cada 4 horas).
- Realizar enjuagues con agua de bicarbonato o de manzanilla puede ayudarte a calmar las molestias ocasionadas por la mucositis.
- El médico añadirá, si es preciso, anestésicos locales y tratamiento para evitar la infección por hongos.
- No utilices la dentadura postiza, salvo para circunstancias imprescindibles (comer).

La inflamación de la boca y garganta suele ser un efecto secundario tanto de la radioterapia como de la quimioterapia como de infecciones a ese nivel. Consulta con tu médico si sientes dolor al comer o tragar, ya que probablemente te proporcionará un tratamiento que mejore estos síntomas.

Consejos prácticos en alimentación

La **mucositis** es un proceso que habitualmente se acompaña de molestias, que se acentúan durante la ingesta, por lo que es frecuente que tiendas a comer menos. Esta reducción en la cantidad de alimento suele acompañarse de pérdida de peso y de proteínas, por lo que durante este periodo es aconsejable que añadas a tu dieta alimentos ricos en proteínas, grasas y carbohidratos (carne, pescado, huevos, nata, aceite, etc.). Además, ten en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Toma preferiblemente comida blanda como purés, queso, yogures, frutas como el melón, pera, plátano, etc.
- Toma la leche y yogures enteros, ya que contienen toda su grasa y te proporcionarán más calorías.
- Evita cualquier comida que pueda irritar las mucosas como zumo de naranja o limón, alimentos muy aderezados o salados, o alimentos duros como el pan, tostadas o snacks.
- Corta la comida en trozos muy pequeños.
- Procura tomar los alimentos fríos o a temperatura ambiente, ya que el calor puede irritar aún más la mucosa.
- Evita las bebidas irritantes o gaseadas.
- No fumes.
- Realiza enjuagues con agua de manzanilla, ya que tiene propiedades calmantes.
- Si tienes dificultades para tragar la medicación que te ha prescrito tu médico, consulta con él si puedes triturar o partir los comprimidos antes de hacerlo por tu cuenta.

ALTERACIÓN DEL GUSTO Y OLFATO

La **alteración del gusto** durante el tratamiento oncológico con quimioterapia y radioterapia de tumores de otorrino es un efecto secundario bastante frecuente.

La modificación del sabor de determinados alimentos se produce por daño directo de las papilas gustativas situadas en la lengua y el paladar. Los pacientes, perciben una disminución en el sabor de determinadas comidas o un gusto metálico o amargo de las mismas sobre todo con alimentos ricos en proteínas, como la carne y pescado.

En general, este síntoma desaparece semanas después de finalizar el tratamiento.

Una modificación del gusto puede favorecer que el paciente deje de disfrutar de la comida, incluso, puede resultarle desagradable, contribuyendo a la falta de apetito y la pérdida de peso.

Consejos prácticos

Si este es tu caso, es aconsejable que modifiques determinadas costumbres a la hora de preparar la comida, de tal forma que se minimice el sabor metálico:

- Prepara las comidas con buen aspecto y olor agradable.
- Si te desagrada el olor mientras cocinas, pide a algún familiar que lo haga en tu lugar.
- Realiza enjuagues con agua de manzanilla o bicarbonato antes de comer para limpiar la boca.
- Sustituye la carne roja por pollo, pavo, huevos o legumbres, tienen un olor y sabor menos intenso.
- En el caso de que tengas sabor metálico, te puede ayudar sustituir los cubiertos habituales por unos de plástico.
- Emplea especias suaves en la preparación de las comidas y evita los condimentos muy amargos como el vinagre o limón.
- Sirve la comida a temperatura ambiente o frías (desprenden menos olor).
- Mantén una buena higiene oral y dental.

BOCA SECA (XEROSTOMÍA) Y DIFICULTAD PARA TRAGAR (DISFAGIA)

La boca seca es un efecto secundario de la radioterapia de cabeza y cuello. Se produce como consecuencia del efecto de la radiación sobre las glándulas salivales, provocando una disminución tanto en la calidad como en la cantidad de saliva segregada, incluso desde la primera semana de tratamiento con radiación.

La intensidad de la **xerostomía** depende del número de glándulas salivales irradiadas y de la dosis total de radiación que reciba cada una de ellas.

Como consecuencia de esta reducción en la producción de saliva el paciente percibirá sequedad, ardor en la lengua y dificultad para tragar y hablar y aumenta considerablemente el riesgo de caries.

Esta alteración puede mejorar tras varios meses de finalizar la radioterapia, aunque lo más frecuente es que sea una secuela crónica.

Consejos prácticos

- Pasa la comida por la licuadora. Los purés son más fáciles de tragar.
- Añade a tus guisos salsas, caldo, nata, etc. para que no estén secos.
- Toma alimentos blandos como flan, natillas, helados.
- Bebe agua frecuentemente durante las comidas para facilitar la deglución.
- Evita comidas espesas y secas como el pan, carne a la plancha, etc. Te resultarán difíciles de tragar.
- Los líquidos ácidos como el zumo de limón diluido, además de sensación de bienestar, puede ayudarte a estimular la producción de saliva.
- Mastica chicle sin azúcar o trozos de fruta como piña o naranja. Puede ayudar a producir más saliva.
- Deshacer trozos de hielo en la boca y realizar enjuagues frecuentes durante el día aumentan la sensación de confort.

Además:

- Te ayudará a sentirte más confortable la hidratación de los labios.
- Es fundamental que mantengas una buena higiene dental, sobre todo después de cada comida, ya que en tu caso los enjuagues no son suficientes para eliminar la placa. Para ello emplea siempre un cepillo de cerdas suaves y seda dental.
- Si tienes dentadura postiza debes extremar su limpieza para que no queden restos de comida.
- Pide información a tu médico especialista sobre los distintos productos de saliva artificial, a la venta en farmacias.

NÁUSEAS Y VÓMITOS

Las **náuseas** y los **vómitos**, además de ser los efectos secundarios más frecuentes de la quimioterapia, suelen ser los más temidos. La frecuencia de aparición y la intensidad de los mismos dependen de los fármacos que se empleen, de la dosis administrada, del esquema de tratamiento y de la susceptibilidad individual. Las náuseas y vómitos pueden aparecer tempranamente (1 ó 2 horas tras la administración) o tardíamente (24 horas después del ciclo). Generalmente desaparecen en uno o dos días.

Personas que han experimentado náuseas y vómitos después de la última quimioterapia y que además tienen un alto nivel de ansiedad pueden presentar vómitos anticipatorios. Este cuadro aparece por asociación de estímulos del ambiente distintos a la quimioterapia o con la propia quimioterapia. Por ejemplo, asocian el olor del hospital a la quimioterapia, por lo que cuando entran en el centro sanitario se desencadenan los vómitos.



Las náuseas y los vómitos pueden aparecer durante el tratamiento de radioterapia abdominal o craneal. Suelen ser precoces, en algunos casos incluso tras la primera sesión. En general responden bien al tratamiento con corticoides o fármacos antieméticos (medicamento cuya finalidad es hacer disminuir o desaparecer las náuseas y vómitos).

Tu oncólogo conoce el tratamiento que te va a administrar, por lo que antes de su inicio te informará sobre la posibilidad de aparición de estos efectos secundarios y te aconsejará sobre los fármacos más adecuados para su prevención.

En los vómitos anticipatorios, además de los antieméticos, puede ser de utilidad emplear ansiolíticos y técnicas de relajación, que te ayuden a reducir el nivel general de ansiedad.

Consejos prácticos

Cualquiera que sea su causa, la aparición de vómitos o de náuseas dificulta el aporte suficiente de energía, por eso si durante el tratamiento tienes náuseas o vómitos, además de comentarlo con tu médico, puedes poner en práctica una serie de consejos.

