COMER DURANTE EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER

3

RECOMENDACIONES DIETÉTICO-CULINARIAS durante el tratamiento del cáncer de mama



alícia

ICO
Institut Català d'Oncologia

Índice

Introducción 4

1. Recomendaciones dietéticas generales 5

1.1. Los diez puntos clave para seguir una alimentación equilibrada 5

2. Interacción alimentos-medicamentos en el cáncer de mama 10

3. Alimentación cuando aparecen los efectos secundarios del tratamiento 11

3.1. Náuseas y vómitos 11

3.2. Boca seca (xerostomía) 14

3.3. Alimentación cuando disminuye o desaparece la capacidad de apreciar sabores (hipogeusia/ageusia) o cuando el sabor se altera o aparece la sensación de sabor metálico (disgeusia) 16

3.4. Alimentación cuando aparece inflamación de la mucosa de boca y/o cuello (mucositis leve) 18

3.5. Alimentación cuando aparece estreñimiento 19

3.6. Otras consecuencias del tratamiento 22

3.6.1. Aumento de peso 22

3.6.2. Retención de líquidos 24

4. Recetas 25

Infusión de jengibre 27

Gelatina de jengibre y menta 28

Palomitas con jengibre 29

Granizado de pera y menta 30

Papillote de pescado blanco 31

Verduras al microondas con vinagreta de frutos secos 32

Paté de guisantes 33

Avellanas garapiñadas sin azúcar 34

Cubitos de cítricos 35

Sopa de tomillo 36

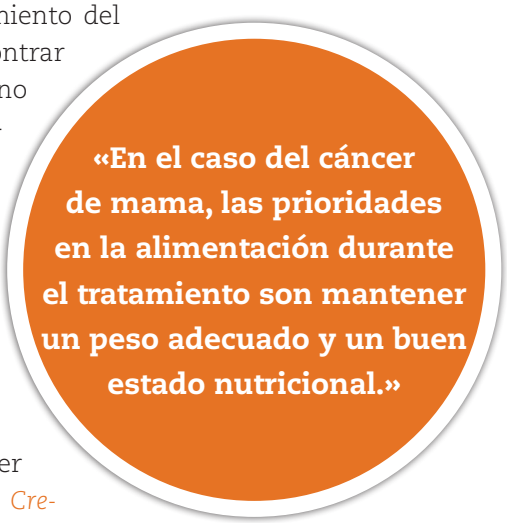
Pollo con piña 37
Ceviche 38
Pastel de pavo y verduras 39
Sopa de tomate y albahaca 40
Crema templada de calabaza, naranja y jengibre 41
Dados de pescado adobado y frito 42
Pincho de pollo con manzana 43
Asado de cerdo con frutos secos y fruta desecada 44
Empanadas frías de huevo duro 45
Empanadas calientes de carne 46
Dahl hindú 47
Pollo tandoori 48
Tabulé 49
Espaguetis yakisoba 50
Empedrat de tres cereales con salmón 51
Cazuela de avena con verduras 52
Helado al momento de frutos rojos 53
Flan de bebida de avena y manzana 54
Ensalada de crudos con vinagreta de semillas 55
Polo de kiwi y manzana 56
Endibias rellenas de quinua 57
Alcachofas al microondas 58
Espárragos al vapor a las tres salsas 59

Introducción

La alimentación es una parte importante en cualquier tratamiento de cáncer. En el caso del cáncer de mama, las prioridades en la alimentación durante el tratamiento son mantener un peso adecuado y un buen estado nutricional para hacer frente a la enfermedad y recuperarse de la mejor forma.

Así pues, esta pequeña guía tiene como objetivo ayudar a las mujeres con cáncer de mama en tratamiento a gestionar su alimentación a partir de unas recomendaciones dietéticas muy sencillas y prácticas para seguir en el día a día del tratamiento, y ofrecerles pautas y preparaciones culinarias concretas para hacer frente a los efectos secundarios que pueden aparecer más frecuentemente durante las diferentes terapias.

Existen muchos mitos en torno a la alimentación en el tratamiento del cáncer de mama. Haciendo un solo clic en la red se pueden encontrar miles de páginas con consejos e información sobre el tema que no siempre son verídicos o avalados científicamente. Todo este exceso de información puede resultar más perjudicial que beneficioso, ya que muchos de estos mitos pueden poner en riesgo el estado nutricional de la paciente. Además, algunos tratamientos recomendados como «naturales» pueden interaccionar con los diferentes tratamientos oncológicos que se reciban y pueden disminuir su eficacia o aumentar su toxicidad. En muchos casos, además, son caros y con una evidencia científica mínima en relación con su efectividad. Para más información sobre los mitos más recurrentes entre las mujeres diagnosticadas de cáncer de mama se puede consultar la publicación 2 de esta colección: *Creencias y mitos alimentarios durante el tratamiento del cáncer*.



1. Recomendaciones dietéticas generales

La alimentación durante el tratamiento de cáncer de mama debe ser segura, suficiente y equilibrada; siguiendo en la medida de lo posible el patrón de la dieta mediterránea. Esta alimentación se basa en el consumo de los productos de la tierra, teniendo en cuenta la proximidad de los alimentos, e incorpora todos los grupos de alimentos en una cantidad y frecuencia determinadas, tal y como se explicará a continuación.

Uno de los aspectos más importantes que hay que tener en cuenta durante todo el proceso es **no obsesionarse con la alimentación** y asegurarse de que esta sea variada y equilibrada a lo largo del tratamiento y que ayude a mantener el peso inicial, es decir, el que se tenía antes de empezar el tratamiento. Sin embargo, es imprescindible realizar ejercicio diariamente, aunque sea de forma moderada.

«La alimentación durante el tratamiento de cáncer de mama debe ser segura, suficiente y equilibrada.»

Es importante consultar al médico o personal de enfermería de referencia o al dietista-nutricionista cualquier duda adicional a esta guía, y especialmente no buscar respuestas en fuentes de dudosa fiabilidad.

1.1. LOS DIEZ PUNTOS CLAVE PARA SEGUIR UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

La alimentación equilibrada es la que aporta todos los nutrientes necesarios para el buen mantenimiento del organismo y sus funciones, a la vez que asegura la energía y las proteínas indispensables para sostener un buen estado nutricional. No hay ningún alimento ni combinaciones de alimentos que por sí solos curen el cáncer. Está demostrado que una alimentación saludable y equilibrada, con alimentos de todos los grupos y con una cantidad y frecuencia concretas, ayuda a mantener el organismo bien nutrido y con la suficiente energía y nutrientes para facilitar que la terapia pautada por el servicio de oncología sea más eficiente.

A continuación presentamos los diez puntos clave de la alimentación que hay que asegurar cuando se está siguiendo un tratamiento por cáncer de mama:

1. **Comer entre cuatro y cinco veces al día**, lo cual ayuda a incorporar la energía y todos los grupos de alimentos que el cuerpo necesita diariamente.

2. **Consumir fruta y verdura a diario**. Estos dos grupos de alimentos son la principal fuente de vitaminas, antioxidantes (C, E, A, B9...) y fitonutrientes de la alimentación, a la vez que una excelente fuente de minerales, fibra y agua.

   Los fitonutrientes son moléculas fisiológicamente activas exclusivas del reino vegetal que, como algunas vitaminas, en estudios de laboratorio han demostrado tener efectos beneficiosos en las diferentes fases del cáncer. Por lo tanto, hay que asegurar cada día el consumo de dos o tres piezas o porciones de fruta fresca y dos raciones de verdura.

   La verdura se recomienda que se consuma tanto cruda como cocida. Cuando se consuma cruda, ya sea como parte de ensaladas, gazpachos, etc., se recomienda hacerlo a la hora de comer y dejar la cocinada para la noche, ya que es de mejor digestión.

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



Frutas y verduras clasificadas por colores.

Aunque la mejor forma de consumir la fruta y la verdura es comerla entera, en caso de no tener mucha hambre y no consumir la cantidad recomendada al día, se podría preparar un licuado o batido que incorporara dos o tres representantes de diferentes colores. Así, en un solo vaso conseguiríamos gran parte de los nutrientes que aportan.

3. **Asegurar las proteínas necesarias diariamente.** Un consumo suficiente de proteínas es imprescindible para hacer frente al tratamiento y para reparar los tejidos que se pueden dañar mientras dure. Por ello, es importante que cada día se incluyan en la dieta.

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

En la comida y la cena se aconseja incorporar una porción de alimentos ricos en proteína de alto valor biológico, como:

- **Pescado blanco:** rape, merluza, bacalao…
- **Pescado azul:** sardinas, salmón, caballa…
- **Marisco:** calamar, pulpo, sepia, mejillones, gambas…
- **Pescado en conserva:** atún, sardinas, berberechos…
- **Carne blanca:** conejo, pollo, pavo y partes magras del cerdo…
- **Carne roja magra:** partes magras de la ternera y el cordero.
- **Huevos** (especialmente la clara): gallina, codorniz…

El resto del día (desayuno, media mañana, merienda, aperitivos o para completar comidas o cenas) se aconseja incorporar alimentos de los grupos siguientes:

- **Embutidos:** jamón cocido, curado o pechuga de pavo.
- **Quesos*:** frescos, bajos en grasa…
- **Yogures desnatados*:** naturales, con trozos de fruta…
- **Frutos secos:** avellanas, almendras, anacardos, nueces…
- **Legumbres secas y tostadas para picar:** garbanzos o habas.
- **Legumbres cocidas:** lentejas, garbanzos, guisantes, judías (rojas, negras, blancas…).

Alimentos ricos en proteínas

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

* En caso de estar en tratamiento por cáncer de mama se recomienda consumir suficientes lácteos (leche, yogur y queso), eligiendo siempre las versiones desnatadas o bajas en grasa.

