

**RECOMANACIONS
DIETETICOCULINÀRIES**
durant el tractament
del càncer de pulmó



alícia

**Fundació
Catalunya
La Pedrera**

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

 **ICO**
Institut Català d'Oncologia

Índex

Introducció	4
1. Recomanacions generals	5
2. Punts clau de l'alimentació durant el tractament del càncer de pulmó	6
3. Interacció aliment-medicament en el càncer de pulmó	10
4. Recomanacions dieteticoculinàries quan apareixen efectes secundaris relacionats amb els tractaments i/o la localització del tumor	11
4.1. Pèrdua de la gana (anorèxia)	11
4.2. Canvis de gust dels aliments o aparició de gust metàl·lic (disgèusia) i pèrdua del gust (agèusia)	16
4.3. Nàusees i vòmits	18
4.4. Sensació de cremor a l'estómac (pirosi)	19
4.5. Restrenyiment	20
4.6. Dificultat per empassar-se aliments	22
4.6.1. Dolor secundari per llagues o inflamació de la gola i l'esòfag (esofagitis)	22
4.6.2. Dificultat per empassar-se sòlids, líquids o tots dos (disfàgia)	24
5. Receptes	28
Infusió de gingebre	32
Infusió de fruites del bosc.	33
Liquat de pera, poma i pastanaga	34
Gelatina de gingebre i menta	35
Gelatina de préssec	36
Granissat de pera i menta.	37
Glaçons de cítrics	38
Polo de kiwi i poma	39
Gel al moment de pera, poma i plàtan	40
Crispetes amb gingebre	41
Avellanes garapinyades sense sucre	42
Crestes variades	43
Patates al microones farcides	44

Minisandvitxos	45
Croquetes de patata i carn	46
Falàfel	47
Gyozas - Crestes japoneses	48
Sopa de farigola	49
Sopa de tomàquet i alfàbrega.	50
Crems tèbies de carbassa	51
Sopa freda d'alvocat i blat de moro	52
Verdures al microones amb vinagreta de fruita seca.	53
Amanida de tres cereals amb salmó.	54
Endívies farcides de quinoa i fruita seca.	55
Espàrrecs al vapor amb tres salses.	56
Xampinyons farcits	57
Amanida verda amb mongetes seques i amaniment d'olivada	58
Risotto de verdures i bacallà	59
Puré ràpid de cigrons amb ou.	60
Arròs amb fricandó de tofu	61
Espaguetis amb tomàquets i ou	62
Nyoquis de patata amb salsa de pastanaga	63
Rotllets d'arròs i peix	64
<i>Dahl</i> hindú	65
Tabulé.	66
Espaguetis <i>yakisoba</i>	67
Plat complet en format tapes.	68
Papillota de peix blanc amb salses.	69
Pollastre amb pinya	70
Pastís de gall dindi i verdures.	71
Daus de peix adobat i fregit.	72
Broqueta de pollastre amb poma.	73
Rostit de porc amb fruita seca i dessecada	74
Rolls de truita	75
Pastís de peix.	76
Salses ràpides per a carn i peix.	77
Marinats per a carn i peix.	78
Musclos aromàtics exprés.	81
Pollastre al curri amb poma	82
Arròs amb beguda vegetal de coco.	83
Copa de iogurt i menta	84
Poma al microones amb canyella	85
Púding de poma	86
Crema d'alvocat, plàtan i nous	87

Introducció

El càncer de pulmó engloba els tumors que afecten les cèl·lules que recobreixen les vies respiratòries i els teixits del pulmó.

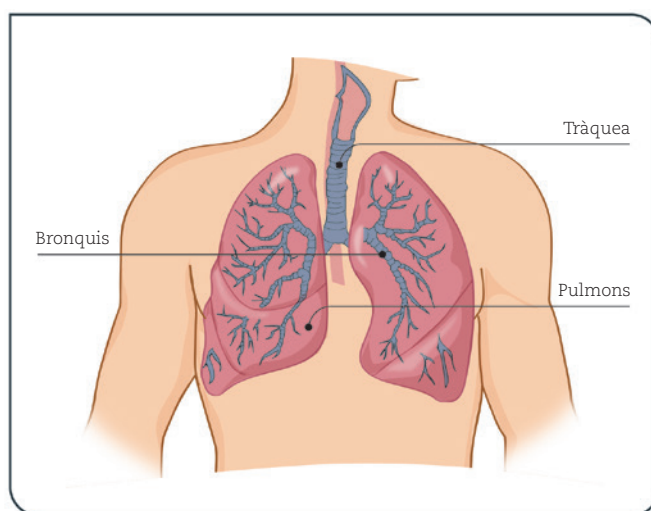
Hi ha diversos tipus de càncer de pulmó, que es classifiquen en funció de la localització i el tipus de cèl·lula de teixit pulmonar que afecti.

El tractament per a aquests tipus de càncer pot ser la cirurgia, la quimioteràpia, la radioteràpia i altres tractaments, com la immunoteràpia. L'ús d'aquests, sols o en combinació, dependrà de molts factors, com ara la mida i la localització del tumor, la disseminació o l'estat de salut general del pacient, entre d'altres. Per tant, els efectes secundaris dels tractaments poden variar entre pacients i afectar-los en diferents graus i intensitat.

El mateix tumor o la cirurgia que s'hi apliqui poden provocar una limitació en la capacitat respiratòria del pulmó i, com a conseqüència, cansament a l'hora de menjar. A més, el pulmó es troba prop de l'esòfag (òrgan del sistema gastrointestinal que transporta els aliments cap a l'estómac després de la deglució), el qual pot resultar perjudicat com a efecte secundari dels tractaments o pel mateix tumor. A vegades, pot haver-hi dificultat per alimentar-se des de l'inici del tractament o durant aquest.

És fonamental mantenir una alimentació adequada durant el tractament del càncer per evitar una deterioració de l'estat nutricional, ja que pot afectar l'eficàcia i la tolerància dels tractaments. Un estat nutricional correcte ajudarà a disminuir els efectes secundaris i les complicacions durant el tractament.

Aquesta guia té com a objectiu oferir recomanacions dietètiques amb base científica per mantenir una alimentació adequada durant el tractament del càncer de pulmó. Així mateix, ofereix idees culinàries per ajudar a afrontar els efectes secundaris que puguin anar sorgint. ■



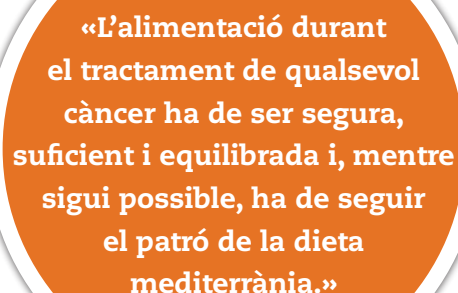
1. Recomanacions generals

L'alimentació durant el tractament de qualsevol càncer ha de ser segura, suficient i equilibrada i, mentre sigui possible, ha de seguir el patró de la dieta mediterrània, ja que aquesta incorpora tots els grups d'aliments en quantitats i freqüències determinades. Per obtenir-ne més informació, podeu consultar la publicació 1 d'aquesta col·lecció: *Recomanacions generals sobre l'alimentació durant el tractament del càncer*.

Hi ha diverses creences sobre l'alimentació i el càncer. Eviteu de consultar fonts de fiabilitat dubtosa. Per obtenir-ne més informació, consulteu la publicació 2 d'aquesta col·lecció, *Mites i creences sobre l'alimentació durant el tractament del càncer*, que exposa amb base científica alguns dels mites i creences més comuns. En cas de dubte, abans de fer cap canvi en els hàbits, consulteu el personal sanitari de referència o un dietista-nutricionista.

No tots els pacients amb càncer de pulmó tindran un estat nutricional compromès. Per exemple, és habitual engreixar-se després de posar fi a l'hàbit tabàquic un cop rebut el diagnòstic. En cas que no presenteu cap efecte secundari durant el tractament oncològic, seguiu les recomanacions dietètiques generals dins de la dieta mediterrània i consulteu **els punts clau de l'alimentació**, descrits a continuació. Per obtenir-ne més informació, baixeu la publicació 1 d'aquesta col·lecció: *Recomanacions generals sobre l'alimentació durant el tractament del càncer*.

A altres pacients, en canvi, a conseqüència del mateix tumor, la cirurgia o els efectes secundaris dels diferents tractaments, els serà difícil cobrir els requeriments nutricionals d'energia i proteïnes. Aquest fet pot ocasionar que els pacients perdin pes i tinguin un estat nutricional que es deteriori de manera progressiva, cosa que en faria disminuir la tolerància als tractaments i augmentaria el risc de complicacions. Per això és molt important anar adaptant l'alimentació segons l'evolució i l'aparició de complicacions, tal com s'explica en aquesta guia. ■



«L'alimentació durant el tractament de qualsevol càncer ha de ser segura, suficient i equilibrada i, mentre sigui possible, ha de seguir el patró de la dieta mediterrània.»

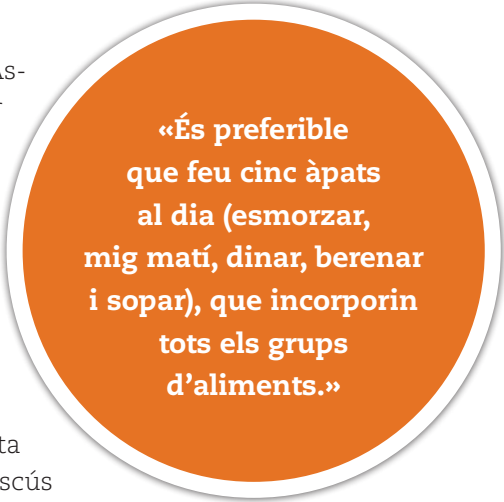
2. Punts clau de l'alimentació durant el tractament del càncer de pulmó

A continuació, es descriuen **cinc punts clau per tenir en compte** per garantir una alimentació adequada, suficient i variada durant el tractament del càncer de pulmó.

- 1. Reparteix l'alimentació en diferents àpats al dia.** Mantingueu una ingesta habitual basada en la dieta mediterrània. És preferible que feu cinc àpats al dia (esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar), que incorporin tots els grups d'aliments.

En cas de tenir poca gana, o cansar-se fàcilment menjant, es recomana distribuir els aliments d'un dia complet en diverses menjades més petites. Per obtenir-ne més informació vegeu l'apartat "**Pèrdua de la gana**".

- 2. Assegureu-vos una aportació proteica i energètica adequada.** Assegureu-vos d'incloure aliments rics en proteïna i energia per fer front als tractaments. És important que a cada àpat inclogueu hidrats de carboni (pa, arròs, pasta, patata, etc.) per cobrir l'aportació adequada d'**energia**. És imprescindible també, un consum suficient de **proteïnes** per reparar el desgast dels teixits musculars i s'han d'incloure almenys dues vegades al dia (per dinar i per sopar) de manera suficient, en qualsevol preparació. Els aliments amb proteïnes de més bona qualitat són: la carn, el peix, el marisc, els ous i la soia. També es poden obtenir proteïnes d'alta qualitat si es consumeixen combinacions de cereals, llegums, fruita seca i llavors al llarg del dia. Per exemple: lleties amb arròs; cuscús amb cigrons; amanida de lleties, nous i llavors; amanida de pasta amb tofu i llavors; humus amb sèsam i bastonets de pa; pa de nous i llavors... [Vegeu el quadre 1, "Aliments rics en proteïnes" i les receptes endívia farcides de quinoa i fruita seca, i arròs amb fricandó de tofu*](#).



«És preferible que feu cinc àpats al dia (esmorzar, mig matí, dinar, berenar i sopar), que incorporin tots els grups d'aliments.»

* Recepta que trobaràs adaptada a una textura de fàcil masticació o triturada per fer-la apta en cas d'esofagitis o disfàgia a sòlids.

Quadre 1. Aliments rics en proteïnes

Aliments d'origen animal	<p>Peix blanc: rap, lluç, bacallà...</p> <p>Peix blau: sardines, salmó, verat...</p> <p>Marisc: calamar, pop, sípia, musclos, gambes...</p> <p>Peix en conserva: tonyina, sardines, escopinyes...</p> <p>Carn blanca: conill, pollastre, gall dindi...</p> <p>Carn vermella magra: parts magres de la vedella, el porc i el xai.</p> <p>Ous (especialment la clara): gallina, guatlla.</p> <p>Embotits magres: pernil dolç, salat o gall dindi.</p> <p>Lactis: iogurt natural, llet en pols desnatada, formatge fresc.</p>
Aliments d'origen vegetal	<p>Llegums secs i torrats per picar: cigrons, faves...</p> <p>Llegums cuits: llenties, cigrons, mongetes (vermelles, negres, blanques...), soia...</p> <p>Derivats de la soia: farina de soia, edamame, soia texturitzada, lliquat de soia, tofu.</p> <p>Fruita seca i llavors: ametlles, nous, avellanes, festucs, anacards, pipes de gira-sol, pipes de carbassa...</p> <p>Seitan: gluten de blat o altres cereals.</p>



En el cas dels pacients vegetarians estrictes, cal planificar bé l'alimentació per evitar possibles deficiències de nutrients, com les proteïnes, els minerals com el ferro, el calci i el zinc, i les vitamines D i B12, tots imprescindibles durant el tractament del càncer. És molt important que demaneu assessorament a un dietista-nutricionista per confirmar que teniu tots els requeriments nutricionals ben coberts, ja que l'aportació adequada de macronutrients i micronutrients és essencial per fer front al procés del tractament oncològic.

Per assegurar-vos que seguïu una alimentació com més equilibrada millor, intenteu que els àpats principals (dinar i sopar) siguin complets i incorporin una part de verdures i hortalisses, una part d'aliments font d'energia i una tercera part d'aliments font de proteïnes. Seguir el mètode del plat (**figura 1**) és una manera pràctica d'aconseguir-ho.

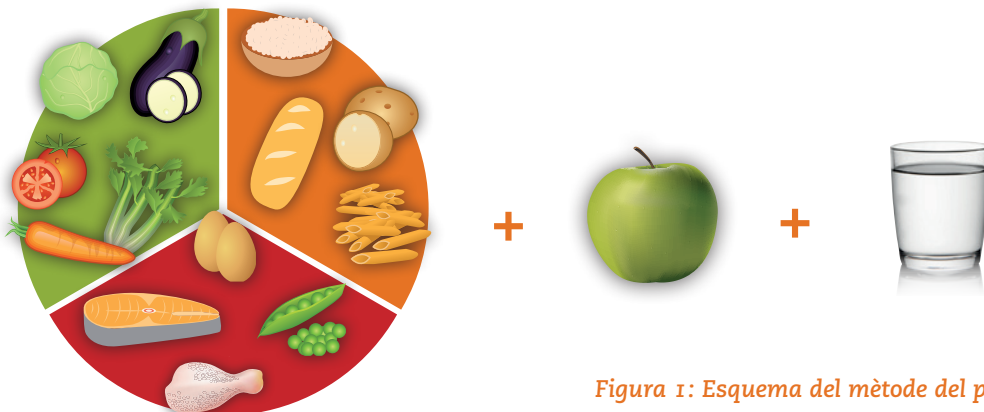


Figura 1: Esquema del mètode del plat.

