

**RECOMENDACIONES
DIETÉTICO-CULINARIAS**
durante el tratamiento
del cáncer de cabeza
y cuello



alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

ICO
Institut Català d'Oncologia

Esta guía forma parte de la colección
COMER DURANTE EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER,
un proyecto social impulsado por la **Fundació Catalunya-La Pedrera,**
y desarrollado por la **Fundació Alícia**
y el **Institut Català d'Oncologia**

Fecha de edición:
febrero de 2017

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

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

© de las fotografías:
Andrea Resmini

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

Índice

Introducción	5
1. Recomendaciones dietéticas generales	6
1.1. Los cinco puntos clave en la alimentación durante el tratamiento del cáncer de cabeza y cuello.	6
1.2. Recomendaciones para mantener una buena higiene bucal	10
2. Interacción alimentos-medicamentos en el cáncer de cabeza y cuello	12
3. Alimentación cuando aparecen los efectos secundarios del tratamiento	13
3.1. Pérdida de hambre (anorexia)	14
3.2. Náuseas y vómitos	16
3.3. Inflamación de la mucosa o aparición de úlceras en la boca y/o cuello (mucositis).	18
3.3.1. Mucositis leve.	19
3.3.2. Mucositis moderada o severa	20
3.4. Dolor al deglutir (odinofagia)	23
3.5. Dificultad al deglutir (disfagia)	23
3.5.1. Disfagia a sólidos.	24
3.5.2. Disfagia a líquidos	29
3.6. Disminución o desaparición del sabor (hipogeusia/ageusia) o alteración/aparición de sabor metálico (disgeusia)	30
3.7. Boca seca (xerostomía)	32
3.8. Diarrea.	34
3.9. Estreñimiento	37
4. Enriquecimiento energético y proteico	39
4.1. Enriquecimientos energéticos	39
4.2. Enriquecimientos proteicos	40
5. Recetas	42
Infusión de jengibre.	45
Gelatina de jengibre y menta.	46

Palomitas con jengibre	47
Granizado de pera y menta.	48
Papillote de pescado blanco con salsas	49
Verduras al microondas con vinagreta de frutos secos*	50
Paté de guisantes	51
Cubitos de cítricos.	52
Sopa de tomillo	53
Pollo con piña*.	54
Cebiche.	55
Pastel de pavo y verduras.	56
Sopa de tomate y albahaca.	57
Crema templada de calabaza, naranja y jengibre	58
Tacos de pescado adobado y frito	59
Pinchos de pollo con manzana*	60
Asado de cerdo con frutos secos y fruta desecada*	61
Empanadas frías de huevo duro	62
Empanadas calientes de carne.	63
Dahl hindú*.	64
Pollo <i>tandoori</i>	65
Tabulé*.	66
Espaguetis <i>yakisoba</i>	67
Ensalada de tres cereales con salmón*	68
Cazuela de avena con verduras	69
Helado al momento de frutos rojos	70
Flan de bebida de avena y manzana.	71
Polo de kiwi y manzana.	72
Endibias rellenas de quinua y frutos secos	73
Espárragos al vapor a las tres salsas.	74
Arroz con bebida vegetal de coco	75
Risotto de verduras y bacalao*	76
Patatas al microondas rellenas al gusto.	77
Puré rápido de garbanzos con huevo	78
Pudin tres sabores.	79
Triturado de lentejas estofadas con jamón	80
Sopa fría de aguacate y maíz.	81
Minisándwiches	82
Flan de plátano	83
Triturado de cerdo marinado con piña	84
Manzana al microondas con canela	85
Batidos completos.	86
Pudin de manzana	87

Introducción

El cáncer de cabeza y cuello engloba, como su nombre indica, todos los tumores que afectan a la zona de la cara y el cuello. Existen diferentes tipos de cánceres de cabeza y cuello y, en función del lugar exacto donde estén situados y del tratamiento que se reciba, los efectos secundarios serán diferentes y podrán afectar en diferente grado de intensidad.



La alimentación es una parte importante en cualquier tratamiento de cáncer. En el caso del cáncer de cabeza y cuello tiene una relevancia especial, ya que por la localización del propio tumor puede aparecer alguna dificultad para alimentarse ya antes del inicio de cualquier tratamiento.

Uno de los principales efectos del cáncer de cabeza y cuello es la pérdida de peso y la afectación del estado nutricional. El deterioro del estado nutricional es un factor que influye tanto en la eficacia de los tratamientos como en la calidad de vida de los pacientes. Un correcto estado nutricional puede ayudar a disminuir la sintomatología ocasionada por el tratamiento y su duración, favorecer la recuperación, disminuir las complicaciones (infecciones) y beneficiarse de una estancia hospitalaria más corta y un mejor pronóstico.

Esta guía tiene como objetivo ayudar a las personas con cáncer de cabeza y cuello a gestionar su alimentación durante el tratamiento. Se ofrecen unas recomendaciones dietéticas sencillas y prácticas, y ejemplos de preparaciones culinarias concretos para hacer frente a los efectos secundarios que aparecen más frecuentemente durante las diferentes terapias y etapas de la enfermedad.

«La alimentación es una parte importante en cualquier tratamiento de cáncer. En el caso del cáncer de cabeza y cuello tiene una relevancia especial...»

1. Recomendaciones dietéticas generales

La alimentación durante el tratamiento del cáncer de cabeza y cuello debe ser segura, suficiente y equilibrada y, siempre y cuando sea posible, debe seguir el patrón de la dieta mediterránea. Esta alimentación se basa en el consumo de productos de la tierra, teniendo en cuenta la proximidad de los alimentos, e incorpora todos los grupos de alimentos en una cantidad y frecuencia determinadas, tal y como se explica en la primera publicación de la colección “Comer durante el Tratamiento del Cáncer”: **Recomendaciones generales sobre la alimentación durante el tratamiento del cáncer.**

Los estudios científicos publicados muestran que un buen estado nutricional mejora la tolerancia al tratamiento oncológico. Por lo tanto, **la recomendación principal durante el tratamiento de cualquier cáncer es comer**, acción imprescindible para mantener la energía y tolerar mejor los efectos secundarios del tratamiento. En general, comer suficiente no suele ser un problema, en cambio, durante el tratamiento del cáncer de cabeza y cuello esto puede llegar a ser un reto. Las personas afectadas de un cáncer de cabeza y cuello pueden ver comprometida su alimentación debido a varios factores, como la propia localización del tumor, que puede dificultar directamente el hecho de masticar o deglutir, o los efectos secundarios del tratamiento, puesto que al incidir en la zona de la cabeza y del cuello se generan una serie de complicaciones en toda la zona de la boca, garganta y esófago que pueden comportar dificultades a la hora de alimentarse.

Es importante consultar con el médico, personal de enfermería de referencia o dietista-nutricionista cualquier duda adicional a esta guía. Hay que evitar buscar respuestas en fuentes de dudosa fiabilidad. Se puede consultar también la segunda publicación de la colección: **Mitos y creencias sobre la alimentación durante el tratamiento del cáncer.**

1.1. LOS CINCO PUNTOS CLAVE EN LA ALIMENTACIÓN DURANTE EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER DE CABEZA Y CUELLO

A continuación, se detallan los cinco puntos clave en la alimentación durante el tratamiento del cáncer de cabeza y cuello:

1. **Repartir la alimentación en varias comidas al día.** Aparte del desayuno, el almuerzo y la cena hay que añadir una toma a media mañana, una merienda e incluso comer algo después de cenar. Es importante no saltarse ninguna de las

comidas. Si no se tiene mucha hambre o existe alguna dificultad a la hora de alimentarse, se puede incrementar el número de comidas hasta siete u ocho al día, repartiendo por ejemplo el contenido del almuerzo y la cena en dos tomas cada uno.

2. Asegurar la aportación de proteínas necesarias diariamente. Un consumo suficiente de proteínas es imprescindible para hacer frente al tratamiento y para reparar los tejidos que se pueden dañar durante el mismo. Hay que incluirlas en la dieta diariamente y de forma suficiente, tanto en el almuerzo como en la cena. También se puede intentar añadir una aportación proteica en el momento del desayuno o merienda para hacer más completo el día.

Se recomienda, por lo tanto, añadir al almuerzo y la cena cualquier preparación que contenga pescado (azul o blanco), marisco, carne (principalmente magra) o huevos. Si no se puede asegurar en las dos comidas, hay que intentarlo como mínimo en una de las dos, y en el resto de comidas es preciso incluir otros alimentos que también son una buena fuente de proteínas. Véase la tabla siguiente:

ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS PARA CONSUMIR DIARIAMENTE	
En el almuerzo y la cena se aconseja incorporar una porción de alimentos ricos en proteína de alto valor biológico, como:	Para el resto del día (desayuno, media mañana, merienda, aperitivos o para completar comidas o cenas) se aconseja incorporar alimentos de los grupos siguientes:
<p>Pescado blanco: rape, merluza, bacalao...</p> <p>Pescado azul: sardinas, salmón, caballa...</p> <p>Marisco: calamares, pulpo, sepia, mejillones, gambas...</p> <p>Pescado en conserva: atún, sardinas, berberechos...</p> <p>Carne blanca: conejo, pollo, pavo y partes magras del cerdo...</p> <p>Carne roja magra: partes magras de la ternera y el cordero.</p> <p>Huevos (especialmente la clara): gallina, codorniz...</p>	<p>Embutidos: jamón cocido, curado o pechuga de pavo.</p> <p>Quesos: frescos, bajos en grasa...</p> <p>Yogures: naturales, con trozos de fruta...</p> <p>Frutos secos: avellanas, almendras, anacardos, nueces...</p> <p>Legumbres secas y tostadas para picar: garbanzos o habas.</p> <p>Legumbres cocidas: lentejas, garbanzos, guisantes, alubias (rojas, negras, blancas...).</p>

Alimentos ricos en proteínas para consumir diariamente.

Aunque las principales fuentes de proteína de alto valor biológico son de origen animal, con una combinación adecuada de alimentos de origen vegetal también es posible conseguir una proteína de buena calidad. Así pues, de vez en cuando, se pueden sustituir los platos de carne, pescado o huevos por alguna preparación en la que se combinen alimentos de origen vegetal:

COMPLEMENTACIÓN PROTEICA	EJEMPLOS
Legumbres + cereales	Lentejas con arroz Cuscús con garbanzos
Legumbres + frutos secos o semillas	Ensalada de lentejas con nueces Hummus con semillas de sésamo

Combinaciones de alimentos de origen vegetal para conseguir proteína de alto valor biológico.

Además, también se pueden incluir otras opciones a lo largo del día, como combinaciones de cereales y lácteos (leche con galletas, yogur con muesli) o frutos secos con lácteos (batido de fruta con frutos secos en polvo, yogur con frutos secos. Véase la receta: batidos completos).



Las personas que siguen una alimentación exclusivamente vegetal, sin ninguna o muy poca proporción de alimentos de origen animal, como la carne, el pescado, los huevos o los lácteos (vegana, vegetariana, crudivegana, etc.), es muy importante que consulten a su dietista-nutricionista de referencia para evaluar cómo pueden cubrir adecuadamente las necesidades de proteínas, vitaminas y minerales del organismo con el objetivo de hacer frente a todo el proceso oncológico.

3. Consumir fruta y verdura cada día. Estos dos grupos de alimentos son la principal fuente de vitaminas antioxidantes (C, E, A, B9...) y fitonutrientes de la alimentación, a la vez que suponen una excelente fuente de minerales, fibra y agua. Los fitonutrientes son moléculas fisiológicamente activas exclusivas del reino vegetal que, como algunas vitaminas han demostrado en estudios de laboratorio pueden tener efectos beneficiosos en las diferentes fases del cáncer. Por lo tanto, hay que asegurar cada día el consumo de dos o tres porciones de fruta fresca y dos raciones de verdura, cruda y cocida.

Aunque actualmente se puede comprar de todo durante todo el año, **los alimentos de temporada y de proximidad son los que estarán en su mejor punto de maduración y, por lo tanto, sabor, aroma y contenido en nutrientes.** Todas las frutas y verduras son excepcionales, y cada una tiene particularidades diferentes. Por ello es importante comer las que nos ofrece cada temporada y no centrarse en una única fruta o verdura. Es importante incluir en la dieta cada día frutas y verduras de diferentes tipos y colores, así se asegura la ingesta de las diferentes vitaminas, polifenoles, carotenos y el resto de otros fitoquímicos beneficiosos que aporta cada una.

En caso de que se sienta dolor o exista dificultad al tragar, hay que consumir la fruta y la verdura en forma de zumos, licuados, batidos o purés, tal y como se detalla en la siguiente tabla:

Zumos exprimidos	Las frutas aptas para ser exprimidas son principalmente la naranja, la mandarina, el pomelo y la granada.
Zumos licuados de fruta	Los licuados son una muy buena opción. Se pueden preparar de casi cualquier fruta, así como de mezclas de frutas o con hierbas frescas. Algunas ideas: <ul style="list-style-type: none"> • Manzana y pera y un chorro de limón • Piña y pera • Manzana, melón y uva • Pera y menta • Fresas, sandía y pera
Zumos licuados de fruta y verdura	Los licuados de frutas y verduras también son una opción muy sabrosa y nutritiva: <ul style="list-style-type: none"> • Naranja y zanahoria • Piña, manzana y zanahoria • Pera, pepino, zanahoria y jengibre fresco • Manzana y apio
Purés de fruta	Los purés, a diferencia de los licuados, son más nutritivos, ya que la base es triturar directamente la fruta, con o sin piel. Se pueden elaborar purés de la mayoría de frutas y pueden ser de una única fruta o de mezclas.
Batidos	Los batidos serían un puré de fruta al que se ha añadido un ingrediente o más, como un lácteo (leche, yogur, nata) o una bebida vegetal (avena, coco, soja, avellana...), o también frutos secos, cereales, galletas... Véase la receta: batidos completos.

Diferentes opciones para consumir fruta fresca.

4. Mantener una hidratación correcta. Beber es imprescindible, especialmente para las personas que reciben tratamiento contra el cáncer. Las células del cuerpo deben estar bien hidratadas para tolerar mejor los tratamientos de quimioterapia y radioterapia. Por ello, es recomendable asegurar la ingesta de 1,5 - 2 litros de agua (6-8 vasos) diariamente.

La mejor opción siempre es el **agua**, pero también existen otros líquidos para hidratarse, desde el agua con gas hasta los tés y las infusiones, las aguas aromatizadas, los caldos, los zumos exprimidos de fruta o los licuados naturales de frutas y/o vegetales.

En caso de que el agua no apetezca, se recomienda preparar una jarra o botella de agua aromatizada o de alguna infusión, que se puede guardar en el frigorífico y usarse como si fuera agua para ir bebiendo todo el día. También puede servir para controlar la cantidad de líquido que se bebe.

Aguas aromatizadas o afrutadas

En algunos casos aromatizar un poco el agua puede ayudar a incrementar su consumo. Para prepararla, cortar a trozos una naranja, una lima o un limón y añadirlo a un litro de agua. Remover un poco. También se pueden añadir unas hojas de menta o un pedazo de jengibre, por ejemplo.

Si se desea potenciar más el sabor de la fruta, la mejor opción es preparar un vaso de zumo de fruta (exprimido o licuado) y diluirlo en tres vasos de agua. Añadir unas gotitas de limón al final.

Infusiones

El mercado ofrece una gran oferta y variedad de infusiones, pero también se pueden preparar en casa fácilmente a partir de hierbas aromáticas (menta, tomillo...), especias (canela, semillas de hinojo, anís, cardamomo...), pieles de cítricos, jengibre, o una mezcla de ellas. La cantidad de ingredientes dependerá de la intensidad de sabor que se desee.

Opciones de bebidas que pueden ayudar a asegurar una ingesta de líquidos suficiente.

5. Realizar actividad física cada día, adaptando la intensidad y la duración al estado en el que uno se encuentra en cada momento del tratamiento. Si el cansancio o el malestar no permiten hacer ningún tipo de actividad, hay que intentar como mínimo caminar o pasear 20-30 minutos al día.

1.2. RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA BUENA HIGIENE BUCAL

Aparte de seguir unas recomendaciones dietéticas para mantener una alimentación lo más correcta y equilibrada posible durante el tratamiento del cáncer de cabeza y cuello, también es importante mantener una correcta higiene bucal para ayudar a prevenir posibles caries, llagas bucales y/o infecciones. Seguidamente detallamos una serie de recomendaciones para cuidar la salud bucal:

- Antes de empezar cualquier tratamiento se recomienda acudir al dentista para realizar una higiene dental y, en caso necesario, sanear las piezas dentales que estén en mal estado.
- Lavarse los dientes y encías después de cada comida durante 2-3 minutos, con un cepillo de dientes con fibras suaves o bien con un aplicador de esponja para evitar dañar las encías. Asegurarse de cepillar bien el área donde se unen los dientes con la encía.
- En caso de que la apertura bucal sea limitada y existan dificultades al utilizar un cepillo de dientes se pueden usar irrigadores bucales.
- Dejar secar el cepillo de dientes al aire entre lavado y lavado.
- Utilizar una pasta dentífrica con fluoruro; preguntar al médico o personal de enfermería cuáles son las más recomendadas. Si la pasta dental ocasiona sensibilidad o irritación en la boca, hay que sustituirla por una solución elaborada con una cucharadita de sal mezclada con cuatro tazas de agua. Añadir a una taza pequeña limpia una cantidad suficiente de la solución para sumergir en ella el cepillo en cada lavado de dientes.
- Enjuagarse la boca después de cada comida, como mínimo, durante uno o dos minutos, una solución de 1,5 l de agua y 4 cucharadas de bicarbonato, sin tra-

gar. También se puede utilizar una solución con tomillo, como si se tratara de una infusión. Esto ayudará a reducir el dolor.

