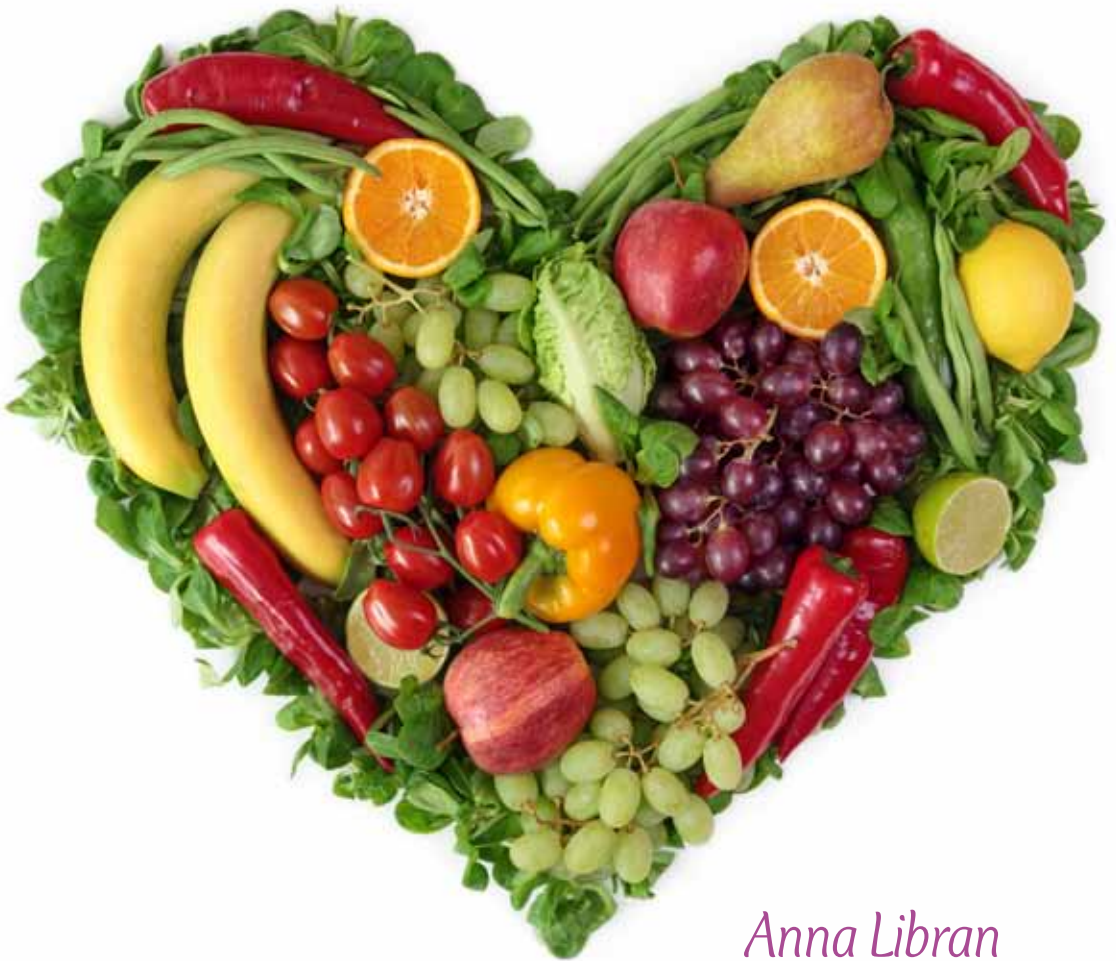


Cómo Cuidar Alimentando



Anna Libran

Prólogo

El refranero popular cuando se refiere a enfermedades, describe situaciones como, —mientras hay vida, hay esperanza— o —sin comer nunca, vida faltará—. Y, ¿qué ocurriría si se pierde la esperanza de vivir y además se lucha contra la comida para no morir?

Puede ser una situación común bien identificada por pacientes, familiares y profesionales que están ante una situación de enfermedad avanzada.

La anorexia, inapetencia, o falta de apetito impactan negativamente en la persona enferma, prescindiendo del grado de información que ésta tenga sobre su enfermedad y su futuro.

Culturalmente, comer es sinónimo de supervivencia y ésta, en la enfermedad avanzada está en peligro, por lo que es fácil que las sensaciones de los enfermos y sus familias sean de frustración e impotencia ante el hecho cotidiano de alimentarse.

Por este motivo, este libro transmite algo fundamental, integrando el acto primitivo de comer como un elemento clave en el cuidado del enfermo. El manejo y conversión de conceptos relacionados con la alimentación, como cantidad y obligación, por calidad y libertad, no es una tarea nada fácil para conceptualizar, ni para convencer, ni mucho menos aplicar.

La capacidad de combinar en el libro, la evidencia científica junto a la experiencia de pacientes, familiares y profesionales, son el eje para convertir planteamientos teóricos, en hechos reales.

Un instrumento como este libro, que ayuda a entender y manejar el problema de la anorexia, a los enfermos avanzados y sus familias, es también una oportunidad de aprender para los profesionales que los tratamos.

Desde las sociedades científicas queremos apoyar estas iniciativas y felicitar a los profesionales que, con su experiencia y compromiso, las hacen posibles.

Gracias a proyectos como este libro, se consigue mejorar día a día la atención a los enfermos paliativos y sus familias.

Jordi Trelis, médico

Vicepresidente de la SECPAL

Sociedad Española de Cuidados Paliativos



Carme Sala, médico

Presidenta de la SCBCP

Societat Catalanoblear de Cures Pal·liatives



Autores

EDITOR:

Anna Librán

Médico
Unidad de Soporte de Cuidados Paliativos
Consorti Sanitari de Terrassa

COLABORADORES

(en orden de aparición):

Albert Tuca

Médico. Doctor en Medicina
Jefe de la Unidad de Soporte de Cuidados Paliativos
Hospital Clínic de Barcelona

Mercé Capó

Médico
Directora de ámbito de Geriátrica
Consorti Sanitari de Terrassa

Dolors Mateo

Psicóloga
Servicio de Cuidados Paliativos
Consorti Sanitari de Terrassa

Miriam Requena

Trabajadora Social
Unidad de Soporte de Cuidados Paliativos
Consorti Sanitari de Terrassa

Tere Jiménez

Enfermera
Unidad de Soporte de Cuidados Paliativos
Consorti Sanitari de Terrassa

Sonia Martínez

Dietista-Nutricionista
Consorti Sanitari de Terrassa

Gemma Puigvert

Supervisora de Catering ISS
Consorti Sanitari de Terrassa

Tomás Aldea

Jefe de Cocina ISS
Consorti Sanitari de Terrassa

Índice



- 6 *Introducción*
- 8 *Astenia, anorexia y nutrición en cáncer*
- 13 *Los objetivos de la nutrición y toma de decisiones al final de la vida*
- 19 *Inapetencia. Una preocupación añadida para el enfermo y la familia*
- 24 *Recomendaciones nutricionales*
- 35 *Alimentos recomendados*
- 67 *Recetas para la astenia y anorexia*



Introducción

Anna Libran



Los humanos nos regimos por procesos fisiológicos altamente complejos que están en relación con la vida. Respirar, dormir, comer, son actos que van implícitos con vivir. Al inicio de un proceso de enfermedad, todos estos actos o una gran parte de ellos, se alteran. Si no los abordamos adecuadamente pueden llegar a vivirse como una amenaza.

Deberíamos diferenciar entre alimentación y nutrición. La nutrición hace referencia a la necesidad que tenemos como seres vivos de alimentarnos y a la serie de fenómenos fisiológicos e involuntarios que ocurren en nuestro organismo para transformar, los nutrientes que hemos ingerido, en la energía que necesita nuestro cuerpo para funcionar. La alimentación se refiere al conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingesta de alimentos. Se asocia a un fenómeno social y cultural.

Las personas que padecen una enfermedad avanzada y sin posibilidades de curación afrontan el problema de la alimentación de una manera muy especial. Actualmente, sigue siendo objeto de controversia, estudios y numerosas publicaciones.

Este libro tiene el propósito de encontrar un equilibrio entre la situación de enfermedad, las expectativas, y los deseos del paciente y su familia. La falta de claridad sobre cómo abordar el problema de la alimentación en la situación de enfermedad avanzada desde el punto de vista práctico, de cuidados generales y de tratamiento farmacológico, es lo que nos motivó a empezar a trabajar este tema para dar respuesta de una manera clara y práctica a las dudas que nos planteaban los enfermos y sus familias

Entendemos por Cuidados Paliativos el cuidado total y activo de los pacientes cuya enfermedad no responde a tratamiento curativo. El control del dolor y de otros síntomas, los problemas psicológicos, sociales y espirituales, es primordial. El objetivo fundamental es dar confort, así que el objetivo principal no será nutrir al enfermo para conseguir un estado de salud aceptable, sino dar prioridad a todo el contexto emocional, gustativo y social que se asocia al acto de comer.



Cuando una persona padece una enfermedad con estas características, tenemos que abordar este problema de una manera multidisciplinar, es decir, no solamente tenemos que conocer las bases fisiopatológicas de la falta de apetito, sino que también tendremos que abordar todo el contexto práctico, cultural, emocional y familiar que implica la pérdida de apetito.

La nutrición artificial (soporte nutricional y nutrición enteral) en estos pacientes es siempre un dilema clínico, ético y emocional que debería tratarse de forma individualizada. No hablaremos de los suplementos nutricionales porque queremos dar más énfasis a la alimentación práctica cotidiana.

En cuanto a la hidratación, que no es un objetivo en sí mismo, hemos querido hacer un capítulo especial de infusiones y tisanas para dar soporte al contenido alimenticio y de esta manera facilitar la ingesta de líquidos. Con las infusiones conseguimos aliviar y dar más confort en según que síntomas específicos, a la vez que potenciamos la toma de líquidos. Por ejemplo, en la situación de agonía, la dieta, si el enfermo lo tolera, debe limitarse a pequeñas ingestas de líquidos y a los cuidados de la boca. La creencia de que todos los pacientes deben ser hidratados artificialmente es incorrecta.

Este libro tiene como misión informar de una manera clara y práctica de cómo se puede alimentar al paciente en esta situación de enfermedad. Pretende ser un libro que ayude a pacientes, familiares y cuidadores con estos consejos y dar instrumentos claves para el manejo del problema.

Los autores que han colaborado en la elaboración de este libro son profesionales con dilatada experiencia en cuidados paliativos y otras disciplinas afines que han decidido unificar esfuerzos en beneficio de los enfermos y sus familias.

Quiero agradecer el entusiasmo, esfuerzo y colaboración de todos los autores, así como la colaboración de Rottapharm | Madaus, sin la cual no se hubiera podido llevar a cabo este proyecto.

Astenia, anorexia y nutrición en cáncer

Albert Tuca

La falta de apetito, la debilidad y la pérdida de peso son síntomas muy frecuentes en los pacientes con cáncer. La alimentación y nutrición forman una parte esencial del proceso de crecimiento de todas las personas, tanto desde un punto de vista biológico como social y cultural. Por este motivo y como es natural, las alteraciones de la nutrición son percibidas por el paciente como una amenaza a su integridad biológica y también como un deterioro en sus costumbres de alimentación llenas de significados familiares, sociales y culturales.

La desnutrición se entiende como un estado de nutrición en el cual existe una deficiencia de energía, de proteínas o de otros nutrientes que repercute en las funciones orgánicas de la persona.

Definición de términos

En relación con la falta de apetito, la debilidad y la pérdida de peso, los profesionales de la salud utilizan con frecuencia los siguientes términos:

- **Anorexia:** Término que procede etimológicamente del griego “*a*” no y “*orexis*” apetito. Significa disminución anormal o pérdida del apetito.
- **Astenia:** Término que procede etimológicamente del griego “*a*” no y “*sthenos*” vigor. Describe la sensación anormal de cansancio, debilidad o fatiga física y psíquica.
- **Caquexia:** Término que procede etimológicamente del griego “*kakos*” malo y “*hexis*” estado. Es un cuadro clínico de origen metabólico que aparece en algunas enfermedades crónicas, entre ellas el cáncer, y que provoca una intensa pérdida de apetito (anorexia), debilidad (astenia), disminución de peso y pérdida de masa muscular.
- **Metabolismo:** Término que procede del griego “*metaballo*” que significa transformar. Es un conjunto de procesos bioquímicos que permiten la utilización de la energía necesaria para mantener las funciones celulares (crecer, reproducir-



se, mantener funciones, responder a estímulos). El metabolismo tiene tanto la función de obtener y mantener la energía (anabolismo), como la de degradar compuestos orgánicos para liberar su energía (catabolismo).

- *Disfagia:* Dificultad o imposibilidad para deglutir los alimentos.

Frecuencia de aparición de las alteraciones de la nutrición en pacientes con cáncer

La debilidad (astenia), la pérdida del apetito (anorexia) y la disminución de peso, son síntomas muy frecuentes en el cáncer. Pueden aparecer en cualquier estado evolutivo de la enfermedad, aunque son más frecuentes e intensos en etapas avanzadas de ésta.

El 40% de los enfermos presentan pérdida del apetito y de peso en el momento del diagnóstico de la enfermedad, y más del 80% en la situación de enfermedad avanzada. La debilidad se asocia a la anorexia y la pérdida de peso, afectando también a más del 80% de los enfermos en situación de enfermedad avanzada.

Ya sea por la afectación de estructuras digestivas o por la capacidad de alterar el metabolismo natural de los enfermos, existen tumores que provocan con más frecuencia anorexia y caquexia. El cáncer de páncreas, estómago y pulmón son los tumores malignos que con más frecuencia provocan estos síntomas.



Mecanismos biológicos

La desnutrición en pacientes con cáncer puede deberse a alteraciones del aparato digestivo que limitan la digestión de los nutrientes o a problemas metabólicos que dificultan la correcta utilización de éstos por el organismo.

La obstrucción o alteración anatómica o funcional de las vías digestivas provocada por algunos tumores, son una causa frecuente de dificultad de la digestión. Las náuseas, la sensación de plenitud de estómago y el estreñimiento se asocian habitualmente a estas alteraciones en el tránsito digestivo y pueden a su vez provocar pérdida de apetito.

Algunos tumores pueden liberar sustancias capaces de alterar el metabolismo de los hidratos de carbono, de las proteínas y de la grasa. Son los llamados factores tumorales de la caquexia y los más conocidos son el factor de movilización lipídica y el factor de inducción de la proteólisis. Así mismo, el organismo en reacción a la presencia del cáncer, puede producir algunas sustancias capaces de inducir pérdida de apetito y alteraciones metabólicas. A estas sustancias se las denomina factores hormonales de la caquexia (factor de necrosis tumoral α , interleucinas, interferon, serotonina...) Estas alteraciones metabólicas son responsables de una inadecuada utilización de los nutrientes para la obtención de la energía orgánica, así como de la destrucción de la grasa y las proteínas.

El cuadro clínico provocado por estas alteraciones metabólicas asociadas a una disminución en la alimentación, debida a la pérdida del apetito o a las alteraciones de la anatomía del aparato digestivo, se conoce como síndrome de anorexia-caquexia en cáncer. En la mayoría de los casos coexisten, en mayor o menor medida, las alteraciones digestivas con los factores tumorales y humorales de la caquexia. Algunos autores denominan caquexia primaria cuando en el desarrollo de la anorexia-caquexia predominan las alteraciones metabólicas propias de los factores tumorales y humorales de la caquexia, y caquexia secundaria cuando predominan los factores anatómicos o funcionales del aparato digestivo.

Las manifestaciones clínicas de este síndrome son la pérdida de apetito, la reducción de peso, la debilidad y la disminución de la musculatura y de la grasa corporal. Si esta alteración de la nutrición es intensa, puede conducir a un franco deterioro funcional, a un severo impacto emocional debido a la alteración de la propia imagen corporal, y a un aumento de los ingresos hospitalarios debidos a la fragilidad biológica que condiciona.

Diagnóstico de síndrome anorexia - caquexia



El diagnóstico del síndrome de anorexia-caquexia es fundamentalmente clínico y se basa en la sintomatología y la exploración física del enfermo. Algunos parámetros biológicos determinados mediante un análisis de sangre pueden aportar una valiosa información sobre el origen y la intensidad del cuadro clínico (albúmina, pre-albúmina, transferrina, proteína C reactiva, etc.).

Una reducción de peso superior al 10% del habitual es un claro indicador de riesgo de desnutrición, especialmente si se asocia a una reducción de las proteínas en el análisis de de sangre. Un índice de masa corporal (peso en Kg dividido por la talla en metros al cuadrado) inferior a 20 se considera criterio de desnutrición clínica.

Tratamiento del síndrome anorexia - caquexia

El tratamiento del síndrome de anorexia-caquexia se basa en:

- Tratamiento etiológico del cáncer.
- Instauración de vías alternativas de alimentación si existe una dificultad severa de la deglución.
- Consejo dietético.
- Tratamiento farmacológico de la anorexia-caquexia.

Si es posible controlar o reducir el tumor mediante tratamientos específicos del cáncer (cirugía, quimioterapia, radioterapia), se reducirá la intensidad del cuadro de anorexia-caquexia. Se ha de tener presente, sin embargo, que muchos de los tratamientos que pueden modificar el desarrollo del cáncer también pueden provocar por sí mismos alteraciones de la digestión y anorexia.

En los casos en los que exista una dificultad severa de la deglución (disfagia) puede estar indicada la instauración de una vía alternativa de alimentación. La intubación nasogástrica (colocación de una sonda desde la nariz hasta el estómago o duodeno) o la gastrostomía (colocación de una sonda directa al estómago o duodeno desde la pared abdominal, colocada mediante técnicas endoscópicas o quirúrgicas) son alternativas para la alimentación cuando ésta no es posible por su vía natural. La nutrición venosa total (nutrición parenteral) solo estaría indicada por un periodo de tiempo corto y en aquellos casos en los que se considera necesario recuperar el estado nutricional para poder practicar un tratamiento específico antitumoral imposible de administrar en un estado de nutrición deficiente. La alimentación por sonda nasogástrica o gastrostomía es muy útil, pero también incómoda. Su indicación siempre debe ser cuidadosa y considerar los beneficios, en función del estado evolutivo de la enfermedad, y los potenciales efectos secundarios.

El consejo dietético pretende asesorar sobre la composición, preparación, presentación y administración de los alimentos para asegurar el mayor beneficio en la nutrición del paciente. Se trata de una valoración individual que viene determinada por la enfermedad de base, el grado de desnutrición del enfermo o del riesgo de ésta, y la dificultad en la deglución y la digestión. Tiene por objetivo establecer una alimentación eficaz que se ajuste al máximo a las necesidades y preferencias del enfermo.

Los fármacos más eficaces en la anorexia-caquexia son el acetato de megestrol, los corticoides y los ácidos grasos omega 3. El acetato de megestrol es un fármaco sintético similar a la progesterona (hormona natural). Actúan inhibiendo algunos factores desencadenantes de la caquexia como el factor de necrosis tumoral α o las interleucinas, entre otros. El acetato de megestrol aumenta el apetito y el peso, hecho demostrado en múltiples estudios clínicos. Los efectos secundarios más relevantes son la retención de líquidos y el aumento de riesgo de trombosis, un efecto común a todos los progestágenos. Los corticoides tienen una acción más rápida que el acetato de megestrol, pero su efecto sobre el apetito dura pocas semanas. Los ácidos grasos omega 3 son activos en la anorexia-caquexia y se administran conjuntamente con suplementos nutricionales específicos. Su acción es menos intensa que los corticoides y el acetato de megestrol. Los derivados del cannabis también son eficaces para aumentar el apetito, sin embargo la mayoría de estudios clínicos no han demostrado que su efecto sea superior al observado con el acetato de megestrol. Actualmente se está estudiando el efecto en el aumento del apetito y del peso de la talidomida, algunos antiinflamatorios y del bortezimib (fármaco antitumoral utilizado en el mieloma múltiple) en enfermos de cáncer con anorexia-caquexia.

Conclusiones

- La anorexia, la astenia, la disminución del apetito y la pérdida de peso provocada por el cáncer se conoce como síndrome anorexia-caquexia. Es muy frecuente especialmente en fases avanzadas de la enfermedad.



- El desarrollo de este síndrome se basa en complejas alteraciones del metabolismo inducidas por sustancias propias del tumor o de mediadores naturales orgánicos generados por el propio enfermo, asociado o no a alteraciones de la deglución o digestión.
- El tratamiento del síndrome de anorexia-caquexia por cáncer, se basa en el tratamiento de la enfermedad tumoral si es posible, el consejo nutricional, las medidas para mejorar la ingestión de alimentos, y los fármacos que actúan sobre los mecanismos metabólicos de este proceso.
- Los fármacos actualmente más eficaces y mejor estudiados en la anorexia-caquexia por cáncer son el acetato de megestrol, los corticoides y los ácidos grasos omega 3.