A continuació, es mostren dos exemples molt visuals de plats complets i equilibrats preparats a partir del mètode del plat. Un d'aquests està dissenyat especialment per a persones amb poca gana (*espaguetis amb tomàquets i ou*) i l'altre per a les persones que no consumeixin aliments d'origen animal (*arròs amb fricandó de tofu**). En cas de requerir d'una adaptació de la textura, és important seguir les proporcions del mètode del plat.



Imatge 2: Exemples de plats complets: espaguetis amb tomàquets i ou, i arròs amb fricandó de tofu.*

3. Consumiu fruites i verdures cada dia. Les fruites i les verdures són la font principal de vitamines antioxidants (C, E, A), minerals, fibra i aigua de l'alimentació, per la qual cosa és imprescindible assegurar-ne un consum suficient. Es recomana incloure cada dia almenys dues o tres peces de fruita fresca i dues racions de verdura crua o cuita. En cas que apareguin símptomes que us en dificultin la ingesta podeu menjar-vos-les com a puré, suc o líquids naturals.

La varietat en l'alimentació garanteix més aportació de nutrients. S'aconsella prioritzar els productes frescos de temporada i de proximitat. D'aquesta manera, ens assegurarem que es troben en el punt òptim de maduració, aroma i gust.

* Recepta que trobaràs adaptada a una textura de fàcil masticació o triturada per fer-la apta en cas d'esofagitis o disfàgia a sòlids.

Una presentació correcta dels aliments pot ajudar a fer que vinguin més de gust. En el cas de les fruites recordeu que també permeten una gran varietat de preparacions i combinacions, com ara les macedònies, els gelats o els batuts.



Imatge 3: exemples de preparacions a base de fruita fresca.

4. Mantingueu-vos hidratats. Beure és imprescindible i, especialment, durant el tractament contra el càncer. És necessari mantenir les cèl·lules del cos ben hidratades. Per això, és recomanable assegurar la ingesta d'1,5 - 2 litres d'aigua (6-8 gots) cada dia.

La millor opció sempre és l'aigua, però també hi ha altres líquids que van bé per hidratar-se, des de l'aigua amb gas fins a tes i infusions, passant per brous, sucus espremutos de fruita i líquids naturals de fruites i/o vegetals. Pel contingut en sucre que tenen, seria convenient limitar el consum de refrescos, sucus comercials i altres begudes ensucrades. Recordeu que és important evitar consumir begudes alcohòliques.

5. Feu exercici físic. Fer activitat física contribueix a disminuir la pèrdua de massa muscular, us ajudarà a sentir-vos millor i a mantenir la funcionalitat per fer activitats quotidianes. Eviteu passar bona part del temps al sofà o al llit. És recomanable que us mantingueu actius tant de temps com pugueu. Intenteu anar adaptant la intensitat i la durada de l'exercici físic a l'estat en què us trobeu a cada moment del tractament. ■

«Beure és imprescindible i, especialment, durant el tractament contra el càncer. És necessari mantenir les cèl·lules del cos ben hidratades.»

3. Interacció aliment-medicament en el càncer de pulmó

Alguns components de certs aliments, ingredients, suplementos nutricionals o d'algunes herbes o plantes medicinals poden interaccionar amb alguns dels medicaments utilitzats per al tractament del càncer de pulmó. Aquest fet pot causar una disminució en l'efectivitat del tractament o un augment de la toxicitat, cosa que generarà més sensació de malestar en el pacient. En el cas que prengueu algun aliment dels que s'esmenten a continuació, es recomana que consulteu el metge de referència, per si algun dels elements següents està contraindicat en el tractament que us han prescrit.

Plantes medicinals, herbes i suplementos que poden provocar interaccions: Herba de sant Joan (hipèric).

Aliments/begudes amb les quals s'han descrit interaccions: L'aranja i el seu suc.

Nutrients de certs aliments i suplementos: Àcid fòlic i vitamina B12.

El dèficit d'àcid fòlic o vitamina B12 pot augmentar la toxicitat d'algun tractament com el pemetrexed quan s'administra sol o amb altres fàrmacs. És important que consulteu el metge o farmacèutic de referència per si arriba a ser necessari iniciar algun tipus de suplementació. ■

«Alguns components de certs aliments, ingredients, suplementos nutricionals o d'algunes herbes o plantes medicinals poden interaccionar amb alguns dels medicaments utilitzats per al tractament del càncer de pulmó.»

4. Recomanacions dieteticoculinàries quan apareixen efectes secundaris relacionats amb els tractaments i/o la localització del tumor

Els tractaments principals utilitzats per combatre el càncer de pulmó són la cirurgia, la quimioteràpia, la radioteràpia, la immunoteràpia, altres teràpies dirigides o la combinació d'aquestes. L'esquema del tractament dependrà de múltiples factors, que el vostre equip mèdic anirà avaluant.

Durant el tractament, a alguns pacients els poden aparèixer efectes secundaris que els comprometin l'alimentació i posin en risc el seu estat nutricional; a vegades, aquests efectes secundaris es poden mantenir una vegada finalitzats els tractaments. És imprescindible que la ingesta d'aliments sigui adequada per cobrir les necessitats de nutrients: principalment energia i proteïnes, vitamines i minerals, així com una hidratació correcta.

Els efectes secundaris més freqüents que poden aparèixer en qualsevol etapa del tractament del càncer de pulmó de manera individual o simultània són la **pèrdua de la gana** (anorèxia), **l'alteració o la desaparició del gust** (disgèusia o agèusia), **nàusees i/o vòmits**, **sensació de cremor a l'estómac** (pirosi), **restrenyiment, dolor quan s'empassa degut a llagues o inflamació de la gola o esòfag** (esofagitis) i/o **dificultat per empassar-se sòlids, líquids o tots dos** (disfàgia).

A continuació, s'ofereixen recomanacions dieteticoculinàries per ajudar a afrontar aquests efectes secundaris, amb la finalitat de garantir una alimentació adequada i evitar la desnutrició.

En el cas que no aparegui cap efecte secundari, us haureu d'assegurar de seguir una alimentació suficient i equilibrada, tal com s'ha exposat en el punt anterior d'aquesta guia. Per ampliar-ne la informació, consulteu la guia 1 de la col·lecció, *Recomanacions generals sobre l'alimentació durant el tractament del càncer*.

4.1. PÈRDUA DE LA GANA (ANORÈXIA)

La pèrdua de la gana (també anomenada *anorèxia*) és el símptoma més habitual en els pacients amb càncer. En alguns pacients, pot aparèixer en el moment en què es diagnostica la malaltia o com a efecte secundari dels tractaments. L'anorèxia pot arribar a perdurar una vegada acabat el procés terapèutic i sumar-se a

altres símptomes derivats dels tractaments, que faran més difícil mantenir una alimentació adequada.

Recomanacions generals

- ▶ Intenteu mantenir-vos fora de la zona on es cuina. Demaneu ajuda a familiars o amics per cuinar.
- ▶ Dediqueu el temps que calgui a menjar, en un ambient tranquil i relaxat.
- ▶ Procureu menjar acompanyat.
- ▶ Mengeu a poc a poc i mastegueu bé els aliments.
- ▶ Cuideu la presentació dels plats, i afegiu-hi varietat de colors i textures perquè vingui més de gust tastar el menjar.
- ▶ Feu servir plats grossos; tindreu la sensació que hi ha menys quantitat de menjar i així en facilitareu la ingesta.
- ▶ Camineu durant uns minuts abans dels àpats. Això us pot ajudar a estimular la gana.

Recomanacions dietètiques

- ▶ **Fixeu petites fites al llarg del dia.** Encara que no tingueu gana, mengeu petites porcions al llarg del dia. No és tan important la quantitat que mengeu en un sol àpat, sinó la quantitat que aconsegiu menjar al llarg del dia. Per això cal plantejar petits objectius que es puguin complir: menjar mig iogurt, una galeta o tres ametlles. És necessari acumular petites quantitats d'aliments d'alta densitat nutricional al llarg del dia.
- ▶ **Mengeu a les hores en què us vingui més de gust** i aprofiteu el moment del dia amb més gana per ingerir els aliments més energètics i nutritius. Si cal, en lloc de menjar en els quatre o cinc àpats habituals, podeu fer diverses menjades al dia en petites quantitats.
- ▶ **Assegureu-vos àpats complets.** L'opció de plat únic és vàlida sempre que hi siguin presents verdures (crues o cuites), farinacis (patata, arròs, pasta, llegums...) i aliments proteics (carn, peix i ous o altres aliments font de proteïnes especificats en el [quadre 1, "Aliments rics en proteïnes", de la pàgina 7](#)). [Vegeu la recepta: musclos aromàtics exprés](#). En funció de l'aparició de símptomes que interfereixin en la ingesta, podran ser plats comuns o modificats de textura, per adaptar-los al dolor o dificultat per empassar-se aliments. [Vegeu les receptes: espaguetis amb tomàquets i ou, patates al microones farcides, pastís de gall dindi i verdures, pastís de peix, arròs amb fricandó de tofu*, nyoquis de patata amb salsa de pastanaga, i puré ràpid de cigrons amb ou.](#)
- ▶ Disposeu de **preparacions d'alta densitat nutricional**, que en molt poc volum incloguin una gran quantitat d'energia i nutrients i que siguin fàcils de tenir preparades i de menjar, com ara croquetes de pollastre o bacallà, que es poden tenir congelades i fregir o escalfar al moment ([vegeu la recepta: croquetes de patata i carn, i falàfel](#)); **crestes** de carn, tonyina, verdures, formatge, etc. ([vegeu](#)

* Recepta que trobaràs adaptada a una textura de fàcil masticació o triturada per fer-la apta en cas que la pèrdua de la gana vagi acompanyada d'esofagitis o disfàgia a sòlids.

ENRIQUIMENTS ENERGÈTICS: són aliments que ens aporten força calories en poca quantitat i que poden ajudar a augmentar el valor energètic de les preparacions. En la taula següent es llisten alguns exemples.

Quadre 2. Ingredients per enriquir el valor energètic de les preparacions

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ Oli d'oliva verge ▶ Mantega, margarina ▶ Beixamel ▶ Rovell d'ou ▶ Llet en pols sencera ▶ Llet condensada ▶ Crema de llet, nata ▶ Formatget ▶ Formatge semicurat ▶ Formatge molt curat (tipus parmesà) ▶ Fruita seca (avellanes, nous...) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Mel ▶ Mermelada ▶ Cacao en pols ▶ Cereals d'esmorzar en pols ▶ Farinetes infantils multicereals ▶ Farina de blat de moro ▶ Farina de llegums ▶ Galetes maria ▶ Fruita dessecada (orellanes) ▶ Carn i peix ▶ Alvocat |
|--|---|



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

ENRIQUIMENTS PROTEICS: són principalment els aliments que en poca quantitat ens aporten força proteïnes. En la taula següent es llisten les principals fonts proteiques que poden ajudar a enriquir les preparacions.

Quadre 3. Ingredients per enriquir el valor proteic de les preparacions

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ou ▶ Clara d'ou ▶ Pit de pollastre, gall dindi ▶ Peix (blanc, blau) ▶ Llet en pols sencera ▶ Llet en pols desnatada ▶ Formatge fresc ▶ Formatge tipus parmesà ▶ Formatge emmental | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Formatget tipus Kiri® ▶ Pernil dolç ▶ Tonyina de llauna ▶ Iogurt desnatat ▶ Iogurt sencer ▶ Gall dindi ▶ Fruita seca ▶ Farinetes infantils multicereals ▶ Farina de llegums |
|---|---|



Enriquiments proteics

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

- ▶ **Mantingueu una hidratació correcta.** Intenteu beure sempre fora dels àpats i aprofitar els moments de set per beure líquids més nutritius, com ara suc de fruita o líquats de fruita i verdura. És important que eviteu el consum de begudes alcohòliques.

4.2. CANVIS DE GUST DELS ALIMENTS O APARICIÓ DE GUST METÀL·LIC (DISGÈUSIA) I PÈRDUA DEL GUST (AGÈUSIA)

La modificació del gust de determinats aliments es produeix pels efectes de la quimioteràpia i la radioteràpia sobre les papil·les gustatives, situades a la cavitat oral. Els pacients perceben una disminució del gust o manca d'aquest (hipogèusia/agèusia) o un gust metàl·lic o amarg (disgèusia) en determinats aliments. Aquesta modificació del gust pot provocar que el pacient rebutgi certs aliments (principalment proteics), la qual cosa limitaria el seguiment d'una alimentació equilibrada i suficient i, per tant, augmentaria el risc de deteriorament de l'estat nutricional.

Recomanacions generals

- ▶ Mantingueu una bona higiene bucal.
- ▶ Renteu-vos la boca abans de menjar amb aigua de camamilla o bicarbonat.
- ▶ Entre àpats, mengeu caramels o xiclets sense sucre, ja que us poden ajudar a evitar el mal gust de boca.
- ▶ Feu servir utensilis de fusta per cuinar i coberts de plàstic per menjar.
- ▶ Eviteu ser a prop de l'àrea de preparació dels aliments.
- ▶ Suprimiu l'alcohol i el tabac

Recomanacions dietètiques en cas d'hipogèusia o agèusia

- ▶ Augmenteu la condimentació dels aliments amb espècies i/o herbes aromàtiques (menta, alfàbrega, orenga, romaní, farigola, llorer, fonoll), all, suc cítric, sal (sempre que no estigui contraindicada) o potenciadors del gust (pastilles de brou). *Vegeu les receptes: marinats per a carn i peix, salses ràpides per a carn i peix, pollastre al curri amb poma, i dahl hindú*.*
- ▶ Trieu gustos forts, com el formatge curat o el pernil salat, i barregeu-los amb cremes o verdures, pasta o arròs per potenciar-ne el gust.

Recomanacions dietètiques en cas de disgèusia

- ▶ Mengeu fruita àcida (taronja, llimona, maduixes, kiwi, pinya, etc.) per ajudar a fer desaparèixer el gust metàl·lic. Per eliminar gustos estranys, podeu paladejar te (amb menta o llimona), altres infusions, suc de fruita o un tros fred de taronja, llimona, kiwi o pinya abans dels àpats, durant i després. *Vegeu les receptes: infusió de gingebre, infusió de fruites del bosc, gelatina de gingebre i menta, i gelatina de préssec.*
- ▶ En el cas de trobar gustos desagradables a l'aigua, i per assegurar-ne el consum (1,5 l/dia), podeu afegir-hi unes gotes de llimona, diluir el suc d'una llimona en un litre d'aigua o posar glaçons de cítrics dins de l'aigua. *Vegeu la recepta: glaçons de cítrics.*

* Recepta que trobaràs adaptada a una textura de fàcil masticació o triturada per fer-la apta en cas que la disgèusia vagi acompanyada d'esofagitis o disfàgia a sòlids.