En el caso de náuseas:

- Come poca cantidad de cada vez, pero realiza 5-6 comidas diarias.
- Evita olores desagradables. Es preferible que en los días inmediatos al tratamiento, otra persona se encargue de preparar las comidas.
- Es preferible que tomes las comidas a temperatura ambiente o frescas, ya que las calientes pueden favorecer la aparición de náuseas.
- Come despacio, masticando bien los alimentos.
- Evita las comidas ricas en grasas (frituras, salsas, quesos grasos, leche entera, etc.) ya que dificultan la digestión.
- Evita comidas muy aderezadas y con salsas, es preferible los alimentos suaves, preparados al vapor o a la plancha.
- Bebe líquidos fríos a pequeños sorbos a lo largo de todo el día, evitando las bebidas con gas o irritantes. Es preferible no beber durante las comidas, ya que favorece la sensación de llenado e hinchazón.
- Descansa después de cada comida, preferiblemente sentado, al menos durante una hora.
- Evita ropa apretada a la altura del estómago.
- No te olvides tomar la medicación que te haya recetado tu médico.
- No comas nada, al menos durante 2 horas antes de acudir al hospital para recibir el tratamiento.

En el caso de vómitos:

- **Consulta siempre con tu médico** en el caso de persistencia de los vómitos durante más de un día y no se controlen con la medicación pautada.
- Haz dieta absoluta, bebiendo agua fresca a pequeños sorbos cada 10-15 minutos. Si no toleras nada de líquido, debes consultar con tu médico pues existe riesgo de deshidratación.
- Si se toleran líquidos, a las 4-6 horas puedes aumentar progresivamente los líquidos que se ingieren.
- Tras 24 horas sin vómitos inicia una dieta blanda suave (preferiblemente alimentos cocidos).

DIARREA

La diarrea puede tener varias causas, entre ellas el tratamiento de quimioterapia o la radioterapia abdominal, así como la intolerancia a ciertos tipos de alimentos o una infección intestinal.

Cuando la quimioterapia afecta a las células que recubren el intestino, el funcionamiento del mismo se puede ver alterado. Como consecuencia, el intestino pierde la capacidad de absorber el agua y los distintos nutrientes dando lugar a una diarrea.

Asimismo, la diarrea es el efecto secundario más frecuente entre las personas que reciben radioterapia sobre el abdomen y la pelvis y su intensidad es muy variable de un paciente a otro (depende de la extensión de intestino incluido en el área de tratamiento). Suele aparecer durante la segunda semana de tratamiento y desaparece al finalizar la radioterapia.

En algunas ocasiones, puede ser necesaria la administración de fármacos antidiarreicos, siempre bajo prescripción médica.

Consejos prácticos

En ocasiones, esta diarrea puede ser importante tanto por su duración como por el número de deposiciones al día y causar deshidratación, por ello si se prolonga más de 2 días o necesitas acudir al servicio con mucha frecuencia es necesario que contactes con tu médico.

Además del tratamiento médico te puede resultar útil seguir estos consejos:

En las primeras 12-24 horas:

- En las primeras horas tras el inicio de la diarrea. Es preferible que realices dieta absoluta, de tal forma que el intestino descanse.
- Pasadas 2-3 horas puedes introducir lentamente líquidos, preferiblemente tomados en pequeños sorbos cada 5-10 minutos, a lo largo del día.
- Evita tomar leche, ya que la diarrea puede incrementarse por una intolerancia a la lactosa.

Pasadas las primeras 12-24 horas:

- Cuando la diarrea comience a mejorar puedes comenzar a tomar alimentos sin grasas y que sean de fácil digestión, en pequeñas cantidades (arroz, pollo o pescados hervidos, manzana asada, etc.).
- Bebe abundantes líquidos, preferiblemente fríos, a lo largo del día (se recomienda la mezcla de un litro de agua, 1,5 ml de sal fina, 1,5 ml de bicarbonato sódico, 50 ml de zumo de limón y 4 sobres de azúcar de 10 gramos) para prevenir la deshidratación y la pérdida de minerales.
- Elimina las comidas muy grasientas (frituras, cocidos, etc.) y con alto contenido en fibra que puedan favorecer la eliminación de heces. Es preferible que prepares los alimentos cocidos o a la plancha.
- Evita los alimentos que produzcan flatulencia como legumbres, espinacas, repollo, coliflor y otros.
- Elimina de tu dieta bebidas irritantes como café o bebidas alcohólicas.
- No tomes bebidas refrescantes, ya que su alto contenido en azúcar puede perjudicar a tu intestino.
- No te olvides de informar a tu médico cuanto antes.



ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es un síntoma común en pacientes con tratamiento oncológico. Las causas más frecuentes de estreñimiento son múltiples:

- Cambios en la dieta como la disminución de ingesta de líquidos y alimentos o dieta pobre en fibra.
- Falta de ejercicio.
- Determinados fármacos para el dolor, la depresión o el insomnio.
- Cambios en los hábitos intestinales y el abuso de laxantes.
- Tumorales.

Las heces se mueven a lo largo del intestino debido a los movimientos peristálticos producidos por la contracción rítmica de los músculos de la pared intestinal. Cuando el recto está lleno, se estimula el reflejo de la defecación y se produce la necesidad de evacuar las heces.

Todas estas causas, pueden disminuir los movimientos intestinales, favoreciendo la absorción de líquido de las heces por lo que éstas se vuelven secas y duras dando como resultado un cuadro de estreñimiento, que se suele acompañar de dolor y molestias durante la eliminación de las mismas.

Consejos prácticos

Es importante que trates de modificar tu alimentación e incrementes la actividad física para favorecer el tránsito intestinal. Los siguientes consejos pueden servirte para aliviar el estreñimiento:



- Bebe líquidos abundantes a lo largo del día, favorecen la hidratación de las heces y su evacuación.
- Toma alimentos ricos en fibra, como pan o arroz integral, frutas, verduras, frutos secos, etc., ya que favorecen el tránsito intestinal.
- Las legumbres son alimentos muy ricos en fibra, es aconsejable que los tomes varias veces a la semana.
- Realiza ejercicio suave todos los días. El más adecuado es caminar.
- Mantén un horario fijo para ir al cuarto de baño. No ignores la necesidad de evacuar tu intestino.
- No olvides consultar con tu médico antes de tomar por tu cuenta cualquier laxante, ya que se puede acentuar el estreñimiento si no se realiza un tratamiento adecuado.

INTOLERANCIA A LA LACTOSA

La intolerancia a la lactosa puede ocurrir tras radioterapia abdominal o tras tratamiento con determinados fármacos quimioterápicos o determinados antibióticos.

La lactosa es el azúcar que contiene la leche y para su absorción es necesaria la presencia de un enzima en la pared intestinal, llamado **lactasa**. Cuando se reduce la cantidad de este enzima en el intestino, se produce la intolerancia a la lactosa que consiste en la imposibilidad de absorber la lactosa de la leche.

Los síntomas de la intolerancia a la lactosa son dolor abdominal de tipo cólico (retortijones), diarrea y aerofagia (gases).

Generalmente antes de empezar el tratamiento, el médico te avisará de la posibilidad de desarrollar una intolerancia a la lactosa. La intolerancia desaparece semanas después de finalizar el tratamiento oncológico.

Consejos prácticos

La intolerancia a la lactosa puede empeorar una diarrea ya existente por otras causas, por lo que además de una dieta astringente y pobre en grasas y fibras es recomendable:

- Retira la leche de tu dieta durante el tiempo que dure la diarrea.
- Recuerda que hay alimentos que se elaboran con leche como las natillas, croquetas, salsa bechamel... que también debes evitar.

- Sustituir la leche por queso blanco y yogures desnatados (los derivados de la leche pierden parte de su lactosa durante el proceso de elaboración)
- Bebe abundantes líquidos para prevenir la deshidratación.
- Si la diarrea no mejora, consulta con tu médico y sigue sus recomendaciones.

¿SON BENEFICIOSOS LOS SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS?

Algunos pacientes creen que los aportes de suplementos de vitaminas y/o minerales pueden ser beneficiosos durante y después del tratamiento oncológico para luchar contra la enfermedad. En la actualidad no existe ningún estudio científico que avale dicha afirmación.

Una alimentación adecuada y equilibrada es la forma ideal para aportar los nutrientes necesarios durante el periodo de tratamiento.

Un paciente no debería automedicarse. Si crees que necesitas algún complemento debes consultarlo con tu médico antes de iniciar un tratamiento, ya que algunos complejos vitamínicos pueden resultar, incluso, contraproducentes durante los tratamientos.