Bibliografía

- Argilés, JM., Olivan, M., Busquets, S., López-Soriano, F.J.: Optimal Management of cancer anorexia-cachexia syndrome. *Cancer Manag Res*, 2010; Jan 22;2:27-38
- Fearon, K., Strasser, F., Anker, S.D., Bosaeus, I., Bruera, E., Fainsinger, R.L., Jatoi, A., Loprinzi, C., Macdonald, N., Mantovani, G., Davis, M., Muscaritoli, M., Ottery, F., Radbruch, L., Ravasco, P., Walsh, D., Wolcock, A., Kaasa, S., Baracos, V.E.: Definition and classification of cancer cachexia: an International consensus. *Lancet Oncol*, 2011; May 12(5):489-95
- Blum, D., Omlin, A., Baracos, V.E., Solheim, T.S., Tan, B.H., Stone, P., Kaasa, S., Feron, K., Strasser, F.: Cancer cachexia: a systematic literature review of items and domains associated with involuntary weight loss in cancer. *Crit Rev Oncol Hematol*, 2011; Jan 7. [Epub ahead of print]
- Tuca Rodríguez, A., Calsina-Berna, A., González-Barboteo, J., Gómez-Batiste Alentorn, X.: Cancer cachexia. *Med Clin (Barc)*, 2010; Nov 6;135(13):617-22
- Mantovani, G.: Randomised phase III clinical trial of 5 different arms of treatment on 332 patients with cancer cachexia. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*, 2010; Apr 14(4):292-301



Los objetivos de la nutrición y toma de decisiones al final de la vida

Mercé Capó



Introducción

Comer es para nosotros un acto social y una de nuestras actividades básicas de la vida diaria. Se suele asociar el comer a una fuente de salud, fortaleza y bienestar. Alimentarse significa muy a menudo supervivencia.

Durante la enfermedad, el paciente y su familia reciben información sobre la importancia de la alimentación para poder mantener un buen estado nutricional y para mejorar la eficacia del tratamiento oncológico específico.

A medida que avanza la enfermedad los objetivos de la nutrición se modifican. La toma de decisiones y el plan nutricional individualizado son básicos para realizar un plan de cuidados adecuado.

El objetivo de la atención en esta fase de la enfermedad es poder dar los cuidados adecuados en todo momento, priorizando el confort y bienestar del paciente y de su familia. El plan de cuidados será siempre individualizado y con el rigor de la evidencia científica y de los principios bioéticos.

Alimentar durante la enfermedad

El abordaje de la enfermedad oncológica debe ser integral y multidisciplinar. La alimentación y la nutrición forman parte de él. Sin un buen soporte familiar, emocional y social será difícil realizar una buena alimentación y mantener un estado nutricional correcto.

Un buen estado nutricional tiene relación directa con la calidad de vida, la sensación de bienestar, la disminución de la incidencia de complicaciones (infecciosas o

derivadas del tratamiento) y la mayor eficacia del tratamiento oncoespecífico. En la fase inicial de la enfermedad un tercio de los pacientes presentan una pérdida de peso importante (más del 10% del peso habitual).

El objetivo principal de la alimentación a lo largo de la enfermedad será pues proporcionar el aporte adecuado de energía, macronutrientes, micronutrientes, vitaminas, oligoelementos y minerales para mantener el estado nutricional y evitar la desnutrición. El mantenimiento del estado nutricional minimiza y retrasa los cambios corporales que provoca la enfermedad, ayudando a mantener la capacidad funcional y la autoestima.

La incidencia de desnutrición oscila entre el 15-40% en el momento del diagnóstico y aumenta hasta el 60-87% en la fase avanzada de la enfermedad. En un 20-40% de los pacientes será la causa inmediata de la muerte.

El propio tumor o neoplasia puede ser la causa directa de la desnutrición. La progresión de la enfermedad puede producir problemas funcionales (empeoramiento de la deambulación, ayuda para la higiene, etc.), alteración de la capacidad para masticar o deglutir, una menor producción de saliva, saciedad precoz, malabsorción de nutrientes y pérdida del apetito o anorexia.

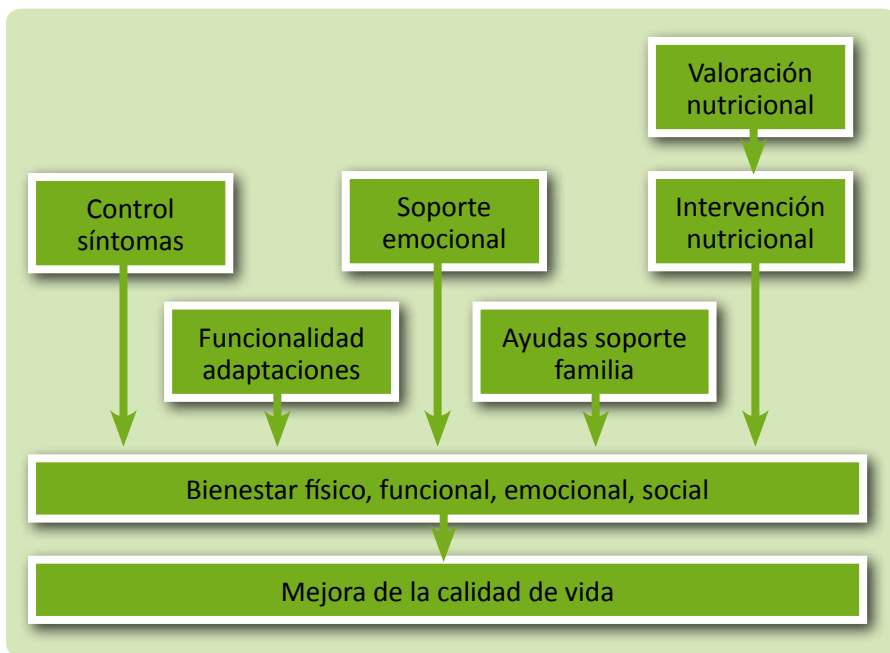
La desnutrición implica una disfunción de los órganos con una alteración funcional y menor capacidad de recuperación. Así mismo, también afecta a la capacidad de respuesta o reacción frente a situaciones de estrés provocando una menor tolerancia a los tratamientos. Da lugar a alteraciones en el sistema inmunitario y a la cicatrización, aumentando de forma directa la mortalidad y la morbilidad (proporción de personas que sufre una enfermedad en un espacio y tiempo acotados). La consecuencia es una menor calidad de vida, peor capacidad funcional, aumento de la dependencia y aumento de los ingresos hospitalarios.



Objetivos de la nutrición en la fase final de la vida

La nutrición de esta fase de la enfermedad forma parte del plan global de cuidados y tiene como objetivo principal la mejora de calidad de vida repercutiendo en el bienestar físico, funcional, emocional y social. Como objetivo secundario disminuir la incidencia de las complicaciones (infecciosas).

Sin embargo, la intervención nutricional intentará mantener el estado nutricional y retrasar al máximo la instauración de la desnutrición calórico-proteica, tan frecuente en las últimas semanas de vida. El control de los síntomas, el apoyo psico-emocional, la adaptación a la menor funcionalidad, el soporte social, la valoración nutricional y el consejo dietético serán imprescindibles para conseguirlo.

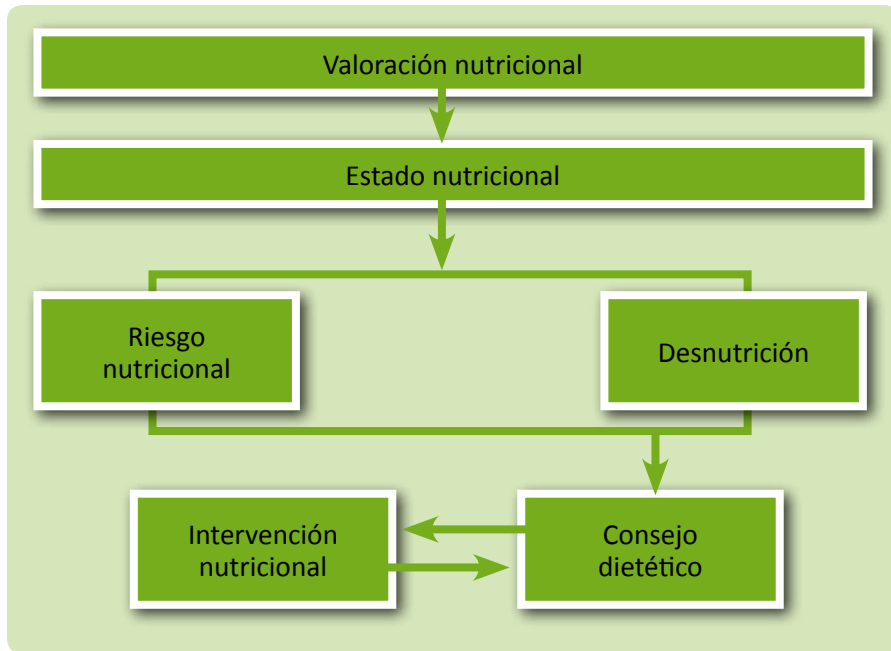


Intervención nutricional

La intervención nutricional dependerá de los objetivos globales fijados en el plan terapéutico. El consejo dietético, el abordaje multidisciplinar y la individualización serán fundamentales.

Es importante la precocidad y la sistematización mediante protocolos para mejorar la eficacia de la intervención. Orrevall hace referencia en su estudio a la necesidad de protocolizar el abordaje nutricional en los pacientes con enfermedad neoplásica avanzada y poder así identificar aquellos pacientes que podrían beneficiarse de una intervención lo más precoz posible.





En esta fase el enfermo y su familia se enfrentan muy a menudo a situaciones muy complicadas y difíciles. Los síntomas generales y psicológicos como el cansancio, la fatiga, el dolor, el miedo, la ansiedad, la tristeza y la depresión afectan directamente al apetito y a la alimentación. Los síntomas bucales y gastrointestinales, como alteración del gusto, el dolor por aftas bucales, la sequedad de boca, la sensación precoz de plenitud, el estreñimiento y la diarrea afectan también negativamente también a la alimentación.

Los hábitos alimentarios se ven a menudo modificados y hay que destacar el esfuerzo que realizan el paciente y su familia para mantener una ingesta diaria “normalizada” y aceptable.

Con el consejo dietético se darán recomendaciones dietéticas generales sobre la textura de los alimentos, la confección de las dietas, la selección de los alimentos, las técnicas de cocción, el aporte de macronutrientes, vitaminas y minerales, la cantidad, los horarios de las comidas y la distribución de los alimentos a lo largo del día. La efectividad del plan de intervención nutricional dependerá de la capacidad de adaptar el consejo dietético a las necesidades globales del paciente.

La alimentación, como ya hemos comentado, formará parte del plan global de cuidados. Deberá proporcionar placer, bienestar y confort. El aspecto nutricional pasará a un segundo término y lo más importante será mantener una alimentación sin causar frustraciones, agobios o presiones. La debilidad, la falta de apetito, las alteraciones de la mucosa oral, la sensación precoz de plenitud y el disconfort abdominal serán parte de los síntomas presentes y que de forma directa van a condi-



cionar la alimentación. Deberíamos entender la situación del enfermo para que de este modo podamos ayudarlo de una manera eficaz.

Toma de decisiones

A lo largo de la enfermedad aparecen cambios morfológicos importantes, se modifica la capacidad funcional y aumenta la dependencia y disminuye la autonomía del paciente. El impacto emocional y la repercusión en el autoestima, autoimagen y el estado emocional son considerables.

La nutrición forma parte del plan terapéutico global y, por tanto, hay que modificarla y adaptarla en función de la fase de la enfermedad. Es obvio que el pronóstico y los síntomas serán factores determinantes para establecer el plan nutricional.

La SEOM y la SENPE establecieron un consenso para el soporte nutricional del paciente oncológico en función del balance nutricional, es decir en función del porcentaje de ingesta de las necesidades nutricionales. El soporte será más invasivo si se cubren menos del 50% de las necesidades y teniendo en cuenta la supervivencia estimada.

En los pacientes en fase avanzada de su enfermedad que no puedan ingerir el 50% de sus necesidades se debería adaptar la dieta y aportar los consejos dietéticos en función de su sintomatología y su estado general que presenten.

Bibliografía

- Balducci L. Management of cancer in the elderly. 2006, Oncology;20(2):135-152
- National Comprehensive Cancer Network, Inc. v.1.2009.
- Guia Clínica Multidisciplinar sobre el maneig de la nutrició en el pacient amb càncer. Nutrició Hospitalària 2008, Vol 1.
- Álvarez Hernández J. Multidisciplinary clinical guide to nutrition management of cancer patients CONSENSUS (SEOM, SENPE,SEOR). Clin Transl Oncol, 2008 Vol 2 , extrad 2.
- Orrevall Y. Nutritional support and risk status among cancer patients in palliative home care services. 2009. Support Care Cancer, 17:153-161-.
- Navarro Sanz JR. SECPAL Guías Médicas. Cuidados paliativos no oncológicos. 2009.



Inapetencia. Una preocupación añadida para el enfermo y la familia

Dolors Mateo
Miriam Requena

El cuidado del enfermo que se encuentra al final de la vida, es una tarea compleja y difícil para las personas que se encuentran a su alrededor.

Es compleja, porque la persona que cuida tiene que vencer muchos mitos y creencias que están presentes en nuestra cultura en torno a la tarea de cuidar, a la vez que resulta difícil por el propio sufrimiento de la persona que está cuidando.

Como indican Molina et al., la familia de un enfermo al final de la vida se encuentra en un alto porcentaje afectada por el sufrimiento de su ser querido, la sobrecarga física de su cuidado, la sobrecarga afectiva de la toma de decisiones difíciles, la incertidumbre sobre el futuro de su familiar y los miedos culturales y propios hacia la muerte.

Tanto para el enfermo, como para la persona que lo cuida, es difícil asumir que éste no tiene hambre, y que el hecho de que coma más o menos, no influirá probablemente en la evolución que tenga la enfermedad. Frecuentemente, la alimentación tiene un importante significado personal, social y cultural como símbolo de salud. Asimismo, en nuestra sociedad, a menudo el hecho de comer es una de las actividades de relación social más frecuentes. Estos factores, entre otros, hacen que la pérdida de apetito se viva como un problema tanto para el enfermo como para las personas que lo cuidan.

A menudo, la falta de apetito, junto con la pérdida de peso, supone para el enfermo un claro indicador de que la enfermedad está progresando y de que las cosas no van bien, de que la enfermedad avanza. Es, tal como se pone de manifiesto en algunos estudios, uno de los síntomas que más preocupa a los enfermos que están al final de la vida, en concreto, Bayés y otros sitúan la preocupación por la falta de apetito como la segunda preocupación en orden de importancia después de la debilidad.



Para la familia, la cantidad de comida que el enfermo ingiera es a menudo un aspecto que piensa que este puede modificar con voluntad. Por otro lado, también es frecuente que la familia perciba la pérdida de apetito como un indicador de que la enfermedad va avanzando.

A menudo, en la situación de final de vida, la familia tiene la falsa creencia de que si el enfermo come (aspecto que no depende de la voluntad del enfermo), la evolución de la enfermedad mejorará, incluso influyendo en la curación de la misma.

Es importante tener en cuenta que en los enfermos que están al final de la vida, la anorexia (pérdida de apetito) está presente y es uno de los síntomas más frecuentes, y que ésta no es modificable por la voluntad del paciente.

Por otro lado, a menudo el enfermo se esfuerza en vencer esta falta de apetito, lo que produce malestar a la vez que sentimientos de frustración e indefensión, al no conseguir vencer la anorexia, y por tanto no mejorar la situación a pesar del esfuerzo del enfermo y el disgusto de la familia.

También el cambio de imagen que conlleva la pérdida de peso puede suponer una fuente de preocupación para el enfermo. En ocasiones puede hacerle sentir que ya no es la misma persona, provocando esto problemas de autoestima. Tener fotos del enfermo del estado actual con su familia y su entorno, facilita que sienta que es la misma persona, y que sigue siendo para nosotros igual de importante.

En las etapas finales de la vida, la familia tiene un papel muy importante en el cuidado del enfermo, como entorno único capaz de proporcionar afecto y apoyo emocional, acompañándolo en estos momentos de una forma muy especial. Entender cómo se siente, y que la falta de apetito, que es consecuencia de la misma enfermedad, es la causa de que el enfermo coma menos o no coma casi nada, facilitará a la familia el poder acompañar a este con cariño y dándole el apoyo emocional que necesita en estos momentos.

Como señala Holland, el miedo a perder del todo al paciente o de forma prematura es un incentivo poderoso y cargado emocionalmente, que estimula fuertemente a la familia a tomar medidas dirigidas a que el paciente coma. Esto hace que el enfermo sienta el comer como una tarea rutinaria, más que una experiencia agradable. Esta sensación de tarea rutinaria es la que debemos evitar, y convertir la hora de la comida en un acto placentero, donde el enfermo coma lo que le apetece, en la cantidad que le apetece. Si este puede tomar aquellos alimentos que le apetece, en vez de aquellos que tienen más alimento, probablemente tomará mas cantidad y será más placentero.

También como acto social placentero, a veces al enfermo le resulta difícil acompañar a su familia en las comidas principales, por cansancio, por dolor, etc. Será importante, en estos casos, que el familiar que le acompañe durante la comida intente hacer que este momento sea relajado, donde el enfermo, además de comer, pueda pasar un rato tranquilo y agradable.



Algunos pacientes y cuidadores que rechazan los tratamientos convencionales para el cáncer, pueden decidirse por tratamientos alternativos como una forma de aumentar el control sobre el cáncer que no responde. Estos planes, que a menudo incluyen ingestas importantes de proteínas, minerales o vitaminas, se ven a menudo limitados por la anorexia. Esto puede resultar frustrante para el enfermo, además de dificultar una adecuada nutrición.

Para el enfermo es también una fuente de preocupación, ya que le preocupa tener apetito y ganar peso, porque para él también es un signo de mal pronóstico. En el plano emocional se produce miedo y ansiedad y en el plano cognitivo el individuo cree que el tratamiento no es efectivo y tiene sensación de avance de la enfermedad.

Como ya hemos ido comentando, a menudo, la falta de apetito, junto con la pérdida de peso, suponen para el enfermo claros indicadores de que la enfermedad está progresando, con el consiguiente malestar emocional que esto supone tanto para el enfermo como para la familia.

Lo importante en una situación de enfermedad avanzada, y de final de la vida, es poder vivir de la mejor manera y con el menor sufrimiento posible tanto para el enfermo como para las personas que lo cuidan y acompañan en estos momentos de su vida.

Será importante tener en cuenta qué aspectos son importantes y aportan bienestar al enfermo en estos momentos, así como centrar los objetivos y los esfuerzos de todos en disfrutar del día a día. Para unos enfermos será importante pasar el máximo tiempo posible con sus seres queridos, para otros igual es importante resolver asuntos pendientes, tanto a nivel práctico, como de relaciones previas que se hayan podido deteriorar.

A menudo, cuando la familia se adapta a que la falta de apetito forma parte de los síntomas que tiene el enfermo, todo el entorno se relaja, y tanto el enfermo como la familia vuelven a recuperar el placer por la comida. Esta deja de ser una prioridad de alimentación del enfermo, necesaria para vivir, y recupera su función de momento placentero y de relación con los demás.

Falsos mitos

En nuestra sociedad la alimentación tiene un importante significado personal, social y cultural como símbolo de salud, y por esto es tan difícil que los enfermos y familiares puedan hacer el cambio de visión de comida no como algo necesario, sino como placer.

A continuación intentaremos desmitificar algunas frases que escuchamos diariamente y que suponen una angustia añadida tanto para el enfermo como para el familiar.





Es falso

| | |
|--|---|
| <i>“Si no comes, no te pondrás bien”</i> | La evolución de la enfermedad no dependerá en la fase avanzada de lo que coma, y en cambio, si no le apetece comer esto le creará una preocupación añadida. |
| <i>“Si no come se morirá”</i> | Si no come no se morirá. Si muere no será porque no haya comido, sino por la enfermedad. |
| <i>“Tienes que comer aunque no tengas ganas”</i> | No podemos crear esta ansiedad a un enfermo que ve que las cosas no van bien, que no le apetece comer pero obligamos que se levante y coma. Esto solo llevará más angustia a él y a la familia. |
| <i>“Necesitas comer para ponerte fuerte”</i> | Cuando hablamos de enfermos en esta situación final, el hecho de obligar a comer no hará que se ponga fuerte, la enfermedad avanza y no la parará la alimentación. |
| <i>“Tienes que comer aunque sea un poco”</i> | Esto puede crear angustia añadida en el enfermo, que aun sin hambre, se fuerza a comer algo por complacer a la familia. |
| <i>“No puedes tomarte la medicación sin nada en el estómago”</i> | Aunque existe la creencia generalizada de que se debe tomar la medicación después de comer, esto no siempre es cierto. La mayoría de fármacos pueden tomarse en ayunas. Si no fuese así, hablándolo con el médico, normalmente podrá cambiarse por otra que sí pueda tomarse en ayunas. |

Con estas frases (y muchas más que los familiares con ganas de cuidar reiteran diariamente), es muy difícil huir de este aprendizaje que hemos incorporado a nuestra vida diaria que sin comer no se puede subsistir.