- ▶ Si a banda de la disgèusia hi ha una alteració de l'olfacte, cal que eviteu aliments d'olor forta, com ara el peix blau, els fregits, la coliflor o la col, i trieu preparacions fredes o tèbies, ja que desprenen menys olor.
- ▶ Prepareu plats poc coneguts o diferents. A vegades el mal gust dels aliments s'accentua quan no es compleix el que un s'espera d'un plat; així, si es preparen plats que no s'han tastat mai, es minimitza l'efecte de l'expectativa i es poden tolerar més els gustos nous amb els quals no s'està familiaritzat. Trieu aliments aromàtics amb gustos que no hagueu tastat mai i que cregueu que puguin venir-vos de gust, com ara salses, amaniments i preparacions d'altres països i cultures. Això us pot ajudar a tolerar més bé alguns aliments rebutjats fins ara. *Vegeu les receptes: dahl hindú*, pollastre al curri amb poma, espaguetis yakisoba, tabulé*, gyozas – crestes japoneses, i falàfel.*

4.3. NÀUSEES I VÒMITS

Les nàusees i els vòmits són efectes secundaris poc freqüents durant el tractament del càncer de pulmó, però a vegades poden condicionar l'alimentació.

La intensitat i la freqüència de les nàusees o els vòmits són variables i individuals. Poden aparèixer durant les 24 hores posteriors a l'administració dels tractaments antineoplàstics i generalment desapareixen per si sols o amb l'ajuda de medicació antiemètica, pautaada pel metge de referència.

Per millorar la ingesta durant l'aparició d'aquest símptoma, recomanem que:

- ▶ Respireu profundament i lentament. No us obligueu a menjar, espereu que us passi el malestar abans de consumir qualsevol aliment.
- ▶ Mentre no tingueu el malestar, feu àpats freqüents i de poc volum. Mengeu a poc a poc.
- ▶ Mantingueu l'ambient fresc, ventilat i lliure de barreges d'olors a l'hora de menjar.
- ▶ És important que us assegureu una bona hidratació durant tot el dia. Beveu els líquids o begudes entre àpats. En algunes ocasions les begudes gasoses poden disminuir la sensació de nàusees, per exemple, l'aigua amb gas, les begudes de cola o *ginger-ale*. Els gelats de gel i les gelatines fresques també poden ser una bona opció per ajudar a hidratar-se. *Vegeu les receptes: infusió de gíngebre, glaçons de cítrics, gelatina de gíngebre i menta, gelatina de préssec, liquat de pera, poma i pastanaga, polo de kiwi i poma, i granissat de pera i menta.*
- ▶ Consumiu aliments suaus i baixos en greixos, com ara carns blanques, embotits magres o peix blanc, i eviteu les preparacions fregides i els aliments i les coccions que desprenquin gaire olor. *Vegeu les receptes: papillota de peix blanc amb salses, verdures al microones amb vinagreta de fruita seca*, espàrrecs al vapor amb tres salses, rolls de truita, nyoquis de patata amb salsa de pastanaga, i rotllets d'arròs i peix.*

* Recepta que trobaràs adaptada a una textura de fàcil masticació o triturada per fer-la apta en cas que la disgèusia o les nàusees i els vòmits vagin acompanyats d'esofagitis o disfàgia a sòlids.

- ▶ Solen ser més ben tolerats els aliments a temperatura freda o tèbia, com ara: sorbets de fruita, gelats, suc de fruita, amanides de pasta, arròs o patata, sandvitxos, entrepans, sopes fredes, etc. **Vegeu les receptes: sopa de tomàquet i alfàbrega, crestes variades, cremes tèbies de carbassa, gelat al moment de pera, poma i plàtan, amanida verda amb mongetes seques i amaniment d'olivada*, endívies farcides de quinoa i fruita seca, i minisandvitxos.**
- ▶ Potencieu el consum d'aliments secs: pa torrat, torrades, bastonets de pa o galetes tipus *crackers*, fruita seca, crispetes o patates xips casolanes. **Vegeu les receptes crispetes amb gingebre, i avellanes garapinyades sense sucre.**

4.4. SENSACIÓ DE CREMOR A L'ESTÓMAC (PIROSI)

Les nàusees i la regurgitació del contingut gàstric poden provocar malestar o sensació de cremor a l'esòfag, cosa que limita la ingesta d'aliments.

No tothom respon de la mateixa manera als mateixos aliments, per la qual cosa es recomana anar apuntant el que es menja per poder detectar quins aliments o condiments són els responsables d'empitjorar la cremor d'estómac. A continuació es descriuen unes pautes generals que poden ajudar a millorar la ingesta quan apareix aquest efecte secundari:

- ▶ Eviteu portar roba gaire ajustada.
- ▶ Eviteu fer àpats copiosos i prioritzeu menjar més vegades al dia (5-6) en petites quantitats que no pas poques vegades en quantitats més grans.
- ▶ Descanseu després dels àpats un mínim de 45 minuts en posició incorporada. No us fiqueu al llit immediatament.
- ▶ Prioritzeu coccions suaus i senzilles.
- ▶ Eviteu aliments amb greixos (mantega, embotits amb greix, rebosteria...) i fregits.
- ▶ Eviteu aliments cítrics o àcids com ara taronges, llimones, maduixes, pinya, kiwi, tomàquet, etc.
- ▶ Eviteu consumir cafè, te, begudes carbonatades i begudes alcohòliques.
- ▶ Eviteu menjar xocolata.
- ▶ Eviteu aliments o preparacions amb condiments forts com ara la ceba, l'all, el bitxo, el pebre vermell picant, el curri, etc.
- ▶ Eviteu beure gaires líquids durant els àpats.
- ▶ Eviteu ingerir els aliments a temperatura molt freda o molt calenta. La millor opció són els que estan a temperatura ambient o tebis.
- ▶ Vigileu l'ús d'herbes com la menta o el coriandre, ja que a algunes persones els poden empitjorar la cremor.

Vegeu les receptes: liquat de pera, poma i pastanaga, gelatina de préssec, gelat al moment de pera, poma i plàtan, crestes variades, minisandvitxos, gyozas- crestes

* Recepta que trobaràs adaptada a una textura de fàcil masticació o triturada per fer-la apta en cas que les nàusees i vòmits vagin acompanyats d'esofagitis o disfàgia a sòlids.

japoneses, cremes tèbies de carbassa, sopa freda d'alvocat i blat de moro, verdures al microones amb vinagreta de fruita seca*, amanida de tres cereals amb salmó*, espàrrecs al vapor a les tres salses, xampinyons farcits, risotto de verdures i bacallà*, puré ràpid de cigrons amb ou, arròs amb fricandó de tofu*, rotllets d'arròs i peix, nyoquis de patata amb salsa de pastanaga, rolls de truita, papillota de peix blanc amb salses, pastís de gall d'indi i verdures, broqueta de pollastre amb poma*, arròs amb beguda vegetal de coco, poma al microones amb canyella, púding de poma, i crema d'alvocat, plàtan i nous.

4.5. RESTRENYIMENT

El restrenyiment és un símptoma comú en els pacients que segueixen tractaments contra el càncer. Es pot desencadenar per canvis en la dieta, disminució de la ingesta de líquids o fibra, disminució de l'activitat física o l'ús de determinats fàrmacs per controlar el dolor.

Aquest efecte secundari provoca una disminució dels moviments de l'intestí, cosa que limita l'evacuació. La femta tendeix a ser dura i seca, i l'evacuació pot acompanyar-se de dolor, rampes abdominals, inflor, pèrdua de la gana, nàusees i/o malestar general.

Recomanacions generals

- ▶ Feu exercici físic cada dia. Com a mínim intenteu caminar a diari uns 20-30 minuts. Si no podeu caminar, us aconsellem que mobilitzeu l'intestí amb petits massatges rotatius a l'abdomen en el sentit de les agulles del rellotge.
- ▶ Intenteu mantenir un horari regular per anar al vàter. Cada dia, si és possible a la mateixa hora, asseieu-vos al vàter, encara que en un primer moment no feu deposicions.
- ▶ Preneu-vos el temps necessari i relaxeu-vos respirant profundament.
- ▶ No prengueu laxants sense consultar-ho prèviament a l'especialista

Recomanacions dietètiques

- ▶ Un dels punts més importants per tenir en compte quan hi ha restrenyiment és mantenir una hidratació correcta, principalment a base d'aigua, però també a base d'infusions, brous o sucres de fruita o verdura naturals, prioritàriament amb polpa (pruna, taronja, tomàquet, etc.). Beveu al llarg de tot el dia, entre hores, uns dos litres de líquid. **Vegeu les receptes: infusió de gíngebre, infusió de fruites del bosc, i sopa de tomàquet i alfàbrega.**
- ▶ Beveu en dejú un o dos gots d'aigua tèbia. Si no hi ha nàusees, es pot afegir una cullerada d'oli d'oliva verge a l'aigua i seguidament menjar una peça de fruita, com ara un kiwi o una taronja.
- ▶ Augmenteu el consum d'aliments rics en fibra, com ara cereals, derivats integrals, llegums, fruita seca, verdures, bolets i fruites. Alguns exemples poden ser quinoa, arròs i pasta integrals, civada, llenties, pèsols, cigrons, espinacs, col,

* Recepta que trobaràs adaptada a una textura de fàcil masticació o triturada per fer-la apta en cas que la piroxi vagi acompanyada d'esofagitis o disfàgia a sòlids.

bledes, carxofes, ametlles, avellanes, festucs, nous, prunes, pera, préssec, raïm, figa, taronges, mandarines, kiwi, pinya o mango.

- ▶ Condimenteu les preparacions amb oli d'oliva abundant (llevat dels casos en què el tractament s'hagi vist acompanyat d'un augment de pes).
- ▶ Si elaboreu cremes, purés, suc o batuts, no en coleu mai el contingut per no eliminar-ne la fibra.

Quadre 4. Exemples de plats per introduir més fibra als dinars i sopars

Preparacions amb cereals integrals i llegums amb vegetals, fruita dessecada o fruita seca

- ▶ Amanida d'arròs integral, cogombre, pastanaga ratllada, pipes o llavors i panses.
- ▶ Amanida de lleties amb ceba, tomàquet i blat de moro.
- ▶ **Vegeu les receptes:** amanida de tres cereals amb salmó*, endívies farcides de quinoa i fruita seca, amanida verda amb mongetes seques i amaniment d'olives negres*, i falàfel.

Plats guisats/estofats:

- ▶ Pèsols estofats amb ceba i xampinyons.
- ▶ Espinacs amb panses i pinyons.
- ▶ Llegums guisats. **Vegeu la recepta** "Dahl hindú*".
- ▶ Cereals guisats. .
- ▶ Carns guisades. **Vegeu les receptes:** pollastre amb pinya*, i rostit de porc amb fruita seca i fruita dessecada*.

Trites/remenats:

- ▶ Trites: d'espínacs, d'albergínia, de mongetes blanques, de xampinyons...
- ▶ Remenat d'all tendres, de carxofes...

Plats d'hortalisses i bolets:

- ▶ Cremes de verdures (sense colar). **Vegeu la recepta** "Cremes tèbies de carbassa".
- ▶ Verdures i bolets al vapor, al microones o a la planxa. **Vegeu les receptes:** espàrrecs al vapor amb tres salses, verdures al microones amb vinagreta de fruita seca*, i xampinyons farcits.

Quadre 5. Aliments per picar entre hores

- ▶ Musli, cereals d'esmorzar integrals (sense sucre)
- ▶ Iogurt amb civada i panses
- ▶ Iogurt natural amb panses i nous
- ▶ Crispetes. **Vegeu la recepta:** crispetes amb gingebre.
- ▶ Un grapat de fruita seca
- ▶ Un grapat de fruita dessecada: panses, prunes, albercocs...
- ▶ Fruita sencera amb pela: poma, raïm, pera, préssec, pruna...
- ▶ Fruita sense pela: mango, pinya, magrana...
- ▶ Polos i gelats casolans de fruita. **Vegeu les receptes:** polo de kiwi i poma, granissat de pera i menta, i gelat al moment pera, poma i plàtan.
- ▶ Bastonets integrals o amb cereals i llavors
- ▶ Galetes integrals.
- ▶ Entrepà de pa alemany amb el que més us agradi a dins

En cas que el restrenyiment persisteixi després de prendre mesures dietètiques, haureu de consultar-ho al personal mèdic o d'infermeria de referència perquè valorin l'ús de laxants.

* Recepta que trobaràs adaptada a una textura de fàcil masticació o triturada per fer-la apta en cas que el restrenyiment vagi acompanyada d'esofagitis o disfàgia a sòlids.

4.6. DIFICULTAT PER EMPASSAR-SE ALIMENTS

La dificultat per empassar-se certs aliments pot manifestar-se amb **dolor degut a llagues o inflamació de la gola o esòfag (esofagitis) o per dificultat d'empassar-se aliments sòlids, líquids o tots dos (disfàgia) per la sensació d'obstacle, tos o ennuegament**. Aquests símptomes poden aparèixer com a efecte secundari als tractaments o per la compressió extrínseca del tumor, cosa que provoca deshidratació, desnutrició i/o complicacions respiratòries per risc d'aspiració al pulmó.

És imprescindible que aneu amb compte i notifiqueu al dietista-nutricionista, personal mèdic o d'infermeria de referència si apareixen aquests símptomes.

4.6.1. DOLOR SECUNDARI PER LLAGUES O INFLAMACIÓ DE LA GOLA I L'ESÒFAG (ESOFAGITIS)

Atesa la proximitat de l'esòfag i el pulmó, especialment durant el tractament de radioteràpia es pot inflamar l'esòfag, cosa que provoca dolor quan s'empassa (esofagitis). Aquesta dificultat de deglució sol aparèixer de manera progressiva i pot perdurar fins a unes setmanes després d'haver acabat el tractament.

Seguidament es presenten recomanacions dieteticoculinàries per fer front a aquest efecte secundari:

- ▶ Notifiqueu-ho al personal mèdic o d'infermeria de referència perquè pugui ajudar-vos amb medicació per controlar el dolor.
- ▶ Eviteu aliments que puguin irritar la mucosa de l'esòfag, com ara:
 - Begudes alcohòliques i cafè.
 - Begudes amb gas i refrescos àcids o irritants.
 - Aliments àcids: tomàquet, pinya, kiwi, taronja, llima, maduixa, mandarina, pinya, vinagre o envinagrats (com els cogombrets).
 - Preparacions molt condimentades, picants o molt salades.
 - Aliments secs o de textures fortes (pa torrat, torrades, biscotes, bastonets, fruita seca, galetes seques, patates xips, formatges secs, arrebossats o gratinats).
 - Aliments molt viscosos o enganxosos, com ara el puré de patates, les croquetes, el plàtan, la xocolata...
 - Aliments fibrosos, com algunes parts de la carn, verdures o fruites, com la pinya, les carxofes, els espàrrecs...
- ▶ Mantingueu-vos hidratat. Es recomana que beveu almenys dos litres d'aigua o líquids al dia. També podeu beure suc de fruita no àcida, infusions, brous, gelats, polos, gelatines, etc. [Vegeu les receptes: infusió de gingebre, infusió de fruites del bosc, gelatina de gingebre i menta, gelatina de préssec, i lliquat de poma, pera i pastanaga.](#)
- ▶ Mengeu poc i sovint. Intenteu menjar petites porcions amb alta densitat nutritiva.

En funció del dolor que aparegui amb la ingesta, diferenciem entre esofagitis lleu i esofagitis greu, per la qual cosa caldrà adaptar la textura dels aliments d'acord amb les diferents característiques de l'esofagitis:

Recomanacions per esofagitis lleu

L'esofagitis lleu permet mantenir l'alimentació amb aliments tous i fàcils de mastegar.