4. **Incluir cereales, granos y derivados a diario**, preferentemente sin refinar. Consumir en la mayoría de las comidas (siempre que sea posible y no esté contraindicado, para aumentar la aportación de fibra, vitaminas, minerales y fitonutrientes) arroz y pasta integrales, avena, trigo candeal, maíz, quinua, cereales de desayuno integrales, muesli, pan integral, etc., puesto que los cereales y derivados, junto con los tubérculos como la patata y también las legumbres, son la principal fuente de energía del cuerpo. Utilizar las versiones más integrales favorece el consumo de fibra y disminuye así el riesgo de estreñimiento. Las legumbres, por todos sus beneficios, también deben estar presentes frecuentemente en la alimentación (de dos a cuatro veces por semana).

«Hay que asegurar unos dos litros de líquidos al día, principalmente en forma de agua, aunque también se pueden incluir infusiones, zumos o licuados vegetales naturales.»

5. **La hidratación.** Una buena hidratación es imprescindible durante los tratamientos como la quimioterapia y la radioterapia. Hay que asegurar unos dos litros de líquidos al día, principalmente en forma de agua, aunque también se pueden incluir infusiones, zumos o licuados vegetales naturales.

6. **Limitar el consumo de soja.** Se incluyen aquí los productos derivados de la soja y los que la contienen como ingrediente principal: soja como legumbre, bebida vegetal de soja, tofu, yogur de soja, brotes de soja, hamburguesas vegetales a base de soja, etc. No hay que eliminar de la alimentación los productos que contienen trazas de soja o algunos de los componentes que se utilizan como emulsionantes o aditivos, como la lecitina de soja.

APUNTE CIENTÍFICO SOBRE EL CONSUMO DE SOJA Y EL CÁNCER DE MAMA

La investigación sobre el consumo de soja y el cáncer de mama es muy compleja, actualmente se encuentra en desarrollo y existen estudios contradictorios. Se precisan más estudios para determinar si los productos que contienen soja o los suplementos de isoflavonas son seguros para las mujeres en tratamiento de cáncer de mama.

De momento, y hasta que los resultados no sean más esclarecedores, los expertos recomiendan que las mujeres en terapia hormonal o las mujeres que son estrógeno-positivas eviten consumir soja y sus derivados de forma habitual o en suplementos por sus altas concentraciones en isoflavonas. Las isoflavonas de la soja pueden competir con los fármacos que modulan los receptores estrogénicos. Sin embargo, pueden consumir soja de forma ocasional siempre dentro de una dieta equilibrada. En mujeres con cáncer hormonal negativo no resultaría perjudicial consumir soja moderadamente como parte de una dieta equilibrada, aunque actualmente se recomienda que sea el especialista quien indique también en estos casos si se puede consumir o no.

7. **Limitar el consumo de productos ricos en sal, azúcar y/o grasas saturadas**, como algunos alimentos precocinados, el azúcar, la bollería industrial, los dulces, los refrescos azucarados, los *snacks* muy salados, etc., ya que aportan menos nutrientes imprescindibles a la vez que más energía, lo que podría contribuir a aumentar el peso.

8. **La forma de preparar la comida** es importante para garantizar que es segura y al mismo tiempo ligera, de fácil digestión y sabrosa. Se recomienda, pues:

a. Evitar las elaboraciones más pesadas o de difícil digestión, como los fritos o los guisos.

b. Preparar los alimentos priorizando las cocciones al vapor, hervidas, al horno o a la plancha.

c. Utilizar aceite de oliva virgen tanto para cocinar como para aliñar los alimentos.

d. Lavarse bien las manos y todos los alimentos a la hora de cocinar, haciendo especial hincapié en los alimentos crudos, porque hay que tener en cuenta que durante el tratamiento pueden bajar las defensas. Por este motivo, hay que disminuir el riesgo de sufrir alguna intoxicación alimentaria.

e. Utilizar las hierbas aromáticas y especias (perejil, canela, cúrcuma, curry, jengibre, cilantro, romero, tomillo, etc.) para dar diferentes matices de sabor a las preparaciones a la vez que incorporamos compuestos beneficiosos.

f. Utilizar siempre aceite de oliva virgen tanto para cocinar como para aliñar.

9. **Realizar actividad física cada día**, adaptando la intensidad y la duración al estado de la paciente en cada momento. Hay que consultar al especialista que lleva el caso cuáles son las actividades más recomendadas. Si el cansancio o el malestar no permiten hacer ningún tipo de actividad, habría que intentar como mínimo caminar o pasear 20-30 minutos al día.

10. **¡Limitar no quiere decir eliminar!** No hay que sentirse culpable si no se siguen siempre estas recomendaciones a rajatabla. A veces es importante comer desde el punto de vista más emocional, así que no hay que preocuparse si algún día se consume alguno de los alimentos de los que se recomienda limitar el consumo si se tiene el deseo.

«No hay que sentirse culpable si no se siguen siempre estas recomendaciones a rajatabla. A veces es importante comer desde el punto de vista más emocional.»

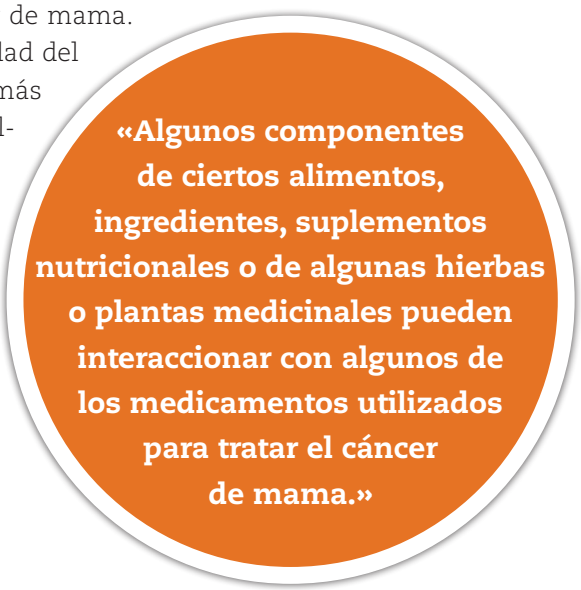
Para ampliar la información se puede consultar la publicación 1 de la colección, *Recomendaciones generales sobre la alimentación durante el tratamiento del cáncer*. En ella hay información adicional sobre cómo seguir, de una forma sencilla y práctica, las recomendaciones anteriores, y también sobre cómo planificar y gestionar la alimentación para poder seguir dichas recomendaciones cuando aparezca el cansancio o falte apetencia.

2. Interacción alimentos-medicamentos en el cáncer de mama

Algunos componentes de ciertos alimentos, ingredientes, suplementos nutricionales o de algunas hierbas o plantas medicinales pueden interaccionar con algunos de los medicamentos utilizados para tratar el cáncer de mama. La interacción puede causar una disminución en la efectividad del tratamiento o un aumento de la toxicidad, lo cual generará más sensación de malestar en la paciente. En el caso de tomar algún alimento de los que se mencionan a continuación, se recomienda consultar al oncólogo por si está contraindicado en el tratamiento prescrito.

Plantas medicinales, hierbas y suplementos que pueden provocar interacciones: equinácea, kava, ginkgo, hipérico, aceite de prímula/onagro, valeriana y semillas de uva.

Alimentos/bebidas de los que se han descrito interacciones: el pomelo y su zumo; las bebidas alcohólicas, y la soja y sus derivados (bebida de soja, tofu, salsa de soja, etc.).



3. Alimentación cuando aparecen los efectos secundarios del tratamiento

Los principales tratamientos utilizados en la lucha contra el cáncer de mama son la cirugía, la quimioterapia, la radioterapia y la terapia hormonal. Estos pueden provocar algunos efectos secundarios que comprometan la alimentación. La mayoría desaparecen tras unos días de tratamiento; sin embargo, durante estos días habría que asegurar que se ingieren los alimentos necesarios para cubrir las necesidades de energía y proteínas del cuerpo, las vitaminas y los minerales, y asegurar una hidratación correcta.

A pesar de que cada caso es diferente y que la tolerancia al tratamiento depende de cada persona, de la dosis administrada, etc., los efectos secundarios descritos como más frecuentes durante las diferentes fases del tratamiento del cáncer de mama son **las náuseas y los vómitos**, **la sequedad de boca** (xerostomía), **los cambios en el sabor, la disminución de la capacidad de apreciar sabores o la aparición del sabor metálico** (ageusia y disgeusia), **las llagas en la boca** (mucositis leve) y **el estreñimiento.** Como consecuencia del mismo tratamiento también puede haber un **aumento de peso**, debido básicamente al desorden hormonal que provoca el tratamiento y a la **retención de líquidos**.

Todos estos síntomas, a pesar de que la mayoría pueden mejorar con los fármacos específicos para cada uno, son la causa de que a veces sea difícil seguir las recomendaciones dietéticas mencionadas. En caso de que estos impidan comer durante más de dos o tres días, hay que consultar al especialista o al personal de enfermería de referencia.

En algunas ocasiones, aunque con menos frecuencia, pueden aparecer otros síntomas. En este caso se recomienda consultar la guía de recomendaciones generales, *Recomendaciones generales sobre la alimentación durante el tratamiento del cáncer,* en la que se ofrecen consejos para abordar otros síntomas que no se describen en esta guía, dado que no suelen ser frecuentes durante el tratamiento del cáncer de mama.

A continuación, se detallan las recomendaciones dietéticas para cada uno de los síntomas que pueden aparecer más frecuentemente durante el tratamiento del cáncer de mama.