Ante todo, se debe respetar los mecanismos de negación y mantener una actitud de escucha activa.

Inapetencia: ¿de quién es el problema, del enfermo o de la familia?



Como conclusión, aportamos algunos consejos que pueden ayudar a disfrutar en el momento de la comida.

- Traer la comida que siempre le ha gustado.
- Traer lo que le apetezca, los pequeños caprichos alimentan y se aceptan mejor.
- No forzar a comer con la idea de mejorar su estado.
- Evitar los horarios. El enfermo debe comer cuando lo pida.
- Importantes los detalles de la presentación.
- Comer en familia recuperando la función de acto social.
- Los enfermos encamados o con poca actividad física necesitan poca energía.
- Importancia de comer con ropa apropiada y a la medida (con las variaciones tan importantes de peso hay veces que los enfermos van con ropa de talla superior y eso hace que sea otra preocupación añadida).
- Comer con tranquilidad, sin prisas.
- Ambiente relajado.
- Respetar el cansancio.
- Mantener una compañía agradable.
- Evitar olores desagradables y promover los agradables.
- Evitar dietas restrictivas.

Bibliografía

- Molina, J.M., Romero, J., Romero, Y., Rodríguez R.M., Gálvez, R.: Alteraciones emocionales en el cuidado del enfermo oncológico terminal. Medicina Paliativa, 2005; Vol. 12: num. 2; 83-87
- Bayés, R., Limonero, JT.: Prioridad en el tratamiento de los síntomas que padecen los enfermos oncológicos en situación terminal. Medicina Paliativa. Vol. 6, num. 1, 1999, pag 19-21.
- Holland, J.: Psycho-oncology. 1998. Oxford University Press.
- Sanz J, Rivera F, López-Vega JM, López C, López A y Vega E. : El Síndrome de Anorexia Caquexia. Psicooncología. Vol. 1, Núms. 2-3, 2004; 101-6.



Recomendaciones nutricionales

Tere Jiménez



Introducción

Un alto porcentaje de pacientes oncológicos presentan algún grado de desnutrición dependiendo del tipo de tumor, de la fase de la enfermedad y del tratamiento recibido. A medida que la enfermedad progresa, la desnutrición es más evidente.

Los pacientes en la fase avanzada de su enfermedad presentan problemas para alimentarse secundarios a los síntomas derivados de su enfermedad, a los tratamientos que están realizando y al deterioro físico y de movilidad que presentan. En estos momentos, la intervención nutricional irá dirigida al confort y disfrute de los sentidos.

Los objetivos principales del soporte nutricional deberán adaptarse en función del pronóstico y de la evolución de la enfermedad a fase avanzada y deberán adecuarse a las necesidades de los enfermos en cada momento. Es por ello, que en las fases iniciales de la enfermedad diseminada, cuando el enfermo presenta un estado general conservado, estos objetivos irán dirigidos a la consecución de un estado nutricional óptimo para mejorar la calidad de vida, el estado general de los pacientes y prevenir las complicaciones.

En la etapa de últimas semanas de vida estos objetivos, por el contrario, se dirigirán principalmente a:

- Ofrecer confort, calidad de vida y placer a través de los alimentos.
- Satisfacer los gustos, preferencias y deseos de los enfermos.
- Adaptar texturas, cantidades, alimentos, horarios y distribución de las comidas, técnicas de cocción según las necesidades del día a día de los enfermos.
- Preservar las relaciones sociales en torno a las comidas.
- Disminuir el impacto emocional ante la dificultad para alimentarse sin causar frustraciones, agobios o presiones.
- Mejorar la autoestima y autoimagen reforzando positivamente los logros en relación a la tolerancia de los alimentos y el control de síntomas presentes.
- Promover el cuidado alimentando y acompañando, para reforzar así al cuidador.

Recomendaciones generales:

- Realizar entre 5-6 comidas al día, de pequeña cantidad, utilizando alimentos ricos en calorías y proteínas (huevo, frutos secos, leche y derivados, aceite de oliva, mantequilla, helados artesanos, salsas...).
- Horario de comidas flexible; en el desayuno, en general, se toleran aportes calóricos más altos puesto que han pasado más horas desde la última comida, mientras que la cena debe ser ligera para facilitar la digestión y el descanso nocturno.
- Respetar el tiempo necesario para cada comida. Comer lentamente, saboreando cada bocado, mejora la masticación y facilita una correcta asimilación.
- Higiene bucal adecuada previa a las comidas con productos refrescantes para facilitar la alimentación y la digestión, y posterior para la limpieza y prevención de la infección.
- Ingerir los líquidos preferiblemente después de las comidas, evitando bebidas gaseosas para evitar saciarse en seguida.
- Evitar sabores y olores fuertes de la comida que puedan favorecer a las náuseas y los vómitos o la pérdida de apetito.
- Evitar temperaturas extremas de los alimentos que puedan alterar su sabor o lesionar las mucosas de la boca.
- Evitar los picantes y los alimentos que produzcan gases porque pueden ocasionar problemas en la digestión.
- Adaptar la textura y consistencia de los alimentos a la situación de cada paciente. Suelen tolerarse mejor los alimentos al horno o hervidos, ya que los fritos y rebozados producen saciedad precoz.
- Enriquecer los platos con alimentos altos en calorías o proteínas (margarina, nata, frutas deshidratadas, miel, queso, membrillo, etc.) y evitar que otros poco calóricos reemplacen a otros más energéticos.
- En caso de disfagia o disnea, utilizar alimentos de consistencia blanda o triturada. Si presentan disfagia a líquidos, tomar éstos con espesantes o gelatinas.
- Participar en la elección del menú mejorará el grado de control y autoestima del paciente.
- Utilizar platos pequeños, como los de postre, para servir las comidas, dado que será gratificante para el paciente ver que es capaz de no dejar nada en el plato.
- Cuidar las presentaciones: utilizar variedad de texturas/colores de los alimentos y los menús para atraer el apetito del enfermo.
- Promover un ambiente tranquilo y relajado para que alimentarse suponga una actividad agradable.
- Realizar alguna actividad física suave, como pasear antes de las comidas. Si no es posible, favorecer la sedestación en las comidas.
- Evitar productos industriales como pastelería, golosinas, tentempiés y refrescos dulcorados, que sacian con facilidad y alimentan poco.
- Promover el comer acompañado de los seres queridos para mantener un ambiente distendido.
- Encender la radio o la televisión para escuchar y/o ver su música / programas favoritos. Intentar salir a comer fuera de casa en alguna ocasión o al exterior si se dispone de terraza o balcón aprovechando el buen tiempo.



Recomendaciones específicas para cada síntoma

ASTENIA

La astenia se define como la sensación subjetiva de fatiga, debilidad o cansancio, permanente en el tiempo sin proporcionalidad a la actividad realizada y que interfiere en el día a día de los enfermos. Se presenta entre un 70 y un 90% de los pacientes oncológicos y aumenta a medida que se van recibiendo tratamientos de quimioterapia o radioterapia o la enfermedad progresa.

Consejos para mejorar la astenia:

- Ajustar la actividad diaria a la energía del paciente. Aprovechar aquellos momentos del día en que se siente más vital para realizar actividades placenteras que no lo agoten.
- Revisar el horario de actividades, priorizando aquellas más importantes sobre las que se pueden posponer. Tomarse su tiempo.
- Delegar aquellas tareas que son prescindibles. No dudar en pedir ayuda para evitar fatigarse en exceso.
- Aumentar el tiempo de descanso justo sin que repercuta en el descanso nocturno. Siestas no superiores a una hora.
- Promover actividades distractoras que lo mantengan ocupado, puesto que beneficiarán su estado físico y mental.
- Si es posible, realizar un ejercicio físico suave que favorezca el reposo por la noche, como caminar varias veces al día. Si no lo fuera, fomentar la sedestación y los cambios posturales varias veces al día.
- Mantener una actitud positiva y de relax, puesto que de lo contrario empeoraría el agotamiento físico y mental. Marcarse pequeños objetivos claros y alcanzables.
- Fomentar una dieta fraccionada y nutritiva aprovechando los momentos del día con mayor apetito, siendo principalmente el desayuno por el mayor número de horas desde la última comida.
- Beber de 4 a 8 vasos de agua o infusiones diarios. Hacerlo preferiblemente fuera de las comidas, evitando bebidas con teína y cafeína después de la merienda (té, café y bebidas de cola) para evitar el insomnio.
- Utilizar alimentos blandos, triturados o en puré que mejoren la masticación y la deglución, ahorrando tiempo y energía.

ANOREXIA

Se define como pérdida del apetito y es habitual en los pacientes con cáncer. Se puede acompañar de una pérdida importante de peso y carencia de proteínas; estas últimas son importantes y necesarias para reparar los tejidos sanos dañados durante el proceso.

Las causas de esta pérdida de apetito son debidas a los tratamientos o a la misma enfermedad. Son diversos los factores psicológicos y sociales que pueden afectar al

apetito: la depresión, el miedo, la ansiedad, el sentimiento de desamparo y pérdida de control.

Consejos para mejorar la anorexia:

- Tener en cuenta los gustos del paciente: facilitar alimentos y platos favoritos. Si el enfermo está ingresado, fomentar que la familia le traiga platos favoritos. Evitar prohibir.
- Experimentar con la dieta, variar recetas y sabores. Cocciones sencillas: al horno, papillote, hervido, al vapor o escalfado. Los fritos, rebozados, estofados y rehogados sacian, y a la plancha o a la parrilla puede reseca el alimento. Enriquecer con salsas y especias.
- Comer pequeñas cantidades de alimentos varias veces al día cuando se tenga apetito.
- Aprovechar las horas del día en las que se tiene más apetito, como el desayuno, para hacer una ingesta más completa, ya que es la comida que se tolera mejor y se tiene más hambre, al haber descanso digestivo durante la noche.
- Presentar los platos de forma atractiva utilizando diferentes texturas y colores.
- Realizar una dieta completa y de fácil digestión. De forma gradual, y según se vaya tolerando, introducir en la dieta alimentos de mayor valor nutritivo.
- Cuando se empiece a ganar peso o apetito, se pueden comer algunos productos industriales como pastelería, golosinas, tentempiés y refrescos edulcorados, que sacian con facilidad y alimentan poco.
- Evitar beber líquidos durante la comida. Beber al día 1,5 litros de agua, si se puede. Preparar bebidas energéticas: batidos, caldos y zumos enriquecidos.
- Tomar una limonada u otros zumos de frutas ácidas antes de la comida si no está contraindicado (los frutos ácidos pueden estimular el apetito).
- Tomar un vasito de vino durante la comida puede estimular su apetito, si no hay contraindicación.
- Si se toman suplementos nutricionales prescritos por el médico, consumirlos fuera de las comidas para evitar que le quite el apetito (al despertar, entre comidas, a lo largo del día a pequeños sorbos, como merienda, al acostarse...).
- Añadir a los platos proteínas y calorías sin aumentar su volumen:
 - Añadir crema de leche o leche o soja en polvo a las salsas.
 - Diluir las sopas condensadas y purés. Utilizar cremas con leche en vez de con agua o caldo.
 - Añadir a un litro de leche una taza de leche en polvo y utilizar para diluir cremas y sopas o para beber entre horas.
 - Incorporar a los platos: jamón picado, huevo rallado, queso rallado, aceite, mantequilla, margarina, una picada de frutos secos o molidos, leche en polvo, clara de huevo, etc.
 - En los postres añadir: miel, caramelo líquido, frutos secos, leche condensada, chocolate caliente, helado, etc.
 - Preferir los helados "consistentes" tipo turrón, avellana, almendra, coco a los de hielo o frutas.



MUCOSITIS

Se define como la irritación e inflamación del tracto digestivo y de la boca, acompañado de llagas. Su causa es multifactorial pero a menudo es debida a los efectos secundarios de la radioterapia o de la quimioterapia.

En algunos casos, puede alterar la agudeza gustativa y en muchos de ellos la dificultad para alimentarse.

Consejos para mejorar la mucositis:

- Utilizar un cepillo de dientes de cerdas suaves. Se pueden ablandar, con agua caliente durante 30 segundos antes de cepillarse.
- En caso de disponer de prótesis dental, tener cuidado en la colocación / retirada.
- Higiene bucal después de las comidas y antes de acostarse. Cepillado suave.
- Usar dentífricos suaves y colutorios sin alcohol y crema labial.
- Realizar enjuagues con tomillo o jengibre y albahaca o soluciones salinas.
- Mantener hidratada la cavidad oral. Beber agua a pequeños sorbos durante todo el día.
- Antes de las comidas, dejar en la boca agua muy fría o hielo triturado para adormecer el dolor y poder comer mejor.
- Comer despacio, masticando completamente el alimento.
- Evitar alimentos ácidos, secos, picantes, muy condimentados, fritos, amargos y bebidas gaseosas / alcohólicas, porque pueden empeorar las llagas o empeorar la sintomatología.
- Evitar alimentos que se peguen al paladar: pan de molde, puré de patatas...
- Evitar alimentos secos: galletas, biscotes, verduras crudas leñosas o alimentos rebozados con una capa gruesa y seca.
- Evitar especias fuertes: pimienta, pimentón picante, guindilla...
- Evitar alimentos con sabores ácidos (cítricos, zumos de frutas ácidas, salsa de tomate) o amargos o muy dulces o muy salados.
- Evitar bebidas alcohólicas y gaseosas. Estas últimas se pueden tomar dejando escapar el gas.
- Servir comidas frías o templadas para evitar irritar aún más la boca.
- Promover el uso de alimentos blandos y muy tiernos y formas de cocción.
- Preferentemente dietas líquidas o semilíquidas (sopas, cremas, flanes).
- Usar salsas, natas, mantequilla o gelatinas para conseguir una consistencia más fluida y favorecer la deglución.
- También pueden ser útiles los espesantes comerciales y el agua gelificada para conseguir una consistencia adecuada.
- Utilizar el pasapurés, la trituradora y la licuadora para reducir el tamaño de los alimentos. Utilizar una pajilla para ingerir determinados alimentos.
- Utilizar comidas proteicas y calóricas de pequeño volumen.
- Enriquecer platos y aumentar la frecuencia de ingestas (margarina, nata, frutas deshidratadas, miel, queso, membrillo, etc.).



DISFAGIA

Se define como la dificultad para tomar alimentos sólidos o líquidos desde la boca hasta el estómago. Se presenta en un 10% de enfermos con cáncer avanzado, pero también en el 40% de pacientes con tumores de cabeza y cuello y en el 80% de los de esófago. Se producen como consecuencia de la propia tumoración y de la combinación de los tratamientos recibidos.

Consejos para mejorar la disfagia:

- Comer reposadamente y siempre acompañado por si se atraganta.
- Tomar poca cantidad (cucharillas de postre) y bien incorporado.
- Dieta fraccionada: comer pequeñas cantidades y a menudo.
- Utilizar texturas suaves y uniformes. Variedad de alimentos.
- La dieta se adaptará a las características clínicas de disfagia:
 - Si se necesita la dieta en consistencia triturada se adaptará al tipo de consistencia adecuada: néctar, miel o pudín. Si además hay disfagia a líquidos, utilizar gelatinas o espesantes o agua espesada para hidratar.
- Los sabores ácidos estimulan la deglución.
- Cuidar las presentaciones de los menús.
- No acostarse inmediatamente después de las comidas. Esperar al menos una media hora.
- Cuidados de la boca generales.

XEROSTOMÍA

Se define como boca seca y se produce cuando las glándulas salivales segregan muy poca saliva. Estos cambios son debidos tanto a la enfermedad como a los tratamientos recibidos y se presenta de forma habitual en los enfermos con cáncer.

Consejos para mejorar la xerostomía:

- Higiene bucal completa y regular: dental (prótesis), mucosa y lengua.
- Aumentar ingesta de líquidos, zumos de frutas ácidas, agua con esencias, infusiones con limón (+ vaselina) y solución de sal y bicarbonato de soda.
- Masticar trozos de frutas ácidas / caramelos y chicles sin azúcar. Preferiblemente antes de comer para aumentar la salivación.
- Alimentos blandos triturados, en caldos o salsas: flan, helado, sopas, guisados, zumos...
- Tomar pastillas efervescentes de Vitamina C.
- Deshacer en la boca polos de hielo / cubitos de zumos de frutas / infusiones.
- Si la leche da sensación de boca pastosa, cambiarla por una leche vegetal o yogur.
- Evitar alimentos secos y fibrosos (frutos secos, galletas...) aceitosos y espesos.
- Mezclar salsas, caldo, mantequilla y yogur a los alimentos para humedecerlos.
- Aliñar con limón o vinagre.
- Mantener los labios hidratados.
- Evitar el tabaco, el alcohol y los enjuagues alcohólicos.



NAÚSEAS Y VÓMITOS

Las náuseas se definen como la sensación subjetiva desagradable de arcada que habitualmente precede al vómito, y éste como la expulsión forzada del contenido gastrointestinal. Son varios los mecanismos que los provocan y se presentan en un 60% de los enfermos con neoplasia avanzada.

Consejos para mejorar náuseas y vómitos

- Empezar el día tomando alimentos secos, como tostadas o galletas poco aceitosas, de preferencia salados mejor que dulces, pues se toleran mejor.
- Evitar la leche y sus derivados enteros, alimentos, productos y zumos de frutas ácidas, alimentos grasos, fritos, salsas y aliñar con vinagre.
- Evitar alimentos flatulentos y con mucha fibra.
- Dieta fraccionada a demanda del paciente, poca cantidad varias veces al día. Comer despacio y masticando bien.
- Cocciones sencillas como al vapor, al horno y a la plancha.
- Seleccionar alimentos con bajo contenido en grasa, que permitan un vaciado rápido y una fácil digestión. Se aconseja carnes blancas: pollo, pavo, pescado blanco, lácteos desnatados y si se tolera bien el atún enlatado al natural.
- Ingerir bebidas y alimentos de fácil digestión y más bien fríos.
- No mezclar en la misma comida platos calientes y fríos.
- Evitar los alimentos calientes y de aromas fuertes.
- Tomar infusiones de manzanilla, menta, anís, azahar o hierba luisa después de las comidas. Ofrecer líquidos dos horas después del vómito.
- Las bebidas de cola sin gas ayudan a calmar las molestias digestivas.
- Promover un ambiente relajado y tranquilo.
- Mantenerse derecho después de las comida.
- Vestir ropas holgadas que no opriman el estómago.
- Evitar los olores y sabores fuertes, como olores de cocina, tabaco o perfumes.
- Realizar cuidados generales de la boca.

ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es un problema común en las personas que reciben tratamiento para el cáncer; se puede definir como el movimiento lento de las heces por el intestino grueso; menos de tres deposiciones por semana, que se vuelven secas y duras, dando como resultado molestia o dolor en su eliminación y sensación de vaciamiento incompleto.

Las causas son multifactoriales: la propia enfermedad, los tratamientos recibidos, la alimentación y el nivel de actividad física pueden ser las responsables de este enlentecimiento.



Consejos para mejorar el estreñimiento:

- Aumentar el consumo de fibra en la dieta, potenciando el consumo de alimentos ricos en ésta (cereales integrales, salvado, pan integral verduras, legumbres, frutas preferentemente con piel, frutas secas, frutos secos).
- Beber abundante líquido (1,5-2L/día) y tomar lácteos fermentados regulan el tránsito intestinal.
- En ayunas, beber un vaso de agua caliente o una infusión de menta poleo, manzanilla o melisa o un zumo de naranja sin colar o un café o se puede tomar 2 o 3 ciruelas secas puestas a remojar la noche anterior junto con el agua de hidratarlas.
- Ingerir una cucharada de aceite de oliva o parafina diaria en ayunas.
- Utilizar aceite de oliva virgen para aliñar y cocinar. Cocinar preferentemente de manera ligera: vapor, horno, plancha, parrilla o brasa, hervidos y papillote.
- Suplementos de fibra que no fermenten: semillas de lino.
- Evitar alimentos ricos en taninos, como el membrillo, el té, el vino tinto y los condimentos fuertes y picantes como la pimienta y las guindillas.
- Si es posible, evitar el sedentarismo y realizar suaves masajes en el abdomen.
- Establecer un programa para hacer de vientre aprovechando el reflejo gastrocólico y los hábitos de cada uno. Tomarse su tiempo.
- No posponer el momento de la defecación.
- Promover la intimidad y la postura fisiológica.
- Promover las adaptaciones para poder utilizar los WC.