- ▶ Es recomanen preparacions com ara guisats, sopes, cremes, flams, púdings, purés, formatges tendres, iogurts, fruites madures i dolces (no àcides), vegetals bullits aixafats, pastes i arrossos passats, peixos i carns molt tendres i sucosos o acompanyats de salses, truites, etc. **Vegeu les receptes: pastís de gall dindi i verdures, poma al microones amb canyella, minisandvitxos, patates al microones farcides, risotto de verdures i bacallà***, arròs amb beguda vegetal de coco, peix a la papillota amb tres salses, rolls de truita, sopa de farigola, sopa de tomàquet i alfàbrega, cremes tèbies de carbassa, sopa freda d'alvocat i blat de moro, espàrrecs al vapor a les tres salses, i crema d'alvocat, plàtan i nous.
- ▶ Prepareu les carns i els vegetals en una olla de pressió, per aconseguir-ne una textura més tendra i suau.

Recomanacions per esofagitis greu

En l'esofagitis severa o greu que s'acompanya de dolor intens quan s'empassa, cal modificar la textura de la majoria de les preparacions i els aliments sòlids, **triturant-los** per aconseguir-ne una textura apta i mantenir-ne una ingesta suficient. La resta d'aliments de textura líquida, com ara brous, sopes, cremes, purés o batuts, o semisòlida, com ara iogurts, púdings, flams o gelatines, podran ser aptes sense necessitat de triturar-los. En la taula següent s'inclou informació per adaptar una alimentació convencional a una triturada.

Quadre 6. Com podeu adaptar l'alimentació a una textura triturada?

Menjar triturat no vol dir renunciar al plaer de menjar o als gustos típics de la nostra alimentació habitual. Gairebé totes les elaboracions i plats d'una alimentació estàndard es poden adaptar a una textura triturada i, per tant, no cal preparar sempre elaboracions concretes o específiques per a la persona que ha de menjar triturat. Els plats típics i més comuns de la nostra alimentació, com l'amanida, el pollastre a la planxa, la truita de patates, la paella o els espaguetis amb tomàquet, es poden adaptar sense gaire dificultat, i així es permet que tota la família continuï menjant el mateix i només en canvi la textura.

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

1. Saber de quina mena de plat es tracta:

- ▶ Assegureu-vos que ha estat conservat correctament i que està en perfecte estat per ser consumit.
- ▶ Assegureu-vos que no hi hagi elements sòlids que en puguin dificultar la trituració.

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

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

Vegeu les receptes: risotto de verdures i bacallà*, verdures al microones amb vinagreta de fruita seca*, amanida de tres cereals amb salmó*, i dahl hindú*.

Recordeu que les proteïnes són imprescindibles durant el tractament d'un càncer, per tant, malgrat que menja triturat cal que us assegureu que els purés inclouen carn, peix o ous o fonts proteiques vegetals, tant en el dinar com en el sopar. **Vegeu les receptes: broquetes de pollastre amb poma***, pastís de gall dindi i verdures, arròs amb fricandó de tofu*, rostit de porc amb fruita seca i fruita dessecada*, i pollastre amb pinya*.

Quan es menja triturat pot haver-hi més dificultat per acabar-se el plat, ja que la textura i el color homogenis poden avorir. Per tant, és important intentar barrejar diferents textures o consistències i colors, i evitar volums molt grans. Es recomana fer un triturat únic, d'uns 300 ml com a màxim, o dos triturats petits, repartint-ne la quantitat, per simular un primer i un segon plat.

*Recepta que trobaràs adaptada a una textura de fàcil masticació o triturada.

4.6.2. DIFICULTAT PER EMPASSAR-SE SÒLIDS, LÍQUIDS O TOTS DOS (DISFÀGIA)

La disfàgia és un trastorn que provoca una dificultat o incapacitat per empassar-se aliments sòlids, semisòlids i/o líquids de manera segura i eficaç. Es caracteritza per una dificultat en la manipulació o la masticació dels aliments a la boca, o bé en el desplaçament dels aliments des de la boca cap a l'estómac.

La disfàgia pot aparèixer abans del diagnòstic del càncer, a mesura que avança la malaltia o com a efecte secundari dels tractaments. Aquest trastorn pot ser temporal o crònic. No passa en tots els pacients amb càncer de pulmó, depèn de cada cas i de les característiques individuals.

Els signes i els símptomes característics de la disfàgia són: dificultat de deglució per la sensació que hi ha un obstacle, aparició de tos i necessitat d'escurar-se el coll, ennuegar-se en empassar-se líquids i/o canvis de veu després de deglutir.

Tal com mostra el quadre següent, en funció del signe o símptoma es diagnosticarà el tipus de disfàgia, així com l'adaptació de l'alimentació, necessària per garantir una ingesta segura i eficaç:

Quadre 7. Classificació del tipus de disfàgia segons els signes i els símptomes	
Síntoma o signe	Tipus de disfàgia
Sensació d'obstacle quan s'empassen aliments sòlids o semisòlids. Sense dificultat per beure líquids.	Disfàgia a sòlids
Tos o ennuegament quan s'empassen líquids. Canvis de veu després de deglutir. Sense dificultat per empassar-se sòlids o semisòlids.	Disfàgia a líquids
Dificultat per empassar-se aliments sòlids i líquids, sensació d'obstacle, tos i/o ennuegament	Disfàgia a sòlids i líquids

Recomanacions generals per fer front a qualsevol tipus de disfàgia:

1. Mengeu en un ambient tranquil, relaxat i eviteu menjar sol.
2. Asseieu-vos amb el cos dret. Mengeu a poc a poc i en quantitats petites. En acabat de dinar, mantingueu la postura almenys 45 minuts.
3. Feu àpats poc voluminosos i freqüents (esmorzar, mig matí, mig dia, berenar, sopar, ressupó).
4. Eviteu acumular aliments dins de la boca.
5. Eviteu aliments gaire freds o gaire calents.
6. Eviteu les distraccions durant els àpats, com mirar la televisió o parlar.
7. Intenteu que almenys en el dinar i en el sopar s'incloguin aliments rics en proteïnes: carn, peix, ous, soia i altres llegums, tofu o seitan. [Consulteu la pàgina 7, quadre 1, "Aliments rics en proteïnes"](#).
8. Enriquiteu els plats o purés amb oli d'oliva verge, nata, formatgets, clara d'ou, fruita seca en pols o llet en pols, i assegureu-ne la textura segons el tipus de disfàgia.

Recomanacions dietètiques per a la disfàgia a sòlids

Quan apareix disfàgia a sòlids serà imprescindible modificar la textura de les preparacions i els aliments sòlids per aconseguir-ne una textura apta i assegurar-ne la ingesta tant pel que fa a la seguretat com l'eficàcia. Així, podem trobar diferents graus de textura, que van des d'una alimentació fàcil de mastegar (vegeu l'apartat "Recomanacions per a l'esofagitis lleu", pàgina 23), per a casos en els quals les complicacions per deglutir són moderades, fins a una alimentació triturada (vegeu l'apartat "Recomanacions per a l'esofagitis greu", pàgina 23), en la qual hi ha més complicacions a l'hora d'empassar-se els aliments. L'adaptació de la textura s'ha de fer en funció de les característiques de la disfàgia i sempre segons les indicacions de l'especialista de referència, que indicarà les característiques de la textura concreta en què els aliments seran segurs per a cadascú.

Recomanacions dietètiques per a la disfàgia a líquids

La disfàgia a líquids apareix quan hi ha una dificultat per empassar-se líquids, cosa que es manifesta amb episodis de tos, necessitat d'escurar-se el coll i/o ennuegament quan s'ingereixen. Beure aigua i aliments líquids en aquest cas pot augmentar el risc d'aspiracions i infeccions al pulmó.

En cas de disfàgia a líquids heu de consultar l'especialista de referència o el dietista-nutricionista perquè us assessori pel que fa a la **modificació de la viscositat de tots els líquids i així garantir una alimentació segura, i evitar la desnutrició i la deshidratació**. Actualment es poden indicar tres tipus de viscositats diferents (nèctar, mel o púding), segons el grau de disfàgia a líquids que s'experimenti. A continuació, es presenten una sèrie de recomanacions dietètiques generals per tenir en compte:

- ▶ Eviteu preparacions o aliments amb dobles textures (líquid i sòlid), ja que totes dues textures a la boca impedeixen controlar la deglució dels líquids. Eviteu aliments com ara: sopa amb pasta, arròs amb llet, iogurt amb musli, macedònia, llet amb galetes o pa mullat, taronges, mandarines, síndria, raïm, préssec en almívar, etc.
- ▶ Eviteu aliments molt fibrosos, com la pinya, les carxofes, els espàrrecs, les carns fibroses o els aliments que es desfacin fàcilment quan es masteguen, com ara les galetes, les xips, els bastonets de pa torrat, la fruita seca, etc.
- ▶ Eviteu els gelats, polos, granissats i gelatines comercials, perquè quan entren en contacte amb la calor de la boca i la saliva es tornen líquids. Per a aquesta mena de preparacions, podeu fer servir agar-agar o aigües gelificades especials per a la disfàgia a líquids, en venda a les farmàcies.
- ▶ Assegureu-vos una hidratació correcta, i **adapteu la textura dels líquids a la viscositat que es recomani**, amb espessidors comercials. És imprescindible que l'adaptació de la textura es faci amb tots els líquids que vulgueu ingerir (sucs, brous, infusions, etc.) i no només amb l'aigua. Caldrà que seguïu sempre les instruccions que conté cada espessidor pel que fa a la dosi i el mètode de dissolució, ja que pot diferir entre les diferents marques comercials. Algunes begudes i aliments presenten ja una viscositat adequada per consumir-los sense necessitat d'espessidor. En els següents quadres es mostra, a tall d'exemple, alguns d'aquests aliments i begudes, classificats segons la viscositat, així com diferents aspectes per tenir en compte quan es fan servir espessidors comercials.



Us haureu de prendre la medicació amb aliments, begudes o aigües gelificades que tinguin la viscositat que se us ha indicat; en aquest cas, recordeu també d'espessir-les.

Quadre 8. Classificació de la viscositat per disfàgia a líquids

Viscositat		Exemples de begudes i aliments
Nèctar	Textura similar al suc de préssec. Es pot beure amb palleta o amb un got. Quan es decanta, forma un filament fi.	Suc de tomàquet, suc de préssec, cremes de verdures comercials, gaspatxo, iogurts líquids per beure
Mel	Textura similar a la mel. No és possible beure-la amb palleta, però sí amb un got. Quan es decanta, cau en forma de gotes grosses i no manté la forma.	Iogurt batut, natilles
Púding	Textura de flam o púding. Es menja únicament amb cullera. Quan es decanta, cau com una massa que manté la forma.	Flam, quallada, mató

Quadre 9. Aspectes per tenir en compte per augmentar la viscositat de begudes amb espessidors comercials

Cal conèixer que existeixen dos tipus d'espessidors comercials, els de base midó i els de base goma, coneguts com de nova generació. Segons el tipus d'espessidor que fem servir, els següents aspectes tindran major o menor implicació:

1. La dosificació indicada a l'envàs correspon a la quantitat necessària per aconseguir la viscositat requerida amb **aigua**. Si espessim una altra beguda, la dosi per a la mateixa viscositat pot variar, en especial si fem servir un espessidor a base de midó.
2. És important respectar l'estona que l'espessidor necessita per fer la seva funció. Aquesta estona pot variar també en funció del líquid i de la temperatura d'aquest, per la qual cosa es recomana espessir la beguda a la temperatura de consum, respectant el temps d'acció, però sempre consumir-la en el període indicat. Així, evitarem modificacions de la viscositat a causa d'un canvi de temperatura.
3. Mai haurem d'afegir cap ingredient a una beguda ja espesseïda. Cal barrejar tots els ingredients de la beguda des d'inici i fer servir l'espessidor (segons s'indiqui a l'envàs) amb tot el conjunt.

Sucs	<ul style="list-style-type: none">▶ La viscositat original d'un suc no és sempre líquida totalment, per la qual cosa podem necessitar menys dosi que la que s'indica a l'envàs per aconseguir la viscositat requerida.▶ En funció de la fruita o fruites amb les quals fem el suc, pot ser necessari colar-lo abans d'espessir-lo.
Llet i begudes làctiques	<ul style="list-style-type: none">▶ Aconseguir que l'espessidor quedi totalment dissolt pot ser difícil. Per norma general, la llet i les begudes làctiques que continguin llet necessitaran un temps més llarg d'acció.▶ L'espessidor sol dissoldre's més bé si la beguda és calenta.
Begudes vegetals	<ul style="list-style-type: none">▶ La dissolució de l'espessidor en les begudes vegetals sol ser més fàcil que en les begudes làctiques, tot i que també pot ser necessari un temps més llarg d'acció.
Begudes amb gas	<ul style="list-style-type: none">▶ Eliminar el gas de qualsevol beguda que en contingui farà que l'espessidor s'hi incorpori millor.
Altres begudes	<ul style="list-style-type: none">▶ Les begudes com el te, el cafè sol o altres infusions pot ser que requereixin més quantitat d'espessidor que la que s'indica per aconseguir la viscositat requerida.

- ▶ Com que cobrir les recomanacions hídriques pot ser difícil quan hem d'espessir tota l'aigua que beurem, es recomana que inclogueu al llarg del dia diferents tipus de begudes i evitar així la monotonia. Es pot optar per espessir altres begudes comunes seguint les recomanacions anteriors o bé, en alguna ocasió, preparar begudes amb gustos diferents o no tan típiques. Per fer-ho, únicament les heu de preparar seguint l'elaboració estàndard i colar-les, si cal, per evitar fibres o llavors i espessir-les fins a la viscositat requerida, tal com s'indica en la recepta següent.

Llimonada rosa casolana

INGREDIENTS (PER A DUES RACIONS)

- ▶ 100 g de maduixes
- ▶ 50 g de nabius
- ▶ 70 g de suc de llimona (aproximadament dues llimones)
- ▶ Unes fulles de menta fresca
- ▶ 200 ml d'aigua molt freda
- ▶ 1 c/p d'edulcorant (sucre, mel, xarop...), opcional i segons preferència

ELABORACIÓ

1. Poseu en un got triturador o recipient de la batedora de mà elèctrica les maduixes i els nabius (cal que siguin ben freds i per tant, hagin estat un parell d'hores a la nevera abans de fer-los servir), nets i sense fulles; el suc de llimona, també ben fred; les fulles de menta; l'aigua, i el sucre o edulcorant escollit.
2. Tritureu-ne el conjunt.
3. Passeu l'elaboració per un colador fi per eliminar-ne qualsevol partícula.
4. Separeu la beguda en dos gots.
5. Afegiu-hi l'espessidor comercial per a cada ració (de 200 ml i per separat, si voleu espessir totes dues racions), i seguiu les indicacions del producte i la dosificació per aconseguir la viscositat requerida*.
6. Valideu la viscositat abans de consumir-ho. Serviu-ho fred.

* Tingueu sempre en compte que quan elaborem begudes que inclouen ingredients no líquids, la viscositat resultant pot correspondre's a una viscositat nèctar o mel, així que caldrà adaptar la dosificació indicada en el producte.