3.1. NÁUSEAS Y VÓMITOS

Las náuseas y los vómitos, además de ser los efectos secundarios más frecuentes de la quimioterapia, suelen ser los más temidos. Las náuseas provocan una sen-

sación desagradable en el estómago que puede producir arcadas, que a su vez favorecen el vómito. Los vómitos se generan por las contracciones fuertes de los músculos del estómago, que ocasionan que su contenido suba y salga por la boca.

Su frecuencia de aparición e intensidad dependen de los fármacos que se utilicen, de la dosis administrada, del esquema de tratamiento y de la susceptibilidad individual. Las náuseas y los vómitos pueden aparecer pronto (una o dos horas después de la administración) o tarde (24 horas después del ciclo). Generalmente desaparecen tras uno o dos días y responden bien al tratamiento con corticoides o fármacos antieméticos, pero deberá ser el especialista quien indique qué tratamiento se ajusta más a cada caso.

«Los principales tratamientos utilizados en la lucha contra el cáncer de mama son la cirugía, la quimioterapia, la radioterapia y la terapia hormonal»

Recomendaciones generales

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

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

  En algunas ocasiones las bebidas gaseosas pueden disminuir la sensación de náuseas. Por ejemplo el agua con gas, las bebidas de cola o *ginger-ale*.

  Los helados de hielo y las gelatinas también pueden ser una buena opción para ayudar a hidratarse.

  Véanse las recetas: cubitos de cítricos, gelatina de jengibre y menta, polo de kiwi y manzana, granizado de pera y menta.

  Es preferible no beber durante las comidas, ya que ello favorece la sensación de saciedad o hinchazón.
- **Priorizar siempre alimentos con bajo contenido en grasa y también bajos en azúcar,** ya que son de más fácil digestión.
- **Utilizar técnicas de cocción suaves** para que los platos sean de mejor digestión: preparados al vapor, hervidos o a la plancha a baja temperatura.

Los alimentos fritos, aparte de que desprenden un olor más fuerte que puede ser molesto, también son más difíciles de digerir y pueden provocar más náuseas.

Véase la receta: espárragos al vapor a las tres salsas.

- **En caso de que los olores molesten mucho,** hay que evitar alimentos que los desprendan, como la col o la coliflor, y cocinar de forma que se generen pocos, como la cocción a la papillote, al microondas, alimentos hervidos o marinados. Hay que evitar las cocciones que generan más humos y olores, como los fritos, los salteados o los alimentos a la plancha.

  Véanse las recetas: papillote de pescado blanco, verduras al microondas con vinagreta de frutos secos, ceviche.

- Elegir comidas frías o a temperatura ambiente, mejor toleradas porque desprenden menos olor que las calientes: ensaladas de pasta, bocadillos, sopas frías, helados caseros, etc. *Véanse las recetas: paté de guisantes; sopa de tomate y albahaca; tabulé; empanadas frías de huevo duro; crema templada de calabaza, naranja y enebro; helado al momento de frutos rojos.*

APUNTE CIENTÍFICO SOBRE EL JENGIBRE

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


polvo = 1 g

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


fresco rallado = 1 g


trozo = 3 g

- Evitar condimentar en exceso los platos y obviar algunas salsas, hierbas aromáticas, especias picantes, etc., porque pueden favorecer las náuseas.
- Potenciar el uso del jengibre y la menta, puesto que se ha observado que en algunas personas pueden tener un efecto calmante de las náuseas.

  Se puede añadir jengibre o menta, ya sea fresco o en polvo, a las infusiones, los cubitos, las gelatinas, los helados, las palomitas o encima de alimentos como el pan, las ensaladas, la pasta o dentro de platos ya cocinados. *Véanse las recetas: infusión de jengibre, gelatina de jengibre y menta, palomitas con jengibre, granizado de pera y menta.*
- Potenciar el consumo de alimentos secos, ya que normalmente se toleran mejor: tostadas, galletas saladas, palitos de pan, tortitas de arroz y de maíz, frutos secos, chips de plátano, coco seco, etc.

  Véase la receta: avellanas garapiñadas.

Recomendaciones en caso de vómitos muy frecuentes o abundantes

- Hacer dieta absoluta (no comer nada) durante las primeras horas y beber únicamente agua fresca a pequeños tragos cada 10-15 minutos.
- Tras 4-6 horas se pueden aumentar progresivamente los líquidos que se ingieren (bebidas de rehidratación o bebidas isotónicas).
- Después de 24 horas sin vómitos, habría que iniciar una dieta de digestión fácil (preferiblemente con alimentos cocidos y suaves) y elegir siempre técnicas como el vapor o el hervido para cocinar los alimentos.
- Los alimentos secos también se podrán empezar a introducir, puesto que se toleran mejor (pan, tostadas, galletas saladas, palitos, etc.).
- Si se ha estado vomitando durante dos días seguidos, hay que ponerse en contacto con el médico o personal de enfermería de referencia, para evitar una posible deshidratación.

3.2. BOCA SECA (XEROSTOMÍA)

La boca seca aparece por una disminución en la calidad y la cantidad de saliva segregada, causada por el tratamiento y los fármacos administrados. Este efecto se denomina *xerostomía* y en la gran mayoría de pacientes con cáncer de mama suele ser leve y desaparece una vez se deja de administrar el tratamiento que la provoca.

«La boca seca aparece por una disminución en la calidad y la cantidad de saliva segregada, causada por el tratamiento y los fármacos administrados.»

Recomendaciones generales

- Hacer gárgaras, antes de las comidas, con una solución de agua con bicarbonato y sal.
- Lavarse los dientes después de cada comida. Hay pastas dentífricas en el mercado indicadas para la xerostomía.
- No utilizar colutorios bucales con alcohol, porque resecan.
- Llevar siempre consigo una botella de agua pequeña para poder hacer pequeños tragos según se necesite.

- Lubrificar los labios con protector labial.
- Utilizar un humidificador ambiental a la hora de dormir. Algunas personas pueden notar cierta mejora.
- Intentar respirar siempre por la nariz y no por la boca.
- Evitar el alcohol porque es irritante de la mucosa.
- Evitar la cafeína, ya que puede resecar la boca.

Recomendaciones dietéticas

Hay que seguir las recomendaciones de una alimentación equilibrada, descritas anteriormente, y adaptarlas a las indicaciones siguientes:

- **Beber de 1,5 a 2 litros de agua al día**. Las infusiones y los caldos también son una buena opción para hidratarse. Para ayudar a refrescar la boca y al mismo tiempo hidratar, también se pueden tomar helados de hielo, granizados caseros o dejar deshacer en la boca cubitos o gelatinas elaborados con zumo de fruta o infusiones de menta o tomillo. *Véanse las recetas: infusión de jengibre, gelatina de jengibre y menta, granizado de pera y menta, cubitos de cítricos, polo de kiwi y manzana.*
- **Consumir alimentos ácidos,** ya que pueden ayudar a incrementar la saliva.
  - Ingerir entre comidas trozos de fruta ácida como la piña o la naranja para estimular la producción de saliva.
  - Preparar platos, tanto fríos como calientes, con alimentos ácidos como el tomate, la piña, el limón, los frutos rojos y otras frutas o alimentos ácidos. *Véanse las recetas: pollo con piña, ceviche, sopa de tomate y albahaca, helado al momento de frutos rojos.*
  - Añadir un chorro de limón sobre los alimentos más secos o pegajosos, como algún pescado a la plancha.
- Beber agua frecuentemente mientras se come para facilitar la deglución. Una buena opción es utilizar zumo de limón diluido (un vaso de agua con un dedo de zumo de limón), que además de proporcionar una sensación de bienestar puede ayudar a estimular la producción de saliva.
- **La textura de los alimentos es de gran importancia:**
  - Incorporar a las comidas alimentos con un alto contenido en líquido para favorecer la formación del bol alimentario y la deglución, como purés y cremas de verduras, sopas, pudin, purés de frutas, flanes, batidos de leche, gelatinas o yogures desnatados. *Véanse las recetas: sopa de tomillo; sopa de tomate y albahaca; crema templada de calabaza, naranja y jengibre.*
  - La textura de la dieta más adecuada en la mayoría de los casos es la que es fácil de masticar. Incluye los alimentos blandos con un alto contenido en líquido del punto anterior, y otros como el arroz y la pasta bien cocidos; los quesos frescos, tiernos o cremosos; las verduras poco fibrosas y bien cocidas; la mayoría de pescado; las tortillas y los revueltos; algunas carnes tiernas como el muslo de pollo deshilachado o las hamburguesas; las frutas maduras y blandas, cocidas o en almíbar. *Véase la receta: flan de bebida de avena y manzana.*

«Las infusiones y los caldos también son una buena opción para hidratarse.»

- Preparar los platos lo más jugosos posible. Si se hierve arroz, que sea caldoso; si se cocina carne, que sea estofada y con bastante jugo. Hay que escurrir poco los alimentos hervidos como la pasta y la verdura y dejarlos siempre con un poco de líquido.
- Añadir salsas a algunas preparaciones más secas, como algunas carnes o pescados, para ayudar a tragar: bechameles, vinagretas, mayonesa ligera, etc. *Véase la receta: espárragos al vapor a las tres salsas.*
- Evitar comidas espesas, pegajosas, secas y fibrosas, como el pan, alguna carne a la plancha, puré de patatas muy espeso, croquetas, etc. En caso de que la xerostomía comprometa el consumo de alimentos proteicos como la carne y el pescado se recomienda preparar pudins o pasteles de carne para asegurar su consumo. *Véase la receta: pastel de verduras y pavo.*

3.3. ALIMENTACIÓN CUANDO DISMINUYE O DESAPARECE LA CAPACIDAD DE APRECIAR SABORES (HIPOGEUSIA/AGEUSIA) O CUANDO EL SABOR SE ALTERA O APARECE LA SENSACIÓN DE SABOR METÁLICO (DISGEUSIA)

La modificación del sabor de determinados alimentos se produce por los efectos de la quimioterapia y la radioterapia sobre las papilas gustativas situadas en la cavidad oral. Los pacientes perciben una disminución del sabor o falta de este en determinadas comidas (hipogeusia/ageusia) o un sabor metálico o amargo (disgeusia). En general, en el tratamiento del cáncer de mama este síntoma desaparece semanas después de que se termine el tratamiento. Sin embargo, esta modificación del sabor puede favorecer que la paciente deje de disfrutar de la comida porque le resulte desagradable, y este hecho puede limitar el seguimiento de una alimentación equilibrada y suficiente.