DIARREA

Se define como la defecación frecuente de heces líquidas o semilíquidas que ocurre tres o más veces al día, acompañada o no de dolor cólico. Se produce por diferentes factores como la propia enfermedad, infecciones, algunas quimioterapias y la radiación del abdomen.

Consejos para mejorar la diarrea:

- Ante una diarrea persistente, evitar comer sólidos durante las primeras horas y tomar líquidos cada 30 minutos.
- Aumentar la ingesta líquidos: agua, infusiones suaves (manzanilla, tila, poleo...), caldos, zumos y soluciones de rehidratación oral, a temperatura ambiente, en pequeñas cantidades (entre comidas).
- Introducir la dieta de forma progresiva, cuando la dieta líquida ya se tolera con alimentos fáciles de digerir:
 - Fraccionar la dieta en varias comidas al día (6-8).
 - Volúmenes pequeños.
 - Textura de los alimentos blanda o triturada.
 - Temperatura ambiente o templada.
 - Cocciones tipo hervido, plancha, vapor u horno según tolerancia individual.
 - Evitar: fritos y guisos, condimentos fuertes, carnes rojas, cafés, alcohol, zumo de naranja o de frutas ácidas, chocolate, refrescos, verduras (excepto las específicamente recomendadas), leche y líquidos con elevada concentración en sales o azúcares por su elevada osmolalidad.

- Los caldos serán ligeros y desgrasados: con arroz y zanahoria.
- Si se toman zumos mejor sin pulpa y con poco azúcar: de manzana, zanahoria, tomar sin mezclar y para favorecer la tolerancia diluir con agua.
- Realizar puré de manzana o manzana rallada oxidada, puré de patata/arroz con zanahoria, arroz hervido, carne blanca o pescado blanco hervido o claras de huevo duro.
- Tomar preferiblemente, arroz o pasta, jamón cocido, pescado y pollo hervido, pan tostado y papillas de arroz o maicena.
- Añadir si se toleran más alimentos: membrillo, fruta asada o hervida, galletas maría, tortilla francesa con poco aceite o huevo duro.
- La leche mejor sin lactosa o probar con la leche de arroz. Si se tolera seguir con los siguientes lácteos: yogur y queso fresco.
- Cocciones ligeras. Evitar condimentos irritantes: pimienta, pimentón, nuez moscada.
- Evitar alimentos flatulentos: col, coliflor, brócoli, rábanos, pimientos y cebolla cruda.
- Elegir alimentos refinados pan blanco y el arroz blanco a los integrales.
- Evitar alimentos grasos: aguacates, aceitunas, carnes y pescados grasos y productos de pastelería.
- Evitar tomar verduras, legumbres y hortalizas crudas. Se pueden tomar cuando ya se empiece a tolerar más en forma de purés y pasadas por el pasapurés.
- Favorecer los alimentos ricos en potasio (carnes y pescados, albaricoques, plátanos, melón, kiwis, naranjas, patatas, espinacas, etc.).



DISNEA

La disnea se define como la sensación subjetiva de dificultad para respirar que interfiere en el día a día de los enfermos. Se presenta entre un 30 y un 40% de los pacientes oncológicos avanzados y entre un 65-70 % en aquéllos afectos del pulmón, aumentando a medida que la enfermedad progresa.

Consejos para mejorar la disnea:

- Ajustar las actividades diarias a la energía del paciente, priorizando las más importantes. (Por ejemplo, ducharse, vestirse, subir / bajar escaleras, asearse, caminar, ir al WC, etc.).
- Dieta fraccionada de alimentos nutritivos y proteicos.
- Utilizar formas de preparación (elaboración y combinación de alimentos en un plato) y alimentos blandos, triturados o en puré que mejoren la masticación y la deglución ahorrando tiempo y energía.
- Tomarse su tiempo para comer. Aumentar el tiempo de descanso. Flexibilidad en los horarios.
- Potenciar comer acompañado en un ambiente relajado y cuando sea posible favorecer que sea al aire libre.
- Fomentar una postura confortable, incorporado, que facilite la respiración.
- Mantener una actitud positiva y de relax puesto que de lo contrario empeoraría el agotamiento físico y mental. Marcarse pequeños objetivos claros y alcanzables.

- Higiene bucal adecuada previa a las comidas con productos refrescantes para facilitar la alimentación y la digestión y posterior para la limpieza y prevención de las infecciones.
- Ingerir los líquidos preferiblemente después de las comidas, evitando bebidas gaseosas, para evitar saciarse en seguida, a sorbitos para que no se canse.

DOLOR

El dolor es uno de los síntomas más prevalentes en los enfermos oncológicos (70-80% en las fases más avanzadas). Es tan importante, que repercute en todas las actividades del día a día y también en la alimentación, aunque no hay unas recomendaciones o alimentos que ayuden aliviar el dolor. Por este motivo, las recomendaciones nutricionales generales bastarán para abordar este síntoma.

Bibliografía

- De Cáceres Zurita ML, Ruiz Mata F, Seguí Palmer MA. Recetas de cocina y de autoayuda para el enfermo oncológico. Barcelona : Ediciones Mayo, 2004.
- Gómez Candela C, Rodríguez L, Luengo LM, Zamora P, Celaya S, Zarazaga A et al. Intervención nutricional en el paciente oncológico adulto. Barcelona: Glosa;2003.
- http://www.oncologiaynutricion.com/pubs/oncologia_nutricion.pdf
- Argiles J.M. La caquexia cancerosa. Nutrición clínica 2002;22(6):22-25
- Luengo LM. Valoración del estado nutricional del paciente oncológico. Rev Oncol 2004;6(supl 1):11-8.
- Díaz-Rubio E, García Sáenz JA. El problema de la Nutrición en Oncología clínica. Madrid: Aran; 2005.
- National Cancer Institute. La nutrición en el tratamiento del cáncer. [Internet]. NCI; Enero 2006.[Acceso 20 de febrero de 2006]. Disponible en: National Cancer Institute - La nutrición en el tratamiento del cancer.
- García Paris, P. Estrategia nutricional en el paciente oncológico. Rev Oncol 2004;6 (supl 1):40-5. [Texto completo]
- Porta Sales J, Gómez-Batiste Alentorn X, Tuca Rodríguez A. Manual de Control de síntomas en pacientes con cáncer avanzado y terminal. Madrid : Ediciones Arán, 2004.
- Watson M. Manual Oxford de Cuidados Paliativos. Aula Médica, 2008.
- Camarero González E, Candamio Folgar S. Recomendaciones nutricionales en el paciente oncológico. Barcelona : Nestlé Healthcare Nutrition S.A. 2003
- Urdaneta E. La nutrición en paliativos. Cuidados paliativos en enfermería. Edit: W. Astudillo. Sociedad Vasca de Cuidados Paliativos. 2003



Alimentos recomendados

Sonia Martínez

El objetivo de la alimentación en pacientes con enfermedad avanzada no es nutrir principalmente, sino dar confort a través de la comida. No se pretende que el paciente coma todas las calorías que necesita ni que ingiera todos los alimentos que se recomiendan como equilibrados o necesarios, forzando así una situación de presión para el enfermo y la familia. Se da prioridad a que el paciente coma lo que le apetece, cuando quiera y como más le guste.

Habitualmente los pacientes presentan múltiples síntomas en esta fase que hacen necesaria la adaptación de la dieta en cada caso. Se han agrupado diferentes síntomas que necesitan un tipo de alimentación y recetas similares para facilitar el tipo de alimentación adecuada en cada situación.

Para cada sintomatología se mostrará un cuadro indicativo por grupos de alimentos donde se explican los más adecuados, después un menú semanal fraccionado en cinco ingestas para que el enfermo o la familia puedan ver un ejemplo de la variedad y tipos de platos o ingestas que se pueden elegir y cinco recetas señaladas en el cuadro de cada sintomatología para poner en práctica en el último capítulo.

En los menús semanales se ha intentado elegir cierta variedad de alimentos, platos o colaciones para evitar la monotonía. Es importante tener en cuenta que no se presenta como un menú rígido ni estático; más bien se pretende que sea una guía orientativa y que se pueda utilizar como base, y a partir de éste ir variando según grupos de alimentos o platos similares. En amarillo están subrayadas las recetas que aparecen al final del libro. El enfermo puede decidir comer lo que más le apetezca y le siente bien, tanto siguiendo el cuadro o introduciendo poco a poco nuevos alimentos.

En las comidas principales se ha optado habitualmente por un plato único completo, ya que por la imposibilidad de comer mucha cantidad de alimento en una sola comida es difícil tomar dos platos de una vez; aunque si al enfermo le apeteciera comer dos platos, o solo uno de ellos, no habría ningún inconveniente.



En algunas sintomatologías se da una pequeña explicación sobre alimentos especialmente recomendados o alguna aclaración sobre algún tipo de alimento no muy habitual en nuestra dieta. Estos últimos se incluyen para dar más variedad y hacer la dieta un poco más amplia conociendo alimentos no tan utilizados en nuestra cocina.

Hay un apartado especial para tisanas o infusiones, son bebidas fáciles de tomar, no cuestan de digerir y pueden ayudar a paliar algunos de los síntomas que provocan malestar.

En el caso de que se necesite dar una información importante sobre la manera de tomar la infusión o si esta puede interaccionar con alguna medicación se hace un aviso en rojo.

También se hace referencia a los helados porque pueden ser una parte de la dieta en estos enfermos. Aportan, por una parte energía y nutrientes, contribuyendo a mejorar el estado nutricional y, por otra parte, contribuyen a mejorar el confort por el sabor, textura y frescor. Los helados pueden ser una fuente de nutrientes básicos. Por ejemplo, los helados de base láctea pueden proporcionar calcio y proteínas de alto valor biológico. Los sorbetes y helados de agua tienen como ingredientes básicos el agua y azúcar. Su valor nutritivo es menor, excepto si contienen una proporción significativa de frutas, pudiendo aportar un alto porcentaje en micronutrientes (vitaminas y minerales).

Los helados estimulan la producción de endorfinas (mediadores bioquímicos cerebrales) propias, de forma que incrementan el bienestar cuando se consumen. De esta manera, junto con el aprendizaje y las emociones asociadas a la ingesta de helado, asociamos el consumo de éstos con determinadas situaciones placenteras.



ASTENIA - ANOREXIA

| | |
|---------------------------------------|---|
| Lácteos | Leche de vaca o vegetal: almendras, soja, arroz, avena, horchata Yogur, natillas, flan, cremas, cuajada, kéfir Queso, requesón, queso de burgos Helados |
| Cereales, Tubérculos, Legumbres | Pan blanco o integral o de semillas o tostadas Galletas, magdalenas, bizcochos caseros, melindros... Cereales desayuno, muesli Arroz o sémola de arroz o fideos de arroz Maíz o sémola de maíz Mijo, quínoa Pasta de sopa: fideos, maravilla, pistones, estrellitas, tubos... Pasta grande: macarrones, espaguetis, canelones, lacitos... Patata o boniato o tapioca Legumbres |
| Verduras, Hortalizas | Cebolla, puerro, calabacín, calabaza, berenjena, acelgas, espinacas, judías verdes, guisantes, setas... Lechuga, tomate, pimiento, pepino, rábanos, ... Gazpacho |
| Frutas | Manzana, pera, melocotón, plátano, kiwi, naranja, mandarina, piña, fresas, frambuesas, papaya, mango, albaricoque, ciruelas, melón, sandía, uvas, chirimoya, caqui... Fruta en almíbar: piña, melocotón, macedonia... Fruta seca: orejones, dátiles, higos, ciruelas, pasas... Mermeladas |
| Carnes, Pescados, Huevos | Ternera Pollo, pavo, conejo Jamón salado o cocido o fiambre de pavo o fiambre de pollo Merluza, rape, lenguado, gallo, pescadilla, perca, mero, fletán, halibut, bacalao... Gambas, sepia, calamar o pulpo o palitos de cangrejo o surimi Almejas, mejillones, berberechos, navajas... Atún, sardinas, trucha, anchoas, boquerón, salmón, caballa... Huevo de gallina o codorniz |
| Grasas | Aceite de oliva preferentemente, aceite de girasol Mantequilla, margarina, mayonesa Frutos secos: almendras, avellanas, pistachos, nueces... y semillas: pipas de girasol y de calabaza |
| Azúcares | Azúcar blanco o moreno, miel |
| Bebidas | Agua, infusiones, zumos de fruta o licuados, batidos de leche o yogur con fruta |
| Recomendaciones | Preparar los platos de forma variada y atractiva buscando diferentes texturas y colores. Se puede tomar antes de las comidas un jugo de cítricos para aumentar el apetito |
| Cocciones | Las preferidas |

Menú semanal Astenia - Anorexia

| Día/ Comida | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------|--|--|---|--|---|---|--|
| DESAYUNO | Leche con sucedáneo de café Bocadillo de fambre de pavo | Leche de almendras Tostadas con mantequilla y mermelada de ciruelas | Cuajada con miel Galletas de sésamo | Leche de soja con cacao Tostadas con mantequilla y mermelada de higos | Zumo natural Bocadillo de jamón dulce y queso | Yogur con muesli y frutas rojas | batido de plátano con pipas de girasol Palitos con queso fresco |
| MEDIA MAÑANA | Manzana con canela y piñones | Batido de pera y yogur | Queso fresco con mermelada de frutas del bosque | Arroz con leche | Ciruelas secas con almendras | Uvas con queso | Zumo de melocotón y uva |
| COMIDA | Macarrones con gambas y nueces Yogur con mermelada | Arroz con conejo Melocotón en almíbar con leche condensada | Tostada gratinada de jamón del país con ensalada de piña y pipas Flan de Calatrava | Paella de quínoa con garbanzos Macedonia de frutas | Ensalada de lentejas, sardinas y beicon Gelatina con frutas | Gratinado de patata, jamón y atún Fresas con naranja | Pollo rebozado con arroz y manzana Tiramisú |
| MERIENDA | Leche con crusanitos | Zumo con levadura de cerveza y cereales | Leche con magdalenas | Pastel de zanahoria | Kéfir con cereales | Natillas con galletas | Chocolate con melindros |
| CENA | Pastel de mijo con salsa de remolacha Flan de frutas | Crema de champiñones y almendras Pastel de queso | Alcachofas salteadas con jamón Helado de avellana | Sopa de fideos con albóndigas pequeñas Peras hervidas | Tortilla de queso, calabacín y nuez moscada Crema de manzana | Musaka ligera Macedonia en almíbar | Sopa de arroz, huevo y menta Plátano con caramelo |

Alimento nuevo

En el menú semanal aparecen dos sopas con alimentos que no son muy habituales en nuestra dieta como son el mijo y la quínoa.

El **mijo** es un cereal procedente de África. Es muy energético aporta alrededor de 350kcal por cada 100 g de alimento, además contiene un 11% de proteínas un poco más que el trigo, el arroz y el maíz, también es rico en hierro y magnesio, por lo que lo hace un alimento interesante en situaciones de convalecencia. No contiene gluten, puede ser utilizado por celíacos. También contiene ácido silícico que ayuda al buen estado de piel, uñas, dientes y cabello. Tiene un sabor neutro y suave, por lo que es apropiado cocinarlo junto a otros ingredientes o condimentos de gustos más intensos para realzar el sabor del plato. Se compra en tiendas de Dietética.

Se puede cocinar en forma de sopa, puré o crema para el desayuno, o como cualquier cereal mezclado con verduras o legumbres o si se hierve y después se enfría añadido a ensaladas y también se pueden hacer croquetas.

Para cocinarlo se necesitan tres medidas de agua por una de cereal, se añade sal al agua de cocción y tarda alrededor de 25-30 minutos en cocerse.

La **quínoa** es un pseudocereal pertenece a la familia de la espinaca, acelga y la remolacha y procede de América. Es energética, aporta 341kcal por cada 100 g, tiene un alto porcentaje en proteínas 14% (los cereales suelen tener menor proporción) y además son proteínas de alto valor biológico (contienen todos los aminoácidos esenciales), también grasas insaturadas, minerales como calcio, fósforo, hierro y magnesio y vitaminas. Tampoco contiene gluten.

Se cocina como el arroz, dos medidas de agua por una de quínoa. Es muy importante lavarla antes de cocer para eliminar la saponina que contiene que es incomedible. Lo mejor es poner el agua a hervir y cuando arranca el hervor, añadir la quínoa ya lavada, bajar el fuego al mínimo y tapar la cacerola, dejando cocer durante 15-20 minutos. Es preferible añadir la sal cuando ya está acabada la cocción. Ocurre como el mijo, es un alimento de sabor suave que se tiene que acompañar en la cocción de otros alimentos con más sabor o con especias o condimentos que la realcen. También se compra en tiendas de dietética. Y se puede encontrar en diferentes formas: grano, muesli, copos, harina, tortas...

MUCOSITIS - DISNEA

| | |
|---------|--|
| Lácteos | Leche de vaca o vegetal: almendras, soja, arroz, avena, horchata Yogur, natillas, flan, cremas, cuajada Queso de fundir o queso fresco o requesón Helados |
|---------|--|

| | |
|---------------------------------------|---|
| Cereales, Tubérculos, Legumbres | <p>Pan payés, pan de viena Galletas mejor mojadas, magdalenas, bizcochos caseros, bizcochos...</p> <p>Cereales desayuno, cereales infantiles Arroz o sémola de arroz o fideos de arroz Sémola de maíz, maicena Tapioca Mijo, quínoa Pasta de sopa: fideos, maravilla, pistones, estrellitas, tubos... Pasta grande: macarrones, espaguetis, canelones de verduras o carne o pescado, lacitos, espirales... Patata en puré o en suflé o hervidas con salsas ligeras o mayonesa o boniato Legumbres</p> |
| Verduras, Hortalizas | <p>Cebolla, puerro en vichyssoise, calabacín, calabaza, berenjena, acelgas, espinacas, judías verdes, guisantes, setas... se pueden hacer en cremas. Mousse de escalivada, espárragos con mayonesa ligera</p> |
| Carnes, Pescados, Huevos | <p>Áspic de pescado o pollo Ternera guisada y pasada por el pasapurés Pollo, pavo, conejo Jamón cocido o fiambre de pavo o fiambre de pollo Croquetas de queso o bacalao o patata o jamón cocido Merluza, rape, lenguado, gallo, pescadilla, perca, mero, fletán, bacalao en brandada o desmenuzado, palitos de cangrejo o surimi... Atún, sardinas, trucha, anchoas, boquerón, salmón, caballa... Huevo de gallina o codorniz</p> |
| Frutas | <p>Manzana, pera, melocotón, plátano maduro, papaya, albaricoque, ciruelas, melón, sandía Fruta en almíbar o papilla de frutas o fruta hervida o asada Mermeladas Sorbetes</p> |
| Grasas | <p>Aceite de oliva preferentemente, aceite de girasol Mantequilla, margarina, mayonesa ligera Frutos secos molidos</p> |
| Azúcares | <p>Azúcar blanco o moreno, miel</p> |
| Bebidas | <p>Agua, infusiones, zumos de fruta o licuados, batidos de leche o yogur con fruta, sorbetes, granizados</p> |
| Recomendaciones | <p>Miel en ayunas 1 hora antes del desayuno Alimentos de consistencia blanda que faciliten la masticación y jugosos. Evitar alimentos ácidos, secos y especias fuertes: pimienta, pimentón picante</p> |
| Cocciones | <p>Evitar cocciones que dejen el alimento sin jugo. Ej: a la plancha o cocciones ácidas o rebozados ásperos</p> |



Menú semanal Mucositis - Disnea

| Día/ Comida | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------|---|---|--|---|---|--|---|
| DESAYUNO | Leche con bizcochos | Papilla de cereales con leche | Leche de almendras Pan de Viena con mantequilla derretida | Batido de leche con cereales, manzana y almendras | Leche de avena con magdalenas | Batido de yogur con plátano y nueces | Papilla clara de maicena |
| MEDIA MAÑANA | Compota de manzana y plátano | Sandía | Batido de yogur con melocotón en almíbar | Melón | Natillas | Pera de agua | Batido de frutas |
| COMIDA | Crema fría de alubias al huevo Gelatina de frutas | Arroz caldoso de pescado Helado de vainilla | Ensaladilla rusa Pudín de tapioca | Macarrones con bechamel y fiambre de pavo Crema pastelera de papaya | Quiché de espinacas Macedonia en almíbar | Contramuslo de pollo picado sobre pimiento escalivado Flan de chocolate | Canelones de pescado con bechamel Sorbete de melón |
| MERIENDA | Requesón con miel | Manzana al horno con jengibre | Licudo de zanahoria y manzana | Peras hervidas con canela y miel | Pan de payés con mantequilla y almendras molidas | Torrijas en salsa | Cujada con miel |
| CEENA | Gallo con verduritas al vapor Yogur con mermelada de albaricoque | Pastel de espárragos y cangrejo Granizado de leche merengada | Sopa marinera Crema de plátano | Lengüado al papillote con puré de patatas al queso Granizado de vainilla | Purrusalda con bacalao picado Mousse de sandía | Sopa de pasta con zanahoria y gambas picadas Gelatina de peras | Mousse fría de coliflor Melocotón en almíbar |

Alimento nuevo

La **tapioca** se extrae de la yuca o mandioca, tubérculo de Sudamérica, África o Asia. Es de muy fácil digestión, rica en hidratos de carbono y energía (345kcal/100 g de alimento). Por esto su consumo es muy adecuado en situaciones de convalecencia y personas que sufren afecciones digestivas (acidez, gastritis, úlcera y colitis de todo tipo). Además tampoco contiene gluten. Contiene pocas proteínas y grasas, proporciona magnesio, calcio, hierro y es rica en potasio, también aporta vitaminas B₂ B₆ y vitamina C.