- Utilizar colutorios bucales sin alcohol después de lavarse los dientes; preguntar al médico o al personal de enfermería cuáles son los más recomendados.
- En caso de que se lleven prótesis dentales se recomienda que se extreme la higiene, y si existen lesiones bucales hay que utilizarlas solo a la hora de las comidas.
- Abandonar hábitos tóxicos como el tabaco y el alcohol.

INFUSIÓN DE TOMILLO: calentar agua hasta llevarla a ebullición. Introducir un manojo de tomillo, tapar, apartar del fuego y dejar reposar diez minutos. Después ya se puede colar y utilizar, tanto fría como caliente, según apetezca, para enjuagar o tomar como infusión. Una vez hecha la infusión, si no se utiliza toda hay que conservarla en la nevera un par de días como máximo

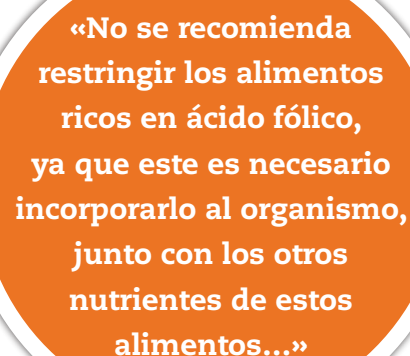
2. Interacción alimentos- medicamentos en el cáncer de cabeza y cuello

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

Plantas medicinales, hierbas y suplementos que pueden provocar interacciones: hipérico, áloe.

Alimentos/bebidas de los que se han descrito interacciones: el pomelo y su zumo; las bebidas alcohólicas y una dieta rica en ácido fólico (presente en vegetales de hoja verde como la col, la lechuga, las espinacas, las legumbres o los cereales integrales).

Con respecto al ácido fólico, hay que tener precaución en el caso de ingestas elevadas, como en las dietas vegetarianas o veganas, y también en caso de que se consuman habitualmente zumos verdes elaborados a partir de vegetales de hoja verde. No se recomienda restringir los alimentos ricos en ácido fólico, ya que este es necesario incorporarlo al organismo, junto con los otros nutrientes de estos alimentos. No obstante, si se ingiere mucha cantidad y de forma habitual, hay que reducir su consumo, es decir, evitar la ingesta diaria y combinarla con la de otros vegetales o cereales, por ejemplo.



«No se recomienda restringir los alimentos ricos en ácido fólico, ya que este es necesario incorporarlo al organismo, junto con los otros nutrientes de estos alimentos...»

3. Alimentación cuando aparecen los efectos secundarios del tratamiento

Los principales tratamientos utilizados en la lucha contra el cáncer de cabeza y cuello son la cirugía, la quimioterapia, la radioterapia, la terapia biológica, y la combinación de estos. El esquema de tratamiento dependerá de diferentes factores, como la localización del tumor, el estadiaje del cáncer, la edad y la condición física de la persona. Estas terapias pueden comportar diferentes efectos secundarios que comprometan la alimentación durante el tratamiento. Durante esta etapa es preciso ingerir los alimentos adecuados para cubrir las necesidades de energía y proteínas del cuerpo, las vitaminas y los minerales, y mantener una hidratación correcta.

Los efectos secundarios más frecuentes que pueden aparecer durante las diferentes fases del tratamiento del cáncer de cabeza y cuello son la **pérdida de hambre** (anorexia), las **náuseas** y los **vómitos**, la **inflamación de la mucosa o aparición de úlceras en la boca y/o cuello** (mucositis), el **dolor y/o dificultad al deglutir** (odinofagia/disfagia), la **disminución o desaparición del sabor o aparición de sabor metálico** (ageusia y disgeusia), la **diarrea y/o estreñimiento** y la **boca seca** (xerostomía). Estos síntomas pueden aparecer durante el tratamiento en diferentes etapas e, incluso, algunos pueden estar presentes antes del inicio del tratamiento o perdurar una vez finalizado. Por otra parte, la intensidad de los efectos secundarios también puede variar en función de la fase del tratamiento en que aparezcan y, por lo tanto, habrá que adaptar la alimentación teniendo en cuenta todos estos puntos.

En los pacientes sometidos a cirugía las dificultades para alimentarse también pueden variar en función del tipo de intervención realizada. Algunas cirugías pueden no condicionar la alimentación, en cambio, en otros casos pueden provocar dificultades importantes para alimentarse, que pueden ser temporales o de larga duración. Generalmente pueden aparecer problemas para masticar o tragar; dificultades en la movilidad de la lengua, que ocasionan problemas para propulsar el bolo alimenticio, o la disminución del sabor o de la saliva. En algunos casos habrá que adaptar la textura de los alimentos, pero en otros puede ser necesaria una sonda de alimentación como vía alternativa.

Aunque los efectos secundarios son habituales en el tratamiento del cáncer de cabeza y cuello, no todos aparecerán a lo largo del tratamiento porque cada individuo y cada respuesta al tratamiento son diferentes.

En esta guía ofrecemos pequeñas pautas que pueden ayudar a consumir la energía y las proteínas necesarias, aun así, cuando aparezca algún síntoma que limite la ingesta es imprescindible que el enfermo lo comunique al médico especialista.

A continuación, se detallan las recomendaciones dietéticas para cada uno de los síntomas que pueden aparecer más frecuentemente durante el tratamiento del cáncer de cabeza y cuello. Hay que tener presente que estos síntomas se pueden presentar de forma individual, pero también puede aparecer más de un síntoma simultáneamente.

3.1. PÉRDIDA DE HAMBRE (ANOREXIA)

La pérdida de hambre es uno de los síntomas más habituales durante la afectación del cáncer. Puede aparecer al principio de la enfermedad, antes de iniciar el tratamiento o bien como efecto secundario de este, e incluso a veces puede mantenerse una vez finalizado. En el cáncer de cabeza y cuello hay que prestar especial atención a este síntoma, ya que a la falta de hambre se pueden sumar otros síntomas derivados de la propia localización del tumor o de los tratamientos, que incluso dificultarán mantener una alimentación correcta, lo cual puede provocar un aumento del riesgo de desnutrición.

Recomendaciones generales

- ▶ Procurar que la comida no desprenda olores ni sabores fuertes.
- ▶ Intentar mantenerse fuera de la zona donde se cocina, y pedir ayuda para cocinar a familiares o amigos.
- ▶ Dedicar el tiempo que sea preciso a comer y hacerlo en un ambiente tranquilo y relajado.
- ▶ Procurar comer en compañía.
- ▶ Comer poco a poco y masticar bien todos los alimentos.
- ▶ Cuidar la presentación de los platos con variedad de colores, texturas y olores.
- ▶ Utilizar platos grandes, que puede ser una buena estrategia para tener la sensación de que hay menor cantidad de comida y facilitar la ingesta.
- ▶ Caminar unos minutos antes de las comidas, lo que puede ayudar a estimular el hambre.
- ▶ Es importante mantener una buena higiene bucal para evitar sabores no deseados que se puedan relacionar posteriormente con determinadas comidas.

Recomendaciones dietéticas

- ▶ **Comer a las horas en que más apetezca** y aprovechar el momento del día con más hambre para incluir los alimentos más energéticos y nutritivos. Si hace falta, en lugar de tomar las cuatro o cinco comidas principales, se pueden hacer varias comidas al día en pequeños volúmenes.
- ▶ **Asegurar comidas completas.** La opción de plato único es válida siempre que estén representados el primero y el segundo plato. No es necesario que sea muy grande, pero sí que estén presentes verduras (crudas o cocidas), farináceos (patata, arroz, pasta, legumbres...) y alimentos proteicos (carne, pescado o huevos), y también aceite de oliva virgen y lácteos. En función del resto de molestias que se sufran a la hora de comer, podrán ser platos corrientes o modificados de textura para adaptarlos al dolor o dificultad al deglutir. Véanse las recetas: [risotto](#)

de verduras y bacalao*, pudín tres sabores, patatas al microondas rellenas al gusto, y puré rápido de garbanzos con huevo.

► Tener **preparaciones de alta densidad nutricional** que en muy poco volumen incluyan una gran cantidad de energía y nutrientes y que sea fácil de tener preparadas y de comer, como **croquetas** de pollo o bacalao, que se pueden tener congeladas y freír o calentar al momento; **empanadas** de carne, atún, verduras, queso, etc. (véanse las recetas: [empanadas frías de huevo duro](#), y [empanadas calientes de carne](#)); **patés** nutritivos para untar unas tostadas o sándwiches (véanse también las recetas: [paté de guisantes](#), y [minisándwiches](#)); **cremas y sopas** energéticas, que se pueden conservar en la nevera y comer directamente frías o calentarlas y comerlas (véanse las recetas: [sopa fría de aguacate y maíz](#), y [la de crema templada de calabaza, naranja y jengibre](#)), y finalmente preparaciones dulces para comer como postres o entre horas, como flanes, pudines, yogures tipo griego (véanse las recetas: [arroz con bebida vegetal de coco](#), [flan de plátano](#), [pudín de manzana](#), y [flan de avena y manzana](#)).

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



► **Fijarse pequeñas metas a lo largo del día.** Aunque no se tenga hambre, sería conveniente pensar en la necesidad de ingerir alimentos. No es tan importante la cantidad que se come en una sola toma, sino la cantidad que se consigue acumular a lo largo del día. Por ello hay que plantear pequeños objetivos que se puedan cumplir: comer medio yogur, una galleta o tres almendras. Lo que es necesario es acumular pequeñas cantidades de alimentos de alta densidad nutricional a lo largo del día.

► **Enriquecer los platos** o las preparaciones que apetezcan con alimentos de elevado contenido energético y/o proteico para aumentar la densidad nutricional. Véase el punto 4 de la guía: “[Enriquecimiento energético y proteico](#)”.

► **Mantener una correcta hidratación.** Si no se tiene mucha hambre, intentar beber siempre fuera de las comidas y aprovechar los momentos de sed para tomar líquidos más nutritivos, como zumos de fruta o licuados de fruta y verdura. Hay que recordar que es importante evitar el consumo de bebidas alcohólicas.

* El asterisco junto a las recetas indica que también están adaptadas a una textura blanda o triturada para hacerlas aptas en caso de que la falta de hambre vaya acompañada de mucositis severa, odinofagia o disfagia a sólidos.

3.2. NÁUSEAS Y VÓMITOS

Las náuseas y los vómitos son frecuentes durante el tratamiento del cáncer de cabeza y cuello. Las causas pueden ser variadas: pueden aparecer como efecto secundario de la quimioterapia, por la mucosidad abundante provocada por la cirugía o la radioterapia, o por la medicación habitual durante el tratamiento. Las náuseas provocan una sensación desagradable en el estómago, que puede producir arcadas, las cuales favorecen el vómito. Los vómitos se generan por las contracciones fuertes de los músculos del estómago, que provocan que el contenido de este suba y salga por la boca.

La frecuencia de su aparición y la intensidad dependen de los fármacos que se usen, de la dosis administrada, del esquema de tratamiento y de la susceptibilidad individual. Generalmente las náuseas y vómitos desaparecen a los pocos días y en algunos casos pueden mejorar con fármacos, pero deberá ser el especialista quien indique qué tratamiento se ajusta más a cada caso.

Recomendaciones generales

- ▶ Si existe malestar o náuseas no hay que obligarse a comer. Se recomienda respirar profunda y lentamente y esperar a que disminuya el malestar antes de comer.
- ▶ Utilizar prendas de ropa cómodas y evitar las ajustadas.
- ▶ Durante la comida puede ser útil dejar la ventana abierta para que entre aire fresco o utilizar un ventilador, para reducir los olores y favorecer la sensación de frescor.
- ▶ Evitar tumbarse inmediatamente después de las comidas. Lo mejor es estar sentado o recostado con la sección superior del cuerpo recta hasta como mínimo una hora después de las comidas.
- ▶ Si se vomita, hay que lavarse los dientes y/o enjuagarse la boca después.
- ▶ Después de vomitar (aproximadamente 30 minutos después) hay que tomar pequeños tragos de líquidos. Las bebidas con gas son una buena opción.

Recomendaciones dietéticas

- ▶ **Es importante asegurar una buena hidratación** durante todo el día, sobre todo durante los días en los que los vómitos son más frecuentes.

En algunas ocasiones las bebidas gaseosas pueden disminuir la sensación de náuseas, por ejemplo, el agua con gas, las bebidas de cola o *ginger ale*. Los helados de hielo y las gelatinas frescas también pueden ser una buena opción para ayudar a hidratarse. Véanse las recetas: [cubitos de cítricos](#), [gelatina de jengibre y menta](#), [polo de kiwi y manzana](#), y [granizado de pera y menta](#).

Es preferible no beber durante las comidas, ya que favorece la sensación de saciedad o hinchazón.

- ▶ **Utilizar técnicas de cocción suaves** para que los platos sean de mejor digestión: preparados al vapor, hervidos o a la plancha a baja temperatura. Los alimentos fritos, además de desprender un olor más fuerte que puede ser molesto, también son más difíciles de digerir y pueden provocar más náuseas. Véase la [receta: espárragos al vapor a las tres salsas](#).

- ▶ **Evitar condimentar los platos en exceso** o utilizar algunas salsas, hierbas aromáticas o especias picantes, porque pueden favorecer las náuseas.
- ▶ **En caso de que los olores molesten mucho**, es preciso evitar alimentos que desprendan mucho, como la col o la coliflor, y evitar las cocciones que generen más humos y olores. Véanse las recetas: [papillote de pescado blanco con salsas](#), [verduras al microondas con vinagreta de frutos secos *](#), y [cebiche](#).
- ▶ **Elegir las comidas a temperatura ambiente o fría**, ya que se toleran mejor al desprender menos olor que las calientes: ensaladas de pasta, sándwiches, bocadillos, sopas frías, helados caseros, etc. Véanse las recetas: [paté de guisantes](#); [sopa de tomate y albahaca](#); [tabulé*](#); [empanadas frías de huevo duro](#); [crema templada de calabaza, naranja y jengibre](#); [helado al momento de frutos rojos](#), y [minisándwiches](#).
- ▶ **Potenciar el uso del jengibre y la menta**, ya que se ha observado que en algunas personas pueden tener un efecto calmante de las náuseas. Se puede añadir jengibre o menta, ya sea fresco o en polvo, a las infusiones, los cubitos, las gelatinas, los helados, las palomitas o encima de alimentos como el pan, las ensaladas, la pasta o dentro de platos ya cocinados. Véanse las recetas: [infusión de jengibre, gelatina de jengibre y menta](#); [palomitas con jengibre](#), y [granizado de pera y menta](#).
- ▶ **Potenciar el consumo de alimentos secos**, ya que normalmente se toleran mejor (excepto en el caso de úlceras en la boca): tostadas, galletas saladas, palitos, tortitas de arroz y de maíz, frutos secos, chips de plátano, coco desecado, etc.

APUNTE CIENTÍFICO SOBRE EL JENGIBRE

El jengibre es una planta nativa del sureste de Asia, actualmente cultivada en muchos países. La parte de la planta que se utiliza es la raíz. Es un ingrediente ampliamente extendido en la cocina asiática, y también se ha usado desde hace siglos como remedio natural para el malestar estomacal y los mareos, para ayudar a digerir, reducir la pérdida de hambre, disminuir las náuseas y vómitos, y también como antiinflamatorio. Más recientemente se ha investigado su uso en el tratamiento del mareo, las náuseas del posoperatorio y las náuseas y los vómitos durante el embarazo.

Por ello, en los últimos años el jengibre ha sido objeto de estudio, y varias investigaciones se han centrado en analizar cuáles son los componentes responsables de sus propiedades para conocer a fondo su mecanismo de acción y poder establecer así una recomendación de consumo y llevar a cabo más ensayos clínicos. Aunque todavía se están estudiando los mecanismos de acción y su efecto en las náuseas y los vómitos causados por la quimioterapia, el artículo de revisión “Ginger—Mechanism of Action in Chemotherapy-induced Nausea and Vomiting”, publicado en 2015 en la revista *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, concluye que la evidencia presentada después de la revisión indica que el jengibre tiene múltiples propiedades que podrían ser beneficiosas para reducir la aparición de las náuseas y los vómitos provocados por la quimioterapia. Sin embargo, todavía no existe una cantidad recomendada establecida, pero la dosis utilizada en algunos de los estudios para observar su efecto antiemético ha sido de 1 a 3 gramos. El jengibre se puede tomar en polvo o fresco, siendo esta última la forma tradicional de consumirlo, aunque también se puede añadir al agua, infusiones, zumos vegetales, caldos o sobre una rebanada de pan.

* El asterisco junto a las recetas indica que también están adaptadas a una textura blanda o triturada para hacerlas aptas en caso de que las náuseas y los vómitos vayan acompañados de mucositis severa, odinofagia o disfagia a sólidos.

Recomendaciones en caso de vómitos muy frecuentes o abundantes

- ▶ Hacer dieta absoluta (no comer absolutamente nada) durante las primeras horas y beber agua con gas a pequeños sorbos cada 10-15 minutos.
- ▶ Al cabo de cuatro o seis horas se pueden aumentar progresivamente los líquidos que se ingieren (bebidas de rehidratación o bebidas isotónicas como Gatorade®, Aquarius®, Isostar®, Powerade®, etc.).