«La modificación del sabor de determinados alimentos se produce por los efectos de la quimioterapia y la radioterapia sobre las papilas gustativas situadas en la cavidad oral.»

Recomendaciones generales

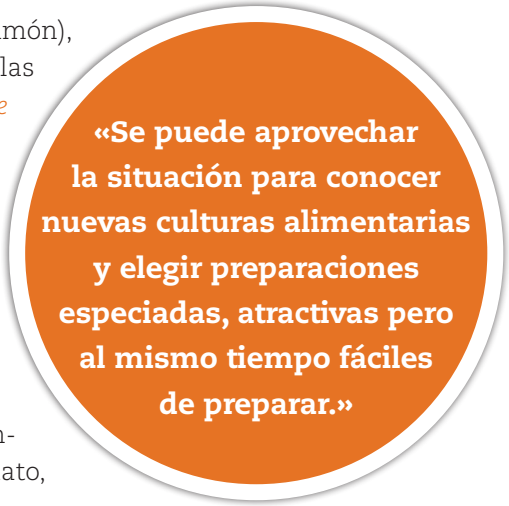
- Mantener una higiene bucal correcta.
- Lavarse la boca antes de comer con agua de manzanilla o bicarbonato.
- Entre comidas, comer caramelos o chicles sin azúcar, ya que pueden ayudar a evitar el mal sabor de boca.
- Utilizar utensilios de madera para cocinar y cubiertos de plástico para comer.
- Suprimir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

Recomendaciones dietéticas en caso de hipogeusia o ageusia

- Aumentar la condimentación de los alimentos con especias y/o hierbas aromáticas (menta, albahaca, orégano, romero, tomillo, laurel, hinojo), ajo, zumos cítricos, sal (siempre que no esté contraindicada) o potenciadores del sabor (pastillas de caldo). *Véanse las recetas: dados de pescado adobado y frito, ceviche, tabulé.*
- Elegir sabores fuertes como el queso o el jamón curados y mezclarlos con cremas o verduras para potenciar su sabor.

Recomendaciones dietéticas en caso de disgeusia

- Comer fruta ácida (naranja, limón, fresas, kiwi, piña, etc.) para ayudar a hacer desaparecer el sabor metálico.
- Para eliminar sabores extraños, paladear té (con menta o limón), otras infusiones o zumos de fruta antes, durante y después de las comidas. *Véanse las recetas: infusión de jengibre, gelatina de jengibre y menta, polo de kiwi y manzana.*
- En el caso de encontrar sabores desagradables al agua, y para asegurar su consumo (1,5 l/día), se pueden añadir gotas de limón al agua, diluir el zumo de un limón en un litro de agua o poner cubitos de cítricos dentro del agua. *Véase la receta: cubitos de cítricos.*
- En la mayoría de casos el sabor metálico aparece en el momento de comer, por lo tanto, es preferible comer pequeñas cantidades de diferentes platos que mucha cantidad de un solo plato, es decir, comer tipo «de tapas».



- Hay que asegurar un consumo suficiente de alimentos ricos en proteínas como la carne, el pescado, el marisco y los huevos. Como en algunas ocasiones pueden ser los que provocan sabores desagradables, hay que prepararlos de manera que se consiga enmascararlos y así se puedan consumir diariamente:
  - Se puede enmascarar el sabor de los alimentos poco deseables como la carne o el pescado macerándolos en zumos cítricos, salsas agridulces, vino o especias no picantes. *Véanse las recetas: ceviche, dados de pescado adobado y frito.*
  - Comer carne mezclada con ingredientes o condimentos dulces o aromáticos (fruta, fruta desecada, compotas, mermeladas, miel, etc.). *Véanse las recetas: pincho de pollo con manzana, asado de cerdo con frutos secos y fruta desecada, pollo con piña.*
  - Utilizar preparaciones que ayuden a enmascarar el sabor de la carne o el pescado, como los pudins, las croquetas, los buñuelos, las empanadas o los canelones. *Véanse las recetas: pastel de verduras y pavo, empanadas frías de huevo duro, empanadas calientes de carne.*
- Si además de la disgeusia hay una alteración del olfato, hay que evitar alimentos de olor fuerte como el pescado azul, los fritos, la coliflor o la col, y elegir preparaciones frías o templadas, ya que desprenden menos olor. *Véanse las recetas: empedrat de tres cereales con salmón, endibias rellenas de quinua.*
- Preparar platos poco conocidos o diferentes. Muchas veces el mal sabor de los alimentos se acentúa cuando no se cumple lo que se espera de un plato; así, si se preparan platos que no se han probado nunca se minimiza el efecto de la expectativa y se pueden tolerar más los sabores extraños. Se puede aprovechar la situación para conocer nuevas culturas alimentarias y elegir preparaciones especiadas, atractivas pero al mismo tiempo fáciles de preparar. *Véanse las recetas: dahl indio, pollo tandoori, fideos yakisoba, tabulé.*

3.4. ALIMENTACIÓN CUANDO APARECE INFLAMACIÓN DE LA MUCOSA DE BOCA Y/O CUELLO (MUCOSITIS LEVE)

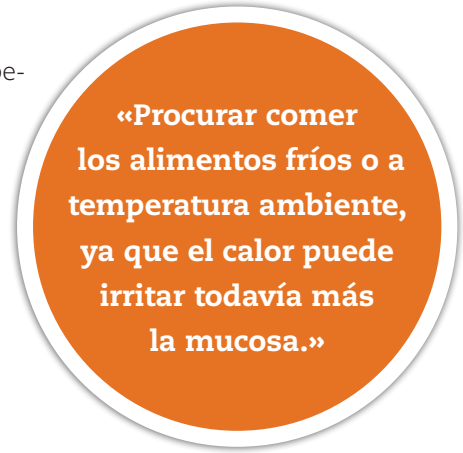
Durante el tratamiento con quimioterapia, la mucosa de la boca se puede inflamar y puede producir llagas o úlceras, que provocan molestias que pueden acentuarse con la ingesta de ciertos alimentos. Durante el tratamiento del cáncer de mama esta mucositis, si aparece, suele ser leve. Sin embargo, es frecuente que se vea la necesidad de realizar algunas modificaciones en la alimentación para evitar molestias innecesarias que puedan comportar una disminución de la ingesta de alimentos.

Recomendaciones generales

- Cuando aparezca este síntoma, hay que notificarlo enseguida al especialista, ya que la mayoría de veces se puede mejorar con analgesia.
- Mantener una buena higiene de la cavidad oral. Para evitar irritaciones y molestias, hay que utilizar dentífricos suaves, hilo dental y cepillos de dientes suaves.
- Lavarse la boca a lo largo del día con infusiones de manzanilla, tomillo o bicarbonato. Antes de las comidas, es recomendable ponerse un rato en la boca agua muy fría o hielo picado, con el fin de disminuir el dolor y poder comer mejor.
- Utilizar crema labial para evitar que se agrieten los labios o se resequen.

Recomendaciones dietéticas

- Evitar cualquier comida que pueda irritar las mucosas como:
  - El alcohol y el café.
  - Bebidas con gas y otros refrescos ácidos o irritantes (como las bebidas de cola, por ejemplo).
  - Alimentos ácidos: tomate, pimiento crudo, kiwi, limón, naranja, fresa, mandarina, piña, vinagre, confitados envinagrados (como los pepinillos), etc.
  - Alimentos muy condimentados, picantes o salados.
  - Alimentos secos o de consistencia dura (pan con corteza dura, pan tostado, biscotes, palitos, frutos secos, galletas secas, chips, quesos secos o muy curados, etc.).
  - Alimentos fibrosos como algunas carnes a la plancha.



- Mantener una buena hidratación. Se recomienda beber en torno a dos litros de agua al día, infusiones, zumos de frutas (no ácidas) diluidos, caldo, polos (no ácidos), gelatinas, no hidratantes, etc.
- Si resulta doloroso beber con normalidad, hay que intentar realizar pequeños tragos entre comidas durante todo el día. También puede resultar útil utilizar una caña flexible para dirigir los líquidos a las zonas menos dolorosas de la boca.
- Procurar comer los alimentos fríos o a temperatura ambiente, ya que el calor puede irritar todavía más la mucosa. *Véanse las recetas: paté de guisantes, crema templada de calabaza, naranja y jengibre.*
- La textura de los alimentos debe adaptarse al grado de mucositis de cada persona:

- Comer preferiblemente los alimentos con texturas blandas, líquidas o cremosas como guisos, sopas, cremas, flanes, pescado blanco y azul, purés, quesos tiernos, yogures desnatados, frutas maduras y dulces, pastas y arroces sobrecocinados, etc. *Véanse las recetas: pastel de verduras y pavo, flan de bebida de avena y manzana, papillote de pescado blanco, espárragos al vapor a las tres salsas.*
- Cocer todos los alimentos hasta que queden bien blandos y, si es necesario, añadir salsas, caldos o zumos, principalmente en el caso de los alimentos más secos como algunas carnes o algún pescado. Si se añade a estos alimentos salsas o cremas (bechamel, mayonesa, salsa de yogur, aceite de oliva virgen) se facilitará mucho la deglución. *Véase la receta: papillote de pescado blanco.*
- Cortar la comida en trozos muy pequeños, comer poco a poco y masticar bien.
- Si la mucositis es más grave, se recomienda triturar los alimentos.