COMPLEMENTOS NUTRICIONALES Y NUTRICIÓN ENTERAL

En algunas ocasiones, durante la enfermedad o los tratamientos oncológicos, el médico puede apreciar la necesidad de tomar complementos nutricionales (hiperproteicos o hipercalóricos) bien por vía oral o bien mantener la alimentación a través de una sonda por la imposibilidad de hacerlo por vía oral.

Los complementos nutricionales permiten aportar una mayor cantidad de determinados nutrientes a aquellos pacientes con desnutrición. Los suplementos pueden tener distintas presentaciones bien en forma de batidos o de yogures de distintos sabores para adaptarse a los gustos del paciente.

La nutrición enteral es una técnica por la cual se aportan los nutrientes al aparato digestivo a través de una sonda que se introduce por la nariz o se implanta directamente en el estómago o intestino.

Puede estar indicada en el caso de:

- Efectos secundarios severos en boca o esófago por quimioterapia o por radioterapia que impiden una alimentación e hidratación correcta.

- En el caso de que un tumor, situado en boca o esófago, impida o dificulte el paso de alimento.
- Si el paciente está desorientado o sufre un cuadro de confusión, temporalmente puede ser importante administrarle alimentación enteral.

Sin embargo, no debes olvidar que será tu médico el que te indique la necesidad de un suplemento nutricional o la posibilidad de alimentarte por vía enteral durante el tiempo necesario: ¡Sigue sus consejos!

Normas Básicas:

- Buena higiene: lavarte bien las manos antes de empezar la administración del alimento.
- Para asegurar el máximo confort es importante permanecer sentado durante la comida y hasta una hora después de haber terminado.
- Después de cada toma de alimento limpiar la sonda con agua utilizando una jeringa.
- Después de una manipulación de la sonda comprobar su correcta posición.
- Si la sonda está fijada a la nariz, limpiar los orificios nasales como mínimo una vez al día con un bastoncillo humedecido con agua templada. Para evitar lesiones por el esparadrapo que sujeta la sonda, cambiarlo todos los días y variar el sitio de fijación del mismo.
- Aunque no se tome alimento por boca es importante cuidar la higiene bucal. Por ello es conveniente cepillar los dientes y la boca como mínimo 2 veces al día.





RECETARIO

RECETAS PARA PACIENTES CON PÉRDIDA DE APETITO (ANOREXIA)

Pimientos del piquillo rellenos de gambas

Dificultad: media.

Tiempo: 20 minutos.

Ingredientes (para dos personas):

- 8 pimientos del piquillo.
- 200 g. de gambas o un puñado grande.
- ½ l. de leche entera del tiempo.
- Una cucharadita de mantequilla.
- Nuez moscada.
- Sal y aceite de oliva.
- ¼ de puerro.
- 4 cucharadas de harina.

Preparación:

Pica muy fina la parte más blanca del puerro y ponla en una sartén con cuatro cucharadas de aceite. Cuando esté dorado añade cuatro cucharadas de harina y mézclala un rato. Vierte poco a poco la leche sin parar de remover. A mitad de la cocción incorpora la mantequilla.

Cuando quede poca leche por echar añade las gambas peladas y cortadas en trocitos. También una pizca de nuez moscada y la sal que necesite (puedes ir probándola). Una vez terminada y templada rellena los pimientos con una cucharilla, colócalos en una fuente y calienta en el horno.

Trucos y consejos:

Para darle más saborcito a gambas prepara un caldo concentrado con agua, las cabezas y las cáscaras y añade ¼ de vaso a la bechamel durante la cocción. Si te sobra bechamel puedes utilizarla para ponerla sobre un pescado que hagas a la plancha para cenar. ¡Dos en uno!



Pavo con almendras y nata

Dificultad: fácil.

Tiempo: 30 minutos.

Ingredientes (para dos personas):

- Un puerro.
- 6 almendras crudas.
- Un brick pequeño de nata para cocinar.
- 4 filetes de pechuga de pavo.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta negra.

Preparación:

Sofríe en una sartén con aceite los ajos y los puerros cortados al gusto, picados o en juliana.

Cuando el sofrito esté casi hecho incorpora las almendras previamente picadas en el mortero y las pechugas de pavo cortadas en tiras o en tacos. Salpimenta al gusto.

Cuando el pavo comience a estar dorado agrega el brick entero de nata y deja hervir hasta que coja algo de espesor. Prueba de sal y sirve.

Trucos y consejos:

Si al sofrito de ajo y puerro le añades unas setas o champiñones el plato ganará en sabor. Puedes sustituir la pechuga de pavo por la de pollo que es más jugosa.



Nuggets caseros

Dificultad: fácil.

Tiempo: 20 minutos.

Ingredientes (para cuatro personas):

- ½ kg. de carne picada de pollo de contramuslo.
- 1 paquete de queso rallado (180 gramos aprox.).
- 2 huevos.
- Pan rallado.
- Pimienta.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Preparación:

Coloca en un bol la carne picada. Añade el paquete de queso, los huevos, salpimenta y mezcla todo bien mezclado. No necesita demasiada sal porque ya la aporta el queso. Con la masa forma pelotitas del tamaño de una ciruela.

Pasa los nuggets por pan rallado y fríelos en una sartén a fuego lento y con abundante aceite.

Trucos y consejos:

Se recomienda hacerlo con carne recién picada de la pollería. El sabor no tiene nada que ver con la carne que venden preparada en bandejas. ¡Merece la pena!

Puedes dejar las bolas redondas o si lo prefieres más planas y finas.



Humus

Dificultad: media.

Tiempo: 15 minutos.

Ingredientes (para seis personas):

- 1 bote de garbanzos cocidos.
- Zumo de 1 limón.
- 1 yogur natural.
- 2 cucharadas de tahini.
- 1 diente de ajo.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Preparación:

Vierte todos los ingredientes en un bol. Pasa la batidora hasta que quede una crema.

Sirve frío con pimentón dulce y aceite de oliva crudo por encima. Se puede comer untado en una tosta o con cualquier formato de pan: colines, pan normal, tostadas, regañás, ochos, etc.

Trucos y consejos:

El tahini es una pasta de sésamo que puedes encontrar en cualquier tienda de productos árabes. Si no encuentras el tahini lo puedes hacer tú. Solo necesitas 150 gramos de semillas de sésamo (o ajonjolí) y 3 cucharadas de aceite de oliva. En una sartén pon a tostar las semillas hasta que se doren ligeramente. Dejar enfriar y batir junto con el aceite hasta formar una pasta espesa. Si te sobra puedes guardarlo en la nevera hasta dos meses.



Crepes rellenos de fruta

Dificultad: media.

Tiempo: 30 minutos.

Ingredientes (para 10-12 crepes):

- 200 g. harina.
- 2 huevos.
- 1 pizca de sal.
- 1 cucharadita azúcar.
- 30 g. mantequilla.
- 400 ml. leche (semidesnatada o entera).
- Fruta variada.

Preparación:

En un bol coloca la harina, los huevos, la sal, el azúcar y la mantequilla. Tritúralo con la batidora (así lo integramos todo bien y evitamos los grumos), mientras añades la leche poco a poco.

Pon la sartén al fuego y espera a que esté bien caliente para empezar a hacer los crepes. Ahora solo tienes que ir poniendo un poco de masa de manera que cubras la base de la sartén. Cuando esté dorada, dale la vuelta. Con una espátula de silicona puede resultarte más fácil este paso. Verás que se hacen muy rápido por cada lado. Repite esta operación hasta que termines la mezcla. Después rellénalos con la fruta que más te apetezca: plátano, fresas, pera, melocotón, kiwi, etc.

Trucos y consejos:

Para que queden crepes finitos utiliza un cazo sopero para coger la mezcla, ponla en el centro de la sartén y con movimientos circulares extiéndela hasta cubrir la base. Para que no se peguen los crepes, añade unas gotas de aceite de oliva antes de poner la masa en la sartén. Si te apetece, también puedes añadirle a la fruta un poco de chocolate, yogur, nata, unas nueces... ¡Échale imaginación!



RECETAS PARA PACIENTES CON INFLAMACIÓN DE LA MUCOSA DE BOCA Y GARGANTA (MUCOSITIS)

Crema de calabacín

Dificultad: fácil.

Tiempo: 45 minutos.