BEBIDA ISOTÓNICA CASERA: Mezclar en un litro de agua el zumo de dos limones, una cucharada sopera de miel, una cucharadita de postre de sal marina y una cucharadita de postre de bicarbonato sódico. Cuando estos ingredientes estén disueltos, dejarla en la nevera hasta que esté fresca.

- ▶ Después de 24 horas sin vómitos, habría que iniciar una dieta de digestión fácil (preferiblemente con alimentos cocidos y suaves) y elegir siempre técnicas como el vapor o el hervido para cocinar los alimentos.
- ▶ Los alimentos secos también se pueden empezar a introducir, ya que se toleran mejor (pan, tostadas, galletas saladas, palitos, etc.).
- ▶ En caso de vómitos persistentes, después de 24 horas hay que ponerse en contacto con el médico o personal de enfermería de referencia para evitar una posible deshidratación.

3.3. INFLAMACIÓN DE LA MUCOSA O APARICIÓN DE ÚLCERAS EN LA BOCA Y/O CUELLO (MUCOSITIS)

Es habitual que los pacientes con cáncer de cabeza y cuello que reciben tratamiento con quimioterapia o radioterapia tengan inflamación de la mucosa de la boca y también llagas o úlceras, que provocan molestias y dolor. Este síntoma se puede presentar en diferentes etapas del tratamiento y en varios grados, y se puede acentuar con la ingesta de ciertos alimentos.

Generalmente, cuando aparece como efecto secundario durante la quimioterapia, suele ser de forma repentina, pero de duración limitada a cada ciclo de tratamiento. En cambio, durante la radioterapia la aparición suele ser de forma más progresiva y puede perdurar hasta unas semanas después de haber finalizado el tratamiento. Independientemente de la causa y el grado de la mucositis, es frecuente la necesidad de hacer modificaciones en la alimentación para evitar una disminución en la ingesta de alimentos.

La aparición de la mucositis no está condicionada a la realización de las medidas higiénicas diarias (enjuagues bucales) que pueda recomendar el equipo médico, pero sí que estas recomendaciones pueden ayudar a aligerar las molestias y el dolor que esta pueda ocasionar.

Recomendaciones generales

- ▶ Cuando aparezca este síntoma hay que notificarlo al especialista, ya que a veces se puede mejorar con analgesia.
- ▶ Mantener una buena higiene bucal. Para evitar irritaciones y molestias es preciso utilizar dentífricos y cepillos de dientes suaves e hilo dental.

- ▶ Enjuagar la boca a lo largo del día con infusiones de manzanilla, tomillo o bicarbonato. Véase en la página 11 cómo preparar infusiones de tomillo.
- ▶ Mantener los labios bien hidratados con crema labial o aceite de oliva para evitar que se agrieten o se resequen.

Recomendaciones dietéticas

- ▶ Comer poco y a menudo. Intentar que sean **pequeños volúmenes con un alto valor nutritivo**.
- ▶ Evitar cualquier **alimento que pueda irritar las mucosas**, como:
 - Bebidas alcohólicas y café.
 - Bebidas con gas y otros refrescos ácidos o irritantes (como las bebidas de cola, por ejemplo).
 - Alimentos ácidos: tomate, pimiento crudo, kiwi, limón, naranja, fresa, mandarina, piña, vinagre, encurtidos (como los pepinillos), etc.
 - Alimentos muy condimentados, picantes o salados.
 - Alimentos secos o de consistencia dura (pan con corteza dura, pan tostado, biscotes, palitos, frutos secos, galletas secas, chips, quesos secos o muy curados y cocciones tipo rebozado o gratinado).
 - Alimentos pegajosos como el puré de patata, las croquetas, el plátano, el chocolate, etc.
 - Alimentos fibrosos como algunas carnes a la plancha.
- ▶ **Mantener una buena hidratación**. Se recomienda beber alrededor de dos litros de agua al día, principalmente en forma de agua, pero también a partir de infusiones, zumos de frutas (no ácidos), caldo, helados de palo (polos no ácidos), gelatinas, etc. Si resulta doloroso beber con normalidad, hay que intentar realizar pequeños sorbos durante todo el día entre comidas. También puede resultar útil utilizar **una pajita flexible** para dirigir los líquidos a las zonas menos dolorosas de la boca.
- ▶ Procurar comer los **alimentos fríos o a temperatura ambiente**, ya que el calor puede irritar todavía más la mucosa.
- ▶ La **textura de los alimentos debe adaptarse según el dolor que produzca la mucositis**. En caso de que aparezcan pocas llagas y estas permitan mantener una alimentación con alimentos básicos o de fácil masticación (textura blanda), podemos hablar de una **mucositis leve**. Cuando la cantidad de llagas aumenta o el dolor que producen cuando se come es intenso y obliga a modificar la alimentación a una textura triturada o líquida, se tratará de una **mucositis moderada o severa**.

3.3.1. MUCOSITIS LEVE

- ▶ Comer preferiblemente los alimentos con **texturas blandas** como guisos, sopas, cremas, flanes, pudins, purés, quesos tiernos, yogures, frutas maduras y dulces, vegetales, pastas y arroces sobrecocinados, pescados y carnes muy tiernos y jugosos, tortillas, etc. Véanse las recetas: [paté de guisantes](#), [pastel de pavo y verduras](#), [flan de plátano](#), [manzana al microondas con canela](#), [minisándwiches](#),

patatas al microondas rellenas al gusto, risotto de verduras y bacalao*, y arroz con bebida vegetal de coco.

- ▶ Cocer todos los alimentos hasta que queden blandos y, si es preciso, añadir salsas, caldos o zumos, principalmente en el caso de los alimentos más secos, como algunas carnes o algún pescado. En estos, si se añaden salsas o cremas (bechamel, mayonesa, salsa de yogur, aceite de oliva virgen) se facilitará su deglución. Véanse las recetas: papillote de pescado blanco con salsas, y espárragos verdes a las tres salsas.
- ▶ Cortar la comida a trozos muy pequeños y masticar poco a poco. En el caso de la carne o algunos pescados más secos habrá que elegir las opciones picadas o trinchadas, como las hamburguesas, albóndigas o patés.

En algunos casos, aunque la mucositis sea leve, puede ser necesario triturar la comida para facilitar una ingesta correcta.

3.3.2. MUCOSITIS MODERADA O SEVERA

- ▶ En el caso de mucositis más severas, será imprescindible **triturar los alimentos y las preparaciones sólidas** para conseguir una textura apta para mantener una suficiente ingesta de alimentos. El resto de alimentos con texturas líquidas, como caldos, sopas, cremas, purés o batidos, o semisólidas, como yogures, pudins, flanes o gelatinas, podrán seguir formando parte de la alimentación..
- ▶ Comer triturado no significa renunciar al placer de comer o a los sabores típicos de nuestra alimentación habitual. Casi todas las elaboraciones y platos de una alimentación estándar se pueden adaptar a una textura triturada y, por lo tanto, no hay que preparar siempre elaboraciones concretas o específicas para la persona que debe comer triturado. Por lo tanto, los platos típicos y más comunes de nuestra alimentación, como la ensalada, el pollo a la plancha, la tortilla de patatas, la paella o los espaguetis con tomate, se pueden adaptar sin mucha dificultad, y así se permite que toda la familia siga comiendo lo mismo

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

1. Conocer de qué tipo de plato se trata:

- ▶ Asegurarse de que ha sido conservado correctamente y de que está en perfecto estado para ser consumido.
- ▶ Asegurarse de si contiene elementos sólidos que puedan dificultar el triturado.

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

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

A continuación, se presentan algunos ejemplos de cómo llevar a cabo estas adaptaciones, valorando los ingredientes que contienen, lo que habría que añadir para triturar, etc.

* El asterisco junto a las recetas indica que también están adaptadas a una textura blanda o triturada para hacerlas aptas en caso de que la mucositis vaya acompañada de odinofagia o disfagia a sólidos.

ELABORACIÓN BASE	INGREDIENTES NECESARIOS PARA ADAPTARLA	PROCEDIMIENTO PARA HACER UN TRITURADO
“ESCUDELLA I CARN D’OLLA”	Ninguno	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Deshuesar la carne y desmenuzarla. ▶ Repartir la verdura del cocido: una parte se junta con la carne y la patata y la otra, con la pasta hervida. ▶ Triturar la carne con la verdura y la patata y añadir el caldo suficiente para hacer un triturado óptimo. ▶ Triturar la pasta con la verdura que queda y añadir el caldo necesario.
TORTILLA DE PATATAS Y CEBOLLA	Caldo o leche	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Triturarlo todo con el caldo o leche suficiente para hacer un triturado óptimo.
FIDEUÁ	Caldo de pescado	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Triturarlo todo con el caldo suficiente para hacer un triturado óptimo.
LASAÑA DE POLLO	Caldo de pollo o leche	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Triturarlo todo con el caldo o leche suficiente para hacer un triturado óptimo.

Tabla para aprender a adaptar platos habituales a texturas trituradas

y solo cambie la textura. Para ello se pueden seguir las recomendaciones del cuadro siguiente *y verse también las recetas que tienen asterisco, como el risotto de verduras y bacalao**, los pinchos de pollo con manzana*, o las verduras al microondas con vinagreta de frutos secos*, para aprender cómo adaptar un plato habitual a una textura triturada.

- ▶ No siempre hay que adaptar los platos, algunos ya son aptos en su estado original. Véanse, pues, otras recetas directamente aptas, como la crema templada de calabaza, naranja y jengibre; el puré rápido de garbanzos con huevo; la sopa fría de aguacate y maíz; el flan de plátano, y el flan de bebida de avena y manzana.

* El asterisco junto a las recetas indica que también están adaptadas a una textura blanda o triturada para hacerlas aptas en caso de que la mucositis vaya acompañada de odinofagia o disfagia a sólidos.

- ▶ Recordar que las proteínas son imprescindibles en todo el proceso del tratamiento de un cáncer, por lo tanto, a pesar de comer triturado es preciso asegurarse de que los purés incluyen carne, pescado o huevos tanto en el almuerzo como en la cena. Véanse las recetas: [pastel de pavo y verduras](#), [asado de cerdo con frutos secos*](#), y [pudding tres sabores](#).
- ▶ Cuando se come triturado puede existir más dificultad para acabar el plato, ya que la textura y el color homogéneos pueden aburrir. Por lo tanto, es importante intentar mezclar diferentes texturas o consistencias y colores, y evitar volúmenes muy grandes. Se recomienda hacer un triturado único de unos 300-400 ml como máximo o dos triturados más pequeños en los que se reparta este volumen. El triturado doble es una buena forma de simular un primer y un segundo plato, y seguramente será más aceptado.
- ▶ Hay que tener en cuenta que *triturado* no significa siempre en forma de puré, sino que puede ser una textura adecuada a pesar de ser sólida, siempre que sea muy blanda, como los flanes, pudins, pasteles de carne... En la imagen siguiente se puede ver un menú de textura modificada con tres consistencias diferentes, todas aptas: un puré de alubias y patatas de primero, un flan de pavo con salsa de tomate de segundo y un yogur de postre.



Menú equilibrado adaptado para la mucositis severa.

- ▶ En el caso de no tener mucha hambre y comer poca cantidad, es importante enriquecer los purés con alimentos de alto valor energético y proteico, como el aceite de oliva virgen, la nata, los quesitos, el huevo, los frutos secos molidos, etc. Véase el apartado 4 de la guía: “Enriquecimiento energético y proteico”..

* El asterisco junto a las recetas indica que también están adaptadas a una textura blanda o triturada para hacerlas aptas en caso de que la mucositis vaya acompañada de odinofagia o disfagia a sólidos.

- ▶ Sin embargo, si no se consigue ingerir la energía y nutrientes necesarios, probablemente será preciso ingerir algún tipo de suplementación nutricional artificial. Además, en los casos en los que la mucositis sea muy severa e imposibilite la ingesta incluso de los líquidos habrá que colocar una sonda de alimentación para asegurar la aportación nutricional e hídrica del paciente hasta que se resuelvan los síntomas. El médico especialista y/o el equipo de nutrición referente indicará siempre cuál es la mejor opción.

3.4. DOLOR AL DEGLUTIR (ODINOFAGIA)

La odinofagia es el dolor que aparece durante la deglución de los alimentos o de la saliva. Oscila desde dolor leve hasta dolor intenso y suele ir asociada a la mucositis, aunque también puede tener otras causas. Las recomendaciones dietéticas para la odinofagia son similares a las recomendaciones para la mucositis, ya que, como se ha comentado, son dos síntomas que a menudo pueden coexistir. En general hay que modificar la textura de los alimentos para poder mantener la ingesta (véase el punto 3.3, “Inflamación de la mucosa o aparición de úlceras en la boca y/o cuello (mucositis)”).

3.5. DIFICULTAD AL DEGLUTIR (DISFAGIA)

La disfagia se define como la dificultad o incapacidad de hacer el proceso de deglución de forma segura y eficaz. Este trastorno se caracteriza por una dificultad en la preparación oral del bolo alimenticio (masticar) o en el desplazamiento de alimentos o líquidos desde la boca hasta el estómago (deglutir). La disfagia puede ser a líquidos, sólidos o ambos.

DISFAGIA

SÓLIDOS: dificultad para deglutir los alimentos de textura sólida o sensación de obstáculo en el paso de los alimentos. Generalmente no presenta problemas cuando se tragan los líquidos.

Se recomienda, principalmente, adaptar la textura de la dieta a una textura de fácil masticación o de puré espeso.

LÍQUIDOS: se caracteriza por tos o sensación de atragantamiento posterior a la ingesta de agua u otros líquidos. Este trastorno puede existir solo con los líquidos y, por lo tanto, la ingesta de alimentos sólidos será totalmente segura y eficaz.

Se recomienda modificar y adaptar la viscosidad de los líquidos.

SÓLIDOS Y LÍQUIDOS: dificultad al deglutir tanto alimentos sólidos como líquidos.

En este caso será preciso adaptar la textura de los sólidos y modificar la viscosidad de los líquidos. Se recomienda seguir las indicaciones del médico especialista o el equipo de nutrición referente.

Este trastorno puede aparecer como un efecto secundario de los tratamientos o puede existir previamente al tratamiento como consecuencia de la propia enfermedad. En cualquier caso, es imprescindible comunicarlo al médico especialista o personal de enfermería de referencia, ya que las complicaciones de esta alteración pueden provocar deshidratación, desnutrición o complicaciones respiratorias severas por el elevado riesgo de aspiración.

La disfagia puede ser temporal o crónica, dependiendo de cada caso, y en ocasiones puede ser útil un tratamiento rehabilitador de la deglución. A continuación, se ofrecen unas recomendaciones generales y dietéticas específicas según el tipo de disfagia. Es importante consultar al especialista para hacer una valoración de la deglución e individualizar el tratamiento, para determinar la textura y el volumen de los alimentos más adecuados y que el paciente pueda hacer una deglución segura y eficaz.

Recomendaciones generales

- ▶ Comer en un ambiente tranquilo y relajado.
- ▶ Procurar no comer solo por si hay atragantamiento.
- ▶ Comer en una buena postura, sentado o lo más incorporado posible, siempre evitando la hiperextensión de la cabeza.
- ▶ Realizar comidas poco voluminosas y de forma frecuente (desayuno, media mañana, comida, merienda, cena y toma después de cenar).
- ▶ Tomarse el tiempo necesario para comer, lentamente y con suficiente tiempo entre cucharadas.
- ▶ Comer cantidades pequeñas en cada cucharada.
- ▶ Evitar que se acumulen alimentos en la boca.
- ▶ Evitar los alimentos muy fríos y muy calientes.
- ▶ Dar importancia a la presentación y sabor de los platos para que sean atractivos.

3.5.1. DISFAGIA A SÓLIDOS

Recomendaciones dietéticas

- ▶ Evitar los alimentos duros, con piel o corteza que cuesten de tragar, como el pan, cereales de desayuno, galletas, patatas chips, fruta con piel, frutos secos, carnes fibrosas y secas, verduras crudas, etc.
- ▶ Las texturas líquidas y purés son los que causan menos dificultades para tragar, y habrá que modificar la textura del resto de alimentos sólidos, adaptándolos a las posibilidades de deglución, en forma de alimentos de fácil masticación (sólidos blandos) como flanes, pudins, tortillas, verduras hervidas, trinchadas o chafadas, plátano maduro chafado, manzana al horno o purés espesos.
- ▶ Es importante mantener al máximo el tipo de platos y menús que se consumían de forma habitual antes de la enfermedad, con la necesidad de modificar su textura. Por lo tanto, comer triturado no significa dejar de comer lo que a uno le apetece, únicamente habrá que adaptar la textura. Véase “Tabla para

«Es importante mantener al máximo el tipo de platos y menús que se consumían de forma habitual antes de la enfermedad, con la necesidad de modificar su textura.»



En esta imagen se pueden ver platos tan familiares como la fideuá, el pollo a la catalana, las berenjenas rellenas, la lasaña, los huevos rellenos o las lentejas guisadas adaptados a textura modificada.

aprender a adaptar platos habituales a texturas trituradas”, de la página 21, y las recetas con asterisco, como el risotto de verduras y bacalao*, el tabulé* o el pollo con piña*. Véanse también otras recetas aptas, como la crema templada de calabaza, naranja y jengibre; el puré rápido de garbanzos con huevo; la sopa fría de aguacate y maíz; el flan de plátano, y el flan de bebida de avena y manzana. Como preparaciones de fácil masticación, véanse las recetas: manzana al microondas con canela, patatas al microondas rellenas al gusto, y pudin de manzana.