Se puede utilizar en sopas, con solo 7 minutos de cocción las perlas de tapioca ya aparecen blandas como trocitos pequeños de gelatina, y pueden espesar el líquido que las contiene; si se desea una sopa ligera hay que poner poca cantidad. También se pueden hacer postres de cremas dulces al estilo del arroz con leche como un pudín.

Actualmente se puede encontrar en la mayoría de supermercados.

Si el paciente no puede tomar alimentos blandos por una mucositis severa y/o disnea, se puede utilizar el cuadro de disfagia con el menú preparado con alimentos triturados.

DISFAGIA

Disfagia es la dificultad para deglutir o tragar alimentos. Pueden ocurrir tanto en alimentos sólidos como en líquidos. No solo los pacientes con disfagia pueden utilizar estas recomendaciones. Pacientes con disnea, afectación de la mucosa y situaciones de deterioro importante, pueden optar por una dieta a base de alimentos líquidos, papillas o purés suaves.

Disfagia a líquidos:

Cuando hablamos de disfagia a líquidos nos referimos a la sensación consciencia del paso del líquido desde la boca hasta el estómago. Tendremos que hidratar al paciente utilizando:

- Espesantes
- Gelatinas
- Aguas gelificadas

Al espesar los líquidos se pueden elegir tres tipos de consistencia:

Néctar: el líquido cae de la cuchara formando un hilo y se puede tomar con cañita o de un vaso. Al resbalar deja un residuo fino.

Miel: el líquido cae de la cuchara formando gotas espesas pero no se puede tomar con cañita. Al resbalar deja un residuo grueso.

Pudín: Al caer lo hace formando bloques, no puede beberse en cañita ni de un vaso, solo tomarse con cuchara.



Para espesar alimentos líquidos como caldos, purés o leche se pueden utilizar harinas instantáneas, papillas infantiles, maicena o copos de patata.

Disfagia a sólidos:

Cuando hablamos de disfagia a sólidos nos referimos a la sensación consciencia del paso del líquido desde la boca hasta el estomago.

Existen 3 niveles de adaptación para alimentos sólidos y semisólidos:

1. Dieta suave y de fácil masticación:

Se refiere a la dieta en que los alimentos recomendados son de consistencia blanda una vez cocinados

Ejemplos:

Tronco de merluza con salsa blanca
Tortilla francesa con queso blanco
Croquetas de pollo con bechamel

Recomendaciones dietéticas:

- Alimentos suaves pero húmedos, no triturados.
- Requieren masticación suave.
- Se acompañan de salsas espesas.
- Admite variaciones moderadas de textura.
- Pueden triturarse con un tenedor con facilidad.



Alimentos no recomendados:

- Alimentos con textura heterogénea: muesli, frutas con semillas y piel, verduras con semillas o pepitas, quesos secos, carnes fibrosas, legumbres enteras, frutos secos enteros.
- Platos con dobles consistencias (textura líquida y sólida en el mismo plato): sopas de pasta, leche con cereales sin triturar, potajes de legumbres o fideos a la cazuela.
- Alimentos pegajosos: bollería, puré de patatas sin lubricar, leche condensada, miel.
- Alimentos que puedan resbalar en la boca: almejas, guisantes, habas, uvas.
- Alimentos duros: caramelos, frutos secos, semillas, pipas...
- Alimentos fibrosos: apio, lechuga, piña.
- Alimentos crujientes: tostadas, hojaldre, patatas fritas de bolsa, galletas secas.
- Cáscaras: pan de granos o cereales, maíz.
- Alimentos que se desmigajan: cortezas de pan, bizcochos, tartas.
- Alimentos que desprenden agua o zumo al morderse o aplastarse: naranja, mandarinas, piña, sandía, melón, pera o melocotón de agua.
- Alimentos que puedan fundirse (de sólido a líquido) como los helados o las gelatinas de baja estabilidad.
- Alimentos que tienden a esparcirse por la boca sin formar el bolo: arroz, guisantes, y legumbres enteras...
- Si se comen purés: evitar los alimentos que presentan grumos, pieles, huesecillos, espinas.

2. Dieta manipulada mecánicamente:

Se refiere a los alimentos que una vez cocinados y manipulados presentan una textura parecida al pastel o pudín. Son platos que requieren de masticación suave o nula para formar el bolo alimentario.

Ejemplos:

Pastel de pescado
Pastel de queso
Pudín de verduras

Recomendaciones dietéticas:

- Purés de consistencia suave y uniforme.
- Evitar alimentos que se fragmenten en piezas firmes y secas.
- Puede utilizarse espesante para aumentar su estabilidad.
- Puede moldearse.

Alimentos no recomendados:

- Mezclar consistencias diferentes.
- Alimentos que se fragmenten en piezas firmes y secas

3. Dieta triturada

Todos los alimentos se manipulan mecánicamente hasta alcanzar una textura triturada y que no requieren masticación (Cremas y purés)

Ejemplos:

Puré de lentejas
Crema reina
Crema de champiñones

Recomendaciones dietéticas:

- Purés de consistencia suave y uniforme.
- Se puede usar espesante para aumentar su estabilidad.
- Debe permitir una fácil movilización del alimento.
- Solo se puede comer con cuchara.
- Elegir alimentos suaves desde el punto de vista sensorial, si aportan demasiado color, olor o sabor, cuando se trituran se concentrarán estas propiedades y puede resultar desagradable. Por la misma razón, intentar que la condimentación (especias) sea discreta.

Recomendaciones higiénicas:

- Extremar la higiene, ya que son alimentos que necesitan una intensa manipulación (pelado, troceado, limpiado, eliminación de partes no aptas para ser trituradas, mezclado, triturado).
- Elaborar los purés inmediatamente antes del consumo. Cocinar la cantidad justa a consumir.
- Si se usan alimentos que se oxidan con facilidad, como frutas, verduras y hortalizas, es conveniente añadir zumo de limón o vinagre para mantener la coloración original del alimento.

Recomendaciones para elaboración de purés:

Lácteos

La leche se puede espesar con papillas de cereales o maicena. Se puede añadir a los purés para enriquecerlos, darles sabor o suavizarlos. También se puede utilizar formando parte de salsas como la bechamel, cremas de leche o de nata para enriquecer los purés o triturar otros alimentos más consistentes. Los yogures, cuajadas, natillas y pudines homogéneos también tienen una consistencia adecuada para tomarlos.

Féculas y cereales

La pasta y el arroz aportan almidón al puré, espesando el triturado. Se recomienda mezclar con suficientes verduras para conseguir platos agradables y no pegajosos al paladar.

La patata, sémola de arroz, sémola de trigo y la tapioca dan buena consistencia al puré.

Verduras

Las verduras se pueden utilizar solas, pero mejor mezclarlas con patatas, zanahorias, legumbres o cereales. No utilizar verduras muy fibrosas que puedan dejar hebras en el puré, como las alcachofas o borrajas. Las coles dan mucho aroma y un sabor muy pronunciado, si se añaden mejor hacerlo en pequeñas cantidades o con elementos (bechamel) que enmascaren estas propiedades tan intensas.

La salsa de tomate se puede utilizar para triturar y enriquecer platos de pasta, carne y pescado.

Legumbres

Aportan proteínas, hidratos de carbono y fibra, pero no se recomienda que los purés sean solo de legumbres, ya que son muy fuertes. Para suavizarlas, mejor mezclar con verduras y también con patata o cereales, como el arroz. De todas las legumbres los guisantes son los que más cuestan de triturar. Se recomienda pasarlas por el pasapurés para eliminar los grumos.

Carnes

Se recomienda carnes poco fibrosas, con poco sabor, aroma y color para facilitar el triturado y obtener un puré de sabor más suave. La más apta es la de pollo. También se pueden utilizar otras como la ternera sobre todo asada o en salsa, que da lugar a purés muy aceptables. El cerdo es menos fibroso que la ternera y se recomienda cocinarlo con romero, tomillo, orégano y nuez moscada para suavizar el sabor. Carnes que han sufrido tratamientos térmicos del tipo parrilla, plancha y fritura porque quedan muy secas al triturarlas. Se puede utilizar fiambre de pavo o jamón cocido como proteína para los purés. Alimentos como el jamón serrano y los demás embutidos no se recomienda triturarlos debido a su textura.

Es necesario poner atención en que no aparezcan grumos en el triturado. La limpieza debe ser minuciosa, eliminando la grasa visible, los huesos, la piel y el exceso de tejido conjuntivo.

Pescados

Los pescados son más susceptibles a triturarse por su textura. Hay que poner especial cuidado en eliminar minuciosamente las espinas antes del triturado. Por su sabor y olor resultan más aceptados los pescados blancos, ya que los azules concentran mucho esas propiedades y resultan más fuertes.

Huevo

Se puede utilizar para enriquecer nutricionalmente el plato y aportan sabor al mezclarse con otros alimentos como sopas y cremas. Como resultados da platos de consistencia homogénea y fina al paladar.

Aceite

Si el plato completo no llevara suficiente aceite no olvidar añadir a la hora de triturarlo unas cucharadas soperas de aceite de oliva (si es posible virgen) para enriquecerlo aportando calorías y buen sabor.

Frutas

Se deben tomar recién trituradas al oxidarse fácilmente una vez manipuladas. Pueden triturarse tanto frescas como en compota, asadas o en almíbar. También se pueden mezclar con leche o yogures para obtener papillas más nutritivas.



Menú semanal Disfagia

| Día/ Comida | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|----------------|--|--|--|--|---|---|---|
| DESAYUNO | Papilla de leche con 5 cereales | Papilla de leche de soja con copos de trigo y almendras | Papilla de leche con copos de centeno y semillas de girasol y avellanas | Papilla de leche con 5 cereales y piñones | Papilla de leche con galletas y almendras | Papilla de leche con 8 cereales y cacao | Crema de arroz y manzana |
| MEDIA MAÑANA | Papilla de manzana, pera, plátano y zumo de naranja | Papilla de ciruela y plátano | Papilla de aguacate y chirimoya | Papilla de plátano, piña y pera | Papilla de melocotón, manzana y plátano | Papilla de manzana con mango | Papilla de fresa con plátano |
| COMIDA | Puré de lenguado, garbanzos y espinacas Yogur | Puré de estofado de patatas con ternera y judías verdes Compota de pera | Puré de pollo, calabacín y puerros Natillas | Puré de espárragos con salmón y patata Compota de manzana | Puré de sémola de trigo con pavo y calabacín Natillas | Puré de cerdo con alcachofas y patatas Compota de manzana asada sin piel ni semillas | Puré de bacalao, pimientos del piquillo y patatas Yogur |
| MERIENDA | Papilla de arroz con leche | Papilla de yogur con cereales y almendras molidas | Papilla de leche merengada con cereales | Papilla de leche con 8 cereales y cacao | Papilla de horchata con cereales | Papilla de leche con copos de avena y avellanas | Papilla de crema de chocolate con galletas |
| CENA | Puré de patatas con huevo, calabacín, calabaza y cebolla Compota de manzana | Puré de arroz con guisantes y perca Natillas | Puré de mero con patatas, cebolleta y bechamel Compota de melocotón y manzana | Puré de arroz con espinacas, ajo y huevo Yogur | Puré de lenguado con patatas y judías verdes Compota de manzana y pera | Puré de vichyssoise con huevo Natillas | Puré de tapioca, zanahoria, jamón dulce y queso Compota de manzana |

SEQUEDAD DE BOCA O XEROSTOMÍA

| | |
|---------------------------------|--|
| Lácteos | <p>Leche vegetal: almendras, soja, arroz, avena, horchata Yogur, natillas, flan, cremas, cuajada, kéfir Queso de burgos o requesón Helados</p> |
| Cereales, Tubérculos, Legumbres | <p>Pan de molde o payés sin corteza con aceite de oliva virgen y tomate o mantequilla Galletas mejor mojadas, magdalenas, bizcochos caseros, bizcochos... Cereales desayuno, cereales infantiles Arroz caldoso o sémola de arroz o fideos de arroz Sémola de maíz Mijo, quínoa Pasta de sopa: fideos, maravilla, pistones, estrellitas, tubos... Pasta grande: macarrones, espaguetis, canelones, lasaña Patata o boniato o tapioca Legumbres en potaje o en sopa</p> |
| Verduras, Hortalizas | <p>Espárragos de lata Cebolla, puerro, calabacín, calabaza, berenjena, judías verdes, guisantes, setas... Acelgas o espinacas en crema Áspid de verduras, mousse de escalivada o flan de verduras Gazpacho</p> |
| Carnes, Pescados, Huevos | <p>Ternera estofada Pollo, pavo, o pastel de pollo y conejo Jamón cocido o fiambre de pavo o fiambre de pollo Paté Merluza, rape, lenguado, gallo, pescadilla, perca, mero, fletán, o pastel de pescado o hervido o en papillote o palitos de cangrejo o surimi... Atún, sardinas, trucha, anchoas, boquerón, salmón, caballa... Huevo de gallina o codorniz, fritos o en tortilla o revueltos</p> |
| Frutas | <p>Manzana, pera, melocotón, plátano, kiwi, naranja, mandarina, piña, fresas, lima, limón, frambuesas, papaya, mango, albaricoque, ciruelas, melón, sandía, uvas, chirimoya, caqui... Fruta en almíbar o en macedonia o hervida o asada Mermeladas Papillas de frutas Sorbetes, granizados</p> |
| Grasas | <p>Aceite de oliva preferentemente, aceite de girasol Mantequilla, margarina, mayonesa Frutos secos picados o en polvo: almendras, avellanas, pistachos, nueces, piñones</p> |
| Azúcares | <p>Azúcar blanco o moreno, miel</p> |
| Bebidas | <p>Agua, infusiones: menta, manzanilla Zumos cítricos: naranja, mandarina, limón, mango, piña, fresa Bebidas gaseosas</p> |
| Recomendaciones | <p>Alimentos de consistencia blanda que faciliten la masticación Alimentos ácidos que generan la formación de saliva</p> |
| Cocciones | <p>Evitar cocciones secas que dejen el alimento sin jugo. Ej: a la plancha. Promover el uso de cocciones húmedas: guisados, papillote, salsas suaves Recomendable: áspid con gelatina o pasteles de carne o pescado</p> |

Menú semanal Sequedad de boca o Xerostomía

| Día/ Comida | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------|--|---|---|---|--|---|--|
| DESAYUNO | Leche de soja con cereales (dejar remojar para que queden blandos) | Horchata Pan de payés tostado sin corteza con mantequilla derretida | Kéfir Pan de payés sin corteza con tomate, aceite y jamón dulce picado | Zumo de piña Bizcochos de soletilla con mermelada | Yogur con copos suaves de avena | Zumo de naranja Pan de payés sin corteza con tomate y aceite y queso de Burgos | Leche de avena Pan de molde con paté de champiñones |
| MEDIA MAÑANA | Pan de molde con paté a las finas hierbas | Helado de vainilla en zumo de naranja | Crema catalana | Arroz con leche | Sandía | Leche de soja con té | Melón |
| COMIDA | Revoltillo de jamón dulce y atún con aceite de oliva Pudin | Berenjena rellena de pollo, pimiento escalfado y aceite de almendras tostadas Melocotones en almíbar | Crema de champiñones con huevo Yogur con mermelada de naranja | Lasaña de salmón y espárragos blancos Natillas con canela | Muslo con guisantes salteados y piña Crema de chocolate | Pisto de verduras con languado al papillote con laurel Pera jugosa | Arroz caldoso de mero, patata y lima Pastel frío de limón y piña |
| MERIENDA | Zumo de mango | Flan de turrón | Papilla de cereales con cacao | Flan de naranja | Zumo de mandarina con cereales | Yogur con almendra molida y fresas | Zumo tropical |
| CENA | Sopa de fideos con rape Fresas con jugo de naranja | Pastel de bacalao con puerro y patata Crema de frutas del bosque | Escalfada jugosa con atún desmenuzado Macedonia de frutas con zumo | Merluza al papillote con fideos de arroz y setas Gelatina con trozos de melocotón en almíbar | Huevo revuelto con coliflor y salsa de nueces Ciruelas | Gazpacho Almejas al vapor con perejil y limón Cuajada | Crema de alcachofas con trocitos de jamón dulce salteado Macedonia de frutas en almíbar |

NAÚSEAS - VÓMITOS

| | |
|---------------------------------------|--|
| Lácteos | Leche descremada de vaca o vegetal: almendras, soja, arroz, avena Yogur, natillas o flan con canela , cuajada Queso fresco o requesón |
| Cereales, Tubérculos, Legumbres | Tostadas o pan crujiente o tostado o palitos o crackers o galletas "maría" o galletas saladas o galletas de jengibre Arroz o sémola de arroz o fideos de arroz Sémola de maíz Pasta de sopa: fideos, maravilla, pistones, estrellitas, tubos... Pasta grande: macarrones, espaguetis, canelones, lacitos, espirales... con laurel Patata o boniato o tapioca o yuca Legumbres salteados o en ensalada |
| Verduras, Hortalizas | Cremas de verduras o sopas: cebolla, puerro, calabacín, calabaza, berenjena, acelgas, espinacas, judías verdes, guisantes, hinojo, berros, acelgas, espinacas, setas |
| Carnes, Pescados, Huevos | Ternera picada o en hamburguesa Pollo al hinojo, pavo, conejo Jamón salado o cocido o fiambre de pavo o fiambre de pollo Merluza con albahaca, rape, lenguado, gallo, pescadilla, perca, mero, fletán, bacalao, palitos de cangrejo o surimi... Gambas Huevo de gallina o codorniz |
| Frutas | Manzana, pera, melocotón, plátano, albaricoque, ciruelas, papaya Fruta en almíbar o compota de manzana con canela, melocotones a la menta Macedonias con anís fresco Mermeladas amargas o con jengibre |
| Grasas | Aceite de oliva preferentemente, aceite de girasol Mantequilla, margarina |
| Azúcares | Azúcar blanco o moreno, miel. En pequeñas cantidades |
| Bebidas | Agua, infusiones: manzanilla, menta, amapola, azahar, jengibre, zumos de fruta o licuados, batidos de leche o yogur con fruta Coca-cola a pequeños sorbos |
| Recomendaciones | Comer poco y a menudo Cocinar con canela, menta, hinojo, tomillo, laurel, albahaca, jengibre |
| Cocciones | Ligeras: plancha o horno o vapor o sopas o cremas o guisados suaves Evitar fritos, salsas y aderezos con vinagre |

Menú semanal Náuseas-Vómitos

| Día/ Comida | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|----------------|---|---|--|---|---|--|---|
| DESAYUNO | Tostadas con jamón dulce Yogur | Pan tostado con lonchas finas de lomo embuchado Queso de Burgos | Galletas de jengibre Cuajada | Galletas María Flan | Tostadas con aceite Yogur | Crackers con mermelada de naranja y jengibre Infusión de anís | Palitos con queso de untar y paté de olivada negra Horchata |
| MEDIA MAÑANA | Papaya | Gelatina | Manzana con canela | Plátano | Mango con jamón | Gelatina | Manzana rallada con zumo de limón |
| COMIDA | Pollo con yuca Compota de manzana | Garbanzos salteados con huevos de codorniz y anís Tarta de ciruela | Merluza con arroz basmati y manzana al aroma de albahaca Pasta de hojaldre con frutos secos | Macarrones con pavo y calabacín Bizcocho de jengibre y manzana | Empanada de pollo con jengibre Peras en almíbar | Tallarines con jamón del país y nueces Tarta de manzana | Gratinado de patata, bacalao, huevo y almendras Macedonia con anís |
| MERIENDA | Merengue salado | Tostadas con mermeladas de piña y jengibre | Palitos con requesón | Sticks salados | Crackers con requesón | Galletas saladas | Palitos de pipas |
| CENA | Yuca al horno con tiras de merluza Peras al jengibre | Patata al microondas con huevo a la plancha Yogur | Crep de jamón dulce y harina de almendras Peras a la menta | Patata en costra con lenguado melocotón | Fideos de arroz con gambitas Natillas con canela | Tortilla de patatas e hinojo Papaya | Alitas de pollo con arroz salteado Pudín |

Los pacientes con plenitud gástrica y distensión abdominal también pueden escoger platos de este menú semanal a excepción de las legumbres y la ensalada, ya que el resto son platos de fácil digestión.