Ingredientes (para seis personas):

- 1 puerro.
- 3 calabacines.
- 1 patata.
- Sal.
- Aceite de oliva.
- 4 quesitos.

Preparación:

Trocea el puerro y sofríelo con un poco de aceite en la olla donde vayas hacer la crema.

Cuando esté listo añade el calabacín pelado y troceado y la patata, también troceada. Cúbrelo todo con agua y ponlo al fuego unos 30 minutos.

Una vez hervido, agrega los quesitos y la sal al gusto, y tritúralo todo.

Trucos y consejos:

Para limpiar bien el puerro, hazle un corte a lo largo y por la mitad y pásalo por debajo del grifo separando bien las capas.



Puré de lentejas

Dificultad: media.

Tiempo: 45 minutos.

Ingredientes (para cuatro personas):

- 250 g. lentejas.
- 1 puerro.
- ½ calabacín.
- 2 zanahorias.
- 1 patata pequeña.
- 2 tomates.
- 4 hojas de acelgas.
- Sal.
- Aceite de oliva.

Preparación:

Pica el puerro, el calabacín y las zanahorias y sofríelos en una olla con un poquito de aceite de oliva. Ralla los dos tomates y agrégalos al sofrito. Ponle una pizca de sal.

Cubre todo con agua y añade la patata, las acelgas y las lentejas. Hierva durante unos 40 minutos.

Tritura todo. Puedes ayudarte de un chino para que la textura quede más suave.

Trucos y consejos:

Si prefieres la densidad de una crema solo tienes que dejarle más caldo a la hora de triturar. Puedes utilizar tu receta de lentejas de siempre, evitando añadirle los ingredientes con más grasa como el chorizo o el tocino.



Crema fría de patata y zanahoria

Dificultad: fácil.

Tiempo: 35 minutos.

Ingredientes (para dos personas):

- ½ puerro.
- 2 patatas.
- 2 zanahorias.
- Sal.
- Aceite de oliva.

Preparación:

Trocea el puerro y sofríelo con un poco de aceite en una olla. Agrega las zanahorias y las patatas troceadas. Cúbrelo todo con agua y ponlo al fuego unos 30 minutos.

Tritúralo todo y ponle sal al gusto. Deja enfriar.

Trucos y consejos:

Esta crema en caliente también está muy rica. Además puedes tomarla si tienes diarrea.



Natillas

Dificultad: media.

Tiempo: 20 minutos.

Ingredientes (para cuatro personas):

- 4 yemas de huevo.
- 4 cucharadas de azúcar.
- 1 cucharada de azúcar avainillado o 1 cucharadita de extracto de vainilla.
- ½ l. de leche.
- 1 cucharada de Maizena.
- 1 ramita de canela.
- Canela molida.

Preparación:

Bate las yemas con el azúcar, el azúcar avainillado o extracto de vainilla y la Maizena.

Pon a hervir la leche con la ramita de canela. Una vez hervida retira la canela y añade la leche a las yemas poco a poco y sin dejar de remover. Llévalo de nuevo al fuego y continúa removiendo hasta que la mezcla espese pero sin que hierva.

Vierte la mezcla en recipientes individuales y ponla a enfriar a temperatura ambiente y luego en la nevera al menos dos horas. A la hora de servir espolvorea un poco de canela por encima.

Trucos y consejos:

También puedes colocar en cada recipiente una galleta tipo María.



Arroz con leche

Dificultad: fácil.

Tiempo: 50 minutos.

Ingredientes (para cuatro personas):

- 1 l. de leche.
- 100 g. de arroz.
- 100 g. azúcar.
- 1 ramita de canela.
- Canela molida.
- Corteza de un limón.

Preparación:

Pon a hervir la leche, con el arroz, la corteza del limón (con un par de tiras será suficiente) y la ramita de canela a fuego suave durante 45 minutos. Remueve con frecuencia para que no se pegue el arroz.

Cuando veas que tiene cierta consistencia añade el azúcar, mézclalo bien y déjalo en el fuego 5 minutos más.

Retira la canela y la corteza del limón y sirve en recipientes individuales. Deja enfriar y espolvorea un poco de canela molida al gusto.

Trucos y consejos:

Puedes dejarle la consistencia que más te guste, bien añadiéndole más leche si lo quieres más cremoso o dejando que se consuma la que habías puesto.





RECETAS PARA PACIENTES CON ALTERACIÓN DEL GUSTO Y EL OLFATO

Ensalada tibia de pollo y salsa rosa

Dificultad: fácil.

Tiempo: 20 minutos.

Ingredientes (para cuatro personas):

- 1 lechuga pequeña.
- 1 bote de maíz.
- 1 pechuga de pollo fileteada.
- Sal.
- Aceite de oliva.
- Hierbas provenzales.

Para la salsa rosa:

- Mayonesa.
- Kétchup.
- Cointreau*.

Preparación:

Coloca en una ensaladera el maíz y la lechuga partida.

Añade sal y hierbas provenzales a los filetes de pollo. Hazlos a la plancha en una sartén muy caliente con un poco de aceite.

Con unas tijeras corta los filetes en tiras o trozos más cuadrados y mézclalos con el contenido de la ensaladera.

Para preparar la salsa rosa, echa en un bol medio tarro de mayonesa, un sobre de kétchup y remueve. A continuación añade una cucharada de Cointreau y mezcla. Prueba la salsa por si quieres reforzar algún ingrediente. Una vez servida la ensalada añade la cantidad de salsa que te apetezca.

Trucos y consejos:

Los filetes de pollo suelen soltar jugo después de hacerlos a la plancha. Cuando los saques de la sartén ponlos en un plato antes de cortarlos de uno en uno encima de la ensaladera. Así quedará en el plato el jugo sobrante.

* Consulta con tu médico la posibilidad de utilizar esta bebida.

Hojaldre frío con tomate y mozzarella

Dificultad: fácil.

Tiempo: 20 minutos.

Ingredientes (para cuatro personas):

- 1 lámina de hojaldre.
- 2 tomates grandes.
- Mozzarella fresca.
- Orégano.
- Sal.
- Aceite de oliva.

Preparación:

Precalienta el horno a 180°. En una bandeja pon papel para horno y coloca encima la lámina de hojaldre.

Introdúcela en el horno unos 20 minutos o hasta que veas que está dorada.

Mientras se hornea el hojaldre, haz láminas con los tomates y la mozzarella. Una vez listo el hojaldre, coloca una fila de tomates, otra de mozzarella y así hasta que cubras toda la lámina. Espolvorea un poco de orégano, una pizca de sal y añade un chorrito de aceite de oliva.

Trucos y consejos:

Para que no suba la lámina de hojaldre, coloca otra bandeja de horno encima o ponle unos garbanzos. Esta receta también la puedes tomar en caliente si horneas todo a la vez, pero ten en cuenta que la mozzarella se deshace.



Huevos rotos con gulas

Dificultad: fácil.

Tiempo: 25 minutos.

Ingredientes (para dos personas):

- 2-3 patatas.
- 1 paquete de anguriñas.
- Aceite de oliva.
- 2 huevos.
- Sal.

Preparación:

Una vez peladas, trocea las patatas y fríelas. En una sartén pon las anguriñas con un chorrito de aceite y deja que cojan calor durante unos 5 minutos y reserva. Puedes utilizar la misma sartén para freír los huevos.

Para servir pon en un plato las patatas fritas y encima las anguriñas y los huevos fritos. Solo tienes que darle unos cortes a los huevos y listo.

Trucos y consejos:

Para hacer esta receta más rápido todavía, puedes utilizar patatas congeladas listas para freír.

Si no te apetecen fritos o te resultan muy pesados, puedes hacer las patatas asadas o incluso hervidas y el huevo escalfado (hervido durante 3 minutos en agua y un chorrito de vinagre).



Tosta con aguacate y queso de untar a las finas hierbas

Dificultad: muy fácil.

Tiempo: 10 minutos.

Ingredientes (para dos personas):

- Pan.
- Queso fresco de untar a las finas hierbas.
- 1 aguacate.
- Limón.
- Aceite de oliva.

Preparación:

Haz dos tostadas con el pan que más te guste.

Trocea el aguacate, ponle unas gotas de limón (para que no se oxide) y un chorrito de aceite de oliva. Mézclalo bien.