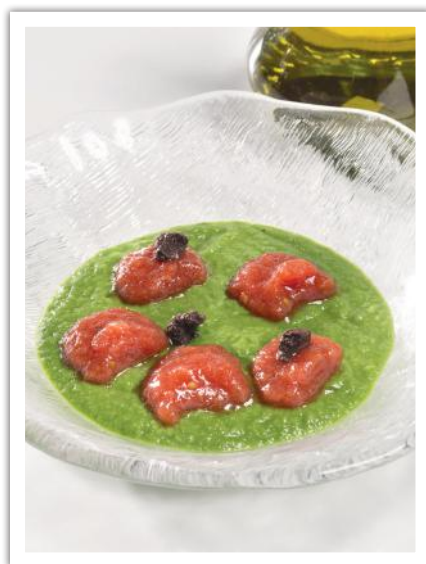
- Hay que recordar que **las proteínas** son imprescindibles en todo el proceso del tratamiento de un cáncer, por lo tanto, a pesar de comer de forma triturada hay que asegurarse de que los purés incluyan, tanto en el almuerzo como en la cena, carne, pescado o huevos. Así, podremos elegir entre preparar un plato completo, que incluya los tres grupos de alimentos necesarios (alimentos farináceos, verduras y alimentos proteicos), o bien un primer plato que se acompañe de un segundo plato basado en este alimento proteico, que asegurará el contenido en proteínas (carne, pescado, marisco, huevos). Este segundo plato puede ser un plato elaborado, como se puede ver en las recetas **pastel de pavo y verduras**, **pollo con piña***, **asado de cerdo con frutos secos***, **triturado de cerdo marinado con piña**, y **pudin tres sabores***, o pueden ser platos más sencillos, es decir, el equivalente triturado de un filete de carne o pescado a la plancha, tal y como muestra el siguiente cuadro:

A continuación, se presenta una tabla orientativa con la cantidad de carne, pescado y huevo necesaria para elaborar segundos platos sencillos que ayuden a cubrir las necesidades diarias de proteínas. Se trata de conseguir el alimento proteico, cocerlo tal y como indica la tabla y triturarlo con el resto de ingredientes (espesantes, líquido y aceite). Como opción complementaria, se pueden elaborar platos a base de legumbres, que también representarán una fuente de proteína vegetal, ideal para alternar y/o complementar con otras preparaciones proteicas de origen animal. Además, una vez cocinada la base elegida, en lugar de comérsela siempre de la misma forma se puede dar variedad añadiendo diferentes salsas, aliños o guarniciones de modo sencillo y sabroso:

PRODUCTO (crudo)	TÉCNICA DE COCCIÓN	INGREDIENTE ESPESANTE (elemento que da cuerpo)		LÍQUIDO (agua o caldo)	GRASA (aceite de oliva virgen)
		Patata pelada	Pan de molde		
POLLO 125 g	Plancha y hervido (20 min)		12 g	75 g	5 g
		25 g		50 g	5 g
BUTIFARRA 125 g	Plancha y hervida (20 min)		12 g	75 g	5 g
		25 g		75 g	5 g
TERNERA 125 g	Plancha y hervida (20 min)		15 g	90 g	5 g
		25 g		110 g	5 g
MERLUZA 125 g	Hervida (20 min)		12 g	25 g	5 g
		25 g		25 g	5 g
HUEVO 2 ous	Huevo duro (hervido 10 min)	-	-	80 g	5 g
	En tortilla	-	-	100 g	-
LEGUMBRES 150g	Hervidas o con olla a presión para que queden blandas	Alubias		50 g	5 g
		Garbanzos		120 g	
		Lentejas		90 g	

- ▶ En caso de que no se tenga mucha hambre y se coma poca cantidad, es importante enriquecer los purés con alimentos de alto valor energético y proteico, como el aceite de oliva virgen, la nata, los quesitos, el huevo, los frutos secos molidos, etc. para aumentar su valor nutritivo. Véase el apartado 4 de la guía: “Enriquecimiento energético y proteico”.
- ▶ Se recomienda que los platos únicos no superen los 300 - 400 ml de volumen y, si puede ser, repartir este volumen en un primero y un segundo más pequeños, como normalmente se come en la mayoría de hogares.
- ▶ Evitar beber grandes cantidades de líquido de una vez, especialmente durante las comidas, ya que esto puede saciar y hacer disminuir la ingesta de alimentos. Las infusiones y los zumos de fruta son una forma agradable de hidratarse.

- ▶ También es importante no olvidar consumir fruta y verdura crudas, puesto que la aportación de vitaminas y otros compuestos bioactivos son imprescindibles durante el tratamiento. Así pues, hay que consumir sopas o purés fríos de vegetales tipo gazpacho, salmorejo y también preparar ensaladas y triturarlas. Véanse las recetas: [sopa de tomate y albahaca](#), y [tabulé*](#). También se pueden preparar purés de frutas triturando una fruta o más. Según la fruta o verdura elegida, la preparación quedará más líquida o espesa. Hay que ir probando hasta encontrar las combinaciones adecuadas.



Purés de frutas y ensalada verde con tomate y paté de aceitunas.

A continuación, se presentan dos ejemplos de menús variados tanto para textura de fácil masticación como de puré espeso.

PROPUESTA DE MENÚ DE TRES DÍAS DE FÁCIL MASTICACIÓN

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Triturado de cereales integrales con leche ▶ Triturado de una fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ <u>Batido completo</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Triturado de galletas con leche ▶ Plátano chafado
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Plato único: <u>triturado de lentejas estofadas con jamón</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Crema de setas ▶ <u>Triturado de asado de cerdo con frutos secos y fruta desecada</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Plato completo: <u>pudin tres sabores</u>
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Flan 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Triturado de fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Pera cocida con yogur
Cena	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Crema de calabacín ▶ <u>Papillote de pescado blanco: merluza a la salsa verde</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Triturado de ensalada verde ▶ Tortilla a la francesa con guarnición de verduras al microondas 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Judías y patatas chafadas ▶ Pescado azul a la plancha con salsa de limón
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ <u>Manzana al microondas con canela</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Yogur natural 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Macedonia de frutas maduras

PROPUESTA DE MENÚ DE TRES DÍAS EN TEXTURA DE PURÉ ESPESO

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Triturado de cereales integrales con leche ▶ Triturado de una fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ <u>Batido completo</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Triturado de galletas con leche ▶ Triturado de una fruta de temporada
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Plato único: <u>triturado de lentejas estofadas con jamón</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Crema de setas ▶ <u>Triturado de cerdo marinado con piña</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Plato único: <u>triturado de risotto de verduras y bacalao</u>
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Flan 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Triturado de fruta de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Triturado de yogur y fruta
Cena	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Crema de calabacín ▶ Triturado de merluza a la salsa verde 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ <u>Sopa de tomate y albahaca</u> ▶ Triturado de tortilla de patatas 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Triturado de judías y patatas ▶ Triturado de salmón con salsa de limón
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ <u>Manzana al microondas con canela</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Yogur natural batido 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Triturado de macedonia de frutas

3.5.2. DISFAGIA A LÍQUIDOS

Si aparece tos después de ingerir líquidos o dificultad al deglutir, es importante consultar al médico especialista, ya que el agua y los alimentos líquidos son de alto riesgo: pueden provocar aspiraciones y posibles infecciones pulmonares. El equipo médico indicará cuál es la viscosidad de los líquidos recomendada en cada caso y asesorará sobre cómo conseguirla.

Recomendaciones dietéticas

- ▶ A la hora de comer o beber hay que procurar estar siempre incorporado y bien sentado.
- ▶ Evitar los alimentos o platos con dobles texturas (textura líquida y sólida), por ejemplo: sopa de fideos, arroz con leche, yogur con muesli, macedonia líquida, leche con galletas mojadas o frutas como la naranja, la mandarina, la sandía o la uva. Cuando coinciden las dos texturas en la boca es complicado controlar la deglución de los líquidos.
- ▶ A pesar de no tener disfagia a sólidos, hay que evitar los alimentos fibrosos o con filamentos como la piña, la alcachofa, los espárragos, las carnes fibrosas, etc. y también los alimentos que se fraccionan fácilmente en partículas cuando se mastican, como las galletas, patatas chips, palitos, frutos secos, etc.
- ▶ Hay que mantener una buena hidratación, adaptando todos los líquidos a la viscosidad recomendada, por lo tanto, no solo hay que hacerlo con el agua, sino también con los zumos, caldos, infusiones, etc. a partir de espesantes instantáneos comerciales. También se encuentran en las farmacias aguas ya gelificadas.



NOTA: los espesantes instantáneos comercializados para añadir al agua o alimentos líquidos se disuelven en frío y se pueden comprar neutros (no modifican el sabor ni el olor del alimento) o saborizados. Será el especialista quien indicará la viscosidad más adecuada (néctar, miel o pudín) en cada caso. Será necesario seguir las instrucciones de cada espesante con el fin de conseguir la viscosidad adecuada.

- ▶ También es interesante saber qué bebidas y alimentos ya corresponden a cada viscosidad sin necesidad de espesante con el fin de facilitar su ingesta.
- ▶ Aparte de los espesantes comerciales para líquidos, existen también otros ingredientes caseros que pueden ayudar a espesar, como los cereales dextrinados, el puré de patata instantáneo, la tapioca, el almidón de maíz o la Maizena.
- ▶ En caso de disfagia a líquidos, será preciso preguntar al especialista cuáles de las recetas de la guía son aptas y cómo es debido adaptar su viscosidad para ajustarla a las necesidades específicas y características concretas.

VISCOSIDAD	CARACTERÍSTICAS	Ejemplos de alimentos de cada grupo
Líquido	Tipo agua. Sin modificaciones..	Zumos, infusiones y té, café, leche y bebidas en general. Caldos.
Néctar	Textura tipo néctar o zumo de melocotón. Se puede beber con la ayuda de una pajita o directamente con un vaso. Cuando se decanta el líquido, cae en forma de filamento.	Zumo de tomate, zumo de melocotón, cremas de verduras comerciales, gazpacho, yogures líquidos para beber.
Miel	Textura similar a la miel. No se puede beber con la ayuda de una pajita, pero sí de un vaso. Cuando se decanta, cae en forma de gotas grandes y no mantiene la forma.	Yogur batido, leche condensada, natillas.
Pudin	Textura tipo pudin o flan. Solo se puede comer con una cuchara. Cuando se decanta, cae en masa y mantiene su forma.	Flan, cuajada, requesón, crema.



NOTA IMPORTANTE: la gelatina tipo Royal® o gelatinas convencionales (cola de pescado) de venta en los supermercados no son adecuadas para la disfagia a líquidos. Cuando entran en contacto con la saliva se vuelven líquidas y, por lo tanto, no son seguras para deglutir. Sí lo es, en cambio, el agar-agar. Véase la receta: [gelatina de jengibre](#).

3.6. DISMINUCIÓN O DESAPARICIÓN DEL SABOR (HIPOGEUSIA/ AGEUSIA) O ALTERACIÓN/APARICIÓN DE SABOR METÁLICO (DISGEUSIA)

La modificación del sabor de determinados alimentos se produce por los efectos que tienen los diferentes tratamientos sobre las papilas gustativas situadas en la cavidad oral. Los pacientes perciben una disminución del sabor o la falta de este en determinadas comidas (hipogeusia/ageusia) o un sabor distorsionado, metálico o amargo (disgeusia). En el tratamiento del cáncer de cabeza y cuello este síntoma se presenta de forma más habitual durante la radioterapia, aunque también puede aparecer después de la cirugía o durante la quimioterapia, en función del tipo. En este último caso la recuperación del sabor suele ser rápida una vez finalizado el tratamiento. En cambio, si aparece como consecuencia de la radioterapia o cirugía, la mejora puede ser parcial una vez finalizado el tratamiento e incluso puede perdurar semanas o meses después. Esta modificación del sabor en cualquier etapa del tratamiento puede favorecer que el paciente deje de disfrutar de la comida porque le resulta desagradable, y eso puede limitar el seguimiento de una alimentación equilibrada y suficiente, y conducir a una pérdida de peso.

Recomendaciones generales

- ▶ Mantener una correcta higiene bucal.
- ▶ Enjuagarse la boca con agua de manzanilla o bicarbonato antes de comer.
- ▶ Entre comidas, comer caramelos o chicles sin azúcar, ya que pueden ayudar a evitar el mal sabor de boca.
- ▶ Utilizar utensilios de madera para cocinar y cubiertos de plástico para comer.
- ▶ Suprimir las bebidas alcohólicas y el tabaco.

Recomendaciones dietéticas en caso de hipogeusia o ageusia

- ▶ Aumentar la condimentación de los alimentos con especias y/o hierbas aromáticas (menta, albahaca, orégano, romero, tomillo, laurel, hinojo), ajo, zumos cítricos, sal (siempre que no esté contraindicada) o potenciadores del sabor (cubos de caldo). Véanse las recetas: [tacos de pescado adobado y frito](#), [cebiche](#), y [tabule*](#).
- ▶ Elegir sabores fuertes, como el queso curado o el jamón, y mezclarlos con cremas o verduras para potenciar su sabor.
- ▶ También se recomienda elegir alimentos líquidos o jugosos cuando hay disminución del sabor, ya que se favorece la disolución de los sabores y la entrada de estos en las papilas gustativas.

Recomendaciones dietéticas en caso de disgeusia

- ▶ El organismo acostumbra a relacionar el hecho de encontrarse mal con los alimentos que se acaban de ingerir, creando aversión. Así, para evitar esta aversión a la comida, se recomienda no ingerir los alimentos que más gustan entre una y dos horas antes ni tres horas después de la quimioterapia. Se aconseja justo lo contrario: comer alimentos inusuales para el paciente o especialmente aromatizados.
- ▶ Comer frutas ácidas (naranja, limón, fresas, kiwi, piña, etc.) porque pueden ayudar a hacer desaparecer el sabor metálico.
- ▶ Para eliminar sabores extraños, paladar té (con menta o limón), otras infusiones o zumos de fruta antes, durante y después de las comidas. Véanse las recetas: [infusión de jengibre](#), [gelatina de jengibre y menta](#), y [polo de kiwi y menta](#).
- ▶ En el caso de apreciar sabores desagradables en el agua y para asegurar su consumo (1,5 - 2 l/día) se pueden añadir unas gotas de limón, diluir el zumo de un limón en un litro de agua o poner cubitos de cítricos dentro del agua. Véase la receta: [cubitos de cítricos](#).
- ▶ En la mayoría de casos el sabor metálico aparece en el momento de comer, por lo tanto, es preferible comer pequeñas cantidades de diferentes platos que mucha cantidad de un solo plato, es decir, comer tipo “de tapas”.
- ▶ Hay que asegurar un consumo suficiente de alimentos ricos en proteínas de buena calidad como la carne, el pescado, el marisco y los huevos; o también

* El asterisco junto a las recetas indica que también están adaptadas a una textura blanda o triturada para hacerlas aptas en caso de que la disgeusia vaya acompañada de odinofagia o disfagia a sólidos.

a partir de combinaciones con alimentos de origen vegetales (véase el cuadro “Combinaciones de alimentos de origen vegetal para conseguir proteína de alto valor biológico”, pág 8). En ocasiones estos alimentos, sobre todo la carne y el pescado, suelen ser los que provocan más sabores desagradables y, por lo tanto, hay que prepararlos de forma que se consigan enmascarar y así se puedan consumir diariamente:

- Macerarlos en zumos cítricos, salsas agrídulces o especias no picantes. Véanse las recetas: *cebiche, y tacos de pescado adobado y frito*.
 - Añadir ingredientes o condimentos dulces o aromáticos (fruta, fruta desecada, compotas, mermeladas, miel, etc.). Véanse las recetas: *pinchos de pollo con manzana**, *pollo con piña**, y *triturado de cerdo marinado con piña*.
 - Preparar pudins, croquetas, buñuelos, empanadas o canelones. Véanse las recetas: *pastel de pavo y verduras, empanadas frías de huevo duro, y empanadas calientes de carne*.
- Si además de la disgeusia existe también una alteración del olfato, hay que evitar alimentos de olor fuerte como el pescado azul, la coliflor o la col, los alimentos fritos, y elegir preparaciones frías o templadas, ya que desprenden menos olores.
- Preparar platos poco conocidos o diferentes. Muchas veces el mal sabor de los alimentos se acentúa cuando no se cumple lo que se espera de un plato; así, si se preparan platos diferentes que no se han probado nunca se minimiza el efecto de la expectativa y se pueden tolerar más los sabores extraños. Hay que aprovechar la ocasión para conocer nuevas culturas alimentarias y elegir preparaciones especiadas y atractivas, pero al mismo tiempo sencillas de preparar. Véanse las recetas: *dahl hindú**, *pollo tandoori, espaguetis yakisoba, y tabulé**.

«Hay que aprovechar la ocasión para conocer nuevas culturas alimentarias y elegir preparaciones especiadas y atractivas, pero al mismo tiempo sencillas de preparar»

3.7. BOGA SECA (XEROSTOMÍA)

La boca seca es un síntoma habitual en los pacientes con cáncer de cabeza y cuello. Se produce por una disminución en la calidad y la cantidad de saliva segregada, causada principalmente por el tratamiento de radioterapia y también por alguna cirugía de resección. Este efecto se denomina *xerostomía* y en la gran mayoría de pacientes con cáncer de cabeza y cuello puede perdurar durante meses después de haber finalizado el tratamiento. Es el síntoma crónico más frecuente en el tratamiento del cáncer de cabeza y cuello.