Alimento nuevo

Realmente la yuca no es un alimento nuevo, ya que es el mismo tubérculo del que se obtiene la tapioca, pero se utiliza esta raíz como si fuera una patata. Se puede pelar, trocear a láminas finas, salar, aliñar con muy poco aceite y hornear, quedando las rodajas de yuca secas y crujientes al estilo de las patatas chips. De esta manera, con la yuca se puede dar un poco más de variedad al menú dando como resultado un alimento “seco de fácil digestión”.

ESTREÑIMIENTO

| | |
|-------------------------------------|--|
| Lácteos | Yogur normal o “bio” (frutas, frutos secos, frutas secas) con 2 cucharadas soperas de lino, salvado o cereales integrales. Natillas, flan, cuajada, kéfir Queso, requesón, queso fresco |
| Cereales Tubérculos Legumbres | Pan integral o de semillas: centeno o linaza Bizcocho integral casero o galletas integrales Arroz integral Mijo, quínoa Pasta de sopa integral: fideos, maravilla, pistones, estrellitas, tubos... Pasta grande integral: macarrones, espaguetis, canelones... Patata con piel Legumbres |
| Verduras, hortalizas | Espinacas para ensalada, berros, lechuga, canónigos, escarola, endibias, apio, hinojo, brotes de soja, tomate, remolacha... Cebolla, puerro, calabacín, calabaza, berenjena, judías verdes Col, coliflor, brócoli Alcachofa, espárragos Acelgas, espinacas Setas |
| Carnes, pescados, Huevos | Ternera Pollo, pavo, conejo Jamón salado o cocido o fiambre de pavo o pollo Merluza, rape, lenguado, gallo, pescadilla, perca, mero, fletán, bacalao o palitos de cangrejo o surimi Gambas, sepia, calamar o pulpo Almejas, mejillones, berberechos, navajas... Atún, sardinas, trucha, anchoas, boquerón, salmón, caballa... Huevo de gallina o codorniz |

| | |
|-----------------|--|
| Frutas | Aguacate Manzana y pera con piel, melocotón, kiwi, naranja, mandarina, piña, fresas, frambuesas, mango, albaricoque, ciruelas, melón, sandía, papaya Fruta seca: orejones, dátiles, higos secos, ciruelas secas, pasas... Mermelada de ciruela o de piña o de naranja |
| Grasas | Aceite de oliva preferentemente, aceite de girasol Mantequilla, margarina Frutos secos con cáscara comestible: almendras, avellanas, pistachos, nueces, piñones o semillas: pipas girasol o calabaza |
| Azúcares | Azúcar moreno, miel |
| Bebidas | Agua, infusiones, zumos de fruta o licuados, batidos de leche o yogur con fruta |
| Recomendaciones | Que en cada comida haya un alimento rico en fibra: verdura, legumbre, ensalada, fruta, alimentos integrales |
| Cocciones | Las preferidas |



Menú semanal Estreñimiento

| Día/ Comida | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------|--|--|--|---|--|--|--|
| DESAYUNO | Zumo de naranja natural con pulpa Bocadillo de atún con pan integral | Leche con fibra Cereales integrales Uvas pasas | Kéfir con copos de avena Higos secos | Zumo de uvas Queso fresco con pan de centeno y mermelada de ciruelas | Yogur bio con kiwi, cereales integrales y 1 cucharada sopera de semillas de lino | Leche con fibra y muesli con frutos secos y fruta desecada | Manzana con piel Leche con fibra y pan de higo |
| MEDIA MAÑANA | Yogur bio con germen de trigo | 2 o 3 ciruelas | Zumo de naranja con pulpa | Palitos de sésamo y 2 dátiles | Galletas de pipas y piña natural | Panecillos suecos integrales con mermelada de ciruelas | Requesón con miel y nueces |
| COMIDA | Ensalada de lentejas con manzana y queso de Burgos Compota de higos y peras | Macarrones integrales con alcachofas y rape Piña en su jugo | Berenjena rellena de carne picada y verduras Mandarinas | Revuelto de setas con patata Kiwi | Garbanzos salteados con boroñesa y champiñones Naranjas con miel y canela | Paella de arroz integral con pescado Macedonia | Canelones de atún, lechuga, manzana y huevo Bolitas dulces de frutas secas y frutos secos |
| MERIENDA | Cuajada con miel Galletas de sésamo | Yogur bio Pan integral con paté de champiñones | Leche con fibra y cereales integrales | Macedonia de frutas frescas con yogur y frutos secos | Zumo naranja natural con pulpa Tostadas integrales con aceite oliva y jamón dulce | Leche con fibra Magdalenas integrales | Yogur bio Bizcocho de pasas y nueces |
| CENA | Pisto rehogado con huevo Mandarinas | Crema de puerros Croquetas de espinacas Macedonia | Guisantes con sepia Mango | Sopa de col con jamón Piña en su jugo | Pastel de verduras y pescado Pera | Ensalada de espárragos con tacos de pavo Frutas roja | Sopa de verduras y gambitas Piña |

Alimentos especialmente recomendados para el estreñimiento

Cereales integrales

Aportan fibra insoluble que retiene agua en las heces y las hace más blandas, favoreciendo su tránsito por el intestino.

Pan integral

Combate el estreñimiento. Es mejor el pan integral auténtico (hecho con harina integral) ya que es más nutritivo y saludable que el pan de salvado que es el hecho con harina blanca o refinada a la que le añaden salvado.

Fruta

Aporta agua y fibra, facilitando el tránsito de las heces por el intestino. Las frutas desecadas también son efectivas contra el estreñimiento, especialmente las uvas pasas, los higos y las ciruelas.

Hortalizas y verduras

Por su riqueza en fibra aumentan el bolo intestinal y lo hacen más blando, combatiendo así el estreñimiento.

Legumbres

Por su alto contenido en fibra tienen un suave efecto laxante.

Ciruela

Contiene pectina un tipo de fibra soluble de acción suavizante y laxante, así como sustancias que estimulan las contracciones intestinales.

Semillas de lino

Se consumen enteras, bien masticadas o en forma de harina. Tienen efecto laxante gracias a su contenido en fibra soluble (mucílagos y pectina), que además de laxar, suaviza la mucosa intestinal.

Manzana

Regula el tránsito intestinal. Una o dos manzanas con piel en ayunas contribuyen a solucionar la pereza intestinal o atonía, que es la causa más frecuente de estreñimiento.

Uva

Combate el estreñimiento, equilibra la flora intestinal y facilita el buen funcionamiento digestivo.

Es eficaz tanto fresca como desecada.

Higo

Suaviza el intestino y estimula los movimientos peristálticos, de forma similar a como lo hacen las ciruelas. Es efectivo tanto fresco como seco y puesto a remojar.

Miel

Contiene fructosa que posee una acción laxante cuando no es absorbida por completo en el intestino delgado.



DIARREA

| | |
|-------------------------------------|--|
| Lácteos | Leche sin lactosa o vegetal: almendras, soja, arroz, avena, horchata Yogur Queso descremado |
| Cereales Tubérculos Legumbres | Pan blanco del día anterior o tostadas o palitos Arroz o sémola de arroz o fideos de arroz Sémola de maíz Tapioca Pasta de sopa: fideos, maravilla, pistones, estrellitas, tubos... Pasta grande: macarrones, espaguetis, canelones, lacitos, espirales... Patata Boniato Lentejas en puré |
| Verduras, hortalizas | Zanahoria, cebolla, calabacín, calabaza |
| Carnes, pescados, Huevos | Pollo, pavo, conejo Jamón salado o cocido o fiambre de pavo o pollo Merluza, rape, lenguado, gallo, pescadilla, perca, mero, fletán, bacalao o palitos de cangrejo o surimi Huevo de gallina o codorniz |
| Frutas | Manzana rallada o sin piel, hervida o en compota Pera de agua o hervida sin piel, melocotón en almíbar Plátano maduro Caqui en su justo punto de maduración, nísperos Mermelada de frutas rojas o arándanos, dulce de membrillo |
| Grasas | Aceite de oliva preferentemente, girasol Mantequilla, margarina |
| Azúcares | Azúcar blanco |
| Bebidas | Agua o limonada alcalina Infusiones: té, manzanilla, menta poleo, tila, hierba luisa, anís verde, melisa, rosa silvestre Zumos de fruta u hortalizas colados o licuados: zanahoria, manzana, granada |
| Recomendaciones | Tomar alimentos y bebidas a temperatura templada. |
| Cocciones | Ligeras: plancha o horno o vapor o hervidos o sopas |

Menú semanal Diarrea

| Día/ Comida | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|--------------|--|--|--|--|---|---|---|
| DESAYUNO | Té 2 rebanadas de pan blanco tostado Membriillo | Horchata 2 tortas de arroz Jamón dulce | Leche de almendras 4 biscotes Fiambre de pavo | Leche de arroz Pan de payés tostado con mermelada de arándanos | Leche de soja Galletas María Manzanilla | Leche sin lactosa 4 biscotes con membrillo | Yogur con cereales (copos de maíz) Plátano y miel |
| MEDIA MAÑANA | Compota de manzana | Plátano con miel | Manzana rallada con zumo de limón | Peras hervidas | Batido de caquis | Batido de plátano y leche de arroz | Crema de manzana |
| COMIDA | Arroz con huevo, pechuga y plátano Yogur desnatado natural con miel | Patata al horno con merluza al limón Membriillo | Espaguetis con jamón dulce y dados de calabaza Plátano cocido | Fideos de arroz con surimi Dulce de membrillo | Patata pochada con trocitos de tortilla francesa Plátano salteado con miel | Puré de lentejas con pollo Melocotón en almíbar | Paelia con calabaza y conejo Yogur desnatado natural |
| MERIENDA | Horchata | Leche de almendras | Zumo de zanahoria | Licuada de manzana | Horchata | Zumo de granada | Licuada de zanahoria con manzana y limón |
| CENA | Sopa de fideos con rape Pera de agua | Crema de arroz con zanahoria y 2 claras de huevo Dulce de membrillo | Sopa de arroz con trocitos de pavo Nísperos | Tostada con puré de manzana y jamón salado Yogur desnatado natural con miel | Bacalao con patatas y dados de zanahoria Peras hervidas | Crema de calabacín y almendras Gallo al horno Manzana al horno con canela | Sopa de avena con zanahoria y merluza Fresas |

Alimentos especialmente recomendados para la diarrea

Estas recomendaciones también se pueden administrar en pacientes con dificultad para realizar la digestión.

Arroz

Es muy digestivo, tiene acción astringente debido al almidón normalizando el tránsito intestinal.

Avena

Normaliza el tránsito intestinal por la fibra soluble que posee.

Algarroba

Contiene taninos de acción astringente. Puede consumirse en forma de harina, con la que se elaboran papillas.

Maíz

Suaviza y protege la mucosa intestinal, contiene almidón, se digiere fácilmente.

Tapioca

Es rica en mucílagos que suavizan y desinflan la mucosa intestinal y contribuyen a su regeneración en la diarrea. Preferiblemente se toma hervida con caldo de verduras.

Zanahoria

Debido a su contenido en beta-carotenos que son precursores de la vitamina A favorece el buen estado de la piel y las mucosas, contiene pectina, esta fibra vegetal normaliza el tránsito y suaviza la mucosa intestinal.

Manzana

La pectina de la manzana actúa como esponja capaz de absorber y eliminar las toxinas producidas por las bacterias causantes de gastroenteritis y colitis. Contiene taninos que secan y desinflan la mucosa intestinal. Los ácidos orgánicos que posee actúan como antisépticos y regeneradores de la flora bacteriana normal del intestino.

Plátano

Contiene almidón, y la fibra que posee suaviza el intestino.

Granada

Contiene taninos que ejercen una acción astringente y antiinflamatoria en las mucosas del tracto digestivo.

El ácido cítrico y otros ácidos orgánicos que posee contribuyen a regenerar la flora bacteriana intestinal.

Los pigmentos rojizos que tiene (antocianinas) actúan como antisépticos y antiinflamatorios.

Membrillo

Eficaz astringente y antiinflamatorio del sistema digestivo.

Caqui

Corta la diarrea y desinflama el intestino, también lo suaviza.

Níspero

Es astringente y normalizador del tránsito intestinal.

Papaya

Es un suavizante y protector de la mucosa intestinal, además ejerce una notable acción antiséptica contra numerosos gérmenes patógenos.

Arándanos

Es astringente y antiséptico intestinal.

Yogur

Incrementa las defensas del tracto digestivo, favoreciendo la curación de las infecciones gastrointestinales.

Limón

Por la acción antiséptica y astringente, el zumo diluido en agua se recomienda como bebida en diarreas. Contiene ácidos orgánicos que potencian la acción de la vitamina C y posee un notable poder antiséptico.

Limonada alcalina

Se realiza con los siguientes ingredientes: 1 litro de agua, el zumo de dos limones, 2 cucharadas soperas de azúcar, ½ cucharadita de bicarbonato y ½ cucharadita de sal.

Horchata de chufa






La chufa es rica en hidratos de carbono (azúcares y almidón); en grasas de composición similar a las del aceite de oliva, formadas principalmente por ácidos grasos insaturados, entre ellos el linoleico; proteínas de buena calidad biológica, vitaminas B₁ y E y minerales, entre los que destaca el calcio, el magnesio y el hierro.

Contiene abundantes enzimas que facilitan la digestión de nutrientes, es astringente, y combate las fermentaciones intestinales.








Infusiones






Plantas para la mucositis o lesiones mucosa bucal

| PLANTA | ACCIÓN | USO |
|---|--|--|
| <p>AGRIMONIA</p>  | Hemostática, cicatrizante (Llagas en la boca) | Se hace una decocción con 10 g de hojas y flores, media cucharada pequeña de miel y 100 ml de agua, hirviendo la hierba hasta que se haya reducido notablemente el agua (1/4). Filtrarla con ayuda de una gasa y añadirle miel para endulzar. Enjuagar la boca con la decocción templada, varias veces al día, hasta que desaparezcan las llagas. |
| <p>AGUILEÑA</p>  | Antiséptica. Enjuague bucal para inflamaciones y úlceras bucales (llagas en la boca) | 10 g de raíz de aguileña troceada por cada litro de agua. Hervir durante 10 minutos, dejar reposar y filtrar. Añadir una pizca de miel para mejorar el sabor. Con el líquido hacer un enjuague completo, hasta cuatro veces al día, SIN TRAGARLO. MUY IMPORTANTE |
| <p>BOCA DE DRAGON</p>  | Emoliente, astringente, vulnerario, antiinflamatorio | 100 g de hojas y flores frescas de dragón por cada litro de agua. Hervir 5 minutos, mantener 10 minutos más en reposo y colar. Cuando la infusión haya enfriado, enjuagar la boca durante unos minutos. Repetir la operación varias veces al día. |
| <p>CARIOFILADA</p>  | Enjuagues bucales para llagas o heridas en boca y lengua o encías sangrantes | 20 g de raíz seca de cariofilada por cada litro de agua. Hervir 5 minutos, mantener en reposo tapado 10 minutos más. Cuando enfríe hacer unas gárgaras, manteniendo la cabeza hacia atrás. Repetir la operación por la mañana y por la noche hasta que desaparezca la irritación. |
| <p>LISIMAQUIA</p>  | Antihemorrágica, cicatrizante Gárgaras contra las llagas y úlceras bucales | 10 g de sumidades de lisimaquia por cada litro de agua. Hervir el agua, echar la hierba y mantenerla 10 minutos en reposo. Cuando haya enfriado, colamos y hacemos gárgaras, manteniendo la cabeza echada hacia atrás. Efectuar gárgaras cada día por la mañana y por la noche, hasta que desaparezcan las molestias. |

Plantas para la falta de apetito y/o facilitan la digestión

| PLANTA | ACCIÓN | USO |
|---|--|--|
| <p>LAUREL</p>  | <p>Facilita la digestión, abre el apetito</p> | <p>Infusión de hojas y frutos. Con un litro de agua, se prepara una infusión con 20-30 g de hojas de laurel, a la que se puede añadir un puñado de frutos maduros para obtener mayor efecto. Como aperitivo tomar una taza 10 minutos antes de cada comida, y como digestivo, una taza después de cada comida.</p> |
| <p>MANZANILLA</p>  | <p>Sedante y antiespasmódica: útil contra los espasmos del estómago e intestino debidos a nerviosismo o ansiedad. También en cólicos renales y biliares por su efecto relajante y sedante Tónico intestinal y carminativo: estimula la motilidad del tubo digestivo ayudando a expulsar gases Eupéptica: para aliviar empachos o digestiones pesadas Estimula ligeramente el apetito</p> | <p>Infusión de 5-10 g de cabezuelas florales por litro de agua (equivalente 3 a 5 cabezuelas por taza) Tomar de 3 a 6 tazas diarias, calientes</p> |
| <p>MENTA</p>  | <p>Digestiva y carminativa: elimina los gases y las putrefacciones intestinales Se recomienda en dispepsias, gases intestinales, espasmos y cólicos digestivos, atonía gástrica</p> | <p>Infusión de 10-20 g de hojas y sumidades por litro de agua. Tomar de 3 a 5 tazas diarias</p> |
| <p>ALBAHACA</p>  | <p>Antiespasmódica: calma los trastornos digestivos de origen nervioso, como son los espasmos gástricos, la aerofagia (exceso de gases y eructos) y la dispepsia nerviosa (digestiones lentas debido a tensión nerviosa)</p> | <p>Infusión de 20-30 g de hojas y flores por litro de agua, de la que se consume, después de cada comida, una taza caliente, endulzada con miel</p> |
| <p>CARDAMOMO</p>  | <p>Antiespasmódico, digestivo, aperitivo, carminativo</p> | <p>20 g de semillas de cardamomo trituradas por cada litro de agua. Hervir 5 minutos, mantener en infusión 10 minutos más y colar. Tomar 3 tazas al día, calientes, después de las comidas.</p> |
| <p>CILANTRO Y REGALIZ</p>  | <p>Aperitivo, digestivo, carminativo</p> | <p>Mezclar las hierbas a partes iguales. Una cucharada sopera rasa por cada taza de agua. Echar las hierbas en agua hirviendo y dejar reposar en infusión 10 minutos. Tomar 3 tazas después de las comidas principales, sin edulcorar</p> |
| <p>CLAVO</p>  | <p>Carminativo, aperitivo, digestivo. Contra la acidez de estómago y el dolor de vientre.</p> | <p>Una cucharada pequeña de clavos por cada taza de agua. Echar los clavos en el agua hirviendo, dejar escaldar a fuego lento y colar. Tomar una taza después de las comidas principales.</p> |

Plantas para las náuseas y vómitos




| PLANTA | ACCIÓN | USO |
|---|---|--|
| <p>JENGIBRE</p>  | <p>Antiemético También es digestivo en caso de digestiones pesadas y flatulentas y carminativo (impide la formación de gases en el aparato digestivo)</p> | <p>Jengibre fresco, en polvos, pastillas, en tintura 50 gotas 3 veces al día. En decocción, tres tazas diarias. Evitar si se toman anticoagulantes.</p> |
| <p>MANZANILLA</p>  | <p>Alivia las náuseas y vómitos</p> | <p>Infusión de 5-10 g de cabezuelas florales por litro de agua (equivalente 3 a 5 cabezuelas por taza) Tomar de 3 a 6 tazas diarias, calientes</p> |
| <p>SEMILLAS DE ENELDO</p>  | <p>Sedante en caso de vómitos</p> | <p>Infusión con una cucharada sopera (unos 15 g) de semillas, en ½ litro de agua. Tomar 2 o 3 tazas diarias, después de las comidas</p> |