Unta el pan con el queso y ponle encima el aguacate.

Trucos y consejos:

Puedes sustituir el queso a las finas hierbas por uno normal o por el que más te apetezca. También puedes machacar el aguacate en un mortero para que resulte más fácil colocarlo en el pan.



Tarta de hojaldre y compota de pera

Dificultad: media.

Tiempo: 40 minutos.

Ingredientes (para cuatro personas):

- 1 lámina de hojaldre.
- 4 peras conferencia.
- 1 cucharada de azúcar.
- Mantequilla.
- Nueces.
- Azúcar moreno.
- Canela (opcional).

Preparación:

Pela las peras y ponlas en un cazo con un poco de agua y una cucharada de azúcar. Cuécelas durante 15-20 minutos y luego reserva.

Parte la lámina de hojaldre en dos partes iguales. En una de las partes del hojaldre pon la compota de pera, distribuye unos taquitos de mantequilla, unos trocitos de nueces y espolvorea un poquito de canela. Cúbrela con la otra parte del hojaldre y pon azúcar moreno por encima.

Puedes hacerle unos cortes en diagonal a la masa para que quede más bonita. Hornea a 180° durante 20 minutos.

Trucos y consejos:

Si la lámina de hojaldre es redonda no la cortes ya que luego solo tendrás que rellenar una mitad y cerrarla como si fuese ¡una empanadilla gigante! Puedes cambiar la pera por manzana o la fruta que quieras.



RECETAS PARA PACIENTES CON BOCA SECA Y DIFICULTAD PARA TRAGAR

Tartar de aguacate

Dificultad: fácil.

Tiempo: 15 minutos.

Ingredientes (para cinco personas):

- 2 aguacates maduros.
- 2 tomates pequeños o uno grande.
- 1 cebolleta mediana.
- 3 pepinillos grandes en vinagre.
- Zumo de ½ limón.
- 3 cucharadas de aceite de oliva.
- 2 cucharadas de ketchup.
- 2 cucharaditas de salsa Perrins.
- Sal y pimienta.

Preparación:

Pica el aguacate y los pepinillos y corta los tomates en dados pequeños. Mezcla todo en un bol.

Añade el zumo de limón, el aceite, el ketchup, la salsa Perrins y salpimenta al gusto.

Mezcla todo bien y deja que macere en la nevera al menos un par de horas para que quede espeso y fresco.

El plato es ideal para servir utilizando moldes. Hay de todos los tamaños y formas: círculos, cuadrados, estrellas, corazones, etc.

Trucos y consejos:

Dependiendo de cómo te encuentres tienes la opción de añadir a la mezcla 4 gotas de tabasco. Apenas se nota pero acentúa el sabor a todos los ingredientes.



Revuelto de verduras y gambas

Dificultad: media.

Tiempo: 30 minutos.

Ingredientes (para cuatro personas):

- 6 ajos tiernos.
- 200 g. de calabaza.
- 1 calabacín.
- 2 puerros.
- ¼ kg. de gamba arrocera (un puñado grande).
- 3 huevos.
- Sal y aceite de oliva.

Preparación:

Pon los ajos tiernos troceados en una sartén con 4 cucharadas de aceite. Cuando estén dorados añade los puerros picados y la calabaza y el calabacín cortados en dados. Sazona al gusto.

Una vez que la mezcla está prácticamente pochada añade las gambas peladas y mezcla durante un par de minutos.

En un bol bate un poco los huevos, incorpóralos a la sartén yazona. Mueve continuamente la mezcla hasta que los huevos estén casi cuajados y sirve.

Trucos y consejos:

Este plato es semidulce por el tipo de verduras que contiene. Si lo prefieres puedes sustituir la calabaza o el calabacín por espárragos trigueros y/o champiñones.



Moje de atún

Dificultad: fácil.

Tiempo: 30 minutos.

Ingredientes (para tres personas):

- 1 lata grande de tomate entero pelado.
- 2 latas de atún en aceite de oliva.
- Media cebolla.
- 2 huevos cocidos.
- Aceitunas negras sin hueso.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Preparación:

Abre la lata de tomate, escurre buena parte del caldo y coloca los tomates en una fuente.

Con un tenedor y un cuchillo corta en trozos pequeños los tomates. Pica la cebolla y agrégala a la fuente junto al atún. Aliña con sal y aceite y remueve.

Para terminar y a modo de decoración coloca sobre la mezcla el huevo cortado en rodajas y las aceitunas.

Trucos y consejos:

Para que sea más apetecible y refrescante deja enfriar en la nevera el tomate, el atún y las aceitunas. Existe una variante con migas de bacalao en lugar de atún.



Pescadilla al horno con verduras y gambas

Dificultad: fácil.

Tiempo: 60 minutos.

Ingredientes (para seis personas):

- Una pescadilla grande y entera de 1 y ½- 2 kg. abierta y sin espinas ni cabeza.
- 3 zanahorias.
- 2 cebollas tiernas.
- 2 puerros.
- 3 puñados grandes o ½ kilo de gamba arrocerera.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- Pimienta.

Preparación:

Lava y corta en juliana la mitad más blanca de los puerros, las zanahorias y las cebollas. En una sartén con 4 cucharadas de aceite añade las verduras y deja que pochén a fuego muy bajo hasta que estén tiernas. Remueve de vez en cuando y comprueba de sal ya que son verduras dulces.

En una bandeja de horno coloca la pescadilla limpia con la piel en contacto con la bandeja. Añade sal. Vierte sobre la pescadilla la verdura sin escurrir y cubre todo el pescado con ella. Pela las gambas y colócalas por encima. Dale un toque de pimienta negra molida y si quieres puedes añadir una pizca de sal a las gambas.

Precalienta el horno sin ventilador a 180° y mete el pescado. La referencia son 20 minutos pero cada horno es diferente así que compruébalo con un tenedor, si las lascas de la pescadilla se separan fácilmente es que está hecho.

Trucos y consejos:

Para que no se sequen las gambas y quede más jugoso puedes dejar que se haga los primeros 10 minutos de horno cubriéndolo con papel de aluminio. Si no tienes mucho tiempo puedes dejar las verduras hechas el día anterior.

Batido de fresa y plátano

Dificultad: muy fácil.

Tiempo: 10 minutos.

Ingredientes (para dos personas):

- 1 plátano.
- 4-5 fresas.
- ½ l. de leche.
- 1 cucharada de azúcar.

Preparación:

En un vaso de batidora coloca el plátano y las fresas troceados.

Añade la leche y el azúcar y bátelo todo hasta que quede bien integrado. ¡Listo!

Trucos y consejos:

Utiliza la leche que más te guste.

Si las fresas te resultan muy ácidas no las añadas, el batido de plátano también está muy rico.



RECETAS PARA PACIENTES CON NAÚSEAS Y VÓMITOS

Pescado al horno con patatas

Dificultad: media.

Tiempo: 50 minutos.

Ingredientes (para dos personas):

- 2 lubinas.
- 2 patatas.
- 10 mejillones.
- 2 dientes de ajo.
- Perejil.
- Vino blanco*.
- Sal.

Preparación:

Limpia bien los mejillones, cuécelos y ve sacándolos conforme se vayan abriendo, esto tarda unos minutos. Al agua de los mejillones añade la cabeza y espina del pescado que vayas a utilizar y déjalo hervir durante 10 minutos. Pásalo todo por un colador y reserva. Asegúrate de que no han quedado espinas.

En un mortero machaca los dientes de ajo, el perejil y agrega un buen chorrito de vino blanco. Resérvalo también.

Pela las patatas, córtalas en rodajas y colócalas en un recipiente apto para horno. Cúbrelas con el caldo de pescado y hornea durante 25 minutos a 180°. Pasado ese tiempo, pon encima de las patatas el pescado, los mejillones y el vino blanco con el ajo y perejil. Si es necesario añade más caldo. Hornea 10-15 minutos más.

Pincha las patatas para comprobar que están cocidas.

Trucos y consejos:

Puedes sustituir el pescado por el que más te apetezca.

* Consulta con tu médico la posibilidad de utilizar esta bebida.



Revuelto de jamón york y queso suave

Dificultad: muy fácil.