Cuando la *xerostomía* aparece durante el tratamiento con quimioterapia suele ser de forma leve y, habitualmente, no es necesario hacer grandes cambios en la alimentación. Sin embargo, si aparece después de la radioterapia o cirugía suele ser más severa y obligará a hacer modificaciones en la dieta para poder mantener una ingesta correcta y suficiente.

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

Recomendaciones generales

- ▶ Enjuagarse la boca antes de las comidas con soluciones de agua con bicarbonato y sal, limón, manzanilla o colutorios bucales.
- ▶ Mantener una buena higiene bucal; sobre todo lavarse los dientes después de las comidas.
- ▶ Evitar los colutorios bucales con alcohol, ya que todavía resecan más.
- ▶ Tomar líquidos frecuentemente. Es recomendable llevar consigo siempre una botella de agua pequeña para poder hacer pequeños sorbos según se necesite.
- ▶ Lubrificar los labios con protector labial.
- ▶ Utilizar un humidificador ambiental para dormir. Algunas personas pueden notar cierta mejora.
- ▶ Intentar respirar siempre por la nariz y no por la boca.
- ▶ Evitar las bebidas alcohólicas, el tabaco y la cafeína.

Recomendaciones dietéticas

▶ Beber agua frecuentemente todo el día y durante las comidas:

- Durante todo el día para ayudar a refrescar la boca y a la vez hidratar. También se pueden comer helados de hielo, granizados caseros o dejar deshacer en la boca cubitos o gelatinas elaborados con zumo de fruta o infusiones de menta o tomillo. Véanse las recetas: [infusión de jengibre](#), [gelatina de jengibre y menta](#), [granizado de pera y menta](#), [cubitos de cítricos](#), y [polo de kiwi y manzana](#).
- Durante las comidas es necesario facilitar la deglución de los alimentos. Una buena opción es preparar una limonada diluida —un litro de agua con el zumo de un limón—, que además de ayudar a la deglución puede ayudar a salivar a un poco más.

▶ Consumir alimentos ácidos (excepto si hay mucositis), ya que pueden ayudar a estimular la producción de saliva:

- Tomar entre comidas trozos de fruta ácida, como la piña o la naranja.
- Preparar platos tanto fríos como calientes con alimentos ácidos como el tomate, el limón, los frutos rojos y otras frutas. Véanse las recetas: [pollo con piña*](#), [cebiche](#), [sopa de tomate y albahaca](#), y [helado al momento de frutos rojos](#).
- Añadir un chorro de limón sobre las preparaciones que lo permitan, como un filete de pescado a la plancha.

▶ La textura y consistencia de los alimentos es de gran importancia:

- Incorporar a las comidas alimentos con alto contenido en líquido para favorecer la formación del bol alimenticio y la deglución, como purés y cremas de verduras, sopas, pudins, purés de frutas, flanes, batidos de leche, gelatinas o yogures. Véanse las recetas: [sopa de tomillo](#); [sopa de tomate y albahaca](#); [crema templada de calabaza](#), [naranja y jengibre](#); [arroz con bebida vegetal de coco](#), y [batidos completos](#).

* El asterisco junto a las recetas indica que también están adaptadas a una textura blanda o triturada para hacerlas aptas en caso de que la xerostomía vaya acompañada de mucositis severa, odinofagia o disfagia a sólidos.

- La textura de la dieta más adecuada en la mayoría de los casos es que sea fácil de masticar. Incluye los alimentos blandos con un alto contenido en líquido del punto anterior, y otros como el arroz y la pasta muy cocidos; los quesos frescos, tiernos o cremosos; las verduras poco fibrosas y muy cocidas; la mayoría de pescado; las tortillas y los revueltos; algunas carnes tiernas como el muslo de pollo desmenuzado o las hamburguesas, o incluso los pudins o pasteles de carne; las frutas maduras y blandas, cocidas o en almíbar. Véanse las recetas: [flan de bebida de avena y manzana](#), [pastel de pavo y verduras](#), [pudin tres sabores](#), y [minisándwiches](#).
- Elaborar platos jugosos. Si se cocina arroz, que sea caldoso; si se cocina carne, que sea estofada y con bastante jugo. Hay que escurrir poco los alimentos hervidos como la pasta y la verdura para dejarlos húmedos y facilitar su deglución.
- Añadir salsas a algunas preparaciones más secas, como algunas carnes o pescados, para ayudar a su deglución: bechameles, vinagretas, mayonesa ligera, etc. Véanse las recetas: [espárragos al vapor a las tres salsas](#), y [papillote de pescado blanco con salsas](#).
- Evitar comidas espesas, pegajosas, secas y fibrosas, como el pan, algunas carnes a la plancha, el puré de patatas muy espeso, las croquetas, etc.



NOTA: no hay que desanimarse e ir introduciendo alimentos de una forma regular. Aunque no se toleren la primera vez, es necesario volverlo a intentar en otra ocasión.

3.8. DIARREA

La diarrea se define como un aumento de la frecuencia de deposiciones acompañado de una disminución de su consistencia. Durante el tratamiento del cáncer de cabeza y cuello puede aparecer como un efecto secundario de la toxicidad de la quimioterapia, pero también puede tener otras causas, como la administración de antibióticos después de la cirugía o en otras fases del tratamiento. Se puede presentar de forma leve o más severa, dependiendo de cada caso.

Recomendaciones generales

- ▶ Lavarse siempre las manos después de ir al baño.
- ▶ Mantener limpia el área rectal: limpiarla con agua y jabón suave y aplicar una crema hidratante o impermeabilizante para evitar irritaciones, en el caso de diarreas abundantes.
- ▶ Ante una diarrea persistente, evitar comer durante las primeras seis horas y beber pequeños sorbos de agua o bebidas isotónicas (Gatorade®, Aquarius®, Isostar®, Powerade®, etc.) cada 15 o 20 minutos.
- ▶ Si la diarrea persiste a pesar de las medidas dietéticas, consultar al médico especialista o al personal de enfermería de referencia.

«Ante una diarrea persistente, evitar comer durante las primeras seis horas y beber pequeños sorbos de agua o bebidas isotónicas, cada 15 o 20 minutos»

Recomendaciones dietéticas

- ▶ Mantener una hidratación correcta. Se recomienda beber muchos líquidos en pequeños sorbos durante el día, tipo agua, infusiones, caldo o bebidas isotónicas. Estas últimas son aconsejables porque aportan agua y minerales

BEBIDA ISOTÓNICA CASERA: Mezclar en un litro de agua el zumo de dos limones, una cucharada sopera de miel, una cucharadita de postre de sal marina y una cucharadita de postre de bicarbonato sódico. Cuando estos ingredientes estén disueltos, dejarla en la nevera hasta que esté fresca.

- ▶ Realizar diferentes comidas al día en pequeños volúmenes.
- ▶ Progresar en la alimentación a medida que mejoren las deposiciones. Se recomienda empezar con dieta líquida, por ejemplo, con agua de arroz, y si esta se tolera bien, probar alimentos de fácil digestión, como el puré de patata y zanahoria, el arroz hervido, el pescado blanco o el pollo hervido, y la manzana al horno o rallada.
- ▶ Ir introduciendo otros alimentos en función de las deposiciones y según la tolerancia: pan tostado tipo biscote, palitos y cereales dextrinados (cereales de desayuno en polvo para adultos), carne, pescado, huevos (tortilla a la francesa, pollo a la plancha, pescado en papillote), pasta, arroz y sémolas de arroz, trigo y tapioca, galletas tipo maría, etc. Véanse las recetas: [papillote de pescado blanco con salsas](#), y [pinchos de pollo con manzana*](#).
- ▶ Utilizar cocciones sencillas (hervido, plancha, vapor y horno), que son más fáciles de digerir.
- ▶ Comer fruta cocida, al horno, al microondas o en compota; fruta en almíbar (manzana, melocotón, pera) o plátano maduro. Véase la receta: [manzana al microondas con canela](#).

A continuación, se presenta un cuadro en el que se indican los alimentos recomendados y los que hay que evitar por cada grupo de alimentos:

* El asterisco junto a las recetas indica que también están adaptadas a una textura blanda o triturada para hacerlas aptas en caso de que la diarrea vaya acompañada de mucositis severa, odinofagia o disfagia a sólidos.

ALIMENTOS	RECOMENDADOS	A EVITAR
Bebidas	Bebidas isotónicas tipo Gatorade®, Isostar®, Aquarius® Agua e infusiones Caldos Zumos de manzana comercial	Bebidas alcohólicas Café Zumos de fruta naturales o comerciales, a excepción del que se indica
CEREALES	Arroz, sémola de arroz, pasta italiana, pan tostado, biscotes, galletas tostadas. Bebida vegetal de arroz	Todos los tipos integrales
LÁCTEOS	Leche o derivados sin lactosa Yogur natural	Leche y derivados, postres lácteos, yogures con trozos de fruta
FRUTA	Manzana cocida Pera o melocotón en almíbar Plátano muy maduro Membrillo	Todas, excepto las indicadas
VERDURAS	Patata, zanahoria, cebolla rallada, calabacín sin piel y calabaza cocidos Caldo vegetal	Todas, excepto las indicadas
LEGUMBRES	No permitidas	Lentejas, garbanzos, alubias, habas...
FRUTOS SECOS	No permitidos	Almendras, avellanas, nueces...
CARNE, PESCADO Y HUEVOS	Pollo, pavo y conejo Pescado blanco Tortilla a la francesa y huevo duro	Resto de carnes Pescado azul
DULCES	Azúcar	Chocolate, bollería, golosinas...
COCCIONES	Hervido, plancha, vapor, horno y microondas	Fritos, rebozados, estofados...

3.9. ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es un síntoma común en muchas personas en tratamiento oncológico. Las causas más frecuentes son principalmente algunos cambios producidos en la dieta, como la disminución de la ingesta de líquidos y/o de alimentos ricos en fibra, la disminución o la falta de ejercicio físico y también determinados fármacos utilizados durante el tratamiento. Todo ello puede ocasionar que disminuyan los movimientos intestinales, favoreciendo que los excrementos no absorban líquido. Entonces estos se vuelven secos y duros, dando como resultado un cuadro de estreñimiento que suele ir acompañado de dolor y molestias durante la evacuación.

En el cáncer de cabeza y cuello es un síntoma frecuente, sobre todo en personas que necesitan fármacos opiáceos durante el tratamiento, como la morfina, la oxicodona o el fentanilo, entre otros. Se recomienda en general seguir una dieta rica en fibra, pero en muchos casos también será necesario combinar las recomendaciones dietéticas con algún tipo de laxante. En este caso, es importante consultarlo con el especialista de referencia.

«El estreñimiento es un síntoma común en muchas personas en tratamiento oncológico [...]. Se recomienda en general seguir una dieta rica en fibra»

Recomendaciones generales

- ▶ Realizar ejercicio físico a diario. Intentar caminar cada día un rato, 20-30 minutos como mínimo.
- ▶ Si no se puede caminar, hay que movilizar el intestino con pequeños masajes rotativos en el abdomen en el sentido de las agujas del reloj.
- ▶ Intentar mantener unos horarios regulares para ir al baño y dedicar cada día, a la misma hora, un rato para sentarse en el inodoro, aunque en un primer momento no se realicen deposiciones.
- ▶ Tomarse el tiempo necesario y relajarse haciendo respiraciones profundas.
- ▶ No tomar laxantes sin consultarlo previamente con el especialista.

Recomendaciones dietéticas

- ▶ Hidratarse correctamente, principalmente a base de agua, pero también con infusiones, caldos o zumos de fruta o verdura naturales, prioritariamente con pulpa (ciruela, naranja, piña, tomate, etc.). Hay que ir bebiendo a lo largo de todo el día, entre horas, alrededor de dos litros.
- ▶ Beber en ayunas uno o dos vasos de agua templada. Si no hay náuseas, se puede añadir una cucharada de aceite de oliva virgen al agua y seguidamente una pieza de fruta, como un kiwi o una naranja.
- ▶ Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra (cereales y derivados integrales, verduras, fruta, fruta desecada y frutos secos).
- ▶ Condimentar las comidas con abundante aceite de oliva virgen.
- ▶ Si se elaboran cremas, purés, zumos o batidos, no colar nunca su contenido con el fin de evitar eliminar la fibra.

A continuación, se presenta un cuadro en el que se incluyen los alimentos indicados o los que hay que evitar según el grupo al que pertenecen.

EJEMPLOS DE PLATOS PARA INTRODUCIR MÁS FIBRA EN LOS ALMUERZOS Y CENAS

Ensaladas/ensaladas de cereales integrales, legumbres y/o vegetales, fruta desecada, frutos secos...

- ▶ Ensalada de arroz integral, pepino, zanahoria rallada, pipas o semillas y pasas.
- ▶ Ensalada de lentejas con cebolla, tomate y maíz.
- ▶ Véase la receta: [ensalada de tres cereales con salmón*](#).
- ▶ Véase la receta: [endibias rellenas de quinoa y frutos secos](#).

Platos guisados/rehogados:

- ▶ Guisantes rehogados con cebolla y champiñones.
- ▶ Espinacas con pasas y piñones.
- ▶ Legumbres guisadas. Véanse las recetas: [dahl hindú*](#), y [puré rápido de garbanzos con huevo](#).
- ▶ Cereales guisados. Véase la receta: [cazuela de avena con verduras](#).
- ▶ Carnes guisadas. Véanse las recetas: [pollo con piña*](#), y [asado de cerdo con frutos secos y fruta desecada*](#).

Tortillas/revueltos:

- ▶ Tortillas: de espinacas, de berenjena, de alubias, de champiñones...
- ▶ Revueltos de ajos tiernos, de alcachofas...

Verduras solas:

- ▶ Cremas de verduras (sin colar).
- ▶ Verduras al vapor. Véase la receta: [espárragos al vapor a las tres salsas](#).
- ▶ Verduras al microondas. Véase la receta: [verduras al microondas con vinagreta de frutos secos*](#).

ALIMENTOS PARA PICAR ENTRE HORAS.

Se pueden comer así o se pueden triturar para adaptarlos a la textura que se desee.

- ▶ Muesli, cereales de desayuno integrales (sin azúcar)
- ▶ Yogur con avena y pasas
- ▶ Yogur natural con pasas y nueces
- ▶ Palomitas. Véase la receta: [palomitas con jengibre](#).
- ▶ Un puñado de frutos secos
- ▶ Un puñado de fruta desecada: pasas, ciruelas, albaricoques...
- ▶ Fruta entera con piel: manzana, uva, pera, melocotón, ciruela...
- ▶ Fruta sin piel: mango, piña, granada...



En caso de que el estreñimiento se acompañe de mucositis, odinofagia o disfagia será necesario comer la fruta en forma de puré.

- ▶ Polos y helados caseros de fruta. Véanse las recetas: [polo de kiwi y manzana](#), y [helado al momento de frutos rojos](#).
- ▶ Palitos integrales o con cereales y semillas
- ▶ Galletas integrales
- ▶ Sándwich de pan alemán con lo que más apetezca dentro.

* El asterisco junto a las recetas indica que también están adaptadas a una textura blanda o triturada para hacerlas aptas en caso de que el estreñimiento vaya acompañado de mucositis severa, odinofagia o disfagia a sólidos.

4. Enriquecimiento energético y proteico

Durante el tratamiento del cáncer, y especialmente cuando la vía de entrada de los alimentos se ve afectada, como en el cáncer de cabeza y cuello, es frecuente la pérdida de hambre o la disminución de la ingesta a causa del dolor al masticar o tragar.

Como ya se ha descrito a lo largo de esta guía, es imprescindible asegurar que el cuerpo reciba la energía y las proteínas necesarias para mantener un buen estado nutricional y hacer frente al tratamiento. En el caso de una ingesta disminuida, pues, se recomienda enriquecer las preparaciones que se consumirán. Por ejemplo, si lo que apetece es un yogur, hay que procurar que este sea lo más nutritivo posible, por lo tanto, se le pueden añadir diferentes ingredientes, como leche en polvo, frutos secos en polvo, miel, mermelada, nata..., que aumentarán su valor nutritivo sin aumentar mucho el volumen.

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

4.1. ENRIQUECIMIENTOS ENERGÉTICOS

Son alimentos que nos aportan bastantes calorías en poca cantidad, como el aceite, la mantequilla, la nata, los quesos secos o curados, la miel, las mermeladas, la leche condensada, concentrada o en polvo, la fruta desecada... En la tabla siguiente se listan diferentes alimentos útiles para hacer aumentar el valor energético de las preparaciones.

- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Mantequilla, margarina
- ▶ Bechamel
- ▶ Yema de huevo
- ▶ Leche en polvo entera
- ▶ Leche en polvo desnatada
- ▶ Leche condensada
- ▶ Crema de leche, nata
- ▶ Quesito
- ▶ Queso semicurado
- ▶ Queso muy curado (tipo parmesano)
- ▶ Frutos secos (avellanas, nueces...)
- ▶ Miel, azúcar
- ▶ Mermelada
- ▶ Cacao en polvo
- ▶ Cereales de desayuno en polvo
- ▶ Papillas infantiles multicereales
- ▶ Harina de maíz
- ▶ Harina de legumbres
- ▶ Galletas maría (2 u.)
- ▶ Fruta desecada (orejones)
- ▶ Carne y pescado
- ▶ Aguacate

Ingredientes para enriquecer el valor energético de las preparaciones.