En caso de que esta alteración dure muchos días hay que consultar al especialista.

3.5. ALIMENTACIÓN CUANDO APARECE ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es un síntoma común en muchas mujeres en tratamiento oncológico. Las causas más frecuentes son principalmente algunos cambios producidos en la dieta, como la disminución de la ingesta de líquidos y/o de alimentos ricos en fibra, la disminución o la falta de ejercicio y determinados fármacos utilizados durante el tratamiento.

Todas estas causas pueden disminuir los movimientos intestinales, lo que desfavorece que los excrementos absorban líquido. Así, estos se vuelven secos y duros, lo cual da como resultado un cuadro de estreñimiento, que se suele ir acompañado de dolor y molestias durante la eliminación.

Recomendaciones generales

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

Recomendaciones dietéticas

- Uno de los puntos más importantes que cabe tener en cuenta cuando hay estreñimiento es hidratarse correctamente, principalmente a base de agua, pero también a base de infusiones, caldos o zumos de fruta o verdura naturales, prioritariamente con pulpa (ciruela, naranja, tomate, etc.). Hay que ir bebiendo a lo largo de todo el día, entre horas, unos dos litros de líquido.

- Beber en ayunas uno o dos vasos de agua templada. Si no hay náuseas, se puede añadir una cucharada de aceite de oliva virgen a esta agua y seguidamente una pieza de fruta, como un kiwi o una naranja.
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra (cereales y derivados integrales, verduras, fruta, fruta desecada y frutos secos).
- Condimentar las comidas con aceite de oliva abundante (a excepción de los casos en que el tratamiento se haya visto acompañado de un aumento de peso).
- Si se elaboran cremas, purés, zumos o batidos, no hay que colar nunca el contenido, así se evita eliminar la fibra.

ALIMENTOS	INDICADOS	A EVITAR
Líquidos: uno de los puntos más importantes que hay que tener en cuenta cuando hay estreñimiento es hidratarse correctamente. Hay que asegurarse de beber como mínimo dos litros de líquidos al día.	Principalmente agua, pero también algunas infusiones, caldos vegetales, zumos de fruta y verdura naturales con su pulpa.	Té negro u otras infusiones astringentes. Bebidas de arroz o de zanahoria.
Fruta: hay que consumir cada día 2-3 piezas de fruta, principalmente fresca, entera y con piel.	Todas las frutas, principalmente con piel (pera, melocotón, uva, higo...) y las que tienen un alto contenido en fibra, como las ciruelas, el kiwi, la naranja, las mandarinas, la piña o el mango.	Frutas astringentes, como el plátano y la fruta cocida, como el membrillo, la manzana y la pera al horno o en compota, el melocotón en almíbar...
Frutos secos y fruta desecada: por su alto contenido en fibra, se recomienda ingerirlos diariamente entre horas.	Ciruelas pasas, uvas pasas, higos secos, almendras, avellanas, nueces, pistachos...	
Verduras y hortalizas: consumir cada día un plato grande de verduras, tanto para comer como para cenar. Alternarlas tanto cocidas como crudas. Las setas también son una buena fuente de fibra y se pueden utilizar como plato principal, como guarnición, relleno o como si fueran verduras.	Cualquier verdura u hortaliza, cruda o cocida, prioritariamente las más ricas en fibra: espinacas, col, acelgas, puerros, alcachofa, espárragos... Cualquier seta: champiñones, shiitake...	En algunas ocasiones también habrá que limitar el consumo de zanahoria y patata cocida, ya que pueden favorecer el estreñimiento. Limitar el consumo de purés o cremas pasadas por un colador normal o chino, ya que se elimina gran parte de la fibra.
Legumbres: incrementar el consumo a tres o cuatro veces la semana.	Lentejas, guisantes, habas, garbanzos, judías...	
Cereales y granos integrales: hay que incluirlos cada día en alguna de las comidas principales y hay que añadir cereales integrales de trigo, muesli o copos de avena a algunos alimentos (leche o yogures bajos en grasa).	Elegir siempre las versiones integrales: arroz y pasta integrales, avena, trigo candeal, cebada, quinua...	Limitar el consumo de arroz blanco y pastas de arroz blanco, ya que pueden favorecer el estreñimiento.
Pan y derivados: elegir siempre las versiones integrales, con multicereales, con semillas, ricos en fibra...	Pan y tostadas integrales. Pan alemán de centeno (pan negro). Tostadas con salvado de trigo o tipo nórdicas.	Evitar consumir tostadas de pan blanco, ya que pueden favorecer el estreñimiento.
Lácteos: procurar ingerir diariamente lácteos fermentados.	Yogures desnatados, kéfir.	

EJEMPLOS DE PLATOS PARA INTRODUCIR MÁS FIBRA A LAS COMIDAS Y CENAS

Ensaladas/*empedrats* de cereales integrales, legumbres y/o vegetales, fruta desecada, frutos secos…

- Ensalada de arroz integral, pepino, zanahoria rallada, pipas o semillas y uvas pasas.
- Ensalada de lentejas con cebolla, tomate y maíz.
- *Véase la receta: empedrat de tres cereales con salmón.*
- *Véase la receta: endibias rellenas de quinua.*
- *Véase la receta: ensalada de crudos con vinagreta de semillas.*

Platos guisados/rehogados:

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

Tortillas/revueltos:

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

Verduras solas:

- Cremas de verduras (sin colar).
- Verduras al vapor. *Véase la receta: espárragos al vapor a las tres salsas.*
- Verduras al microondas. *Véanse las recetas: alcachofas al microondas, verduras al microondas con vinagreta de frutos secos.*

ALIMENTOS PARA PICAR ENTRE HORAS



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

3.6. OTRAS CONSECUENCIAS DEL TRATAMIENTO

3.6.1. AUMENTO DE PESO

Algunas pacientes pueden presentar un aumento de peso durante el tratamiento, aunque la ingesta de alimentos sea inferior a lo que es habitual. Los motivos por los que algunas mujeres aumentan de peso durante el tratamiento del cáncer de mama son varios.

La mayoría de veces es una consecuencia del mismo desorden hormonal que provoca la enfermedad y, por lo tanto, si el aumento de peso no es muy elevado o el especialista no indica lo contrario, hay que seguir las mismas recomendaciones descritas anteriormente para mantener una alimentación equilibrada y evitar seguir cualquier tipo de dieta que no haya sido prescrita por un especialista. Esto último podría comportar un estado nutricional deficiente del organismo y comprometer el tratamiento.

Otras veces, el aumento de peso se puede deber al estrés y la depresión que provoca la enfermedad y muchas pacientes lo canalizan comiendo en exceso o ingiriendo alimentos excesivamente altos en grasas y/o azúcares a todas horas: dulces, bollería, chocolate, snacks… En estos casos, sí hay que tomar medidas e intentar sustituir estos alimentos por otros con menor contenido calórico, como la fruta, las infusiones, los vegetales o los lácteos desnatados.

En otros casos, la disminución de la actividad física es la causa principal del incremento de peso. La fatiga y el cansancio hacen disminuir la acción diaria y la realización de actividad física. Hay que intentar realizar actividades físicas suaves o moderadas, como pasear o caminar 30 minutos al día, practicar yoga o nadar dos o tres veces por semana, subir las escaleras de casa en lugar de coger el ascensor, etc.

El tratamiento también puede ser una de las causas del aumento de peso por dos vías:

1. El inicio «prematuro» de la menopausia. Los cambios hormonales de la menopausia pueden causar aumento de peso.
2. Aumento del hambre a causa de los esteroides del tratamiento, que ocasionan que se coma más cantidad y más veces al día.

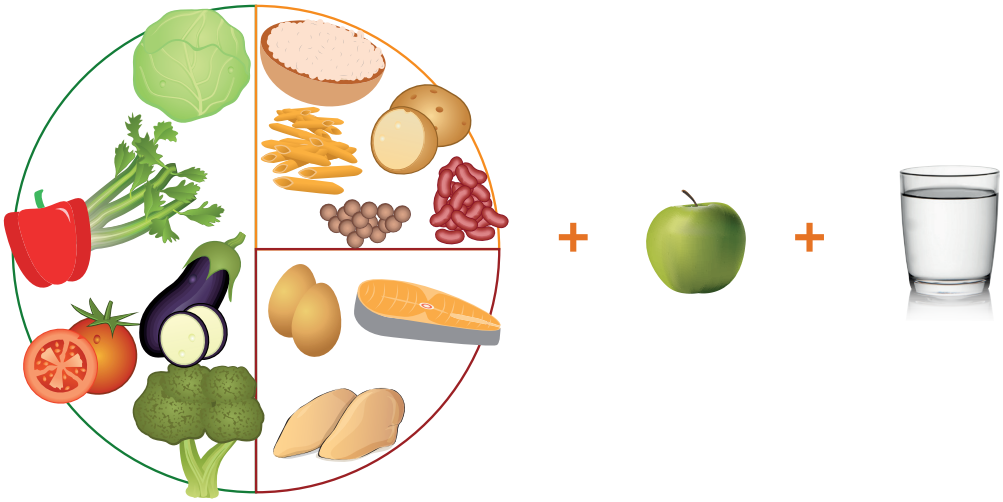
Sea cuál sea la causa del aumento de peso, no hay que angustiarse ni obsesionarse. Lo más importante en este momento es hacer frente a la enfermedad y, si no es que el especialista aconseja algo distinto, las recomendaciones que hay que seguir cuando empieza a aparecer el aumento de peso son las siguientes:

- Mantener una dieta saludable y equilibrada, tal y como se ha descrito anteriormente.
- Asegurar un consumo de agua de 7-8 vasos al día.
- En las comidas principales:
  - Incluir una gran cantidad de verduras a cada comida, ya sea en forma de ensalada, menestra, puré, asadas, al vapor, hervidas, a la plancha o salteadas, o dentro de otras preparaciones, como las tortillas o las sopas. Hay que recordar que de vez en cuando se pueden utilizar las setas como si fueran verdura. *Véanse las recetas: verduras al microondas con vinagreta de frutos secos; espárragos al vapor*

a las tres salsas; alcachofas al microondas; sopa de tomate y albahaca; crema templada de calabaza, naranja y jengibre; ensalada de crudos con vinagreta de semillas.