Tiempo: 10 minutos.

Ingredientes (para dos personas):

- 4 lonchas de jamón york.
- 3 huevos.
- 2 lonchas de queso suave.
- 1 pizca de sal.
- Aceite de oliva.

Preparación:

Pica las lonchas de jamón york y ponlas en una sartén con un chorrito de aceite de oliva, para que coja un poco de calor, no hay que freír.

Bate los huevos, ponle una pizca de sal y añádelo al jamón york. Remueve un poco hasta que cuaje el huevo. Por último pon encima del revuelto, ya retirado del fuego, las lonchas de queso y deja que se fundan.

Trucos y consejos:

En lugar de revuelto puedes hacer una tortilla.



Fideuá con jamón serrano y cebolla tierna

Dificultad: fácil.

Tiempo: 20 minutos.

Ingredientes (para dos personas):

- 250 g. de fideuá.
- 3 lonchas de jamón serrano.
- 1 cebolla tierna.
- 1 pizca de sal.
- Aceite de oliva.

Preparación:

Pon a hervir la pasta con una pizca de sal y un chorrito de aceite de oliva durante 10 minutos.

Sofríe la cebolleta bien picada y añádele el jamón a taquitos. Agrégalo a la pasta.

Trucos y consejos:

Puedes utilizar cualquier pasta que tengas en casa.



Ensalada templada de patata y huevo

Dificultad: fácil.

Tiempo: 30 minutos.

Ingredientes (para dos personas):

- 2 patatas.
- 2 huevos.
- 1 pizca de sal.
- Aceite de oliva.

Preparación:

Cuece los huevos durante unos 12 minutos y las patatas partidas durante 25 minutos.

Trocéalos y aderéalos con una pizca de sal y un chorrito de aceite de oliva.

Trucos y consejos:

Si te apetece puedes ponerle atún a la ensalada.

Puedes tomar esta ensalada en frío, está igual de rica.



Palmeritas

Dificultad: fácil.

Tiempo: 25 minutos.

Ingredientes (para 10-14 palmeritas):

- 1 lámina de hojaldre.
- Azúcar.

Preparación:

Pon una buena cantidad de azúcar extendida en la mesa donde vayas a poner la lámina de hojaldre. Coloca encima el hojaldre y vuelve a extender azúcar. Pasa un rodillo por la lámina, sin estirarla demasiado, para que se integre bien el azúcar.

Coge los bordes laterales de la lámina y dóblalos de manera que se junten en el centro. Vuelve a hacer de nuevo otra doblez con los bordes laterales hacia el centro. Finalmente junta ambas mitades y aprieta suavemente para que una la masa. Ahora solo tienes que cortar la lámina en porciones, como si hicieras rodajas de un dedo de grosor.

Colócalas en una bandeja y hornea a 200° durante 10-15 minutos.

Trucos y consejos:

Es preferible que la lámina de hojaldre sea cuadrada o rectangular, te resultará más fácil darle forma. No tengas miedo a poner azúcar, es la gracia de esta receta.



RECETAS PARA PACIENTES CON DIARREA

Arroz caldoso con zanahoria

Dificultad: fácil.

Tiempo: 30 minutos.

Ingredientes (para dos personas):

- 4 puñados de arroz redondo (o 200 g.).
- 2 zanahorias.
- 1 hoja de laurel.
- Sal y aceite de oliva.
- Limón.

Preparación:

Pon en una cazuela un litro y medio de agua, una cucharada de aceite, una hoja de laurel y las zanahorias peladas y cortadas y deja cinco minutos a partir de que rompa a hervir.

Añade el arroz y un poco de sal. Deja que hierva 20 minutos más a fuego medio alto para que el arroz suelte el almidón y el caldo quede ligado.

Al servirlo en el plato añádele unas gotas de zumo de limón para darle más sabor.

Trucos y consejos:

Cuando ya estés prácticamente recuperado de la diarrea puedes añadir al mismo tiempo que la zanahoria un par de dientes de ajo pelados y cuando el arroz esté casi hecho dos trozos de lomo de merluza o pescadilla. Verás que estará mucho más rico.



Perca al papillote con patata

Dificultad: media.

Tiempo: 45 minutos.

Ingredientes (para dos personas):

- Un filete de perca.
- 3 patatas.
- Sal.
- Aceite de oliva.
- Papel de aluminio.

Preparación:

Pon a hervir las patatas con la piel bien lavada en una cazuela con agua y sal. Cuando estén blanditas retíralas. Deja que se templen un poco para pelarlas. Una vez peladas colócalas en un plato llano o fuente y deshazlas aplastándolas con un tenedor.

Coloca sobre la bandeja del horno dos trozos grandes de papel de aluminio y en el centro una cama no muy gruesa de patata. Encima de la patata medio filete de perca. Sazona y echa un poco de aceite. Envuelve con el papel de aluminio el pescado precintándolo como si hicieras un paquetito. Hornea durante 10 minutos con el horno precalentado a 200°.

Trucos y consejos:

Sirve cada paquetito en un plato haciéndoles un pequeño corte en forma de cruz con las tijeras para abrir justo antes de comer. Si no dispones de mucho tiempo cuece las patatas peladas y cortadas en trozos pequeños.



Pechugas de pollo rellenas

Dificultad: fácil.

Tiempo: 1 hora 30 minutos.

Ingredientes (para dos personas):

- 1 pechuga fileteada de pollo.
- ½ manzana Golden pelada.
- ¼ de kg. de jamón cocido.
- 1 limón.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Preparación:

Impregna en un bol los filetes de pollo con el zumo de los limones. Deja macerar durante al menos una hora. Corta en tiras la manzana y el jamón cocido y reserva.

Una vez marinados los filetes extiéndelos sobre una fuente de horno y rellénalos con la manzana y el jamón.

Cierra los filetes sujetándolos con un palillo, sazona ligeramente y añade unas gotitas de aceite de oliva por encima. Coloca la fuente en el horno previamente calentado a unos 190° sin ventilador durante aproximadamente 10 minutos.

Trucos y consejos:

Aunque todas las recetas dependen de tu estado físico, si notas que te encuentras mejor puedes añadir al zumo de limón las hierbas que más te gusten (hierbas provenzales, romero, tomillo...) o ajo picado. Ganará mucho en sabor.



Dorada a la sal con arroz

Dificultad: fácil.

Tiempo: 20 minutos.

Ingredientes (para dos personas):

- 1 dorada.
- 200 g. arroz (o cuatro puñados).
- Sal gorda.
- Sal fina.
- Aceite de oliva.

Preparación:

Coge una fuente apta para horno y extiende sobre la base sal gorda. Pon la dorada encima y cúbreala bien de sal gorda, que no se vea. Hornea durante unos 15 minutos a 180°.

Para sacar la dorada solo tienes que romper la capa de sal, verás que prácticamente sale entera en bloque.

Hierve el arroz durante 20 minutos y luego sírvelo con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal fina.

Trucos y consejos:

La dorada estará lista cuando veas que la capa de sal se endurece y se va rompiendo.

Si no te apetece arroz, puedes sustituirlo por patata hervida con un poco de aceite de oliva.



Manzanas asadas

Dificultad: muy fácil.

Tiempo: 25 minutos.

Ingredientes (para seis personas):

- 6 manzanas.
- Mantequilla.
- Azúcar.

Preparación:

Lava las manzanas y vacíalas para quitarles la zona de las pepitas. Colócalas en un recipiente apto para horno y colócales en su interior una cucharadita de mantequilla y otra de azúcar.

Hornea a 190° durante 25 minutos.

Trucos y consejos:

Te recomendamos la manzana Golden porque no es ácida, pero puedes utilizar la que más te guste.

Con azúcar moreno y un poco de canela espolvoreada también están muy ricas.





RECETAS PARA PACIENTES CON ESTREÑIMIENTO

Cuscús con verduras

Dificultad: media.

Tiempo: 30 minutos.

Ingredientes (para cuatro personas):

- Cuscús.
- 1 pimiento rojo.
- 1 cebolla.
- 1 calabacín.
- 1 berenjena.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Preparación:

Pica el pimiento rojo y ponlo en una sartén con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio. Cuando lleve unos minutos añade el resto de verduras picadas (cebolla, calabacín y berenjena). Ponle un poco de sal. Deja que se cocine bien.