Plantas para el estreñimiento

| PLANTA | ACCIÓN | USO |
|--|---|---|
| <p>ACEBO</p>  | Laxante | <p>Infusión de 10 g de hojas por cada taza de agua. Hervir durante 8 minutos, dejar reposar tapada otros 10 minutos, y filtrar en cuanto enfríe. Tomar 2 tazas al día después de las comidas principales.</p> |
| <p>ACHICORIA GROSELLERO NEGRO FLORES DE TILO</p>  | Laxante | <p>15 g de mezcla de las 3 plantas por cada litro de agua. Echar las hierbas en el agua hirviendo. Dejar reposar tapado 10 minutos y filtrar. 1 taza al día una hora antes de acostarse.</p> |
| <p>AGAR-AGAR (Alga)</p>  | Laxante | <p>25 g de agar-agar en barras o tiras por cada tarro de ½ litro de agua. Hervir apenas 2 minutos, dejando evaporar parte del agua, hasta que se forme la gelatina. Dos dosis diarias con unas gotas de limón</p> |
| <p>SEMILLAS DE LINO</p>  | Laxante | <p>Una cucharada sopera de semillas de lino por cada taza de agua. Echar las semillas en el agua cuando arranque a hervir. Retirar del fuego y mantener 10 minutos en infusión, tapado. Filtrar cuidadosamente y añadir una cucharadita de miel para mejorar el sabor. Tomar un vaso en ayunas, por la mañana, y la segunda por la noche.</p> |
| <p>HIBISCO</p>  | <p>Laxante suave: acción suavizante sobre las mucosas del conducto digestivo, por lo que facilita la función de evacuación intestinal También digestiva y tonificante: efecto estimulante de las funciones digestivas y tonificante del organismo en su conjunto. Diurética</p> | <p>Infusión con un puñado de flores con su cáliz por cada litro de agua. Endulzar con miel y beber a gusto como refresco. Se puede tomar 1 taza después de cada comida.</p> |
| <p>ENDRINO</p>  | <p>Laxante de efecto suave, y se acompaña de una acción antiespasmódica (relajante) Diurético y depurativo</p> | <p>Infusión de 60 g de flores por litro de agua. Se toma una taza diaria, por la mañana</p> |

Plantas para la diarrea





| PLANTA | ACCIÓN | USO |
|--|--|--|
| <p>NÉBEDA</p>  | <p>Se usa sobre todo para calmar las diarreas y los dolores cólicos que las acompañan porque tiene propiedades antiespasmódicas, antidiarreicas y carminativas (elimina los gases intestinales) y pectorales</p> | <p>Infusión de 30 g de la planta por litro de agua. Se toma una taza caliente después de cada comida (3 a 4 diarias), se puede endulzar con miel</p> |
| <p>ARGENTINA</p>  | <p>Antidiarreica, debido a su contenido en taninos</p> | <p>Decocción con 30-50 g de planta por litro de agua. Tomar de 3 a 5 tazas diarias</p> |
| <p>AGRIMONIA</p>  | <p>Astringente, antidiarreica, antiinflamatoria</p> | <p>15 g de sumidades por cada litro de agua. Hervir 10 minutos, dejar en reposo y filtrar. Tomar 2 tazas al día con las comidas.</p> |
| <p>CORTEZA DE ENCINA SALICARIA AGRIMONIA FRUTOS DE ROSAL SILVESTRE</p>  | <p>Astringente, antidiarreica</p> | <p>Dos cucharadas soperas de la mezcla por cada ½ litro de agua. Hervir 2 minutos, dejar 15 minutos en infusión y colar. Beber cada dos o tres horas, media taza, a sorbos.</p> |
| <p>ACANTO</p>  | <p>Cicatrizante, astringente y antidiarreico</p> | <p>Infusión de ½ cucharadita de café de hojas secas por cada taza de agua. Echar la hierba en agua hirviendo, dejar reposar tapada durante 5 minutos y filtrar. Tomar ½ taza por la mañana y la otra media por la noche.</p> |

Plantas tonificantes indicadas en la debilidad y astenia.

| PLANTA | ACCIÓN | USO |
|---|---|--|
| <p>MENTA</p>  | Tonificante | Infusión de 10-20 g de hojas y sumidades por cada litro de agua. Tomar de 3 a 4 tazas diarias. |
| <p>ROMERO</p>  | Tonificante | Infusión de 20-40 g de sumidades florares u hojas por litro de agua. Tomar de 2 a 3 tazas diarias. |
| <p>TOMILLO</p>  | Tonificante, estimula las funciones intelectuales | Infusión de 20-30 g de sumidades por litro de agua. Tomar hasta 5 tazas diarias. |
| <p>ANGÉLICA</p>  | Tonificante, equilibradora del sistema nervioso | Infusión de 20-30 g de raíz triturada por litro de agua. Se pueden añadir hojas tiernas y semillas. Se toma una taza antes de las comidas. |
| <p>HIPÉRICO</p>  | Tonificante, equilibrador nervioso | Infusión de 30-40 g de planta seca por litro de agua. Tomar una taza después de cada comida |



Plantas para el nerviosismo y la ansiedad

| PLANTA | ACCIÓN | USO |
|--|--|--|
| LAVANDA  | Sedante y equilibradora del sistema nervioso | Infusión de 30-40 g de sumidades floridas y hojas, por cada litro de agua. Tomar 3 tazas diarias, endulzadas con miel, después de las comidas |
| ESPINO BLANCO  | Sedante del sistema nervioso vegetativo, ansiolítica | Infusión de 60 g de flores (unas 4 cucharadas soperas) por litro de agua. Tomar 3 o 4 tazas diarias. |
| LIMONERO  | Sedante y antiespasmódico | Infusión de 30 g de hojas por litro de agua. Tomar 3 o 4 tazas diarias endulzadas con miel. |
| MEJORANA  | Sedante, alivia la ansiedad | Infusión de 40-50 g de sumidades por litro de agua. Tomar 3 tazas diarias. |
| HIERBA LUISA  | Alivia la ansiedad | Infusión de 30 g de hojas por cada litro de agua. Tomar una taza caliente después de cada comida. |



Plantas para el Insomnio

| PLANTA | ACCIÓN | USO |
|---|--|---|
| <p>NARANJO</p>  | Sedante y somnífero suave | Infusión de 10-20 g de hojas y/o flores de azahar por cada litro de agua. Tomar 3 o 4 tazas diarias, especialmente antes de acostarse. |
| <p>MELISA</p>  | Sedante suave y equilibradora | Infusión de 20-30 g de planta por litro de agua. Tomar 3 o 4 tazas diarias. |
| <p>TILA</p>  | Induce un sueño natural, sin somnolencia a la mañana siguiente | Infusión de 20-40 g de flores por cada litro de agua. Se pueden tomar de 2 a 4 tazas al día, una de ellas siempre antes de ir a dormir. Endulzar con miel |
| <p>VALERIANA</p>  | Sedante suave, disminuye la ansiedad, somnífica | Infusión 15-20 g de raíz triturada por litro de agua, endulzada con miel si se desea. Tomar una taza de media hora a una hora antes de ir a dormir |
| <p>SAUCE BLANCO</p>  | Sedante, somnífero suave | Infusión de una cucharada de flores secas por taza de agua. Tomar de 2 a 3 tazas diarias, especialmente antes de ir a dormir |



Bibliografía

- De Cáceres L, Ruiz F, Germà J. *Manual para el paciente oncológico y su familia*. Editorial Pfizer oncología, 2007
- Gil A. *Tratado de Nutrición*. Tomo 2. Editorial Panamericana Madrid, 2010
- Pamplona J. *Enciclopedia de los Alimentos y su poder curativo. Tratado de Bromatología y Dietoterapia*. 3 Tomos. Editorial SAFELIZ, S.L. Madrid . 1999.
- Pamplona J. *Enciclopedia de las plantas medicinales*. (Vol. 1 y 2). Editorial Safeliz S.L. Madrid, 2001
- Clavé P, García P. *Guía de diagnóstico y de tratamiento nutricional y rehabilitador de la disfagia orofaríngea*. Editorial Glosa, S.L. Barcelona, 2011
- Muñoz, M. Aranceta, J. Guijarro, J.L. *El libro blanco de la alimentación de los mayores*. Editorial Panamericana. Madrid, 2005
- Los Helados: alimentos placenteros. Asociación Española de helados. <http://www.aefhelados.com/prensa/BIENESTAR.pdf>



Helados

Generalidades

- Un helado se puede tomar antes de las comidas para estimular el apetito.
- Se puede dar entre horas como un tentempié, añadiendo calorías y nutrición a la dieta de una manera agradable, fácil de tomar y digerir.
- Son muy útiles en sintomatologías como la sequedad de boca ya que aportan líquido y favorecen la salivación.
- Se pueden hacer polines caseros con zumos de frutas: de melocotón o uva,... también con leche merengada o horchata o de batidos de sabores variados: vainilla, chocolate,...
- Al ser fríos actúan como analgésico local.
- Existen diferentes tipos de helado dependiendo de su composición y presentación: helado de crema, helados de leche, helados de agua o sorbetes y los granizados.

Según sintomatología

En los pacientes con mucositis o lesiones en la mucosa bucal:

- Los “polos” o helados de agua bicarbonatada con azúcar son útiles porque aumentan el pH local (antifúngicos)
- Evitar los helados con ingredientes ácidos, o helados con “tropezones” que pueden alterar la integridad de la mucosa (almendra, nuez,...)
- Están indicados los helados con base de leche y derivados

En pacientes con sequedad de boca / xerostomía:

- Se recomiendan sabores ácidos, ya que éstos estimulan la salivación.
- Los polines se pueden realizar con zumos cítricos como la naranja, el limón, la mandarina, la piña, el mango. También se pueden dar en forma de sorbete o granizado.

En pacientes con falta de apetito o anorexia:

- Son más nutritivos los helados de crema, o nata, o leche, o con frutos secos.

En pacientes con disfagia:

- Los helados están desaconsejados en la disfagia ya que al deshacerse se convierten en líquido y el paciente se podría atragantar.





*Recetas
para la astenia
y anorexia*

*Gemma Puigvert
Tomás Aldea
Sonia Martínez*

Macarrones con Gambas y Nueces

Ingredientes

- 100 g de macarrones
- 100 g gambas
- 30 g de nueces
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 50 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 10 g de perejil
- Sal

Elaboración

- Pelar las gambas y reservar.
- Hervir los macarrones en agua y sal. Escurrir, enfriar, reservar.
- Poner en una cazuela el aceite de oliva y añadir la cebolla, el ajo rallado y dorar 5 minutos.
- Añadir las gambas peladas y el perejil picado.
- Dorar a fuego lento 5 minutos.
- Añadir las nueces picadas y retirar.
- Incorporar todos los ingredientes a los macarrones.
- Rectificar la sal.



Tostada gratinada de jamón del país con ensalada de piña y pipas

Ingredientes

- 1 rebanada de pan de semillas
- 1cebolla
- 1 loncha de jamón del país
- Queso rallado
- Lechuga
- Pipas peladas
- Piña natural
- Tomate frito
- Aceite de oliva
- Sal



Elaboración

- Reservar las rebanadas de pan.
- En una cazuela poner al fuego el aceite de oliva y dorar la cebolla rallada 5 minutos.
- Añadir el jamón del país cortado a dados con una cucharada sopera de tomate frito.
- Colocar esta mezcla encima de la tostada.
- Añadir el queso rallado.
- Colocar al horno durante 5 minutos hasta ver fundido el queso.
- Para la ensalada: mezclar la lechuga lavada, con aceite de oliva, las pipas y la piña cortada a dados.

Presentación

- Colocar la rebanada en una parte de un plato plano y poner al lado la ensalada como guarnición.

Ensalada de lentejas y sardinas con espinacas frescas y beicon crujiente

Ingredientes

- 100 g de lentejas cocidas en lata
- 100 g de espinacas frescas higienizadas
- 2 lonchas de beicon.
- 30 g de almendras tostadas
- 1 lata de sardinas en aceite
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

- Escurrir las lentejas del bote y reservar.
- Abrir la bolsa de espinacas y reservar.
- En una sartén poner una cucharada de aceite y añadir el beicon cortado a trozos pequeños.
- Dorar el beicon en una sartén con una cucharada de aceite de oliva durante 2 minutos, reservar.
- Mezclar en un bol, las espinacas, las lentejas y el beicon.

Presentación

- Colocar en el plato la mezcla de espinacas, lentejas y beicon.
- Decorar, colocando por encima las sardinas escurridas sin aceite y las almendras tostadas.
- Rectificar la sal y el aceite al gusto.



Gratinado de patata, jamón del país y atún

Ingredientes

- 200 g de patata
- Leche
- 150 g de jamón del país
- 50 g queso rallado
- 1 lata de atún en agua sal
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

- En una cazuela hervir las patatas cortadas finamente con la leche, el aceite de oliva y la sal.
- Dejar hervir a fuego lento hasta que la patata esté tierna.
- Pasar por el pasapurés o triturar y reservar.
- Cortar el jamón a dados pequeños.
- Dorar el jamón en una sartén con una cucharada de aceite de oliva durante dos minutos y reservar.
- Mezclar el atún escurrido junto con el jamón en la misma sartén y reservar.
- Colocar en el fondo de una bandeja de horno la mitad de la patata y encima extender el preparado de atún y jamón.
- Cubrir la mezcla con el resto del puré.
- Colocar por encima el queso rallado.
- Colocar al horno a 180°C hasta ver fundido el queso.



Pollo rebozado con arroz y manzana

Ingredientes

- 100 g filete de pechuga de pollo
- 1 huevo
- 100 g de arroz
- 100 g de manzana
- 50 g de sémola de maíz
- 50 cl de leche (alrededor de $\frac{1}{4}$ de vaso de los grandes)
- Pan rallado
- Ajo
- Perejil
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

- Pasar por la trituradora el ajo, el perejil, el huevo, la sal, la sémola de maíz y la leche y poner en un recipiente.
- Colocar las pechugas en un recipiente y añadir la mezcla anterior y rectificar de sal.
- Dejar reposar todo junto durante 20 minutos.
- Pasar cada pechuga por pan rallado y reservar.
- Cocer el arroz en agua y sal, escurrir, enfriar y reservar.
- Poner en un cazo el aceite de oliva, añadir la manzana a dados y dorar durante tres minutos y reservar.
- Freír las pechugas en abundante aceite.
- Mezclar las manzanas y el arroz.

Presentación

- Servir en un plato las pechugas rebozadas con el arroz y la manzana.





*Recetas
para la
mucositis - disnea*

Pastel de mijo con salsa de remolacha

Ingredientes

- ½ taza de mijo (lavado y escurrido)
- 1 cebolla
- 3 zanahorias (cortada a cuadritos)
- 2 tiras de apio (cortadas a cuadritos)
- Alcaparras
- Pipas de girasol, ligeramente tostadas
- Avellanas troceadas
- Canónigos
- Laurel
- Sal
- Aceite de oliva

Para la salsa de remolacha

- 2 cebollas cortadas a medias lunas finas
- 6 zanahorias cortadas a rodajas finas
- 1 remolacha cocida cortada a rodajas
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal



Elaboración

- Saltear la cebolla con un poco de aceite y una pizca de sal durante 10-12 minutos.
- Añadir la zanahoria, el apio, el laurel, el agua (1,5 tazas) y una pizca de sal.
- Tapar, llevar a ebullición y reducir a fuego medio. Cocer de 25 a 30 minutos con difusor.
- Cuando el mijo haya absorbido toda el agua, añadir las alcaparras i las pipas de girasol. Mezclarlo todo. Colocarlo en una bandeja y aplanarlo bien. Dejar enfriar.

Para la salsa de remolacha

- Saltear las cebollas con un poco de aceite y una pizca de sal, sin tapa a fuego medio durante 10-12 minutos.
- Añadir las zanahorias, el orégano y un fondo de agua. Tapar y cocer a fuego bajo durante 10-12 minutos.
- Hacer puré las verduras, añadir la remolacha hasta obtener el color deseado.

Presentación

- Cortar el mijo a láminas (queda con consistencia de pastel) y servir con la salsa de remolacha por encima. Espolvorear con las avellanas troceadas. Acompañar al lado con canónigos aliñados.

Paella de quínoa con garbanzos

Ingredientes

- 1 taza de quínoa (lavada y escurrida)
- 2 cebollas cortadas a cuadritos
- 2 zanahorias (cortada en rodajas finas)
- 1 taza de garbanzos cocidos de bote
- Pimiento morrón (cocido, pelado y cortado en tiras finas)
- ½ taza de guisantes congelados
- Aceite de oliva
- Laurel
- Perejil
- Salsa de soja (opcional)
- Cúrcuma
- Sal

Elaboración

- Lavar la quínoa, escurrirla y tostarla en una sartén durante unos minutos sin aceite
- Añadir a la quínoa 2 tazas de agua, la cúrcuma al gusto y un poco de sal. Tapar y llevar a ebullición, reducir el fuego y cocer durante 20 minutos.
- Sofreír en una cazuela grande y amplia la cebolla con aceite de oliva, el laurel y un poco de sal, sin tapa y durante 10 minutos a fuego bajo.
- Añadir las zanahorias y los garbanzos. Tapar y cocer 10 minutos, con unas gotas de salsa de soja.
- Añadir la quínoa y el pimiento morrón. Remover con cuidado.



Crema fría de alubias al huevo

Ingredientes

- 75 g de alubias secas
- ¼ de puerro
- 1 trozo de bulbo de hinojo
- 1 huevo
- ¼ litro de caldo de ave
- Agua
- Aceite de oliva
- Sal



Elaboración

- Poner en remojo las alubias la noche anterior. Escurrir y ponerlas a cocer con agua y sal hasta que estén tiernas. Refrescarlas bajo el grifo y escurrir.
- Volver a ponerlas en la olla con el puerro y el hinojo picados previamente y un poco de aceite. Rehogar a temperatura suave 2 o 3 minutos; entonces añadir el caldo de ave, tapar y hervir 15 minutos más.
- Poner a cocer el huevo y una vez duro, se pela se pica y se reserva.
- Poner en la batidora, las alubias con el caldo, el puerro, el hinojo y añadir el huevo.
- Triturar y colar o pasar por el pasapurés. Rectificar de sal y volver a batir.
- Dejar enfriar en la nevera.

Pastel de espárragos y cangrejo

Ingredientes

- 1 bote de puntas de espárragos
- 1 paquete de cangrejo (surimi)
- 3 huevos
- 1 bote de leche evaporada
- Sal
- Mayonesa
- Mantequilla
- Harina

Elaboración

- Batir los espárragos y el cangrejo con los huevos, añadir la leche, y poner la sal.
- Untar un molde para horno con mantequilla y espolvorear con harina. Echar la mezcla.
- Poner el horno a 200°C arriba y abajo y meter el molde tapado durante 30 minutos y 15 minutos más con el grill y destapado. Dejar enfriar.

Presentación

- Servir frío cubierto con una fina capa de mayonesa.



Lenguado al papillote y puré de patatas al queso

Ingredientes

- 150 g lenguado
- 200 g de patata
- ½ litro de leche
- 200 g de queso rallado
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- Sal

Elaboración

- Pelar las patatas lavadas y cortadas a láminas finas.
- Poner en una olla la leche, la sal y las patatas y llevar a ebullición hasta que la patata esté cocida.
- Una vez retiradas del fuego añadir el queso rallado y pasarlo todo por el triturador y reservar.
- Para hacer el lenguado, poner sal, el perejil picado, un poco de aceite de oliva y colocarlo en una bandeja de silicona para papillote o realizar un cartucho con papel de horno y una vez esté quede bien sellado envolverlo de nuevo realizando otro cartucho con papel de aluminio. Colocar en el horno a 180°C durante 10-15 minutos.

Presentación

- Abrir con cuidado el cartucho de papel de aluminio y horno o la bandeja de silicona, colocar el lenguado en un plato y el puré a modo de guarnición.



Quiche de espinacas

Ingredientes

- ½ kg de espinacas
- 250 g requesón
- 2 huevos
- 250 g de masa quebrada congelada
- 100 g de aceitunas negras deshuesadas picadas
- 1 cucharada de queso rallado
- Nuez moscada
- Agua
- Sal



Elaboración

- Descongelar la masa y forrar un molde redondo previamente engrasado
- Lavar las espinacas muy bien, eliminando el pedúnculo y dejar escurrir.
- Cocer las espinacas con 2 cucharadas de agua en un cazo, a fuego lento, durante unos minutos, hasta que estén tiernas. Escurrirlas muy bien, apretándolas con las manos, picarlas y extender sobre la masa quebrada.
- Echar los huevos en el vaso de la batidora, añadir el requesón, la sal, y la nuez moscada.
- Batir hasta obtener un puré homogéneo.
- Bañar con esta salsa las espinacas, repartir las aceitunas picadas finamente y espolvorear con el queso rallado.
- Introducir en el horno caliente unos 25-30 minutos, hasta que el relleno tenga un aspecto firme y dorado.

Contramuslo de pollo picado sobre pimiento escalivado

Ingredientes

- 200 g contramuslo de pollo deshuesado
- 200 g pimiento rojo
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 2 hojas de laurel
- Agua
- Sal

Elaboración

- En una cazuela poner agua, sal y laurel y un poco de aceite de oliva.
- Colocar el pollo y cocer durante 20 minutos retirar, picar finamente y reservar.
- Escalivar en el horno el pimiento a 180°C pelar y reservar.
- En el vaso del triturador poner el pimiento, la sal y un poco de aceite de oliva, reducirlo a puré y reservar.

Presentación

- Colocar en un plato el puré de pimiento escalivado.
- Colocar encima el contramuslo de pollo picado finamente.