- Incluir unos pocos alimentos farináceos, que aportarán energía (e intentar elegir siempre las versiones integrales, si no hay ninguna contraindicación). *Véanse las recetas: endibias rellenas de quinua, empedrat de tres cereales con salmón, cazuela de avena con verduras.*
- No olvidar nunca la parte proteica (huevos, pescado, marisco, carne, etc.). Elegir las opciones más magras y cocinar de la forma más sencilla y baja en grasa: al horno, a la plancha, al microondas, papillote, etc. *Véanse las recetas: papillote de pescado blanco, pinchos de pollo con manzana, ceviche.*
- Elegir los lácteos bajos en grasa o tipo *light*: leche desnatada, yogures bajos en grasa o desnatados, quesos frescos o tiernos más bajos en grasa (tipo Burgos). *Véase la receta: helado al momento de frutos rojos.*

Una buena forma de asegurarse de que se ingieren todos los nutrientes necesarios, pero que al mismo tiempo se está controlando la energía que se consume, es seguir el patrón de alimentación siguiente: **el menú de la comida y la cena en un solo plato**, una forma sencilla de poner en práctica las recomendaciones anteriores. Se divide el plato por la mitad, una mitad siempre a base de vegetales y la otra mitad con los alimentos farináceos y los proteicos.



- Recordar que hay que consumir fruta cada día (2-3 raciones), pero en estos casos debe ser siempre entera, y limitar su consumo en forma de zumos.
- Colocar en el plato la ración que se comerá y evitar llevar la olla a la mesa para no repetir.
- Evitar comer mientras se mira la televisión, ya que en esta situación se suele comer más cantidad que si se come tranquilamente, sin distracciones o en familia.
- Evitar tener alimentos en casa como galletas, pan, bombones, patatas chips o embutidos. Si están, sin embargo, intentar no tenerlos a la vista, ya que el hecho de verlos continuamente puede hacer que se coma mucho más entre horas y mucha más cantidad.
- Tener alimentos bajos en calorías para los momentos en los que aparezca la necesidad de picar entre horas: fruta, zanahorias, yogures bajos en grasa, infusiones, refrescos *light*, palomitas caseras bajas en grasa, tortitas de cereales integrales, etc. *Véase la receta: palomitas con jengibre.*

- Limitar el consumo de embutidos grasos y elegir el jamón cocido o curado, eliminando siempre la grasa visible.
- Limitar el consumo de alimentos ricos en calorías, como las chucherías, los refrescos, la bollería, los helados comerciales, etc. *Véanse las recetas: granizado de pera y menta, polo de kiwi y manzana.*
- Intentar realizar actividad física regular. Es muy recomendable salir a pasear después de comer y cenar.

3.6.2. RETENCIÓN DE LÍQUIDOS

Durante el tratamiento oncológico se pueden retener líquidos. No hay que obsesionarse, el oncólogo tomará las medidas oportunas para solucionarlo. Sin embargo, a continuación ofrecemos algunos consejos que pueden ayudar a aliviarlo.

1. Pequeños hábitos para ayudar los fluidos corporales a circular mejor

- Evitar estar sentado mucho rato y especialmente evitar cruzar las piernas cuando se esté sentado.
- Caminar o realizar ejercicio diariamente, si puede ser dos veces al día (media mañana y tarde).
- Intentar elevar el área afectada cuando se está sentado o estirado.
- Aprovechar las duchas para refrescar las piernas y el abdomen con agua fría, para activar la circulación, haciendo círculos de abajo a arriba con el teléfono de la ducha.

2. Recomendaciones dietéticas que pueden aliviar o reducir la retención

a. Seguir una dieta saludable y equilibrada, rica en fibra y baja en grasas como la que se recomienda en el apartado anterior (3.6.1).

b. Reducir el consumo de sal:

- Utilizar muy poca sal, o no utilizarla, para cocinar los alimentos:
  - Sustituir la sal por especias y hierbas es una alternativa para empezar a reducir su consumo (orégano, perejil, laurel, pimienta, pimentón dulce, tomillo, etc.).
  - Utilizar cocciones que conserven más el sabor de los alimentos, como el vapor o la papillote. *Véanse las recetas: espárragos al vapor a las tres salsas, alcachofas al microondas, papillote de pescado blanco, verduras al microondas con vinagreta de frutos secos.*
  - Añadir zumo de limón a las preparaciones también ayuda a disminuir la percepción de falta de sal. Los marinados con zumo de limón son también una opción excelente. *Véanse las recetas: tabulé, ceviche.*
  - Preparar combinaciones agridulces o preparaciones de carne con fruta (fresca, compota, desecada) también ayuda a reducir la necesidad de sal. *Véanse las recetas: pollo con piña, pinchos de pollo con manzana, asado de cerdo con frutos secos y fruta desecada.*
- Reducir el consumo de alimentos con alto contenido en sal, como las patatas chips y similares, los embutidos, las conservas de pescado, las aceitunas, los frutos secos salados, las pipas, los platos precocinados, los quesos (a excepción de los frescos, el requesón, etc.).

4. Recetas

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

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

A tener en cuenta cuando se lean las recetas:

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

Cada receta se identificará a través de un código de colores para poder reconocer muy fácilmente para qué síntomas es apta o recomendada. Así pues:

- náuseas y vómitos.
- sequedad de boca (xerostomía).
- aparición de sabor metálico (disgeusia).
- llagas en la boca (mucositis leve).
- estreñimiento.
- aumento de peso.
- retención de líquidos.
- intolerancia a la lactosa.

Sin embargo, como cada persona es diferente, y también la intensidad y gravedad de los efectos secundarios del tratamiento, se incluyen recetas no especificadas para un síntoma en concreto. Así pues, puede que apetezca elaborarlas porque sientan bien o, al contrario, puede ser que estén diseñadas para un síntoma determinado pero que no se toleren bien.

LISTA DE RECETAS	Náuseas y vómitos	Boca seca (xerostomía)	Alteración del sabor (ageusia, disgeusia)	Inflamación mucosa (mucositis)	Estreñimiento	Aumento de peso	Retención líquidos	Intolerancia lactosa
1. Infusión de jengibre	●	●	●				●	●
2. Gelatina de jengibre y menta	●	●	●				●	●
3. Palomitas con jengibre	●				●	●	●	●
4. Granizado de pera y menta	●	●		●		●	●	●
5. Papillote pescado blanco	●	●		●		●	●	●
6. Verduras al microondas con vinagreta de frutos secos	●				●	●	●	●
7. Paté de guisantes	●	●		●	●			
8. Avellanas garapiñadas sin azúcar	●							●
9. Cubitos de cítricos	●	●	●				●	●
10. Sopa de tomillo		●		●			●	●
11. Pollo con piña		●	●		●		●	●
12. Ceviche	●	●	●			●	●	●
13. Pastel de pavo y verduras		●	●	●				
14. Sopa de tomate y albahaca	●	●			●	●	●	●
15. Crema templada de calabaza, naranja y jengibre	●	●		●		●		●
16. Dados de pescado adobado y frito			●				●	●
17. Pincho de pollo con manzana			●			●	●	●
18. Asado de cerdo con frutos secos y fruta desecada			●		●		●	●
19. Empanadas frías de huevo duro	●		●					●
20. Empanadas calientes de carne			●		●			●
21. Dahl hindú			●		●		●	●
22. Pollo tandoori			●				●	
23. Tabulé	●		●				●	●
24. Espaguetis yakisoba			●					●
25. *Empedrat* de tres cereales con salmón			●		●	●	●	●
26. Cazuela de avena con verduras					●	●		●
27. Helado al momento de frutos rojos	●	●	●		●	●		
28. Flan de bebida de avena y manzana		●		●				●
29. Ensalada de crudos con vinagreta de semillas			●		●	●	●	●
30. Polo de kiwi y manzana	●	●	●	●	●	●	●	●
31. Endibias rellenas de quinua			●		●	●		●
32. Alcachofas al microondas					●	●	●	●
33. Espárragos al vapor a las tres salsas	●	●		●	●	●	●	

Infusión de jengibre



INGREDIENTES

- 1 litro de agua
- 3 dedos de raíz de jengibre fresco
- Cáscara de un limón y medio
- 5 c/s de miel
- Zumo de medio limón

ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar el jengibre a rodajas.
2. Poner agua a hervir en una olla.
3. Cuando el agua empiece a hervir, apagar el fuego y añadir el jengibre y la cáscara de limón.
4. Taparlo y dejarlo infusionar durante 30-60 minutos.
5. Colar la infusión y añadir la miel y el zumo de limón.
6. Mezclarlo hasta que se disuelva la miel.

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



Gelatina de jengibre y menta



INGREDIENTES

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

ELABORACIÓN

1. Picar las hojas de menta.
2. Poner la infusión en un cazo, añadir el agar-agar hasta que rompa a hervir removiendo constantemente con la ayuda de un batidor.
3. Retirarla del fuego y dejar que enfríe un poco.
4. Ponerla en un recipiente ancho, añadir la menta picada y remover.
5. Dejar reposar en la nevera hasta que cuaje.
6. Una vez cuajada, cortarla a trozos y servir.