4.2. ENRIQUECIMIENTOS PROTEICOS

Son principalmente los alimentos que en poca cantidad nos aportan bastantes proteínas (huevos, carne, pescado, leche en polvo, quesos —principalmente los curados—, frutos secos...). En la tabla siguiente se listan las principales fuentes proteicas que pueden ayudar a enriquecer las preparaciones.

- ▶ Huevo
- ▶ Yema de huevo
- ▶ Clara de huevo
- ▶ Pechuga de pollo, pavo
- ▶ Pescado (blanco, azul)
- ▶ Leche en polvo entera
- ▶ Leche en polvo desnatada
- ▶ Queso fresco
- ▶ Queso tipo parmesano
- ▶ Queso emmental
- ▶ Quesito tipo Kiri®
- ▶ Jamón cocido
- ▶ Atún en lata
- ▶ Yogur desnatado
- ▶ Yogur entero
- ▶ Pavo
- ▶ Frutos secos
- ▶ Papillas infantiles multicereales
- ▶ Harina de legumbres

Ingredientes para enriquecer el valor proteico de las preparaciones.



ENRIQUECIMIENTOS ENERGÉTICOS

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



ENRIQUECIMIENTOS PROTEICOS

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

Como se ha podido observar en las tablas, hay alimentos que nos pueden ayudar a aumentar tanto el contenido energético como el proteico. Estos serían: la yema de huevo, la leche en polvo entera, los quesos, los frutos secos, las harinas de legumbres...

El alimento o alimentos que se eligen para enriquecer también vendrán determinados por diferentes aspectos culinarios y que cabrá tener en cuenta, por ejemplo, si la preparación es dulce o salada, fría o caliente, el momento en el que se añaden a la preparación o si modificarán su consistencia final. A continuación, se detallan los alimentos más idóneos según la elaboración que se desee enriquecer:

Elaboración a enriquecer	Alimentos que podemos utilizar para enriquecerla (siempre en función de los ingredientes de la propia elaboración)
Sopas	Añadir una cucharada de aceite de oliva virgen o mezclar una cucharada de leche en polvo, huevo duro a rodajas, tacos de jamón o de pan tostado.
Cremas y purés	Añadir una cucharada de aceite de oliva virgen, de nata, de papillas multicereales o de harina de legumbres, o mantequilla. Mezclar el queso (semicurado, curado y quesitos) o añadir un huevo rallado por encima o triturado dentro de la preparación.
Ensaladas	Añadir frutos secos y fruta desecada o frutas como el aguacate. Aliñar con salsas y vinagretas a base de aceite de oliva virgen, miel, mayonesa o salsa de yogur. Incluir alimentos proteicos como el huevo, el atún en lata o el pollo desmenuzado.
Pastas y arroces	Acompañar con salsas que incluyan carne picada, aceite de oliva virgen, frutos secos y fruta desecada, crema de leche o nata, a las que también podemos incorporar leche en polvo. Añadir queso rallado por encima. En platos de pasta fría, acompañarla con salsas a base de aceite de oliva virgen, mayonesa, salsa rosa o aguacate. A las ensaladas de pasta, añadirles huevo duro, atún en lata, pollo...
Verduras	Aliñar con aceite de oliva virgen, vinagretas con miel o salsas como bechamel o mayonesa. Rebozar las verduras con pan rallado y huevo o harina de legumbres. Acompañarlas con huevo duro o atún en lata o saltearlas con tacos de jamón.
Carne y pescado	Acompañar con salsas o rebozar con pan rallado, harina y huevo.
Leche	Mezclar leche en polvo, galletas tipo maría desmenuzadas, cereales de desayuno, papillas multicereales, cacao en polvo, leche condensada, miel o azúcar.
Yogur	Mezclar leche en polvo, frutos secos, fruta desecada, trocitos de fruta en almíbar, galletas tipo maría, cereales de desayuno en polvo, papillas multicereales, leche condensada, miel, azúcar o mermelada.

Finalmente, también se puede optar por **preparar postres caseros tipo pudín o flanes a base de huevo, azúcar, nata o fruta a trocitos**. Véanse las recetas: [papi-llote de pescado blanco con salsas](#), [pastel de pavo y verduras](#), [pudín de manzana](#), [flan de plátano](#), y [flan de bebida de avena y manzana](#).

5. Recetas

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

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

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

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

A través de un código de colores se identificará cada receta por poder ver de un modo muy sencillo para qué síntomas es apta o recomendada. Así pues:

- pérdida de hambre
- náuseas y vómitos
- boca seca (xerostomía)
- alteración del sabor y/o aparición del sabor metálico (disgeusia)
- inflamación de la mucosa (mucositis leve)
- inflamación de la mucosa (mucositis severa)
- dificultad para deglutir (disfagia)
- estreñimiento
- diarrea

Además, todas las recetas marcadas en el texto o la lista con un asterisco, aparte de su forma original, están adaptadas a una textura pudín o puré para hacerlas aptas en caso de mucositis, odinofagia o disfagia a sólidos, caso en que será necesario adaptar la textura de los alimentos. En la misma receta se explica los pasos a seguir para triturarla correctamente. Sin embargo, la textura final deberá ser adaptada a las necesidades de cada persona, y se deberá incrementar o disminuir el volumen de líquido para hacerla más o menos espesa. También el aparato utilizado para triturar puede variar la textura final, por lo tanto, cada persona deberá

adaptar las recetas a sus necesidades. En el caso de disfagia puede ser necesario colar la preparación una vez triturada para homogeneizarla y que no queden dobles texturas.

Además, como cada persona es diferente y la intensidad y la gravedad de los efectos secundarios varían, habrá recetas no especificadas para un síntoma en concreto pero que apetecerán y serán toleradas y, al contrario, podrá ser que algunas estén indicadas para un síntoma determinado pero alguna persona no las tolere bien.

LISTA DE RECETAS:	Pérdida de hambre	Náuseas y vómitos	Boca seca (xerostomía)	Alteración del sabor (ageusia, disgeusia)	Inflamación mucosa (mucositis)		Disfagia a sólidos	Estreñimiento	Diarrea
					Leve	Severa			
1. Infusión de jengibre		●	●	●					●
2. Gelatina de jengibre y menta		●	●	●	●	●	●		●
3. Palomitas con jengibre	●	●		●				●	
4. Granizado de pera y menta	●	●	●		●				
5. Papillote de pescado blanco con salsas		●	●		●	●			●
6. Verduras al microondas con vinagreta de frutos secos*		●	●		●	●	●	●	
7. Paté de guisantes	●	●	●		●	●	●	●	
8. Cubitos de cítricos		●	●	●					
9. Sopa de tomillo			●		●	●			●
10. Pollo con piña*			●	●	●	●	●	●	
11. Cebiche		●	●	●					●
12. Pastel de pavo y verduras			●	●	●		●		
13. Sopa de tomate y albahaca		●	●				●	●	
14. Crema templada de calabaza, naranja y jengibre	●	●	●		●	●	●		
15. Tacos de pescado adobado y frito	●			●					
16. Pinchos de pollo con manzana*	●			●	●	●	●		●
17. Asado de cerdo con frutos secos y fruta desecada*	●			●	●	●		●	
18. Empanadas frías de huevo duro	●	●		●					
19. Empanadas calientes de carne	●			●				●	
20. Dahl hindú*			●	●	●	●	●	●	
21. Pollo tandoori				●					
22. Tabule*		●	●	●	●	●	●	●	
23. Espaguetis yakisoba				●					

LISTA DE RECETAS:	Pérdida de hambre	Náuseas y vómitos	Boca seca (xerostomía)	Alteración del sabor (ageusia, disgeusia)	Inflamación mucosa (mucositis)		Disfagia a sólidos	Estreñimiento	Diarrea
	Leve	Severa							
24. Ensalada de tres cereales con salmón*				●	●	●	●	●	
25. Cazuela de avena con verduras								●	
26. Helado al momento de frutos rojos	●	●	●	●				●	
27. Flan de bebida de avena y manzana			●		●				●
28. Polo de kiwi y manzana		●	●	●	●			●	
29. Endibias rellenas de quinua y frutos secos				●				●	
30. Espárragos al vapor a las tres salsas		●	●		●			●	
31. Arroz con bebida vegetal de coco	●				●	●			●
32. Risotto de verduras y bacalao*	●				●	●	●		
33. Patatas al microondas rellenas al gusto	●		●	●	●				
34. Puré rápido de garbanzos con huevo	●				●	●	●	●	
35. Pudín tres sabores	●		●		●	●	●		
36. Triturado de lentejas estofadas con jamón					●	●	●	●	
37. Sopa fría de aguacate y maíz	●		●	●	●	●	●		
38. Minisándwiches	●				●				
39. Flan de plátano	●	●	●		●	●	●		
40. Triturado de cerdo marinado con piña					●	●	●		
41. Manzana al microondas con canela			●		●	●	●		●
42. Batidos completos	●	●	●		●	●	●		
43. Pudín de manzana	●		●						●

Infusión de jengibre



INGREDIENTES

- ▶ 1 l de agua
- ▶ 1 trozo de raíz de jengibre de tres dedos de grosor
- ▶ Piel de un limón y medio
- ▶ 5 c/s de miel
- ▶ Zumo ½ limón

ELABORACIÓN

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

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



Gelatina de jengibre y menta



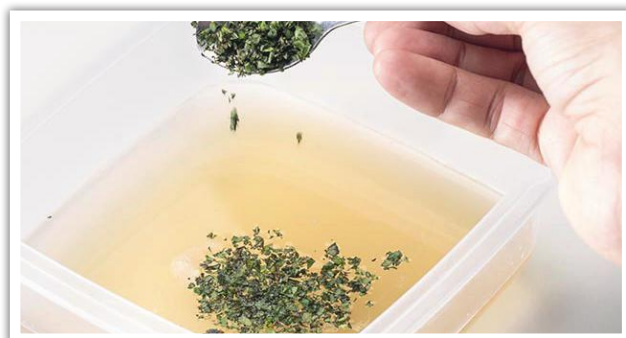
INGREDIENTES

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

ELABORACIÓN

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

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



Palomitas con jengibre



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

ELABORACIÓN

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



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

Granizado de pera y menta



INGREDIENTES

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

ELABORACIÓN

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



Papillote de pescado blanco con salsas



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

ELABORACIÓN

1. Pedir en la pescadería que limpien el pescado de espinas.
2. Colocar en la base de un plato apto para microondas una rodaja de limón para que aromatice el pescado.
3. Disponer encima el filete de merluza.
4. Añadir una cucharada de agua, tapar con un plato del mismo diámetro e introducirlo en el microondas a máxima potencia durante un minuto aproximadamente.
5. Sacarlo y dejarlo reposar durante un minuto más sin destapar, para que se acabe de cocer el pescado y se enfríe ligeramente. De esta forma, cuando se abra el envase no saldrá tanta cantidad de vapor.
6. Disponer el pescado en un plato, y decorar por el encima con un par de cucharadas de la salsa elegida.



PARA LAS SALSAS:

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

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

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

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

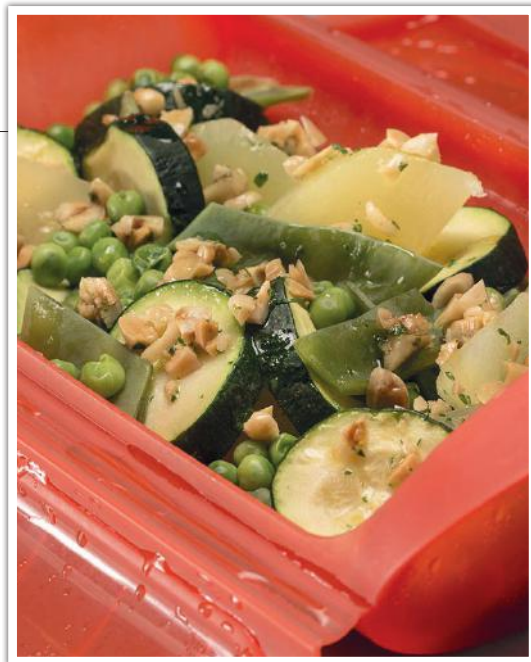
En el caso de diarrea o náuseas y vómitos, no hay que añadir ninguna salsa sino acompañar el pescado con un chorro de zumo de limón por encima.

Verduras al microondas con vinagreta de frutos secos*



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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



ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar la patata a octavos.
2. Lavar y cortar el calabacín a rodajas de un dedo de grosor.
3. Lavar y cortar las judías a trozos.
4. Disponer las verduras repartidas en un recipiente apto para microondas, salar y mojar con una cucharada de agua por encima.
5. Tapar y cocer durante cinco minutos a máxima potencia.

6. Sacar el envase y añadir los guisantes. Volver a añadir una cucharada de agua al recipiente y cocer durante tres minutos más.
7. Machacar los frutos secos y mezclar con una cucharada de aceite y una pizca de perejil picado.
8. Sacar el envase del microondas, poner su contenido al punto de sal y salsear con el aliño.

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

PARA LA VERSIÓN TRITURADA

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

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

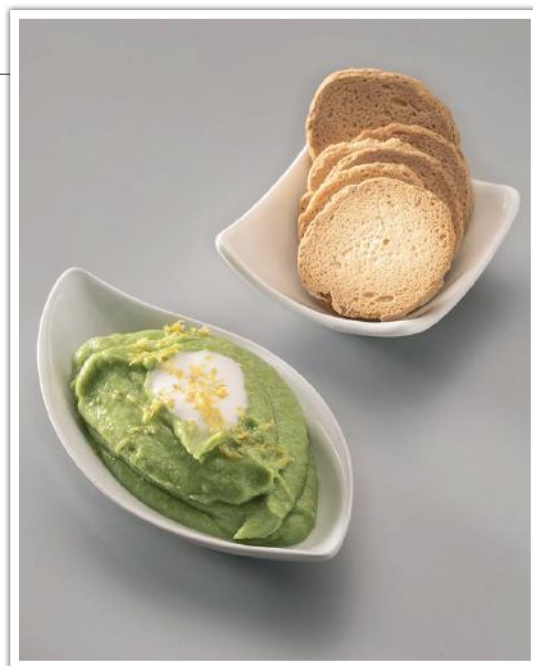


Paté de guisantes



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 100 g de guisantes
- ▶ ½ aguacate
- ▶ 2 c/s de yogur desnatado
- ▶ 1 limón
- ▶ Tostaditas o palitos de pan tostado
- ▶ Sal



ELABORACIÓN

1. Cocer los guisantes en un cazo con agua abundante durante un par de minutos. Escurrir y dejar enfriar.
2. Triturar los guisantes junto con la pulpa del aguacate, un chorro de zumo de limón y el yogur desnatado. Reservar un poco de yogur para la decoración.
3. Poner al punto de sal.
4. Colocar en un bol, añadir el yogur que estaba reservado y un poco de piel de limón por encima.
5. Servir con las tostadas de pan.

En caso de mucositis o disfagia se puede tomar el paté de aperitivo o entrante sin las tostaditas: se puede colocar en vasitos pequeños tipo chupito y comerlo como si se tratara de una mousse.

Cubitos de cítricos



INGREDIENTES

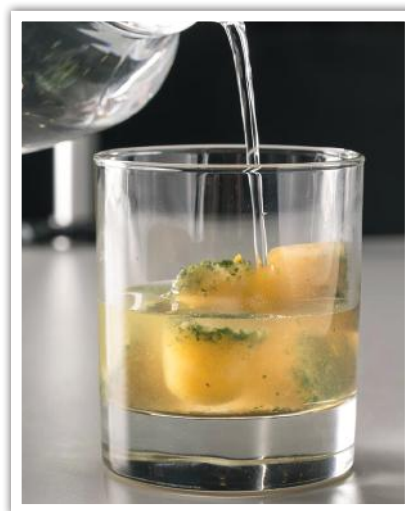
- ▶ 2 naranjas
- ▶ 1 limón
- ▶ Un puñado de hojas de menta fresca
- ▶ 2 c/s de miel

ELABORACIÓN

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



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



Sopa de tomillo



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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



ELABORACIÓN

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

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

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

Pollo con piña*



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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



ELABORACIÓN

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

El guiso debe quedar jugoso para que ayude a salivar.