Prepara el cuscús siguiendo las indicaciones del fabricante. Añádele la verdura y sirve.

Trucos y consejos:

Si no te gusta el cuscús puedes sustituirlo por pasta integral. En esta receta te damos un ejemplo de verduras, pero añade las que más te gusten.

Crema de calabaza

Dificultad: fácil.

Tiempo: 30 minutos.

Ingredientes (para seis personas):

- 1 puerro.
- 2 zanahorias.
- 500 g. de calabaza.
- Aceite de oliva.
- Sal.
- 1 patata.

Preparación:

Pica el puerro y la zanahoria y ponlos en una olla con un chorrito de aceite de oliva. Cuando esté pochado, añade la calabaza y la patata troceada.

Cubre con agua y ponlo a fuego medio durante 30 minutos. Tritura todo y añade sal.

Trucos y consejos:

Para darle más sabor a la crema, añade un poquito de curry, le dará un toque diferente.



Pollo con alcachofas

Dificultad: media

Tiempo: 30 minutos.

Ingredientes (para dos personas):

- 4 contramuslos de pollo deshuesados (500 g. aprox.)
- 6 alcachofas.
- ½ pimiento rojo.
- ½ cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- Tomate natural en conserva.
- Especias: tomillo y pimienta.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Preparación:

Sofríe el pimiento, la cebolla y los dientes de ajo picados. Cuando esté pochado añade unas 4 cucharadas de tomate, ponle sal, tomillo y pimienta al gusto. Déjalo en el fuego unos 10-15 minutos. Tritúralo todo y reserva.

Por otro lado, limpia las alcachofas quitándole las hojas superiores hasta llegar a las más blancas y las puntas hasta casi la mitad, pártelas en 4 trozos y quítales los pelitos del centro. Fríelas en una sartén con un chorrito de aceite. Reserva. En la misma sartén, fríe el pollo troceado a fuego fuerte y cuando esté dorado añade las alcachofas y el sofrito triturado. Pásalo a una cazuela (si en la sartén no cabe), agrega agua hasta cubrirlo y deja cocer hasta que le pollo esté tierno.

Trucos y consejos:

Los guisos tienen muchas combinaciones para todos los gustos. Te sirve cualquier parte del pollo o bien puedes sustituirlo por pavo, conejo, cordero o ternera. Ten en cuenta que cada carne tiene su tiempo de cocción.



Alubias con sepia

Dificultad: media.

Tiempo: 1 hora 30 minutos.

Ingredientes (para cuatro personas):

- 300 g. alubias blancas.
- 1/2 pimiento rojo.
- 1/2 cebolla.
- 2 dientes de ajo.
- Tomate natural en conserva.
- Especias: orégano y pimienta.
- 1 sepia.
- Aceite de oliva.
- Sal.

Preparación:

Pon las alubias a remojo la noche anterior. En una olla pon las alubias con agua a hervir, una hora aproximadamente. Por otro lado, sofríe el pimiento, la cebolla y los dientes de ajo, todo bien picadito. Añade unas 4 cucharadas de tomate natural en conserva triturado, orégano y pimienta al gusto, deja en el fuego unos 10 minutos y reserva. En esa misma sartén pon la sepia a fuego fuerte para que suelte el agua. Cuando se haya evaporado incorpora el sofrito y mézclalo todo bien.

Añade el sofrito a las alubias y deja hervir una media hora más. Puedes ir probando para comprobar que las alubias están en su punto de cocción.

Trucos y consejos:

Para ahorrar tiempo, puedes utilizar alubias ya cocidas, variando los pasos: primero pones a cocer el sofrito con la sepia media hora y luego añades las alubias, unos 5 minutos para que cojan calor. ¡Igual de rico!

Bizcocho integral con melocotón

Dificultad: fácil.

Tiempo: 45 minutos.

Ingredientes (para 8-10 personas):

- 3 huevos grandes.
- 1 vasito de azúcar moreno.
- 1 yogur natural o de limón.
- 1 vasito de aceite de oliva suave.
- 3 vasitos de harina integral.
- 1 sobre de levadura.
- Melocotones.

Preparación:

Extrae el yogur del vasito y resérvalo. Utilizaremos el vasito del yogur como medida para el resto de los ingredientes.

En un bol coloca los huevos y el azúcar, y bátelos con unas varillas eléctricas. También puedes hacerlo de manera manual con mucha energía. Añade a la mezcla anterior el yogur y el aceite, y bate de nuevo hasta que quede bien integrado. Continúa agregando la harina integral y la levadura. Mezcla todo bien.

Unta el molde que vayas a utilizar con mantequilla y espolvoréale un poco de harina, también integral, para desmoldar el bizcocho sin problemas.

Precalienta el horno a 180° y hornea durante unos 30-40 minutos. Esto dependerá de tu horno, así que tendrás que estar atento.

Para presentar el bizcocho, corta una porción y ponle unos trocitos de melocotón como más te guste.

Trucos y consejos:

Para saber si el bizcocho está listo pínchalo con un cuchillo finito, un palillo o un palito para brochetas y si sale seco está listo.

Si eres alérgico al melocotón o simplemente no te entusiasma puedes sustituirlo por kiwi, pera, naranja... o pon todas ellas juntas: más rico estará. Eso sí, evita frutas que estriñan, como el plátano o la manzana.



RECETAS PARA PACIENTES CON INTOLERANCIA A LA LACTOSA

Solomillo de cerdo a la naranja

Dificultad: media.

Tiempo: 30 minutos.

Ingredientes (para tres personas):

- 1 solomillo de cerdo.
- Zumo de 4 naranjas.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 tapón de brandy*.
- 1 cucharadita de harina.
- 1 cucharadita de azúcar.
- Aceite de oliva.
- Sal y pimienta.

Preparación:

En una sartén con aceite sofríe el ajo y la cebolla bien picados con una pizca de sal. Cuando estén dorados añade un taponcito de brandy. Si no tienes puedes sustituirlo por medio vasito de vino blanco.

Cuando el alcohol se evapore totalmente añade la harina. Mezcla un poco e incorpora el zumo de naranja y la cucharadita de azúcar.

Después de unos minutos y cuando veas que ha reducido hasta casi la mitad retira del fuego y bátelo con la batidora hasta que quede una salsa fina y algo espesa. Corta el solomillo en filetes del grosor que más te guste y salpiméntalos. Hazlo a la plancha y a fuego fuerte para dorar por fuera y que queden tiernos por dentro.

Sírvelo en el plato acompañados de la salsa de naranja.

Trucos y consejos:

Existen muchas recetas de solomillo a la naranja en las que el solomillo se hace estofado con la salsa pero es más difícil cogerle el punto para no dejarlo seco. Hacer el solomillo y la salsa por separado garantiza que el solomillo saldrá jugoso siempre.

* Consulta con tu médico la posibilidad de utilizar esta bebida.



Ensalada de jamón de pato

Dificultad: muy fácil.

Tiempo: 15 minutos.

Ingredientes (para cuatro personas):

- 1 paquete de canónigos.
- 3 tomates maduros.
- 1 lata de maíz.
- 100 g. jamón de pato.
- Sal, aceite de oliva y vinagre balsámico.

Preparación:

Corta los tomates por la mitad, rállalos y reserva. En una ensaladera mezcla los canónigos con el maíz. Después de unos diez minutos el tomate habrá soltado agua. Quítala con un colador y añade el tomate a la mezcla.

Aliña la ensalada dejándola con un punto menos de sal al habitual y añade el jamón de pato cortado en trozos.

Trucos y consejos:

Si prefieres no utilizar el jamón de pato con jamón serrano también está rica. Mejor si está un poco duro porque el tomate podría reblanecerlo.



Espagueti con jamón

Dificultad: fácil.

Tiempo: 20 minutos.

Ingredientes (para dos personas):

- 200 g. de espaguetis.
- 1 puerro.
- ½ pimiento verde.
- 6 champiñones.
- Jamón serrano.
- Tomate frito.
- Orégano.
- Sal.
- Aceite de oliva.

Preparación:

Pon a hervir los espaguetis con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal, durante 10 minutos.