Recomanacions dietètiques per a la disfàgia a sòlids i líquids

En el cas de la disfàgia a totes dues textures, cal modificar la textura dels sòlids i la viscositat dels líquids de manera individualitzada i segons la tolerància de cada pacient. Es recomana que seguiu les indicacions del dietista-nutricionista de referència. ■

5. Receptes

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

La majoria de receptes estan descrites per a una ració; així, si voleu cuinar només per a un mateix, cal que en seguiu els ingredients i la preparació. Si voleu elaborar-ne més racions, per a preparar més quantitat per congelar o conservar per als dies següents, només caldrà que multipliqueu els ingredients pel nombre de racions que vulgueu fer de la recepta.

Tingueu en compte aquestes indicacions a l'hora de llegir les receptes:

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

Cada recepta s'identifica mitjançant un codi de colors perquè es puguin veure d'una manera molt senzilla els símptomes per als quals és apta o recomanada. Així doncs:

- pèrdua de la gana
- alteració del gust i/o aparició del gust metàl·lic (disgèusia)
- náusees i vòmits
- sensació de cremor a l'estómac (pirosi)
- restrenyiment
- esofagitis lleu o moderada
- esofagitis greu
- disfàgia a sòlids

A més, totes les receptes marcades en el text o a la llista amb un asterisc, a banda de la forma original, inclouen una versió amb textura púding o puré per adaptar-les en cas d'esofagitis o disfàgia a sòlids. En les mateixes receptes s'expliquen els passos que cal que seguiu per triturar-les correctament. No obstant això, la textura final haurà de ser adaptada a les necessitats de cada persona, i s'haurà d'incrementar o disminuir el volum de líquid per fer-la més espessa o menys. L'aparell que feu servir per triturar també en pot fer variar la textura final, per tant, cadascú haurà d'adaptar les receptes a les seves necessitats. En el cas de disfàgia pot ser necessari que coleu la preparació una vegada triturada per fer-la homogènia i evitar que hi quedin dobles textures.

A més, com que cada persona és diferent i la intensitat i la gravetat dels efectes secundaris varien, hi haurà receptes no especificades per a un símptoma en concret que vindran de gust i seran tolerades i, en canvi, d'altres d'indicades per a un símptoma determinat no es toleraran bé.

LLISTA DE RECEPTES	Pèrdua de la gana	Disgèusia	Nàusees i vòmits	Piroso	Restrenyiment	Esofagitis		Disfàgia a sòlids
						Lieu	Greu	
						Infusions, begudes i gelatines		
Infusió de gingebre		●	●		●			●
Infusió de fruites del bosc		●			●			●
Liquat de pera, poma i pastanaga	●	●	●	●		●	●	
Gelatina de gingebre i menta		●	●		●	●	●	
Gelatina de préssec		●	●	●	●	●	●	
Granissats, gelats i polos								
Granissat de pera i menta		●	●		●	●	●	
Glaçons de cítrics		●	●		●			
Polo de kiwi i poma	●	●	●		●			
Gelat al moment de pera, poma i plàtan	●	●	●	●		●	●	
Snacks i entrants								
Crispetes amb gingebre	●	●	●		●			
Avellanes garapinyades sense sucre	●	●	●		●			
Crestes variades	●	●	●	●	●			
Patates al microones farcides	●	●	●			●		
Minisandvitxos	●	●	●	●		●		
Croquetes de patata i carn	●	●	●					
Falàfel	●	●	●		●			
Gyozas - crestes japoneses	●	●	●	●	●			

LLISTA DE RECEPTES

	Pèrdua de la gana	Disgèusia	Nàusees i vòmits	Pirosi	Restrenyiment	Esofagitis		Distàgia a sòlids
						Lleu	Greu	
Sopes i cremes								
Sopa de farigola		●				●	●	●
Sopa de tomàquet i alfàbrega	●	●	●		●	●	●	●
Cremes tèbies de carbassa	●	●	●	●	●	●	●	●
Sopa freda d'alvocat i blat de moro	●	●	●	●	●	●	●	●
Verdures i amanides								
Verdures al microones amb vinagreta de fruita seca*	●	●	●	●	●	●	●	●
Amanida de tres cereals amb salmó*	●	●		●	●	●	●	●
Endívies farcides de quinoa i fruita seca	●	●	●		●			
Espàrrecs al vapor amb tres salses	●	●	●		●	●		
Xampinyons farcits	●	●		●	●			
Amanida verda amb mongetes seques i amaniment d'olivada*		●	●		●	●	●	●
Llegums, arròs i pasta								
Risotto de verdures i bacallà*	●	●	●	●		●	●	●
Puré ràpid de cigrons amb ou	●	●	●	●	●	●	●	●
Arròs amb fricandó de tofu*	●	●		●		●	●	●
Espaguetis amb tomàquets i ou	●	●	●					
Nyoquis de patata amb salsa de pastanaga	●	●	●	●				
Rotllets d'arròs i peix	●	●	●	●		●		
Dahl hindú*	●	●			●	●	●	●
Tabulé*	●	●	●			●	●	●
Espaguetis yakisoba	●	●						
Plat complet en format tapes	●	●	●					

LLISTA DE RECEPTES

	Pèrdua de la gana	Disgèusia	Nàusees i vòmits	Pirosi	Restrenyiment	Esofagitis		Disfàgia a sòlids
						Lleu	Greu	
Carn, peix i ous								
Papillota de peix blanc amb salses	●	●	●	●	●	●		
Pollastre amb pinya*	●	●	●		●	●	●	●
Pastís de gall dindi i verdures	●	●	●	●	●	●	●	
Daus de peix adobat i fregit	●	●			●			
Broquetes de pollastre amb poma*	●	●	●	●		●	●	●
Rostit de porc amb fruita seca i fruita dessecada*	●	●	●		●	●	●	●
Rolls de truita	●	●	●	●	●	●		
Pastís de peix	●	●				●	●	
Salses ràpides per a carn i peix		●	●		●			
Marinats per a carn i peix		●	●		●			
Musclos aromàtics exprés	●			●	●			
Pollastre al curri amb poma	●	●	●					
Postres								
Arròs amb beguda vegetal de coco	●	●	●	●		●	●	
Copa de iogurt i menta	●	●	●			●	●	
Poma al microones amb canyella	●	●	●	●		●	●	
Púding de poma	●	●	●	●		●	●	
Crema d'alvocat, plàtan i nous	●	●	●	●	●	●	●	●

Infusió de gingebre



INGREDIENTS

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

ELABORACIÓ

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

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



Infusió de fruites del bosc



INGREDIENTS

- ▶ 1 litre d'aigua
- ▶ Un grapat de gerds
- ▶ Un grapat de nabius

ELABORACIÓ

1. Escalfeu l'aigua en un recipient fins que arrenqui el bull. Afegiu-hi les fruites vermelles i aparteu-ho del foc.
2. Tapeu el recipient amb un plat i deixeu-ho infusonar uns minuts.
3. Coleu-ho, si voleu, i serviu-ho.



Liquat de pera, poma i pastanaga



INGREDIENTS

- ▶ 1 pera
- ▶ 1 poma
- ▶ 1 pastanaga
- ▶ Llimona



ELABORACIÓ

1. Peleu i retireu les llavors de la poma i la pera i talleu-les a trossos.
2. Peleu i talleu la pastanaga.
3. Passeu-ne tots els trossos per la liquadora.
4. Remeneu-ho, amaniu-ho amb unes gotes de suc de llimona i serviu-ho.

Gelatina de gingebre i menta



INGREDIENTS

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

ELABORACIÓ

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

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



Gelatina de préssec



INGREDIENTS

- ▶ 1 llauna de conserva de préssec en almívar
- ▶ Agar-agar en pols

ELABORACIÓ

1. Escorreu el préssec de la llauna i introduïu-lo dins un recipient alt.
2. Tritureu-lo fins que n'aconseguiu una crema.
3. Per cada 400 grams de puré de préssec, afegiu-hi 100 grams d'aigua. Remeneu-ho.
4. Poseu la meitat de la barreja de préssec i aigua en un cassó. Afegiu-hi 3 grams d'agar-agar i, sense parar de remenar-ho amb unes varetes, espereu que arrenqui el bull.
5. Aparteu del foc i afegiu la meitat de la barreja restant. Remeneu.
6. Disposeu-ho a continuació en motlles individuals o glaçoneres.
7. Guardeu-ho a la nevera fins que qualli.
8. Traieu-ne del motlle la quantitat que vulgueu i serviu-ho.



Granissat de pera i menta



INGREDIENTS

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

ELABORACIÓ

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



Glaçons de cítrics



INGREDIENTS

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

ELABORACIÓ

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

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



Polo de kiwi i poma



INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

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

ELABORACIÓ

1. Peleu el kiwi i tal·leu-lo a trossos.
2. Peleu la poma i tal·leu-la a trossos.
3. Piqueu la menta.
4. Tritureu les fruites amb una batedora. Barregueu-hi la menta picada.



5. Congeleu petites quantitats del batut resultant en motlles prims i alts. Quan s'iniciï la congelació col·loqueu un pal de broqueta, en vertical, al centre del motlle.
6. Traieu-ho del congelador, desemmotlleu-ho i serviu-ho.

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

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

Gelat al moment de pera, poma i plàtan



INGREDIENTS

- ▶ 250 g de poma, pera i plàtan madur combinats
- ▶ 1 iogurt (amb lactosa o sense, segons la tolerància)
- ▶ 25 g de llet (amb lactosa o sense, segons la tolerància)
- ▶ Sucre (opcional)

ELABORACIÓ

1. Peleu, talleu i traieu la pela i les llavors de la fruita.
2. Talleu-la a daus de dos centímetres de gruix aproximadament i disposeu-la, estesa, en un recipient ample al congelador.
3. Una vegada congelada, traieu la fruita del congelador i poseu-la en un recipient apte per triturar. Espereu-vos dos o tres minuts perquè no sigui tan freda i afegiu-hi el iogurt, la llet i una mica de sucre.
4. Tritureu-ho amb un túrmix a cops ràpids i curts. Si ho tritureu de manera continuada i sense parar, es podria escalfar la barreja i desfer-se. El resultat ha de ser el d'una crema gelada.
5. Poseu el gelat resultant en una copa, decoreu-la si ho preferiu i serviu-ho al moment.



És important que consumiu el plat de seguida. En cas que no es pugui, poseu-lo al congelador un màxim d'una hora.

En cas de pèrdua de la gana es recomana utilitzar un iogurt tipus grec.

Crispetes amb gíngebre



INGREDIENTS

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

ELABORACIÓ

1. Peleu el gíngebre i ratlleu-lo. Ratlleu també la pela d'una llimona.
2. En un bol de grandària mitjana, apte per al microones, col·loqueu el blat de moro, l'oli d'oliva verge i una mica de sal.
3. Tapeu el bol amb un plat i introduïu-lo al microones a màxima potència durant quatre minuts aproximadament (dependrà de cada aparell).
4. Traieu-lo del microones i barregeu-ne el contingut amb la ratlladura de gíngebre i la de llimona.



Per incrementar-ne el gust es pot condimentar a més amb menta picada o altres herbes aromàtiques o espècies que es tolerin.

Avellanes garapinyades sense sucre

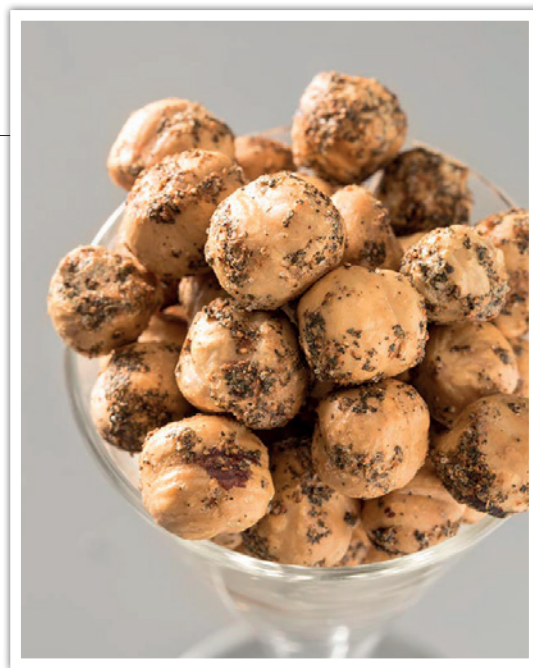


INGREDIENTS

- ▶ 300 g d'avellanes pelades i torrades
- ▶ ½ clara d'ou
- ▶ 1 c/p de menta seca
- ▶ 1 c/p de gingebre en pols
- ▶ Sal

ELABORACIÓ

1. Bateu la clara amb una forquilla.
2. En un bol poseu les avellanes i afegiu-hi una mica de clara batuda. Remeneu-ho amb una cullera per tal que les avellanes s'impregnin de la clara. No cal que hi afegiu tota la clara, només la suficient perquè es mullin lleugerament i s'hi adhereixin els condiments.
3. Afegiu-hi la sal i un bon polsim de menta i gingebre.
4. Remeneu-ho tot plegat i disposeu les avellanes ben esteses a sobre una safata de forn.
5. Poseu-les a coure a 160 °C durant 5-6 minuts per tal que la clara s'assequi i hi quedin adherides les espècies.
6. Deixeu-les refredar i serviu-les.



Crestes variades



INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 6 pastes petites per fer crestes
- ▶ 1 ou
- ▶ Oli d'oliva verge extra
- ▶ Sal (opcional)

ELABORACIÓ

Per a les crestes calentes de carn:

- ▶ 135 g de carn magra de vedella
- ▶ 60 g de pebrot vermell
- ▶ 60 g de ceba
- ▶ 50 g de carbassó
- ▶ 100 g de tomàquet fregit en conserva

1. Piqueu la carn de vedella a trossos petits. Saleu-la i sofregiu-la en una paella amb un raig d'oli fins que sigui cuita. Reserveu-la.
2. Peleu la ceba i piqueu-la. Talleu el pebrot a trossos petits.
3. Salteu el pebrot i la ceba a la mateixa paella en què heu sofregit la carn.
4. Talleu el carbassó a daus petits, afegiu-lo a la resta de verdures i coeu-ne el conjunt.
5. Incorporeu-hi la carn i afegiu-hi el tomàquet fregit. Remeneu-ho, deixeu-ho coure tot un minut més i reserveu-ho. Podeu fer servir les verdures que més us vinguin de gust (pèsols, bledes, porros, espinacs, etc.).

Per a les crestes fredes d'ou dur:

- ▶ 2 ous
- ▶ 12 olives verdes sense pinyol
- ▶ 1 tomàquet gros
- ▶ 4 bastonets de cranc
- ▶ 50 g de pebrot escalivat
- ▶ Julivert

1. Poseu dos ous a bullir durant deu minuts aproximadament amb aigua i sal. Peleu-los i piqueu-los petits.
2. Piqueu les olives i el pebrot escalivat a daus petits.
3. Netegeu el tomàquet i talleu-lo a daus petits.
4. Talleu els bastonets de cranc a rodanxes.
5. Piqueu el julivert.
6. Per preparar el farciment, barregeu tots els ingredients i amaniu-los amb oli d'oliva verge.