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

PARA LA VERSIÓN TRITURADA

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

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



Cebiche

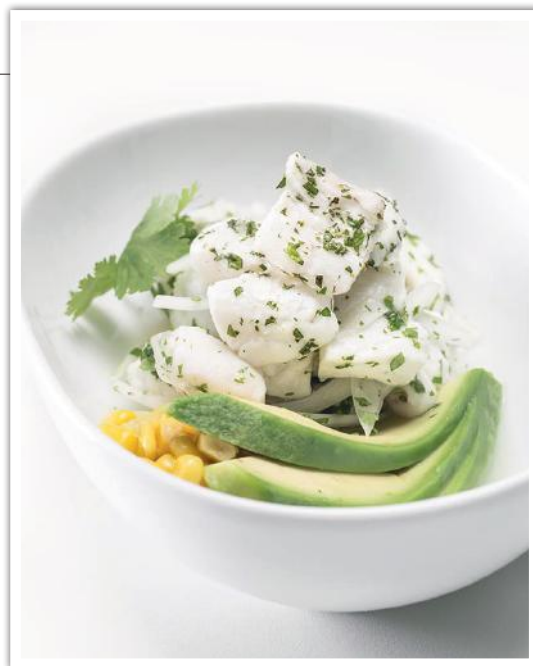


INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 125 g de lubina
- ▶ ¼ de cebolleta
- ▶ 1 limón
- ▶ 1 c/s de aceite de oliva virgen
- ▶ Unas hojas de cilantro fresco

Para la guarnición:

- ▶ 40 g de maíz en conserva
- ▶ ¼ de aguacate



ELABORACIÓN

1. Pedir en la pescadería que fileteen el pescado y lo corten a tacos de 2 cm x 2 cm aproximadamente.
2. Cortar la cebolla a tiras finas y reservar.
3. Picar el cilantro.
4. Disponer el pescado en un recipiente, añadir la cebolleta cortada fina, el zumo de limón y un poco de cilantro picado.
5. Mezclar el conjunto, tapar y dejar marinar durante cinco minutos en la nevera.
6. Sacar de la nevera y escurrir el zumo.
7. Mezclar el zumo con aceite de oliva virgen y utilizar como aliño.
8. Servir el plato con el maíz y el aguacate laminado.

Si se prefiere el pescado más cocido, se puede variar el tiempo de marinado y aumentarlo hasta los 6-8 minutos.

Hay que recordar que se debe congelar el pescado antes de servirlo crudo o bien comprarlo directamente congelado.

Se puede variar el tipo de pescado (lenguado, rape, dorada...).



Pastel de pavo y verduras



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 80 g de pechuga de pavo
 - ▶ 125 ml de bebida de avena
 - ▶ 25 g de cebolla
 - ▶ 1 huevo
 - ▶ Pimienta
 - ▶ Nuez moscada
 - ▶ Aceite de oliva virgen
 - ▶ Sal
- Opción 1 (pastel verde):**
- ▶ 50 g de pimienta verde
 - ▶ 50 g de espinacas
 - ▶ 25 g de calabacín
- Opción 2 (pastel rojo):**
- ▶ 50 g de pimienta rojo
 - ▶ 50 g de tomate
 - ▶ 25 g de zanahoria

ELABORACIÓN

1. Cortar la pechuga de pavo a tiras. Salar y dorar en una sartén con un chorrito de aceite. Reservar.
2. Lavar las verduras, trocearlas y pelar la cebolla.
3. En la misma sartén, poner un chorro de aceite y sofreír la cebolla durante unos minutos.
4. Añadir el resto de verduras, salpimentar y dejarlo cocer todo hasta que esté bien hecho. Reservar.
5. Mezclar en un bol ancho el huevo, la bebida de avena, las verduras sofritas y el pavo. Añadir una pizca de sal, pimienta y nuez moscada.
6. Triturarlo todo hasta convertirlo en una crema.
7. Disponer la mezcla en moldes individuales aptos para el horno dentro de un baño María.
8. Introducirlo en el horno a 140 °C durante 40-45 minutos hasta que el pastel haya cuajado.
9. Dejar enfriar, desmoldar y servir frío o a temperatura ambiente.

Acompañarlo de un yogur desnatado batido con hierbas picadas, sal y pimienta.

También se puede hacer la receta con leche desnatada o pollo en vez de pavo.



Sopa de tomate y albahaca



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

ELABORACIÓN

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

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



Crema templada de calabaza, naranja y jengibre



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 100 g de calabaza
- ▶ 100 g de zanahoria
- ▶ 1 naranja
- ▶ 35 g de puerro
- ▶ 1 trozo de raíz de jengibre de un dedo de grosor
- ▶ 1 c/s de aceite de oliva virgen
- ▶ Sal

ELABORACIÓN

1. Pelar el jengibre y cortarlo a láminas. Reservar una lámina para la presentación.
2. Cortar la naranja y separar los gajos de una mitad y hacer zumo con la otra mitad. Reservar.
3. Cortar el puerro y sofreírlo a fuego lento en una cazuela con un chorro de aceite durante diez minutos.
4. Pelar la calabaza y la zanahoria. Cortarlas a trozos.
5. Añadir las a la cazuela junto con el jengibre. Cubrir de agua y dejar cocer lentamente.
6. Una vez las verduras están cocidas, añadir el zumo de naranja y tritararlo todo.
7. Añadir un chorro de aceite, ponerlo al punto de sal y volver a tritararlo para que quede una crema fina. Colar y reservar.
8. Emplatarse la crema templada y decorarla con los gajos de naranja y un chorro de aceite de oliva por encima.



Tacos de pescado adobado y frito

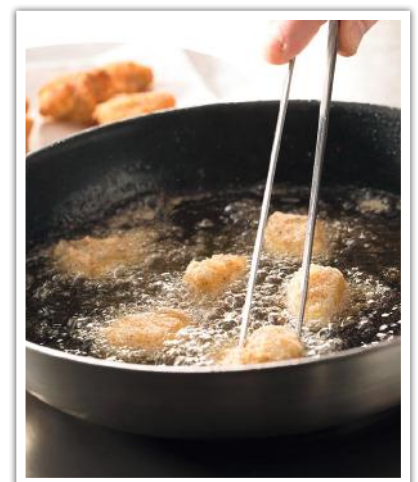


INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

ELABORACIÓN

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



Pinchos de pollo con manzana*



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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



ELABORACIÓN

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

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

PARA LA VERSIÓN TRITURADA

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

En caso de disfagia y de que se requiera una textura de puré más fina, será necesario mezclar los dos purés antes de ingerir la Elaboración.

En el caso de diarrea, será necesario comprobar la tolerancia a las especias y sustituir el líquido por caldo o bebida de arroz.



Asado de cerdo con frutos secos y fruta desecada*



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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



ELABORACIÓN

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

PARA LA VERSIÓN TRITURADA

1. Separar parte de la salsa con la guarnición. Triturar con un poco de caldo para que quede más fino. Ponerlo al punto de sal, pimienta y mezclar un poco de perejil picado
2. Colocar el resto en un recipiente alto, añadir un poco de agua, leche o caldo para que se triture mejor, y tritarlo todo hasta obtener

un puré más espeso. Salar y colar para un resultado más fino.

3. Emplatar la salsa y pequeñas porciones de puré por encima.

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



Empanadas frías de huevo duro



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 6 obleas pequeñas de masa de empanada
- ▶ 3 huevos
- ▶ 12 aceitunas verdes sin hueso
- ▶ 1 tomate
- ▶ 4 palitos de cangrejo
- ▶ 50 g de pimiento asado
- ▶ Perejil
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal (opcional)

ELABORACIÓN

1. Cocer dos huevos, hirviéndolos durante diez minutos aproximadamente en agua y sal. Pellarlos y picarlos pequeños.
2. Picar las aceitunas y el pimiento asado a tacos pequeños.
3. Limpiar y picar el tomate a tacos.
4. Cortar los palitos de cangrejo a rodajas.
5. Picar el perejil.
6. Para el relleno, mezclar todos los Ingredientes y aliñarlos con aceite de oliva virgen.
7. Disponer las obleas encima de un plato. Colocar una cucharada de relleno en el centro de cada una. Mojar con los dedos los márgenes de la oblea con agua, doblarla por la mitad y sellar la empanada haciendo pliegues en la oblea con los dedos.
8. Batir un huevo y pintar las empanadas por ambos lados.
9. Disponer las empanadas sobre papel antiadherente y colocarlo sobre una bandeja de horno. Hornear durante 10-12 minutos a 180 °C.
10. Dejar enfriar antes de consumir.



Empanadas calientes de carne



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 6 obleas pequeñas de masa de empanada
- ▶ 135 g de carne magra de ternera
- ▶ 60 g de pimiento rojo
- ▶ 60 g de cebolla
- ▶ 50 g de calabacín
- ▶ 100 g de tomate frito en conserva
- ▶ 1 huevo
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal (opcional)

ELABORACIÓN

1. Picar a trozos pequeños la carne de ternera. Salarla y sofreírla en una sartén con un chorrito de aceite hasta que esté cocida. Reservar.
2. Pelar la cebolla y picarla. Cortar el pimiento a trozos pequeños.
3. Saltear el pimiento y la cebolla en la misma sartén en la que se ha sofrido la carne.
4. Cortar el calabacín a tacos pequeños, añadirlo al resto de verduras y cocer el conjunto.
5. Incorporar la carne y añadir el tomate frito. Remover, dejarlo cocer todo un minuto más y reservar.
6. Disponer las obleas encima de un plato. Colocar una cucharada de relleno en el centro de cada una. Mojar con los dedos los márgenes de la oblea con agua, doblarla por la mitad y sellar la empanada haciendo un pliegue en la oblea con los dedos.
7. Batir un huevo y pintar las empanadas por ambos lados.
8. Disponer las empanadas sobre papel antiadherente y colocarlo sobre una bandeja de horno. Hornear durante 10-12 minutos a 180 °C.



Se pueden utilizar las verduras que más apetezcan (guisantes, acelgas, puerros, espinacas, etc.).

Dahl hindú*



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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



ELABORACIÓN

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

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

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

PARA LA VERSIÓN TRITURADA

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

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



Pollo tandoori



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 1 muslo de pollo
- ▶ 1 yogur
- ▶ 1 limón
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 1 trozo de raíz de jengibre de tres dedos de grosor
- ▶ 1 c/c de cúrcuma
- ▶ 1 c/c de comino
- ▶ 1 c/c de pimentón dulce
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal

ELABORACIÓN

1. Cortar el muslo en dos trozos.
2. Mezclar el yogur con el ajo machacado, la cúrcuma, el comino, el pimentón dulce, el jengibre rallado y el zumo de limón.
3. Eliminar la piel del pollo, salar y esparcir la mezcla anterior por toda su superficie. Reservar en la nevera durante al menos una hora.
4. Colocarlo en una bandeja de horno y hornearlo a 180 °C durante unos 30 minutos. Ir mojando el pollo con el jugo que vaya soltando o bien girar el muslo durante la cocción.
5. Servir caliente.

Se puede utilizar solo el zumo de medio limón si se considera demasiado ácido (según el gusto personal).

Se puede reservar una parte del yogur de especias mezclado con un poco de aceite como salsa.

Se puede acompañar de arroz basmati o unas verduras salteadas.

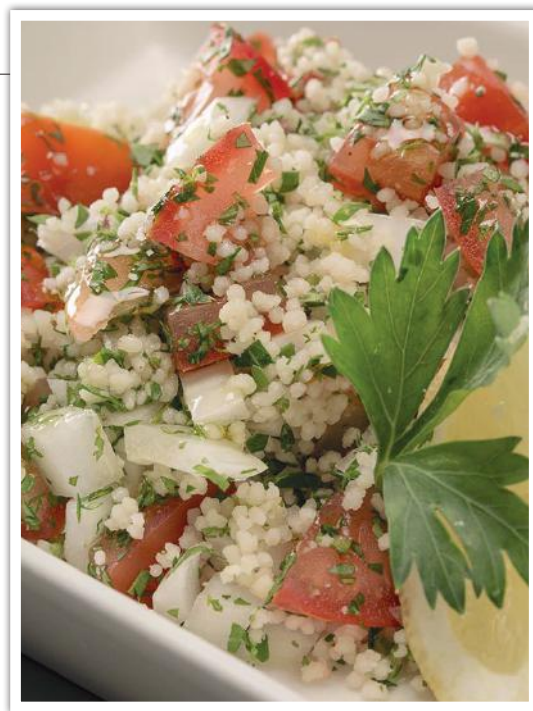


Tabulé*



INGREDIENTES

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



ELABORACIÓN

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

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

PARA LA VERSIÓN TRITURADA

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

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



Espaguetis yakisoba



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

ELABORACIÓN

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

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

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

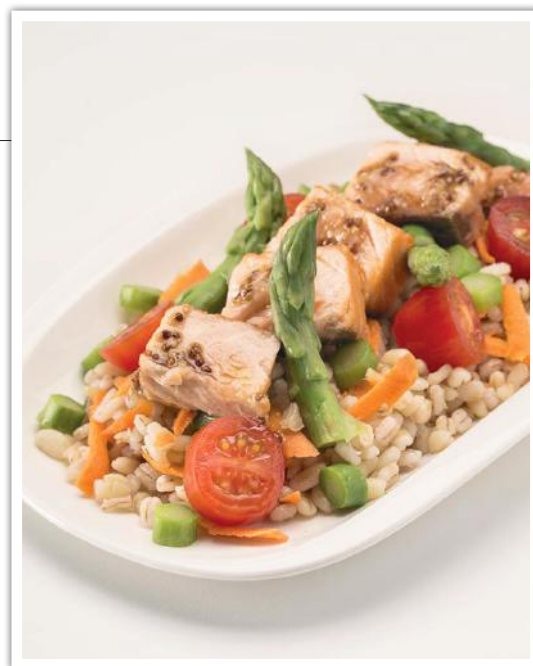


Ensalada de tres cereales con salmón*



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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



ELABORACIÓN

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

PARA LA VERSIÓN TRITURADA

1. Triturar los cereales con agua o caldo y un chorro de aceite hasta hacer un puré. Ponerlo al punto de sal y pimienta..
2. Colocar el salmón cocido, la zanahoria y el tomate en un recipiente con una cucharada del puré de los cereales y tritarlo todo.
3. Triturar los espárragos y una cucharada de puré de los cereales hasta convertirlo en un puré de textura similar a la anterior. Ponerlo al punto de sal. Poseu-ho al punt de sal.
4. Hacer capas de los diferentes purés y salsear con la vinagreta.

En el caso de disfagia, colar los diferentes triturados para que queden más finos, y si la textura de estos diferentes purés no es la misma, mezclar bien.

Se podrá hacer más o menos espeso añadiendo más o menos líquido. En caso de que se desee más espeso, puede ayudar añadir una cucharada de copos de patata.



Cazuela de avena con verduras



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 90 g de avena
- ▶ 1 l de agua o caldo de verduras
- ▶ ½ pimiento verde
- ▶ ½ cebolla
- ▶ ½ calabacín
- ▶ 100 g de coliflor
- ▶ 85 g de judías
- ▶ Comino
- ▶ Pimentón dulce
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal
- ▶ Pimienta negra



ELABORACIÓN

1. Pelar la cebolla y cortarla a trozos pequeños.
2. Limpiar el calabacín y el pimiento verde, y cortarlos a tacos.
3. Limpiar y cortar las judías en trozos de 2 cm aproximadamente.
4. Limpiar y cortar la coliflor en brotes regulares.
5. Saltear el pimiento y el calabacín en una cazuela con aceite de oliva.
6. Añadir la cebolla y bajar el fuego. Dejar cocer el conjunto.
7. Cuando esté cocido, añadir el agua o caldo y dejar hervir unos minutos.
8. Incorporar la avena. Remover y salpimentar. Añadir una pizca de comino y una de pimentón dulce.
9. Pasados 30 minutos incorporar la coliflor, remover y seguir con la cocción. Si el guiso queda seco, mojarlo con el agua o el caldo suficiente. Ponerlo al punto de sal y pimienta.
10. Pasados 20-30 minutos más de cocción a fuego lento, comprobar el punto de cocción de la avena y apagar el fuego.

La receta también se puede hacer con otros cereales: arroz integral, quinua, cebada, centeno, etc., aunque variará el tiempo de cocción de cada uno.

Helado al momento de frutos rojos



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 250 g de frutos rojos (fresas, frambuesas, grosellas, cerezas...)
- ▶ 1 yogur desnatado
- ▶ 25 g de leche desnatada

ELABORACIÓN

1. Cortar la fruta a pedazos no muy grandes (así se podrán triturar mejor) y disponerla, extendida, en un recipiente ancho en el congelador.
2. Sacar la fruta del congelador unos minutos antes de utilizarla y ponerla en un recipiente apto para triturar. Añadir el yogur y la leche.
3. Triturar con un túrmix a golpes rápidos y cortos. Si se tritura de forma continuada y sin ce-

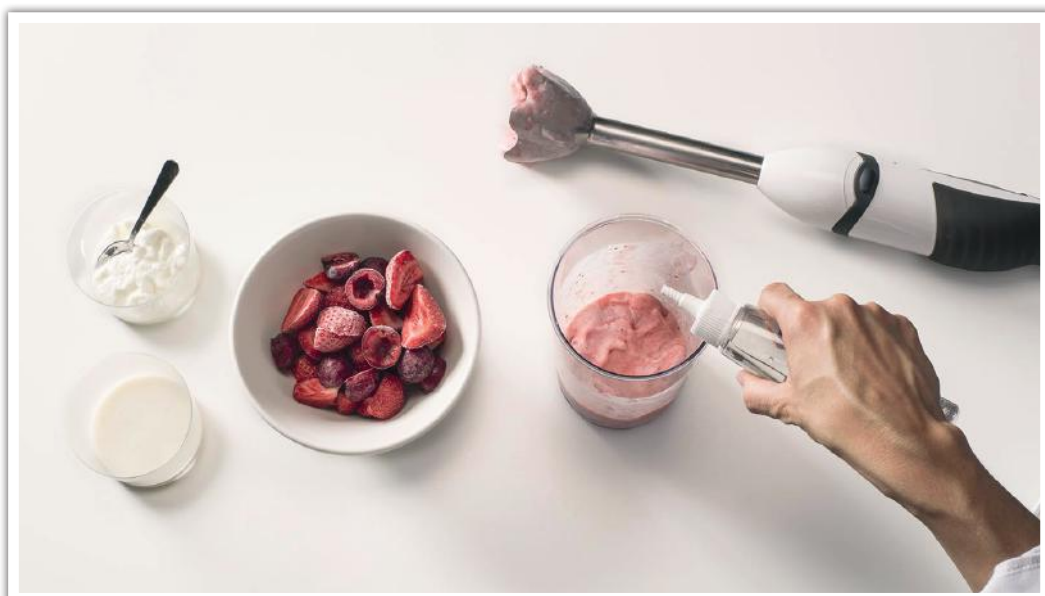


sar, se podría calentar la mezcla y deshacerse. El resultado debe ser el de una crema helada.