Sofríe el puerro, el pimiento verde y el diente de ajo bien picadito. Añade los champiñones en láminas y unos taquitos de jamón serrano. Cuando esté listo, agrega el tomate frito y el orégano y déjalo a fuego suave unos 10 minutos para que todo coja sabor.

Trucos y consejos:

Puedes añadirle queso rallado sin lactosa.



Conejo al chilindrón

Dificultad: media.

Tiempo: 1 hora y 30 minutos.

Ingredientes (para cuatro personas):

- 1 conejo partido.
- 3 dientes de ajo.
- 1 pimiento rojo.
- 2 pimientos verdes.
- 1 cebolla.
- 3 tomates maduros.
- 100 g. de jamón serrano en dados.
- 100 ml. de vino blanco*.
- Aceite de oliva y sal.

Preparación:

Dora el conejo previamente sazonado en una sartén con 3 cucharadas de aceite. Después, añade el ajo y la cebolla picados y los pimientos cortados en tiras. Deja pochar 10 minutos.

Añade el jamón, remueve y a continuación añade los tomates picados. Sofríe 15 minutos. Después agrega el vino blanco y un vaso de agua y deja que se haga a fuego lento 35-40 minutos, removiendo de vez en cuando hasta que la carne esté tierna. Prueba y sazona al gusto.

Trucos y consejos:

Si no te gusta el conejo puedes sustituirlo por pollo, mucho más suave y que además se hace más rápido. El conejo al chilindrón estará más rico y menos ácido si le quitas a los tomates la piel y las pepitas.

* Consulta con tu médico la posibilidad de utilizar esta bebida.



Tarta de manzana

Dificultad: muy fácil.

Tiempo: 30 minutos.

Ingredientes (para 2 personas):

- 1 lámina de masa quebrada.
- 2 manzanas Golden.
- Azúcar.
- Margarina vegetal.

Preparación:

Pon la lámina de masa quebrada (la que no sube) en un molde apto para horno, si es necesario puedes extenderla con un rodillo antes de colocarla. Pela las manzanas córtalas con forma de gajo. Distribuye la manzana sobre la masa, reparte un poquito de margarina vegetal por encima y espolvorea azúcar.

Precalienta el horno a 180° y hornea durante 20-25 minutos.

Trucos y consejos:

En lugar del azúcar, prueba a "pintar" la tarta con mermelada de melocotón o albaricoque. Puedes utilizar las manzanas que más te gusten.



ÍNDICE DE RECETAS

Recetas para pacientes con pérdida de apetito (anorexia)

- Pimientos del piquillo rellenos de gambas 29
- Pavo con almendras y nata 30
- Nuggets caseros 31
- Humus 32
- Crepes rellenos de fruta 33

Recetas para pacientes con inflamación de la mucosa de boca y garganta (mucositis)

- Crema de calabacín 35
- Puré de lentejas 36
- Crema fría de patata y zanahoria 37
- Natillas 38
- Arroz con leche 39

Recetas para pacientes con alteración del gusto y el olfato

- Ensalada tibia de pollo y salsa rosa 41
- Hojaldre frío con tomate y mozzarella 42
- Huevos rotos con gulas 43
- Tosta con aguacate y queso de untar a las finas hierbas 44
- Tarta de hojaldre y compota de pera 45

Recetas para pacientes con boca seca y dificultad para tragar

- Tatar de aguacate 47
- Revuelto de verduras 48
- Moje de atún 49
- Pescadilla al horno con verduras y gambas 50
- Batido de fresa y plátano 51

Recetas para pacientes con náuseas y vómitos

- Pescado al horno con patatas 53
- Revuelto de jamón york y queso suave 54
- Fideuá con jamón serrano y cebolleta 55
- Ensalada templada de patata y huevo 56
- Palmeritas 57

Recetas para pacientes con diarrea

- Arroz caldoso con zanahoria 59
- Perca al papillote con patata 60
- Pechugas de pollo rellenas 61
- Dorada a la sal con arroz 62
- Manzanas asadas 63

Recetas para pacientes con estreñimiento

- Cuscús con verduras 65
- Crema de calabaza 66
- Pollo con alcachofas 67
- Alubias con sepia 68
- Bizcocho integral con melocotón 68

Recetas para pacientes con intolerancia a la lactosa

- Solomillo de cerdo a la naranja 71
- Ensalada de jamón de pato 72
- Espagueti con jamón 73
- Conejo al chilindrón 74
- Tarta de manzana 75

CONTACTA CON NOSOTROS

SEDE CENTRAL

91 319 41 38
sedecentral@aecc.es
www.aecc.es

JUNTAS PROVINCIALES

A CORUÑA
981 14 27 40
acoruna@aecc.es

ALBACETE
967 50 81 57
albacete@aecc.es

ALICANTE
965 92 47 77
alicante@aecc.es

ALMERÍA
950 23 58 11
almeria@aecc.es

ÁLAVA
945 26 32 97
alava@aecc.es

ASTURIAS
985 20 32 45
asturias@aecc.es

ÁVILA
920 25 03 33
avila@aecc.es

BADAJOS
924 23 61 04
badajoz@aecc.es

BALEARS
971 24 40 00
balears@aecc.es

BARCELONA
93 200 22 78
barcelona@aecc.es

BIZKAIA
944 24 13 00
bizkaia@aecc.es

BURGOS
947 27 84 30
burgos@aecc.es

CÁCERES
927 21 53 23
caceres@aecc.es

CÁDIZ
956 28 11 64
cadiz@aecc.es

CANTABRIA
942 23 55 00
cantabria@aecc.es

CASTELLÓN
964 21 96 83
castellon@aecc.es

CEUTA
956 51 65 70
ceuta@aecc.es

CIUDAD REAL
926 21 32 20
ciudadreal@aecc.es

CÓRDOBA
957 45 36 21
cordoba@aecc.es

CUENCA
969 21 46 82
cuenca@aecc.es

GIRONA
972 20 13 06
girona@aecc.es

GIPUZKOA
943 45 77 22
gipuzkoa@aecc.es

GRANADA
958 29 39 29
granada@aecc.es

GUADALAJARA
949 21 46 12
guadalajara@aecc.es

HUELVA
959 24 03 88
huelva@aecc.es

HUESCA
974 22 56 56
huesca@aecc.es

JAÉN
953 19 08 11
jaen@aecc.es

RIOJA
941 24 44 12
larioja@aecc.es

LAS PALMAS
928 37 13 01
laspalmas@aecc.es

LEÓN
987 27 16 34
leon@aecc.es

LLEIDA
973 23 81 48
lleida@aecc.es

LUGO
982 25 08 09
lugo@aecc.es

MADRID
91 398 59 00
madrid@aecc.es

MÁLAGA
952 25 64 32
malaga@aecc.es

MELILLA
952 67 05 55
melilla@aecc.es

MURCIA
968 28 45 88
murcia@aecc.es

NAVARRA
948 21 26 97
navarra@aecc.es

OURENSE
988 21 93 00
ourense@aecc.es

PALENCIA
979 70 67 00
palencia@aecc.es

PONTEVEDRA
986 86 52 20
pontevedra@aecc.es

SALAMANCA
923 21 15 36
salamanca@aecc.es

SEGOVIA
921 42 63 61
segovia@aecc.es

SEVILLA
954 27 45 02
sevilla@aecc.es

SORIA
975 23 10 41
soria@aecc.es

TARRAGONA
977 22 22 93
tarragona@aecc.es

TENERIFE
922 27 69 12
tenerife@aecc.es

TERUEL
978 61 03 94
teruel@aecc.es

TOLEDO
925 22 69 88
toledo@aecc.es

VALENCIA
963 39 14 00
valencia@aecc.es

VALLADOLID
983 35 14 29
valladolid@aecc.es

ZAMORA
980 51 20 21
zamora@aecc.es

ZARAGOZA
976 29 55 56
zaragoza@aecc.es

MIS RECETAS

RECETA:

Dificultad:

Tiempo:

Ingredientes:

Preparación:

Trucos y consejos:

RECETA:

Dificultad:

Tiempo:

Ingredientes:

Preparación:

Trucos y consejos:

**Asociación Española
Contra el Cáncer**

Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es



Financiado por:

Ebrofundación



aecc
Contra el Cáncer