1. Disposeu les pastes de cresta damunt d'un plat. Col·loqueu una cullerada del farcit que hagueu triat al centre de cadascuna. Agafeu aigua amb els dits i mulleu les puntes de la pasta, doblegueu-la per la meitat i segelleu la cresta fent plecs a les vores amb els dits.
2. Bateu un ou i pinteu les crestes per tots dos costats.
3. Disposeu les crestes sobre un paper antiadherent i col·loqueu-ho sobre una safata de forn. Poseu-les al forn durant 10-12 minuts a 180 °C.
4. Deixeu-les refredar abans de consumir-les en cas que vulgueu el farciment fred.

Patates al microones farcides



INGREDIENTS

- ▶ 1 patata mitjana

Farcit 1:

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

Farcit 2:

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

ELABORACIÓ

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

Se pueden preparar con cualquier otro relleno.



Minisandvitxos



INGREDIENTS

- ▶ Pa de motlle sense crosta

Per al sandvitx d'alvocat:

- ▶ Alvocat
- ▶ Pastanaga
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal i pebre

ELABORACIÓ

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



Per al sandvitx de pollastre:

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

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

Per al sandvitx de salmó:

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

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

Croquetes de patata i carn



INGREDIENTS PER A UNES DEU UNITATS

- ▶ 500 g de patates
- ▶ 150 g de carn picada de porc
- ▶ 15 g de panses
- ▶ 50 g de ceba
- ▶ Per arrebossar: farina, ou batut, pa ratllat
- ▶ Mantega
- ▶ Oli d'oliva verge extra
- ▶ Sal
- ▶ Pebre

ELABORACIÓ

1. Peleu la ceba i piqueu-la. Sofregiu-la en una cassola amb un rajolí d'oli i una cullerada de mantega. Afegiu-hi les panses i remeneu-ho.
2. Afegiu-hi la carn de porc, remeneu-ho i sofregiu-ho tot. Salpebreu-ho.
3. Una vegada cuit, reserveu-ho.
4. Peleu les patates a trossos i bulliu-les en un cassó amb aigua abundant. Escorreu-les bé i aixafeu-les amb una forquilla. Barregeu-hi una cullerada de mantega, i afegiu-hi sal i pebre. Ha de quedar un puré ben sòlid. Deixeu-lo refredar.
5. Unteu-vos el palmell de la mà amb una gota d'oli, agafeu una bona cullerada de puré i disposeu-lo al damunt. Esteneu-lo lleugerament amb els dits. Afegiu-hi una cullerada de farciment al mig i tanqueu-ho donant-hi forma de croqueta. Aneu-les reservant.
6. Passeu les croquetes per farina, ou batut i pa ratllat.
7. Fregiu-les en un paella amb oli abundant fins que s'enrosseixin. Escorreu-les sobre un paper absorbent i serviu-les.



Falàfel



INGREDIENTS PER A UNES DEU UNITATS

- ▶ 200 g de cigrons cuits
- ▶ 50 g de pastanaga pelada i trossejada
- ▶ 50 g de pèsols congelats
- ▶ 50 g de mongeta tendra trossejada
- ▶ 50 g de pebrot vermell trossejat
- ▶ Sal i pebre



ELABORACIÓ

1. En un cassó amb aigua bullent escaldeu les verdures uns minuts i escorreu-les bé.
2. Renteu i escorreu els cigrons. Tritureu-los juntament amb les verdures fins que n'obtingueu un puré molt sòlid.
3. Amaniïu-ho amb sal i pebre.
4. Feu-ne petites porcions amb una cullera donant-hi forma d'hamburguesa, i disposeu-les damunt d'un paper de cuina.
5. Congeleu-ho.
6. Poseu-ho al forn, a 200 °C durant deu minuts, o fins que les vores s'hagin enrossit.

La recepta també es pot fer amb cigrons crus, hidratats des del dia abans.

Els falàfels també es poden fregir en una paella amb oli abundant.

Gyozas - Crestes japoneses



INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ Pasta per a gyozas (6 unitats)
- ▶ Oli d'oliva verge extra
- ▶ 80 g de peix blanc net
- ▶ 20 g de ceba
- ▶ 20 g de col
- ▶ 20 g de pastanaga
- ▶ Un grapat de fruita seca torrada
- ▶ Un tros de gingebre
- ▶ Ratlladura de llimona
- ▶ Salsa de soja

ELABORACIÓ

1. Peleu les verdures i piqueu-les. Talleu el peix a daus.
2. Sofregiu la verdura en una paella, amb un rajolí d'oli, durant 15 minuts. Afegiu-hi el peix i coeu-ne el conjunt.
3. Pelar i ratllar el gingebre.
4. Piqueu la fruita seca i afegiu-la junt amb la ratlladura de gingebre i llimona a la paella. Saltegeu el conjunt un parell de minuts.
5. Afegir unes gotes de salsa de soja i barregeu.
6. Reserveu-lo i espereu que es refredi.
7. Esteneu les bases de cresta. Poseu una cullerada de farcit al mig de cadascuna i doblegueu-la procurant que quedi enganxada.
8. Premseu-ne bé els marges donant-los forma de cresta i disposeu les crestes damunt d'un paper, untat amb una mica d'oli perquè no s'hi enganxin.
9. Coeu-les al vapor uns minuts i serviu-les amb un rajolí d'oli i salsa de soia.



Sopa de farigola



INGREDIENTS

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

ELABORACIÓ

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



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

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

Sopa de tomàquet i alfàbrega



INGREDIENTS

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

ELABORACIÓ

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

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



Crems tèbies de carbassa



INGREDIENTS

Opció 1: de taronja i gingebre

- ▶ 100 g de carbassa
- ▶ 100 g de pastanaga
- ▶ 1 taronja
- ▶ 35 g de porro
- ▶ 1 tros d'arrel de gingebre d'un dit de gruix

ELABORACIÓ

1. Peleu el gingebre i talleu-lo a làmines. Reserveu-ne una làmina per a la presentació.
2. Talleu el porro i sofregiu-lo a foc lent en una cassola, amb un raig d'oli, durant deu minuts.
3. Peleu la carbassa i la pastanaga i talleu-les a trossos.
4. Afegiu-la a la cassola juntament amb el gingebre. Cobriu-ho amb aigua i deixeu-ho coure lentament.



- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge extra
- ▶ Sal
- ▶ Pebre negre

5. Una vegada les verdures estan cuites, retireu-ne el gingebre i afegiu-hi el suc de mitja taronja i tritureu-ho tot.
6. Afegiu-hi un rajolí d'oli, salpebreu-ho i torneu a triturar-ho fins que quedi una crema fina. Coleu-la i reserveu-la.
7. Emplateu la crema tèbia i decoreu-la amb els grills de la meitat restant de la taronja.
8. Amaniu-ho amb un rajolí d'oli d'oliva per damunt

INGREDIENTS

Opció 2: de llima i coco

- ▶ 125 g de carbassa
- ▶ 100 g de beguda de coco
- ▶ 1 llima
- ▶ 40 g de ceba
- ▶ 1 tros d'arrel de gingebre d'un dit de gruix
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge extra
- ▶ Coco ratllat
- ▶ Sal i pebre negre

ELABORACIÓ

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



Sopa freda d'alvocat i blat de moro



INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

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

ELABORACIÓ

1. Tritureu el blat de moro amb l'aigua de la conserva. Reserveu el líquat de blat de moro.
2. Talleu els avocats per la meitat, traieu-ne el pinyol i amb una cullera extraieu-ne la polpa. Poseu-la en un recipient alt amb suc de llimona i tritureu-ho amb aigua mineral perquè en resulti una crema semilíquida. Salpebreu-ho i reserveu-ho.
3. Bateu la nata amb una vareta fins que quedi escumosa i afegiu-hi el líquat de blat de moro perquè formi una crema més densa que la d'alvocat. Poseu-ho al punt de sal.
4. Bateu el formatge cremós amb un rajolí d'oli d'oliva.
5. En una copa, poseu-hi una cullerada de formatge batut; al damunt, la crema d'alvocat ben freda i acabeu-ho amb la crema escumosa de blat de moro i un rajolí d'oli d'oliva.

En cas de disfàgia, cal assegurar-se que les textures són aptes y en cas de dubte, barrejar bé els tres elements.

Verdures al microones amb vinagreta de fruita seca



INGREDIENTS

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



ELABORACIÓ

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

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

PER A LA VERSIÓ TRITURADA

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

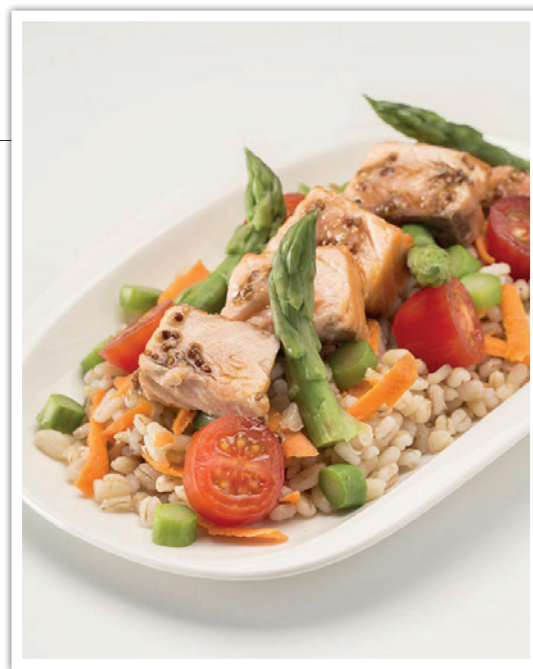
En el cas de disfàgia, assegureu-vos que el triturat de fruita seca queda ben fi i barregeu-lo bé amb el puré de verdures abans de consumir-lo, perquè no en quedin dues textures diferents.

Amanida de tres cereals amb salmó



INGREDIENTS

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



ELABORACIÓ

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

PER A LA VERSIÓ TRITURADA

1. Tritureu els cereals amb aigua o brou de pollastre i un rajolí d'oli d'oliva fins a fer-ne un puré. Poseu al punt de sal i pebre.
 2. Col·loqueu el salmó cuit, la pastanaga i el tomàquet en un recipient amb una cullerada de puré dels cereals i tritureu tot.
 3. Tritureu els espàrrecs i una cullerada de puré dels cereals fins a convertir-ho en un puré de textura similar a l'anterior. Poseu al punt de sal.
 4. Feu capes de diferents purés i amaniu amb la vinagreta.
- En cas de disfàgia, coleu els diferents triturats per a que quedin més fins, i si la textura d'aquests purés no és la mateixa, barregeu bé.
- Es podrà fer més o menys espès afegint més o menys líquid. En cas que es desitgi, més espès pot ajudar afegir una cullerada de flocs de patata.



Endívies farcides de quinoa i fruita seca



INGREDIENTS

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

ELABORACIÓ

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



Espàrrecs al vapor amb tres salses



INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 1 manat d'espàrrecs verds

Per a les salses:

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



ELABORACIÓ

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

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

Xampinyons farcits



INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ Xampinyons
- ▶ Oli d'oliva verge extra
- ▶ Sal

Per als farcits

Opció 1:

- ▶ Verdures
- ▶ Salsa romesco

Opció 2:

- ▶ Tomàquet fregit
- ▶ Formatge per fondre
- ▶ Orenga

Opció 3:

- ▶ Carn picada
- ▶ Verdures
- ▶ Salsa beixamel



ELABORACIÓ

1. Talleu i retireu el tronc dels xampinyons de manera que quedi la base per poder-la emplenar. Reserveu els troncs per a altres elaboracions. En una paella amb un rajolí d'oli i a foc mitjà, enrossiu-los pels dos costats. Poseu-hi un polsim de sal per damunt i reserveu-los.

2. Prepareu el farcit escollit:

Opció 1. Renteu les verdures que hagueu triat i piqueu-les. Sofregiu-les en una paella amb un rajolí d'oli durant uns deu minuts. Retireu-les i reserveu-les. Barregeu-les amb una mica de salsa romesco.

Opció 2. Disposeu el tomàquet fregit dins dels xampinyons, empolsineu-los amb orenga i escampeu un grapat de formatge per damunt.

Opció 3. Renteu les verdures que hagueu triat i piqueu-les. Sofregiu-les en una paella amb la carn picada i un rajolinet d'oli durant deu minuts. Retireu-ho i barregeu-ho amb una mica de beixamel.

3. Un cop tingueu els farcits preparats, ompliu els xampinyons i escalfeu-los lleugerament al microones abans de servir-los, llevat dels de verdures i romesco, aquests millor servir-los a temperatura ambient.

Amanida verda amb mongetes seques i amaniment d'olivada



INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 100 g de fulles verdes (enciam, canonges, ruca...)
- ▶ 80 g de mongetes seques cuites
- ▶ 2 tomàquets vermells
- ▶ ½ ceba tendra
- ▶ ½ carbassó
- ▶ 8 espàrrecs en conserva
- ▶ Unes fulles d'api
- ▶ Olivada
- ▶ Llimona
- ▶ Orenga
- ▶ Oli d'oliva verge extra
- ▶ Sal i pebre



ELABORACIÓ

1. Renteu les fulles verdes. Peleu la ceba i tal·leu-la a tires fines.
2. Renteu el carbassó i tal·leu-lo a làmines ben fines.
3. Ratlleu els tomàquets i amaniu-los amb sal, pebre, oli i orenga.
4. Barregeu bé en un recipient petit el suc de llimona, l'oli d'oliva verge i una cullerada d'olivada amb un polsim de sal i pebre. Reserveu-ho.
5. Disposeu les fulles verdes intercalades amb les mongetes i el carbassó. Afegiu-hi per damunt els espàrrecs i les fulles d'api.
6. Disposeu la salsa de tomàquet per damunt i amaniu el conjunt amb la vinagreta reservada.

PER A LA VERSIÓ TRITURADA

1. Disposeu l'amanida en un recipient alt.
2. Afegiu-hi un rajolí d'aigua i amaniu-ho amb sal, oli i unes gotes de llimona o vinagre.
3. Tritureu-ho fins que en quedi un puré fi.
4. Serviu-lo amb la salsa i l'amaniment per damunt.
5. Ratlleu els tomàquets i amaniu-los amb sal, pebre, oli i orenga.
6. Serviu al·b el tomàquet i l'olivada.



Risotto de verdures i bacallà



INGREDIENTS

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

ELABORACIÓ

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

PER A LA VERSIÓ TRITURADA

1. Coeu l'arròs durant més temps fins aconseguir que quedi ben passat.
2. Poseu l'elaboració en un recipient alt, afegiu una mica d'aigua o brou per a poder triturar millor i tritureu tot.