4. Colocar el helado resultante en una copa y decorar con la fruta que más apetezca.
5. Es importante consumirlo cuando se acaba de elaborar. En caso de que no se pueda, introducir en el congelador un tiempo máximo de una hora.

Se puede añadir edulcorante para endulzar el helado.

Es importante que la fruta tenga pulpa, que no sea de zumo, ya que el helado resultante no tendría consistencia. Se puede variar la fruta según el gusto y la temporada (pera, manzana, melocotón, fresa, etc.).



Flan de bebida de avena y manzana



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 1 manzana Golden
- ▶ 50 ml de bebida de avena
- ▶ 1 huevo

ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar la manzana a trozos pequeños.
2. Colocarla sobre un plato sopero, añadir una cucharada de agua, taparlo con un plato plano y cocerlo al microondas durante cuatro minutos a máxima potencia.
3. En un recipiente apto para triturar, introducir la bebida vegetal, el huevo y la manzana cocida. Triturar el conjunto.
4. Colocar la mezcla en un molde tipo flan, apto para el horno.
5. Hornear, al baño María, a 150 °C durante 20 minutos aproximadamente, hasta que haya cuajado.
6. Dejar enfriar y guardar en la nevera tapado para que no se seque.
7. Desmoldar y servir frío con un poco de miel por encima.



Se puede elaborar el flan con otras frutas poco ácidas, como la pera o el plátano.

También se puede hacer con leche desnatada.

Una forma más rápida de elaborar la receta es cocer el flan al microondas, con un molde apto, durante cuatro minutos aproximadamente.

Polo de kiwi y manzana



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

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

ELABORACIÓN

1. Pelar el kiwi y cortarlo a trozos.
2. Pelar la manzana y cortarla a trozos.
3. Picar la menta.
4. Triturar las frutas con una batidora. Mezclar la menta picada.
5. Congelar pequeñas cantidades del batido resultante en moldes estrechos y altos. Cuando se inicie la congelación colocar un pincho, en vertical, en el centro del molde.
6. Sacar del congelador, desmoldar y servir.



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

Con la misma receta se puede hacer un granizado en vez de un helado de palo. Véase la receta: [granizado de pera y menta](#).

Endibias rellenas de quinua y frutos secos



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

ELABORACIÓN

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

Espárragos al vapor a las tres salsas

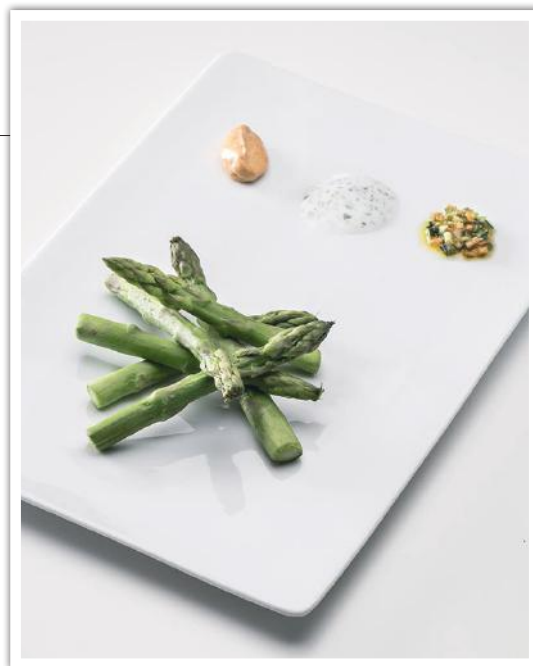


INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- ▶ 1 manojo de espárragos verdes

Para las salsas:

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



ELABORACIÓN

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

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



Arroz con bebida vegetal de coco



INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

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

ELABORACIÓN

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



Risotto de verduras y bacalao*



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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



ELABORACIÓN

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

PARA LA VERSIÓN TRITURADA

Poner la Elaboración en un recipiente alto, añadir un poco de agua o caldo para poder triturar mejor, y trituarlo todo. Salar y colar para obtener un resultado más fino.



Patatas al microondas rellenas al gusto



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 1 patata mediana

Relleno 1:

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

Relleno 2:

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

ELABORACIÓN

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



Puré rápido de garbanzos con huevo



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

ELABORACIÓN

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



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

Pudin tres sabores



INGREDIENTES PARA CUATRO PERSONAS

Para la preparación de las patatas:

- ▶ 150 g de patata
- ▶ 50 g de agua de cocción de la patata
- ▶ 75 g de nata líquida
- ▶ 100 g de huevo (2 u. pequeñas)
- ▶ 15 g de aceite de oliva virgen extra
- ▶ Sal y pimienta

Para la preparación de espinacas:

- ▶ 150 g de espinacas
- ▶ 50 g de agua de cocción de las espinacas
- ▶ 75 g de nata líquida
- ▶ 100 g de huevo (2 u. pequeñas)
- ▶ Sal y pimienta

ELABORACIÓN

Para el pudin de patata

1. Cocer la patata sin piel y cortada a trozos en un cazo con agua durante 10-15 minutos. Escurrir y reservar el agua de cocción.
2. Triturar todos los ingredientes de la receta hasta obtener una masa fina y homogénea, y ponerlo al punto de sal y pimienta.

Para el pudin de espinacas

1. Cocer las espinacas en agua hirviendo durante 5-6 minutos. Colar y reservar el agua de cocción.
2. Triturar todos los ingredientes de la receta hasta obtener una masa fina y homogénea, ponerlo al punto de sal y pimienta.

Para el pudin de merluza

1. Cocer la merluza en un cazo con agua durante 5-7 minutos. Escurrir, quitar la piel, si la hay, y reservar el agua de cocción.
2. Triturar todos los ingredientes de la receta hasta obtener una masa fina y homogénea, y ponerlo al punto de sal y pimienta.



Para la preparación de la merluza:

- ▶ 150 g de filete de merluza
- ▶ 50 g de agua de cocción de la merluza
- ▶ 125 g de nata líquida
- ▶ 75 g de tomate frito
- ▶ 100 g de huevo (2 u. pequeñas)
- ▶ Sal y pimienta

Para la cocción del pudin de tres colores

1. Calentar el horno a 180°.
2. Preparar un baño María con dos dedos de agua en una bandeja apta para hornear y el molde que se desee para hacer el pudin.
3. Colocar en el molde la mezcla de pudin de patata y hornear 20 minutos.
4. Sacar del horno, comprobar que se ha formado una piel superficial resistente y añadir la mezcla de pudin de espinacas. Hornear 20 minutos más.
5. Sacar del horno, comprobar la piel de nuevo y añadir la mezcla de pudin de pescado. Hornear 20 minutos más o hasta que cuando se clave un cuchillo o pincho este salga totalmente seco.
6. Dejar enfriar, desmoldar y cortar a porciones.
7. Servir las porciones con un chorrito de aceite y vinagre balsámico.

Nota: este plato no será adecuado en casos de disfagia en que se requiera una textura de puré espeso o de puré fino.

Triturado de lentejas estofadas con jamón



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

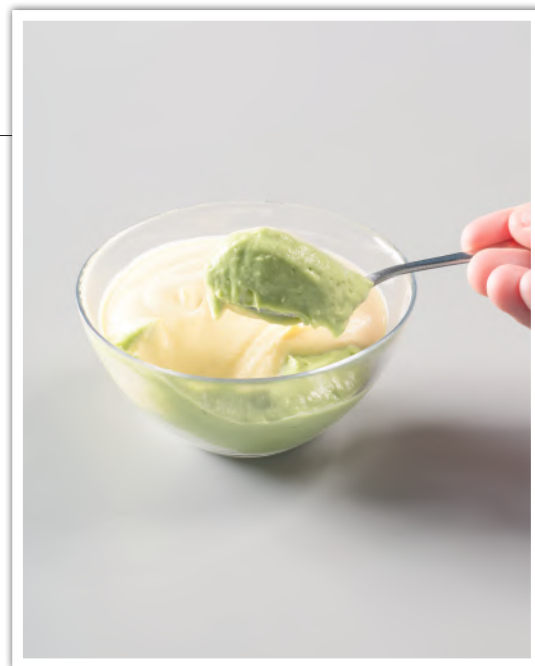
- ▶ 150 g de lentejas cocidas
- ▶ 50 g de cebolla
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 50 g de tomate frito
- ▶ 25 g de pimiento verde
- ▶ 100 ml de agua
- ▶ 1 loncha (8 g) de jamón
- ▶ 1 c/s aceite de oliva virgen
- ▶ 1 hueso de jamón pequeño
- ▶ 1 hoja de laurel
- ▶ Pimentón dulce
- ▶ Sal y pimienta

ELABORACIÓN

1. Pelar el ajo y la cebolla. Picarlos junto con el pimiento.
2. Cortar y rallar el tomate.
3. En un cazo con un chorro de aceite sofreír el ajo y la cebolla a fuego suave.
4. Añadir el pimentón y, a continuación, el tomate. Remover y dejar cocer hasta que esté confitado.
5. Añadir el hueso de jamón, el jamón cortado a trozos y la hoja de laurel.
6. Cubrir con agua e introducir las lentejas.
7. Dejarlo cocer todo unos diez minutos. Es importante que quede caldoso para poder trituirlo.
8. Ponerlo al punto de sal y pimienta.
9. Apartar del fuego y retirar el hueso de jamón y la hoja de laurel.
10. Separar una parte del líquido o caldo resultante.
11. Triturar el guiso y añadir el líquido necesario para conseguir la textura deseada.



Sopa fría de aguacate y maíz



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

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

ELABORACIÓN

1. Triturar el maíz con el agua de la conserva. Reservar el licuado de maíz.
2. Cortar los aguacates por la mitad, quitar el hueso y con una cuchara extraer la pulpa. Ponerla en un recipiente alto con zumo de limón y triturar con agua mineral para que resulte una crema semilíquida. Salpimentar y reservar.
3. Batir la nata con una varilla hasta que esté espumosa y añadir el licuado de maíz para

formar una crema más densa que la de aguacate. Ponerlo al punto de sal.

4. Batir el queso cremoso con un chorrito de aceite de oliva.
5. En una copa, colocar una cucharada de queso batido, encima la crema de aguacate muy fría y acabar con la crema espumosa de maíz y unas gotas de aceite de oliva.

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

Minisándwiches



INGREDIENTES

Para el sándwich de aguacate:

- ▶ Pan de molde sin corteza
- ▶ Aguacate
- ▶ Zanahoria
- ▶ Aceite de oliva virgen
- ▶ Sal y pimienta

Para el sándwich de pollo:

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

Para el sándwich de salmón:

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



ELABORACIÓN

Para el sándwich de aguacate:

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

Para el sándwich de pollo:

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

Para el sándwich de salmón:

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

Flan de plátano



INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

- ▶ Un plátano mediano al punto de maduración (unos 100 g)
- ▶ 75 g de leche entera
- ▶ 1 huevo grande
- ▶ 20 g de azúcar
- ▶ 1 c/s de caramelo líquido

ELABORACIÓN

1. Pelar el plátano y trocearlo.
2. Ponerlo en un recipiente con el resto de ingredientes y tritarlo todo.
3. Tapar y dejar reposar en la nevera unos 30 minutos.
4. Repartir la mezcla en dos moldes individuales aptos para microondas.
5. Cocer cada molde durante dos minutos aproximadamente a máxima potencia.
6. Dejar enfriar la preparación y sacar del molde.
7. Servir con un poco de caramelo por encima.



Triturado de cerdo marinado con piña



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 100 g de lomo de cerdo
- ▶ 10 g de piña natural
- ▶ 25 g de cebolla
- ▶ 10 g de pimiento rojo
- ▶ 1 diente de ajo
- ▶ 25 g de patata hervida
- ▶ 1 c/s de salsa de soja
- ▶ Perejil picado
- ▶ Sal y pimienta
- ▶ 1 c/s de aceite de oliva virgen



ELABORACIÓN

1. Para hacer el marinado, picar la verdura y cortar el lomo y la piña a tacos pequeños.
2. Mezclar la verdura, la piña, el perejil y el lomo.
3. Aliñar con sal, pimienta, soja y aceite de oliva. Remover bien y tapar. Dejar en la nevera durante una hora aproximadamente.
4. Una vez marinado, escurrir y saltearlo todo en una sartén a fuego suave. Añadir el líquido del marinado y la patata cocida.
5. Remover y añadir 100 ml de agua.
6. Dejarlo cocer unos cinco minutos más y ponerlo en un recipiente para triturar.
7. Triturar y servir.

Se puede cambiar la piña por cítricos, kiwi o vino.



Manzana al microondas con canela

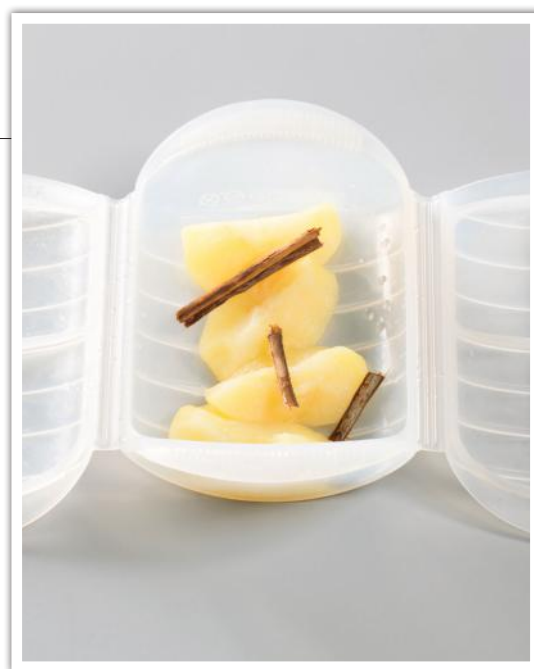


INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

ELABORACIÓN

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



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

Batidos completos



Un batido completo es el que se elabora a partir de lácteos, fruta, cereales y frutos secos y que, por lo tanto, ayudará a mantener un buen estado nutricional, sobre todo para las personas con poca hambre. A continuación, se presentan dos opciones a modo de ejemplo, pero no son las únicas, ya que cada uno puede adaptarlas según sus gustos y preferencias utilizando otras frutas o añadiendo otros ingredientes. Lo importante es elegir siempre un ingrediente de cada grupo y mantener unas proporciones similares a las que se proponen para asegurar que siguen siendo elaboraciones completas y nutritivas. La textura final se podrá modificar aumentando o disminuyendo el elemento farináceo y el líquido o el tipo de fruta.

Opción 1. Batido de plátano y avellanas

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 1 plátano mediano
- ▶ 150 g de leche o yogur
- ▶ 30 g de copos de avena
- ▶ ½ vaso de leche
- ▶ 20 g de avellanas peladas
- ▶ Canela en polvo

ELABORACIÓN

1. Dejar en remojo la avena con la leche durante 20 minutos para que se ablande.
2. Picar las avellanas con la ayuda de una mano de mortero hasta que queden desmenuzadas, como una pasta.
3. Mezclar todos los ingredientes, espolvorear con canela al gusto y triturar hasta obtener un puré espeso pero homogéneo.

Opción 2. Batido de manzana con pasas y almendras

INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- ▶ 1 manzana
- ▶ 150 g de leche o yogur
- ▶ ½ vaso de leche
- ▶ 20 g de almendras peladas
- ▶ 20 g de pasas
- ▶ 30 g de pan
- ▶ Canela en polvo

ELABORACIÓN

1. Dejar en remojo el pan con la leche durante 20 minutos para que se ablande.
2. Pelar la manzana, quitarle el corazón y cortar a cuartos. Ponerla en un recipiente apto para cocer al microondas y añadir un chorro de agua. Cocerla un mínimo de 5-6 minutos a máxima potencia.
3. Picar las almendras y las pasas con la ayuda de una mano de mortero hasta que queden desmenuzadas, como una pasta.
4. Mezclar todos los ingredientes, espolvorear con canela al gusto y triturar hasta obtener un puré espeso pero homogéneo.

Pudin de manzana

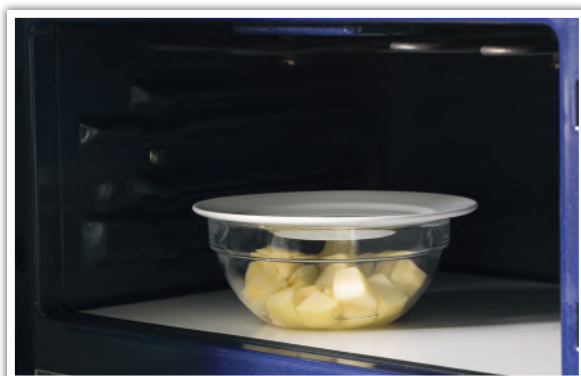


INGREDIENTES PARA DOS PERSONAS

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

ELABORACIÓN

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





—
Fundació
—
Catalunya
—
La Pedrera
—