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









Palomitas con jengibre



INGREDIENTES

- 30 g de maíz para hacer palomitas
- Un dedo de raíz de jengibre fresco
- 1 limón
- 1 c/s de aceite de oliva virgen
- Sal*

ELABORACIÓN

1. Pelar el jengibre y rallarlo. Rallar también la cáscara de un limón.
2. En un bol mediano apto para microondas poner el maíz, el aceite de oliva virgen y un poco de sal.
3. Tapar el bol con un plato y ponerlo en el microondas a máxima potencia durante 4 minutos aproximadamente (dependerá de cada aparato).
4. Sacarlo del microondas y mezclar el contenido con la ralladura de jengibre y la de limón.

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

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

Granizado de pera y menta



INGREDIENTES

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

ELABORACIÓN

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

Papillote de pescado blanco



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 150 g de filete de merluza
- Medio limón
- Perejil
- Aceite de oliva virgen

ELABORACIÓN

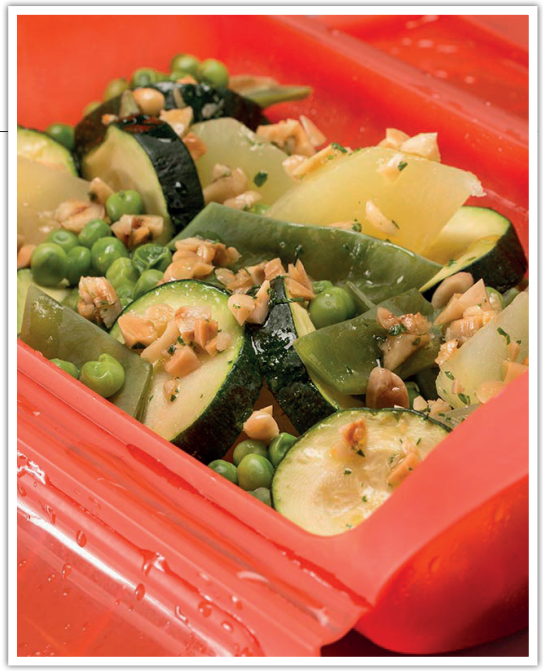
1. Pedir en la pescadería que limpien el pescado de espinas.
2. Poner en la base de un plato apto para microondas una rodaja de limón para que aromatice el pescado.
3. Disponer encima el filete de merluza.
4. Añadir una cucharada de agua, taparlo con un plato del mismo diámetro y ponerlo a cocer a máxima potencia durante 1 minuto aproximadamente.
5. Sacarlo del microondas y dejarlo reposar durante un minuto más sin destapar, para que se acabe de cocer el pescado y se enfríe ligeramente. De esta manera, cuando se abra el envase la cantidad de vapor será menor.
6. Disponer el pescado en un plato, aliñarlo con unas gotas de zumo de limón y un chorrito de aceite de oliva virgen.
7. Picar el perejil.
8. Servirlo con el perejil por encima.

También se puede añadir menta picada o jengibre rallado por encima.





Verduras al microondas con vinagreta de frutos secos



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 1 patata mediana
- Medio calabacín
- Un puñado de judías verdes
- Un puñado de guisantes
- 1 c/s de frutos secos tostados
- Perejil
- Aceite de oliva virgen
- Sal* (opcional)

ELABORACIÓN

1. Pelar y cortar la patata a octavos.
2. Lavar y cortar el calabacín a rodajas de un dedo de grosor.
3. Lavar y cortar las judías a trozos.
4. Disponer las verduras repartidas en un recipiente apto para microondas, salarlas y rociarlas con una cucharada de agua por encima.
5. Taparlo y cocerlo durante 5 minutos a máxima potencia.
6. Sacar el envase y añadir los guisantes. Volver a añadir una cucharada de agua al recipiente y cocer durante 3 minutos más.
7. Picar los frutos secos y mezclarlos con una cucharada de aceite y una pizca de perejil picado.
8. Sacar el envase del microondas y aliñar el contenido con el preparado.

Se pueden utilizar diferentes verduras según la temporada (cebolla, zanahoria, pimiento, berenjena, etc.), procurando cortarlas a la misma medida.

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

Paté de guisantes



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

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

ELABORACIÓN

1. Cocer los guisantes en un cazo con agua abundante durante un par de minutos. Escurrirlos y dejarlos enfriar.
2. Triturar los guisantes junto con la pulpa del aguacate, un chorro de zumo de limón y el yogur desnatado. Reservar un poco de yogur para decorar.
3. Ponerlo a punto de sal.
4. Disponerlo en un bol, colocar encima el yogur reservado y un poco de ralladura de cáscara de limón.
5. Servirlo con las tostaditas de pan.

Avellanas garapiñadas sin azúcar



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

ELABORACIÓN

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

Cubitos de cítricos



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

ELABORACIÓN

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

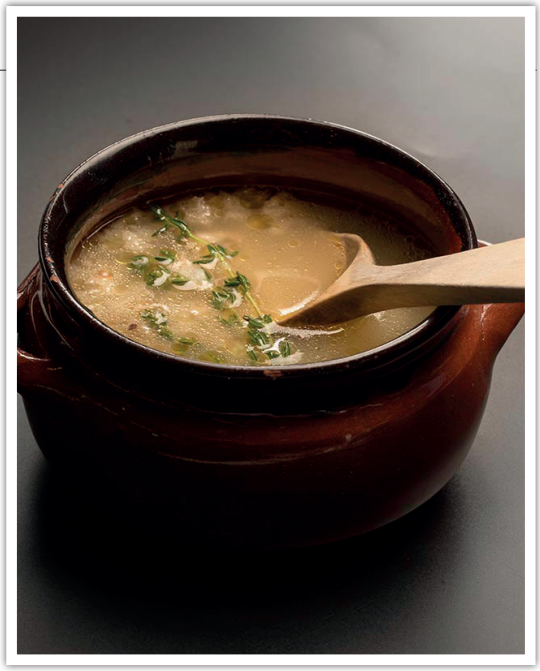
Se pueden utilizar los cubitos para enfriar un vaso de agua, limonada, zumo de frutas o infusión.







Sopa de tomillo



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

ELABORACIÓN

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

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

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

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

Pollo con piña



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 1 muslo de pollo
- 1 cebolla
- 1 tomate maduro
- Un cuarto de piña
- Aceite de oliva virgen
- 1 rama de canela
- 1 rama de tomillo
- Perejil
- Sal*

ELABORACIÓN

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

El guiso debe quedar jugoso para que ayude a salivar.

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

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

Ceviche



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

Para la guarnición:

- 40 g de maíz en conserva
- Un cuarto de aguacate

ELABORACIÓN

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

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

Recordar que hay que congelar el pescado antes de servirlo crudo o comprarlo directamente congelado.

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





Pastel de pavo y verduras



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 80 g de pechuga de pavo
- 125 ml de bebida de avena
- 25 g de cebolla
- 1 huevo
- Pimienta
- Nuez moscada
- Aceite de oliva virgen
- Sal

Opción 1 (pastel verde):

- 50 g de pimiento verde
- 50 g de espinacas
- 25 g de calabacín

Opción 2 (pastel rojo):

- 50 g de pimiento rojo
- 50 g de tomate
- 25 g de zanahoria

ELABORACIÓN

1. Cortar la pechuga de pavo a tiras. Salarla y dorarla en una sartén con un chorrito de aceite. Reservar.
2. Lavar las verduras, trocearlas y pelar la cebolla.
3. En la misma sartén, añadir un chorro de aceite y sofreír la cebolla durante unos minutos.
4. Añadir el resto de verduras, salpimentar y dejar cocer hasta que esté muy hecho. Reservar.
5. Mezclar en un bol grande el huevo, la bebida de avena, las verduras sofritas y el pavo. Añadir una pizca de sal, pimienta y nuez moscada.
6. Triturarlo todo hasta formar una crema.
7. Poner la mezcla en moldes individuales aptos para horno dentro del baño maría.
8. Poner en el horno a 140 °C durante 40-45 minutos hasta que el pastel quede cuajado.
9. Dejar enfriar, desmoldar y servir frío o a temperatura ambiente.

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

También se puede elaborar la receta con leche desnatada o sustituir el pavo por pollo.



Sopa de tomate y albahaca



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

ELABORACIÓN

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

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

En caso de aumento de peso, reducir el aceite a la mitad.

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

Crema templada de calabaza, naranja y jengibre



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 100 g de calabaza
- 100 g de zanahoria
- 1 naranja
- 35 g de puerro
- Un dedo de raíz de jengibre fresco
- 1 c/s de aceite de oliva virgen
- Sal

ELABORACIÓN

1. Pelar el jengibre y cortarlo a láminas. Reservar una lámina para la presentación.
2. Cortar la naranja y separar los gajos de una mitad y hacer zumo con la otra mitad. Reservar.
3. Cortar el puerro y sofreírlo a fuego lento en una cazuela con un chorro de aceite durante 10 minutos.
4. Pelar la calabaza y la zanahoria. Cortarlas a trozos.
5. Añadirlas a la cazuela junto con el jengibre. Cubrir de agua y dejar cocer lentamente.
6. Una vez las verduras estén cocidas, añadir el zumo de naranja y triturar.
7. Añadir un chorro de aceite, ponerlo a punto de sal y volver a triturarlo todo hasta formar una crema fina. Colar y reservar.
8. Emplatar la crema templada y decorarla con los gajos de naranja y un chorro de aceite de oliva.

Dados de pescado adobado y frito



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 120 g de rape
- Medio limón
- 1 ajo
- Harina
- Pan rallado
- Huevo
- Orégano
- Perejil
- Aceite de oliva virgen
- Sal*

ELABORACIÓN

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

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.