*Recetas
para la
disfagia*

Puré de lenguado, garbanzos y espinacas

Ingredientes

- 200 g de garbanzos cocidos en lata
- 200 g de lenguado
- 100 g de espinacas frescas
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Sal
- Agua
- Opcional: leche

Elaboración

- En una sartén dorar el lenguado durante 5 minutos a fuego lento, retirar el pescado y reservar.
- En un recipiente poner agua y hervir las espinacas durante 3 minutos, retirar las espinacas y reservar el caldo.
- Colocar en un recipiente los garbanzos cocidos, el lenguado, las espinacas y el aceite de oliva.
- Pasar por la batidora, hasta obtener la textura adecuada, podemos añadir el agua de la cocción de las espinacas o leche.



Puré de arroz con guisantes y perca

Ingredientes

- 200 g perca
- 60 g de arroz
- 60 g de guisantes congelados
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- Caldo de pescado
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Sal



Elaboración

- Poner a cocer el arroz con las verduras troceadas en el caldo de pescado con el aceite de oliva y la sal. Cuando falten 5 minutos para acabar la cocción añadir los guisantes. En una sartén dorar el lenguado durante 5 minutos a fuego lento, retirar el pescado y reservar.
- En una sartén dorar el lenguado durante 5 minutos a fuego lento, retirar el pescado y reservar.
- Poner en un recipiente el arroz con las verduras, el caldo, los guisantes añadir el pescado y triturar. Pasar por el pasapurés.
- Rectificar el punto de sal.

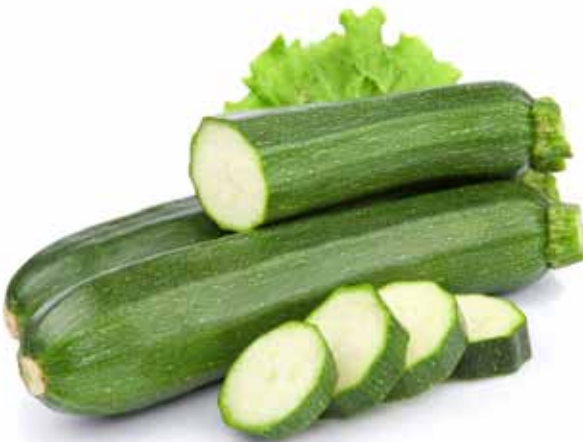
Puré de pollo, calabacín y puerros

Ingredientes

- 200 g de contramuslo de pollo deshuesado
- 100 g de calabacín
- 150 g de puerros
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- Sal
- Agua

Elaboración

- Colocar un recipiente al fuego con agua, añadir sal, cocer el calabacín el puerro cortado a dados, retirar, recuperar el agua y reservar.
- En una sartén con aceite de oliva doramos el pollo durante 5 minutos, retirar y reservar.
- En un recipiente colocar las verduras, el pollo el aceite de oliva y pasar por a batidora hasta obtener la textura adecuada, podemos añadir el agua de la cocción de las verduras.



Puré de espárragos con salmón y patata

Ingredientes

- 1 manojo de espárragos verdes
- 100 g de patata
- 70 g salmón ahumado
- 1 cebolleta
- 50 g de queso crema (tipo de untar)
- Caldo de verduras
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- Pimienta negra recién molida
- Unas gotas de zumo de limón
- Sal



Elaboración

- Lavar los espárragos y eliminar la parte más dura y fibrosa del tallo.
- Picar la cebolleta, y sofreírla en una cazuela con un poco de aceite. Cuando la cebolleta esté pochada, agregar los espárragos troceados y rehogar todo junto hasta que esté todo bien sofrito.
- Incorporar la patata pelada y troceada para continuar rehogando un par de minutos más. Verter el caldo de verduras hasta cubrir.
- Cocer a fuego suave hasta que la patata quede bien tierna.
- Añadir el salmón, el queso, la mantequilla y triturar todo junto.

Presentación

- Pasar por el pasapurés. Rectificar el punto de sal y añadir un poco de pimienta y las gotas de zumo de limón.

Puré de bacalao, pimientos del piquillo y patatas

Ingredientes

- 150 g bacalao desalado
- 150 g de pimientos del piquillo en lata
- 200 g de patatas
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- Sal
- Agua
- Opcional: leche

Elaboración

- En un recipiente con agua cocer el bacalao 6 minutos, retirar y reservar.
- En la misma agua cocer las patatas, una vez cocidas retirar y reservar.
- Colocar en otro recipiente el bacalao, las patatas, el pimiento del piquillo, el aceite de oliva y la sal.
- Pasar por la batidora, hasta quedar una textura adecuada se puede añadir agua de la cocción del bacalao y las patatas o leche.





*Recetas para
la sequedad
de boca o
xerostomía*

Revoltillo de jamón dulce con atún y tostadas al aceite de oliva

Ingredientes

- 2 huevos pequeños
- 150 g de jamón dulce
- 1 lata de atún en aceite de oliva
- 2 rebanadas de pan de molde sin corteza o pan de payés sin corteza
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

- Cortar el jamón dulce a trocitos pequeños y reservar.
- Colocar las rebanadas de pan en una bandeja para horno.
- Rociar las rebanadas con aceite oliva.
- Dorar las rebanadas en el horno a 180°C y reservar.
- En una sartén, colocar el aceite de oliva y cuando esté muy caliente añadir el jamón y dorar.
- Añadir el atún al jamón y los dos huevos.
- Con una espátula, remover sin parar hasta lograr que el huevo este cuajado y reservar.

Presentación

- Emplatar en plato llano, colocar las rebanadas de pan una vez ya tostadas.
- Colocar encima de cada tostada el revoltillo.



Berenjenas rellenas de pollo y pimientos del piquillo con aceite de almendras

Ingredientes

- 1 berenjena
- 1 muslo de pollo
- 1 lata de pimientos del piquillo
- 40 g almendras tostadas
- Aceite de oliva
- Sal



Elaboración

- Cortar la berenjena a lo largo en 4 láminas de un dedo aproximadamente.
- Colocar las láminas de berenjena al horno en una bandeja, con sal, aceite y dorar durante 10 minutos a 180°C.
- Retirar y reservar.
- En una sartén dorar el muslo de pollo a trocitos, con sal y aceite.
- Retirar y reservar.
- Cortar los pimientos del piquillo a dados pequeños.
- Mezclar el pimiento y el pollo.
- Reservar.
- Para el aceite de almendras: colocar en un recipiente el aceite y las almendras triturar con el triturador o picadora.

Presentación

- Emplatar en plato llano, colocar la lámina de berenjena y poner encima la mezcla del pollo y los pimientos, encima otra lámina de berenjena.
- Añadir una cucharada de aceite oliva por encima.
- Calentar al microondas 1 minuto.

Merluza al papillote con fideos de arroz y setas

Ingredientes

- 2 rodajas de merluza
- 125 g de mezcla de setas congeladas
- 75 g fideos de arroz
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

- Poner a hervir agua con aceite de oliva y sal. Apagar el fuego y echar los fideos de arroz, remover y tapar la olla con un trapo y dejar reposar durante 5 minutos. Enfriar y reservar.
- En una sartén colocar 2 cucharadas de aceite de oliva y añadir las setas.
- Dejar al fuego 5 minutos y retirar y reservar.
- Colocar las setas en un recipiente y triturar y reservar.
- Mezclar el triturado de setas con los fideos de arroz y reservar.
- Cocinar la merluza al papillote: salar el pescado, echar un poco de aceite de oliva y colocarlo en una bandeja de silicona para papillote o realizar un cartucho con papel de horno y una vez esté quede bien sellado envolverlo de nuevo realizando otro cartucho con papel de aluminio. Colocar en el horno a 180°C durante 10-15 minutos.

Presentación

- Emplatar en plato llano, colocar las rodajas de merluza y al lado a modo de guarnición colocar los fideos de arroz con la mezcla de las setas.
- Rectificar de sal.



Muslos de pavo con guisantes salteados y piña

Ingredientes

- 1 muslo de pavo
- 100 g de guisantes congelados
- 100 g de piña natural
- Aceite de oliva
- Sal



Elaboración

- En una cazuela poner agua con sal y llevar a ebullición, cocer los guisantes y reservar.
- Cortar la piña natural a dados pequeños y reservar.
- En una sartén dorar los muslos de pavo y reservar.
- En la misma sartén, introducir los dados de piña, dorar durante 5 minutos y añadir los guisantes.
- Rectificar la sal.

Presentación

- Emplatar en plato llano los muslos de pavo y como guarnición colocar los guisantes salteados con la piña.

Arroz caldoso de mero con patata y lima

Ingredientes

- 100 g de arroz
- 1 filete de mero
- 1 patata pequeña
- 1 lima
- Laurel
- Aceite de oliva
- Sal
- Agua

Elaboración

- En una cazuela poner agua con sal, aceite de oliva, laurel y las rodajas de lima.
- Al llegar al punto de ebullición poner la patata a dados pequeños y el arroz.
- Dejar hervir durante 15 minutos a fuego lento.
- Introducir el filete de mero.
- Dejar hervir 5 minutos más a fuego lento.

Presentación

- Emplatar en plato sopero el arroz caldoso, con el filete de mero y las rodajas de lima.





*Recetas
para las
náuseas y
vómitos*

Pollo con yuca

Ingredientes

- 1 muslo de pollo
- ½ yuca
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- Agua
- Sal



Elaboración

- Pelar la yuca con un pelador de patatas y hacer rodajas finas con la ayuda de una mandolina.
- Colocar en una bandeja de horno las rodajas de yuca aliñadas con poco aceite y sal y colocar el pollo encima aliñado también con aceite, laurel y sal.
- Regar con un vaso de agua.
- Colocar la bandeja al horno a 180°C durante 30-45 minutos.

Presentación

- Servir el pollo en una parte del plato con la yuca.

Merluza con arroz basmati y manzana al aroma de albahaca

Ingredientes

- 100 g arroz basmati
- 2 rodajas de merluza
- 30 g albahaca
- 1 manzana
- 6 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Sal

Elaboración

- En una cazuela poner agua y sal, cocer el arroz basmati y una vez al punto enfriar y reservar en un recipiente con unas gotas de aceite de oliva.
- En una sartén calentar un poco de aceite y cocinar la merluza a la plancha y reservar.
- Cortar la manzana a dados pequeños y reservar.
- Saltear la manzana a fuego fuerte con aceite de oliva y reservar.
- En un vaso triturador poner unas 4 cucharadas soperas de aceite y la albahaca, reducir a puré con la trituradora.

Presentación

- En el plato colocar la merluza a la plancha con unas gotas de aceite de albahaca por encima.
- A modo de guarnición colocaremos el arroz salteado con la manzana a dados.



Macarrones con pavo y calabacín

Ingredientes

- 100 g de macarrones
- 100 g de carne picada de pavo
- 100 g de calabacín
- Perejil
- 1 diente de ajo
- Sal
- Aceite de oliva



Elaboración

- Hervir los macarrones en agua y sal, escurrir y reservar en un recipiente con un poco de aceite.
- Picar el perejil y reservar.
- Cortar el calabacín a dados y reservar.
- Cortar el ajo a láminas y reservar.
- En una cazuela poner aceite de oliva y añadir la carne picada.
- Una vez dorada la carne añadir el calabacín, dorarlo a fuego medio unos 10 minutos. Añadir el ajo laminado y el perejil picado.
- Mantener a fuego medio, hasta que todo esté dorado. Retirar las láminas de ajo.

Presentación

- Colocar en una cazuela, los macarrones hervidos con la carne y el calabacín y rectificar de sal.

Tallarines con jamón del país y nueces

Ingredientes

- 100 g tallarines
- 70 g jamón del país
- 40 g nueces
- 1 cebolla
- 1 clara de huevo duro
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- Agua
- Sal

Elaboración

- Rallar la cebolla y reservar.
- Cortar el jamón a dados y reservar.
- En una sartén poner un poco de aceite y dorar la cebolla.
- Añadir el jamón y las nueces troceadas y dorar durante dos minutos.
- Hervir los tallarines con agua y sal, escurrir, enfriar y reservar.
- Hervir un huevo hasta que quede duro, enfriar, pelar, abrir y retirar la yema.

Presentación

- Colocar los tallarines mezclados con las nueces, la cebolla y el jamón.
- Rallar por encima la clara de huevo duro.



Gratinado de patata, bacalao, huevo y almendra

Ingredientes

- 200 g de patatas
- 150 g de bacalao en un trozo
- 1 huevo
- 2 cebollas
- 40 g de almendras tostadas
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Perejil
- Sal

Elaboración

- Cortar la patata a rodajas, hervidas en agua y sal, una vez cocidas, escurrir y reservar.
- Colocar en una sartén un poco de aceite y dorar el bacalao con muy poco aceite como para plancha y reservar.
- Picar a trocitos pequeños las almendras tostadas y reservar.
- En una sartén dorar la cebolla rallada y reservar.
- En una cazuela de barro o fuente de horno, colocar en el fondo las patatas, a continuación encima colocar el bacalao y encima la cebolla dorada.
- Añadir por encima el huevo batido.
- Colocar la cazuela al horno durante 5 minutos, hasta que el huevo se vea cuajado.

Presentación

- Servir con las almendras a trocitos por encima.





*Recetas
para el
estreñimiento*

Macarrones integrales con alcachofas y rape

Ingredientes

- 75 g macarrones integrales
- 1 lata de alcachofas
- 150 g de rape
- 1 cebolla
- 1 ajo
- Perejil
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Sal

Elaboración

- Hervir los macarrones 15 minutos, escurrir, enfriar y reservar.
- Cortar el rape a dados pequeños y reservar.
- Rallar la cebolla y el ajo y colocar un recipiente a fuego medio durante 15 minutos y reservar.
- Sofreír el rape, con la cebolla y el ajo.
- Añadir al sofrito el perejil y las alcachofas troceadas y remover.
- Incorporar los macarrones a la mezcla remover unos minutos y servir.



Revuelto de setas con patata

Ingredientes

- 100 g setas congeladas
- 1 patata mediana
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 huevo
- ¼ vaso de vino blanco
- Aceite de oliva
- Pimienta
- Sal



Elaboración

- Pelar las patatas y cortar a láminas. Freír en abundante aceite. Reservar sobre papel absorbente.
- Mientras se hacen las patatas, poner en una sartén un poco de aceite de oliva y freír el ajo laminado.
- Añadir la cebolla cortada a dados y esperar a que se ponga transparente. Añadir entonces las setas y el vino.
- Sofreír hasta que esté todo hecho y consumida el agua de las setas.
- Añadir las patatas, romper el huevo y agitar hasta que quede cuajado pero jugoso. Salpimentar al gusto.

Garbanzos salteados con boloñesa y champiñones

Ingredientes

- 1 bote de garbanzos cocidos
- 200 g de champiñones
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharada de orégano
- 200 g carne picada
- 1 bote de tomate frito
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Sal

Elaboración

- Abrir la lata de garbanzos cocidos, escurrir y reservar.
- Rallar la cebolla, el ajo y reservar.
- Lavar y laminar los champiñones.
- Sofreír el ajo y la cebolla con aceite de oliva durante 15 minutos.
- Añadir los champiñones y rehogar durante 20 minutos más hasta consumir líquido.
- Añadir al sofrito la carne picada, el laurel, la sal y el orégano y rehogar durante 10 minutos.
- Añadir al sofrito, el tomate y dejar a fuego lento durante 15 minutos.
- Incorporar los garbanzos al sofrito y remover.



Paella de arroz integral con pescado

Ingredientes

- 180 g arroz integral
- 2,3 litros de caldo de pescado
- 3 cucharadas soperas de sofrito
- 3 alcachofas
- ½ pimiento verde grande
- ½ pimiento rojo grande
- 100 g guisantes
- 130 g gambitas
- 1 sepia grande
- 200 g almejas
- 250 g mejillones
- ½ cucharada de café de pimentón
- 5 cucharadas soperas de aceite de oliva
- Sal



Elaboración

- Trocear la sepia y saltear con aceite junto con las gambitas. Reservar.
- Sofreír los pimientos previamente picados en el mismo aceite.
- Añadir el sofrito y el arroz. Remover y añadir el caldo de pescado.
- Dejar que hierva lentamente 10 minutos y añadir los guisantes y la alcachofa.
- Continuar la cocción 20 minutos más y añadir los mejillones y las almejas.
- Cocer 15 minutos más hasta que el arroz esté listo. El tiempo total de cocción es de unos 45 minutos.
- Se puede acabar al horno durante unos 5-10 minutos a 200°C. Rectificar el punto de sal.

Canelones de atún, lechuga, manzana y huevo

Ingredientes

- 1 paquete de placas de canelones
- 2 latas de atún
- 1 manzana con piel
- ½ lechuga
- 1 huevo
- 1 cucharadas sopera de aceite de oliva
- Sal

Elaboración

- Hervir la pasta de los canelones con agua y sal, enfriar y reservar.
- Hervir el huevo, enfriar, pelar, y cortar a dados pequeños y reservar.
- Cortar la manzana a dados muy pequeños y reservar.
- Cortar la lechuga a dados pequeños o en juliana y reservar.
- Abrir las latas de atún y reservar.
- En un recipiente mezclar todos los ingredientes.
- Estirar la pasta de los canelones y rellenarlos con la mezcla anterior.

Presentación

- Colocar los canelones en un plato y por encima añadir un chorrito de aceite de oliva.





Recetas para la diarrea

Arroz con huevo, pechuga y plátano

Ingredientes

- 75 g de arroz
- 1 plátano maduro
- 100 g de pechuga de pollo
- 1 huevo de gallina o codorniz.
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva.
- Aceite de oliva
- Sal



Elaboración

- Hervir el arroz en agua y sal, una vez cocido escurrir, refrescar con agua fría y reservar.
- Hervir en agua y sal el huevo elegido, unos 12 minutos, enfriar, pelar y reservar.
- Cortar la pechuga de pollo cruda a tiritas y reservar.
- Cortar el plátano pelado a rodajas gruesas y reservar.
- En una sartén con unas gotas de aceite de oliva y a fuego medio dorar las pechugas y reservar.
- En el mismo aceite, añadir las rodajas de plátano y reservar.

Presentación

- Colocar el arroz en cúpula y encima el huevo duro a daditos añadir la pechuga y el plátano.

Espaguetis con jamón dulce y dados de calabaza

Ingredientes

- 75 g de espaguetis
- ½ cebolla
- 100 g de jamón dulce
- 150 g de calabaza
- Sal
- Aceite de oliva.

Elaboración

- Hervir los espaguetis en agua y sal y un poco de aceite de oliva, escurrir, enfriar, y reservar.
- Rallar la cebolla y reservar.
- Cortar la calabaza y el jamón dulce a dados, reservar.
- En una sartén con aceite dorar la cebolla y la calabaza.
- Una vez dorado añadir, el jamón dulce y saltearlo todo durante 3 minutos.
- Añadir a la sartén los macarrones junto con los ingredientes.
- Saltearlo todo junto durante 3 minutos, y rectificar la sal.



Tostada de puré de manzana y jamón salado

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan de payes
- 2 manzanas
- 100 g de jamón del país

Elaboración

- Poner a hervir en un cazo las manzanas, una vez hervidas retirar la piel y con un tenedor reducirlas a puré.
- Extender encima de cada rebanada el puré de manzana.
- Encima del puré de manzana colocar las lonchas de jamón del país.
- Encima del jamón colocar otra capa de puré de manzanas.
- Colocar las tostadas al horno precalentado a 180°C durante 3 minutos.



Bacalao con patatas y dados de zanahoria

Ingredientes

- 150 g de bacalao en su punto de sal
- 200 g de patatas
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- 1 litro de agua
- Dados de zanahoria
- Aceite de oliva
- Sal

Elaboración

- Poner un cazo con agua, añadir aceite y poner a ebullición.
- Cuando empiece a hervir añadir el bacalao y dejar durante 5 minutos, sacar el bacalao y reservar. En la misma agua añadir los dados de zanahoria, hervir 5 minutos y reservar.
- En la misma agua, añadir las patatas peladas, lavadas cortadas finamente y las dejamos hervir hasta que estén tiernas.
- Una vez hervidas, pasar por el pasapurés y rectificar la sal.

Presentación

- Poner en el plato el puré de patata.
- Disponer encima el bacalao, añadir los dados de zanahoria, y perfumar con un hilo de aceite de oliva.



Crema de calabacín y almendras

Ingredientes

- 300 g de calabacín
- 100 g de cebolla
- 1 litro de leche descremada sin lactosa
- 20 g de almendras tostadas
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva
- Mantequilla
- Sal

Elaboración

- Poner en un cazo el aceite de oliva y la mantequilla.
- Añadir la cebolla rallada y poner a cocer a fuego lento.
- Una vez dorado añadir el calabacín a dados.
- Mantener a fuego lento durante 10 minutos.
- Añadir la leche y llevar a ebullición 10 minutos, retirar del fuego.
- Rectificar la sal y pasar por la trituradora.

Presentación

- Espolvorear la crema con almendras picadas por encima.