Puré ràpid de cigrons amb ou



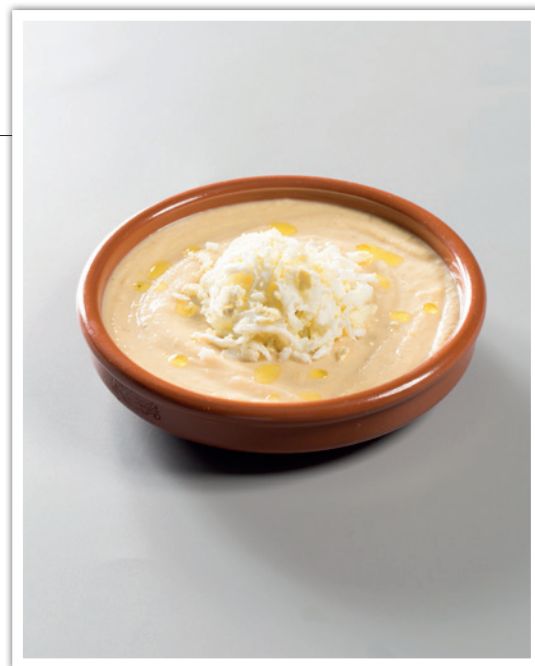
INGREDIENTS

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

ELABORACIÓ

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

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



Arròs amb fricandó de tofu



INGREDIENTS

- ▶ Tofu
- ▶ Tomàquet fregit
- ▶ Bolets
- ▶ Ceba
- ▶ Pastanaga
- ▶ All
- ▶ Arròs
- ▶ Brou de verdures
- ▶ Vi ranci
- ▶ Un grapat de fruita seca torrada
- ▶ Farigola
- ▶ Julivert
- ▶ Oli d'oliva verge extra
- ▶ Sal

ELABORACIÓ

1. Bulliu l'arròs en un cassó amb aigua abundant. Una vegada cuit, deixeu-lo i reserveu-lo.
2. Peleu la ceba, la pastanaga i els alls, i piqueu-los tot. Renteu els bolets, talleu-los i reserveu-los.
3. Sofregiu la ceba, la pastanaga i els alls en una cassola, amb un rajolí d'oli, durant quinze minuts. Afegiu-hi un polsim de sal, pebre i farigola.
4. Una vegada estigui ben sofregit, afegiu-hi els bolets, remeneu-ho bé i deixeu-ho uns minuts més. Afegiu-hi el viranci i deixeu-ho coure lentament.
5. Escorreu el tofu i talleu-lo a talls.
6. Disposeu-los en una cassola. Prepareu una picada amb la fruita seca i el julivert.
7. Dissoleu la picada amb una mica d'aigua o brou i afegiu-ho a la cassola.
8. Poseu-ho al punt de sal i pebre, i serviu-ho al costat de l'arròs blanc cuit.



PER A LA VERSIÓ TRITURADA

1. Assegureu-vos que no ha quedat cap resta de branca de farigola a la preparació i poseu-ne el contingut en un recipient alt.
2. Tritureu-ne el conjunt fins que en quedi un puré ben fi. Afegiu-hi una mica d'aigua o brou per ajudar a aconseguir un triturat correcte.



Espaguetis amb tomàquets i ou



INGREDIENTS

- ▶ Espaguetis
- ▶ Tomàquets cirerol
- ▶ Ou
- ▶ Formatge curat ratllat
- ▶ Fruita seca torrada
- ▶ All
- ▶ Ceba
- ▶ Orenga
- ▶ Oli d'oliva verge extra
- ▶ Sal
- ▶ Pebre

ELABORACIÓ

1. Peleu l'all i la ceba, i talleu-los a làmines fines. Sofregiu-ho en una paella amb una mica d'oli durant deu minuts. Afegiu-hi els tomàquets sencers, barregeu-ho tot i deixeu-ho sofregir.
2. Trossegeu la fruita seca molt petita. Afegiu-la a la cassola i barregeu-ho tot.
3. Poseu l'ou en un cassó cobert d'aigua i feu-lo bullir uns deu minuts. Una vegada cuit, deixeu-lo refredar, peleu-lo i ratlleu-lo.
4. Coeu els espaguetis en un cassó amb aigua abundant el temps que indiqui el paquet. Escorreu-los i afegiu-los directament a la paella del sofregit. Barregeu-hi l'ou dur i remeneu-ho tot.
5. Amaniu-ho amb sal, pebre, orenga i formatge ratllat.
6. Afegiu-hi un rajolí d'aigua de la cocció i remeneu el conjunt fora del foc fins que el formatge es fongui i quedi ben lligat.



Nyoquis de patata amb salsa de pastanaga



INGREDIENTS PER A TRES O QUATRE RACIONS

- ▶ 300 g de patata bullida
- ▶ 200 g de pastanaga bullida
- ▶ 150 g de farina d'arròs
- ▶ 1 rovell d'ou
- ▶ Sal
- ▶ Pebre
- ▶ Oli d'oliva verge

Per a la salsa de pastanaga

- ▶ 4 pastanagues
- ▶ 1 rodanxa de gingebre
- ▶ 1 gra d'all
- ▶ 100 ml de brou vegetal o aigua
- ▶ 2 c/p mantega
- ▶ 2 c/p formatge crema tipus Philadelphia®



ELABORACIÓ

1. Passeu la patata i la pastanaga bullides i escorregudes per un passapuré.
2. Afegiu-hi el rovell, la sal i el pebre.
3. Remeneu-ho fins que es formi una pasta. Aboqueu-hi la farina d'arròs a poc a poc i aneu remenant fins que es formi una pasta consistent.
4. Feu-ne boles petites i allargades.
5. Poseu en un cassó aigua abundant a bullir.
6. Afegiu-hi els nyoquis per tandes. A mesura que vagin pujant a la superfície, traieu-los-en i escorreu-los.
7. Per a la salsa de pastanaga:
 - Peleu i talleu la pastanaga a rodanxes i poseu-la a escalfar lentament amb la mantega sense que es cremi.
 - Piqueu l'all i el gingebre i afegiu-los a la pastanaga. Escalfeu-ho cinc minuts i afegiu-hi el brou vegetal.
 - Retireu el gingebre de la mescla, afegir el formatge, tritureu-ho i passeu-ho per un colador perquè esdevingui una salsa ben fina.
 - Salpebreu-ho al gust
8. Serviu-ho amb la salsa a la base d'un plat i els nyoquis amb un fil d'oli d'oliva per damunt.
9. També es pot acompanyar d'altres salses segons la tolerància individual, com ara salsa carbonara, salsa de nata, salsa de tomàquet, salsa de formatge, salsa pesto...

Rotllets d'arròs i peix



INGREDIENTS

- ▶ 2 discs d'arròs
- ▶ 75 g de peix (sense espines)
- ▶ 50 g d'arròs
- ▶ 1 c/c de mel
- ▶ Sal
- ▶ Pebre
- ▶ Julivert
- ▶ Oli d'oliva verge

ELABORACIÓ

1. Poseu l'arròs en un colador i renteu-lo amb aigua freda fins que hagi eliminat el midó i l'aigua surti transparent.
2. Bulliu-lo uns 15 minuts en un cassó amb aigua. Escorreu-lo i estireu-lo sobre una superfície plana perquè es refredi.
3. Hidrateu el disc d'arròs uns segons sobre un plat amb aigua fins que quedi flexible.
4. Agafeu-lo delicadament i escorreu-lo. Disposeu-lo damunt d'una taula.
5. Piqueu el julivert.
6. Coeu el peix al vapor o al microones. Esmico-leu-lo amb una cullera.
7. Barregeu l'arròs amb la mel, el salmó, un polsim de julivert i salpebreu-ho.
8. Col·loqueu la mescla damunt del disc.
9. Enrotlleu el disc com si fos un caneló.
10. Serviu-ho amb un rajolí d'oli per damunt. .



Es pot preparar amb el peix que més agradi: lluç, rap, bruixa, salmó, orada...

Dahl hindú



INGREDIENTS

- ▶ 60 g de lleties vermelles (o pardines)
- ▶ 1 c/c de cúrcuma
- ▶ 1/2 ceba
- ▶ 1 c/c de comí
- ▶ 1/4 tomàquet
- ▶ 1 fulla de llorer
- ▶ 1 all
- ▶ 2 c/s d'oli d'oliva verge
- ▶ Un tros d'un dit de gruix de gingebre
- ▶ Sal



ELABORACIÓ

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

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

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

PER A LA VERSIÓ TRITURADA

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

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



Tabulé



INGREDIENTS

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



ELABORACIÓ

1. Netegeu el tomàquet i tal·leu-lo a daus petits.
2. Piqueu la ceba tendra.
3. Piqueu el julivert i el coriandre.
4. Col·loqueu el cuscús en un recipient ample.
5. Poseu a bullir un volum d'aigua igual que el de cuscús. Afegiu-hi sal.
6. Incorporeu l'aigua bullint al damunt del cuscús procurant que tot el cuscús quedi cobert d'aigua. Tapeu-lo i deixeu-lo reposar fins que estigui hidratat. Barregeu-lo amb una forquilla per separar els grans i reserveu-lo.
7. Amaniu el cuscús amb el suc de llimona, remeneu-lo i barregeu-lo amb el tomàquet, la ceba tendra i les herbes. Afegiu-hi una cullerada d'oli d'oliva verge per amanir el conjunt.

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

PER A LA VERSIÓ TRITURADA

1. Afegiu-hi brou de verdures i poseu-ho en un recipient per triturar.
 2. Aixafeu-ho amb l'ajuda d'un braç triturador.
- En cas de disfàgia, coleu-ho per obtenir un resultat més fi, i serviu-ho.



Espaguetis yakisoba



INGREDIENTS

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

ELABORACIÓ

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

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

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



Plat complet en format tapes

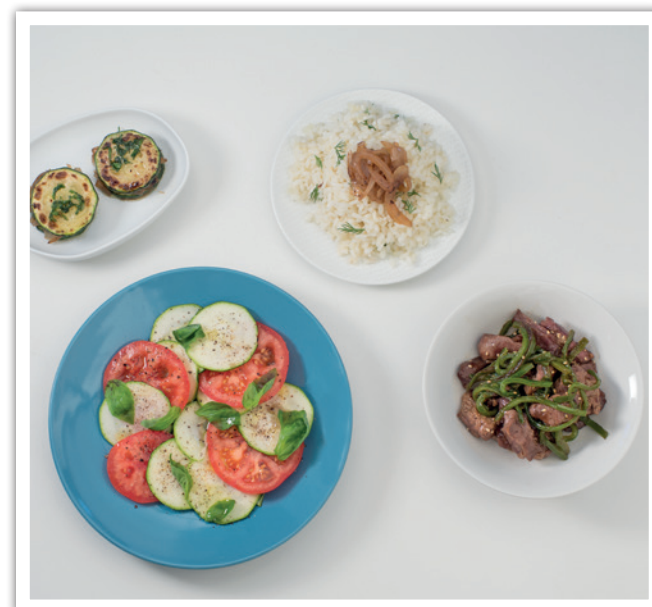


INGREDIENTS

- ▶ Arròs
- ▶ Carbassó
- ▶ Tomàquet
- ▶ Ceba
- ▶ All
- ▶ Pebrot verd
- ▶ Filet de vedella
- ▶ Herbes aromàtiques (alfàbrega i fonoll)
- ▶ Oli d'oliva verge extra
- ▶ Sal i pebre

ELABORACIÓ

1. Peleu la ceba i talleu-la a làmines fines. Sofregiu-la en un cassó amb un rajolinet d'oli, a foc mitjà.
2. Renteu l'arròs i coeu-lo en un cassó amb aigua abundant. Una vegada cuit, escorreu-lo i reserveu-lo.
3. Renteu el pebrot i talleu-lo a tires, i peleu l'all i piqueu-lo. Salteu-ho tot en una paella amb un fil d'oli durant uns minuts. Talleu la carn a tires, afegiu-la a la paella i salteu el conjunt a foc viu fins que s'hagi enrossit. Salpebreu-ho. Disposeu per damunt unes llavors de sèsam torrat i passeu-ne el contingut a un bol.
4. Talleu mig carbassó a làmines fines i reserveu-lo. Talleu-ne l'altra meitat a rodanxes de mig centímetre. Coeu-les en una paella amb un rajolí d'oli fins que quedin rosses pels dos costats.
5. Munteu un entrepà amb rodanxes de carbassó i la meitat de la ceba sofregida. Poseu-hi damunt una mica d'alfàbrega picada.
6. Renteu el tomàquet, talleu-lo a làmines i disposeu-lo ben estirat en un plat, i intercaleu-hi unes rodanxes fines de carbassó com si es tractés d'un *carpaccio*. Amaniu-ho amb sal, pebre, unes gotes d'oli i llimona. Podeu empolsinar-ho amb unes fulles d'alfàbrega.
7. Disposeu l'arròs en un bol amb la resta de la ceba sofregida i el fonoll picat..



Papillota de peix blanc amb salses



INGREDIENTS

- ▶ 150 g de filet de lluç
- ▶ 1 rodanxa de llimona
- ▶ Oli d'oliva verge

ELABORACIÓ

Per al peix:

1. Demaneu a la peixateria que us netegin el peix d'espines.
2. Col·loqueu a la base d'un plat apte per al microones una rodanxa de llimona perquè aportï aroma al peix.
3. Disposeu-hi al damunt el filet de lluç.
4. Afegiu-hi una cullerada d'aigua, tapeu-ho amb un plat del mateix diàmetre i introduïu-ho al microones a màxima potència durant un minut aproximadament.
5. Traieu-ho i deixeu-ho reposar durant un minut més sense destapar, perquè s'acabi de coure el peix i es refredi lleugerament. D'aquesta manera, quan s'obri l'envàs no sortirà tanta quantitat de vapor.
6. Disposeu el peix en un plat, i disposeu-hi per damunt un rajolí de llimona o acompanyeu amb un parell de cullerades de la salsa escollida.



Per a les salses:

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

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

Salsa d'anet i iogurt. Piqueu anet fresc i un gra d'all. Barregeu-ho amb un parell de cullerades de iogurt, el suc de mitja llimona, un polsim de sal i un polsim de pebre blanc.

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

Pollastre amb pinya



INGREDIENTS

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



ELABORACIÓ

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

El guisat ha de quedar sucós perquè ajudi a salivar.

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

PER A LA VERSIÓ TRITURADA

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

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



Pastís de gall dindi i verdures



INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 80 g de pit de gall dindi
- ▶ 125 ml de llet o beguda de civada
- ▶ 25 g de ceba
- ▶ 1 ou
- ▶ Pebre
- ▶ Nou moscada
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal
- ▶ 50 g de pebrot verd
- ▶ 50 g d'espínacs
- ▶ 25 g de carbassó

ELABORACIÓ

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



8. Poseu-ho al forn a 140 °C durant 40-45 minuts fins que el pastís hagi quallat.
9. Deixeu-lo refredar, desemmotlleu-lo i serviu-lo fred o a temperatura ambient.
10. Acompanyeu-lo d'un iogurt batut amb herbes trinxades, sal i pebre.

També es pot fer la recepta amb llet desnatada o pollastre en comptes de gall d'indi i amb altres combinacions de verdures com per exemple pebrot vermell, tomàquet i pastanaga.



Daus de peix adobat i fregit

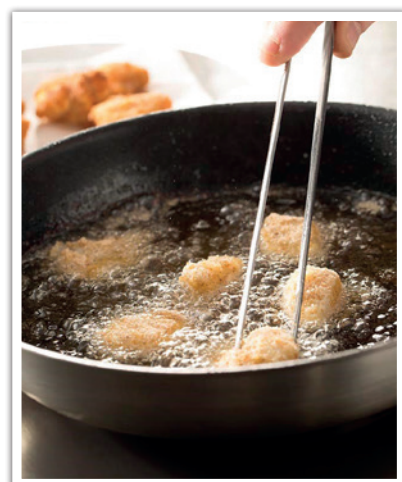


INGREDIENTS

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

ELABORACIÓ

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



Broqueta de pollastre amb poma



INGREDIENTS

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



ELABORACIÓ

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

També ho podeu fer sense espècies, eliminant el punt 1 i 2 de l'elaboració o afegint-n'hi d'altres segons us agradi.