Pincho de pollo con manzana



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

ELABORACIÓN

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

También se puede elaborar la receta sin especias, eliminando el punto 1 y 2 o añadiendo otras al gusto.

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

Asado de cerdo con frutos secos y fruta desecada



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

ELABORACIÓN

1. Cortar el magro de cerdo a dados pequeños. Salar.
2. Cocerlo en una sartén con aceite hasta que la carne esté dorada. Retirar y reservar.
3. En la misma sartén añadir la cebolla picada y dejarla sofreír.
4. Una vez la cebolla esté sofrita, añadir el tomate rallado y dejar confitar lentamente.
5. Cortar los orejones, las ciruelas y las almendras a trozos.
6. Una vez cocido el sofrito añadir la carne y el agua (o caldo) hasta cubrirlo, y dejar estofar lentamente.
7. A media cocción incorporar los frutos secos y las frutas desecadas. Poner a punto de sal.
8. El guiso tiene que quedar jugoso, pero no líquido.

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

Empanadas frías de huevo duro

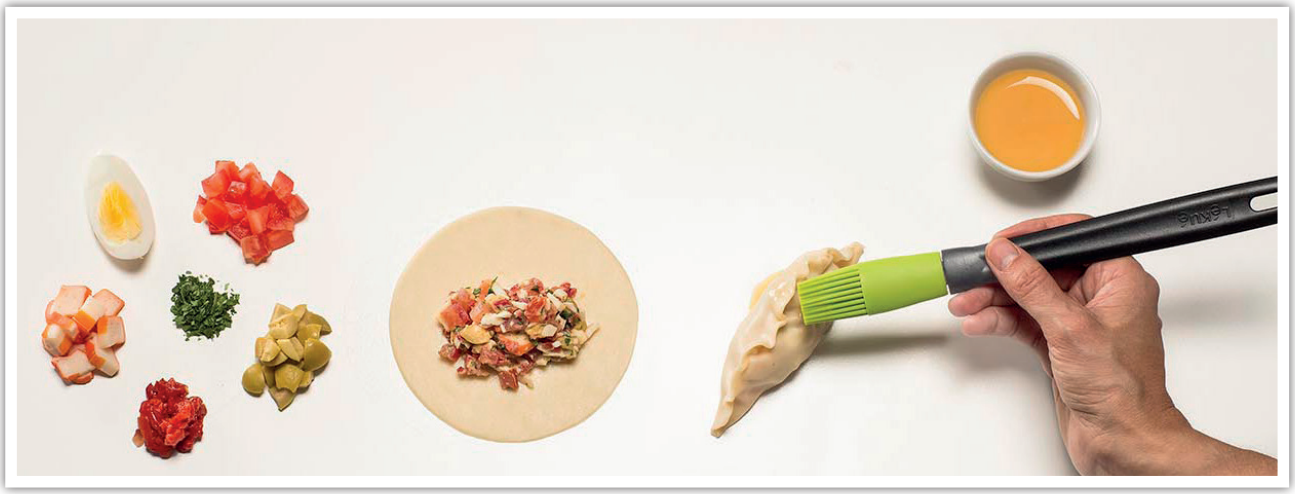


INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

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

ELABORACIÓN

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



Empanadas calientes de carne



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

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

ELABORACIÓN

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

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

Dahl hindú



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 60 g de lentejas rojas (o pardinas)
- Media cebolla
- Un cuarto de tomate
- 1 ajo
- Un dedo de raíz de jengibre fresco
- 1 c/c de cúrcuma
- 1 c/c de comino
- 1 hoja de laurel
- 2 c/s de aceite de oliva virgen
- Sal*

ELABORACIÓN

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

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

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

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

Pollo tandoori



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 1 muslo de pollo
- 1 yogur
- 1 limón
- 1 ajo
- 3 dedos de raíz de jengibre fresco
- 1 c/c de cúrcuma
- 1 c/c de comino
- 1 c/c de pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen
- Sal*

ELABORACIÓN

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

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

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

Se puede acompañar de arroz basmati o unas verduras salteadas.

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

Tabulé



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

ELABORACIÓN

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

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

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

Espaguetis yakisoba



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

ELABORACIÓN

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

Se pueden utilizar otros frutos secos según la disponibilidad (cacahuetes, almendras, avellanas, etc.).

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

Empedrat de tres cereales con salmón



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

ELABORACIÓN

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

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

Cazuela de avena con verduras



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 90 g de avena
- 1 litro de agua o caldo de verduras
- Medio pimiento verde
- Media cebolla
- Medio calabacín
- 100 g de coliflor
- 85 g de judías verdes
- Comino
- Pimentón dulce
- Aceite de oliva virgen
- Sal*
- Pimienta negra

ELABORACIÓN

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

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

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

Helado al momento de frutos rojos



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

ELABORACIÓN

1. Cortar la fruta a trozos no muy grandes (así se podrán triturar mejor) y disponerlos, separados, en un recipiente ancho e introducirlos en el congelador.
2. Sacar la fruta del congelador unos minutos antes de utilizarla y ponerla en un recipiente apto para triturar. Añadir el yogur y la leche.
3. Triturarlo con un túrmix con golpes rápidos y cortos. Si se tritura de manera continuada, sin cesar, se podría calentar la mezcla y deshacerse. El resultado tiene que ser el de una crema helada.
4. Poner el helado resultante en una copa y decorarlo con la fruta que más apetezca.
5. Es importante que se consuma la elaboración en cuanto se termine de elaborar. En caso de no poder, hay que ponerlo en el congelador un tiempo máximo de una hora.

Se puede añadir edulcorante para endulzar el helado.

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



Flan de bebida de avena y manzana



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

ELABORACIÓN

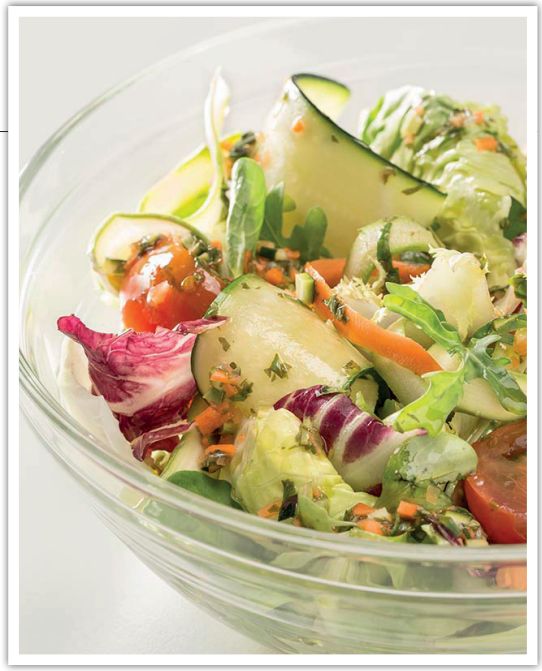
1. Pelar y cortar la manzana a trozos pequeños.
2. Colocarla sobre un plato sopero, añadir una cucharada de agua, taparla con un plato plano y poner en el microondas durante 4 minutos a máxima potencia.
3. En un recipiente apto para triturar, poner la bebida vegetal, el huevo y la manzana cocida. Triturar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

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

También se puede hacer con leche desnatada.

Una forma más rápida de elaborarlo es cocerlo en el microondas, con un molde apto, durante 4 minutos aproximadamente.

Ensalada de crudos con vinagreta de semillas



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 150 g de mezclum
- Medio calabacín
- 4 espárragos verdes
- 1 zanahoria
- 2 tomates
- 1 limón
- 1 c/p de semillas al gusto (pipas, sésamo, lino...)
- Aceite de oliva virgen
- Sal*

ELABORACIÓN

1. Limpiar y cortar a trozos las hojas de lechuga.
2. Limpiar y cortar el calabacín y los espárragos a láminas finas con la ayuda de un pelador o mandolina.
3. Pelar la zanahoria y hacer lo mismo que con el calabacín.
4. Limpiar y cortar los tomates a octavos.
5. Para elaborar la vinagreta, coger una parte de las verduras anteriores y picarlas muy pequeñas.
6. Mezclar el zumo de medio limón, las semillas y una cucharada de aceite de oliva virgen. Añadir sal.
7. Disponer las verduras en un plato y aliñarlas con la vinagreta de verduras.

Se pueden variar las verduras según la preferencia o la temporada.

Se pueden añadir a la vinagreta frutos secos tostados o hierbas frescas.

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

Polo de kiwi y manzana



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

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

ELABORACIÓN

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

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

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

Endibias rellenas de quinua



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

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

ELABORACIÓN

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

* Restringir/limitar la sal en caso de retención de líquidos.

Alcachofas al microondas



INGREDIENTES PARA UNA RACIÓN

- 2 alcachofas
- Aceite de oliva virgen
- Vinagre balsámico

ELABORACIÓN

1. Pelar las hojas exteriores de la alcachofa, repelar y cortar la parte del tallo y eliminar la parte superior de todas las hojas. Una vez limpias, partir cada alcachofa por la mitad.
2. En un recipiente apto para microondas, colocar las alcachofas, una cucharada de aceite y una de agua por encima.
3. Ponerlas en el microondas durante 5-6 minutos a máxima potencia.
4. Elaborar una vinagreta mezclando una parte de vinagre por dos de aceite.
5. Servir las alcachofas calientes o templadas con la vinagreta.

Espárragos al vapor a las tres salsas



INGREDIENTES PARA DOS RACIONES

- 1 manojo de espárragos verdes

Para las salsas:

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

ELABORACIÓN

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

* Restringir la sal y limitar la mayonesa en el caso de retención de líquidos.







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

Fecha de edición:
noviembre de 2015

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

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

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

alícia

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

ICO
Institut Català d'Oncologia

Fundació
Catalunya
La Pedrera