En el cas de pirosi caldrà comprovar la tolerància a les espècies.

PER A LA VERSIÓ TRITURADA

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



Rostit de porc amb fruita seca i dessecada



INGREDIENTS

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



ELABORACIÓ

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

PER A LA VERSIÓ TRITURADA

1. Separeu part de la salsa amb la guarnició. Tritureu-ho amb una mica de brou per tal que quedi més fi. Poseu-ho al punt de sal, pebre i barregeu-hi una mica de julivert picat.
2. Poseu la resta en un recipient alt, afegiu-hi una mica
3. Emploteu la salsa i petites porcions de puré al damunt.

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



Rolls de truita



INGREDIENTS

- ▶ 2 ous
- ▶ 50 g de gall dindi cuit
- ▶ 2 cullerades de formatge cremós tipus Philadelphia® o mató.
- ▶ Sal
- ▶ Oli d'oliva verge

ELABORACIÓ

1. Bateu els ous, afegiu-hi sal i coeu-los en una paella amb oli molt calent, de manera que cobreixin tota la superfície com si fos una crep.
2. Aparteu la truita del foc, unteu-la amb una mica de formatge i poseu-hi damunt el gall dindi.
3. Enrotlleu la truita.
4. Acabeu de daurar-la a foc suau uns segons.
5. Talleu-la a porcions i serviu-la.



Pastís de peix



INGREDIENTS

- ▶ 1 ceba
- ▶ 1 pastanaga
- ▶ 200 g de peix blanc net
- ▶ Julivert fresc
- ▶ 1 ou
- ▶ Oli d'oliva verge extra
- ▶ Sal
- ▶ Pebre
- ▶ Maionesa (opcional)
- ▶ Tomàquet fregit comercial sense trossos (opcional)

ELABORACIÓ

1. Peleu i piqueu la ceba i la pastanaga a trossos petits.
2. Ofegueu-les en una paella amb un rajolí d'oli. Reserveu-les.
3. A la mateixa paella, afegiu-hi un rajolí d'oli i coeu el peix fins que agafi color. Reserveu-lo.
4. Disposeu en un recipient alt la verdura i el peix, i tritureu-ho un minut. Afegiu-hi l'ou, la sal i un rajolí d'oli. Tritureu el conjunt fins que es formi una crema.
5. Piqueu el julivert i afegiu-lo a la mescla.
6. Disposeu la mescla en motlles individuals aptes per anar al forn.
7. Coeu-ho al bany maria a 150 °C durant 25 minuts aproximadament.
8. Deixeu-ho reposar uns deu minuts, desmoltleu-ho i serviu-ho, fred o tebi, amb una mica de maionesa, barrejada amb una cullerada de tomàquet fregit.



Salses ràpides per a carn i peix



Opció 1.

- ▶ Mermelada de fruites
- ▶ Vinagre balsàmic
- ▶ Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ. Barregeu una cullerada de mermelada i una altra de vinagre amb dues d'oli.

Opció 2.

- ▶ Salsa de soia
- ▶ Vinagre
- ▶ Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ. Barregeu dues cullerades de salsa de soia, dues d'oli i una culleradeta de vinagre.

Opció 3.

- ▶ All
- ▶ Julivert
- ▶ Pa ratllat
- ▶ Llimona
- ▶ Oli d'oliva verge extra
- ▶ Sal

ELABORACIÓ. Piqueu un all i unes fulles de julivert. Afegiu-hi una culleradeta de cafè de pa ratllat, el suc de mitja llimona, sal i un rajolí d'oli d'oliva.

Opció 4.

- ▶ Tomàquet ratllat
- ▶ Sal
- ▶ Pebre
- ▶ Oregana
- ▶ Oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ. Amaniu el tomàquet amb les espècies i barregeu-ho amb un rajolí d'oli d'oliva.



Opció 5.

- ▶ Iogurt
- ▶ Herbes aromàtiques
- ▶ Oli d'oliva verge extra
- ▶ Sal
- ▶ Pebre

ELABORACIÓ. Piqueu les herbes aromàtiques (menta, coriandre, estragó...), barregeu-les amb un iogurt, afegiu-hi un rajolí d'oli i salpebreu-ho.

Opció 6.

- ▶ Formatge cremós
- ▶ Llet
- ▶ Sèsam torrat
- ▶ Panses
- ▶ Sal
- ▶ Pebre

ELABORACIÓ. Barregeu el formatge cremós amb una mica de llet. Afegiu-hi un grapat de panses i una culleradeta de sèsam. Salpebreu-ho.

Marinats per a carn i peix



A continuació es proposen cinc marinats diferents útils tant per carn com per peix.



Pasta d'espècies

INGREDIENTS

- ▶ 2 c/c de pebre vermell dolç
- ▶ 2 c/c de mostassa en gra
- ▶ 1 c/c de pebre negre
- ▶ 6 c/c de farigola seca
- ▶ 6 llavors de cardamom
- ▶ ½ all picat
- ▶ 1 c/c de sal
- ▶ 2 c/c de mel
- ▶ 10 c/s d'oli d'oliva verge extra
- ▶ 6 c/s de suc de llimona
- ▶ Pela d'una taronja ratllada

ELABORACIÓ

1. Piqueu en un morter tots els ingredients secs (espècies, all i sal).
2. Afegiu-hi la mel, l'oli, el suc de llimona i la pela de taronja ratllada. Barregeu-ho bé.
3. Talleu la carn o el peix a daus, afegiu-hi el marinat i barregeu-ho molt bé fins que tota la carn o el peix quedi ben impregnat.
4. Deixeu-ho macerar de 24 a 48 hores.
5. Escorreu-ho i coeu-ho a la planxa, al forn...

Marinat de iogurt

INGREDIENTS

- ▶ ½ ceba petita
- ▶ ½ all
- ▶ 1 grapat de julivert o coriandre frescos
- ▶ Unes fulles de fonoll fresc
- ▶ 2 c/c de curri
- ▶ ½ c/c de pebre negre
- ▶ 1 iogurt natural
- ▶ 1 c/c de sal
- ▶ 1 c/s d'oli d'oliva verge extra
- ▶ 2 c/s de suc de llimona

ELABORACIÓ

1. Peleu la ceba i l'all, i piqueu-los.
2. Piqueu les herbes.
3. Afegiu-ho tot al iogurt. Afegiu-hi la resta d'ingredients i barregeu-ho bé.
4. Talleu la carn o el peix a daus, afegiu-hi el marinat i barregeu-ho molt bé fins que tota la carn o el peix quedi ben impregnat.
5. Deixeu-ho macerar de 24 a 48 hores.
6. Escorreu-ho i coeu-ho a la planxa, al forn...

Assaonament

INGREDIENTS

- ▶ 2 c/c de pebre vermell dolç
- ▶ 3 c/c d'orenga
- ▶ ½ c/c de pebre negre
- ▶ ½ c/c de sal
- ▶ ½ all pelat
- ▶ 50 ml de vinagre de vi blanc
- ▶ 50 ml de suc de llimona

ELABORACIÓ

1. Piqueu l'all en un morter fins que quedi com una pasta.
2. Barregeu-lo amb la resta dels ingredients.
3. Talleu la carn o el peix a daus, afegiu-hi el marinat i barregeu-ho molt bé fins que tota la carn o el peix quedi ben impregnat.
4. Deixeu-ho macerar de 24 a 48 hores.
5. Escorreu-ho i coeu-ho a la planxa, al forn...

Escabetx de fonoll

INGREDIENTS

- ▶ 1 ceba tendra pelada
- ▶ ½ bulb de fonoll
- ▶ 1 all
- ▶ 3 fulles de llorer
- ▶ Unes branques d'anet fresc
- ▶ 1 c/c de mostassa en gra
- ▶ 1 c/c de pebre negre en gra
- ▶ 1 c/c de sal
- ▶ 200 ml de vi blanc
- ▶ 200 ml d'aigua
- ▶ 25 ml de vinagre de vi blanc

ELABORACIÓ

1. Talleu la ceba tendra i el fonoll a làmines.
2. Poseu tots els ingredients en un cassó i deixeu-los coure uns cinc o deu minuts, fins que la verdura sigui tendra.
3. Afegiu-hi la carn o el peix i deixeu-ho coure a foc molt suau un o dos minuts aproximadament. Retireu-ho del foc i deixeu-ho macerar de 24 a 48 hores.
4. Escorreu-ho. Amaniu-ho, si voleu, amb sal i oli d'oliva, i serviu-ho.
5. Es pot consumir fred o tebi.

Escabetx tradicional

INGREDIENTS

- ▶ 2 cebes mitjanes
 - ▶ 1 pastanaga
 - ▶ 2 fulles de llorer
 - ▶ 3 branquetes de romaní
 - ▶ 3 branquetes de farigola (si és farigola seca desfullada, 2 c/c)
 - ▶ 5 grans de pebre negre
 - ▶ 3 alls
 - ▶ 1 c/c de sal
 - ▶ Oli d'oliva verge extra
 - ▶ 100 ml de vi blanc
- Per al suc:**
- ▶ 200 ml de vinagre de vi blanc
 - ▶ 100 ml d'aigua
 - ▶ 100 ml d'oli d'oliva verge extra

ELABORACIÓ

1. Talleu la ceba a dauets i la pastanaga, a rodanxes.
2. En una paella amb un raig d'oli, sofregiu-hi els alls picats, afegiu-hi les verdures, les herbes, les espècies i la sal. Quan la verdura comenci a enrossir-se, afegiu-hi 100 ml de vi blanc i continueu-ho sofregint a foc lent de cinc a deu minuts.
3. Una vegada està tot ben sofregit, afegiu-hi la barreja de vinagre, aigua i oli, barregeu-ho bé i bulliu-ho uns cinc minuts.
4. Talleu la carn o el peix a daus i afegiu-lo a l'escabetx. Deixeu-ho coure prop d'un o dos minuts a foc suau.
5. Retireu-ho del foc i deixeu-ho macerar de 24 a 48 hores.
6. Escorreu-ho i serviu-ho.
7. Es pot consumir fred o tebi.



Algunes consideracions:

- ▶ Les quantitats són aproximades. Les podeu variar en funció de si preferiu un marinat més intens o més suau.
- ▶ Com més petit talleu el peix o la carn, més ràpidament i uniformement es marinarà.
- ▶ Tots els marinats s'han de conservar tapats i a la nevera.

Musclos aromàtics exprés



INGREDIENTS

- ▶ 500 g de musclos de roca
- ▶ 50 ml de aigua
- ▶ Pebre negre
- ▶ Un tros d'arrel de gingebre
- ▶ 1 llimona
- ▶ Julivert picat
- ▶ 2 fulles de llorer

ELABORACIÓ

1. Renteu els musclos i netegeu-los.
2. Disposeu-los en un recipient o plat gros apte per coure al microones. Afegiu-hi l'aigua, el pebre, el gingebre ratllat i el llorer.
3. Coeu-ho tapat durant quatre o cinc minuts a màxima potència (800 W).
4. Traieu-ho amb cura del microones i deixeu-ho reposar uns segons.
5. Obriu el recipient i empolsineu-ne el contingut amb la pela de llimona ratllada i el julivert.
6. Barregeu-ho tot amb una cullera i serviu-ho



Pollastre al curri amb poma



INGREDIENTS

- ▶ ½ pit de pollastre
- ▶ ½ iogurt (amb lactosa o sense, segons la tolerància)
- ▶ 1 all
- ▶ 1 ceba grossa
- ▶ 1 tros d'arrel de gingebre d'un dit de gruix
- ▶ 4 c/s de beguda vegetal de coco
- ▶ 1 poma
- ▶ 1 c/c de curri
- ▶ 1 llimona
- ▶ 100 g d'arròs basmati
- ▶ Oli d'oliva verge
- ▶ Sal

ELABORACIÓ

1. Talleu el pit de pollastre a tires i saleu-lo.
2. Ratlleu l'all pelat i la ceba.
3. Sofregiu bé l'all i la ceba amb un rajolí d'oli a foc lent fins que estiguin ben confitats.
4. Afegiu-hi el gingebre tallat a làmines.
5. Aboqueu al sofregit el iogurt, la beguda de coco i el curri. Remeneu-ho i coeu-ho un minut.
6. Afegiu-hi el pollastre i un rajolí d'aigua. Tapeu-ho i deixeu-ho coure suaument fins que quedi tendre.
7. Peleu la poma, retireu-ne les llavors i talleu-la a daus. Afegiu-la a la cassola i acabeu-ho de coure uns minuts més fins que estigui tot integrat. Ha de quedar un guisat amb suc.
8. Retireu les làmines de gingebre, poseu-ho al punt de sal i amaniu-ho amb un rajolí de suc de llimona.
9. Bulliu l'arròs en un cassó amb aigua segons les instruccions del fabricant. Escorreu-lo i reserveu-lo.
10. Serviu el guisat calent acompanyat de l'arròs..



Arròs amb beguda vegetal de coco



INGREDIENTS PER A QUATRE RACIONS

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

ELABORACIÓ

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



Copa de iogurt i menta



INGREDIENTS

- ▶ 1 iogurt (amb lactosa o sense, segons la tolerància)
- ▶ 1 compota de poma comercial
- ▶ 1 c/s de mel o sucre morè (opcional)
- ▶ Un grapat de fulles de menta

ELABORACIÓ

1. Piqueu les fulles de menta molt fines.
2. Bateu el iogurt amb la mel i afegiu-hi la menta.
3. Serviu-ho molt fred, combinant capes de compota amb capes de iogurt.

En cas de pèrdua de la gana utilitzeu iogurt tipus grec per augmentar el valor energètic de la preparació.



Poma al microones amb canyella



INGREDIENTS

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

ELABORACIÓ

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



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

Púding de poma



INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 200 g de poma (1 unitat mitjana)
- ▶ 1 ou
- ▶ 50 ml de llet descremada
- ▶ 30 g de pa de pessic o magdalena

ELABORACIÓ

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



Crema d'alvocat, plàtan i nous



INGREDIENTS PER A DUES RACIONS

- ▶ 90 g d'alvocat al punt
- ▶ 60 g de plàtan madur
- ▶ 80 g de llet
- ▶ 20 g de mel (opcional)
- ▶ 30 g de mató
- ▶ 20 g de nous pelades

ELABORACIÓ

1. Poseu les nous, la mel i la llet en un recipient alt. Tritureu-ho fins que quedi ben fi.
2. Peleu el plàtan i l'alvocat i afegiu-los-hi. Aca-beu de triturar-ho fins que en quedi una cre-ma ben fina.
3. Afegiu-hi més llet, si ho voleu menys espès.

La llet pot substituir-se per beguda vegetal. Podeu afegir-hi unes gotes de suc de llimona o rebaixar la quantitat de mel.



Aquesta guia forma part de la col·lecció
MENJAR DURANT EL TRACTAMENT DEL CÀNCER,
un projecte social impulsat per la **Fundació Catalunya-La Pedrera,**
i desenvolupat per la **Fundació Alícia**
i la **Unitat Funcional de Nutrició Clínica ICO-L'Hospitalet.**

Data d'edició:
març de 2020

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

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

© de les fotografies:
Andrea Resmini

Dissey i maquetació:
Grafime (www.grafime.cat)

alícia

Fundació
Catalunya
La Pedrera
